

Fecha de recepción: 02/03/2022

Fecha de aprobación: 27/05/2022

Bienestar psicológico en estudiantes universitarios durante el confinamiento por COVID-19

Psychological well-being in university students during confinement by COVID-19

Javier Oscar Mogrovejo Gualpa¹, Camila Virginia Guamán León²

Resumen

El bienestar psicológico es un indicador adaptativo de salud que se afectó por la pandemia de SARS-CoV-2. El objetivo del presente estudio fue explicar las repercusiones que se dieron en el bienestar psicológico de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad de Guayaquil en el confinamiento por COVID-19 para la realización de ulteriores acciones preventivas. La metodología usada fue cualitativa con enfoque fenomenológico, los participantes fueron tres mujeres y tres hombres, activamente matriculados, a quienes se le aplicó una entrevista a profundidad. Los indicadores de bienestar psicológico que se afectaron negativamente por el confinamiento a causa del COVID-19 fueron: autoaceptación y relaciones positivas, el indicador de bienestar psicológico que se afectó positivamente fue el desarrollo personal. Es necesario que las instituciones de educación superior implementen acciones de prevención

para el fortalecimiento del bienestar psicológico para la obtención de salud en sus estudiantes.

Palabras clave: Bienestar, Estudiante universitario, Virus, Pandemia, Aislamiento social.

Abstract

Psychological well-being is an adaptive health indicator affected by the SARS-CoV-2 pandemic. The objective of this study was to understand the repercussions that occurred in the psychological well-being of students of the Psychology Department of the University of Guayaquil during the COVID-19 confinement in order to carry out further preventive actions. The methodology used was qualitative with a phenomenological approach. The participants' total was three women and three men actively enrolled in an

¹ Psicólogo y Docente investigador en la Universidad de Guayaquil. Guayaquil-Ecuador. <https://orcid.org/0000-0002-6855-3993>, javier.mogrovejog@ug.edu.ec

² Estudiante de Psicología en la Universidad de Guayaquil. Guayaquil-Ecuador. <https://orcid.org/0000-0003-2534-3117>, camila.guamanl@ug.edu.ec

in-depth interview applied. Psychological well-being indicators that were negatively affected by COVID-19 confinement were: self-acceptance and positive relationships; the psychological well-being indicator that was positively affected was personal development. Higher education institutions should implement preventive actions to strengthen psychological well-being to promote health in their students.

Keywords: Welfare, University Student, Virus, Pandemic, Social Isolation.

Introducción

Wuhan se convirtió en epicentro de una enfermedad llamada COVID-19, cuyo comportamiento epidémico afectó a 93 países con más de 100.000 casos y 3.486 muertos; en marzo de 2020 los ecuatorianos se afectaron por los casos de SARS-CoV-2 que empezaron a aumentar de una forma desproporcionada, lo cual causó la saturación de los hospitales por la alta tasa de contagios y fallecimientos. Esta situación obligó a las autoridades a implementar un periodo de cuarentena y estado de excepción, aspectos que implicaron cambios adaptativos abruptos en los habitantes de la ciudad de Guayaquil que generaron una transformación en sus hábitos, costumbres, y estilo de vida, todo lo mencionado anteriormente terminó impactando la salud y el bienestar de las personas llegando a presentarse manifestaciones psicopatológicas y traumáticas.

El COVID-19 afecta a los humanos en sus aspectos biopsicosociales. Desde una perspectiva fisiológica se puede mencionar el deterioro del sistema respiratorio lo cual obligó a muchos contagiados a recurrir al consumo de oxígeno y en situaciones más graves ser conectados a máquinas respiratorias, cuando los pulmones no saturan lo necesario porque se inflaman o se llenan de coágulos de sangre. Desde el punto de vista psicológico se manifestaron alteraciones cognitivas, afectivas y conativas,

las cuales generaron un desajuste en la dinámica de la personalidad, presentándose síntomas psicopatológicos y el surgimiento de trastornos mentales asociados con el estrés, estado de ánimo, que repercutieron en la subjetividad humana por los diversos acontecimientos históricos que se han vivido como incertidumbre, temor a ser infectado, aumento del consumo de alcohol o de cigarrillos, aislamiento social (Lozano-Vargas, 2020), y en el impacto significativo de su bienestar y en su calidad de vida (Kang et al., 2020).

Desde el enfoque social se destaca que no todas las personas se adaptaron a las medidas de prevención propuestas por el Ministerio de Salud para evitar el contagio (quédate en casa), como el distanciamiento social, teletrabajo, y la educación en línea, en especial niños, adolescentes y jóvenes que contaban con restringida socialización e interacción con sus propios familiares, amistades entre otros, estos aspectos mencionados dificultaron la erradicación de la infección del COVID-19, y sus secuelas en la vida humana.

Se puede destacar como antecedente del presente estudio la investigación realizada por Ruiz, et al. (2020), donde se presentan las características del bienestar psicológico en jóvenes universitarios en el marco del aislamiento preventivo por COVID-19, cuyo objetivo fue correlacionar el bienestar psicológico en estudiantes universita-

rios y aspectos sociodemográficos. Para dicho cometido usaron una perspectiva correlacional, su población fue de 155 hombres y 578 mujeres del programa de psicología de la Universidad Simón Bolívar en Colombia, utilizaron el test de Bienestar Psicológico de Ryff, encontrando en bienestar psicológico (BP) un indicador elevado de 71,9% (527 de los participantes). Este comportamiento permite concluir que el bienestar psicológico tiene una correlación baja con las características asociadas al semestre académico, por lo cual puede indicarse que el proceso formativo no es un factor significativo que interfiera en el aislamiento preventivo por COVID-19.

