

**Dinámicas familiares, experiencia universitaria y autopercepción de salud mental
durante el COVID-19**

Camila Garzón Pombo

Sara Moreno Martínez

Manuela Sarmiento Lozano

Facultad de Psicología

Pontificia Universidad Javeriana

Sandra Juliana Plata Contreras

2021

Resumen

La pandemia COVID-19 ha tenido un gran impacto en múltiples ámbitos del ser humano, tales como el social, familiar, académico y psicológico, ocasionando alteraciones en situaciones que antes se consideraban cotidianas, por lo que las personas se han visto en la necesidad de buscar mecanismos para afrontar la situación. Más específicamente, los estudiantes universitarios han sido una de las poblaciones directamente afectadas, de manera que la presente investigación, tiene como objetivo describir y comprender los cambios que esta población ha experimentado al interior de sus dinámicas familiares, su experiencia universitaria y la autopercepción de salud mental. Para esto, se llevó a cabo una investigación cualitativa de tipo descriptivo exploratorio, en la que se entrevistó a 8 estudiantes, entre los 18 y 22 años de universidades tanto públicas como privadas de Cundinamarca. Los hallazgos permiten concluir que, en las dinámicas familiares se presentan cambios en la redistribución de las labores del hogar y el incremento en el tiempo compartido en familia tiene repercusiones, para algunos sujetos aumenta la unión y para otros genera conflictos. En cuanto a la experiencia universitaria, todos los sujetos percibieron repercusiones en su aprendizaje a causa de la modalidad de estudio virtual, para la mayoría de sujetos estas fueron negativas. Adicionalmente, se encuentra que disminuye la concentración y la motivación en el ámbito académico. Finalmente, con respecto a la salud mental, los sujetos autoperciben una disminución general de sentimientos como la felicidad y la alegría y por el contrario, un incremento en el sentimiento de soledad.

Palabras claves: Dinámicas familiares, experiencia universitaria, salud mental, estudiantes universitarios, COVID-19.

Abstract

The COVID-19 pandemic has had a great impact on multiple areas of the human being, such as social, family, academic and psychological, causing alterations in situations that were previously considered day to day life, therefore, people have found it necessary to find mechanisms to deal with the situation. More specifically, university students have been one of the populations directly affected, so the present research aims to describe and understand the changes that this population has experienced within their family dynamics, their university experience and their self-perception of mental health. For this, a qualitative, descriptive exploratory research was carried out, in which 8 students were interviewed, between 18 and 22 years old from both public and private universities in Cundinamarca. The findings allow us to conclude that, in family dynamics, there are changes in the redistribution of housework and the increase in family time sharing, has repercussions, for some subjects it increases the union and for others it generates conflicts. Regarding the university experience, all the subjects perceived repercussions in their learning due to the virtual study modality, most of them being affected negatively. Additionally, it is found that the concentration and motivation in the academic field decreased. Finally, with regard to mental health, the subjects self-perceived a general decrease in feelings such as happiness and joy and, on the contrary, an increase in the feeling of loneliness.

Keywords: Family dynamics, college experience, psychological well-being, university students, COVID-19.

Tabla de contenido

Introducción	5
Planteamiento del problema	5
Justificación.....	7
Estado del arte	10
Marco teórico	14
Objetivos	25
Objetivo general	25
Objetivos específicos.....	26
Metodología	26
Diseño.....	26
Muestra	26
Procedimiento.....	27
Instrumento.....	27
Definición de categorías	28
Resultados	30
Discusión	59
Conclusiones	78
Referencias	80
Apéndices	88
Formato del consentimiento informado	88
Formato de la entrevista	89
Matriz de datos sociodemográficos	90
Matrices intrasujeto	91

Introducción

Planteamiento del problema

El distanciamiento social y el confinamiento, como medidas de prevención y protección que se han tomado por el gobierno colombiano para atenuar las consecuencias de la pandemia por COVID-19, han transformado las dinámicas sociales, las relaciones familiares y las actividades tanto laborales como académicas (Urzúa et al. 2020). De esta manera, se vuelve oportuno investigar acerca de las consecuencias que dichas medidas podrían ocasionar sobre la población.

Al revisar la literatura de diferentes países que han enfrentado los efectos de la pandemia y el confinamiento, sobre las poblaciones afectadas y los efectos negativos asociados, se encontró que, uno de los principales cambios que experimentó la sociedad ha sido la transición a la modalidad de estudio virtual en las instituciones de educación superior. Estas instituciones se vieron en la necesidad de cumplir sus objetivos formativos de educación, modificando su modalidad de enseñanza presencial a modalidad virtual, adaptando y flexibilizando sus horarios para el personal educativo y los estudiantes. Esta transición trae consigo diferentes estrategias para dar cumplimiento a las actividades académicas, entre las cuales se encuentran las actividades sincrónicas, es decir, las que requieren cumplir un horario y se realizan con acompañamiento del docente y las actividades asincrónicas, que permiten al estudiante realizar los deberes académicos a su propio ritmo, dentro de unos plazos establecidos sin la necesidad de que los profesores estén presentes, generando flexibilidad y posibilitando un aprendizaje accesible para los estudiantes universitarios (Indio et al. 2020).

Dichos cambios en la modalidad de estudio de las instituciones de educación superior tienen repercusiones directas sobre la población estudiantil, ya que más de 1.600 millones de

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

estudiantes en más de 190 países, lo cual representa el 94% de la población mencionada, se han visto afectados por la interrupción en los sistemas educativos (ONU, 2020). Esta situación priva a los estudiantes universitarios de la posibilidad de desenvolverse en entornos estimulantes y enriquecedores en cuanto a oportunidades de aprendizaje y de interacción social y de obtener servicios adicionales como la psicoorientación (CEPAL, 2020).

Retomando lo anterior, cabe mencionar las posibles repercusiones psicológicas a causa de la pandemia y el confinamiento, resaltando que los síntomas de ansiedad, estrés y depresión han sido predominantes en estudiantes universitarios durante el tiempo de la pandemia (Rabeyron y Essadek, 2020). Es decir, a raíz de la problemática descrita, en los estudiantes universitarios se han incrementado los sentimientos de tristeza, preocupación e irritabilidad, lo cual les podría generar un impedimento a la hora de responder en diferentes ámbitos (escolar, familiar y social) de la misma manera a como lo hacían en la presencialidad (Henry, 2019).

Centrando lo anterior en el contexto colombiano, según un estudio realizado con adultos jóvenes de Colombia, Argentina y Perú, durante el tiempo de distanciamiento social obligatorio por pandemia COVID-19, el 50,3% de los encuestados refiere que, como consecuencia de la pandemia, ha tenido dificultades para estudiar virtualmente. En cuanto a la salud mental, se encuentra que el 77% de los hombres y el 67% de las mujeres no han solicitado, ni acudido a procesos de psicología, aun, a pesar de que los resultados en la escala de ansiedad GAD-7 y de depresión PHQ-8 revelan que en el 29% de los encuestados se aprecian síntomas de ansiedad y depresión de leves a moderados (Uribe et al. 2020).

Tomando en consideración que desde el inicio de la pandemia hasta el momento actual ya ha transcurrido más de un año, es necesario destacar la encuesta realizada en enero y en noviembre del año 2020 a 1.489 jóvenes colombianos (Universidad del Rosario), en la

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

que, al comparar por fechas, se concluye que para los jóvenes los aspectos relacionados con lo laboral, económico y emocional han empeorado con el paso del tiempo.

Según un estudio realizado con población estudiantil en Estados Unidos, se encontró un aumento en los niveles de ansiedad y estrés a causa de la pandemia en los participantes, los cuales antes de la emergencia sanitaria consideraban que sus niveles de ansiedad se encontraban entre moderado y severo. La preocupación indicada por el 71.26% de los participantes encuestados, se relaciona en aspectos académicos, de la salud y del estilo de vida a raíz del COVID-19, mientras que el 5.37% de los participantes perciben niveles más bajos de ansiedad y estrés debido al tiempo ahorrado en actividades cotidianas, la flexibilidad que el estudio en casa permite, el aumento de tiempo invertido en actividades de ocio, desarrollo de hobbies y la reducida interacción social (Wang et al. 2020). El incremento de estos niveles suscita una preocupación sobre los efectos negativos que está manifestando la población estudiantil.

En tal sentido surge la pregunta sobre ¿cómo se describen las dinámicas familiares, la experiencia universitaria y la salud mental, a partir de la autopercepción de 8 estudiantes de instituciones de educación superior de Cundinamarca, entre 18 y 22 años, durante el primer año de la pandemia COVID-19 y el aislamiento social?

Justificación

Lo abordado en el presente documento tiene como punto de partida la situación mundial que se viene presentando desde comienzos del año 2020 y que rápidamente se ha convertido en una amenaza para la salud pública. La salud se ha convertido en la prioridad para los países en estos momentos de crisis y cada uno de ellos ha tomado medidas preventivas para disminuir los contagios de sus ciudadanos. Sin embargo, el tema de la salud se ha centrado en aspectos respiratorios e inmunológicos, dejando de lado la implicación de las medidas adoptadas por cada país en la salud mental de las personas.

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

Es por esto que se considera fundamental ampliar la información con respecto a los problemas en la salud mental, derivados de manera directa e indirecta de la situación actual presentada por el COVID-19. Es pertinente abordar este tema desde la psicología para determinar los efectos negativos sobre la salud mental de los estudiantes universitarios colombianos en tiempos de pandemia. Además, se considera que este tema presenta las características idóneas para desarrollar un proyecto innovador que busca exponer las dificultades de los estudiantes universitarios ante la incertidumbre que presenta la nueva realidad a la que se ve enfrentado el mundo.

La importancia de este proyecto se centra en la escasez de información frente al estudio de la salud mental y más precisamente de los estudiantes universitarios que se han visto en la necesidad acuciante de cambiar su rutina y estilo de vida. Esta falta de información se presenta, no por limitaciones en los estudios realizados, sino por la ausencia de datos cualitativos que, desde la singularidad de los sujetos, permitan comprender ¿qué se está vivenciando? y ¿cómo se está afrontando? Siendo así, se pretende dejar unas bases teóricas tanto para la psicología como para la comunidad interdisciplinar de las ciencias de la salud, las ciencias sociales y la pedagogía y así, darles un punto de partida que les permita intervenir de forma más acorde a la situación.

Específicamente, de los aportes de esta investigación se podrían beneficiar directamente los psicólogos, ya que el adquirir conocimiento frente a los cambios de los estudiantes universitarios en relación con sus dinámicas familiares, experiencia universitaria y la autopercepción de su salud mental, permitiría poder tomar acción en cuanto a la prevención de factores de riesgo, entre los que se encuentran el consumo de sustancias psicoactivas y las autolesiones, los cuales pueden repercutir de forma negativa sobre la salud mental de los estudiantes universitarios. Por otro lado, al conocer las estrategias a las que acuden para hacer

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

frente a la pandemia, se podrían fomentar métodos de intervención adecuados a dicha población, que sean acordes a sus necesidades actuales y a sus recursos.

En la línea de los profesionales de la salud, los psiquiatras se podrían favorecer, dado que la incidencia de trastornos del estado del ánimo, como la depresión y la ansiedad, se ha visto influida por cambios en las relaciones interpersonales y la modalidad de estudio, por lo que centrar el foco de atención en los estudiantes universitarios da pie a la implementación de mecanismos que inciten a esta población a acudir a los servicios terapéuticos cuando lo requieran.

En las ciencias sociales, los antropólogos pueden partir de los hallazgos de esta investigación para comprender cómo se han visto afectadas la vida cotidiana y las costumbres de la población de interés y así tener un marco de referencia sobre la situación actual. Por último, los docentes universitarios podrían concluir las ventajas y desventajas percibidas por los estudiantes con respecto a las nuevas metodologías de enseñanza y las repercusiones que estas tienen en el aprendizaje.

Por otro lado, es adecuado enmarcar la investigación en un contexto específico de manera geográfica, por esto, es de utilidad abordar dicha problemática en Colombia, ya que es reducida la información que se tiene sobre las consecuencias en la salud mental de los estudiantes universitarios, por lo que se desea aprovechar este momento histórico por el que se atraviesa. Además, es preciso realizar la investigación mientras la situación es vigente, ya que esto proveerá información válida y acorde a las experiencias de la población estudiantil colombiana. Del mismo modo, sería oportuno obtener información que permita hacer comprensiones y comparaciones sobre los posibles cambios en las dinámicas y formas de relacionamiento en las que están inmersos los jóvenes estudiantes, entre 18 y 22 años durante la contingencia, ya que posiblemente esto ha cambiado su manera de pensar, actuar y afrontar

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

las situaciones del día a día en un contexto de readaptación y nueva normalidad que enfrenta el país.

Estado del arte

El 24 de marzo del año 2020 se declaró en Colombia el aislamiento preventivo obligatorio a nivel nacional, debido a la emergencia sanitaria que se vive a nivel mundial conocida como la pandemia COVID-19. Esta enfermedad infecciosa fue descubierta en Wuhan, China, en el 2019 y es causada por el coronavirus, se transmite por vía aérea y puede causar diferentes infecciones respiratorias e incluso síndromes respiratorios agudos severos (OMS, 2020).

Inicialmente el gobierno colombiano instauró la medida de aislamiento domiciliario por un periodo de tiempo de cinco meses aproximadamente, con el objetivo de disminuir y controlar la propagación del virus en la población, sin embargo, estas medidas se prolongaron y modificaron de forma indefinida según el aumento en el número de contagios, la ocupación en las unidades de cuidados intensivos y/o la ubicación geográfica. Adicionalmente, se establecieron protocolos de bioseguridad que consisten en mantener un distanciamiento de dos metros entre las personas, el uso obligatorio de tapabocas en espacios públicos y el lavado constante de manos (Ministerio de Salud, 2020). A raíz de la pandemia y del aislamiento, la cotidianidad de los colombianos se ha visto afectada en múltiples dimensiones tanto a nivel económico, como socio-relacional, laboral, educativo y en mayor medida, se ha visto afectada la salud, tanto física como mental (Fontanesi et al. 2020). Con respecto a la salud física se puede hablar de un deterioro a causa de la disminución de la actividad física, el sedentarismo, la mala calidad del sueño, el incremento en el consumo de alimentos y de bebidas alcohólicas, lo cual favorece el desacondicionamiento físico, siendo perjudicial para la salud (Mera et al. 2020).

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

En cuanto a la salud mental, se han incrementado los niveles de estrés debido a la situación adversa a la que se enfrentan y al percibir que la salud propia está siendo amenazada. Otros efectos asociados al confinamiento son la aparición de la ansiedad y el miedo ocasionado por la incertidumbre frente a los ingresos económicos, el desempleo y la continuación de las actividades laborales y académicas de forma virtual. A partir de las afectaciones al bienestar emocional las personas son más vulnerables a sufrir preocupación patológica y problemas de sueño (Sandín et al. 2020). Además, los cambios en las dinámicas relacionales pueden generar sentimientos de soledad, aumento en el consumo de sustancias psicoactivas, como también desembocar situaciones de violencia intrafamiliar (Molina, 2020).

Un estudio realizado en Italia sobre los efectos del aislamiento en la salud mental, pone en evidencia la prevalencia de depresión y ansiedad en las personas que se encuentran en confinamiento (22.4% y 12.9%, respectivamente) en comparación con personas que no se encuentran en confinamiento (11.9% y 6.7%). Asimismo, se resalta la alta probabilidad que tienen los adultos jóvenes de presentar los síntomas mencionados anteriormente, junto con una reducción en la calidad del sueño (Fontanesi et al. 2020). Estos resultados se podrían relacionar con la aparición de desesperanza, irritabilidad, cambios en los patrones de sueño y de alimentación, en la población general y principalmente en los estudiantes, ya que como resultado de estos cambios se ve alterado el proceso y la capacidad de aprendizaje, los niveles de motivación y las interacciones sociales con pares (El tiempo, 2020).

Partiendo de lo anterior, el impacto del COVID-19 también se refleja en las dinámicas de los estudiantes universitarios, primordialmente por el hecho de no poder asistir a las instituciones. Dicho planteamiento es desarrollado en la investigación de Islam et al. (2020), donde se encuestaron jóvenes universitarios en el país de Bangladesh, mostrando como resultado, perturbaciones en el bienestar socioeconómico y mental de los estudiantes, dado

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

que el desempleo ha creado inseguridad financiera y la incertidumbre sobre la continuidad de su carrera, lo que conlleva a pensamientos negativos y disfuncionales.

En cuanto a la influencia sobre las interacciones sociales, es importante traer a colación el estudio realizado en Ecuador por Castellano et al. (2020) en el cual evaluaron la percepción de los estudiantes frente a la educación en línea y lograron observar que esta población añora el contacto físico con sus compañeros, tiene dificultad para establecer relaciones interpersonales y extraña la relación presencial con sus docentes. Igualmente se encontró una disminución en el rendimiento académico y en la calidad de los trabajos ya que se opta por un abordaje superficial del material académico a revisar.

Asimismo, tras evidenciarse en Estados Unidos un aumento significativo en el número de estudiantes que acuden a servicios de la salud con el fin de disminuir la ansiedad y el estrés, la universidad de Texas A&M consideró pertinente llevar a cabo un estudio en el que se analizaron los efectos de la pandemia en el bienestar y la salud mental de los estudiantes. En este estudio se encontró que el 71% de los estudiantes encuestados percibieron un aumento en sus niveles de ansiedad y estrés a causa del COVID-19, sin embargo, los estresores identificados, variaron. Entre estos, se destacó el miedo y la preocupación por la salud propia y la de sus allegados, la dificultad para concentrarse, el cambio en los patrones de sueño, la disminución de la interacción social y el incremento por la preocupación en el desempeño académico (Son et al. 2020).

