

Artículo científico de investigación

DOI: <http://doi.org/10.15517/revedu.v48i2.58532>

## Experiencias sobre la salud mental del estudiantado universitario chileno

*Experiences on the Mental Health of Chilean University Students*

Cinthy Aguilera-Zúñiga  
Investigadora independiente  
Iquique, Chile  
[cinthya.aguilera.ts@gmail.com](mailto:cinthya.aguilera.ts@gmail.com)  
<https://orcid.org/0009-0001-1274-108X>

Francisca Zepeda-González  
Investigadora independiente  
Iquique, Chile  
[francisca.zg@hotmail.com](mailto:francisca.zg@hotmail.com)  
<https://orcid.org/0009-0007-7114-1504>

Yeimy Robledo-Cortés  
Investigadora independiente  
Iquique, Chile  
[yeimy.robledo1998@gmail.com](mailto:yeimy.robledo1998@gmail.com)  
<https://orcid.org/0009-0004-2124-0414>

Joucelyn Rivadeneira-Valenzuela  
Universidad Arturo Prat  
Iquique, Chile  
[jrivadenei@unap.cl](mailto:jrivadenei@unap.cl) (Correspondencia)  
<https://orcid.org/0000-0001-6917-1690>

Recepción: 6 de marzo de 2024

Aceptado: 9 de abril de 2024

### ¿Cómo citar este artículo?

Aguilera-Zúñiga, C., Robledo-Cortés, Y., Zepeda-González, F. y Rivadeneira-Valenzuela, J. (2024). Experiencias sobre la salud mental del estudiantado universitario chileno. *Revista Educación*, 48(2). <http://doi.org/10.15517/revedu.v48i2.58532>

Esta obra se encuentra protegida por la licencia Creativa Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional



## RESUMEN

Las consecuencias en la salud mental post pandemia COVID-19 han comenzado a ser evidenciadas en la población a nivel mundial. El objetivo de este estudio es analizar las experiencias de estudiantes de la Universidad Arturo Prat (Chile) respecto a su salud mental durante la pandemia. Para ello se realizó un estudio fenomenológico mediante entrevistas semi estructuradas a ocho personas universitarias de entre 20 y 28 años. Los datos recolectados fueron analizados con el software Atlas.ti. Los resultados se organizan en las categorías de emociones y confinamiento, afrontamiento, relaciones interpersonales, expectativas y relaciones familiares y los hallazgos muestran que las personas entrevistadas experimentaron deterioro en su salud mental, pasando por estados emocionales de angustia y miedo asociados al confinamiento en pandemia. Como contraparte, se reconoce la existencia de algunas fortalezas frente a los elementos estresores que surgen de dicho periodo. Se discute en torno a aspectos de la gestión de emociones y los desafíos de la vida universitaria, así como la necesidad de intervenir de forma temprana en elementos que incorporen la educación emocional y la resiliencia como herramientas frente a la adversidad.

**PALABRAS CLAVE:** Salud mental, COVID-19, Estudiantes universitarios, Educación superior.

## ABSTRACT

The consequences of post-pandemic COVID-19 on mental health are becoming evident worldwide. This study aims to analyze the experiences of students from Arturo Prat University (Chile) regarding their mental health during the pandemic. A phenomenological study was conducted using semi-structured interviews with eight university students aged 20 to 28. The data collected were analyzed using ATLAS.ti software. The results are organized into categories such as emotions and confinement, coping mechanisms, interpersonal relationships, expectations, and family relationships. The findings indicate that the interviewees experienced a deterioration in their mental health, facing emotional distress and fear associated with pandemic confinement. However, some strengths were identified in coping with the stressors of this period. The study discusses aspects of emotion management, the challenges of university life, and emphasizes the need for early intervention, incorporating emotional education and resilience as tools to face adversity.

**KEYWORDS:** Mental Health, COVID-19, University Students, Higher Education.

## INTRODUCCIÓN

Las consecuencias del COVID-19 en la población general han sido objeto de especial interés en los últimos años, advirtiendo un compromiso importante en la salud mental a partir de los periodos de restricción a la movilidad y confinamiento que se impusieron para hacer frente a la pandemia (Bao et al., 2020; Chen et al., 2020; Li et al., 2020; Jones et al., 2021; Martínez-Líbano, 2020; Ramírez-Ortiz et al., 2021).

Las transformaciones en la dinámica social son múltiples y diversas a raíz de la limitación de la interacción social reducida a espacios virtuales, impactando así el desarrollo humano. En este contexto, el sistema educativo debió afrontar una serie de dificultades e implicaciones que afectaron el normal desarrollo de los cursos académicos posteriores (de Vincenzi, 2019). Las universidades no fueron la excepción en dicho periodo, y la educación presencial dio paso a la educación remota o virtual para asegurar la continuidad de los procesos educativos (Armando y Cáceres, 2023; Carvacho et al., 2021; Copeland et al., 2020; Orrego, 2022; Quiroz, 2020).

El estudiantado de educación superior es un grupo que se considera de especial vulnerabilidad en temas de salud mental y que desde antes de la pandemia presentaba un riesgo alto de sufrir alteraciones en este ámbito (Carvacho et al., 2021; Londoño, 2009; Zapata-Ospina et al., 2021).

Al respecto, la evidencia a partir de la investigación en salud mental del estudiantado universitario durante la pandemia se ha centrado fuertemente en un paradigma positivista, y cuyos hallazgos apuntan a un empeoramiento asociado a cuestiones relativas al estrés, ansiedad y miedo al contagio principalmente (Asmundson y Taylor, 2020; Mac-Ginty et al., 2021; Prowse et al., 2021).

Teniendo estas consideraciones, el presente estudio busca analizar aspectos de la salud mental durante el confinamiento por la pandemia COVID-19 bajo la perspectiva de las experiencias que vivenció el estudiantado universitario. En este estudio se busca analizar las experiencias de personas estudiantes de la Universidad Arturo Prat (Chile) porque es un área poco explorada en cuanto a escenario de investigación desde la subjetividad de los participantes, por lo que se busca complementar los hallazgos existentes para avanzar en el conocimiento.

### Salud mental y desarrollo humano

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013), la definición de salud mental se refiere a

Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades [...] está relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales, el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos. (p. 9)

Por otro lado, la fase universitaria coincide con una nueva etapa del ciclo vital conocida como adultez emergente, en la cual según Arnett (2019) se considera al grupo a personas entre 18 a 29 años. Bajo una mirada del fenómeno del desarrollo humano desde un punto de vista sociocultural, la adultez emergente coincide con la industrialización de las sociedades por los cambios sociodemográficos -como el aumento de ingreso a las universidades y la prolongación de los estudios- la postergación de matrimonios e hijos/as, priorizando la vocación y el trabajo. Además, esta etapa se caracteriza por poseer las fases de exploración de la identidad, inestabilidad, gran optimismo, posibilidades, estar centrado en sí mismo, y una etapa intermedia entre adolescencia y adultez (Barrera-Herrera y Vinet, 2017).