Se podría preguntar ¿Qué ocurrió con el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios en el tiempo del aislamiento social a causa del COVID-19? La pandemia del SARS COV 2 fue una vivencia compleja que la sociedad ecuatoriana y el resto del mundo tuvo que afrontar; como punto de partida se puede mencionar que en el Ecuador no se había lidiado antes con una enfermedad de tal magnitud que ha causado desajustes a nivel económico, laboral, social, familiar, educativo y de salud. Como medida preventiva se paralizaron las rutinas de la cotidianidad y los patrones de hábitos, lo cual no produjo un funcionamiento positivo (Rosa-Rodríguez et al., 2015), esto implicaría un deterioro en la salud aunque no se hayan contagiado del virus y aún más en los que se infectaron, como consecuencia de lo anterior se manifestó la alteración del bienestar psicológico tal como lo ha conceptualizado Ryff (como se citó en Bermúdez, 2012), es decir muchas personas perdieron su felicidad a causa del coronavirus. Miguel (2020) menciona que alrededor del 70% de la población estudiantil del mundo se vio afectada, aspectos investigados en estudiantes

universitarios peruanos (instituciones públicas y privadas) donde emergieron emociones negativas como la ira y el miedo que afectan la salud mental (Vivanco-Vidal et al., 2020). Se puede destacar entre los cambios psicológicos más importantes que el “75,5% señaló que había aumentado su miedo a perder a un ser querido (35,1% indicó que había aumentado «mucho») (...) y la preocupación por padecer o contraer una enfermedad grave (coronavirus u otras)” (Balluerka, 2020, p. 76), estos aspectos de relevancia social sirven de soporte para la presente investigación para obtener información que tendrá implicaciones prácticas para realizar posteriores atenciones primarias de promoción con los estudiantes universitarios.

En relación al bienestar psicológico se destaca los elementos teóricos propuestos por Ryff (como se citó en Bermúdez, 2012) quien contextualiza el bienestar desde los siguientes parámetros autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y el crecimiento personal.

Como un elemento esencial del presente estudio es valioso reflexionar sobre las condiciones o factores que se presentaron en la Universidad de Guayaquil para acompañar a los estudiantes durante el confinamiento. En este aspecto es menester mencionar que a nivel general en Ecuador existe un desconocimiento del quehacer psicológico, esto es una causal que afecta el BP, puesto que éste último es un “tema complejo, de enorme repercusión social, los estudios poblacionales no son frecuentes, son limitados o imprecisos; por ello, el trabajo en políticas públicas o programas relacionados con el Bienestar psicológico carece en muchos casos de la base científica” (Delgado, 2020, p. 1), al no haber

una adecuada comprensión del quehacer psicológico y del BP, las personas y los estudiantes universitarios buscan al profesional en el comportamiento humano cuando ya existe una disfuncionalidad, síntomas o desajuste mental, puesto que culturalmente no se realiza la suficiente promoción de la salud, sino que se va al profesional cuando ya está enfermo. Partiendo de esta premisa en las Instituciones de Educación Superior IES no se dan programas o proyectos sólidos en beneficio del bienestar psicológico, los Departamentos de Bienestar Estudiantil se centran más en aspectos físicos y sociales de ayuda al estudiantado.

En cuanto a la Universidad de Guayaquil (55.000 estudiantes), la entidad superior cuenta con los servicios de Bienestar Estudiantil y la Facultad de Ciencias Psicológicas para asistir a sus estudiantes que se encuentran en situaciones de vulnerabilidad mental. La ley inclusiva no excluye a los estudiantes que tienen enfermedades mentales (esquizofrenia, ansiedad, bipolaridad, depresión, entre otras), sin embargo, estas condiciones de vida hacen que los estudiantes se desorienten en su vocación, deserten de sus estudios, se desmotiven por aprender e incluso se quiten la vida, afectando directamente al bienestar y la autorrealización humana. Es necesario que las instituciones construyan un adecuado andamiaje para hacer frente a una situación incierta que se evidenció a partir de la pandemia. Las instituciones universitarias estatales pudieron resolver sobre la marcha el tema académico, sin embargo, el acompañamiento al desarrollo del BP es más lento y se carece del personal y recursos suficientes para hacer frente a la ansiedad, duelos por las pérdidas familiares y desconcierto por saber si se darían o no las clases entre otros aspectos.

Entre los roles de los departamentos universitarios en la atención al bienestar psicológico se podría mencionar que en la Universidad de Guayaquil se cuenta con el Decanato de Vinculación con la Sociedad y Bienestar Estudiantil que brinda soporte de: a. protección social, es decir apoyar a los estudiantes que tienen dificultades para funcionar o continuar sus estudios por razones académicas, b. salud estudiantil cuenta con medicina general, odontología, obstetricia, enfermería, psicología (atención, asesoría y valoración psicológica) y farmacia, c. consejería académica donde se puede destacar la orientación académica que consiste en la atención y gestión a estudiantes con necesidades educativas especiales asociadas o no a una discapacidad. Los aspectos antes mencionados ayudan a que se fortalezca el BP de los estudiantes universitarios. Sin embargo, es primordial seguir trabajando e investigando para que el BP sea un puntal estratégico en el proceso formativo de las (IES).