Una investigación realizada por Ascun (Asociación Colombiana de Universidades) y citada en El Tiempo (2020), pone en evidencia que el 59% de los encuestados presentan una disminución en su motivación frente al estudio, el 48% manifiesta disminución en su calidad de sueño y el 50% muestra inconvenientes a la hora de organizarse en el día. De igual forma, la falta de comunicación e interacción entre compañeros y docentes ha generado altas demandas en la solicitud de procesos terapéuticos (El Tiempo, 2020). Teniendo en cuenta las

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

revisiones presentadas anteriormente, se puede destacar las similitudes en los resultados encontrados, a pesar de las posibles diferencias culturales de cada país en el que se realizaron las investigaciones.

Por consiguiente, se enfatiza en la población estudiantil como una de las más afectadas por la situación mundial, dado que la falta de preparación de las instituciones de educación superior para asumir el rol de la educación virtual correctamente, conlleva a mayores demandas de recursos humanos y técnicos tanto de estudiantes como de docentes. La primera de estas demandas, requiere de un reajuste en las estrategias de aprendizaje, uso del tiempo y la autonomía para afrontar los cambios. Por otro lado, los recursos técnicos hacen referencia al conocimiento tecnológico y el alcance, según las condiciones socioeconómicas, que permiten acceder a equipos, dispositivos y conectividad (Tuñón, 2020).

No obstante, la transición de la modalidad, de presencial a virtual, ha generado un gran impacto en las percepciones que tienen los estudiantes sobre su nivel de aprendizaje, tal como lo reporta la Organización Internacional del Trabajo (2020) en su estudio, en el que, a partir de una encuesta realizada a 12.650 personas, en 112 países, con edades entre los 18 y 29 años, pueden concluir que un 65% de los estudiantes encuestados manifiestan haber aprendido menos desde el inicio de la pandemia.

De igual manera, la incertidumbre que tienen los estudiantes sobre el futuro profesional se ve reflejada en el estudio mencionado anteriormente, indicando que el 38% de los estudiantes encuestados se sienten más inseguros como consecuencia de los cambios económicos y sociales que se generaron con la aparición del COVID-19 (Organización Internacional del Trabajo, 2020). Es decir, las conclusiones presentadas anteriormente, a partir de la encuesta realizada por estudiantes entre 18 y 29 años, permiten poner en evidencia algunos de los posibles cambios que han enfrentado los estudiantes durante su experiencia universitaria en tiempos de pandemia por COVID-19.

Marco teórico

El desarrollo psicológico se puede entender como el conjunto de cambios perdurables en cuanto a la forma en la que una persona percibe su ambiente y se relaciona con él, por lo que, en sí, el desarrollo humano se ve afectado por el impacto de las interconexiones ambientales (Bronfenbrenner, citado en Ruvalcaba y Orozco, 2018). En este orden de ideas, se puede hablar de la ecología del desarrollo humano propuesta por Bronfenbrenner (como se citó en Gifre y Guitart, 2012) la cual estudia al ser humano activo, las propiedades cambiantes de los entornos inmediatos en los que se desenvuelve y las relaciones que se establecen entre estos de manera continua.

Adicionalmente, Bronfenbrenner plantea el modelo ecológico en el que integra tres niveles, desde los que se puede analizar el comportamiento y las relaciones humanas. Dichos niveles son: el más interno, llamado el microsistema que se compone por la persona y las relaciones interpersonales más cercanas de esta, el segundo nivel es el mesosistema, el cual se compone por las relaciones de dos o más entornos donde la persona toma parte, el tercer nivel es el llamado exosistema, el cual hace referencia a entornos donde se desarrollan las relaciones sociales (escuela, hospital, etc) y, por último, se encuentra el macrosistema, nivel que se compone por los factores culturales, políticos y religiosos que determinan las reglas y patrones sociales bajo las que interactúan las personas (Bronfenbrenner, citado en Martínez et al. 2014).

Lo mencionado anteriormente, da la base para entender la multiplicidad de factores que intervienen en la vida de cada persona, por lo que, al hablar de un contexto específico, como lo es el ámbito académico, se debe reconocer la interacción entre este con el entorno familiar y las relaciones interpersonales. Siendo así, es relevante abordar tanto el microsistema como el mesosistema en el presente estudio dado que, el primero de estos permite reconocer las relaciones interpersonales que vive el individuo, su manera de afrontar

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

las situaciones y las comprensiones que hace de las mismas, es decir, sus características psicológicas, mientras que el segundo, es la interacción del microsistema con los demás escenarios: familia, amigos, pareja, institución educativa.

Una investigación realizada con estudiantes universitarios colombianos, sobre los factores de riesgo y protectores dentro del modelo ecológico de Bronfenbrenner, mostró la influencia de los sistemas familiares, sociales, religiosos y laborales sobre el desempeño académico y la permanencia en la institución (Mayorga y Monzón, 2020). De dicho estudio se puede concluir que los sistemas que influyen en mayor medida sobre el desempeño de los estudiantes son: la familia, los amigos y la relación de pareja. Sin embargo, esta influencia de los sistemas puede ser negativa, cuando genera estrés, por ejemplo, en las separaciones, los problemas legales y los problemas familiares. Teniendo en cuenta los resultados mencionados, se puede decir que el rendimiento y los niveles de motivación e interés en las actividades académicas pueden disminuir a raíz de problemáticas en entornos alternos al educativo. En la actualidad, otros factores estresantes que surgieron debido a la pandemia COVID-19, por fuera del entorno académico y que pueden llegar a afectarlo, son la salud propia y de allegados, el aislamiento social, la no diferenciación entre el horario de trabajo y el de ocio y largos periodos de permanencia en el hogar.

Retomando lo mencionado anteriormente y los propósitos de esta investigación, vale la pena destacar la experiencia de los estudiantes universitarios como pieza clave del mesosistema. Juárez y Silva (2017) plantean que la experiencia universitaria se deriva específicamente de cuatro componentes: el ingreso al entorno universitario, el cual se entiende por las experiencias positivas y negativas a las que se ven enfrentados los estudiantes al ingresar a la universidad; el ajuste al entorno universitario, entendido como los recursos personales y los procesos de socialización que conllevan a su adaptabilidad; factores psicosociales, haciendo referencia a las experiencias que se desenvuelven fuera del entorno

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

académico mientras este se lleva a cabo, como lo son la interacción con los amigos, con la familia, y el contexto socioeconómico y, por último, los factores escolares, expresados en inconvenientes relacionados a la organización de tiempo, trámites en la institución y socialización con pares y profesores. Por esta razón, para el presente estudio, la experiencia universitaria se entiende como las actividades académicas y las dinámicas sociales y familiares que los estudiantes experimentan en el tiempo de formación en la institución de educación superior, mientras la crisis COVID-19.

Por consiguiente, las dinámicas familiares juegan un papel relevante en la vida de los estudiantes universitarios, dado que el ambiente familiar es un espacio de intercambio interpersonal, mediado por aspectos sociales, culturales (costumbres y tradiciones) y prácticas de crianza (Robles et al. 2021). Desde la perspectiva de Bronfenbrenner (citado por Álvarez y Barreto, 2020) el microsistema familiar, es el contexto en el que se aprende a relacionarse con los otros, ya que es al interior del clima familiar donde se llevan a cabo procesos que permiten el desarrollo de habilidades y conductas significativas para el desarrollo social, físico, afectivo e intelectual.

En el estudio propuesto por Otero et al. (2017), que fue realizado en Colombia, a 53 adolescentes universitarios entre los 18 y 21 años, dio a conocer la existencia de una dificultad en la comunicación y confianza en la relación de los hijos hacia los padres, ya que los hijos no se sienten escuchados, perciben una desvalorización de sus sentimientos y de su juicio de valor a la hora de tomar decisiones. Factores como estos pueden llevar a la generación de vínculos inseguros dentro de la familia, distanciando y afectando los espacios de comunicación y confianza, encargados de aumentar los vínculos afectivos. Por el contrario, la comunicación, el fortalecimiento de vínculos familiares, el promover la armonía, la cooperación, la tolerancia y el respeto, son aspectos fundamentales a la hora de consolidar un medio de apoyo y de confianza (Álvarez y Barreto, 2020).

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

Es una obviedad que las relaciones sociales se han visto trastocadas por causa de la pandemia COVID-19, tal como lo evidencia Fontana (2020) en una investigación realizada en el año 2020, durante el tiempo de confinamiento, en la cual logran concluir que el mantenimiento de lazos y redes de apoyo son fundamentales para la estabilidad personal de la población en el transcurso de la crisis sanitaria, adicionalmente, resaltan que la falta de contacto y cariño son causales de malestar emocional. En este orden de ideas, se podría hablar de asociación entre la salud mental y las relaciones interpersonales.

Las oportunidades que brinda el entorno para establecer las relaciones interpersonales, como lo son las actividades de ocio y las académicas, junto con las experiencias de apego y los rasgos de personalidad, permiten fomentar las amistades estables y satisfactorias (Carr, citado en Lacunza y Contini de González, 2011). De igual forma, las habilidades sociales, es decir, el conjunto de comportamientos que permiten al individuo desenvolverse en un contexto de forma adecuada posibilitando la resolución de problemas, influyen de forma directa a la hora de entablar nuevas relaciones, reconociendo que las mismas, tendrán un significado diferente dependiendo de la etapa del ciclo vital en el que se encuentre el individuo y las exigencias del ambiente. Siendo así, los estudiantes universitarios requieren de una serie de factores, en particular, el contexto, las habilidades sociales y las actividades que realizan, para promover las relaciones sociales, que son parte fundamental de la formación integral en el ámbito académico (Caballo, citado en Lacunza y Contini de González, 2011).

Por otra parte, teniendo en cuenta los aspectos que influyen en el ámbito académico, el sueño es una de las funciones que se ve perturbada significativamente debido al aislamiento y el cambio de rutinas, siendo este un aspecto importante a tener en cuenta, ya que el sueño favorece los procesos de memoria, atención, creatividad y pensamiento analítico, promoviendo la consolidación de información relevante a aprender. Más específicamente, el sueño tiene grandes repercusiones en el estado de ánimo, causando irritabilidad y reacciones

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

emocionales intensas, es decir, la habilidad para regular y controlar las emociones, específicamente cuando hay deprivación de este (Dimitriu, 2020). De igual manera las alteraciones en el sueño pueden llegar a convertirse en un factor de riesgo para la salud mental.

Diferentes estudios sugieren que, tanto la cantidad como la calidad del sueño, están directamente relacionados con la habilidad para aprender y alcanzar los objetivos académicos de los estudiantes. Esto se hace evidente en los resultados del estudio realizado por Lund et al. (2010), en los que el 60% de los estudiantes encuestados fueron clasificados como individuos con baja calidad de sueño, siendo esto una causa del decremento en su estado de salud físico y mental, el cual repercute en su rendimiento académico. Por otra parte, en este estudio, se encontró que el sueño se ve perturbado cuando los estudiantes perciben sobrecarga de trabajo, es decir, estrés académico. En conclusión, esta sobrecarga académica influye en la calidad del sueño, disminuyéndola, y esta, a su vez, genera complicaciones en la salud física y mental, limitando el alcance de los objetivos académicos.

Los cambios que ha traído consigo el distanciamiento social y las formas de relacionamiento, han provocado un impacto en las rutinas establecidas de la población en general, más aún en las rutinas propias de los estudiantes universitarios debido a que las metodologías de aprendizaje y evaluación se transformaron drásticamente. En otras palabras, los cambios que se han generado a raíz de la pandemia han afectado a los estudiantes debido a que, como lo afirma Abadía (citado en El Tiempo, 2020):

Largos periodos de confinamiento, el estrés asociado al cambio repentino de rutina, las presiones académicas propias de enfrentar nuevos métodos de aprendizaje y evaluación remotos, y las dificultades vividas al interior de muchos hogares, que están causando la pandemia, pueden afectar la salud mental de los estudiantes. (p. 2)

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

Debido a la situación actual, los estudiantes universitarios se vieron en la necesidad de reajustar sus rutinas para poder cumplir con los requisitos que la virtualidad les exige, poder desarrollar labores relacionadas con el hogar y actividades físicas, de ocio y/o recreación, todo esto, en medio de las limitaciones que el confinamiento trae.

Generalmente, la salud mental no ha sido reconocida como un factor relevante en la sociedad, por lo que, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha incluido el bienestar mental en la definición de salud: “un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia” (OMS, 2018, p.1). Esto debido a que la salud mental se considera como parte integral de la salud y que está directamente relacionado con la salud física y la conducta. Sin embargo, recientemente la OMS propuso que la salud mental es “un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (OMS, 2018, p. 1). Lo anterior, manifiesta que la salud mental actúa como una base, no solo para el bienestar personal, sino para el funcionamiento efectivo de una comunidad.

Por otra parte, el Ministerio de Salud y Protección Social (2014) reconoce que, en Colombia, la Ley 1616 de 2013 define la salud mental como:

un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad. (Ley 1616, 2013)

Esto quiere decir que la manera en la que las personas se comportan y se relacionan con los demás y su entorno, es el resultado de sus percepciones, pensamientos, emociones y creencias, las cuales están permeadas por factores genéticos, congénitos, biológicos,

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19 culturales, sociales y de la historia particular de cada persona y su familia (MinSalud, 2014).

No obstante, es importante comprender que la salud mental puede verse determinada por múltiples factores sociales, psicológicos y biológicos, los cuales traen ciertas presiones, tales como las socioeconómicas y el bajo rendimiento académico. Por esta razón, es posible asociar una mala salud mental con los cambios sociales constantes y apresurados, las condiciones de trabajo estresantes, la discriminación de género, la exclusión social, los estilos de vida poco saludables, la vulnerabilidad a contextos de violencia y factores de la personalidad específicos (OMS, 2018).

El confinamiento genera que el espacio de estudio y descanso no sea el adecuado para el buen desarrollo cognitivo, de bienestar, educativo y laboral. De igual manera, el vivir en esta condición por un período extenso de tiempo puede conllevar a graves consecuencias para la salud mental y es un factor de riesgo ante las situaciones de violencia y abuso (CEPAL, 2020). Por consiguiente, la promoción de la salud mental, es decir, entornos que propicien la salud mental y acciones que creen las condiciones de vida que permitan a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables, es vital para alcanzar un estado de bienestar óptimo. Entre estos factores de promoción de salud, la OMS (2018) propone que un ambiente de respeto y protección de los derechos socioeconómicos y culturales básicos, establecidos en las leyes, son fundamentales para la prevención de la salud mental. Asimismo, es esencial que el sector de la salud trabaje de manera interdisciplinar con el sector de educación, de trabajo, de justicia, de transporte, de medio ambiente y de la asistencia social para garantizar la promoción y protección de esta (OMS, 2018).

Comúnmente las afectaciones en la salud mental suelen ser percibidas como patológicas sin la intervención de un profesional, por lo que resulta sumamente importante comprender que estas pueden ser valoradas de manera subjetiva u objetiva. Para hacer una

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

distinción entre las dos, se trae a colación el estudio de Ríos et al. (2019), donde buscan determinar la correlación existente entre la autopercepción que tienen los estudiantes universitarios sobre su estado de ánimo y la sintomatología objetiva de dicho estado. Siendo la autopercepción la valoración subjetiva dada por el individuo sobre los estados emocionales propios y la magnitud de estos, mientras que, la sintomatología objetiva se obtiene por medio de la aplicación de pruebas psicométricas. De lo encontrado en dicha investigación se concluye que sí existe una correspondencia entre las manifestaciones clínicas objetivas y la valoración percibida por los estudiantes, sin embargo, en cuanto a la magnitud (leve, moderada, grave), no se encuentra concordancia.

A modo de aclaración, la autopercepción puede ser definida, según Martínez (citado en Villamizar et al. 2014) como el “conjunto de valoraciones que una persona tiene respecto a sus capacidades, y se relaciona directamente con sus creencias, actitudes, deseos, valoraciones, expectativas”. Es por esta razón que la autopercepción influye directamente en la forma de enfrentar las situaciones problemáticas, en el comportamiento de cada persona y la reflexión que esta hace sobre sus capacidades y recursos.

Dicho lo anterior, para el presente estudio es pertinente aclarar que el foco de atención son las autopercepciones de los estudiantes universitarios sobre su salud mental, específicamente de los cambios ocasionados por el COVID-19, ya que no se busca dar una valoración patológica de estos. Ahora bien, las autopercepciones de los estudiantes universitarios se pueden poner en evidencia a partir de las respuestas fisiológicas que se presentan ante situaciones nuevas o de riesgo, como lo es el COVID-19.

En la salud mental una de las mayores afectaciones que se pueden percibir es la ansiedad, la cual se caracteriza por ser una respuesta natural que se distingue por sensaciones de miedo y un mayor sentido de conciencia ante una situación de alerta, teniendo como propósito específico dar respuesta a amenazas potenciales. La ansiedad, según Kaplan,

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

Sandlock y Sadock (citados en Cardona et al. 2015), se manifiesta “por la incapacidad de estar sentado o de pie durante un tiempo, y a menudo se acompaña de síntomas vegetativos como cefalea, diaforesis, taquicardia, opresión torácica, malestar epigástrico e inquietud” (p. 80).

