

The cover features a futuristic cityscape with a prominent observation pod in the foreground. The pod is spherical with a glass front and a metallic frame, and it has a sign that says 'Ursula'. The background is a dense urban landscape with many skyscrapers. The top of the cover has a geometric design with overlapping triangles in shades of blue, purple, and teal. The title 'REVISTA INCLUSIONES' is written in large, white, bold, sans-serif capital letters across the middle of the cover.

REVISTA INCLUSIONES

HACIA UN FUTURO PROMETEDOR

Revista de Humanidades y Ciencias Sociales

Volumen 7 . Número Especial

Octubre / Diciembre

2020

ISSN 0719-4706

CUERPO DIRECTIVO

Director

Dr. Juan Guillermo Mansilla Sepúlveda
Universidad Católica de Temuco, Chile

Editor

OBU - CHILE

Editor Científico

Dr. Luiz Alberto David Araujo
Pontificia Universidade Católica de Sao Paulo, Brasil

Editor Europa del Este

Dr. Aleksandar Ivanov Katrandzhiev
Universidad Suroeste "Neofit Rilski", Bulgaria

Cuerpo Asistente

Traductora: Inglés

Lic. Pauline Corthorn Escudero
Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Portada

Lic. Graciela Pantigoso de Los Santos
Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

COMITÉ EDITORIAL

Dra. Carolina Aroca Toloza
Universidad de Chile, Chile

Dr. Jaime Bassa Mercado
Universidad de Valparaíso, Chile

Dra. Heloísa Bellotto
Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dra. Nidia Burgos
Universidad Nacional del Sur, Argentina

Mg. María Eugenia Campos
Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Francisco José Francisco Carrera
Universidad de Valladolid, España

Mg. Keri González
Universidad Autónoma de la Ciudad de México, México

Dr. Pablo Guadarrama González
Universidad Central de Las Villas, Cuba

Mg. Amelia Herrera Lavanchy
Universidad de La Serena, Chile

Mg. Cecilia Jofré Muñoz
Universidad San Sebastián, Chile

Mg. Mario Lagomarsino Montoya
Universidad Adventista de Chile, Chile

Dr. Claudio Llanos Reyes
Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile

Dr. Werner Mackenbach
Universidad de Potsdam, Alemania
Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Mg. Rocío del Pilar Martínez Marín
Universidad de Santander, Colombia

Ph. D. Natalia Milanesio
Universidad de Houston, Estados Unidos

Dra. Patricia Virginia Moggia Münchmeyer
Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile

Ph. D. Maritza Montero
Universidad Central de Venezuela, Venezuela

Dra. Eleonora Pencheva
Universidad Suroeste Neofit Rilski, Bulgaria

Dra. Rosa María Regueiro Ferreira
Universidad de La Coruña, España

Mg. David Ruete Zúñiga
Universidad Nacional Andrés Bello, Chile

Dr. Andrés Saavedra Barahona
Universidad San Clemente de Ojrid de Sofía, Bulgaria

Dr. Efraín Sánchez Cabra
Academia Colombiana de Historia, Colombia

Dra. Mirka Seitz
Universidad del Salvador, Argentina

Ph. D. Stefan Todorov Kapralov
South West University, Bulgaria

COMITÉ CIENTÍFICO INTERNACIONAL

Comité Científico Internacional de Honor

Dr. Adolfo A. Abadía

Universidad ICESI, Colombia

Dr. Carlos Antonio Aguirre Rojas

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Martino Contu

Universidad de Sassari, Italia

Dr. Luiz Alberto David Araujo

Pontificia Universidad Católica de Sao Paulo, Brasil

Dra. Patricia Brogna

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Horacio Capel Sáez

Universidad de Barcelona, España

Dr. Javier Carreón Guillén

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Lancelot Cowie

Universidad West Indies, Trinidad y Tobago

Dra. Isabel Cruz Ovalle de Amenabar

Universidad de Los Andes, Chile

Dr. Rodolfo Cruz Vadillo

Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, México

Dr. Adolfo Omar Cueto

Universidad Nacional de Cuyo, Argentina

Dr. Miguel Ángel de Marco

Universidad de Buenos Aires, Argentina

Dra. Emma de Ramón Acevedo

Universidad de Chile, Chile

Dr. Gerardo Echeita Sarrionandía

Universidad Autónoma de Madrid, España

Dr. Antonio Hermosa Andújar

Universidad de Sevilla, España

Dra. Patricia Galeana

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dra. Manuela Garau

Centro Studi Sea, Italia

Dr. Carlo Ginzburg Ginzburg

Scuola Normale Superiore di Pisa, Italia

Universidad de California Los Ángeles, Estados Unidos

Dr. Francisco Luis Girardo Gutiérrez

Instituto Tecnológico Metropolitano, Colombia

José Manuel González Freire

Universidad de Colima, México

Dra. Antonia Heredia Herrera

Universidad Internacional de Andalucía, España

Dr. Eduardo Gomes Onofre

Universidade Estadual da Paraíba, Brasil

Dr. Miguel León-Portilla

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Miguel Ángel Mateo Saura

Instituto de Estudios Albacetenses "Don Juan Manuel", España

Dr. Carlos Tulio da Silva Medeiros

Diálogos em MERCOSUR, Brasil

+ Dr. Álvaro Márquez-Fernández

Universidad del Zulia, Venezuela

Dr. Oscar Ortega Arango

Universidad Autónoma de Yucatán, México

Dr. Antonio-Carlos Pereira Menaut

Universidad Santiago de Compostela, España

Dr. José Sergio Puig Espinosa

Dilemas Contemporáneos, México

Dra. Francesca Randazzo

Universidad Nacional Autónoma de Honduras, Honduras

Dra. Yolando Ricardo

Universidad de La Habana, Cuba

Dr. Manuel Alves da Rocha

Universidade Católica de Angola Angola

Mg. Arnaldo Rodríguez Espinoza

Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica

Dr. Miguel Rojas Mix

*Coordinador la Cumbre de Rectores Universidades
Estatales América Latina y el Caribe*

Dr. Luis Alberto Romero

CONICET / Universidad de Buenos Aires, Argentina

Dra. Maura de la Caridad Salabarría Roig

Dilemas Contemporáneos, México

Dr. Adalberto Santana Hernández

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Juan Antonio Seda

Universidad de Buenos Aires, Argentina

Dr. Saulo Cesar Paulino e Silva

Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Miguel Ángel Verdugo Alonso

Universidad de Salamanca, España

Dr. Josep Vives Rego

Universidad de Barcelona, España

Dr. Eugenio Raúl Zaffaroni

Universidad de Buenos Aires, Argentina

Dra. Blanca Estela Zardel Jacobo

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Comité Científico Internacional

Mg. Paola Aceituno

Universidad Tecnológica Metropolitana, Chile

Ph. D. María José Aguilar Idañez

Universidad Castilla-La Mancha, España

Dra. Elian Araujo

Universidad de Mackenzie, Brasil

Mg. Romyana Atanasova Popova

Universidad Suroeste Neofit Rilski, Bulgaria

Dra. Ana Bénard da Costa

*Instituto Universitario de Lisboa, Portugal
Centro de Estudios Africanos, Portugal*

Dra. Alina Bestard Revilla

*Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el
Deporte, Cuba*

Dra. Noemí Brenta

Universidad de Buenos Aires, Argentina

Ph. D. Juan R. Coca

Universidad de Valladolid, España

Dr. Antonio Colomer Vialdel

Universidad Politécnica de Valencia, España

Dr. Christian Daniel Cwik

Universidad de Colonia, Alemania

Dr. Eric de Léséulec

INS HEA, Francia

Dr. Andrés Di Masso Tarditti

Universidad de Barcelona, España

Ph. D. Mauricio Dimant

Universidad Hebrea de Jerusalén, Israel

Dr. Jorge Enrique Elías Caro

Universidad de Magdalena, Colombia

Dra. Claudia Lorena Fonseca

Universidad Federal de Pelotas, Brasil

Dra. Ada Gallegos Ruiz Conejo

Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú

Dra. Carmen González y González de Mesa

Universidad de Oviedo, España

Ph. D. Valentin Kitanov

Universidad Suroeste Neofit Rilski, Bulgaria

Mg. Luis Oporto Ordóñez

Universidad Mayor San Andrés, Bolivia

Dr. Patricio Quiroga

Universidad de Valparaíso, Chile

Dr. Gino Ríos Patio

Universidad de San Martín de Porres, Perú

Dr. Carlos Manuel Rodríguez Arrechavaleta

Universidad Iberoamericana Ciudad de México, México

Dra. Vivian Romeu

Universidad Iberoamericana Ciudad de México, México

**REVISTA
INCLUSIONES** M.R.
REVISTA DE HUMANIDADES
Y CIENCIAS SOCIALES

Dra. María Laura Salinas
Universidad Nacional del Nordeste, Argentina

Dr. Stefano Santasilia
Universidad della Calabria, Italia

Mg. Silvia Laura Vargas López
Universidad Autónoma del Estado de Morelos, México

**CUADERNOS DE SOFÍA
EDITORIAL**

Dra. Jaqueline Vassallo
Universidad Nacional de Córdoba, Argentina

Dr. Evandro Viera Ouriques
Universidad Federal de Río de Janeiro, Brasil

Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez
Universidad de Jaén, España