Es relevante considerar en el ámbito universitario las siguientes incógnitas: ¿qué ha pasado durante el confinamiento a causa del COVID-19?, ¿cuáles son las competencias y retos que tiene la educación superior?, ¿cómo las IES están ingresando en un proceso cada vez más consciente de la gobernanza universitaria?, la cual se puede concebir en palabras de Toscano (2019) como la “gestión que realizan las Universidades en el ámbito de sus competencias y potestades derivadas de su autonomía” (p. 343) desde los elementos normativos, académicos, administrativos, disciplinarios, donde está incluido tácitamente el bienestar psicológico, puesto que la gobernanza implica una reestructuración de lo ético: formar a los líderes y políticos que guiarán su comunidad al desarrollo. Lo que impli-

ca transitar de los aprendizajes de primer orden (información) hacia los de segundo (conocimiento) y los de tercer orden (sabiduría). En este sentido, un adecuado gobierno universitario impactaría y fortalecería el bienestar psicológico de los estudiantes logrando el crecimiento personal.

Hay que considerar de acuerdo con De-Souza (2020) que “las pandemias no matan tan indiscriminadamente como se cree. Es evidente que son menos discriminatorias que otros tipos de violencia cometidos en nuestra sociedad contra trabajadores empobrecidos, mujeres, trabajadores precarios, negros, indígenas, inmigrantes, refugiados, personas sin hogar, campesinos, ancianos” (p.65). Por esta razón, el presente estudio no tiene solo un alcance explicativo/teórico, ni práctico/metodológico sino principalmente axiológico/ético porque busca despertar la conciencia de lo valioso que es desarrollar un adecuado BP en los estudiantes de la universidad.

El objetivo de la presente investigación fue comprender las repercusiones que se dieron en el bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad de Guayaquil durante el confinamiento por COVID-19 para la realización de acciones preventivas.

Material y Método

El proceso de investigación se realizó por medio de la metodología cualitativa con enfoque fenomenológico, porque parte de la experiencia perceptual de los estudiantes universitarios para conocer si existió afectación en su bienestar psicológico, debido a que los datos se obtuvieron en un solo momento de tiempo es de tipo transversal.

Muestra. Los participantes fueron estu-

diantes de una universidad pública de la ciudad de Guayaquil, cuyas edades oscilaron entre los 20 y 30 años, que no estén en tratamiento psicológico ni psiquiátrico, fueron seleccionados a través de una forma de muestreo no probabilístico, por ser de naturaleza subjetiva y ajustarse a la intencionalidad del investigador. La muestra fue seleccionada por conveniencia por la disponibilidad de tiempo de los participantes, otros criterios de inclusión que se consideraron fueron: a) que estén legalmente matriculados, cuatro pertenecían a la Facultad de Ciencias Psicológicas, uno a Filosofía, Letras, Ciencias de la Educación y uno a Ciencias Químicas / Carrera Licenciatura en Gastronomía, siendo un total de 6 estudiantes (tres de género masculino y tres de género femenino), b) que no se hayan contagiado de SARS-CoV-2, c) que hayan estado en confinamiento, d) de estatus social medio de diferentes comunidades de la ciudad de Guayaquil, e) que tengan accesibilidad a internet, f) estado civil soltero, ya sea que viva con sus padres o independientemente, h) en relación a lo laboral que no sean trabajadores, i) hasta la fecha del estudio no tenían ningún familiar diagnosticado con COVID-19, pero sí tenían conocidos con diagnóstico de coronavirus. El entorno utilizado para la interacción con los sujetos de estudio fue el virtual, puesto que por la crisis sanitaria mundial por COVID-19 no se podía salir de las casas.

El instrumento utilizado fue la entrevista en profundidad porque se buscaba que los participantes expresen su subjetividad de una forma libre sobre cómo la pandemia había repercutido en sus vidas. Se realizaron algunas preguntas guías que estaban relacionadas con los indicadores de bienestar psicológico propuestos por Ryff

(como se citó en Bermúdez, 2012) (autoaceptación, desarrollo personal, sentido de la vida, dominio del medio, relaciones positivas, autonomía).

El procedimiento se realizó durante la tercera semana del periodo de cuarentena por la pandemia de COVID-19 en el Ecuador (en la quincena de marzo de 2020), lo primero que se realizó fue una entrevista libre con un estudiante, no habían preguntas preestablecidas, la misma que tenía dos objetivos el primero identificar en la narración del sujeto aspectos que sirvieran de base para posteriores entrevistas y en segundo lugar una función adaptativa para el investigador pues era la primer experiencia en videoconferencia, porque también se encontraba en aislamiento social. Partiendo de la primera entrevista, se identificaron grandes bloques temáticos: creencias, sentimientos, cognición, sentido de vida, resiliencia, afrontamiento, valores, espiritualidad, hábitos, empatía, autoestima, comunicación, emprendimiento, relaciones interpersonales, los mismos que se ajustaban al tema del bienestar psicológico y con esa información se elaboró una guía de preguntas orientadoras para la entrevista. Se contactó a los participantes por medio de una aplicación de mensajería instantánea para teléfonos inteligentes llamada WhatsApp, se les comunicó el objetivo del estudio y si estaban de acuerdo en participar en una investigación sobre el COVID-19.

Al inicio de la videoconferencia se les enfatizó aspectos éticos como la confidencialidad y anonimato de los participantes, carencia de daños a su integridad personal y la posibilidad de retirarse cuando desearan, puesto que los psicólogos buscan hacer el bien de sus usuarios como lo menciona el Código de Ética de la Asociación

Americana de Psicólogos. Las reuniones virtuales fueron por medio de la aplicación de videoconferencias Zoom®, aspecto novedoso para los investigadores, la entrevista fue grabada en audio y video, a cada sujeto participante se le mostraba una hoja en Word con los temas que se explorarían. La entrevista en profundidad duró aproximadamente tres horas. Se realizó la transcripción de los videos realizados a los sujetos participantes, para el análisis de los datos se usó el método de codificación libre que sirvió para que la información se procese desde el dato empírico a subcategorías, y categorías principales. Los lineamientos éticos que se consideraron fueron los del respeto ideológico y la búsqueda de la verdad que son ejes transversales de quienes integran la Universidad de Guayaquil (Código de Ética de la Universidad de Guayaquil, 2016).