En el contexto universitario los estudiantes experimentan una época de la vida en la que se consolidan los proyectos de vida, se suman responsabilidades sociales e incrementa la presión psicosocial, es por esto que se tornan una población vulnerable al desarrollo de trastornos como el síndrome ansioso. Dicho de otra manera, los adultos jóvenes constantemente se encuentran con situaciones de riesgo por el ambiente en el que están inmersos, llenos de exigencias tanto psicológicas como sociales y académicas, las cuales pueden llegar a repercutir en efectos negativos en su salud mental (Bohórquez, citado en Cardona et al. 2015).

Comúnmente, la ansiedad suele confundirse con el estrés, sin embargo, es importante resaltar su diferencia. El estrés se manifiesta por medio de una emoción específica que suele ser ocasionada por estímulos externos, mientras que la ansiedad se manifiesta únicamente por medio del miedo, el temor y la aprensión, siendo una respuesta interna usualmente involuntaria o inconsciente, sin necesidad de que se presente un desencadenante (Henry, 2019).

Teniendo en cuenta lo anterior, es preciso profundizar sobre la caracterización del estrés, entendiendo este como una respuesta del cuerpo ante una amenaza tanto física como psicológica, esta última haciendo referencia a que el cuerpo puede generar una reacción de estrés al recordar un evento que haya sido amenazante. Siendo así, la respuesta que se produce en el cuerpo implica un cambio en la prioridad de las funciones, ya que para enfrentar la amenaza los recursos del organismo se deben enfocar en esta, dejando de lado

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

funciones como la alimentación, el aprendizaje y la reproducción (Martínez y García, 2011).

Es decir, se degrada la salud física, psicológica, el bienestar personal, académico y social.

La pandemia ocasionada por el COVID-19 ha sido tal vez uno de los principales estresores que ha enfrentado la humanidad en los últimos 100 años (Molina, 2020), llegando a tener implicaciones en el ámbito personal, social, familiar y académico de las personas.

Específicamente, se resaltan los estresores en el ámbito académico, los cuales pueden repercutir en el desarrollo de la identidad de los jóvenes estudiantes e incidir en las decisiones que estos deben tomar en esta etapa de la vida. Tal y como lo plantean Malo et al. (2010) el estrés puede conllevar a deteriorar el buen funcionamiento cognitivo de los estudiantes ocasionando fallas a nivel de atención, concentración, memoria, habilidades de estudio y productividad, lo cual les podría impedir presentar los mismos resultados que estaban presentando antes de la contingencia.

La manera de afrontar el estrés puede estar determinada por tres factores: la percepción de la gravedad de la amenaza, la valoración de los recursos propios para afrontar con éxito la demanda de la situación y, por último, la disponibilidad del individuo para usar adecuadamente los recursos con los que cuenta (Ferrel et al. 2018). Cuando se habla sobre afrontamiento, se hace referencia al repertorio de esfuerzos cognitivos y conductuales que posee una persona para manejar las demandas del ambiente. Demandas tanto externas (el ambiente), como internas (la personalidad y el estado emocional), que pueden exceder o desbordar los recursos del individuo (Mella et al. 2020).

Para Son et al. (2020) existen dos tipos de estrategias de afrontamiento, el afrontamiento negativo y el afrontamiento positivo. El primero, hace referencia a los comportamientos poco saludables para lidiar con la ansiedad y el estrés, tales como ignorar las noticias que hablen acerca de COVID-19, aumentar los patrones de sueño e incrementar el consumo de sustancias psicoactivas y alcohol, mientras que el segundo, sugiere

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

comportamientos más saludables, como lo son la meditación, los ejercicios de respiración, mantener las rutinas, hacer ejercicio y leer. De esta manera, un estudio realizado encontró que la mayoría de los participantes, el 76%, hacen uso de estrategias de afrontamiento negativas, por lo que es importante que las universidades desarrollen intervenciones y estrategias de prevención que ayuden a sus estudiantes a abordar su salud mental de la mejor forma posible, puesto que estos comportamientos negativos están asociados a ser predictores significativos de depresión en adultos jóvenes (Son et al. 2020).

Con el fin de ahondar en el tema, se trae a colación la investigación realizada por Gantiva et al. (2010), en la que llevaron a cabo un estudio descriptivo comparativo entre 60 personas que se dividieron en dos grupos (30 personas con ansiedad y 30 personas sin ansiedad). En los resultados se reveló que las estrategias usadas con mayor frecuencia por parte de los participantes que no padecen ansiedad, suelen ser la reevaluación positiva, la solución de problemas y la búsqueda de apoyo social, mientras que las personas que sí padecen ansiedad hacen uso de la solución de problemas y la reevaluación positiva, pero en menor frecuencia e intensidad. De acuerdo con lo anterior, se puede decir que la ansiedad disminuye los esfuerzos cognitivos y conductuales que son necesarios para la búsqueda de apoyo social, llevando a que el individuo tenga un patrón de relación evitativo.

Según el estudio *Investigating Mental Health of US College Students During the COVID-19 Pandemic* (2020), únicamente el 43.25% de los participantes que consideran sus niveles de ansiedad y estrés elevados a causa del COVID-19 perciben que pueden afrontarlo adecuadamente. En su mayoría, los participantes usan como estrategias de afrontamiento el apoyo de sus familiares y amigos, el uso de la tecnología (aplicaciones relacionadas con salud mental en las que predominan los ejercicios de respiración y el mindfulness) y la atención terapéutica. Asimismo, mantener rutinas de ejercicio, una dieta balanceada, la lectura y las actividades de autocuidado, son estrategias que dichos participantes utilizan para manejar las

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

demandas del ambiente. No obstante, un bajo porcentaje de participantes manifiestan que sus estrategias para afrontar la ansiedad y el estrés causado por la pandemia son la distracción, la ingesta excesiva de alcohol, el aislamiento y el llanto (Wang et al, 2020).

Dado que las estrategias de afrontamiento favorecen la salud mental de las personas, se vuelve indispensable encontrar nuevas herramientas y estrategias para enfrentar los efectos negativos del estrés y la ansiedad que surgen a raíz del COVID-19. Tanto la OMS, como múltiples estudios realizados, proponen estrategias específicas para prevenir o mitigar los síntomas mencionados, que van desde la realización de actividad física, hasta la organización del tiempo y la conservación de las rutinas establecidas, sin dejar de lado la importancia de fortalecer las relaciones con los seres queridos. Adicionalmente, existen herramientas intrínsecas como la cooperación, la solidaridad y la empatía que las personas ponen en práctica a la hora de brindar apoyo a los demás y, finalmente, la resiliencia, siendo la capacidad de afrontar la adversidad, es necesaria para adaptarse a la nueva situación (Universidad de Chile, 2020).

Uno de los múltiples estudios revisados, destaca la importancia de fomentar las relaciones sociales y la actividad física para sobrellevar de mejor manera los efectos que puede generar la situación actual, como también promueve la realización de actividades de ocio y/o recreación, el apoyarse en rituales y creencias religiosas y el fortalecer lazos mediante la interacción con seres queridos, haciendo uso de plataformas virtuales, para promover el sentido de pertenencia y acompañamiento (Valero et al. 2020). Dicho de otra manera, entre más actividades de interés encuentre cada persona, que le permitan mantenerse activa y organizarse en rutinas semanales, se disminuirá la probabilidad de aparición de síntomas relacionados con estrés y ansiedad.

Objetivos

Objetivo general

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

Describir las dinámicas familiares, la experiencia universitaria y autopercepción de la salud mental que tienen los estudiantes entre los 18 y 22 años, de instituciones de educación superior, por medio de una entrevista, para comprender los cambios experimentados durante de la pandemia COVID-19.

Objetivos específicos

1. Indagar sobre las dinámicas familiares durante la situación actual y las estrategias de adaptación que han surgido en consecuencia del COVID-19.
2. Identificar los cambios percibidos en las rutinas, las actividades académicas, las relaciones sociales antes y durante el COVID-19.
3. Caracterizar la autopercepción de la salud mental y las estrategias de afrontamiento implementadas por los estudiantes para responder a las demandas del contexto actual.

Metodología

Diseño

La presente investigación se abordó mediante un enfoque cualitativo, el cual según Taylor y Bogdan (citado en Herrera, 2017), es el que genera datos descriptivos, como lo son: la conducta observable de las personas y las palabras de estas, ya sean escritas o verbales. Estos datos se pueden recolectar a través de entrevistas, transcripciones de audio y narraciones, entre otras (LeCompte, citado en Herrera, 2017).

Paralelamente, se implementó un diseño de tipo descriptivo exploratorio, con una aproximación holística y un método biográfico narrativo, este último busca describir, analizar e interpretar los hechos y las problemáticas de la vida de una persona, construyendo una relación entre el pasado, presente y futuro, con el objetivo de comprender, desde la singularidad, las experiencias (Ferrarotti, citado en Vasilachis, 2006).

Muestra

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

Se realizó entrevistas de tipo semi estructurado a 8 jóvenes universitarios, 4 mujeres y 4 hombres, que estén entre el primer y el quinto semestre en instituciones de educación superior de Bogotá. Se entrevistó a cada persona de manera individual.

Criterios de inclusión: Jóvenes universitarios, entre los 18 y 22 años de edad, que se encuentren cursando una carrera de pregrado y estén en continuidad académica en instituciones de educación superior de Cundinamarca.

Criterios de exclusión: Estudiantes que se encuentren estudiando doble programa, estudiantes que hayan aplazado semestre, estudiantes de últimos semestres y estudiantes que se encuentren cursando práctica.

Procedimiento

Siguiendo el objetivo de describir los cambios que los estudiantes universitarios han percibido en los diferentes contextos, se realizó una entrevista semiestructurada de manera individual a cada uno de los 8 participantes, con el fin de recoger la información necesaria. Como primer paso, se contactó a cada persona de manera individual, cada uno de los sujetos recibió vía correo electrónico el consentimiento informado (Apéndice A), donde se especificó el tema a tratar, los objetivos y las generalidades bajo las cuales se llevó a cabo la entrevista, tales como la confidencialidad y la grabación de esta. Una vez se obtuvo el consentimiento diligenciado por cada uno de los sujetos, se dio paso a la realización de la entrevista por medio de la plataforma Google Meets. La entrevista semiestructurada consistió de una serie de preguntas guía, las cuales tenían el objetivo de indagar los datos sociodemográficos de los sujetos, caracterizar las vivencias en el ámbito familiar, social, universitario y la autopercepción de la salud mental de los estudiantes universitarios antes y durante el COVID-19. Dicha entrevista tuvo un tiempo de duración de aproximadamente 55 minutos.

Instrumento

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

Para dar cumplimiento a los objetivos propuestos en la presente investigación, se optó por el uso de una entrevista semiestructurada (Apéndice B). Contemplando la entrevista como el instrumento técnico que adopta la conversación y el diálogo coloquial como el canal de comunicación entre el entrevistado y el entrevistador por medio del cual se obtienen respuestas verbales sobre el tema de interés y los significados que los participantes le atribuyen a dicho tema, buscando que la información adquirida sea lo más precisa posible (Díaz et al. 2013).

La entrevista de tipo semiestructurada, al ser flexible permite ajustar y adaptar el rumbo de la entrevista a las posibilidades presentadas por el participante, siendo esta una característica ventajosa ya que permite aclarar términos, identificar situaciones que no se habían contemplado anteriormente y guiar el curso de la entrevista de tal modo que sea una conversación en la que el participante se sienta a gusto al ser escuchado con atención mientras habla sobre el asunto de interés (Díaz et al. 2013).

Para la validación de la entrevista se llevó a cabo una prueba piloto a un hombre y dos mujeres, que cumplían los criterios de inclusión para corroborar que su estructura fuera adecuada para cumplir con los objetivos planteados previamente. Al obtener los resultados de dichas entrevistas se realizaron los cambios pertinentes para posteriormente efectuarla a los 8 sujetos elegidos. Después se transcribió cada entrevista para más adelante categorizarlas, y por último, se analizó la información recopilada (Apéndice C).

Definición de categorías

-Dinámicas familiares: Es el ambiente de intercambio interpersonal que se encuentra mediado por aspectos sociales, culturales (costumbres y tradiciones) y prácticas de crianza (Robles et al. 2021).

-Estrategias de afrontamiento: En el ámbito familiar, el afrontamiento se refiere a la capacidad de fortalecer o mantener los recursos familiares a la hora de enfrentarse a una

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

situación de estrés, en pro de dar una respuesta adecuada a partir de las dinámicas, la comunicación y los vínculos (Martínez et al. 2017).

-Experiencia universitaria: Se entiende como las actividades académicas y las dinámicas sociales que los estudiantes experimentan en el tiempo de formación en la institución de educación superior (Juárez y Silva, 2017).

-Relaciones con pares: Es el ambiente de intercambio que se genera a partir del contexto con personas de cercana edad, las habilidades sociales y las actividades que realizan, para promover las relaciones sociales, que son parte fundamental de la formación integral en el ámbito académico (Caballo, citado en Lacunza y Contini de González, 2011).

-Rutinas: Son el conjunto de actividades de la vida cotidiana dirigidas a una meta, se establecen en diferentes ámbitos de la vida, específicamente en el académico. Para Lovera et al. (2011), las rutinas académicas se pueden entender como patrones conductuales que están sujetos a modificaciones periódicas de acuerdo con el área de conocimiento, las instrucciones y las necesidades de la población estudiantil universitaria.

-Estrategias de afrontamiento: Es el proceso dinámico por el que una persona, en este caso estudiantes, pretenden disminuir o eliminar los diferentes estresores del ámbito académico, a través de respuestas cognitivas o de comportamiento (Morales, 2018).

-Salud mental: Entendida como el “estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad” (Ministerio de Salud y Protección Social, 2014).

-Estrategias de afrontamiento: Hace referencia a la percepción de la gravedad de la amenaza, la valoración de los recursos propios para afrontar con éxito la demanda de la

situación y, por último, la disponibilidad del individuo para usar adecuadamente los recursos con los que cuenta (Ferrel et al. 2018).

Resultados

Teniendo en cuenta los objetivos que guían esta investigación, se recopiló de forma sistemática cada una de las entrevistas realizadas por medio de una matriz de análisis que consta de la codificación y caracterización de las experiencias de los sujetos en cada una de las temáticas indagadas (Apéndice D).

Por consiguiente, a continuación, se muestra la información brindada por cada sujeto en cada una de las macrocategorías mencionadas anteriormente. Con el objetivo de conservar la confidencialidad no se menciona el nombre de los participantes sino el número asignado a cada uno de ellos, es decir, S1, S2, S3, S4, S5, S6, S7 y S8.

Sujeto 1

La familia inmediata y con la que convive el S1, está conformada por sus padres y su hermana mayor. Con respecto a sus dinámicas familiares en el periodo de confinamiento obligatorio, se encuentra que las medidas adoptadas frente al COVID-19, fueron el aislamiento social y salir solo a lo estrictamente necesario. En las labores del hogar se encontró un cambio del personal encargado del aseo, ya que la persona externa a la familia que solía encargarse de estas labores, por cuestiones de confinamiento obligatorio, no podía ir y, por esta razón, la familia tuvo que hacer una redistribución entre todos los miembros para llevarlas a cabo.

El S1, percibe la nueva redistribución de responsabilidades como una tarea que tiene que hacer como obligación y no por gusto, lo cual crea un conflicto familiar cada vez que no se realizan. Otro de los conflictos familiares reportados en la entrevista, es debido al largo tiempo convivido bajo la medida de confinamiento obligatorio, donde al estar tanto tiempo juntos y sin poder salir, se genera una sensación de cansancio que afecta tanto las relaciones

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

de la familia, como la relación entre los padres. Como estrategia de afrontamiento para las situaciones de conflicto que se ocasionan por la cantidad de tiempo conviviendo juntos, se opta por dejar de darles importancia, normalizando dichas situaciones.

Por otro lado, durante el periodo de confinamiento voluntario, las dinámicas familiares se caracterizan por adoptar medidas para regular las salidas con personas diferentes a los miembros de la familia, estableciendo acuerdos para mantener el cuidado de la familia bajo la lógica de que tras una salida deben pasar siete días para descartar un posible contagio de COVID-19. Junto con las nuevas regulaciones, al interior de la familia cambian las dinámicas con respecto a los permisos que solicita el S1 a sus padres para poder salir, ya que antes de la pandemia no había ninguna regulación en este aspecto, y, de la misma manera, estos cambios en las regulaciones de las salidas generaron conflictos familiares debido a desacuerdos en las salidas por miedo al contagio. Otro de los conflictos vividos por el S1 durante este periodo, fueron a causa de los cambios en las rutinas de la entrevistada, puesto a que el padre no estaba de acuerdo con ellas.

Acerca de la experiencia universitaria, la Pontificia Universidad Javeriana, en la que la entrevistada completa su segundo semestre en la carrera de psicología, como parte de las medidas de bioseguridad tomadas frente al COVID-19, instauró lavamanos en el campus, dispensadores de gel antibacterial y la regulación de carnets. Dichas medidas, generaron sensación de seguridad en el S1 para asistir a clases de manera presencial. Al hablar de la transición de la modalidad presencial a virtual, el S1 refiere que ha sentido una disminución en su motivación debido a que no se cumplen las expectativas que tenía frente a lo que habría sido la experiencia universitaria en cuanto a las interacciones, las relaciones y lo académico, ya que el no poder asistir presencialmente, imposibilita y limita la experiencia. El S1 manifiesta no haber considerado la posibilidad de interrumpir el semestre por la pandemia, al

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

tener en cuenta que, factores como su edad y la vivencia de experiencias previas en las que contaba mucho tiempo libre, la llevaron a descartar esta opción.