Dra. Maja Zawierzeniec
Universidad Wszechnica Polska, Polonia

Editorial Cuadernos de Sofía
Santiago – Chile
OBU – C HILE

Indización, Repositorios y Bases de Datos Académicas

Revista Inclusiones, se encuentra indizada en:





REX



UNIVERSITY OF
SASKATCHEWAN



Universidad
de Concepción

BIBLIOTECA UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN

Hellenic Academic Libraries Link

HEAL LINK

Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών

**BIENESTAR Y AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
EN ESTADO DE CONFINAMIENTO POR COVID-19**

**WELFARE AND PSYCHOLOGICAL COPING OF UNIVERSITY STUDENTS
IN A CONFINED STATE BY COVID-19**

Dra. Lilia Lucy Campos Cornejo

Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Perú

<https://orcid.org/0000-0003-0423-4704>

lialucy@hotmail.com

Mg. Miguel Angel Jaimes Campos

Universidad San Martín de Porres, Perú

<https://orcid.org/0000-0002-9031-2416>

mangeljc@gmail.com

Dra. María Del Carmen Villavicencio Guardia

Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Perú

<https://orcid.org/0000-0003-3467-4356>

villavi67@yahoo.es

Dr. Edwin Roger Esteban Rivera

Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Perú

<https://orcid.org/0000-0003-4669-1268>

edroer@gmail.com

Fecha de Recepción: 01 de agosto de 2020 – **Fecha Revisión:** 11 de agosto de 2020
Fecha de Aceptación: 27 de septiembre 2020 – **Fecha de Publicación:** 01 de octubre de 2020

Resumen

El mundo enfrenta a la COVID-19 que, por la rapidez de su expansión, magnitud de contagiados y consecuentes muertes no tiene precedentes en la historia de la humanidad. Esta enfermedad genera pérdidas económicas, paralización de actividades productivas, desempleo, pobreza económica y también deterioro en la salud mental de las personas, sin distinción de edad, sexo, condición económica ni social. Precisamente, la presente investigación tiene como objetivo establecer el bienestar y afrontamiento psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán y la Universidad de Huánuco, en estado de confinamiento por COVID-19, en la ciudad de Huánuco, Perú, para este propósito se realizó un estudio descriptivo comparativo en una muestra representativa y en momento de confinamiento social. Se recogió información mediante la encuesta virtual, empleándose el Inventario de Estrategias de Afrontamiento COPE, la Escala de Bienestar Psicológico y el Cuestionario de percepción sobre la COVID-19. Los resultados indican que, en bienestar psicológico, de un puntaje máximo de 210, la media de los estudiantes universitarios es de 160,11; en afrontamiento psicológico, de un máximo de 84 puntos, la media de los estudiantes es de 42,92. En ambos casos las mujeres tienen mayores puntuaciones con relación a los varones.

Palabras Claves

Bienestar psicológico – Afrontamiento psicológico – Estudiantes universitarios – COVID-19

Abstract

The world faces COVID-19, which, due to its rapid expansion, magnitude of infections and consequent deaths, is unprecedented in human history. This disease generates economic losses, paralysis of productive activities, unemployment, economic poverty and also deterioration in people's mental health, without distinction of age, sex, economic or social condition. Precisely, the present investigation has as objective to establish the well-being and psychological coping of the students of the National University Hermilio Valdizán and the University of Huánuco, in a state of confinement by COVID-19, in the city of Huánuco, Peru, for this purpose, carried out a comparative descriptive study in a representative sample and at a time of social confinement. Information was collected through the virtual survey, using the COPE Coping Strategies Inventory, the Psychological Well-being Scale and the COVID-19 Perception Questionnaire. The results indicate that, in psychological well-being, of a maximum score of 210, the average of university students is 160.11; in psychological coping, of a maximum of 84 points, the average of the students is 42.92. In both cases, women have higher scores in relation to men.

Keywords

Psychological well-being – Psychological coping – University students – COVID-19

Para Citar este Artículo:

Campos Cornejo, Lilia Lucy; Jaimes Campos, Miguel Ángel; Villavicencio Guardia, María del Carmen y Esteban Rivero, Edwin Roger. Bienestar y afrontamiento psicológico de estudiantes universitarios en estado de confinamiento por COVID-19. Revista Inclusiones Vol: 7 num Especial (2020): 377-398.

Licencia Creative Commons Attribution Non-Comercial 3.0 Unported
(CC BY-NC 3.0)

Licencia Internacional



Introducción

Desde finales del año pasado, el mundo se encuentra amenazado por una nueva forma de coronavirus, denominado COVID-19. Este virus, hasta del mes de julio de 2020, ha causado la muerte de más de 655 mil personas en el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS)¹, el virus de la COVID-19 se transmite principalmente entre personas a través del contacto y de gotículas respiratorias. La veloz propagación del virus COVID-19 para el que la humanidad no tiene tratamiento eficaz ni vacuna preventiva, ha derivado en la necesidad urgente de confinamiento de la población de muchos países del mundo². De esta manera, se pretende disminuir el ritmo de crecimiento de la pandemia y poder atender adecuadamente a los enfermos que requieren hospitalización, además de disminuir la tasa de mortalidad.

El Confinamiento por COVID-19 es un hecho sin precedentes a escala mundial, ha trastocado costumbres y ritos, tanto individuales como colectivos, fiestas y tradiciones de los pueblos han sido pospuestas hasta nuevo aviso. Las actividades fueron suspendidas, excepto las consideradas imprescindibles, entre ellas, servicios de salud, medios de comunicación, crematorios y cementerios. La paralización de las actividades económicas generó pérdidas, muchas empresas se declararon insolventes y otros se acogieron a la figura jurídica de suspensión perfecta, aprobada excepcionalmente por el Gobierno en el marco del Covid-19. Esta figura se aplica cuando las empresas dejan de producir y no pueden seguir pagando remuneraciones a los trabajadores. Esta medida tiene como propósito que la relación laboral entre el trabajador y el empleador no se rompa, mas sí se suspenda por un tiempo determinado y en ese periodo no se realice el pago de su remuneración³.

El confinamiento prolongado por COVID-19 no solo tiene consecuencias económicas y sociales, sino también, según Balluerka, Gómez, Hidalgo, Gorostiaga, Espada, Padilla y Santed⁴ es previsible que tenga un importante impacto en el bienestar físico y psicológico. Por su parte, la Unidad de Terapia de la Conducta (UTC)⁵ considera que tanto la reclusión como los aislamientos forzados generan y van a generar una serie de consecuencias a corto, medio y largo plazo.

¹ Organización Mundial de la Salud. Vías de transmisión del virus de la COVID-19: repercusiones para las recomendaciones relativas a las precauciones en materia de prevención y control de las infecciones (Ginebra, 2020), disponible en <https://www.who.int/es/news-room/commentaries/detail/modes-of-transmission-of-virus-causing-covid-19-implications-for-ipc-precaution-recommendations> (consultada el 28 de abril de 2020)

² Unidad de Terapia de la Conducta. Confinamiento ante la amenaza: un reto psicológico (Barcelona: Universidad de Barcelona, 2020), 2. Disponible en <https://www.ub.edu/web/ub/galleries/documents/universitat/coronavirus/pautas-psicologicas-confinamiento.pdf> (consultada el 20 de abril de 2020).

³ Lucero Chávez Quispe, “¿Qué es la suspensión perfecta de labores, en qué consiste y cuándo se aplica esta medida?”, El Comercio, Lima, 05 de junio, 2020, disponible en <https://elcomercio.pe/economia/personal/ministerio-de-trabajo-que-es-la-suspension-perfecta-de-labores-coronavirus-peru-licencia-sin-goce-de-haber-sueldos-noticia/> (consultada el 06 de junio de 2020)

⁴ Nekane Balluerka Lasa; Juana Gómez Benito; Dolores Hidalgo Montesinos; Arantxa Gorostiaga Manterola; José Pedro Espada Sánchez; José Luis Padilla García y Miguel Ángel Santed Germán, Las consecuencias psicológicas de la Covid-19 y el confinamiento (País Vasco: Euskal Herriko Unibertsitateko Argitalpen Zerbitzua, 2020), 5.

⁵ Unidad de Terapia de la Conducta. Confinamiento ante la... 2.

Estas afirmaciones son compartidas por Cristina Rodríguez Cahill⁶, al afirmar que las medidas de confinamiento tomadas para frenar el coronavirus, la dureza de la situación para enfermos y sanitarios, la pérdida de seres queridos en situaciones de aislamiento, pondrán a prueba nuestra salud mental, tanto individual como colectiva. El impacto psicológico del confinamiento se expresará en olas de depresión, ansiedad y estrés postraumático.