Dentro de esta transición hacia la vida adulta, es posible distinguir ciertos procesos a completar, como la finalización de los estudios, la incorporación en el mercado laboral, la emancipación del hogar o la consolidación de una familia. Concretar tales acciones en los últimos años ha sido complejo ya que los procesos se han ido individualizando (Buchmann y Kriesi, 2011; Settersten y Ray, 2010; Shanahan, 2000).

Esta etapa en particular además se considera de especial fragilidad en cuanto al desarrollo de la salud mental, debido a que se enfrentan situaciones que pueden ser críticas o producir malestar psicológico (Prowse et al., 2021).

Por consiguiente, esta es una etapa más vulnerable del desarrollo humano, donde el apoyo social cumple un rol crucial para quienes actualmente la viven, estando en constante riesgo de padecer problemas de ansiedad o depresión, y que en el actual contexto de crisis sanitaria puede aumentar la prevalencia de trastornos mentales, dado que los trastornos emergentes también contribuyen a la carga de salud mental y pueden implicar cambios a largo plazo y por tanto, estos requieren ser abordados adecuadamente desde las políticas de salud (Gómez et al., 2020; Vicente et al., 2016).

### **Salud mental en el contexto pandemia**

La salud mental ha sido abordada sustancialmente desde perspectivas positivistas y tradiciones que entienden el cuerpo como origen y causa de los problemas mentales (Galende, 2012). Por otro lado, se encuentran las corrientes más subjetivas, como la fenomenológica que busca abordar los fenómenos desde una perspectiva más integradora y que está “más interesada en captar las estructuras esenciales o núcleos experienciales de los fenómenos” (González et al., 2018, p. 159). De esta forma, la perspectiva fenomenológica es amplia y holística, y reconoce contextos sociales, culturales, medioambientales y político-económicos, así como también factores psicológicos y físicos.

En este contexto, resulta innegable que la pandemia, así como el periodo inicial de confinamiento tuvieron un impacto negativo en el bienestar psicológico de la población global (Burrone et al., 2020; Larraguibel et al., 2021; Madariaga y Oyarce, 2020).

La convivencia social se vio profundamente alterada a raíz de las medidas que los gobiernos adoptaron para enfrentar la pandemia. En el caso de Chile, por ejemplo, se declara un Estado de excepción constitucional de emergencia, se disponen militares con permanencia en las calles y toques de queda nocturno en todo el territorio nacional (Heiss, 2020).

En el contexto de esta alteración de la vida diaria, es esperable que la repercusión sea más grave en grupos especialmente vulnerables como las mujeres, niños, niñas y adolescentes. Al respecto, en el informe del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020) se advierten situaciones de mayor riesgo de violencia a causa de las medidas de confinamiento, las limitaciones de la actividad económica, el acceso reducido a los servicios de salud y el distanciamiento físico, situaciones que pueden incrementar la vulnerabilidad de estos grupos de especial atención.

En general los estudios en torno al tema de la repercusión de la pandemia en la salud mental reconocen un aumento importante de sintomatología asociadas a enfermedades mentales en la población general (Bao et al., 2020; Chen et al., 2020; Jones et al., 2021; Martínez-Líbano, 2020; Ramírez-Ortiz et al., 2021).

En Chile, los hallazgos de las investigaciones se encuentran en la misma línea y reafirman las problemáticas de salud mental en estudiantes y docentes (Martínez-Líbano, 2020; Orrego, 2022), así como el impacto significativo de síntomas internalizantes, externalizantes y somáticos en población pre-escolar y escolar (Larraguibel et al., 2021).

Las investigaciones internacionales en torno a las repercusiones en estudiantes universitarios dan cuenta de elementos que fueron transversales como el miedo al contagio (Asmundson y Taylor, 2020; Martínez et al., 2020), el aumento de los niveles de estrés y angustia debido al aislamiento, la pérdida de fuentes laborales e ingresos económicos (Husky et al., 2020; Prowse et al., 2021), prácticas desinformadas (Zeña et al., 2023), y la vulnerabilidad de grupos de especial atención como son las mujeres, los jóvenes, las minorías étnicas y aquellos estudiantes provenientes de entornos socioeconómicos precarios (von Keyserlingk et al., 2022; Job et al., 2020).

En tanto, los resultados de las investigaciones realizadas en contexto universitario en Chile se han desarrollado desde un paradigma positivista. Los principales hallazgos en dichas investigaciones dan cuenta de un escenario complejo desde un punto de vista de la salud mental, con niveles importantes de sintomatología depresiva y ansiosa (Carvacho et al., 2021; Hernández y Hernández, 2023; Mac-Ginty et al., 2021; Marín-Medina et al., 2023; Morán et al., 2021).

## METODOLOGÍA

Esta investigación se enmarca en el paradigma cualitativo con un enfoque fenomenológico que permite profundizar en las narrativas desde las experiencias de los propios individuos (Guest et al., 2020). Es precisamente a través de la tradición fenomenológica de Husserl (2014) que se busca no solo resumir los relatos de los sujetos, sino volver a la experiencia para recrear descripciones más exhaustivas.

El estudio se enfocó en estudiantes universitarios con matrícula vigente durante la pandemia, que pertenecieran a cualquier carrera y que hubieran participado de al menos un encuentro de salud mental que promovía la Universidad.

La recolección se llevó a cabo a través de un diseño secuencial, el que se caracteriza por el principio de selección gradual por medio de un sistema de bola de nieve o cadena el cual se realiza rastreando la red de un primer sujeto seleccionado (Martínez-Salgado, 2012).

El factor para determinar la recolección fue definido por la saturación de datos, la que se entiende como la repetición de información en el que ya no se encuentran datos nuevos de los cuales se puedan desarrollar más ideas (Guest et al., 2020). Para alcanzar dicho punto se siguieron los lineamientos de

Mayan (2023) quien plantea que para definir un criterio de saturación influye la cantidad de información útil que se adquiere de los participantes, quienes pueden describir bien sus experiencias.

De esta forma, la investigación quedó formada por ocho sujetos de la Universidad Arturo Prat de la región de Tarapacá (Chile). Las edades de los participantes oscilaron entre los 20 y 28 años. De los sujetos participantes, dos de ellos pertenecían a enfermería, uno a agronomía, uno a fonoaudiología, dos a trabajo social, y dos a ingeniería civil industrial. Sin existir predisposición a la paridad de género el estudio quedó conformado por cuatro hombres y cuatro mujeres.

Para recoger los datos se utilizaron entrevistas semiestructuradas debido a su estructura flexible y dinámica que permite ajustarse a los entrevistados (Díaz-Bravo et al., 2013). Se utilizaron categorías establecidas a partir de la revisión teórica, a saber: emociones y confinamiento, afrontamiento, relaciones interpersonales, expectativas y relaciones familiares.

Una vez finalizada la entrevista se procedió a transcribir las conversaciones en formato digital para luego aplicar un análisis de las entrevistas mediante las categorías a través del software Atlas.Ti (Braun y Clarke, 2008).

Para este estudio se aplicaron aspectos éticos como la voluntariedad, confidencialidad de los datos, y el consentimiento informado escrito de los participantes (González, 2002). La investigación fue aprobada por el comité de ética de la universidad.

## RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados provenientes de los análisis de los relatos de los sujetos entrevistados. Para ello se utilizaron las categorías de análisis definidas a priori emociones y confinamiento, afrontamiento, relaciones interpersonales, expectativas y relaciones familiares aplicando el punto de saturación siguiendo los lineamientos de Mayan (2023) que indican que los relatos son enriquecedores, relevantes y dan cuenta sobre el objetivo de la investigación.

### Emociones frente al confinamiento

A continuación, se presentan los resultados provenientes de los análisis de los relatos de los sujetos entrevistados.

Los relatos de los estudiantes indican inestabilidad en las emociones, sentimientos y pensamientos, que repercuten en los estados de ánimo y en consecuencia en las actividades diarias. Un estado inicial de incredulidad solía dar paso a estados de angustia, enojo, estrés y frustración, en general circulares, con un canon repetitivo que lo volvía cada vez más difícil de afrontar. En perspectiva, los relatos refieren momentos de profunda vulnerabilidad emocional e incertidumbre.

“Al principio yo de verdad no sabía qué hacer, de hecho, pensé que tenía que llegar a ir a un psicólogo porque pensaba que me estaba dando depresión...lo único que hacía todos los días era llorar” (Estudiante 3, 25 de octubre de 2021).

“Al principio de la pandemia tristeza, frustración no entendía nada porque pasaba esto . . . estuve al borde del colapso, no quería hacer nada estaba muy deprimido, casi no comía, . . . me sentía mal conmigo mismo” (Estudiante 4, 28 de octubre de 2021).

El periodo marcado por las restricciones de movilidad de la población, sumado a las cuarentenas, se recuerda como un hito de difícil afrontamiento. Las estrictas medidas de restricción de movilidad generaron alteraciones en los entrevistados, los cambios de rutina obligados por las circunstancias fueron un determinante en el empeoramiento del estado emocional.

La cuarentena, estar encerrada, fue lo que más me desequilibró . . . yo lloraba, a ese nivel de estar en la mesa y ver que pasábamos a fase 1, yo lloraba en la mesa, terrible . . . harta angustia . . . yo creo que todavía pensar que esto va a seguir, justamente pasó cuando empezó la cuarentena que nos íbamos a ir a práctica y que nos dijeran no es que no se va a poder, fue frustración, angustia. (Estudiante 8, 30 de noviembre de 2021)

Harta angustia . . . me frustraba, me quedaba acostada y no me podía levantar, y así me podía pasar todo el día, . . . trataba de hacer cosas con mi hijo, ver películas, pero eso yo creo que era como uno o dos días, después empezaba a pensar en el encierro . . . ahí volvía a sentirme mal, a quedarme en cama. . . era yo la que estaba como super tensa, pasaba enojada, entonces claro todo lo que dijeran me molestaba, pero básicamente más que la pandemia era la cuarentena, estar encerrada. (Estudiante 7, 23 de noviembre de 2021)

En lo que respecta a la salud mental de los entrevistados, se observa el impacto a nivel general que provoca el recuerdo de los comienzos de la pandemia y las dificultades para procesar los cambios que surgieron a partir de las restricciones a la movilidad. En este sentido, [Mora \(2020\)](#) señala que la pandemia ocasionó una crisis en el ser humano y en su entorno gatillado por la adaptación que debieron asumir ante lo desconocido.

Así mismo, [Borda et al. \(2021\)](#) distinguen tres elementos que pueden tener un impacto psicológico en los sujetos: la preocupación por el contexto que produce una incertidumbre de no saber cómo enfrentar una situación de tal magnitud; la *desesperanza*, relacionada a la desadaptación que se produce por los cambios vivenciados, provocando una falta de motivación en su cotidianidad y resignándose por no encontrar los recursos necesarios para afrontar un problema. Por último, el autocontrol, entendido como la habilidad por mantener un equilibrio en la conducta e impedir acciones que puedan resultar negativas.

Por otro lado, los desafíos que la pandemia supuso para los procesos individuales asociados a la toma de decisiones dan cuenta de la confrontación que en algunos casos se produjeron a raíz de la disidencia con la familia. A causa de los procesos vivenciados anteriormente, los participantes reconocen que han desarrollado un mayor grado de madurez e independencia, teniendo una mayor claridad

de su propio bienestar y a su vez, siendo conscientes de que las experiencias de vida, les aportaron para que lograran desarrollar aptitudes que desconocían, potenciando su crecimiento personal:

Cuando fui a hacer la práctica mi mamá estaba en contra por el tema del covid, pero yo sabía que para mi formación debía hacerla físicamente y no online, eso fue una de las situaciones complicadas, tener en contra a mi mamá . . . y tuvo que aceptar que tuve que ir por el bien mío porque la pandemia se va a acabar, pero yo voy a seguir. (Estudiante 6, 15 de noviembre de 2021)

Creo que soy más madura porque el tiempo que me fui . . . me ayudó como a darme cuenta de que no necesito a nadie más que a mí misma para estar feliz y para hacer lo que me gusta, entonces me hizo saber que soy autovalente y que yo puedo con todo lo que me propongo. (Estudiante 2, 20 de octubre de 2021)

### **Afrontamiento**

Esta dimensión se relaciona a la habilidad y capacidad de los entrevistados para tomar decisiones de acuerdo con sus vivencias personales en el contexto de la pandemia. Estas decisiones incluyen pedir ayuda y acudir a especialistas, así como también se aprecia el reconocimiento de cambios y transformaciones que han ocurrido a partir de la pandemia y que tienen relación con la forma en cómo se ven y cómo afrontan las situaciones a partir de un nuevo esquema mental. En este sentido, se reconoce que muchos de los/as entrevistados/as logran asumir la gestión de sus problemas de salud mental.

Mi salud mental en la pandemia fue como un vaivén en realidad, en tiempos de cuarentena fue terrible . . . me vio una psicóloga online y eso creo que me ayudó un poco como a sobrellevar el hecho de estar en pandemia en clases. (Estudiante 8, 30 de noviembre de 2021)

Antes no me preocupaba el tema de mis sentimientos, así como tal . . . pero ahora si como que he notado que me empiezo a cuestionar cosas que antes no me cuestionaba, o sentir pena por cosas que antes no sentía . . . ya estoy notando que igual debo tener mis momentos de relajación, de poder hacer como cargo de los sentimientos que tengo como acumulados. (Estudiante 5, 04 de noviembre de 2021)

En este sentido, se reconoce que muchos de los/as entrevistados/as logran asumir en el mediano o largo plazo una adecuada gestión de sus problemas. Esta habilidad puede relacionarse a la inteligencia emocional. Ser emocionalmente inteligente, está relacionado a desarrollar estrategias para regular o manejar los estados emocionales y en el caso de no poder por sí solos, saber cuándo es momento de pedir ayuda, ya que las personas con alto índice de inteligencia emocional tienden a afrontar los problemas y no evitarlos (Pena et al., 2011).