En cuanto a la modalidad virtual, la percepción que tiene el S1 sobre el trabajo docente, se ve mediado por el reconocimiento de dificultades a la hora de dictar clases de forma virtual, en vista de que hay poca participación por parte de los estudiantes. Asimismo, el S1 reconoce que hace parte de los estudiantes que no participan, lo cual se ve reflejado negativamente en su aprendizaje. A la anterior repercusión en el aprendizaje, se le suma la falta de concentración por el aumento de distractores encontrados tanto al interior como al exterior del hogar, específicamente, cantantes en la calle, el uso del celular, interrupciones durante la clase por parte de los familiares y fallos de la conexión a internet.

Por el contrario, la percepción del S1 sobre la repercusión en el aprendizaje que tiene la modalidad de estudio presencial es favorable, puesto que al tener la posibilidad de interactuar con el docente y sus compañeros aumenta su concentración. Sin embargo, dado que la mayoría de sus clases son virtuales, el S1 implementa estrategias para aumentar la concentración, como evitar el uso del celular, pero aun así, no siempre logran el efecto deseado.

Continuando con la temática de la experiencia universitaria, se indaga sobre las relaciones con pares de manera cronológica. La socialización antes del COVID-19 del S1, se caracterizaba por interacciones constantes con amigos donde se realizaban actividades variadas como salir de fiesta e ir a comer, mientras que la socialización durante el periodo de confinamiento, según la entrevistada, depende de las habilidades del sujeto para construir nuevas relaciones de forma virtual. En el momento actual, su socialización retoma algunas de las actividades realizadas antes del COVID-19, tales como salir a comer, pero siguiendo todas las medidas de bioseguridad, para evitar posibles contagios.

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

Con base en las rutinas, se puede recalcar un cambio, ya que la rutina de estudio presencial estaba compuesta por un tiempo previo para arreglarse, para transportarse a la institución educativa y para pasar la mayor parte del día por fuera de la casa, mientras que la rutina de estudio virtual, se caracteriza por tener poco tiempo de preparación previo al inicio de clases, en algunas ocasiones simplemente encender el computador apenas se despierta, y la permanencia total en la casa. Adicionalmente, el S1 percibe que una de las razones principales por las que cambian las rutinas, es la desmotivación que le generan las clases virtuales.

Ahora, en cuanto a la percepción que tiene el S1 sobre su salud mental, se encuentra que, seis meses antes de la pandemia, las emociones del S1 eran principalmente positivas como la felicidad, la alegría y el entusiasmo. Además, primaba la despreocupación, es decir, la ausencia de estrés en todos los ámbitos de su vida. Mientras que después de haber pasado seis meses en la pandemia, se perciben emociones negativas predominadas por la angustia, el miedo y la incertidumbre, que van acompañadas por preocupaciones por su futuro a raíz de las consecuencias económicas y sociales que traerá consigo el COVID-19. En la actualidad, el incremento de los encuentros presenciales con amigos genera emociones ambiguas, por un lado, se encuentra el miedo al contagio y por el otro, el deseo de socializar y la felicidad que siente al tener dichos espacios. No obstante, el S1 percibe un deterioro en su salud mental reflejado en los “altibajos” de sus emociones, sin embargo, al compararse con otras personas, consideraba que no tenía motivos para sentirse mal, pues resalta su situación privilegiada.

Por último, el S1 describe que las estrategias acogidas para afrontar la situación en pro de su salud mental, son el aprovechamiento de espacios para recreación y cambio de entorno, el uso de recursos económicos propios y comodidades para distraerse y la comunicación constantemente con sus pares por redes sociales como WhatsApp. Además, menciona la

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

importancia de mantener una actitud resiliente, que consta de mantener pensamientos positivos y la idea de seguir adelante.

Sujeto 2

La familia inmediata y con la que convive el S2 se conforma por madre, padre y hermana mayor. A partir de la información brindada se encuentra que, en cuanto a las dinámicas familiares durante el periodo de confinamiento obligatorio, al interior de la familia se toman medidas de protección frente al COVID-19 como la reducción de las salidas a únicamente lo necesario o urgente y hay un cambio en las labores del hogar, ya que para el S2 aumentan las responsabilidades de este tipo, como lo son la limpieza de la habitación y de la cocina. Por otro lado, durante este periodo de tiempo en el que todos los miembros de la familia debían permanecer en el hogar, surgieron conflictos debido al uso compartido de espacios de la casa, por ejemplo, entre el S2 y su hermana. Sin embargo, para hacer frente a los conflictos mencionados o los que pudiesen surgir en ese momento, la familia del S2 optó por favorecer la buena convivencia y fortalecer las relaciones, por medio de la amabilidad, los buenos tratos entre ellos y propendiendo cada uno por la comodidad del otro.

Al igual que en el periodo de confinamiento obligatorio, durante el periodo de confinamiento voluntario también se encuentran cambios en las dinámicas familiares, según la percepción del S2, dichos cambios se deben principalmente a su actual permanencia en el hogar, teniendo en cuenta que antes de la pandemia la mayor parte del día estaba fuera del hogar. Asimismo, las medidas tomadas frente al COVID-19 cambian y progresivamente todos los miembros de la familia empiezan a salir del hogar para realizar actividades laborales y académicas. En la relación entre el S2 y su hermana se comienzan a presentar conflictos durante este periodo de tiempo, debido a un cambio en las emociones del S2, específicamente un incremento en el enojo. Sin embargo, durante el confinamiento voluntario, se mantiene el objetivo de promover la comodidad al interior de la familia, por lo que se distribuyen los

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

horarios teniendo en cuenta a los demás miembros, estrategia que, según el S2, ha sido efectiva y les ha permitido acoplarse.

Por otro lado, sobre la experiencia universitaria, la medida tomada frente al COVID-19 por la Universidad de los Andes, en la que el S2 cursa cuarto semestre de lenguas y cultura, fue trasladar todas las clases presenciales a la modalidad virtual. Debido a este cambio en la modalidad de estudio, el S2 percibe un incremento en la carga y la exigencia académica, que se relaciona con la sensación de aburrimiento y monotonía que genera el estar permanentemente en el hogar. Teniendo en cuenta la actual modalidad de estudio, el S2 reporta haber considerado la posibilidad de interrumpir su formación profesional o al menos disminuir la carga al inscribir menos créditos, sin embargo, descarta la idea debido al tiempo que tardaría en completar su proceso y a las personas que ya no la acompañarían durante el mismo.

Continuando con los cambios percibidos a raíz de la modalidad de estudio virtual, en relación con las repercusiones sobre el aprendizaje que trae consigo dicha modalidad se encuentra que, el S2 percibe una disminución en su capacidad de concentración, además, de una facilidad para distraerse con redes sociales y el uso del internet que le dificultan la concentración durante las clases virtuales. Como estrategia para disminuir dichos distractores el S2 menciona intentar apagar el celular y no abrir páginas de internet durante el tiempo de la clase, sin embargo, dichas estrategias no siempre logran el objetivo. En este punto vale la pena resaltar que, aunque la universidad dio inicio a la modalidad semipresencial, el S2 no ha asistido de forma presencial en ninguna ocasión.

Del mismo modo, en las relaciones con pares surgen cambios frente a la forma de socialización, ya que antes de la pandemia las relaciones del S2 con sus amigos se caracterizaban por salidas a comer o de fiesta y por mantener conversaciones constantes, mientras que en la actualidad, aunque ya se retomaron los encuentros presenciales con

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

amigos, estos han sido pocos. Este cambio en la forma de socialización ha llevado al S2 a incrementar de forma excesiva el uso del celular, al no poder interactuar de forma presencial, siendo este mismo dispositivo, junto con las redes sociales y las videollamadas, las estrategias implementados por el S2 para mantener las relaciones con sus amigos.

Con relación a las rutinas de estudio encontradas dentro de la experiencia universitaria, se evidencian cambios significativos, ya que la rutina de estudio antes del COVID-19 estaba caracterizada por emplear un tiempo previo a las clases para higiene personal, alimentación y transporte, por pasar más de medio día por fuera del hogar, tiempo en el que compartía con sus amigas y finalmente, un tiempo en casa para realizar labores académicas y actividades de ocio. Por otro lado, la rutina de estudio actualmente se caracteriza por emplear un tiempo más corto para la higiene personal antes de las clases, por permanencia en la casa, realización de actividades simultáneamente como alimentación durante el tiempo de clase y un tiempo para realizar labores académicas. Asimismo, la rutina diaria del sueño también se vio afectada, ya que el S2 percibe que antes de la pandemia tenía un buen rendimiento durante el día, a pesar de haber dormido pocas horas (entre cinco y seis horas), por el contrario, actualmente percibe sensación de cansancio y necesidad de dormir durante el día para lograr el mismo rendimiento, a pesar de dormir más horas en la noche (ocho horas).

Con respecto a la salud mental, el S2 reporta que las emociones que percibía en su vida seis meses antes de la pandemia, eran emociones positivas como la felicidad y la alegría y primaba una sensación de estar libre de preocupaciones y de problemas. Posteriormente, seis meses después del inicio de la pandemia el S2 percibía que, aunque se mantenía la felicidad en su vida, se preocupaba por su futuro, lo cual desencadenaba sentimiento de tristeza y sensación de estar abrumada con mayor frecuencia. Actualmente, el S2 percibe un incremento en la sensación de cansancio general, la felicidad como una emoción que sigue

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

presente y un sentimiento de esperanza relacionado con la disminución en el índice de contagios del COVID-19. Teniendo en cuenta lo anterior, frente a los evidentes cambios en las emociones, el S2 percibe que durante el tiempo de pandemia ha presentado labilidad emocional, acompañado de un incremento en la frecuencia y facilidad del llanto, dificultad para comprender sus propias emociones y sentimientos, además, una sensación de tristeza, rabia y enojo, aparentemente carente de motivos la mayoría de veces, sin embargo, en ocasiones relaciona esta sensación de tristeza con el hecho de no salir de casa y de no poder realizar actividad física.

Ante los cambios mencionados anteriormente, el S2 busca diferentes mecanismos para hacer frente a dichas situaciones, específicamente para la sensación de cansancio constante, el S2 implementa la realización de actividad física, tanto dentro como fuera del hogar y las actividades de recreación, como hornear o leer. Para cambiar de espacio, el S2 empieza a salir de forma frecuente con sus familiares. Finalmente, se encuentra que, para el agobio causado por los pensamientos sobre el futuro, el S2 recurre a entablar conversaciones con sus padres y con sus amigas, por el contrario, el mecanismo puesto en práctica para los momentos en los que sentía rabia, enojo o tristeza sin explicación era evitar hablar del tema con familiares, con el objetivo de no generar incomodidad.

Sujeto 3

Con respecto a la conformación familiar, el S3 convive con su madre, su padre, su hermana y su abuela. En cuanto al periodo de confinamiento obligatorio, se encuentra que las medidas tomadas frente al COVID-19 acogidas por la familia del S3 fueron la implementación de medidas de bioseguridad dentro del hogar como, el uso de alcohol, el cambio de tapabocas, bañarse al llegar al hogar y el cambio de ropa al ingresar a la casa con el fin de cuidar a las personas con las que vive. Las labores del hogar mientras el confinamiento obligatorio, se caracterizaron por ausencia del personal encargado del aseo de

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

la casa debido al mismo confinamiento, lo cual, repercutió en una nueva distribución de las labores entre todos los integrantes de la familia desde el aseo hasta la elaboración de comidas. El S3 reporta que las dinámicas familiares han cambiado, ya que al trabajar y estudiar de manera virtual han aumentado los espacios para compartir en familia, sobre todo a la hora de las comidas se dan espacios donde se puede hablar sobre sentimientos, anécdotas y situaciones que viven en el día a día, lo cual trae consigo una percepción de mejoría en la comunicación y en la unión de la familia. Asimismo, manifiesta un aumento en los espacios de acercamiento con sus padres, donde actividades y gustos en común, como la música, el karaoke y las películas, han mejorado la relación familiar.

Acerca de la experiencia universitaria del S3, las medidas tomadas por la Universidad de la Sabana donde la entrevistada cursa quinto semestre de comunicación social y periodismo, se basaron en la elección de una plataforma virtual para dictar clase, la comunicación vía correo, el acercamiento hacia los estudiantes por medio de correo electrónico con motivo de mostrar su apoyo a la situación manteniendo el confinamiento y por último, la transición total a clases virtuales.

Al iniciar este cambio de modalidad de estudio, el S3 manifestó una preocupación debido a su falta de conocimiento usando el computador y las diferentes plataformas, cómo también, la dependencia de la conexión a internet. Sin embargo, con el paso del tiempo, ha percibido una buena adaptación ya que ha evidenciado un aumento en su concentración, al estar ausentes ciertos distractores que se encontraban en las aulas de clase. De igual forma, siente más tranquilidad al tener la posibilidad de grabar las clases y repetirlas si es necesario y manifiesta como una ventaja el no tener que ir a la institución, sobretodo, en los días que se presenta alguna situación fuera de lo común o su estado de ánimo no se lo permitía. Frente a la interrupción de la formación por motivo de la pandemia por COVID-19 y sus implicaciones, el S3 reportó que no lo llegó a pensar en ningún momento. Actualmente, en la

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

modalidad de estudio semipresencial, las medidas tomadas por la universidad consisten en el uso de protocolos de bioseguridad como el lavado de manos y protección en el aula de clase como distanciamiento social y disminución de aforo.

Dando continuación a la modalidad de estudio virtual, más específicamente a la repercusión en el aprendizaje del S3, se puede apreciar una percepción de mayor facilidad académica desde la casa, un mejor rendimiento académico y un mejor manejo del tiempo, ya que el tiempo que se utilizaba para transportarse a la institución es ahora tiempo de estudio, en comparación con la modalidad presencial, donde se encontraba una alta desconcentración generada por frecuentes conversaciones con sus compañeros de clase.

En cuanto a las relaciones con pares, la socialización tiene cambios para el sujeto tres en la medida que, antes del COVID-19 se caracterizaba por actividades de socialización, principalmente entre semana, donde se daban conversaciones después de clase o se reunía con sus amigos en algún centro comercial, en cambio, durante el contexto de COVID-19 ha percibido una lejanía con sus amigos por no poderse ver como antes y extraña la interacción que se daba en la universidad con los mismos. Como estrategia de afrontamiento ante esta situación, el S3 ha incrementado el uso de redes sociales como WhatsApp y videollamadas como una herramienta para mantener contacto con sus amigos y también opta por tener empatía con sus allegados y pensar que es una situación por la que todos están pasando. Actualmente, manifiesta que ha retomado salidas con amigos debido a la nueva normalidad, pero con menos frecuencia.

Con relación a las rutinas, la rutina de estudio antes del COVID-19 estaba caracterizada por levantarse temprano, sacar al perro, transportarse a la institución de educación superior, realizar actividades académicas, pasar la mayor parte del día por fuera de la casa y realizar actividad física, mientras que, la rutina de estudio durante el periodo de aislamiento obligatorio estaba caracterizada por tener un tiempo de preparación previo al

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

inicio de actividades académicas de forma virtual, la permanencia en la casa, la actividad física en casa y estudiar o leer. Ante este cambio de contexto por la pandemia, el S3 tomó la estrategia de afrontamiento de siempre estar activa, de buscar la motivación y mejorar su rendimiento académico, sobretodo, manifestó que siente más motivación al tener un tiempo de preparación previa a las clases virtuales donde se levanta, organiza su cuarto y desayuna para empezar el día. Actualmente en la modalidad de estudio presencial su rutina se caracteriza por levantarse temprano, tener un tiempo previo para arreglarse, desplazarse a la institución de educación superior cumpliendo todos los protocolos de bioseguridad establecidos, realización de actividad física en el gimnasio, realización de tareas y tiempo de ocio.

Por otro lado, la salud mental sufrió grandes cambios en la línea del tiempo debido a distintos factores en la vida del S3. Se percibió labilidad emocional, 6 meses antes de la pandemia las emociones fueron ambiguas, se manifestó el amor, diversión, como también, la incomodidad e inseguridad consigo misma y con su familia, también falleció un familiar muy cercano y este hecho generó confusión en su vida.

En el periodo de pandemia se expresó un sentimiento de soledad debido a la lejanía con sus pares, pero a la vez se manifestó un sentimiento de tranquilidad y enfoque por los objetivos a futuro. Como estrategias tomadas para afrontar estas emociones primero, se buscó un apoyo en la familia, en gran parte este apoyo fue brindado por la hermana, creando espacios para hablar y animarse entre ellas, también tuvo un acercamiento con una persona que le cambió la percepción que traía sobre la vida aumentando los pensamientos positivos y dándole consejos para crecer como persona. Asimismo, aumentó la realización de actividad física con el objetivo de mejorar la relación consigo misma, ya que esto aumentaba la sensación de energía durante el día. Otra estrategia que implementó fue el mantenimiento de pensamientos positivos en situaciones cotidianas y a nivel familiar. De igual manera, dio

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

inicio a la meditación como estrategia para mejorar la relación consigo y con Dios, como también le pedía a él fortaleza y más organización para su vida. Por último, buscó fortalecer la confianza en ella para aumentar sus capacidades y poder desenvolverse mejor en diferentes ámbitos de su vida.