Esta difícil en insólita y difícil situación que atraviesa la humanidad en general, no permite predecir con exactitud y por tanto poder estimar las consecuencias psicológicas y emocionales de la COVID-19. Diversas investigaciones desarrolladas en China, primer país afectado, señalan que el miedo a lo desconocido y la incertidumbre pueden generar la evolución de enfermedades mentales como el estrés, ansiedad, depresión, somatización y conductas como aumento de consumo de alcohol y tabaco⁷.

Considerando las investigaciones realizadas y la importancia de los estados psicológicos positivos como factores protectores de la salud mental de las personas, se hacen necesario realizar más investigaciones que evalúen el impacto del confinamiento en el bienestar psicológico de los estudiantes de todos los niveles educativos, padres de familia, trabajadores independientes y dependientes, desocupados y población en general. En esa orientación, la presente investigación tiene como objetivo establecer el bienestar y afrontamiento psicológico de los estudiantes universitarios en estado de confinamiento por covid-19, en la ciudad de Huánuco, Perú, porque al igual que Matalinares, Díaz, Arenas, Raymundo, Baca, Uceda y Yaringaño (2016)⁸, consideramos que la vida universitaria es importante para el ser humano porque ahí se gesta el futuro del profesional que le permitirá más adelante autosostenerse” y sostener a su familia.

Precisiones conceptuales

En la literatura es frecuente encontrar términos como el COVID-19 y la COVID-19, el primero en género masculino y el segundo en femenino, ¿qué término es el correcto? Según la Real Academia:

“El acrónimo *COVID-19* que nombra la enfermedad causada por el SARS-CoV-2 se usa normalmente en masculino (*el COVID-19*) por influjo del género de *coronavirus* y de otras enfermedades víricas (*el zika, el ébola*), que toman por metonimia el nombre del virus que las causa. Aunque el uso en femenino (*la COVID-19*) está justificado por ser *enfermedad* (*disease* en inglés) el núcleo del acrónimo (*COroNaVirus Disease*), el uso mayoritario

⁶ Cristina Rodríguez Cahill, “Cinco retos psicológicos de la crisis del COVID-19”, *Journal of Negative and No Positive Results* Vol: 5 num 6 (2020): 584. Disponible en <https://revistas.proeditio.com/jonnpr/article/view/3662> DOI: 10.19230/jonnpr.3662 (consultada el 07 de julio de 2020)

⁷ Naiara Ozamiz-Etxebarria; Maria Dosil-Santamaria; Maitane Picaza-Gorrochategui y Nahia Idoiaga-Mondragon, “Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España”, *Revista de Saude Publica* Vol: 36 num 4 (2020): 2. Disponible en https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2020000405013 DOI: 10.1590/0102-311X00054020 (consultada el 09 de mayo de 2020)

⁸ María Luisa Matalinares; Gloria Díaz; Carlos Arenas; Ornella Raymundo; Deyvi Baca; Joel Uceda y Juan Yaringaño, “Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo”, *Revista IIPSI* Vol: 19 num 2 (2016): 124. Disponible en <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/download/12894/11523/> (consultada el 17 de marzo de 2020)

en masculino, por las razones expuestas, se considera plenamente válido”⁹.

Entonces, ambos términos son correctos, dependiendo a qué se hace referencia. Si se refiere al virus, se emplea “el COVID-19”, por influjo del género de coronavirus. Si se refiere a la enfermedad, se emplea “la COVID-19”.

En el proceso de hacer frente a la propagación de la enfermedad contagiosa denominada COVID-19, se empezaron a emplear ciertos términos con mayor frecuencia: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, incluso son considerados sinónimos; sin embargo, Sánchez y De la Fuente¹⁰ sostienen que el término cuarentena, hace referencia a la restricción, voluntaria u obligatoria, del desplazamiento de una o varias personas sospechosas de estar infectadas; debiendo permanecer en un lugar por un tiempo determinado. El aislamiento es la separación física de las personas contagiadas de aquellas que están sanas, hasta que pase el periodo de incubación de la enfermedad. El distanciamiento social significa separarse y mantener un espacio físico determinado entre individuos. El confinamiento es un plan de intervención comunitario que implica permanecer a los pobladores de un espacio geográfico refugiados el mayor tiempo posible, bajo nuevas normas socialmente restrictivas y acompañadas de otras medidas. En el Perú se vivió un estado de confinamiento, acompañado de otras estrategias: distanciamiento social, uso obligatorio de mascarillas, restricción de horarios de circulación, suspensión del transporte público, cierre de fronteras, etc.

Bienestar psicológico

El bienestar psicológico (BP) o felicidad, es la búsqueda de crecimiento personal, el desarrollo del potencial humano y el sentido de la vida. Es un constructo multidimensional que comprende elementos emocionales como cognitivos y que, por tanto, abarca diversos contextos en los cuales se desempeña una persona¹¹.

Carol Ryff¹² considera al bienestar psicológico como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, evidenciando valores de actitud positiva, propone para su estudio seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, la autonomía, dominio, crecimiento personal y propósito a la vida.

⁹ Real Academia Española. Crisis del COVID-19: sobre la escritura de *coronavirus* (Madrid, 2020), disponible en <https://www.rae.es/noticias/crisis-del-covid-19-sobre-la-escritura-de-coronavirus> (consultada el 29 de abril de 2020)

¹⁰ Andy Rick Sánchez-Villena y Valeria de La Fuente-Figuerola, “COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo?”, *Revista Anales de Pediatría* Vol: 93 num 1 (2020): 73. Disponible en <https://www.analesdepediatría.org/es-covid-19-cuarentena-aislamiento-distanciamiento-social-articulo-S1695403320301776> DOI: 10.1016/j.anpedi.2020.05.001 (consultada el 2 de julio de 2020)

¹¹ María de los Ángeles Páramo; Cristina Mariana Straniero; Claudia Silvina García; Norma Torrecilla Mariana y Eduardo Escalante Gómez, “Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios”, *Revista Pensamiento Psicológico* Vol:10 num 1 (2012): 9. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/801/80124028001.pdf> (consultada el 30 de mayo de 2020)

¹² Carol Ryff, “Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being”, *Journal of Personality and Social Psychology* Vol: 57 num 6 (1989): 1071. Disponible en <https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.57.6.1069> DOI:10.1037/0022-3514.57.6.1069 (consultada el 30 de marzo de 2020).

Autoaceptación, es tener una actitud positiva hacia uno mismo, aceptarse tal como se es y aceptar los sucesos en la vida, es básica para la salud mental y es la característica central de la autorrealización. Las personas que tienen una alta puntuación, suelen tener una actitud positiva sobre sí mismos, reconoce y acepta tanto lo positivo como lo negativo, teniendo una visión y sentimientos positivos hacia lo vivido. En cambio, las personas con una baja puntuación tienden a tener sentimientos de insatisfacción, mostrándose decepcionados con lo ocurrido en su vida, deseando ser y hacer algo diferente.

Relaciones positivas con los demás, implica madurez de la personalidad, calidez y confianza en las relaciones con los demás. Las personas con alta puntuación tienen capacidad de autorrealización y son empáticos. Las personas con bajas puntuaciones tienen pocas relaciones afectivas con otros, se les dificulta ser cálidos, tienden a no ser empáticos, suelen aislarse y se sienten frustrados en sus relaciones interpersonales.

Autonomía, es la capacidad de sostener la propia individualidad en diferentes contextos sociales, sustentados en las propias convicciones e independencia, denota asertividad. El ser humano que goza de autonomía se autoevalúa en función a sus propios estándares y le resta importancia a los que opinan de él las demás personas. Para Vielma y Alonso¹³, la autonomía es la capacidad de mantener la individualidad de la persona en diversas condiciones sociales, fundamentado en sus doctrinas y conservando la autoridad individual e independencia permanentemente. Dominio del entorno, es la habilidad de una persona para elegir o crear entornos favorables y satisfacer los propios deseos y necesidades. Cuando las personas logran un alto dominio del entorno experimentan una sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir a su alrededor¹⁴. Crecimiento y la madurez, es el impulso hacia el crecimiento y la madurez, implica la búsqueda del desarrollo personal y el fortalecimiento de las capacidades, hace alusión al logro de los objetivos que se va planteando el ser humano a lo largo de la vida. Creencia de propósito y el sentido de la vida, constituye el proyecto de vida dotándose de significado a las experiencias ya vividas y a las que están por vivir¹⁵.

Afrontamiento psicológico

Todas las personas y específicamente los estudiantes se encuentran expuestos a situaciones de estrés, miedo al contagio de la COVID-19. Todas ellas tienen sus propias formas de afrontarlas, que pueden o no ser los más pertinentes; por ello, los repertorios conductuales de asertividad y los sentimientos de bienestar son importantes. Para Velásquez, Montgomery, Montero, Pomalaya, Dioses, Araki y Reynoso, el desarrollo de las competencias asertivas permiten manejar adecuadamente las relaciones interpersonales, permitiendo que los sentimientos de bienestar aporten dosis de tranquilidad y optimismo suficientes para desarrollar estrategias de afrontamiento de los problemas cotidianos¹⁶.

¹³ Jhorima Vielma Rangel y Leonor Alonso, "El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica", Revista Educere Vol: 14 num 49 (2010): 272. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf> (consultada el 10 de abril de 2020).