Así, los relatos se entrelazan con la comprensión de los sentimientos de los otros, la empatía, el respeto por las diferencias, reconocer fortalezas y debilidades y la capacidad de asumir la responsabilidad de las decisiones propias.

### Relaciones interpersonales

Esta dimensión se vincula directamente a la capacidad que tuvieron los entrevistados para relacionarse y comunicarse con su entorno. De acuerdo con los relatos de los entrevistados las relaciones sociales en general cambiaron durante la pandemia, ya sea con la pareja, los padres y las amistades. A través de los relatos se reconoce un cambio, un distanciamiento de las personas más cercanas antes de la pandemia.

“En el tema de la pareja igual fue complicado . . . de repente igual teníamos unas peleas o discusiones que no podíamos solucionarlas al tiro, pero lo hemos sabido sobrellevar” (Estudiante 5, 04 de noviembre de 2021).

“En el tema de las amistades, en general me distancié harto de las personas, y para interactuar de hecho he notado que me cuesta, diferente a antes, que se me era muy fácil, así llegar a un círculo” (Estudiante 1, 13 de octubre de 2021).

Las relaciones de amistad y pareja como evidencian los relatos tuvieron varias dificultades. Estos resultados coinciden con lo encontrado por [Posada-Bernal et al. \(2021\)](#) quienes refieren que en el contexto de pandemia los vínculos se vieron afectados debido a las restricciones de movilidad, la falta del contacto físico y personal, limitando la comunicación al uso de las tecnologías de la información y mensajería.

Asimismo, la forma de interactuar cambió drásticamente en la población. Se abre, con las restricciones de la movilidad, el mundo virtual y eso implica transformaciones en la manera en cómo se producen las relaciones y comunicación.

Tiene sus pros y sus contras, pero igual yo creo que más sus contras . . . tenemos como una pequeña barrera para poder comunicarnos . . . en lo positivo igual como que nos podemos conectar más personas al mismo tiempo, participando como más de reuniones, pero igual existen ciertas barreras digitales, así como para adultos mayores. (Estudiante 4, 28 de octubre de 2021).

En cuanto a esta realidad donde la comunicación virtual se ha masificado a través de los espacios virtuales por la contingencia, los participantes concuerdan en que hay beneficios y desventajas en su uso.

### Expectativas

En relación con las expectativas de vida que se tenía antes de la llegada de la pandemia, se refleja que la mayoría de los entrevistados afirma que surgieron ciertas modificaciones en los proyectos de vida, tanto en ámbitos asociados a las relaciones amorosas, el desarrollo y oportunidades laborales y en sus propios procesos universitarios, aun así, sus objetivos principales se mantuvieron.

Antes quería puro salir de la Universidad y tener como una granja ecológica y solamente irme a vivir al desierto . . . pero ahora lo único que quiero es viajar y viajar, también me gustaría ser deportista como de alto rendimiento (Estudiante 2, 20 de octubre de 2021).

Yo creo que va a haber menos oportunidades laborales que antes de la pandemia, si bien, se acrecentaron, así como los problemas sociales donde nosotros podemos trabajar, los puestos de trabajo son como los que se redujeron harto (Estudiante 5, 04 de noviembre de 2021).

Bajo esta misma línea, es posible destacar el estudio de [Dagnino et al. \(2020\)](#) quienes señalan el impacto emocional y estado de angustia que ha desencadenado la pandemia en los estudiantes, bajo una constante incertidumbre en el ámbito educacional y laboral. No obstante, en los relatos de los jóvenes se presentan altas expectativas por poder cumplir los objetivos personales y principalmente finalizar el proceso universitario.

Respecto a la nueva realidad que debieron afrontar con el uso de clases virtuales debido a la contingencia y las medidas restrictivas, los relatos concuerdan en que hubo beneficios y desventajas en el uso de la virtualidad.

Si bien las consultas se agilizaron, porque era más fácil consultarle por internet al profesor, que cuando estábamos en la universidad, porque uno lo iba a buscar a la oficina, quizás no estaba o estaba en reunión, en cambio ahora con la aplicación en el celular, los profes contestaban al tiro, pero las clases no eran lo mismo, era muy difícil entender la diapositiva de cómo ocupar tal instrumento o cómo ocupar la aplicación o cómo ocupar el programa que se supone que te deberían de enseñar. (Estudiante 6, 15 de noviembre de 2021)

En esta línea [Montalva \(2020\)](#) señala que una de las ventajas de la comunicación virtual es que supera las distancias y facilita el acceso a la información, pero también genera una pérdida del vínculo cara a cara, perdiendo el poder interpretar el lenguaje corporal del interlocutor, haciendo limitada la comunicación.

### **Relaciones familiares**

Finalmente, es posible reconocer que la vida en familia se vio profundamente afectada durante la pandemia. Los cambios en las dinámicas familiares parten muchas veces por el reconocimiento de los otros, el sentir que existe un redescubrimiento de las personas con las que se habitan, pero con quienes no siempre se conecta en lo vivencial.

Había choques de personalidad, salían distintos caracteres, que uno no los veía por no compartir todo el día de ellos. ... uno se da cuenta de otras cosas que uno no se daba cuenta, los conflictos, las discusiones, las peleas. Porque es como volver a conocer una persona. (Estudiante 6, 15 de noviembre de 2021)

Si bien yo me enojaba mucho con mi abuela, me di cuenta de que se sentía sola, . . . entonces estando en pandemia pudimos conversar más, claro me di cuenta de que estaba súper sola, entonces son cosas que no me hubiera dado cuenta si hubiéramos continuado con el ritmo que íbamos todos. (Estudiante 8, 30 de noviembre de 2021)

En base a lo expuesto por los entrevistados, es posible confirmar lo señalado por [Ortiz y Femat \(2020\)](#) quienes refieren que la pandemia trajo consigo diversas modificaciones en el ámbito familiar, principalmente en la dinámica que ya tenían establecida, tal como lo reflejan los relatos, donde surgieron alteraciones en la interacción de los integrantes a causa de los protocolos de confinamiento y las extensas cuarentas. Lo que desencadenó diversos conflictos y roces, comprendiendo que cada integrante se encuentra vivenciado las características y conflictos propios de su ciclo vital ([Huerta-González, 2020](#)). Debido a lo anterior se evidenciaron distintas estrategias espontáneas para pasar el tiempo y afrontar de mejor manera las situaciones difíciles y sacar enseñanzas de todo lo vivido.

Con mi hijo le decíamos viernes de año nuevo, siempre los viernes en la noche . . . preparábamos algo rico, con mi abuela tomábamos, pisco sour o mango sour o cualquier cosa, hacíamos como que era año nuevo, . . . y eso igual nos ayudó en cuarentena... fue un momento donde todo se paralizó y tratamos de apreciar cosas básicas como tenernos al lado, tenernos vivos, estar juntos, creo que en ese aspecto fue súper positivo, . . . estábamos tan acelerados, . . . no teníamos contacto con la familia, entonces quizás fue chocante, porque claro no estábamos acostumbrados, pero en cierto sentido también nos ayudó mucho a conversar más. (Estudiante 8, 30 de noviembre de 2021)

En el periodo de pandemia, los participantes y sus familias afrontan estas diversas dificultades, pero al mismo tiempo encontraron maneras de resolver los inconvenientes. Lo anterior se relaciona de acuerdo con [Gómez y Kotliarenco \(2010\)](#) con el origen de la resiliencia familiar, la que surge en presencia de situaciones de estrés o dificultad, lo que presiona de cierta forma a la familia a asumir nuevos procesos de reorganización y comportamientos, trabajando en conjunto en la búsqueda de un equilibrio del bienestar familiar.