Sujeto 4

A causa de motivos laborales de la madre del S4, esta actualmente se encuentra viviendo sola, sin embargo, por periodos cortos de tiempo, convivió con su tía, con su prima y con su abuela. En cuanto al confinamiento obligatorio, el S4 menciona que, al pertenecer a un grupo de riesgo, ya que padece de diabetes, las medidas que tomó frente al COVID-19 fueron permanecer en el hogar la mayor parte del tiempo, únicamente salir para lo estrictamente necesario y hacer uso del alcohol constantemente. Al vivir de manera independiente, el S4 considera que las labores del hogar cambiaron puesto que ahora es quien debe realizar todas las tareas diarias de la casa y, asimismo, tuvo que implementarlas dentro de su rutina diaria. Para poder cumplir con estas labores del hogar, el S4 adquirió una aspiradora robótica, solicitaba el apoyo de su prima y se quedaba despierta hasta tarde.

Una vez terminado el periodo de confinamiento obligatorio y dándole paso al confinamiento voluntario, el S4 evidencia que hubo ciertos cambios en sus dinámicas familiares tales como aumentar la frecuencia con la que hacía videollamadas con la mamá, la dificultad para compartir con los demás familiares a causa de la falta de disponibilidad de tiempo de todos y el haberse reencontrado con la mamá. Esto último, repercutió positivamente en el S4 ya que disminuyó el sentimiento de soledad. No obstante, las medidas de bioseguridad, como el constante lavado de manos y el distanciamiento social, se mantuvieron.

Al indagar sobre los momentos durante la pandemia en que el S4 convivió con otros familiares, sobresalen los conflictos familiares con su abuela dado que siempre han tenido una

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

relación conflictiva, que se vio exacerbada al vivir juntas. Dicho conflicto fue descrito por el S4 como una problemática causada a partir de la desconfianza entre las dos, al no entenderse la una a la otra y al sentir que su abuela se entrometió en sus asuntos personales, como lo fue su relación amorosa pasada. Todo esto, se veía reflejado en las constantes discusiones que tenían, las cuales debilitaron aún más su relación, por lo que el S4 optó por quedarse en su cuarto la mayor parte del tiempo para no tener que interactuar con su abuela, hasta que decidieron dejar de vivir juntas. Por su parte, para ayudar a mantener sus relaciones con sus familiares, el S4 decidió implementar el uso de videollamadas y llamadas telefónicas.

Al indagar sobre la experiencia universitaria, el S4 resalta que su universidad, la Universidad del Bosque, donde cursa cuarto semestre de medicina, al inicio de la contingencia sanitaria realizó una transición en su modalidad de estudio, de presencial a virtual en su totalidad. Sin embargo, actualmente, la universidad abrió la posibilidad de asistir presencialmente para aquellos estudiantes de práctica que así lo deseen, cumpliendo con las medidas de bioseguridad establecidas: conformar grupos pequeños, hacer uso de los códigos QR, toma de la temperatura y portar los uniformes antifluidos. El S4 considera que el cambio de modalidad en el estudio, de presencial a virtual, ha favorecido su entendimiento de las clases y que le ha resultado más fácil, pero con esto, la carga académica ha aumentado. Resalta extrañar el aprovechamiento de espacios al aire libre puesto a que ya no tiene esta oportunidad con la misma frecuencia.

A pesar de lo mencionado anteriormente, el S4 tiene claro que, si la modalidad de estudio del próximo semestre continúa siendo virtual y no se retoma la presencialidad en su totalidad, aplazaría el semestre e interrumpiría voluntariamente su estudio, dado que en el quinto semestre de la carrera de medicina en su universidad se comienza con la interacción con el paciente y considera que a través de la virtualidad no podría desarrollar el semestre de la mejor forma.

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

Más específicamente sobre la modalidad de estudio virtual, el S4 percibe que los profesores son más flexibles en diferentes aspectos, tanto en comprender la posible inestabilidad de conexión a internet, como en los tiempos de entrega de trabajos. En cuanto a la repercusión que ha tenido la modalidad de estudio virtual en su aprendizaje, el S4 resalta que su rendimiento académico se ha visto favorecido al contar con la disponibilidad de recursos (como lecturas y talleres) de manera permanentemente, no obstante, en otras materias, su rendimiento académico también se ha visto perjudicado por la ausencia de contacto con sus compañeros. Igualmente, el S4 decidió continuar con su modalidad de estudio virtual, a pesar de que la universidad abrió la posibilidad de asistir de manera presencial, por miedo a contagiarse y contagiar a otros.

Por otro lado, con respecto a las relaciones con pares, el S4 relata que antes del COVID-19, solía ir a comer, a jugar bolos o a la casa de alguno de sus amigos, situaciones que en la actualidad añora y extraña puesto a que eran espacios en los que tenía la oportunidad de desahogarse, además de socializar. En el periodo de confinamiento obligatorio, la socialización del S4 se reducía a hacer videollamadas con ciertas amigas, específicamente para estudiar. Este cambio en las relaciones y en la forma de socializar, fue percibido por el S4 como un factor que causó la debilitación de sus relaciones, pues había una ausencia de comunicación. Por esta razón, para mantener las relaciones durante este periodo, optó por enviar regalos por medio de domicilios a sus amigos en fechas especiales, al igual que continuar la interacción a través de aplicaciones como WhatsApp y las videollamadas.

Haciendo referencia a las rutinas, se conoce que antes del COVID-19, la rutina del S4 estaba caracterizada por contar con un tiempo previo para arreglarse y transportarse a la institución, por espacios de socialización, pasado la mayor parte del día por fuera de la casa y por la realización de actividades de ocio. Asimismo, en su rutina de sueño antes del COVID-19 estaba presente la percepción de presentar insomnio, sin embargo, no identifica una razón

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

particular que pueda estar afectando su horario de sueño. Ahora bien, la rutina del S4 en la actualidad se caracteriza por desayunar justo antes de clase, tomar clase y posterior a esto arreglarse, realizar actividades académicas, ordenar la casa y de tener tiempo libre, utilizarlo como tiempo de ocio. En cuanto a la rutina de sueño en la actualidad, hay una percepción de que el insomnio ha aumentado, debido a que cuenta con más energía por la inactividad que tiene al estar la mayor parte del tiempo en la casa. Su rutina de alimentación también presenta cambios, dado a que tuvo un ajuste en los horarios que en ocasiones le impide cocinar. A pesar de ello, el S4 percibe tener un buen manejo de tiempo para realizar todas sus actividades, a comparación del manejo de tiempo que tenía anteriormente.

En consideración a la salud mental, el S4 menciona que seis meses antes de la pandemia, las emociones que predominaban en su vida eran la soledad y la tristeza al haber experimentado el cambio de vivir con su madre, a vivir de manera independiente, sin embargo, también existían las emociones positivas al percibir que la madre confiaba en ella para vivir sola. De la misma manera, el sentimiento de soledad persistió seis meses en la pandemia, al no poder compartir e interactuar con amigos o familiares. Asimismo, la situación de convivencia y mala relación con la abuela, generó emociones negativas en el S4, las cuales estaban caracterizadas por la ansiedad y la inestabilidad emocional y física. Actualmente prima el sentimiento de libertad por no vivir con la abuela, pero permanece el sentimiento de soledad y aparece el estrés, el cual ha causado ciertos TICS en ella. Para afrontar todas estas situaciones y sentimientos, el S4 se resguarda en sus amigos, comparte de manera responsable con los mismos en su casa o la casa de ellos y le expresa sus sentimientos a su mejor amiga para sentirse mejor.

Sujeto 5

La familia inmediata del S5, con la que convive, está conformada por su madre, padre, hermana mayor y hermano mayor. Partiendo de esta información, se abordan las dinámicas

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

familiares durante el periodo de confinamiento obligatorio a causa de la pandemia, sobre lo que el S5 reporta que se implementa la desinfección con alcohol, tanto dentro como fuera del hogar y el uso de tapabocas al salir como medidas de bioseguridad tomadas frente al COVID-19. En este periodo de tiempo, según menciona el S5, las dinámicas al interior de la familia cambian, dado que aumenta la cantidad de tiempo compartido, asimismo, hay un cambio en la distribución de las labores del hogar, ya que a causa de la pandemia dejaron de recibir ayuda externa para dichas tareas, el S5 manifiesta que la reorganización de las labores entre los miembros de la familia se dio con base en las relaciones de poder y la obediencia.

Continuando con los cambios por el confinamiento obligatorio, el S5 encuentra que la permanencia de los miembros de la familia en la casa generó conflictos, en primer lugar, debido a que el uso del internet de manera simultánea dificultaba que todos pudieran realizar sus actividades laborales o académicas. En segundo lugar, la redistribución de las labores del hogar afectó la preparación de las comidas y el horario de estas, lo cual generó desacuerdos entre los padres del S5. Con base en esto, la familia acude a estrategias que favorezcan la adaptación a la situación, tales como la capacidad de resiliencia, la mejoría de la capacidad de la red internet y la redistribución de los espacios de trabajo y estudio dentro del hogar. Adicionalmente, el S5 hace uso de la comprensión y el entendimiento como recursos propios para hacer frente a posibles situaciones de conflicto.

Al igual que durante el confinamiento obligatorio, durante el periodo de confinamiento voluntario la familia del S5 decidió continuar con la medida de mantener el distanciamiento y las salidas solo a lo necesario.

Con respecto a la experiencia en la universidad de los Andes, en la que cursa quinto semestre de ingeniería mecánica, el S5 percibe que el cambio en la modalidad de estudio de presencial a virtual, generó en él sentimientos de negación y predisposición inmediatamente inició la modalidad virtual, lo cual relacionó con la incapacidad para aprender de esta forma y

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

con una disminución en la motivación. Adicionalmente, el S5 percibe un incremento de la carga académica, lo que, a su vez, implica un aumento en el trabajo realizado para cada materia. Pese a lo anterior, el S5 descartó la posibilidad de interrumpir o aplazar su proceso de formación, ya que, aunque consideró la posibilidad por la idea de no poder aprender de forma virtual, decidió continuar por posible reacción negativa de sus padres y por tiempo libre mal empleado.

Continuando con la percepción del S5 frente a la modalidad de estudio virtual, específicamente en cuanto a la labor docente refiere que, la falta de iniciativa de los profesores para el uso de herramientas virtuales afecta negativamente el aprendizaje y por el contrario, los profesores que implementaron herramientas de enseñanza y metodologías de enseñanza adecuadas para la situación, favorecieron el aprendizaje y entendimiento de los temas de la clase. Resaltando lo anterior, el S5 percibe que las metodologías de enseñanza implementadas repercuten directamente en su aprendizaje, ya que disminuyen el entendimiento de los contenidos de las materias. Adicionalmente, la modalidad virtual aumentó la sensación de cansancio, lo que disminuyó la autoexigencia del S5 a la hora de realizar actividades académicas. Aun cuando el S5 no ha retomado clases presenciales, refiere haber dado inicio a salidas frecuentes a la universidad, con el objetivo de prepararse para la modalidad semipresencial por medio de una readaptación progresiva. Como estrategia para mejorar su rendimiento académico, el S5 ha implementado el hábito de la lectura.

Con referencia a las relaciones con pares, el S5 menciona que la socialización con sus amigos antes del COVID-19 se caracterizaba por tiempo de calidad que permitía mantener una buena comunicación, ya que los encuentros eran frecuentes, sobre todo los fines de semana en los que realizaban actividades como ir a cine o salidas que involucraban consumo de alcohol. Sin embargo, el S5 percibe que, a causa de la pandemia y el distanciamiento social de sus amigos, las relaciones se volvieron superficiales y lejanas, dado que la

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

comunicación se vio afectada por problemas de la interpretación que se les da a los mensajes escritos. En relación con lo anterior, el S5 menciona la aparición de conflictos con amigos cercanos debido a la disminución en la comunicación como consecuencia de la ausencia de encuentros presenciales, por esta razón, el S5 implementa las llamadas frecuentes y el inicio de encuentros con amigos, como estrategia para mantener sus relaciones y la confianza al interior de las mismas. De igual forma, las videollamadas y los videojuegos fueron herramientas empleadas para mantener el contacto con sus amigos de forma virtual.

Dando continuidad a la temática de experiencia universitaria, el S5 menciona el cambio en sus rutinas a raíz de la pandemia y la modalidad virtual. Lo anterior se hace evidente cuando el S5 describe su rutina de estudio antes del COVID-19, la cual estaba caracterizada por contar con un tiempo previo a las clases para la higiene personal, la alimentación y el transporte, por pasar la mayor parte del día fuera de la casa, usando el tiempo entre clases para socializar, realizar actividad física y al final del día realizar actividades de recreación. En contraste, la rutina de estudio durante la pandemia se ha caracterizado por iniciar el día justo a la hora de inicio de las clases, por lo que se usa el tiempo de las clases para la higiene personal, se mantienen la realización de actividad física y de recreación, pero se presentan cambios repentinos en la planeación del día debido a problemas de conexión a internet, de forma complementaria, el S5 percibe una disminución en el rendimiento de las actividades diarias, poca productividad y un cambio en la percepción del tiempo en cuanto a la duración del día, el cual lleva a que el S5 en ocasiones se vea en la necesidad de redistribuir las tareas del día, al no alcanzar a cumplir con ellas en el tiempo que lo hacía anteriormente.

De igual forma, las rutinas del sueño y de la alimentación también cambiaron en la modalidad de estudio virtual, en primer lugar, el S5 menciona un cambio en la hora de dormir debido al incremento en la carga académica, lo cual le exigía permanecer despierto hasta altas

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

horas de la noche terminando actividades pendientes, sin embargo, las horas de sueño en total han incrementado, el S5 relaciona esto con un incremento en la sensación de cansancio durante el día. En segundo lugar, los horarios de alimentación cambiaron, dado que la preparación de los alimentos era realizada por los miembros de la familia, a quienes les surgían contratiempos y retrasaban la hora de comer.

En relación con la autopercepción que el S5 tiene sobre su salud mental, se encuentra que seis meses antes de la pandemia, a pesar de considerar que sus emociones y sentimientos han sido muy estables durante toda su vida, el entrevistado atravesaba por un momento de tristeza relacionado con una relación amorosa. Al indagar sobre las emociones 6 meses desde el inicio de la pandemia, el S5 refiere emociones negativas y sentimiento de malestar por conflictos con pares muy cercanos, mientras que, en la actualidad, aun en la pandemia, el S5 percibe un sentimiento de soledad y añoranza relacionado con el distanciamiento social que impide los encuentros con sus pares. Aun así, recalca percibir una estabilidad en sus emociones durante la pandemia.

Finalmente, el S5 refiere un incremento en los espacios de reflexión personal, con el objetivo de evaluar posibles estrategias que pueda aplicar a las situaciones actuales, asimismo, en dichos espacios centraba sus pensamientos en el futuro y así, poder establecer metas y planes que le permitieran mejorar en diferentes aspectos de su vida, por ejemplo, en sus relaciones sociales. Continuando con esto, el S5 implementó el uso de videollamadas como estrategia para mantener y fortalecer su red de apoyo, por último, el S5 menciona haberse propuesto incrementar la cantidad de actividad física realizada, medida que no se logra implementar por completo.

Sujeto 6

Por motivo de estudios, el S6 reside en Bogotá de manera independiente en una residencia, pero, debido a la pandemia retorno a Ipiales, su hogar, en compañía de su familia

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

conformada por su madre, su padre, sus dos hermanas y su sobrino. Con base en esto, el periodo de confinamiento obligatorio vivido en Bogotá de manera individual, se caracterizó por tomar medidas frente al COVID-19 que se basaron en el abastecimiento de comida para este periodo de tiempo y el ahorro y sostenimiento económico esperando poder retornar, cuando fuera posible, a su ciudad de origen. Al momento de retornar a su ciudad, se evidenciaron algunos cambios en las dinámicas familiares, tales como, el aumento en el tiempo de convivencia con sus familiares después de aprender a vivir solo, lo cual, fue un reto para el S6 ya que este reintegro trajo consigo muchas cosas nuevas a las que adaptarse, también hubo una disminución del espacio de trabajo al que estaba acostumbrado, ya que pasó de tener un cuarto para él solo a compartir cuarto con una de sus hermanas. De igual forma, se manifestaron cambios en la situación económica, debido a esto, el S6 pasó a tener una responsabilidad económica para la sobrevivencia de su familia que se encontraba inestable en este aspecto.

En cuanto a los conflictos familiares presentados en el periodo de confinamiento obligatorio, se encontró un conflicto con el padre del S6 por presentar opiniones diferentes constantemente y también un conflicto con los integrantes de su familia por la falta de empatía por el estrés que le generaba al S6 el estudio de manera virtual. Las estrategias de afrontamiento para las situaciones antes mencionadas por el S6, se basaron en la adaptarse a la situación en la medida en la que el tiempo transcurre, el uso de instrumentos musicales en familia como mecanismo para mejorar el ambiente familiar y utilizar el silencio para evitar discusiones innecesarias con su padre.