¹⁴ Jhorima Vielma Rangel y Leonor Alonso, "El estudio del ... 272

¹⁵ Jhorima Vielma Rangel y Leonor Alonso, "El estudio del ... 272

¹⁶ Carlos Velásquez; William Montgomery; Víctor Montero; Ricardo Pomalaya; Alejandro Dioses; Raúl Araki y Deivit Reynoso, "Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos", Revista de investigación psicológica Vol: 11 num 2 (2008): 140. Disponible en

El concepto de afrontamiento ha tenido una evolución conceptual y metodológico, fruto de los diferentes enfoques que se han utilizado para su estudio. La descripción de la naturaleza y las características del afrontamiento, así como su definición conceptual y operativa han variado, dependiendo de la perspectiva desde la que se ha abordado su estudio y del campo de aplicación en el que se han realizado las investigaciones. Uno de los estudios teóricos que goza de mayor aceptación es el desarrollado por Lazarus y Folkman, quienes consideran que el afrontamiento psicológico, son esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo¹⁷.

Dentro de su teoría, Lazarus y Folkman plantean dos tipos de afrontamiento complementarios: La primera dirigida al problema, orientada a su modificación y al cambio de la situación hacia otra que no suponga amenazar al sujeto, y la segunda dirigida a la emoción, implica reducir la respuesta emocional negativa a una situación estresante, que puede ser percibida como amenaza o estancamiento, o bien, como oportunidad y aprender a salir adelante¹⁸.

Estudios realizados por Cervantes en Colombia establece que los jóvenes denotan tendencia a “un afrontamiento dirigido al problema; sin embargo, este tiende a ser paliativo cuando se combinan estrategias, tales como la evitación y hacerse ilusiones, ignorar el problema, entre otras¹⁹.

El desarrollo de afrontamiento psicológico depende de muchos elementos, siendo los principales el factor personal y el familiar, lo que conlleva a dos categorías: afrontamiento individual y afrontamiento familiar. Para Amarís Madariaga, Valle y Zambrano el afrontamiento individual y afrontamiento familiar son procesos interactivos que se influyen mutuamente, interacciones que producen en un tiempo y cultura determinada. El rol de cada integrante y la interacción de los integrantes es determinante para afrontar situaciones adversas que se viven diariamente²⁰.

Al referirse a los estilos de afrontamiento, Vázquez, Crespo y Ring²¹ sostienen que en teoría se pueden emplear multitud de estrategias para manejar una situación estresante;

<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3845> DOI: 10.15381/rinvp.v11i2.3845 (consultada el 5 de abril de 2020).

¹⁷ Richard Lazarus y Susan Folkman, *Estrés y procesos cognitivos*, (Barcelona: Martínez Roca, 1986), 140.

¹⁸ María José Pérez Molina y Nazareth Rodríguez Chinchilla, “Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja”, *Revista Costarricense de Psicología* Vol: 30 num 45-46 (2011): 18. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4836523.pdf> (consultada el 6 de abril de 2020).

¹⁹ María Amarís Macías; Camilo Madariaga Orozco; Marcela Valle Amaris y Javier Zambrano, “Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico”, *Revista Psicología desde el Caribe* Vol: 30 num 1, (2013): 130. Disponible en <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/2051> (consultada el 6 de abril de 2020).

²⁰ María Amarís Macías, Camilo Madariaga Orozco, Marcela Valle Amaris y Javier Zambrano, “Estrategias de afrontamiento... 130.

²¹ C. Vázquez Valverde; M. Crespo López y J.M. Ring, “Estrategias de afrontamiento”, en *Medición Clínica en Psiquiatría y Psicología*, eds. Antonio Bulbena; Pedro Fernández y Germán Berrios (Barcelona: Masson. 2003), 429.

sin embargo, cada persona tiende a emplear determinadas estrategias en situaciones diversas. Esto es lo que se denomina estilo de afrontamiento. Ponen como ejemplo que algunas personas tienden casi de forma invariable a contar sus problemas a los demás, mientras que otras se los guardan para sí mismos. Según estos autores, entre los estilos de afrontamiento más estudiados tenemos:

- a) Personas evitadoras y personas confrontativas: Existen personas con tenencia a evitar o minimizar, otras tienden a ser más confrontativas o vigilantes, buscan información o toman una acción directa ante cualquier problema. En la situación que estamos atravesando es recomendable evitar el contagio de la enfermedad y enfrentar la enfermedad con optimismo.
- b) Catarsis: Personas que expresan sus sentimientos y estados emocionales intensos para afrontar situaciones difíciles.
- c) Uso de estrategias múltiples: Las situaciones adversas conllevan una serie de problemas de naturaleza diferente que requieren estrategias de afrontamientos diferentes. Como ejemplo tenemos a una persona que en un proceso de divorcio debe enfrentar muchos problemas asociados: impacto emocional, cargas financieras, custodia de los hijos, entre otros²².

En esta situación de pandemia las personas emplean diferentes estilos de afrontamiento, considerando su personalidad, etapas de desarrollo y realización, en este caso los estudiantes universitarios no solo van a afrontar la situación propia de la pandemia sino sus responsabilidades académicas referentes al acceso a las clases, el cumplimiento de las tareas asignadas desde la virtualidad y sus obligaciones como hijos, padres o madres.

Todos los seres humanos estamos expuestos a contagiarnos de la COVID-19; por tanto, nosotros y nuestra familia estamos propensos a la muerte. Todos estamos propensos a incrementar la estadística de fallecidos. Según la teoría de Kubler-Ross, existen cinco etapas: negación, ira, negociación, depresión y aceptación, que forman parte del marco en el que aprendemos a aceptar la pérdida de un ser querido. Estas etapas son medios que nos permite identificar lo que podemos estar sintiendo, pero no es un proceso necesariamente de duelo lineal. Es solo referencial²³.

Considerando a aquellas personas o sus familiares que están con la enfermedad de la COVID-19 es posible que más tiempo van a permanecer en la etapa de negación por temor a la muerte, en algunos la tendencia será a deprimirse y otros adaptarse a la situación, considerando las medidas de no contagiarse, va depender de la naturaleza de los problemas y las circunstancias como se va desarrollando esta pandemia.

Materiales y métodos

Tipo, nivel y diseño de investigación

El estudio según la finalidad es básica, pura o fundamental, porque nuestro esfuerzo está centrado en conocer y entender mejor el afrontamiento psicológico y el

²² C. Vázquez Valverde; M. Crespo López y J.M. Ring, "Estrategias de... 430.

²³ Elisabeth Kübler-Ross, *Sobre el duelo y el dolor*, (Barcelona: Ediciones Luciérnaga. 2016).

bienestar psicológico de los estudiantes universitarios en estado de confinamiento por el COVID-19, sin preocuparnos en esta oportunidad por la aplicación práctica.²⁴ Por su nivel de profundización es descriptivo, porque se describen cómo se manifiestan las variables; consecuentemente, el diseño es el descriptivo comparativo porque, además de describir se realizará una comparación de cómo se producen ambas variables en estudiantes universitarios varones como en mujeres.

Población y muestra

La población está constituida por los estudiantes matriculados en el pregrado, semestre académico 2020-I, en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco y la Universidad de Huánuco. De la universidad nacional son 8407 y de la privada 9807, haciendo un total de 18214 estudiantes. El número de la muestra es de 221 estudiantes, cantidad que se estableció con un margen de error $\pm 6.6\%$, variabilidad negativa y positiva de 50%, y nivel de confianza de 95%²⁵.

Para determinar a los integrantes de la muestra se empleó el muestreo probabilístico, modalidad muestreo por sorteo, empleándose el siguiente procedimiento: a) sorteo para seleccionar a los 221 integrantes de la muestra, teniéndose en consideración la universidad de procedencia y el sexo del estudiante; (138 femenino y 83 masculino) b) consulta a los estudiantes seleccionados si deseaban formar parte de la muestra; c) informe a los estudiantes de la naturaleza de la investigación y firma del consentimiento informado. Los estudiantes seleccionados tenían acceso a internet y eso facilitó el suministro de las encuestas virtuales.

Técnicas e Instrumentos

Se hizo uso de la técnica de la encuesta, empleándose tres instrumentos: El Inventario de Estrategias de Afrontamiento COPE, la Escala de Bienestar Psicológico y el Cuestionario de percepción sobre el COVID-19, todos ellos se aplicaron de manera virtual, a través del Google Drive

El Inventario de Estrategias de Afrontamiento COPE (*Coping Estimation*), según refieren Pérez, Morales y Wetzell²⁶, fue propuesto en Estados Unidos por Carver, Scheier y Weintraub el año 1989 y originariamente consta de 60 ítems. El año 1997 fue reducido por Charler S. Carver²⁷ a 28 ítems y recomienda utilizar en investigaciones relacionadas a la salud. En la reestructuración se suprimieron dos escalas del COPE original: Supresión

²⁴ Hugo Sánchez y Carlos Reyes, Metodología y diseños en la investigación científica (Lima: Universidad Ricardo Palma, 2015) y Edwin Esteban Rivera, Cómo elaborar proyectos de investigación en Educación (Huancayo: Graficentro, 2008).