Finalmente, acontecimientos tan críticos como una pandemia, sí permiten el surgimiento de nuevas estrategias adaptativas, ligadas a la resiliencia e inteligencia emocional cómo se logra apreciar en el relato de los entrevistados, ya que, a pesar de los conflictos, se reconocen fortalezas y debilidades a nivel individual y familiar desarrollando estrategias para afrontar de mejor manera la crisis.

## DISCUSIÓN

La salud mental de estudiantes universitarios es sin duda alguna, un tema de interés transversal en el desarrollo del conocimiento en la sociedad actual. Se deben reconocer las dificultades que incluye el proceso de ingreso a la universidad por los desafíos, exigencias y expectativas que conlleva ([Bravo et al., 2021](#)), y la existencia de una condición de especial vulnerabilidad asociada a esta etapa del ciclo vital.

En el contexto post pandemia por COVID-19 la literatura da cuenta de manera cada vez más robusta de las repercusiones en la salud mental en población universitaria. En este sentido, los resultados del presente estudio coinciden con los hallazgos en torno a los efectos y el deterioro en la salud mental aso-

ciada a los periodos de confinamiento y cuarentenas vivenciados (Asmundson y Taylor, 2020; Husky et al., 2020; Martínez et al., 2020; Prowse et al., 2021; von Keyserlingk et al., 2022; Zimmermann et al., 2021). Sin perjuicio de ello, los hallazgos de la presente investigación permiten reconocer otras aristas asociadas a la subjetividad de las experiencias a través del enfoque fenomenológico. En particular la fenomenología interpretativa de Husserl (2014) ha servido para abordar temáticas del área de la salud como una forma de valorar de manera holística las experiencias de los sujetos.

Se relevan así aspectos en torno a la capacidad de sobreponerse, y enfrentar las innumerables dificultades del periodo de confinamiento y educación online. En efecto, los entrevistados logran identificar elementos que se asocian a la empatía y la inteligencia emocional que les permitieron afrontar la adversidad que la pandemia trajo consigo.

Considerando los diversos procesos y contextos que atraviesa cada estudiante, se identifica un interés por ponerse en el lugar de otros y de mantener buenas relaciones y comunicación, con lo cual es posible que estuvieran favoreciendo el propio bienestar psicológico (Acun-Kapikiran, 2011).

En este punto, la resiliencia es un elemento que emerge desde momentos altamente estresantes y que suele ayudar a explicar cómo los jóvenes adultos intentan adaptarse a las condiciones negativas del entorno (Davis et al., 2019). En esta misma línea, se coincide con los resultados del estudio de Preetz et al. (2021) quienes resaltan que parte de la muestra presenta satisfacción con la vida personal que permite identificar la presencia de elementos resilientes en estudiantes universitarios.

Asimismo, se resalta el papel protector de la prosocialidad frente a los desafíos de la salud mental en población adolescente (Carlo, 2014; Padilla-Walker et al., 2022). Al respecto, Carlo y Padilla-Walker (2020) sostienen que en el caso de las conductas prosociales que se despliegan frente a una emergencia con una alta carga estresante -como por ejemplo en medio de la pandemia- requiere de una buena regulación emocional para responder de manera efectiva a la situación, existiendo evidencia en donde algunos estudios precisamente dan cuenta de la posible asociación entre altos niveles de estrés y prosocialidad en población de jóvenes adultos (Davis et al., 2019; Davis et al., 2018).

El reconocimiento frente a la dificultad para gestionar emociones en el inicio de la pandemia es un elemento que surge de los relatos. En efecto, otros estudios con población adulta dan cuenta del papel del autocontrol en el estrés y salud mental de las personas durante el periodo de confinamiento (Li et al., 2020; Schnell y Krampe, 2020). En el estudio de Li et al. (2020) con población adulta encontraron los individuos con un bajo autocontrol eran más vulnerables a presentar problemas de salud mental y propensos a necesitar ayuda psicológica para afrontar estos problemas. En tanto en el estudio de Schnell y Krampe (2020) se ratifica el efecto moderador del autocontrol entre el estrés que causa el COVID y salud mental.

Por eso, la gestión de las emociones es crucial no solo para la salud mental, sino para el desempeño académico de la población universitaria frente a las dificultades de esta etapa en el ciclo vital.

En efecto, la resolución de problemas implica esfuerzos cognitivos y conductuales (Hendarwati et al., 2021), así como una adecuada gestión de las emociones (Babicka-Wirkus et al., 2021) que permita por un lado lidiar con las dificultades que se vivencian, pero también solicitar ayuda cuando no es posible elaborar de manera sana y adecuada esas experiencias.

En los relatos se mencionan elementos en relación con la gestión oportuna o proactiva de problemas lo que facilitó el despliegue de herramientas y recursos que permitieron afrontar de mejor manera el confinamiento. En este punto se coincide con Narváez et al. (2021) en cuyo estudio con población universitaria se destaca precisamente la anticipación a posibles problemas que facilita la forma en la que se afrontó la pandemia.

Los sujetos reconocen las dificultades en las relaciones personales. Durante el periodo de confinamiento por COVID, el contexto de las interacciones sociales se vio alterado, con repercusiones en la convivencia y cómo se enfrentaron las relaciones sociales.

Por otro lado, es conocido el impacto y las oportunidades que tiene el acceso a internet en las relaciones sociales (Uhls et al., 2017), ambos componentes presentes durante el confinamiento en la vida de los jóvenes universitarios especialmente. Resultados similares se obtienen del estudio de Dotson et al. (2022) en el que estudiantes universitarios reportaron dificultades para mantener las relaciones afectivas en línea con amistades como lo hacían en persona, padeciendo consecuencias en su salud mental en el periodo de aislamiento producto de las medidas de confinamiento.

## CONCLUSIONES

La edad adulta emergente representa un momento en el que los jóvenes se plantean cuestiones de identidad y avanzan en la comprensión acerca de cómo adaptarse en la sociedad. El entorno universitario representa un nuevo espacio para desarrollar precisamente aspectos de la identidad y la adaptación debido a la exposición a contextos y experiencias nuevas.

El abordaje fenomenológico de las experiencias de universitarios que aquí se presenta permite complementar el conocimiento científico en la materia, considerando aspectos más allá de los psicopatológicos para comprender la complejidad de los temas de salud mental.

Por otro lado, la pandemia de COVID-19 podría brindar la oportunidad de mejorar las intervenciones en salud mental, no solo en los espacios educativos, sino en la población general considerando para ello información proveniente de distintas fuentes metodológicas.