Con respecto a la experiencia universitaria, se perciben cambios frente a la modalidad de estudio virtual, dado que las dinámicas están caracterizadas por no asistir a la universidad, alto uso del computador, un aumento en la dificultad de la modalidad y el aumento de la presión académica que generó retiro de materias por parte del S6. Por otra parte, se evidenció

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

un cambio drástico en la motivación, ya que la universidad era un gran sueño realizado y en la modalidad virtual no se cumplen las expectativas, además, dicha desmotivación se dio por la ausencia de espacios presenciales brindados por la universidad como los laboratorios. De igual manera, el S6 reporta falta de motivación y entusiasmo en la virtualidad debido al clima de su ciudad de origen y nota la preferencia por hacer otras cosas distintas a tomar las clases virtuales, como ver el celular o películas. Con base en estas percepciones, se pueden evidenciar repercusiones en el aprendizaje del S6 como una disminución de la motivación y energía por tomar clases virtuales debido al incremento de tiempo en el computador y la repercusión en el aprendizaje por problemas de concentración debido a distractores relacionados con ruidos dentro de la casa y el uso continuo del celular. Las estrategias de afrontamiento usadas para estas situaciones fueron retomar metas a futuro que se habían olvidado como la doble titulación y autoexigirse, lo cual aumenta la motivación de estudio del S6, también el uso de mecanismos implementados con el objetivo de aumentar el desempeño académico por medio de la organización diaria de actividades, lista de pendientes y agenda.

La relación con pares, antes del COVID-19, estaba caracterizada por actividades de socialización entre semana donde se solían hacer actividades académicas en grupo, salidas a comer y compartir con amigos, con el contexto de pandemia por COVID-19 se percibe un cambio en la socialización, ya que hay una afectación en las relaciones por el hecho de no poder compartir como lo hacían presencialmente. Como estrategia de afrontamiento para el acercamiento con sus pares el S6 hace uso de WhatsApp, como herramienta que permite mantener el contacto virtual con amigos, sin embargo, manifiesta que no es lo mismo.

Al hablar de la rutina de estudio antes del COVID-19, se pudo caracterizar por contar con un tiempo previo para transportarse a la institución de educación superior y llegar a tiempo, pasar la mayor parte del día fuera de la casa, tener espacios de estudio dentro de la universidad y llegar a la casa a realizar labores del hogar y continuar sus pendientes

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

académicos. Por el contrario, las rutinas en el periodo de confinamiento obligatorio, se caracterizaban por levantarse justo antes de las clases virtuales, permanencia en la casa y acostarse a altas horas de la noche viendo películas o series. El sueño también tuvo un cambio en la medida que, se pasaron a realizar actividades académicas en las horas de la madrugada, lo cual afectó su hora de dormir y produjo insomnio como resultado del cambio en la modalidad de estudio y la inactividad constante dentro de la casa. En consecuencia, a esto, el S6 está utilizando como estrategia de afrontamiento el inicio de la actividad física con el fin de regular el sueño y aumentar la motivación.

Entrando en el tema de salud mental, la autopercepción del S6 sobre sus emociones tuvo un cambio drástico. Seis meses antes de la pandemia, el S6 reportó sentimientos de tranquilidad, paz, alegría y motivación por la universidad y por estar en constante movimiento, a su vez y por el contrario reportó sentimientos de agobio y estrés por carga académica presentada justo antes de la pandemia. Durante la pandemia se presentan dos momentos, el primero cuando el sujeto se encontraba en Bogotá viviendo solo, donde manifestó una percepción de pérdida de control de su vida, acompañada de depresión, ansiedad y estrés por la contingencia, que trajo como consecuencia una ideación suicida y falta de motivación en la vida. Las estrategias de afrontamiento acogidas para sobrellevar estos sentimientos fueron el consumo de alcohol y cigarrillos al igual que autolesiones.

Y un segundo momento, en Ipiales, donde se percibió un aumento y mejoría en la estabilidad emocional por retornar a su ciudad de origen en compañía de su familia, donde ya no se hace uso de las estrategias de afrontamiento mencionadas anteriormente. Sin embargo, el S6 mencionó un sentimiento de agobio y frustración debido a su situación académica y económica de su familia. Como estrategias de afrontamiento para estos sentimientos, adopta una postura esperanzadora sobre el futuro que impulsan al S6 a seguir adelante y una

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

capacidad de resiliencia que lo hace tener una perspectiva de crecimiento a pesar de las adversidades.

En la actualidad, se reporta una sensación de mejoría en sus emociones e incremento en su motivación, al igual que, un sentimiento de esperanza por evidenciar un avance en la convivencia familiar y en la mejoría de la situación de pandemia por COVID-19. Asimismo, el S6 recalca una sensación de tranquilidad y paz consigo mismo, como también, tranquilidad por adaptación al cambio de contexto.

Sujeto 7

El S7 actualmente convive con su papá, su mamá, su hermana y su hermano, en Bogotá, a pesar de ser oriundo de Cartagena. Frente al COVID-19 las medidas que tomaron al interior de la familia fueron la regulación de salidas, ya que únicamente salían para hacer mercado. Como consecuencia de la pandemia, el hermano y el papá tuvieron que regresar a vivir de manera permanente con el resto de los miembros de la familia, por lo que hubo un cambio en las dinámicas familiares, reflejado en la organización que se tenía en la casa. No obstante, el S7 relata que las labores del hogar no se vieron afectadas en sí, sino que lo que realmente cambió fueron los horarios y el orden en que se realizaban dichas labores, pues al convivir todos juntos, debían establecer una estructura que funcionara para todos y no únicamente de manera independiente.

A pesar de que la familia del S7 logró establecer una estructura favorable para realizar las labores del hogar, él recuerda que antes de llegar a ello, se generaron conflictos familiares puesto que no lograban llegar a un acuerdo en la distribución de las labores. Las estrategias que adoptaron para poder resolver el conflicto familiar fueron el pico y cédula para la realización de cada tarea y la expresión de desacuerdos con respecto a este tema. Aún así, el S7 considera que las medidas que tomaron, no fueron las mejores para resolver el conflicto, dado que no tenían los resultados que él esperaba que tuvieran. Por otra parte, el S7 menciona

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

que, específicamente con el papá, también había un conflicto constante ya que este solía darle muchas órdenes y el no cumplirlas de manera inmediata era motivo de discusión. En cuanto a las estrategias implementadas para disminuir este conflicto en particular, las interacciones entre el S7 y su padre se ven reducidas al intercambio de perspectivas únicamente sobre temas que comparten en común. Asimismo, comprendió que el no imponer reglas en la casa, mitigaba los conflictos familiares que podían presentarse.

Una vez finalizado el confinamiento obligatorio, el S7 y su familia decidieron prolongar el aislamiento social para protegerse del COVID-19, al igual que mantener las medidas de bioseguridad, tales como el lavado de manos, de zapatos y darse un baño posteriormente de haber salido a algún lugar. De esta manera, al haber tomado la decisión voluntaria de continuar el confinamiento, los integrantes de la familia tuvieron que convivir más tiempo juntos, lo cual para el S7 tuvo un impacto en sus dinámicas familiares debido a que se vio en la necesidad de mejorar su relación con el padre para mantener la armonía dentro del hogar. Igualmente, con el hermano mayor, también hubo una modificación positiva en su relación, al haber incrementado el tiempo de calidad que pasaban juntos como consecuencia del confinamiento voluntario.

En este periodo de tiempo, el conflicto familiar se centraba en el S7 y su hermano mayor, ya que al compartir la misma habitación se presentaban discusiones frente a la organización de la misma y al no compartir los mismos tiempos de trabajo o estudio causaba que, en ocasiones, se dieran interrupciones en estos espacios, situación que generaba disputas entre los dos hermanos.

Con respecto a la experiencia universitaria, fue posible conocer que la Universidad del Rosario, en la que el S7 estudia segundo semestre de política y economía, tomó la decisión de implementar la virtualización total de las clases al inicio de la pandemia, con el fin de proteger y evitar el contagio de sus estudiantes y sus familias.

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

Ante este cambio, el S7 menciona sentirse tranquilo y relajado puesto que previamente tuvo la oportunidad de tener una experiencia universitaria presencial antes de cambiar de carrera y universidad, esto antes de que la pandemia surgiera, así como haber vivido experiencias previas en la modalidad de estudio virtual. Todas estas experiencias permitieron que el S7 tuviera una buena adaptación a las medidas que tomó su universidad y que no se viera afectado por las mismas. A pesar de ello, a raíz del COVID-19, no le fue posible llevar a cabo los planes previamente establecidos en cuanto a sus estudios, que eran viajar internacionalmente a estudiar poesía. Más específicamente, haciendo referencia a sus vivencias, el S7 sí notó que en la modalidad virtual surgió una desconcentración en las diferentes clases que anteriormente, en la modalidad presencial, no estaba presente, sin embargo, dicha desconcentración no fue un factor que afectara su rendimiento académico.

Al haber transcurrido más de seis meses desde que inició la pandemia y tras los decretos emitidos por el Ministerio de Salud y la Alcaldía, la universidad del Rosario toma la decisión de comenzar a poner en práctica la semipresencialidad, con todas las medidas de bioseguridad. Por su parte, el S7 decide ir de manera presencial a la universidad en una ocasión con el objetivo de conocer sus instalaciones y lugares emblemáticos, pero en esta primera visita el S7 tomó la decisión de mantenerse en la modalidad de estudio virtual, hasta que se implemente la presencialidad completamente. Recopilando todo lo mencionado anteriormente, el S7 menciona que para él ha sido clave tener mucho autocontrol y autogestión para afrontar la modalidad virtual, dentro de los cuales resalta el control de uso del celular para poder enriquecer sus conocimientos con cada clase y no necesitar de tiempo extra e individual para ello.

En cuanto a las relaciones con pares, el S7 describe que antes de la pandemia COVID-19, sus interacciones eran sumamente premeditadas en tanto le permitían obtener cierta información sobre la otra persona que posteriormente le ayudaba a determinar su

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

compatibilidad. En este sentido, él extraña sus métodos de interacción pasados dentro y fuera de la universidad y su espontaneidad. Durante la pandemia, el S7 experimentó sentimientos de inseguridad al no poder analizar la compatibilidad y la conducta de las otras personas a través de las pantallas y la virtualidad, aunque tuvo la posibilidad de implementar, con sus compañeros de universidad, espacios virtuales para interactuar en sus tiempos libres. En la actualidad, el S7 retomó, en cierta medida, las salidas y encuentros presenciales con sus pares. Frente a estos cambios en las relaciones con pares, él considera positivo que al encontrarse todos en la misma situación de virtualidad, se facilitan las nuevas interacciones y se da la oportunidad de generar nuevas amistades, que posiblemente en otra modalidad no se habrían dado. Siendo así, el S7 aprovechó los espacios virtuales a raíz de la pandemia para establecer nuevas relaciones con pares.

La rutina del S7 antes del COVID-19 se veía permeada por un tiempo previo para arreglarse y transportarse, por pasar más de medio día por fuera y por aprovechar los espacios libres para realizar actividades de ocio y socialización. A diferencia de la actualidad, la rutina del S7 está caracterizada por tener un tiempo previo para arreglarse, sacar al perro e ir al gimnasio. Más específicamente, el S7 percibe que su rutina de sueño y su rutina de alimentación mejoraron por tener un mayor control y manejo sobre estas.

El S7 hace referencia a que las emociones que predominaban en él seis meses antes del COVID-19 eran positivas, como lo son la ilusión, la alegría y la calidez, ya que dentro de sus planes estaba emprender un nuevo comienzo en su formación académica. Transcurridos algunos meses, el S7 reconoce un cambio en sus emociones predominantes, pasando de las emociones positivas a principalmente las negativas, destacando entre ellas la inseguridad, la soledad, la frustración y la ira. Actualmente, la emoción que está presente en el S7 es la irritabilidad, no obstante, comprende la importancia que tiene contar con una red de apoyo para afrontar las adversidades que puedan surgir en la vida. Para mantener estabilidad en su

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

salud mental, el S7 refiere hacer actividad física, oír música, aprovechar los espacios de diálogo y expresión que le brindan sus clases, escribir sus sentimientos y la reflexión.

Sujeto 8

La conformación familiar del S8 se explica en dos partes, ya que debido a la separación de sus padres su alternancia de residencia es constante entre ambas casas, por un lado, se encuentra el padre, la esposa de éste y el medio hermano del S8, por otro lado, se encuentra la madre y la hermana mayor. Teniendo en cuenta lo anterior, la familia tomó medidas frente al COVID-19, específicamente durante el periodo de confinamiento obligatorio, ya que, al no poder salir del hogar, el S8 debió permanecer en una casa por más tiempo del acostumbrado, sin poder dar continuidad a la usual alternancia de hogar. En la casa en la que tuvo que permanecer desde que inició la pandemia, implementaron medidas de bioseguridad como el uso de tapabocas en la calle, la desinfección con alcohol y la limpieza de zapatos al llegar a la casa, adicionalmente, las salidas se reducían únicamente a mercar, tarea de la esposa del padre y a pasear el perro, tarea del S8.

Como se evidencia, las dinámicas familiares cambiaron, según lo reporta el S8, a raíz de la pandemia empezó a permanecer la mayor parte del tiempo en su habitación, disminuyendo la convivencia familiar y manejando una relación distante con su padre, debido a las preocupaciones del padre con respecto a la pandemia. Por otro lado, el S8 menciona que la alternancia de hogar durante la pandemia le favorece por el hecho de que, al estudiar virtual, no se debe preocupar por olvidar pertenencias en una de las casas mientras estaba en la otra casa. Para retomar la alternancia de hogares, el S8 reporta haber empleado como estrategia, durante el periodo de confinamiento obligatorio, el uso de permisos falsos que le permitieran movilizarse en la ciudad.

Durante el periodo de confinamiento voluntario, a pesar de poder alternar de hogar, el S8 menciona haber establecido una rutina durante los primeros meses desde el inicio de la

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

pandemia, la cual repercutió en las dinámicas familiares, cambiando su relación con su madre, ahora siendo más distante. Asimismo, en este periodo de tiempo, al interior de las familias se tomaron medidas frente al COVID-19 en cuanto a las salidas, las cuales se le prohibieron al S8 por miedo al contagio. Por otro lado, la relación con la hermana, según el S8, venía cambiando desde antes de la pandemia, por lo que durante este tiempo implementaron como estrategia el distanciamiento entre ellos, para evitar incomodarse.

En relación con la experiencia universitaria, la medida tomada por la Universidad de los Andes, en la que cursa segundo semestre de ingeniería civil, fue la de transformar las clases presenciales en clases virtuales. La percepción del S8 frente a la transición de modalidad de estudio, ha ido cambiando a medida que pasa el tiempo, es decir, menciona que en los primeros meses lo vio como algo bueno, pero a medida que transcurrió el tiempo cambia la forma de verlo, debido a las experiencias que no pudo tener. Adicionalmente, percibe una sensación de aburrimiento frente a las clases virtuales por la facilidad con la que se distrae, de igual forma, el ruido al interior de la casa cambió las dinámicas de estudio virtual.

Continuando con la modalidad virtual, el S8 menciona que sobre la docencia en esta modalidad de estudio percibe un efecto negativo de las herramientas de enseñanza usadas, ya que no permitían el entendimiento de los temas de clase, lo que a su vez, se relaciona con las repercusiones de esta modalidad en el aprendizaje, las cuales según lo percibido por el S8 fueron, un incremento en los factores distractores, por ejemplo, el celular, la ventana, los ruidos externos, los cuales dificultan mantener la motivación y concentración, más aún durante las clases teóricas virtuales y en general una percepción de haber disminuido su aprendizaje a lo justamente necesario para aprobar las materias.

Actualmente, la universidad cuenta con la modalidad semipresencial, lo que ha permitido al S8 asistir de manera presencial a algunas clases, sin embargo, sobre el cambio a

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

esta modalidad, reporta una dificultad a la hora de realizar trabajos en grupo, dado que hay compañeros que no se encuentran en la misma ciudad. Contrario a la modalidad virtual, el S8 percibe un mayor aprendizaje en las clases a las que ha asistido de forma presencial. Pese a lo mencionado anteriormente, el S8 reporta haber implementado estrategias para fortalecer el aprendizaje de los temas vistos en clases virtuales, tales como el aprendizaje autodidacta por medio de la búsqueda de herramientas audiovisuales y el estudio con amigos.

Con respecto a las relaciones con pares, el S8 menciona que antes del COVID-19 las relaciones con sus amigos se caracterizaban por ser su red apoyo principal, con los que realizaba actividades como salir de fiesta, reuniones en casas y practicar un deporte juntos. Debido al confinamiento obligatorio durante la pandemia, la socialización cambió debido al miedo y preocupación a la hora de ver personas diferentes a sus familiares, por lo que la comunicación con amigos era únicamente de forma virtual. Actualmente, el S8 reporta un inicio en las salidas de forma progresiva, con pocos amigos, para dichas salidas se implementa el requisito de prueba COVID-19 antes de reunirse. Con base en los cambios en la socialización, el S8 percibe una sensación de añoranza por no poder realizar las actividades de antes, cómo salir de fiesta y tener momentos de desconexión. No obstante, el S8 menciona comenzar a hacer uso de aplicaciones que permitían realizar videollamadas, como estrategia para mantener la relación con sus amigos y una constante comunicación con ellos.

Continuando con las rutinas, el S8 describe su rutina de estudio antes de la pandemia por tener un tiempo previo antes de ir a clase para higiene personal y transportarse, por compartir todo el día con sus amigos en actividades de ocio o practicando deportes. Mientras que la rutina de estudio durante el periodo de aislamiento obligatorio, se caracterizaba por despertarse justo para entrar a clase, sin un tiempo previo para otras actividades, por realizar pocas actividades durante el día y en la noche realizar actividades de ocio como videojuegos o ver películas. De igual forma, en la actualidad la rutina no cuenta con un tiempo previo para

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

otras actividades antes del inicio de las clases y se caracteriza por no tener horarios

establecidos para comer. De acuerdo a los cambios mencionados, el S8 percibe una sensación de añoranza por la interacción diaria con sus pares y una dificultad para readaptar sus rutinas tras haber pasado un periodo largo de tiempo en una misma casa.