Resultados

Los análisis que se detallan en este apartado proceden de la reflexión de los datos no estructurados obtenidos de las narraciones de las entrevistas en profundidad de seis estudiantes (tres hombres y tres mujeres) de la Universidad de Guayaquil. En primer lugar, se mostrará un resumen de su narración y, posteriormente, la información segmentada por los investigadores para categorizarla reduciendo los datos por medio de un proceso de abstracción para la obtención de unidades de análisis más importantes, las cuales se resumen con facilidad en la tabla 1.

Primera Narración. Sujeto masculino. 24 años, soltero, estudiante de Psicología, vive con sus padres en Playas, los primeros días de confinamiento no fueron complicados porque estaba acostumbrado a estar en casa, sin embargo, después de dos sema-

nas sintió estrés, tensión, y miedo, pensaba que se contagiaría. Surgieron conflictos en su familia. El medio que usó para comunicarse fue WhatsApp®, ante la información que recibía buscaba fuentes idóneas, lo que más le impactó fue saber que la cifra de contagiados subía constantemente, y los hechos de corrupción que se dieron en el país. Dice que es necesario adaptarse a la nueva normalidad, que es importante aceptar lo que estamos viviendo, y que el confinamiento lo ha atrasado en sus estudios. Piensa que la pandemia es algo que es parte de la historia, y que le ha ayudado a ver lo maravilloso que es poder abrir todos los días los ojos.

Segunda Narración. Sujeto masculino. Tiene 25 años, estudiante de Filosofía y Letras, tiene un emprendimiento sencillo de venta de comida. Vive en el km 24 vía a Daule. Utilizó Facebook®, WhatsApp®, Instagram® y Zoom® para conectarse con amigos y familia. Se sintió un poco solitario, también ha sido proactivo, realizó cursos, esto elevó su autoestima. Sintió preocupación, por la rápida propagación del virus. Además, frustración y tristeza por no poder retomar la vida que antes tenía. Salió a trabajar por necesidad. Aprendió a ser más flexible, ante situaciones que no soportaba. Cambió la organización de su espacio personal. En su familia sintieron temor, buscaban informarse y distraerse, el negocio los unió. Oraban y pedían fortaleza y sabiduría.

Tercera narración. Sujeto masculino. Tiene 20 años, estudia Gastronomía, vive con dos personas en la comunidad los Pinos (vía a Daule). A raíz del aislamiento, comparte más tiempo con su familia y conocerse ha elevado su autoestima. Le han impactado las pérdidas humanas que se dieron en las calles y la posible cura del

COVID-19, utilizó radio, Facebook® y YouTube® para informarse, con sus amigos y familiares se comunicaba por chats y videollamadas en Zoom® y WhatsApp®. Por la crisis económica, falta de empleo y subida de precios, comían sólo dos veces al día, eso le motivó a vender comida en su sector. Encontró inspiración y pasatiempo en la pintura. Mencionó que las oraciones estuvieron presentes en su familia.

Cuarta Narración. Sujeto femenino. Tiene 20 años, estudia no trabaja, la cuarentena lo vivió temporalmente en otro país, es soltera. Al principio del confinamiento tenía mucha incertidumbre por el hecho de no saber si volvería a Guayaquil, el aislamiento social le sirvió para pasar más tiempo con su familia. Se reúne con sus amistades por Facebook®, Zoom®, WhatsApp®, menciona que siempre se mantiene informada, e incluso ha podido hablar con gente de otros lados para practicar inglés, dice que es importante las redes de apoyo, y no aislarse. Ha intentado hacer cosas nuevas, por medio de tutoriales. No siente que su autoestima haya decaído, piensa en la otra normalidad, se ha motivado bastante a leer, ha cambiado bastante el valor que le da a las cosas. Cree que el confinamiento le ha ayudado mucho a regular sus propios pensamientos, la fe le ayuda mucho a no desequilibrarse a no caerse por completo.

Quinta Narración. Sujeto femenino. Tiene 39 años, casada, estudiante de Psicología. Vive al norte de la ciudad. Desde el aislamiento habita en casa de su mamá con otros familiares. Utilizó como medios para informarse WhatsApp® y Zoom® y para mantener en contacto con la familia y amigos. En su entorno familiar no hubo fallecidos, pero sí se contagiaron. Sintió miedo por sus familiares enfermos, ya que se encontraban en el grupo de riesgo por

ser adultos mayores, y tuvieron cuidados especiales. Dijo que es raro convivir tanto tiempo con la familia. Realizó un proceso de introspección en el confinamiento y concluyó que no era feliz y que tenía una carencia muy grande. Ha cambiado su perspectiva de vida, ahora quiere vivir y no sobrevivir. Desea ser una persona que se preocupa más de sí misma.

Sexta Narración. Sujeto femenino, Tiene 20 años, estudia Psicología, vive en Saucés 6 con sus padres, realiza comercio por internet, es cantante en una banda. Al principio del aislamiento, se acopló porque tuvo tiempo para descansar, ya que antes tenía una vida activa. Sintió ansiedad, por lo cual empezó a comer más; además, por no poder salir de casa y las noticias sobre los fallecimientos por el virus. Utiliza Facebook® y WhatsApp® para comunicarse con amigos. Dijo que la paciencia y la tolerancia son cualidades que sirven para respetar cómo cada persona vive la pandemia y deben estar presentes en la familia, junto con el amor. Logró componer canciones. Además, descubrió nuevos aspectos de ella y su amor propio.