²⁵ Edwin Esteban Rivera, Cómo elaborar proyectos...

²⁶ Cecilia Chau Pérez-Aranibar; Hugo Morales Córdova y Micaela Wetzell Espinoza, "Estilos de afrontamiento y estatus performance en un grupo de pacientes oncológicos hospitalizados", Revista de Psicología de la PUCP Vol: XX num 1 (2002): 112. Disponible en <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3703/3684> (consultada el 6 de abril de 2020).

²⁷ Charles S. Carver, "You want to measure coping but your protocol's too long: consider the brief COPE". Revista Int J Behav Med. Vol: 4 num 1 (1997). Disponible en https://link.springer.com/article/10.1207/s15327558ijbm0401_6 DOI:10.1207/s15327558ijbm0401_6 (consultada el 10 de abril de 2020).

de actividades distractoras y Refrenar el afrontamiento²⁸. El instrumento tiene formato Likert, cada ítem posee cuatro valores: 0 = “nunca hago esto”, 1 = “lo hago un poco”, 2 = “lo hago bastante” y 3 = “siempre hago esto”. Según Cassaretto y Pérez²⁹, los índices alfa de Cronbach de las escalas oscilan entre .53 a .91.

La Escala de Bienestar Psicológico (SPWB), fue propuesta por Carol Ryff³⁰ y la última adaptación en el Perú la hizo Álvarez, el instrumento permite que se responda de manera individual y colectiva en un tiempo aproximado de 15 a 20 minutos. Está dirigida a mayores de 16 años de edad. La escala consta de 35 ítems, agrupados en 6 dimensiones: autoaceptación (6 ítems), relaciones positivas (7 ítems), autonomía (6 ítems), dominio del entorno (5 ítems), propósito en la vida (7 ítems) y crecimiento personal (4 ítems). Las respuestas siguen el modelo Likert y cuyo valor mínimo es 1 y valor máximo es 6. El instrumento es confiable, con coeficiente omega. de 0.96³¹.

El Cuestionario de percepción sobre la COVID-19 es una propuesta del equipo de investigación, consta de 12 ítems con respuestas de selección múltiple que permite recoger información sobre la percepción de los estudiantes universitarios. La validación del instrumento se efectuó a través de juicio de expertos y prueba piloto aplicado a 22 estudiantes elegidos al azar con confiabilidad de 0.89.

Análisis de datos

Se hizo uso de la estadística descriptiva para la presentación y análisis de los resultados mediante tablas. Para la comparación de las variables de estudio entre las muestras de estudiantes universitarios de Huánuco se realizó mediante la T de Student para grupos independientes. Así mismo, en cuanto a la significancia estadística se ha aplicado la d de Cohen (1988)³² para interpretar la magnitud de los tamaños de efecto para dos grupos de tamaño diferentes, con un coeficiente de confianza del 95 %.

Resultados

Percepción sobre la COVID-19 y sus implicancias

La COVID-19 ha sumergido al mundo en una crisis sanitaria y humanitaria sin precedentes en nuestra historia, día a día se incrementa el número de contagiados y muertos. A la segunda semana del mes de julio de 2020 se tiene más de 15,6 millones de casos y más de 637.000 muertos en todo el mundo³³, a una semana de finalizar el mes de

²⁸ Jesús Iván Lévano Loza, “Afrontamiento al estrés en el personal militar de diferentes unidades hospitalarias del Hospital Militar Central del Perú CrI. Luis Arias Schreiber” (Tesis pregrado en Psicología, Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, 2018), 44.

²⁹ Mónica Cassaretto Bardales y Cecilia Chau Perez-Aranibar, “Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima”, Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica Vol: 42 num 2 (2016): 95. Disponible en <https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R42/Art9.pdf> (consultada el 26 de abril de 2020).

³⁰ Carol Ryff, “Happiness is everything...”

³¹ Naomi del Pilar Alvarez Solórzano, “Propiedades Psicométricas del Bienestar Psicológico” (Tesis pregrado en Psicología, Universidad de Lima, 2019), 55.

³² Jacob Cohen, “Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences”, (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers. 1988)

³³ Radio y Televisión Española, “Coronavirus, El mapa mundial del coronavirus: más de 15,6 millones de casos y más de 637.000 muertos en todo el mundo (Madrid, 24 de julio, 2020).

julio en el Perú existen 373.961 contagiados y 17.843 muertos; en tanto la región Huánuco tiene 5390 contagiados y 182 muertos³⁴, sin contar a los asintomáticos o a los que no concurren a centros hospitalarios porque estos ya colapsaron. Según la Dirección Regional de Salud de Huánuco, la evolución de las personas contagiadas en la región Huánuco es alarmante, en marzo se tenían 4 casos, en abril 206, en mayo 885, en junio 3204 y en julio 9783. Esta situación genera deterioro en la salud mental de los estudiantes universitarios (ver figura 1).

	Insomnio		Ansiedad		Depresión		Mareos		Nada	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Ha sufrido durante estas últimas semanas	42	19	64	29	22	10	4	8	86	40

Figura 1

Alteraciones sufridas en las últimas semanas por el confinamiento

Fuente: Elaboración propia, con base en datos de encuestas

Como observamos, el 60% de los estudiantes encuestados manifiesta tener alteraciones: Ansiedad (29%), insomnio (19%), depresión (10%), mareos 08% sintió mareos. Es de entender que el deterioro económico y de la salud física, repercute negativamente en la salud psicológica de los estudiantes universitarios. Es importante considerar que el 9% de los estudiantes encuestados manifiesta que al menos un familiar se infectó con la COVID-19. Esta realidad hace que el 63% de los encuestados consideran que su vida, después de la crisis, no será igual que antes.

Con relación a su situación actual, el 57% de los estudiantes manifiesta tener actitudes y emociones positivas en estado de confinamiento por la COVID-19, suelen mostrarse alegres, sin miedo, tranquilos, serenos, controlados, pacientes, razonables, autónomos, empáticos, coherentes y seguros; contrariamente, el 17% de estudiantes muestran emociones y actitudes negativas, expresados en tristeza, miedo, agresividad, inquietud, nervios, irritación, intuitivos, dependientes, insensibles, contradictorios e inseguros. Por su parte, el 26% de estudiantes se ubican al intermedio (ver figura 2).

Disponible en <https://www.rtve.es/noticias/20200724/mapa-mundial-del-coronavirus/1998143.shtml>. (consultada el 25 de julio de 2020)

³⁴ Ministerio de Salud, Sala situacional Covid-19 Perú (Lima, 2020). Disponible en https://covid19.minsa.gob.pe/sala_situacional.asp (consultada el 25 de julio de 2020)

DRA. LILIA LUCY CAMPOS CORNEJO / MG. MIGUEL ÁNGEL JAIMES CAMPOS
DRA. MARÍA DEL CARMEN VILLAVICENCIO GUARDIA / DR. EDWIN ROGER ESTEBAN RIVERA

Emociones negativas	1	2	3	4	5	Emociones positivas
Triste	19	19	89	63	28	Alegre
Con miedo	16	31	75	64	32	Sin miedo
Agresivo	19	12	34	69	84	Tranquilo
Inquieto	19	29	64	70	36	Sereno
Nervioso	10	27	43	83	55	Controlado
Irritable	15	30	42	72	59	Paciente
Intuitivo	6	17	57	74	64	Razonable
Dependiente	19	18	74	68	39	Autónomo
Insensible	13	08	39	84	74	Empático
Contradictorio	9	12	44	92	61	Coherente
Inseguro	20	21	47	72	58	Seguro
Total %	7	10	26	32	25	

Figura 2

Autoevaluación de la situación actual de los estudiantes universitarios

Fuente: Elaboración propia, con base en datos de encuestas

Es importante destacar que 66% de los estudiantes considera que su comportamiento ha cambiado bastante por el estado de confinamiento, el 34% señala que su vida sigue normal o, si ha cambiado, cambió poco. El porcentaje de universitarios que considera que sus hábitos y comportamientos han cambiado, aún es inferior a los resultados obtenidos por el medio *online* La Vanguardia³⁵, que, en una encuesta virtual suministrada a 176 026 personas de todo el mundo, el 87.27 manifestó que sus hábitos cotidianos han cambiado por la COVID-19 y tan solo 12.73 consideran que todo sigue igual.

Los jóvenes universitarios tienen hobbies y actividades acorde a su edad, pero también una responsabilidad principal: su formación profesional. Los cambios en sus formas de vida, generado por el confinamiento les obliga, al igual que a todos los seres humanos, adaptarse a actividades diferentes y mantener actitudes y emociones positivas para hacer frente al deterioro mental por las circunstancias adversas. El miedo al contagio despierta actitudes evolutivas profundamente arraigadas que pueden llevarnos, según algunos estudios, a mostrarnos más conformistas y nuestras actitudes sociales se tornan más conservadoras. Según Rocío Carmona³⁶, estudios señalan que la pandemia ha provocado un aumento de la desconfianza y de las actitudes conservadoras, también el incremento de la ansiedad, el miedo a lo desconocido y las actitudes xenófobas o racistas, por el contrario, la tolerancia ha disminuido en el ser humano.