En relación a la salud mental, específicamente tras haber vivido seis meses desde el inicio de la pandemia, el S8 percibe sentimientos de frustración que surgen por los cambios en las relaciones sociales, al no poder salir y en la experiencia universitaria, al no cumplir con las expectativas de cómo sería el aprendizaje. Por otro lado, actualmente, el S8 manifiesta preocupación por su futuro profesional, dado que la calidad de sus habilidades profesionales se puede ver afectada por la modalidad de enseñanza virtual. Finalmente, como estrategia para hacer frente a dichas emociones, el S8 menciona una capacidad de resiliencia, que junto con reconocerse a él como una persona que no se enfoca en lo que no puede cambiar, pretende lograr la adaptación a la situación actual.

Discusión

A continuación, se analizan y comparan las respuestas dadas por cada uno de los sujetos entrevistados con base en las categorías que guían este trabajo de investigación y teniendo en cuenta la revisión teórica realizada previamente. Lo anterior, con el propósito de responder los objetivos planteados y abrir la posibilidad a nuevas líneas de investigación que puedan surgir a partir de los hallazgos.

En lo que respecta a las dinámicas familiares durante la situación actual de pandemia por COVID-19, se consideró importante abarcar temáticas relacionadas con medidas tomadas frente al COVID-19, cambios en *las dinámicas familiares*, labores del hogar, conflicto familiar y estrategias de afrontamiento, durante el periodo de confinamiento obligatorio y voluntario. Todo esto cobra sentido al traer a colación la teoría de Bronfenbrenner (citado en Martínez, et al. 2014), en la que se resalta la intervención del entorno familiar, como el

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

microsistema que influye en múltiples aspectos de la vida de cada persona, específicamente en la experiencia universitaria, ya que juega un papel relevante en la consolidación de redes de apoyo y desarrollo de habilidades sociales (Álvarez y Barreto, 2020).

Teniendo en cuenta lo anterior, con respecto a las medidas tomadas frente al COVID-19 durante el periodo de *confinamiento obligatorio*, se encuentra que los S1, S2, S4, S7, S8, restringieron las salidas a lo estrictamente necesario, como, por ejemplo, para abastecerse de comida y pasear a la mascota. Otra medida común fue el uso de alcohol para la desinfección constante, así como lo manifiestan los sujetos S3, S4, S5, S8, además, los S1, S2, S5 y S8 recalcan medidas impuestas por el Ministerio de Salud, como lo son el uso de tapabocas en espacios públicos, el aislamiento social y los sujetos S3, S8 optan por seguir medidas como lavar la ropa y los zapatos. Por otro lado, se encuentran diferencias fundamentales en cuanto a las medidas tomadas por el S6, ya que, en relación con los demás sujetos, manifiesta preocupación de índole económica, por lo que recortó gastos con el objetivo de poder volver a su ciudad de origen.

En comparación, en el periodo de *confinamiento voluntario*, las medidas en cuanto a las salidas se flexibilizan, como se evidencia en el S8, el cual durante el confinamiento obligatorio se vio forzado a permanecer en la casa de su padre por más tiempo del que estaba acostumbrado, mientras que, en el confinamiento voluntario, al hacer uso de “*permisos falsos*”, puede volver a su alternancia de hogar habitual, sin embargo, se mantiene restricción para las salidas con pares por miedo al contagio. De igual forma, al interior de la familia del S1 y el S2 se inician las salidas por motivos laborales o académicos y de forma progresiva y regulada se retoman las reuniones sociales. Por el contrario, en el S4, S5 y S7 se mantiene de forma voluntaria el aislamiento social como medida de protección por la preocupación por la salud propia y la de sus allegados (Son et al. 2020).

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

Dando continuidad a los hallazgos sobre las dinámicas familiares, específicamente en cuanto a los cambios percibidos durante ambos periodos de confinamiento, se evidencia que a causa de la pandemia, todos los sujetos a excepción del S1, consideran que hubo un aumento en la cantidad de tiempo que se compartía en familia, no obstante, la diferencia radica en el efecto que dicho tiempo tuvo en la convivencia, ya que por parte del S3 se incrementó la unión, la comunicación y el apoyo familiar, mientras que, por otro lado, el S8 se distancia de su familia en general, evitando pasar tiempo con ellos. Lo mencionado anteriormente, reafirma la teoría planteada por Álvarez y Barreto (2020) con respecto a las consecuencias que el tipo de dinámica tiene sobre la comunicación y la búsqueda de apoyo al interior de la familia, puesto que, por un lado, la confianza en la relación con los padres se ve afectada por el distanciamiento que disminuye los vínculos afectivos. Por ejemplo, el S8 menciona un distanciamiento general de la familia *“en ambas casas suelo estar más que todo en mi cuarto”* y por ende tiene poca comunicación con su padre *“en pandemia cada uno estaba con sus vainas y en ese momento no era como hablémos sino como subsistamos”*.

Por el otro lado, la armonía y la tolerancia, como lo proponen los autores (Álvarez y Barreto, 2020), fortalece el vínculo familiar, el cual consolida a los miembros como un sistema de apoyo, así como lo menciona el S3 *“hay mucha más comunicación y si pues como en todo siempre hay problemas, pero siento que nos hemos comunicado bien”*. De igual forma, dentro de las estrategias de afrontamiento implementadas por el S2 frente a los cambios y conflictos que surgieron en la pandemia, reporta que al interior de la familia buscaban *“asegurar que haya amabilidad, pensar que las cosas que hago pueden molestar a alguien más”* con el objetivo de mantener una buena convivencia, por lo que, teniendo en cuenta la teoría aludida, se podría decir que la estrategia puede ser considerada efectiva ya que el S2 considera a sus padres su sistema de apoyo.

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

En contraste con lo mencionado por la mayoría de los sujetos, el S6 refiere cambios en la estabilidad económica y en la readaptación a la vida en familia y este último aspecto, se asemeja a la reintegración de miembros a la familia por la que atravesó el S7, puesto que ambos sujetos se vieron en la necesidad de reorganizar rutinas, espacios y sus formas de relacionamiento. Opuesto a lo previamente descrito, en donde las dinámicas se ven influidas por la integración al medio familiar, se encuentra que el S2 percibe ser quien cambia las dinámicas al interior de su familia, a pesar de mantener la misma cantidad de personas, demostrado en su relato *“pero creo que soy yo la que ha afectado a todos, porque yo me iba y no volvía sino como hasta por la noche, entonces ahora siempre me ven, o sea, yo salía súper temprano y ahora al medio día yo sigo acá, casi recién levantada”*.

A lo largo de las entrevistas realizadas, se vuelve un tema recurrente el cambio en las labores del hogar debido a las medidas tomadas durante el confinamiento obligatorio, por lo que se considera pertinente ahondar sobre este tema al ser una categoría emergente. Exactamente, los cambios manifestados por los S1, S3, S5 se deben a la ausencia del personal encargado del aseo a causa de las restricciones de movilidad, lo cual conlleva a que estos sujetos y sus familias se vean en la necesidad de distribuir las nuevas responsabilidades que tienen entre todos los miembros, por lo que el S4 al ser una familia unipersonal debe asumir todas las tareas por sí sola *“con mi mamá nos dividíamos las labores alguna tendía la cama y lavaba los platos y la ropa y otra barría, trapeaba (...) en cambio, ahorita que vivo sola me toca hacer todas esas cosas a mi sola”*. Contrario que en el S2 puesto a que los cambios no se deben a la ausencia de personas externas, sino al incremento de tiempo en el hogar, ya que, debido a este, debe encargarse de la organización de su espacio. A pesar de que la mayoría de los sujetos reportan cambios en las labores, el S6 no manifiesta cambios relevantes sobre esta temática y el S7 resalta que, aunque no se cambiaron la cantidad de labores, si se cambió el horario de las mismas.

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

Se considera relevante traer a colación la investigación realizada por Wacjman (citado en González y Cuenca, 2020), en la que encuentran que el confinamiento, a pesar de contar con la presencia de tanto hombres como mujeres, refuerza los roles de género tradicionales, aumentando las labores de la mujer en el hogar. No obstante, tras analizar la información brindada por los sujetos, se encuentra una discrepancia dado que en 4 de las 6 familias que aportan datos en la temática de las labores del hogar, se evidencia la participación de los hombres en la realización de aseo y la elaboración de comidas.

A causa de la redistribución de las labores, cada familia debe asumir de manera distinta la forma en la que asigna a cada persona la nueva responsabilidad que le corresponde, en este aspecto se encuentra una diferencia en cuanto a la dinámica implementada por la familia del S7 y la del S5. Por un lado, el S7 refiere la implementación de diferentes acuerdos, los cuales se establecen entre todos los miembros de la familia, en su caso, *“hay pico y cédula para los platos y los almuerzos es el que se ponga más creativo”*, mientras que, por otro lado, en la familia del S5 la forma en la que se asignan las responsabilidades está basada en la relación de poder y jerarquía, este percibe que en su familia son *“muy autoritarios entonces lógicamente lo que se decía se tenía que hacer, mis hermanos me decían a mí que tenía que lavar la loza y yo sé que yo no tengo voz pues me toca cumplir”*. Sin embargo, se observa que estrategias como la obediencia no son efectivas en todas las familias, ya que, como lo reporta el S7, el mejor mecanismo para afrontar la redistribución fue evitar la imposición de los horarios de las tareas y permitir la flexibilidad de las mismas. Por otra parte, el S4 como estrategia para facilitar la realización de las labores, opta por hacer uso de electrodomésticos o emplea las horas de la noche para cumplir con las mismas.

Con relación a los conflictos reportados por los sujetos durante ambos periodos de confinamiento, se encuentran gran cantidad de diferencias en los motivos por los que se dan desacuerdos al interior de las familias. En primera instancia, retomando lo mencionado

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

anteriormente frente al incremento del tiempo en familia, como lo menciona el Centro para el Estudio del Estrés Traumático (2020), puede fortalecer la unión familiar como también puede causar el apareamiento de estrés y conflictos entre parejas. Siendo así, el S1 manifiesta que, a partir de compartir más tiempo con su familia, surgieron conflictos entre sus padres porque *“de estar tanto tiempo juntos.... como que suena feo, pero es como... como si se estuvieran cansando de la compañía del otro”*, así como de todos los integrantes de la familia pues como lo menciona el S1 *“uno se cansa de estar en el mismo ambiente, uno se cansa de estar con la familia, o sea así la familia sea cómo lo más importante que uno tiene, las relaciones como que se quiebran porque uno se aburre”*.

De igual manera se encontraron diferentes conflictos que pueden llegar a repercutir en las relaciones, debilitando la confianza y aumentando las discusiones entre las partes, como la mala comunicación, la diferencia de opiniones y la imposición de autoridad. Ejemplificando lo anterior, se puede resaltar la relación del S4 con su abuela donde, a medida que transcurría el tiempo el entendimiento era menor debido a que no se estaba acostumbrado a la convivencia, hasta el punto en el que el S4 prefería quedarse en su cuarto para disminuir la interacción y de esta manera, evitar discusiones. Otro ejemplo radica en la relación conflictiva que solía tener el S7 con su padre, en cuanto este utilizaba un régimen de órdenes para imponer las responsabilidades del hogar y al no cumplirlas se generaba malestar. Sin embargo, para mantener la armonía familiar y no continuar debilitando dicha relación, el S7 procuraba sostener conversaciones de temas en común con su padre, es decir, que hacía uso de estrategias de afrontamiento positivo, tal como lo menciona Son et al. (2020).

Asimismo, resaltaron conflictos en el S2, S5 y S7 relacionados a la redistribución de espacios para realizar labores académicas y laborales, más específicamente, el S2 y S7 manifiestan discusiones con sus hermanos por el desorden en sus habitaciones, ser generadores de ruido en sus clases y la interferencia horaria al momento de usar espacios del

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

hogar. Como estrategia de afrontamiento a las situaciones antes descritas, los sujetos optan por distribuir los horarios de manera en que se tenga en cuenta el beneficio de todos los miembros de la familia y el distanciamiento como medio para evitar incomodarse mutuamente. Además de eso, se detecta el internet como un generador de conflictos al interior de las familias de los entrevistados, puesto que, en el periodo de confinamiento, al estar todos conectados de manera simultánea en actividades académicas o laborales, se dificulta la conectividad. Ante esta situación, la familia del S5 toma la decisión de “*ampliar un poco las megas*”.

Algunas de las estrategias positivas que más se destacan para afrontar los cambios y conflictos que surgieron por el COVID-19 en las dinámicas familiares por los entrevistados son uso de la comprensión y el entendimiento como recursos propios para hacer frente a las posibles situaciones de conflicto (S5) y uso de música e instrumentos musicales en familia como mecanismo para mejorar el ambiente familiar (S3, S6), mientras que en las estrategias negativas se encuentra normalizar las situaciones de conflicto (S1, S6) y uso del silencio y la evitación para esquivar discusiones innecesarias (S4, S6, S7).

Ahora bien, al cambiar el foco de atención a la *experiencia universitaria* vivida por los entrevistados antes y durante la pandemia por COVID-19, es de suma importancia rescatar las medidas y cambios asumidos por cada una de las universidades de las que hacen parte los sujetos, ya que se encuentra que todas las universidades (Universidad de Los Andes, del Rosario, de la Sabana, Javeriana, Nacional y del Bosque) afrontaron la situación implementando plataformas virtuales que les permitieran transformar la modalidad de estudio presencial en la virtual. A pesar del cambio tan radical en la modalidad de estudio, cabe destacar que, únicamente el S3, percibe que su universidad se preocupó por el bienestar de sus estudiantes, aspecto relevante si se considera la diferencia con que el S3 y los demás sujetos asumieron y se adaptaron a la virtualidad.

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

Teniendo en cuenta el cambio de modalidad mencionado anteriormente y la forma en la que los sujetos lo perciben, se debe entrar a hablar de lo que se entiende por experiencia universitaria y cómo esta se ve afectada al no poder asistir presencialmente al campus universitario. Siendo así, cuando se retoma lo planteado por Juárez y Silva (2017) sobre los cuatro componentes fundamentales que conforman la experiencia universitaria, se vuelve necesario incluir las expectativas de los sujetos y su relación con el entorno, específicamente, como lo perciben el S1 *“obviamente es parte de mi formación como psicóloga... conocer a gente, conocer eh a los profesores, conocer la la universidad, hacer primiparadas... todo eso te forma como estudiante”*, el S6 *“la universidad significaba (...) el mayor triunfo que he tenido en la vida, es un choque porque es dejar de ir a la universidad (...) es estar en la casa, frente al computador todo el tiempo, y se pierde la motivación”* y el S8 *“a uno le dicen que la universidad es super chévere y que uno va a aprender muchísimo y me puedo sacar notas super buenas, pero siento que está peor porque siento que no me las merezco”*, por lo que se observa un choque entre las expectativas frente a la universidad y la realidad vivida durante el tiempo de pandemia.

Dando continuidad a las percepciones de los sujetos sobre la modalidad virtual, la motivación es uno de los aspectos que se han visto afectados, en tanto que la negación al cambio y la limitación de los espacios aumentan la desmotivación, así como se evidencia en el S6, S8 y específicamente el S5, quien menciona una predisposición al cambio *“no pues si estaba muy cerrado a que eso no podía ser así y que no me iba a gustar entonces si lo que te digo (...) simplemente me cerré a que no iba a aprender”*. Otro de los aspectos evidenciados por la mitad de los sujetos, el S2, S4, S5, S6, fue el incremento en la carga y las exigencias académicas, que particularmente en el S6 desencadenó un retiro de asignaturas *“estaba muy pesado todo, la misma presión académica, de mantener pues el promedio, todo eso hizo que no, me sintiera agobiado”*. Esto último, se relaciona con los hallazgos de Tejedor et al.

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

(2020), en los que se identifica que una de las consecuencias negativas del cambio de modalidad, es el incremento de la carga de trabajo del alumnado.

Estas percepciones, a su vez, se asocian con la repercusión de la modalidad virtual sobre el aprendizaje, dado que disminuye la capacidad de sostener la concentración durante las clases virtuales, así como lo aseguran el S1, S2, S6, S7, S8. Los principales distractores que afectan dicha concentración son: para el S1, S2, S6, S8 el uso del celular, para el S1, S6, S8 los sonidos al interior de la casa y para el S1, S8 eventos en el exterior de la casa, por ejemplo, el S1 refiere la aparición de distractores externos frente a los que no tiene posibilidad de controlar “*suenan los mariachis pidiendo plata en la calle y es como ¿qué hago?*”. A causa de lo anterior, se producen efectos desfavorables sobre la participación de los estudiantes y en la motivación de los mismos.

Con el objetivo de disminuir la distracción, el S1, S2, S7 implementan mecanismos para evitar el uso del celular como dejarlo lejos, guardarlo en un cajón o apagarlo, sin embargo, no siempre lograban el propósito, ya que volvían a hacer uso del mismo durante la clase. Adicionalmente el S5 y el S6 implementan estrategias con el objetivo de mejorar su rendimiento académico, como lo son el hábito de la lectura y la organización de las actividades diarias.