Análisis de los resultados de los sujetos participantes.

Los aspectos más relevantes de coincidencia de los sujetos participantes en general tienen que ver con la autoestima que aumentó, con el surgimiento de emociones como el miedo y la cosmovisión, es decir darle un significado al mundo, cambios que se dieron en el confinamiento. Estos criterios antes mencionados se podrían agrupar dentro del constructo personalidad.

Otro punto de unión fueron el tiempo que le dedicaron a la familia, apertura a las amistades, capacidad de buscar informa-

ción, comunicarse con las personas significativas, y mantenerse productivos, aspectos que se podrían mencionar como parte de un gran constructo de estudio llamado lo sociocultural, por lo tanto, si la personalidad se adapta a los cambios sociales, quiere decir que se fortalece su funcionalidad y, por ende, existe un sujeto que presenta bienestar psicológico.

Análisis de los resultados de los sujetos participantes por género

Femenino

- Conocimiento: incertidumbre.
- Personalidad: autoestima, introspección, motivación, emociones miedo, ansiedad, cosmovisión.
- Sociocultural: tiempo familiar, apertura a las amistades, redes de apoyo, espiritualidad, información / comunicación, productividad: hacer cosas nuevas.

Masculino

- Conocimiento: preocupación.
- Personalidad: autoestima, emociones miedo, temor, estrés, tensión, cosmovisión, adaptación, inspiración.
- Sociocultural: tiempo familiar, apertura a las amistades, información / comunicación, productividad: emprendimiento, distracción.

En relación con el género se puede destacar que en el aspecto cognitivo mientras los hombres se preocupaban, las mujeres se encontraban en un estado mental de incertidumbre. En la fase de aislamiento social, en relación a la personalidad, las mujeres fueron introspectivas, motivadas

y ansiosas mientras que los hombres fueron más adaptativos e inspirados. En lo sociocultural, las mujeres buscaban apoyo, espiritualidad y ser productivas haciendo

cosas nuevas, los hombres buscaban ser productivos con el emprendimiento y la distracción.

Tabla 1

Procesamiento de la información de los sujetos participantes: codificación

Categoría	Subcategoría	Participantes	
		Sujeto 1	Sujeto 2
Bienestar psicológico	Autoaceptación <i>Me siento satisfecho conmigo mismo</i>	La cuarentena me ayudó a ver cosas que no veía antes, a idealizar mejor mi vida y a cambiar la persona que soy ahora.	Me comencé a sentir inútil.
	Crecimiento Personal <i>Mi vida es un continuo proceso de cambio aprendizaje y desarrollo</i>	Yo soy la que decido si me siento bien o no con algo.	Ver muchos tutoriales ya que leer o estudiar creo que son cosas que hacía más en el pasado.
	Sentido de la vida <i>Tengo claro la dirección y el objetivo de mi vida</i>	Cada que pienso en un sentido de vida, pienso en un propósito... podría decir que si tengo muchas cosas planeadas y en este momento están pausadas.	Siempre he tenido esa costumbre de preguntarme por qué estamos aquí, la vida, cómo es que estas cosas pasan y todo eso, entonces ahorita todavía más.
	Dominio del medio <i>Creo que soy bueno manejando las responsabilidades cotidianas</i>	Deberíamos establecer un punto de equilibrio en donde debemos afrontarla, saber qué es lo que está pasando y saber que ya llegará un momento en el que ya vamos a poder.	He pensado por ejemplo yo misma aplicar o sea estas técnicas de no perder el contacto.
	Relaciones positivas <i>La gente puede describirme como una persona que comparte</i>	A mis amigas cuando les daba estos ataques de ansiedad yo estaba ahí para llamarlas y ayudarles a que se les pase.	Más que todo me he comunicado con mis amigos.
	Autonomía <i>Tengo confianza en mis opiniones, incluso si son contrarias al consenso general</i>	Busco la manera de aprender, hay que ser positivos y pensar que vamos a salir de esta.	Me importa y trato en lo posible de dar lo mejor de mí, o sea de ayudar en lo que yo pueda, no me gusta ser indiferente.

Discusión

Esta investigación ayudará a comprender en qué se afectó el bienestar psicológico de los estudiantes de las carreras de Psicología, Gastronomía y Ciencias de la Educación de la Universidad de Guayaquil durante la etapa de confinamiento por COVID-19, después de haber analizado el dis-

curso de los participantes se destacan los siguientes aspectos.

Indicadores del BP afectados durante el confinamiento por COVID-19

Autoaceptación. Durante el confinamiento había más tiempo individual, lo cual hizo que las personas realicen una mirada retrospectiva hacia su historia de vida, la misma

Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6
Me ha hecho dudar bastante de la confianza que he tenido en mí.	Me siento mejor porque puedo estar con personas que quiero.	Me di cuenta de que no era feliz.	Mi autoestima, de cierta forma ha subido.
Practicar el comercio para generar un ingreso.	De verdad sentía la necesidad de volver a estudiar, de ingresar a clases.	No se registra información	Yo estudio gastronomía y entonces me gusta la cocina y me gusta experimentar.
La mayor parte del tiempo me ha gustado ser un tipo de persona que se actualiza como que si tengo una forma de ser.	Me estaba preguntando mucho, ¿por qué está pasando esto justo ahora, justo cuando ya me falta poco por terminar la carrera, por qué?	Hubo un día que me sentía súper mal que no me podía ni mover, no me podía levantar y la fiebre y todo eso, pero yo seguía aferrada a que yo tenía que sustentar.	Pues la verdad, no me he puesto a cuestionar eso en sí, como que simplemente trato de llegar a las metas que tengo y le voy dando el sentido.
Me doy cuenta de que a veces disculparse o a veces controlarse ayuda en ciertos momentos de tensión a mantener el control y no crear tanto caos.	Hay que aceptar lo que estamos viviendo, sea malo o sea bueno, hay que tratar de sabernos adaptar a las nuevas normas sociales	El saber que la sustentación se atrasaba a mí me angustia, me angustió mucho y ahora ya no tanto porque lo veo más cerca.	En todo este tiempo, y todas las noticias, y todo, de cierta forma me ha dado inspiración
A pesar de mi familia he preferido estar un poco solo, creo que también es por la ruptura que tuve de un noviazgo.	Ya ahí, como a las dos semanas, comenzaron como los conflictos entre la familia, y ya querían salir	Acá en casa con mi mamá, mis hermanos, mi prima, mi tía fueron como un soporte.	Estar en casa me ha hecho como que dialogar más con mi familia.
Yo creo que siempre se debe llegar a donde el pensamiento te permita estar bien, te permita sentirse cómodo.	Creo que no puedo hacer nada, simplemente es dejarme llevar por lo que pasa, o sea tratar de asimilar los hechos y unirme a la corriente.	Intento que no me afecte en la medida de lo que pueda, entonces trato también de ayudar, hablar, escuchar.	No se registra información

que puede tener sesgos en el pensamiento, es decir, hacer un análisis de las vivencias desde lo negativo, puesto que en el diario vivir en las diversas interacciones se interiorizan aprendizajes familiares, educacionales, y socioculturales que no permiten que surja la criticidad funcional, sino más bien el autorreproche y autocastigo que trae como consecuencia la insatisfacción personal, e infelicidad (Arias, 2020). Si no hay aceptación personal tampoco hay felicidad, se busca el placer inmediato como sustituto del bienestar lo cual se reconocería si existiera introspección, sin embargo, ante los espacios de reflexión personal que se dio durante el confinamiento lo que se identificó en los estudiantes fue que le dieron mayor significación a la insatisfacción de las experiencias y limitaciones, por lo cual surgieron sentimientos de inutilidad y desconfianza por lo consiguiente no se dio una actitud positiva hacia el yo, provocando emociones negativas.

Relaciones positivas. Este aspecto durante el confinamiento osciló entre: ruptura y cercanía. El primer aspecto lleva implícito la pelea y el maltrato, el surgimiento de conflictos en el sistema familiar (discusiones en el hogar), y por otro lado comportamientos evitativos que fueron reforzados por el aislamiento social, desarrollando ataques de ansiedad, lo que trajo como consecuencia el incremento en la irritación o enfado (47%), el malestar por mensajes y llamadas (45,9%), el malestar general (45,7%), los cambios de humor (44,7%) (Balluerka, 2020). En relación al segundo aspecto (cercanía-apertura), el vínculo más fuerte no fue el familiar, sino el de sus pares o amistades, sin embargo, el hecho de que los estudiantes estuvieran en casa hizo que surgiera un reencuentro con su familia porque ahora había más diálogo, en otros

participantes existió un aislamiento dentro del aislamiento, es decir, eligieron estar solos, no compartir con amigos, ni familiares sus temores, incertidumbres, preocupaciones por la pandemia. Estas respuestas de apertura y aislamiento dependen del desarrollo de la personalidad de un sujeto en sus diversos contextos; un indicador de salud es la apertura, la persona que comparte con otros sin hacer distinción establece relaciones de confianza, empatía e intimidad, las mismas que llegan a su expresión máxima en la capacidad de amar (Bermúdez et al, 2012).

Indicadores del BP medianamente afectados durante el confinamiento por COVID-19

Sentido de vida. La personalidad humana tiene un sentido orientador del individuo, sin embargo, factores ideológicos y culturales pueden convertirse en un distractor para que las personas se desorienten y que pierdan la conciencia activa y cotidiana de para qué se está en la vida, pues muchas personas no se cuestionan cuál es su cosmovisión, simplemente la vida para algunos estudiantes es llegar a las metas, y posteriormente darle un valor axiológico, no obstante, ante la cantidad inminente de personas muertas en el mundo y en los propios hogares a causa del coronavirus, además de la difusión de información abundante sobre los fallecidos por los mass media y redes sociales, las personas empezaron a pensar en la posibilidad de morir en el momento actual y tomar conciencia de lo efímero que es la vida, así lo expresó una estudiante cuando mencionó siempre he tenido esa costumbre de preguntarme por qué estamos aquí. Las investigaciones refieren que se observó un 77,5% de incremento en el grado de incertidumbre experimentado, 75,5% de miedo a perder

a un ser querido y la preocupación por padecer o contraer coronavirus (Balluerka, 2020), estos aspectos afectaron el sentido de la vida de forma positiva desarrollando afrontamiento, y otros de forma negativa donde surgieron síntomas de desesperación y angustia. El COVID-19 funcionó como una alarma a las sociedades para repensar la trascendencia de la vida, que se ha adormecido por la sociedad de consumo materialista y hedonista en la que vivimos, por este motivo es necesario que existan metas, ideales e intereses personales que promuevan la motivación, fuerza que empuja al ser humano a la transformación social (Bermúdez et al., 2012).