En esta misma línea y como elementos a considerar, la pandemia y el confinamiento nos obligan a relevar elementos de la educación emocional en el ámbito universitario que son vitales para afrontar posibles futuras crisis, como el desarrollo del pensamiento crítico, la resiliencia, las habilidades para resolver problemas y la adaptación a cambios inesperados.

La implementación de programas de educación temprana en escuelas, con las familias, y la comunidad permitiría mejorar la capacidad de respuesta frente a nuevas crisis. De esta forma, la educación, el autocuidado y el apoyo familiar deben formar parte de las estrategias de salud mental, que deben implicar la colaboración multiinstitucional y de las políticas locales de intervención con salud mental.

Esta investigación no está exenta de limitaciones. Una de ellas está dada por el perfil de los sujetos del estudio. En efecto, la situación que vivenciaron estudiantes que no pertenecían al ámbito urbano queda sin recoger en el presente estudio y puede implicar que las vivencias no sean similares.

No obstante, la falta de estudios de corte cualitativo en esta temática confiere un especial interés a los hallazgos que se desprenden de esta investigación. Las autoras coinciden en que futuras investigaciones podrían continuar profundizando en esta metodología, para robustecer el conocimiento sobre las percepciones y vivencias de los sujetos en temas de salud mental. De esta manera es posible captar la esencia de las vivencias individuales, resaltando la experiencia por sobre las tendencias generales y de esta forma complementar los sustanciales hallazgos de corte cuantitativo que da cuenta la literatura actual.

## REFERENCIAS

- Acun-Kapikiran, N. (2011). Focus on positive and negative information as the mediator of the relationship between empathy tendency guilty and psychological well-being in university students. [Centrarse en la información positiva y negativa como mediadora de la relación entre la tendencia a la empatía culpable y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios]. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(3), 1141-1147. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ936302.pdf>
- Armando, G., y Cáceres, C. (2023). Caracterización del desarrollo de las clases virtuales desde la perspectiva de docentes universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista Educación*, 47(2), 1-23. <http://doi.org/10.15517/revedu.v47i2.53696>
- Arnett, J. (2019). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties [Adulthood emergente: el sinuoso camino desde finales de la adolescencia hasta los años veinte]* (2a ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Asmundson, G. y Taylor, S. (2020). Coronaphobia: fear and the 2019-nCoV outbreak. [Coronafobia: el miedo y el brote de Covid2019]. *Journal of Anxiety Disorders*, 70, 1-2. <http://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102196>
- Babicka-Wirkus, A., Wirkus, L., Stasiak, K. y Kozłowski, P. (2021). University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. [Estrategias de estudiantes universitarios para afrontar el estrés durante la pandemia de coronavirus: datos de Polonia]. *PLoS One*, 16(7). <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0255041>
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J. y Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. [Epidemia de 2019-nCoV: abordar la atención de la salud mental para empoderar a la sociedad]. *Lancet*, 395, e37-e38. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3)

- Barrera, A. y Vinet, E. (2017). Adulthood Emerging and cultural characteristics of the stage in Chilean university students. *Terapia Psicológica*, 35(1), 47-56. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082017000100005>
- Braun, V. y Clarke, V. (2008). Using thematic analysis in psychology [Utilizando el análisis temático en psicología]. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bravo, F., Parra, M. F. y Silva, L. M. (2021). Factors of perceived health and quality of life at the beginning of university education in Colombia. *Acta Colombiana de Psicología*, 24(2), 59-68. <https://www.doi.org/10.14718/ACP.2021.24.2.6>
- Borda, N., Eyzaguirre, L. A. y Ponce, F. A. (2021). Self-control, concern, despair and socio-economic level in a pandemic context by Covid 19. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBS*, 19(1), 59-89. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612021000100003&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612021000100003&script=sci_arttext)
- Buchmann, M. y Kriesi, I. (2011). Transition to adulthood in Europe. [Transición a la edad adulta en Europa]. *Annual Review of Sociology*, 37(1), 481-503. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-081309-150212>
- Burrone, M., Reginatto, G., Solís, M., Basagoitia, A., Irrazabal, M., Rincón, P., Ramos, S. y Arrosi, S. (2020). Coronavirus and psychosocial impact in Chile. *Revista Médica Chilena*, 148(8), 1219-1226. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000801224>
- Carlo, G. (2014). The development and correlates of prosocial moral behaviors. [El desarrollo y correlatos de conductas morales prosociales]. En M. Killen y J. G. Smetana (Eds.), *Handbook of Moral Development* (2a ed., pp. 208-234). Psychology Press.
- Carlo, G. y Padilla-Walker, L. (2020). Adolescents' prosocial behaviors through a multidimensional and multicultural lens. [Las conductas prosociales de los adolescentes a través de una lente multidimensional y multicultural]. *Child Development Perspectives*, 14(4), 265-272. <https://doi.org/10.1111/cdep.12391>
- Carvacho, R., Morán, J., Miranda, C., Fernández, V., Mora, B., Moya, Y., Pinilla, V., Toro, I., Valdivia, C. (2021). Effects of confinement by COVID-19 on the mental health of university students in Chile. *Revista Médica de Chile*, 149(3), 339-347. <http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872021000300339>
- Copeland, W., E., McGinnis, E., Bai, Y., Adams, Z., Nardone, H., Devadanam, V., Rettew, J. y Hudziak, J. J. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on college student mental health and wellness. [Impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental y el bienestar de los estudiantes universitarios]. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 60(1), 134-141. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.08.466>
- Chen, F., Zheng, D., Liu, J., Gong, Y., Guan, Z. y Lou, D. (2020). Depression and anxiety among adolescents during COVID-19: a cross-sectional study. [Depresión y ansiedad entre adolescentes durante la COVID-19: un estudio transversal]. *Brain, Behavior and Immunity*, 88, 36-38. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.061>