³⁵ Rocío Carmona, "Así ha cambiado la Covid-19 las relaciones y las actitudes sociales", La Vanguardia, Barcelona, 06 de abril, 2020. Disponible en <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20200606/481595283495/cambio-relaciones-actitudes-covid-19-confinamiento.html> (consultada el 16 de junio de 2020).

³⁶ Rocío Carmona, "Así ha cambiado..."

La percepción que tienen los estudiantes sobre la vida después que pase la crisis sanitaria decretada por la COVID-19 es variada, como se puede ver en la figura 3.

Emociones negativas	1	2	3	4	5	Emociones positivas
Triste	4	4	36	68	106	Alegre
Complicada	11	16	51	74	76	Claro
Insegura	9	8	51	69	84	Segura
Pesimista	19	29	64	70	36	Optimista
Con miedo	6	15	58	33	76	Sin miedo
%	3	5	22	29	41	

Figura 3

Percepción de la vida después de la crisis del COVID-19
Fuente: Elaboración propia, con base en datos de encuestas

El 70% de los estudiantes percibe con emociones y actitudes positivas la vida después superar la crisis desatada por la pandemia de la COVID-19, actitudes y emociones que se traducen en alegría, claridad, seguridad, optimismo y sin miedo a lo que se avecina. Sin embargo, el 8% de los estudiantes perciben a la vida después de superar la pandemia, con emociones y actitudes negativas, como tristeza, consideran que es complicado, se muestran inseguros, pesimistas y con miedo. Por su parte, el 22% de los estudiantes se encuentran en el nivel intermedio.

Los resultados del presente estudio corroboran los estudios realizados por Balluerka, Gómez, Hidalgo, Gorostiaga, Espada, Padilla y Santed³⁷, quienes comprobaron que el malestar psicológico ha aumentado en los seres humanos como efecto de la pandemia. En la dimensión de ansiedad/miedo, destacan tres ítems en los que el incremento de la proporción de personas que han empeorado es realmente muy elevado: la incertidumbre, la preocupación por padecer o contraer una enfermedad grave (COVID-19 u otras), y la preocupación por perder seres queridos. Ello supone considerar dichos ítems como muy sensibles y específicos de la situación de estrés ocasionada por el confinamiento y la pandemia.

Bienestar y afrontamiento psicológico

La pandemia de manera sorpresiva atacó a la humanidad, los seres humanos no estábamos preparados material ni psicológicamente para afrontar a una pandemia de esta naturaleza. En la figura 4 se muestran el resultado de las dos variables de estudio en los estudiantes universitarios: Bienestar psicológico y afrontamiento psicológico.

³⁷ Nekane Balluerka Lasa; Juana Gómez Benito; Dolores Hidalgo Montesinos; Arantxa Gorostiaga Manterola; José Pedro Espada Sánchez; José Luis Padilla García y Miguel Ángel Santed Germán, Las consecuencias psicológicas ... 5.

Variables	Varones		Mujeres		Total	
	Media	D.S	Media	D.S	Media	D.S
Bienestar psicológico	155,92	34,11	161,77	29,18	160,11	30,64
Afrontamiento psicológico	41,08	11,60	43,82	9,46	42,92	10,26

Figura 4

Bienestar y afrontamiento psicológico en estudiantes universitarios, según sexo

Fuente: Elaboración propia, con base en datos de encuestas

En la variable bienestar psicológico, de una puntuación máxima de 210 puntos, la media obtenida por los estudiantes universitarios es de 160,11 y la D.S de 30,64; comparando según género, las mujeres tienen una media de 161,77 y los varones, 155,92, es decir, las mujeres tienen una media ligeramente superior.

En la variable afrontamiento psicológico, de un puntaje máximo de 84 puntos, la media obtenida por los estudiantes universitarios es de 42,92; es decir que los estudiantes a penas alcanzan el 50% del puntaje máximo. En esta variable también las mujeres registran una media superior al de los varones, 43,82 frente a 41,08.

Tanto varones como mujeres muestran niveles bajos en el afrontamiento psicológico, todo hace indicar que el bajo nivel se debe a la situación inesperada de pandemia que todos enfrentamos. En estas circunstancias es importante que las personas utilicen todos los recursos con que cuentan para afrontar y adaptarse a esta situación adversa, como señala Lazarus y Folkman (1986)³⁸, el afrontamiento se desarrolla para manejar las demandas específicas externas o internas, que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo y se considerara como un proceso de adaptación.

Bienestar psicológico por dimensiones

El bienestar psicológico se relaciona con la autorrealización y con la realización de acciones o actividades que poseen un propósito importante para la vida de cada persona. El bienestar psicológico está vinculado con tener un propósito en la vida, adquiere significados para uno mismo con los desafíos y esfuerzos por superarlos y conseguir metas valiosas³⁹. El bienestar psicológico de los estudiantes universitarios por dimensiones se muestra en la figura 5.

³⁸ Richard Lazarus y Susan Folkman, Estrés y procesos... 140

³⁹ Carol Ryff, (1989). "Happiness is everything... y_Carol D. Ryff y Burton H. Singer, "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being", Journal of Happiness Studies num 9 (2008): 13. Disponible en <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-006-9019-0> DOI: 10.1007/s10902-006-9019-0 (consultada el 11 de mayo de 2020).

Dimensiones	Varones			Mujeres			Diferencia de medias
	Media	D.S	Var	Media	D.S.	Var	
Autoaceptación	27,00	7,40	49,56	28,41	5,40	29,17	1,41
Relaciones positivas	25,55	6,09	37,17	26,51	5,20	27,09	0,96
Autonomía	22,05	5,23	27,40	21,94	4,54	20,36	0,11
Dominio	21,73	5,07	25,71	22,71	4,60	21,19	0,98
Crecimiento personal	36,31	8,42	71,03	38,15	7,27	52,95	1,84
Propósito en la vida	23,26	4,21	24,19	24,02	4,62	21,89	0,76

Figura 5

Bienestar psicológico en estudiantes universitarios, según dimensiones y sexo
Fuente: Elaboración propia, con base en datos de encuestas

Si bien es cierto que el bienestar psicológico es mayor en mujeres que en varones, esta superioridad no se manifiesta en todas las dimensiones. Las mujeres sobresalen en las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas, dominio y propósitos en la vida, mientras que en la dimensión de autonomía los varones muestran superioridad; sin embargo, la varianza en las puntuaciones de las mujeres es más alta que en el de los varones, lo que se puede evidenciar en la figura 6.

Dimensiones	Varones		Mujeres		gl.	t	p	d	IC95%
	Media	D.S	Media	D.S					
Autoaceptación	27,00	7,40	28,41	5,40	219	1,11	2,004*	0,22	[-0,04-0,5]
Relaciones positivas	25,55	6,09	26,51	5,20	219	0,85	2,000*	0,17	[-0,1-0,44]
Autonomía	22,05	5,23	21,94	4,54	219	0,10	2,000*	0,02	[-0,29-0,24]
Dominio	21,73	5,07	22,71	4,60	219	1,03	1,998*	0,20	[-0,06-0,47]
Crecimiento personal	36,31	8,42	38,15	7,27	219	1,18	2,000*	0,24	[-0,35-0,51]
Propósito en la vida	23,26	4,21	24,02	4,62	219	0,81	1,997*	0,17	[-0,10-0,51]

Figura 6

Diferencias estadísticas por dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes universitarios, según sexo
Fuente: Elaboración propia, con base en datos de encuestas

Según los valores de la t, existen diferencias de medias con relación al bienestar psicológico en general, si tenemos en consideración el sexo de los estudiantes. En las dimensiones de autoaceptación, $d = 0,22$, 95% IC [0,04-0,5], dominio 0,20, 95% IC [0,06-0,47] y crecimiento personal 0,24, 95% IC [0,35-0,51], el efecto de estas diferencias es pequeña, sin embargo en las dimensiones relaciones positivas, de 0,17, 95% IC [0,1-0,44], autonomía 0,02, 95% IC [-0,29-0,24], y propósitos en la vida 0,17, 95% IC [0,10-0,51], las diferencias es sin efecto.

El estudio de Daniel y Ana Tacca⁴⁰ en Chile halló resultados similares al presente, las mujeres presentan medias más altas en bienestar psicológico en las dimensiones relaciones positivas, dominio del entorno y crecimiento personal y los hombres, un promedio más alto en autonomía.

En China, un grupo de investigadores liderados por Cuiyan Wang realizaron un estudio descriptivo transversal para evaluar el impacto psicológico inicial en China durante el brote del COVID-19, en una muestra de 1210 participantes de 194 ciudades de ese país, hallaron un alto impacto psicológico y niveles altos de estrés, síntomas de ansiedad y de depresión en el sexo femenino⁴¹, superior a los varones, resultados que difieren con los hallados en la presente investigación.