Dominio del medio. Bermúdez et al., (2012) menciona que hay que desarrollar el sentido de la responsabilidad, de locus de control interno y un alto nivel de autoeficacia, para mantener el control y no crear tanto caos, es importante establecer un punto de equilibrio en donde se afronte la vida, saber qué es lo que está pasando. Sin embargo, en el confinamiento los estudiantes no asumieron la responsabilidad personal y social, ante esta situación surgieron sentimientos depresivos (43,2%), sensación de irrealidad (42,7%), y las dificultades para concentrarse (41,2%) como lo evidencian las investigaciones. Una estudiante refirió que ante las responsabilidades académicas que asumió durante la cuarentena (sustentación), ella lo que hacía era angustiarse, en cambio, para otros el aislamiento fue un momento de inspiración, transformación de sus espacios físicos, emprendimiento y creatividad.

Autonomía. El modelo Histórico Cultural de la Personalidad menciona que un rasgo importante del ser humano es la independencia. Al inicio de la pandemia por COVID-19, los guayaquileños em-

pezaron a vivir una experiencia nueva, la circunstancialidad del evento generó una inestabilidad que afectó el nivel de autoterminación, hasta el punto de vivir en el aislamiento una inercia, la cual fue expresada por un estudiante diciendo: creo que no puedo hacer nada, simplemente es dejarme llevar por lo que pasa, o sea tratar de asimilar los hechos y unirme a la corriente, otros sujetos reaccionaron más adaptativamente, y buscaron aprender, tener un pensamiento positivo y esperanza. Se puede reflexionar que los seres humanos son perfectos desconocidos de sí mismos y, por ende, no hay firmeza de voluntad para hacer frente a la adversidad, se responsabiliza al virus de muchos trastornos, sin embargo, en una cultura del desconocimiento psicológico, es importante asumir que las personas no se preocupan por su bienestar (psicológico y subjetivo) y felicidad, responsabilizando y culpabilizando a terceros, esto se da porque no se han desarrollado un autocontrol y una autorregulación a causa de interacciones disfuncionales en contextos familiares y educativos.

Indicador del bienestar psicológico que se desarrolló durante el confinamiento por COVID-19

Crecimiento Personal. En una investigación realizada por Aragón-Nogales et al. (2019) en el contexto universitario público y privado de Psicología en Colombia, de modalidades de educación presencial y a distancia se destacó que las dimensiones que sustentan más positivamente la percepción de bienestar de los estudiantes son el propósito de vida, y crecimiento personal, lo cual coincide con el resultado obtenido en la Universidad de Guayaquil. El crecimiento personal de Ryff (como se citó en Bermúdez, 2012) es un indicador que presenta multidireccionalidad, es de-

cir, el COVID-19 sirvió a los estudiantes universitarios de la institución analizada para orientar a su personalidad en diversas áreas: a. volitiva en el sentido de ser sus propios artesanos de su vida, eligiendo de forma libre, crítica y consciente lo que desean ser, al respecto una participante mencionó yo soy la que decido si me siento bien o no con algo, b. académica, al contar con más tiempo y menos presión por parte de los docentes, surgió la motivación y un nuevo sentido de aprender no solo lo referente a sus estudios, sino otros saberes para lo cual usaron tutoriales. c. económica, ante la crisis sanitaria los estudiantes optaron por empezar a emprender y de esta forma practicar el comercio para generar un ingreso no solo en el sentido personal, sino también para colaborar con el bien común familiar, aspecto investigado por Moreta-Herrera (2018), quien menciona al respecto que los aspectos “perceptuales del bienestar son los mejores predictores de la salud mental en conjunto con la situación económica”, por lo tanto el crecimiento personal puede ser sinónimo de crecimiento económico, en este sentido no se puede olvidar que el desarrollo personal se asocia al sentido de innovación, es decir, ante la adversidad o un hecho traumático como el aislamiento social de la pandemia, es menester la organización de un sentido resiliente de sí mismo que favorecería al afrontamiento de la incertidumbre provocada por pandemia.

Conclusiones

El sentido pedagógico del COVID-19 para el Bienestar Psicológico. En los sujetos participantes del estudio en la fase de aislamiento social se vio afectado su bienestar psicológico, puesto que de los seis indicadores que propone Ryff en cinco presen-

taron modificaciones no tan favorables, puesto que al ser una experiencia nueva no se contaba con los recursos psicológicos necesarios para afrontar algo desconocido e incierto, por eso surgieron manifestaciones sintomáticas a nivel de la cognición, afectos y elementos conativos, lo cual no permitió entender al COVID-19 como una vivencia de aprendizaje, es decir, se analizó la situación como algo catastrófico y no como una oportunidad de desarrollo personal.

El confinamiento fue la alarma que despertó la conciencia del bienestar psicológico. La pandemia de COVID-19 fue una forma abrupta que la vida presentó para tomar conciencia de lo que verdaderamente es esencial en el ser humano: felicidad, amor, sentido de la vida, importancia de las relaciones interpersonales positivas, prosocialidad y la salud. Todos estos elementos antes mencionados forman parte del bienestar psicológico que es un factor importante en el proceso de realización humana, y en la resignificación de la propia existencia.

Reestructuración del sentido de gobernanza universitaria. En la fase de confinamiento la universidad buscó las estrategias para que no se paralice el proceso de aprendizaje, sin embargo, no se focalizó el aspecto del bienestar psicológico, puesto que en la gobernanza se pone más énfasis en los procesos de gestión y de administración. Sin embargo, se puede descuidar elementos básicos como el sentir, por eso es importante que desde los nuevos paradigmas de la gobernanza se integren factores subjetivos en beneficio de los estudiantes que son la razón de ser de la existencia de la universidad, puesto que la formación es holística e integral en beneficio del desarrollo del potencial humano.