- Dagnino, P., Anguita, V., Escobar, K. y Fuentes, S. (2020). Psychological Effects of Social Isolation Due to Quarantine in Chile: An Exploratory Study. [Efectos psicológicos del aislamiento social por la cuarentena en Chile: un estudio exploratorio]. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.591142>
- Davis, A. N., Luce, H. y Davalos, N. (2018). Associations among life events, empathic concern, and adolescents' prosocial and aggressive behaviors towards specific targets. [Asociaciones entre acontecimientos de la vida, preocupación empática y conductas prosociales y agresivas de los adolescentes hacia objetivos específicos]. *The Journal of Genetic Psychology, 179*(4), 183-197. <https://doi.org/10.1080/00221325.2018.1468314>
- Davis, A. N., Martin, A. y Luce, H. (2019). Life events and prosocial behaviors among young adults: considering the roles of perspective taking and empathic concern. [Acontecimientos de la vida y comportamientos prosociales entre adultos jóvenes: considerando los roles de la toma de perspectiva y la preocupación empática]. *The Journal of Genetic Psychology, 180*(4-5), 205-216. <https://doi.org/10.1080/00221325.2019.1632785>
- De Vincenzi, A. (2019). *Del aula presencial al aula virtual universitaria en contexto de pandemia de Covid-19. Avances de una experiencia universitaria en carreras presenciales adaptadas a la modalidad virtual*. Universidad Abierta Interamericana. <https://uai.edu.ar/media/115153/4-del-aula-presencial-al-aula-virtual-universitaria-en-contexto-de-pandemia-covid-19.pdf>
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M. y Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica, 2*(7), 162-167. <https://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v2n7/v2n7a9.pdf>
- Dotson, M. P., Castro, E. M., Magid, N. T., Hoyt, L. T., Suleiman, A. B. y Cohen, A. K. (2022). Emotional Distancing: change and strain in US young adult college students' relationships during COVID-19. [Distanciamiento emocional: cambio y tensión en las relaciones de los estudiantes universitarios jóvenes de EE. UU. durante el COVID-19]. *Emerging Adulthood, 10*(2), 546-557. <https://doi.org/10.1177/21676968211065531>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2020). *Violencia contra niñas, niños y adolescentes en tiempos de COVID-19*. <https://www.unicef.org/lac/media/19611/file/violencia-contra-nna-en-tiempos-de-covid19.pdf>
- Galende, E. (2012). Consideración de la subjetividad en salud mental. *Salud y Comunidad, 2*(2). 23-29.
- Gómez, M., Gómez, P. y Valenzuela, B. (2020). Adolescencia y edad adulta emergente frente al COVID-19 en España y República Dominicana. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes, 7*(3), 35-41. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2043>
- Gómez, E. y Kotliarenco, M. (2010). Resiliencia familiar: un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas. *Revista de Psicología, 19*(2), 103-131. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26416966005>
- González, M. (2002). Aspectos éticos de la investigación cualitativa. *Revista Iberoamericana de Educación, 29*, 85-103. <https://doi.org/10.35362/rie290952>

- González, D., Cernuda, J., Alonso, F., Beltrán, P. y Basauri, V. (2018). Transdiagnóstico: origen e implicaciones en los cuidados de salud mental. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 38(133), 145-166. <https://www.revistaen.es/index.php/aen/article/view/17038/16908>
- Guest, G., Namey, E. y Chen, M. (2020). A simple method to assess and report thematic saturation in qualitative research [Un método sencillo para evaluar e informar sobre la saturación temática en la investigación cualitativa]. *PloS One*, 15(5), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232076>
- Heiss, C. (2020). Chile: entre el estallido social y la pandemia. *Análisis Carolina*, 18, 1-14. [https://doi.org/10.33960/AC\\_18.2020](https://doi.org/10.33960/AC_18.2020)
- Hendarwati, E., Nurlaela, L., Bachri, B. y Sa'ida, N. (2021). Collaborative problem-based learning integrated with online learning. [Aprendizaje colaborativo basado en problemas integrado con el aprendizaje en línea]. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (iJET)*, 16(13), 29-39. <https://doi.org/10.3991/ijet.v16i13.24159>
- Hernández, D. y Hernández, L. (2023). Motivación, ansiedad, depresión y estrés en deportistas universitarios en tiempos de restricciones sanitarias producidas por la pandemia del covid 19. *MLS Sport Research*, 3(1), 74-86. <https://doi.org/10.54716/mlsr.v3i1.1871>
- Huerta-González, J. L. (2020). La familia ante la pandemia por la COVID-19. *Revista Mexicana de Medicina Familiar*, 7, 109-14. <https://doi.org/10.24875/RMF.20000130>
- Husserl, E. (2014). *Ideas for a Pure Phenomenology and Phenomenological Philosophy [Ideas para una Fenomenología Pura y una Filosofía Fenomenológica]* (D. Dahlstrom, Trad.). Hackett Publishing Company, Inc.
- Husky, M. M., Kovess-Masfety, V. y Swendsen, J. D. (2020). Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. [Estrés y ansiedad entre los estudiantes universitarios en Francia durante el confinamiento obligatorio por el Covid-19]. *Comprehensive Psychiatry*, 102, 1-3. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152191>
- Iob, E., Frank, P., Steptoe, A. y Fancourt, D. (2020). Levels of severity of depressive symptoms among at-risk groups in the UK during the COVID-19 Pandemic. [Niveles de gravedad de los síntomas depresivos entre los grupos de riesgo en el Reino Unido durante la pandemia de COVID-19]. *JAMA Netw Open*, 3(10), 1-13. <https://doi.org/10.1001/jama-networkopen.2020.26064>
- Jones, E. A., Mitra, A. K. y Bhuiyan, A. R. (2021). Impact of COVID-19 on mental health in adolescents: a systematic review. [Impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes: una revisión sistemática]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2-9. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052470>
- Larraguibel, M., Rojas, R., Halpern, M. y Montt, M. (2021). Impacto de la Pandemia por COVID -19 en la salud mental de preescolares y escolares en Chile. *Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y Adolescencia*, 32(1), 12-21. <https://www.sopnia.com/noticias/revistas/vol-no32n1/>

- Li, W., Yang, Y., Liu, Z., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, Y. y Xiang, B. (2020). Progression of mental health services during the COVID-19 outbreak in China. [Progresión de los servicios de salud mental durante el brote de COVID-19 en China]. *International Journal of Biological Sciences*, 16(10), 1732-1738. <https://doi.org/10.7150/ijbs.45120>
- Londoño, C. (2009). Optimismo y salud positiva como predictores de la adaptación a la vida universitaria. *Acta Colombiana de Psicología*, 12(1), 95-107. <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v12n1/v12n1a09.pdf>
- Mac-Ginty, S. Jiménez, A. y Martínez, V. (2021). Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios en Chile. *Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y Adolescencia*, 32(1), 23-37. <https://psicologia.udp.cl/cms/wp-content/uploads/2021/04/Rev-SOPNIA-2021-23-37.pdf>
- Madariaga, C. y Oyarce, A. (2020). Pandemia por COVID-19: un hecho social total. Sus efectos sobre la salud mental de los chilenos. *Revista Chilena de Salud Pública*, 13-29. <https://revistasaludpublica.uchile.cl/index.php/RCSPP/article/view/60371/63865>
- Marín-Medina, C., Jorquera-Silva, Y. y Rojas-Alarcón, P. (2023). Estudio descriptivo sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios en contexto de pandemia por COVID-19. *I+D Revista de Investigaciones*, 18(1), 79-91. <https://sievi.udi.edu.co/ojs/index.php/ID/article/view/363/480>
- Martínez-Líbano, J. (2020). Salud mental en estudiantes chilenos durante confinamiento por COVID-19. *Revista Educación las Américas*, 10(2), 2-12. <https://doi.org/10.35811/rea.v10i2.126>
- Martínez, M., Martínez, A., Criado, J., Armesilla, M. y Latorre, J. (2020). The fear of COVID-19 Scale: validation in Spanish university students. *Psychiatry Research*, 293. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113350>
- Martínez-Salgado, C. (2012). El muestreo en investigación cualitativa. Principios básicos y algunas controversias. *Ciência & Saúde Coletiva*, 17(3), 613-619. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000300006>
- Mayan, M. J. (2023). *Essentials of qualitative inquiry [Fundamentos de la investigación cualitativa]* (2a ed). University of Utah.
- Montalva, A. (2020). Los desafíos de la comunicación virtual en tiempos de pandemia. *Revista Cultura*, 34, 69-76. [https://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU\\_34\\_desafios-comunicacion.pdf](https://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_34_desafios-comunicacion.pdf)
- Mora, R. S. J. (2020). Pandemia y ansiedad social. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca*, 38(1), 13-16. <https://doi.org/10.18537/RFCM.38.01.03>
- Morán, J., Miranda, C., Carvacho, R. y Immel, N. (2021). *Encuesta de caracterización de estudiantes chilenos la pandemia por Covid-19: aspectos académicos, relacionales y de salud mental*. Universidad de Valparaíso, Instituto Milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad, Universidad Andrés Bello. <http://midap.org/wp-content/uploads/2021/03/Ues-Covid.pdf>
- Narváez, J. H., Obando, L. M., Hernández, K. M. y Cruz, E. K. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>

- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2013). *Plan de acción para la Salud Mental 2013- 2020*. OMS. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf)
- Orrego, V. (2022). Educación remota y salud mental docente en tiempos de COVID-19. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 21(45), 12-29. <https://doi.org/10.21703/0718-5162.v21.n45.2022.001>
- Ortiz, A. y Femat, M. (2020). Algunas consecuencias de la pandemia de COVID-19 en la familia y la salud mental. *Salud Problema*, 14(28), 91-110. <https://saludproblemaojs.xoc.uam.mx/index.php/saludproblema/article/view/623>
- Padilla-Walker, L. M., Van der Graaff, J., Workman, K., Carlo, G., Branje, S., Carrizales, A., Gerbino, M., Gülseven, Z., Hawk, S. T., Luengo-Kanacri, P., Mesurado, B., Samper-García, P., Shen, Y.-L., Taylor, L. K., Trach, J., van Zalk, M. H. W. y Žukauskienė, R. (2022). Emerging adults' cultural values, prosocial behaviors, and mental health in 14 countries during the COVID-19 pandemic. [Valores culturales, conductas prosociales y salud mental de los adultos emergentes en 14 países durante la pandemia de COVID-19]. *International Journal of Behavioral Development*, 46(4), 286-296. <https://doi.org/10.1177/01650254221084098>
- Pena, M., Extremera, N. y Rey, L. (2011). El papel de la inteligencia emocional percibida en la solución de problemas sociales en estudiantes adolescentes. *REOP*, 22(1), 1-11. <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338230787007.pdf>
- Posada-Bernal, S., Bejarano-González, M., Rincón-Roso, L., Trujillo-García, L. y Vargas-Rodríguez, N. (2021). Cambios en las relaciones interpersonales de jóvenes universitarios durante la pandemia. *Revista Habitus Semilleros de Investigación*, 1(1), 1-14. <https://doi.org/10.19053/22158391.12573>
- Pretz, R., Filser, A., Brömmelhaus, A., Baalman, T. y Feldhaus, M. (2021). Longitudinal changes in life satisfaction and mental health in emerging adulthood during the COVID-19 Pandemic. Risk and Protective Factors. [Cambios longitudinales en la satisfacción con la vida y la salud mental en la edad adulta emergente durante la pandemia de COVID-19. Factores de riesgo y protección]. *Emerging Adulthood*, 9(5), 602-617. <https://doi.org/10.1177/21676968211042109>
- Prowse, R., Sherratt, F., Abizaid, A., Gabrys, R. L., Hellemans, K. G., Patterson, Z. R. y McQuaid, R. J. (2021). Coping with the COVID-19 pandemic: examining gender differences in stress and mental health among university students. [Afrontar la pandemia de COVID-19: examinar las diferencias de género en el estrés y la salud mental entre estudiantes universitarios]. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.650759>
- Quiroz, C. (2020). Pandemia Covid-19 e inequidad territorial: El agravamiento de las desigualdades educativas en Chile. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 9(3), 1-6. <https://revistas.uam.es/riejs/article/view/12143>
- Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Cordoba, C., Yela-Caballos, F. y Escobar-Córdoba, F. (2021). Consecuencias de la pandemia COVID-19 en la Salud Mental asociadas al aislamiento social. *SciELO Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.303>

- Schnell, T. y Krampe, H. (2020). Meaning in life and self-control buffer stress in times of COVID-19: moderating and mediating effects with regard to mental distress. [El sentido de la vida y el autocontrol amortiguan el estrés en tiempos de COVID-19: efectos moderadores y mediadores con respecto al malestar mental]. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 1-16. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.582352>
- Shanahan, M. (2000). Pathways to adulthood in changing societies: variability and mechanisms in life course perspective. [Caminos hacia la edad adulta en sociedades cambiantes: variabilidad y mecanismos en la perspectiva del curso de vida]. *Annual Review of Sociology, 26*, 667-692. <http://www.jstor.org/stable/223461>
- Settersten, R. y Ray, B. (2010). What's going on with young people today? the long and twisting path to adulthood. [¿Qué está pasando con los jóvenes hoy? el largo y tortuoso camino hacia la edad adulta]. *The Future of Children, 20*(1), 19-41. <https://doi.org/10.1353/foc.0.0044>
- Uhls, Y. T., Ellison, N. B. y Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. [Beneficios y costos de las redes sociales en la adolescencia]. *Pediatrics, 140*(s2), 67-70. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758E>
- Vicente, B., Saldivia, S. y Pihán, R. (2016). Prevalencias y brechas hoy; salud mental mañana. *Acta Bioethica, 22*(1), 51-61. <http://dx.doi.org/10.4067/S1726-569X2016000100006>
- von Keyserlingk, L., Yamaguchi, K., Arum, R. y Eccles, J. S. (2022). Stress of university students before and after campus closure in response to COVID-19. [Estrés de los estudiantes universitarios antes y después del cierre del campus en respuesta al COVID-19]. *Journal of Community Psychology, 50*(1), 285-301. <https://doi.org/10.1002/jcop.22561>
- Zapata-Ospina, J. P., Patiño-Lugo, D. F., Vélez, C. M., Campos-Ortiz, S., Madrid-Martínez, P., Pemberthy-Quintero, S., Pérez-Gutiérrez, A. M., Ramírez-Pérez, P. A. y Vélez-Marín, V. M. (2021). Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría, 50*(3), 199-213. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.007>
- Zeña, S., Díaz, Z. y Gutiérrez, Z. (2023). Jóvenes universitarios y prácticas des(informadas) para prevenir la COVID-19. Lima, Perú. 2021. *Revista Cubana de Educación Superior, 42*(2), 282-296. <http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v42n2/0257-4314-rces-42-02-19.pdf>
- Zimmermann, M., Bledsoe, C. y Papa, A. (2021). Initial impact of the COVID-19 pandemic on college student mental health: A longitudinal examination of risk and protective factors. [Impacto inicial de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los estudiantes universitarios: un examen longitudinal de los factores de riesgo y protectores]. *Psychiatry Research, 305*, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114254>