Afrontamiento psicológico

En tiempos de pandemia por COVID-19 y consecuente confinamiento, los estudiantes universitarios que venían desarrollando trabajos a tiempos parcial o *part-time*, se quedaron sin trabajo, poniéndose en peligro su permanencia en la universidad por problemas económicos. El 15% de los estudiantes universitarios dejaron de estudiar en el Perú en el primer semestre académico del 2020⁴², quienes continuaron sus estudios que adaptarse de una educación presencial a una educación remota y enfrentar múltiples dificultades, como limitaciones para acceder a internet, carencia de equipos que garanticen recibir clases sin complicaciones, desconocimiento de los entornos virtuales, que de acuerdo a su autoeficacia y estilos de vida han tenido que emplear diferentes estilos de afrontar estas situaciones de incertidumbre y temor por lo que están atravesando actualmente (ver figura 7).

Dimensiones	Varones			Mujeres			Diferencia de medias
	Media	D.S	Var	Media	D.S.	Var	
Afrontamiento orientado al problema	14,87	4,42	19,58	16,27	3,55	12,60	1,40
Afrontamiento emocional	15,21	4,90	24,04	15,91	4,46	19,92	0,70
Afrontamiento de evitación	11,00	4,60	21,21	11,64	3,60	13,70	0,60

Figura 7

Afrontamiento psicológico en estudiantes universitarios, según dimensiones y sexo
Fuente: Elaboración propia, con base en datos de encuestas

⁴⁰ Daniel Rubén Tacca Huaman y Ana Luisa Tacca Huaman, “Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado”, Revista de Investigación Psicológica num 21, (2019): 49. Disponible en http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n21/n21_a04.pdf (consultada el 13 de junio de 2020).

⁴¹ Antonio Lozano-Vargas, “Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China”, Revista Neuro-Psiquiatría Vol: 83 num 1 (2020): 54. Disponible en <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/3687> DOI: 10.20453/rnp.v83i1.3687 (consultada el 29 de mayo de 2020).

⁴² Caretas, “Evolución universitaria: evaluación del primer semestre de enseñanza totalmente dictado a distancia”, Caretas, Lima, 30 de julio, 2020. Disponible en <https://caretas.pe/nacional/evolucion-universitaria-evaluacion-del-primer-semestre-de-ensenanza-totalmente-dictado-a-distancia/> (consultada el 30 de julio de 2020).

En la figura 7 se muestra los resultados sobre el afrontamiento psicológico, evidenciándose que las medias son mayores en las mujeres en comparación a los varones en todas las dimensiones de la variable afrontamiento psicológico, es decir en: afrontamiento orientado al problema, afrontamiento emocional y afrontamiento de evitación.

En tanto, en la figura 8 podemos observar los resultados sobre las diferencias estadísticas de las dimensiones de afrontamiento psicológico entre estudiantes universitarios varones y mujeres de Huánuco. Según los valores de la *t*, existen diferencias de medias entre los estudiantes varones y mujeres, los resultados en las dimensiones de afrontamiento orientado al problema la *t* de 1,89 es menor que el valor crítico de 1,991 y la *d*= 0.35, 95% IC [0,08-0,63], con tamaño del efecto pequeño, en el afrontamiento emocional la *t* de 0,82 menor que el valor crítico de 1,988 y la *d* de Cohen de 0.15, 95% IC [-0,12-0,42], y en el afrontamiento de evitación la *t* de 0,83 menor que el valor crítico y la *d* de Cohen de 0.16, 95% IC [-0,11-0,43]; sin embargo, ambas dimensiones son sin efecto.

Dimensiones	Varones		Mujeres		gl.	t	p	d	IC95%
	Media	D.S	Media	D.S					
Afrontamiento orientado al problema	14,87	4,42	16,27	3,55	219	1,89	1,991	0,33	[0,08-0,63]
Afrontamiento emocional	15,21	4,90	15,91	4,46	219	0,82	1,988	0,15	[-0,12-0,42]
Afrontamiento de evitación	11,00	4,60	11,64	3,60	219	0,13	1,991	0,16	[-0,11-0,43]

Figura 8

Diferencias estadísticas por dimensiones de afrontamiento psicológico en estudiantes universitarios, según sexo

Fuente: Elaboración propia, con base en datos de encuestas

Los resultados obtenidos muestran las diferencias estadísticas en las dimensiones de Afrontamiento Psicológico entre estudiantes universitarios varones y mujeres de Huánuco, considerando las dimensiones de afrontamiento orientado al problema, emocional y de evitación; sin embargo, según la *d* de Cohen el tamaño del efecto es pequeño en la dimensión afrontamiento al problema, donde las mujeres muestran niveles levemente mayores que los varones.

Estos resultados tienen relación con los resultados del estudio realizado por Castro y Restrepo (2017)⁴³ en Colombia, que devela la existencia de diferencias estadísticamente no significativas del afrontamiento psicológico con relación a la variable sexo, sin embargo, las mujeres manifiestan niveles de estrés académico levemente mayor que los hombres.

⁴³ Jennifer Johanna Castro Barrera y Natalia Restrepo Quintero, "Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico en universitarios" (Tesis pregrado en Psicología, Universidad Cooperativa de Colombia, 2017). Disponible en <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/12225> (consultada el 26 de abril de 2020).

Conclusiones

Los resultados demuestran que el bienestar psicológico se ve deteriorado y el afrontamiento psicológico se ve amenazado por la COVID-19, a pesar que las mujeres son ligeramente menos propensas a sufrir consecuencias psicológicas negativas con relación a los varones, el peligro persiste. El impacto psicológico por la COVID-19 va depender de cómo cada persona gestione esta situación, el apoyo de su familia, así como también de las condiciones sociales y económicas que van a dotar de recursos y estrategias para sobrellevar con éxito esta situación tan complicada y riesgosa que vive la humanidad, por el contrario, si las condiciones son adversas, puede generar secuelas negativas de miedo, ansiedad, estrés que puede afectar la estabilidad emocional de las personas y específicamente de los estudiantes universitarios.

Como señala Murueta, el confinamiento prolongado causó daños en la situación psicológica individual y colectiva de los niños, adolescentes, jóvenes, adultos maduros, adultos mayores, familias, escuelas, centros de trabajo, comunidades, pueblos, naciones y de la humanidad como un todo. Al paso que vamos, es muy posible que los daños psicológicos y económicos sean causa de mayores datos de morbilidad y mortalidad que los que se atribuyen directamente al coronavirus⁴⁴. Si al confinamiento prolongado le sumamos el rápido avance y el impacto de la COVID-19 en la vida de las personas, familias, comunidades y la sociedad en general, urge que la Psicología, Antropología, Ciencias de la Educación y todas las otras disciplinas científicas contribuyan a afrontar una crisis sanitaria a nivel mundial, dado que todos los grandes desastres de la naturaleza y salud implican variables y/o consecuencias psicológicas importantes que deben ser consideradas⁴⁵. Por su parte, las universidades como instituciones educativas que forman integralmente a nuevos profesionales, deben ir más allá de los contenidos conceptuales o cognitivos contemplados en los currículos, deben enfatizar en su rol de promover el desarrollo de competencias en los estudiantes que les permita enfrentar con éxito a los problemas vinculados a la COVID-19.

Referencias

Alvarez Solórzano, Naomi del Pilar. "Propiedades Psicométricas del Bienestar Psicológico". Tesis pregrado en Psicología, Universidad de Lima, Perú. 2019.

Amarís Macías, María; Madariaga Orozco, Camilo; Valle Amaris, Marcela y Zambrano, Javier. "Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico". *Revista Psicología desde el Caribe* Vol: 30 num 1 (2013): 123-145. Disponible en <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/2051> (consultada el 6 de abril de 2020).

⁴⁴ Marco Eduardo Murueta, "La salud psicológica en tiempos del coronavirus 19", *Revista Integración Académica en Psicología* Vol: 8 num 23 (2020): 12. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/commentaries/detail/modes-of-transmission-of-virus-causing-covid-19-implications-for-ipc-precaution-recommendations> (Consultada el 28 de abril de 2020)

⁴⁵ Alfonso Urzúa; Pablo Vera-Villaruel y Roberto Polanco-Carrasco, "La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19, Aportes desde la evidencia inicial", *Revista Terapia Psicológica* Vol: 38 num 1 (2020): 113. Disponible en <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v38n1/0718-4808-terpsicol-38-01-0103.pdf> (consultada el 28 de mayo de 2020)

Balluerka Lasa, Nekane; Gómez Benito, Juana; Hidalgo Montesinos, Dolores; Gorostiaga Manterola, Arantxa; Espada Sánchez, José Pedro; Padilla García, José Luis y Santed Germán; Miguel Ángel. Las consecuencias psicológicas de la Covid-19 y el confinamiento. País Vasco: Euskal Herriko Unibertsitateko Argitalpen Zerbitzua. 2020.

Caretas. Lima. 2020. Disponible en <https://caretas.pe/nacional/evolucion-universitaria-evaluacion-del-primer-semester-de-ensenanza-totalmente-dictado-a-distancia/> (consultada el 30 de julio de 2020).