El coronavirus no es solo una enfermedad física sino también subjetiva. Los procesos de enfermedad y salud son dialécticos, y se retroalimentan, no hay afectación física sin repercusión en lo psicosocial y viceversa, por este motivo no se puede observar a la pandemia como algo propio del quehacer de la medicina, sino realizar una lectura desde lo transdisciplinar. El COVID-19 y sus manifestaciones sirvieron de medio para descubrir que muchas personas incluidos los estudiantes no estaban valorando su propia existencia, considerando este fenómeno como algo efímero e incierto, por lo cual se puede deducir que el COVID-19 es también una enfermedad existencial.

Limitaciones y fortalezas de la presente investigación. Un limitante es no contar con el conocimiento, recurso económico y la licencia oficial del software de procesamiento de la información Atlas Ti novena versión para la optimización del tiempo de los investigadores y tener una presentación de las redes semánticas que facilitan la visualización de los resultados por categorías. Otro aspecto fue no tener estudios cualitativos sobre el BP puesto que todos estaban realizados desde una metodología cuantitativa y analizados desde el SPSS; una fortaleza fue la predisposición de los estudiantes que facilitaron más de dos horas de su tiempo para dar información, otro aspecto positivo a destacar es contar con la guía de una docente PhD experta en investigación cualitativa.

Futuras investigaciones. Es menester realizar el estudio del BP durante la Pandemia de COVID-19 en estudiantes de otras carreras en varias universidades de la urbe ya sean estatales o privadas no sólo de la ciudad de Guayaquil, con una muestra mayor y así poder tener una información que tenga un alcance nacional. La presente in-

vestigación no busca ser concluyente sino preliminar para que se pueda tomar de referente y seguir ampliando el tema del BP en estudiantes universitarios en la Pandemia por COVID-19.

Referencias

- Aragón-Nogales, R., Vargas-Almanza, I., y Miranda-Novales, M. (2019, noviembre-diciembre). COVID-19 por SARS-CoV-2: la nueva emergencia de salud. *Revista mexicana de pediatría*, 86(6), 213-218. <https://bit.ly/3N-Gh5f3>
- Arias, C. (2020). *Bienestar psicológico durante el confinamiento por COVID-19 en la población adulta joven, ciudad de Quito, periodo 2020* [Tesis de grado]. DSpace. Universidad Central del Ecuador. <https://bit.ly/3u7wTjb>
- Balluerka, N., Gómez, J., Hidalgo, M., Gorostiaga, A., Espada, J., Padilla, J., y Santed M. (2020). *Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento*. Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco. <https://bit.ly/3MTfvFC>
- Bermúdez, J., Pérez-García, A., Ruiz, J., Sanjuán, P., y Rueda, B. (2012). *Psicología de la personalidad* (1ª. reimp.). UNED. <https://bit.ly/3u4ymqx>
- De-Souza, B. (2020, mayo). *La cruel pedagogía del virus*. CLACSO. <https://bit.ly/3OGj2s3>
- Delgado, A., y Tejeda, M. (2020). *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios latinoamericanos* (Tesis de grado, Universidad Cooperativa de Colombia). <https://bit.ly/3MMcKpa>

- Kang, L., Li, Y., Hu, S., Chen, M., Yang, C., Yang, B., Wang, Y., Hu, J., Lai, J., Ma, X., Chen, J., Guan, L., Wang, G., Ma, H., y Liu, Z. (2020, February 5). The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus [Correspondence]. *The Lancet*, 7(3), 14. <https://bit.ly/3xMVyMm>
- Lozano-Vargas, A. (2020, enero-marzo). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83(1), 51-56. <https://bit.ly/3ynQazq>
- Miguel, J. (2020). La educación superior en tiempos de pandemia: una visión desde dentro del proceso formativo. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)*, 50(Número especial), 13-40. <https://bit.ly/3zF74L7>
- Moreta-Herrera, R., López-Calle, C., Gordón-Villalba, P., Ortíz-Ochoa, W., y Gaibor-González, I. (2018). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Actualidades en Psicología*, 32(124), 112-126. <https://bit.ly/3OHjt5l>
- Rosa-Rodríguez, Y., Negrón, N., Maldonado, Y., Quiñonez, A., y Toledo, N. (2015). Dimensiones del bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 33-43. <https://bit.ly/3ypIWuV>
- Ruiz, L., Blanco-González, L., Araque-Castellanos, F., Mendoza-Rincón, B.-M. y Arenas-Villamizar, V. (2020). Características del bienestar psicológico en jóvenes universitarios en el marco aislamiento preventivo por COVID-19. *Gaceta Médica de Caracas*, 128, (Supl 2), S359-S364, <https://bit.ly/3nmrQYj>
- Toscano, S. (2019). *Hacia una nueva gobernanza de las universidades públicas en la república del Ecuador* [Tesis doctoral, Universidad de Salamanca]. <https://bit.ly/3NGWuY1>
- Universidad de Guayaquil. (2016, 25 de abril). *Código de ética de la Universidad de Guayaquil 2016*. <https://bit.ly/3OtCdp1>
- Vivanco-Vidal, A., Saroli-Aranibar, D., Caycho-Rodríguez, T., Carbajal-León, C., y Noé-Grijalva, M. (2020). Ansiedad por Covid-19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(2), 197-215. <https://bit.ly/3R1JEFY>

Para referenciar este artículo utilice el siguiente formato:

Mogrovejo, J., Guamán, C. (2022, julio/diciembre). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios durante confinamiento por COVID-19. *Yachana Revista Científica*, 11(2), 58-72.