Carver, Charles S. "You want to measure coping but your protocol's too long: consider the brief COPE". Revista Int J Behav Med. Vol: 4 num 1 (1997): 92-100. Disponible en https://link.springer.com/article/10.1207/s15327558ijbm0401_6 DOI:10.1207/s15327558ijbm0401_6 (Consultada el 10 de abril de 2020).

Cassaretto Bardales, Mónica y Perez-Aranibar, Cecilia Chau. "Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima". Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica Vol: 42 num 2 (2016): 95-109. Disponible en <https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R42/Art9.pdf> (Consultada el 28 de abril de 2020).

Castro Barrera, Jennifer Johanna y Restrepo Quintero, Natalia. "Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico en universitarios". Tesis pregrado en Psicología, Universidad Cooperativa de Colombia, 2017. Disponible en <http://repository.ucc.edu.co/handle/ucc/12225>. (Consultada el 26 de abril de 2020).

Cohen, Jacob. "Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences". Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers. 1988.

De los Ángeles Páramo, María; Mariana Straniero, Cristina; Silvina García, Claudia; Torrecilla Mariana, Norma y Escalante Gómez, Eduardo. "Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios". Revista Pensamiento Psicológico Vol: 10 num 1 (2012): 7-21. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/801/80124028001.pdf> (Consultada el 30 de mayo de 2020)

El Comercio. Lima, 2020. Disponible en <https://elcomercio.pe/economia/personal/ministerio-de-trabajo-que-es-la-suspension-perfecta-de-labores-coronavirus-peru-licencia-sin-goce-de-haber-sueldos-noticia/> (Consultada el 06 de junio de 2020)

Esteban Rivera, Edwin. Cómo elaborar proyectos de investigación en Educación. Huancayo: Graficentro. 2008.

Kübler-Ross, Elisabeth. Sobre el duelo y el dolor. Barcelona: Ediciones Luciérnaga. 2016. La Vanguardia, Barcelona, 2020. Disponible en <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20200606/481595283495/cambio-relaciones-actitudes-covid-19-confinamiento.html> (Consultada el 16 de junio de 2020).

Lazarus, Richard y Folkman, Susan. Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca. 1986.

Lévano Loza, Jesús Iván. “Afrontamiento al estrés en el personal militar de diferentes unidades hospitalarias del Hospital Militar Central del Perú Crl. Luis Arias Schreiber”. Tesis pregrado en Psicología, Universidad Nacional Federico Villarreal. Lima. 2018.

Lozano-Vargas, Antonio. “Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China”. Revista Neuro-Psiquiatría Vol: 83 num 1 (2020): 51-56. Disponible en <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/3687> DOI: 10.20453/rnp.v83i1.3687 (Consultada el 29 de mayo de 2020).

Matalinares, María Luisa; Díaz, Gloria; Arenas, Carlos; Raymundo, Ornella; Baca, Deyvi; Uceda, Joel y Yaringaño, Juan. “Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo”. Revista IIPSI Vol: 19 num 2 (2016): 123-143. Disponible en <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/download/12894/11523> / (Consultada el 17 de marzo de 2020).

Ministerio de Salud. Sala situacional Covid-19 Perú. Lima, 2020. Disponible en https://covid19.minsa.gob.pe/sala_situacional.asp (Consultada el 25 de julio de 2020).

Murueta, Marco. “La salud psicológica en tiempos del coronavirus 19”. Revista Integración Académica en Psicología Vol: 8 num 23 (2020): 11-21. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/commentaries/detail/modes-of-transmission-of-virus-causing-covid-19-implications-for-ipc-precaution-recommendations> (Consultada el 28 de abril de 2020)

Organización Mundial de la Salud. Vías de transmisión del virus de la COVID-19: repercusiones para las recomendaciones relativas a las precauciones en materia de prevención y control de las infecciones. Ginebra, 2020. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/commentaries/detail/modes-of-transmission-of-virus-causing-covid-19-implications-for-ipc-precaution-recommendations> (Consultada el 28 de abril de 2020)

Ozamiz-Etxebarria, Naiara; Dosil-Santamaria, María; Picaza-Gorrochategui, Maitane; Idoiaga-Mondragon, Nahia. “Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España”. Revista de Saude Publica Vol:36 num 4 (2020): 1-10. Disponible en https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2020000405013 DOI: 10.1590/0102-311X00054020 (Consultada el 09 de mayo de 2020)

Pérez Molina, María José y Rodríguez Chinchilla, Nazareth. “Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja”. Revista Costarricense de Psicología Vol: 30 num 45-46 (2011): 17-33. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4836523.pdf> (consultada el 6 de abril de 2020).

Pérez-Aranibar, Cecilia Chau; Morales Córdova, Hugo y Wetzell Espinoza, Micaela. “Estilos de afrontamiento y estatus performance en un grupo de pacientes oncológicos hospitalizados”. Revista de Psicología de la PUCP Vol: XX num 1 (2002): 93-131. Disponible en <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3703/3684> (consultada el 6 de abril de 2020).

Radio y Televisión Española. Madrid, 2020. Disponible en <https://www.rtve.es/noticias/20200724/mapa-mundial-del-coronavirus/1998143.shtml>. (Consultada el 25 de julio de 2020).

Real Academia Española. Crisis del COVID-19: sobre la escritura de *coronavirus*. Madrid, 2020. Disponible en <https://www.rae.es/noticias/crisis-del-covid-19-sobre-la-escritura-de-coronavirus> (Consultada el 29 de abril de 2020)

Rodríguez Cahill, Cristina. “Cinco retos psicológicos de la crisis del COVID-19”. *Journal of Negative and No Positive Results* Vol: 5 num 6 (2020): 583-88. Disponible en <https://revistas.proeditio.com/jonnpr/article/view/3662> DOI: 10.19230/jonnpr.3662 (Consultada el 07 de julio de 2020)

Ryff, Carol. “Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being”. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol: 57: num 6 (1989): 1069–1081. Disponible en <https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.57.6.1069> Doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069. (Consultada el 30 de marzo de 2020).

Ryff, Carol D. y Singer, Burton H. “Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being”. *Journal of Happiness Studies* num 9 (2008): 13-39. Disponible en <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-006-9019-0> DOI: 10.1007/s10902-006-9019-0 (Consultada el 11 de mayo de 2020).

Sánchez, Hugo y Reyes, Carlos. “Metodología y diseños en la investigación científica”. Lima: Universidad Ricardo Palma. 2015.

Sánchez-Villena, Andy Rick y De La Fuente-Figuerola, Valeria. “COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo?”. *Revista Anales de Pediatría* Vol: 93 num 1 (2020): 73-74. Disponible en <https://www.analesdepediatria.org/es-covid-19-cuarentena-aislamiento-distanciamiento-social-articulo-S1695403320301776> DOI: 10.1016/j.anpedi.2020.05.001 (Consultada el 2 de julio de 2020)

Tacca Huaman, Daniel Rubén y Tacca Huaman, Ana Luisa. “Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado”. *Revista de Investigación Psicológica* num 21 (2019): 37-56. Disponible en http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n21/n21_a04.pdf (Consultada el 13 de junio de 2020).

Unidad de Terapia de la Conducta. Confinamiento ante la amenaza: un reto psicológico. Barcelona: Universidad de Barcelona, 2020. Disponible en <https://www.ub.edu/web/ub/galerias/documents/universitat/coronavirus/pautas-psicologicas-confinamiento.pdf> (Consultada el 20 de abril de 2020).

Urzúa, Alfonso; Vera-Villaruel, Pablo y Polanco-Carrasco, Roberto. “La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19, Aportes desde la evidencia inicial”. *Revista Terapia Psicológica* Vol: 38 num 1 (2020): 103-118. Disponible en <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v38n1/0718-4808-terpsicol-38-01-0103.pdf> (Consultada el 28 de mayo de 2020)

Vázquez Valverde, C.; Crespo López, M. y Ring, J. M. “Estrategias de afrontamiento”. En *Medición Clínica en Psiquiatría y Psicología*, editado por Antonio Bulbena; Pedro Fernández y Germán Berrios. Barcelona: Masson. 2003. 425-435.

Velásquez, Carlos; Montgomery, William; Montero, Víctor; Pomalaya, Ricardo; Dioses, Alejandro; Araki, Raúl y Reynoso, Deivit. “Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos”. *Revista de investigación psicológica* Vol: 11 num 2 (2008): 139-152. Disponible en <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3845> DOI: 10.15381/rinvp.v11i2.3845_(consultada el 5 de abril de 2020).

Vielma Rangel, Jhorima y Alonso, Leonor. “El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica”. *Revista Educere* Vol: 14 num 49, (2010): 265-275. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf> (consultada el 10 de abril de 2020).

**REVISTA
INCLUSIONES** M.R.
REVISTA DE HUMANIDADES
Y CIENCIAS SOCIALES

**CUADERNOS DE SOFÍA
EDITORIAL**

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de **Revista Inclusiones**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Inclusiones**.

DRA. LILIA LUCY CAMPOS CORNEJO / MG. MIGUEL ÁNGEL JAIMES CAMPOS
DRA. MARÍA DEL CARMEN VILLAVICENCIO GUARDIA / DR. EDWIN ROGER ESTEBAN RIVERA