En este orden de ideas, se reafirma la investigación citada anteriormente de la OIT (2020) en la que concluyen que el 65% de sus encuestados reportan haber aprendido menos desde el inicio de la pandemia. De igual forma, en la presente investigación se evidencia que, en más de la mitad de los sujetos, la concentración influye de manera directa sobre el aprendizaje, por lo que se podría decir que a causa de esta hay una disminución en el aprendizaje de los contenidos de las clases virtuales. No obstante, contrario a lo anterior, se encuentra que el S3 y el S4 consideran que la modalidad virtual ha traído gran cantidad de ventajas, por un lado, perciben una buena adaptación a las clases de forma virtual, mejor

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

comprensión de las temáticas, concretamente, el S3 refiere que *“la parte académica, se me ha facilitado mucho más desde la casa”*.

Por otro lado, las repercusiones de la virtualidad sobre el aprendizaje del S3 y S4 han sido positivas, puesto que perciben un aumento en el rendimiento académico y de la concentración, puesto que las actividades asincrónicas tales como grabaciones de las clases o guías, les permiten apropiarse de las temáticas, la socialización con compañeros ya no es un factor distractor, como lo era en las clases presenciales y la utilización de los tiempos de desplazamiento para las actividades académicas les ha permitido flexibilizar su horario. Con base en lo encontrado en el S3 y S4, vale la pena traer a colación la investigación de Tejedor et al. (2020) en la que destacan que la flexibilidad y la posibilidad de gestionar su propio tiempo son elementos positivos que el alumnado señala sobre el cambio en la modalidad.

Siguiendo con la repercusión en el aprendizaje a causa de la modalidad virtual, el S5 y S8 refieren una disminución en la autoexigencia a la hora de realizar actividades académicas y en particular el S8 comenta que *“hay muchas materias que siento que no aprendí nada porque pues a pesar de que haya pasado como que aprendo lo justo para pasar”*, por lo que, en consecuencia, se veía afectada la capacidad de aprendizaje. Lo mencionado por los S5 y S8, corroboran la teoría de Castellano et al. (2020) sobre el abordaje superficial por el que optan los estudiantes en la modalidad virtual, a la hora de revisar el material académico y una despreocupación por la calidad de los trabajos entregados.

Trayendo nuevamente a discusión los hallazgos de Tejedor et al. (2020), se identifica que, a causa de la falta de adaptación de los docentes a las metodologías de enseñanza virtual, los estudiantes encuentran gran cantidad de dificultades debido al poco dominio de los aspectos técnicos por parte de los docentes y la improvisación permanente en la ejecución de las clases. Es pertinente retomar dicha investigación, dado que del discurso de la mitad de los sujetos emerge una categoría sobre la percepción del efecto que las metodologías de

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

enseñanza empleadas por los docentes tienen sobre su aprendizaje. Precisamente, el S5 menciona que la falta de iniciativa de los docentes para hacer uso de herramientas virtuales disminuye su entendimiento sobre la clase, mientras que las metodologías de enseñanza adecuadas a la situación favorecen su aprendizaje. Del mismo modo, el S8 percibe un efecto negativo de algunas metodologías de enseñanza en las que se implementaron estrategias que no lograban su objetivo al verse afectadas por la conexión a internet *“un día el profesor se puso a grabar (...) un cuaderno mientras él escribía y se veía todo pixelado, no entendía nada”*.

Por tal razón, el S6, S7 y S8 ponen en práctica mecanismos enfocados en el aprendizaje autodidacta, en el que a partir de la búsqueda de información por cuenta propia se fortalecen las temáticas y los contenidos de las clases virtuales, de igual forma, las sesiones de estudio entre compañeros cumplen el mismo rol, así como lo plantea el S8. Estas estrategias de afrontamiento, ratifican los planteamientos de Valdivieso et al. (2020) sobre cómo con el paso del tiempo los estudiantes lograron el autocontrol y la adaptación, necesarios para incrementar su desempeño en la modalidad virtual.

En el contexto de la nueva normalidad, donde se habilitó la semipresencialidad en las instituciones de educación superior con el objetivo de abrir espacios de relacionamiento entre los estudiantes y permitir la continuación de su desarrollo académico, se puede divisar que las medidas empleadas por las distintas universidades a las que pertenecen los entrevistados se distinguen por implementar protocolos de bioseguridad, distanciamiento social dentro del aula de clase y reducción del aforo. En esta nueva modalidad, los sujetos resaltan como aspectos positivos que estos espacios generan más motivación y son una estrategia de entrenamiento para el retorno presencial total, mientras que, como aspectos negativos manifiestan dificultades a la hora de realizar trabajos en grupo por la inasistencia presencial de algunos integrantes del mismo. La asistencia en este periodo de tiempo es a voluntad de

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

cada estudiante y los S1, S3, S5, S7, S8 mencionan en su discurso que gracias a esta medida han tenido la posibilidad de asistir nuevamente a sus instituciones. Por el contrario, los S2 y S4 toman la decisión de quedarse en sus respectivos hogares por miedo a contagiarse y contagiar a otros.

Retomando lo dicho por Caballo, citado en Lacunza y Contini de González (2011) las relaciones sociales, los contextos y las habilidades de socialización son parte fundamental de la formación integral de los estudiantes dentro de su experiencia universitaria. En conjunto con lo anterior, vale la pena destacar que las relaciones con pares también se vieron alteradas. Antes de la pandemia por COVID-19, las interacciones con amigos estaban caracterizadas por actividades variadas de forma presencial y frecuente, entre las que se destacan salir a comer, ir de fiesta, ir de viaje, tener espacios de socialización al interior y por fuera de los horarios de estudio, realizar las actividades académicas en conjunto y por una ingesta de alcohol en la mayoría de las situaciones mencionadas. Sin embargo, a raíz del distanciamiento social y las restricciones a la movilidad impuestas durante el periodo de confinamiento obligatorio, la forma de relacionarse y de mantener las relaciones previas se ven alteradas, debido a, según el S8, el miedo y la preocupación que causan los encuentros con amigos, por la posibilidad de contagiarse y contagiar a sus familiares. En este periodo de tiempo, la socialización se reducía a la realización de actividades académicas por medios virtuales, como lo reporta el S4, por lo que surge la necesidad de emplear recursos propios, como es el caso del S1 y S7, que al hacer uso de sus habilidades sociales logran establecer nuevas relaciones, aun cuando no había posibilidad de encuentro presencial.

Siendo así, se corrobora la teoría de los autores mencionados en el párrafo anterior, sobre la añoranza de los estudiantes por el contacto físico y las relaciones presenciales con sus compañeros. Del mismo modo, en la presente investigación se encuentra en más de la mitad de los sujetos, el S3, S4, S5, S6 y S8, que se percibe una sensación de lejanía y

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

debilitación de las relaciones, al echar de menos las salidas y conversaciones frecuentes con amigos. A pesar de lo mencionado, se puede decir que todos los sujetos entrevistados han logrado mantener sus relaciones con pares durante el tiempo de pandemia, dado que la mayoría implementó estrategias que lograron el propósito de preservar las amistades.

El principal mecanismo, según el S2, S3, S6 que logra el resultado esperado, es el uso de redes sociales, en comparación el S5, considera que los mensajes de texto pueden tener un efecto negativo en las relaciones ya que *“se malinterpretaron un montón de cosas, mientras yo de manera presencial verbal mientras estamos hablando te puedo decir algo como en un tono normal, pero yo lo escribo y no se interpreta ese tono y puede generar conflictos”*.

Adicionalmente, las videollamadas y las llamadas son consideradas por el S5, S3, S8 como una estrategia de gran utilidad y por parte del S4 se acoge una nueva medida como la es el envío de domicilios a sus amigas en ocasiones especiales.

Con base en la información dada por los sujetos con respecto a las estrategias puestas en práctica para afrontar los cambios en las dinámicas relacionales y al hacer una comparación con la teoría de Molina (2020), se puede deducir que los sujetos entrevistados en esta investigación hacen uso de estrategias positivas, ya que los cambios en las dinámicas no desembocan en situaciones de violencia o consumo de sustancias psicoactivas.

En la socialización en la actualidad, dentro del contexto de nueva normalidad, se retoman actividades hechas anteriormente, ajustadas a las nuevas medidas de bioseguridad, donde se dan encuentros con amigos, pero en menor frecuencia, como lo menciona el S3 *“hemos tratado de vernos algunas veces, pero han sido muy pocas”* y con un círculo muy cerrado como lo manifiesta el S8 *“poco a poco empecé a salir con amigos más cercanos y con mi mejor amigo, pero era como un círculo cerrado, o sea, como gente que se cuida entre sí”*. Asimismo, para este periodo una de las condiciones acogidas por el S8 para la socialización es la implementación de la prueba de COVID-19 como requisito para reunirse.

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

Con respecto a las rutinas, partiendo de lo planteado por Ascun (citado en El Tiempo, 2020), la mitad de los estudiantes han mostrado inconvenientes a la hora de organizarse en el día, es por esta razón que se indaga de forma cronológica por los cambios en las rutinas. Previo a la pandemia por COVID-19 las rutinas se distinguían por contar con un tiempo previo para arreglarse y transportarse a la institución correspondiente (S1, S2, S3, S4, S5, S6, S7, S8), pasar la mayor parte del día por fuera de la casa (S1, S2, S3, S4, S5, S6, S7, S8), realizar actividades de ocio (S4,S5,S7), compartir con amigos (S1, S2, S4, S5, S7,S8), realizar actividad física (S3, S5, S8) y efectuar actividades académicas (S2, S3, S4, S5, S6, S7). Por el contrario, en el periodo de confinamiento obligatorio se encuentran rutinas caracterizadas por no tener tiempo previo para arreglarse para sus clases virtuales (S6, S5, S8), pocas actividades en el día (S6, S8), actividades de ocio en la noche (S3, S6, S5, S8), permanencia en la casa (S1, S2, S3, S4, S5, S6, S7, S8) y realizar actividad física dentro de la casa (S3, S5, S7).

Ante este panorama mencionado, se puede recalcar un cambio en la motivación en el periodo de confinamiento que altera las rutinas, como lo menciona el S1 *“ya no me dan ganas de hacer eso, como que, yo por mí no me baño... yo por mí lo veo acostada en la cama”*. También se presenta la existencia de una perturbación en las actividades planeadas para el día a causa de los problemas de conexión a internet que menciona el S5, lo cual, conlleva a una redistribución de las tareas del día, debido a la alteración en la percepción del tiempo. Referente a lo anterior, las estrategias implementadas por algunos de los sujetos para estas situaciones, fue implementar un tiempo de preparación previo a las clases virtuales con el fin de percibir mayor motivación y rendimiento, al igual que, el inicio de actividad física para regular el sueño y aumentar la motivación.

Es conveniente recalcar que por motivos de la pandemia COVID-19, una de las dimensiones más afectadas en las personas ha sido la salud física, debido a la disminución en

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

la actividad física, el incremento en el consumo de sustancias psicoactivas y la mala calidad del sueño y la alimentación (Mera et al. 2020). Por consiguiente, resulta necesario describir los cambios en las rutinas diarias de los sujetos, ya que se evidencian factores que pueden repercutir directamente sobre la salud de los mismos, por ejemplo, en la alimentación, el S4 reporta falta de tiempo para cocinar por lo que *“hay días en que me salto el desayuno, aunque pues no debería”* o *“comerla durante la clase”*. Como también, el S5 manifiesta un cambio en su horario de alimentación debido a retrasos en la preparación de la comida, dicho en sus palabras, *“estábamos almorzando 4:30, 5:00 de la tarde, entonces el horario se me cambio completamente y pues también como el horario de la cena como que comíamos muy poco o muy tarde”*.

Siguiendo esta misma línea, el sueño también se ve afectado en los sujetos a causa de la pandemia, así como lo manifiesta el S2 que a la hora de comparar las horas de sueño y la sensación de cansancio encuentra que actualmente requiere de más horas de sueño para sentir el mismo nivel de actividad que lograba antes de la pandemia con menos horas de sueño. De igual manera el S5 percibe un incremento en la sensación de cansancio a pesar de dormir más horas. El S6 y S4 reportan dificultad para conciliar el sueño en la noche debido a la poca actividad durante el día. Teniendo en cuenta lo anterior, los cambios en el sueño manifestados por los sujetos se pueden relacionar con la afectación en el rendimiento de las actividades académicas como lo plantea Lund et al. (2010)

Por el contrario, el S7 percibe que actualmente tiene un mejor descanso, relacionado con la ausencia de tiempo gastado en desplazamientos, por lo que, ha aumentado sus horas de sueño.

Recuperando lo formulado por Bohórquez (Citado en Cardona et al. 2015), los adultos jóvenes, es decir, personas entre 18 y 25 años, están inmersos en contextos con exigencias a nivel psicológico, social y académico, las cuales pueden tener repercusiones en *la salud*

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

mental, por ende, es de suma importancia abordar los cambios percibidos por los participantes con respecto a su propia salud mental. Cabe resaltar que, aunque se revisan las similitudes entre los mismos, se tiene en cuenta la singularidad de cada uno de ellos.

Trayendo a discusión las emociones reportadas seis meses antes del periodo de confinamiento obligatorio sobresalen emociones como: felicidad (S1, S2, S3, S4, S6, S7), despreocupación (S1, S2, S5), tristeza (S3, S4, S5), tranquilidad (S1, S6), inseguridad (S3), confusión (S3), motivación (S6), estrés (S6), agobio (S6), soledad (S4) e ilusión (S7). Como se puede observar se destaca felicidad en la mayoría de los sujetos. Es preciso mencionar que las emociones antes del inicio de la pandemia estaban mediadas por situaciones particulares con referencia a relaciones románticas, como es el caso del S5 y S3, por experiencias relacionadas con la formación profesional, como por ejemplo el S1 y el S7 y este último exactamente, reporta planes diferentes con respecto a su carrera y universidad, los cuales cambian por el inicio de la pandemia.

En comparación, las emociones percibidas por los sujetos desde el inicio y durante la pandemia se vieron influenciadas por el distanciamiento social que ocasionó sentimientos de soledad, frustración, tristeza e irritabilidad (S3, S4, S5, S8). Cerca al inicio de la pandemia los S4, S6 y S7 perciben aparición de emociones relacionadas con el estrés, la ansiedad y la depresión, específicamente el S4 relaciona su inestabilidad emocional y la ansiedad, que le ocasionaba malestares físicos, con la convivencia con su abuela. El S6 autopercibe estrés, ansiedad, depresión e ideaciones suicidas relacionadas con los cambios por el inicio de la pandemia y por este mismo motivo, el S7 percibe inseguridad, soledad, ira y frustración. No obstante, el S2 y S3 perciben de forma general un mantenimiento de emociones como la felicidad y la tranquilidad.

Otro aspecto relevante, fue la aparición de la preocupación y pensamientos centrados en el futuro, los cuales generaban angustia miedo e incertidumbre, como lo menciona el S1

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

“pienso qué va a ser de mí en un futuro si la economía del mundo entero se está viendo perjudicada en estos momentos (...) ¿Qué va a pasar? ¿Voy a conseguir trabajo?, o sea, ¿Vale la pena que esté estudiando?”, para el S2 los pensamientos sobre el futuro desencadenan en tristeza y abrumarse, así mismo, el S8 manifiesta, específicamente, preocupación por la calidad de las habilidades profesionales con las que contará de tener que llevar a cabo toda su carrera de forma virtual. En este sentido, se pueden corroborar los hallazgos de la presente investigación, con base en los planteamientos de Valdivieso et al. (2020) sobre el incremento de la ansiedad y la angustia en los estudiantes debido a múltiples factores, entre ellos las noticias relacionadas sobre el COVID-19. No obstante, a diferencia, los cambios percibidos por los S1, S2 y S6 actualmente son el incremento de la esperanza en relación con la disminución de casos, el inicio de la vacunación y con el paso del tiempo que ha permitido retomar ciertas actividades.

Agregando a lo anterior lo que corresponde a las emociones en la actualidad, se presentan sentimientos de tranquilidad y paz, relacionados con la adaptación progresiva a la situación, según el S1, S5 y S6. El cambio en las emociones en este periodo de tiempo, en el que hay menor cantidad de restricciones a la movilidad, se asocia con mayor libertad para escoger con quien pasar tiempo y el poder retomar los encuentros presenciales con pares, así como lo afirma el S1 *“cuando llego de verme con mis amigas es una tranquilidad absurda, es como uf lo necesitaba y lo necesitaba y me sirvió, como que llego a mi casa feliz”*.

En relación a las estrategias positivas acogidas por los sujetos para afrontar el impacto en su salud mental que pudo traer el periodo de pandemia por COVID-19, se recalcan en orden de preferencia: apoyo en red social y familiar (S1, S2, S3, S4, S5), realización de actividad física (S2, S3, S5, S6, S7), capacidad de resiliencia (S1, S3, S6, S8), pensamientos positivos sobre el futuro (S3, S5, S6), meditación y reflexión personal (S3, S5, S7), uso de la música como medio de relajación (S3, S6, S7), utilización de espacios permitidos al aire libre

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

(S1, S2), actividades de recreación (S1, S2), pensamientos positivos sobre el bienestar y unión familiar en tiempos de pandemia (S3) y acercamiento a Dios (S3).

Según el estudio de *Investigating Mental Health of US College Students During the COVID-19 Pandemic (2020)* y teniendo en cuenta lo anterior, se puede decir que, en su mayoría los participantes usan como estrategias de afrontamiento la búsqueda de apoyo en sus familiares y la búsqueda de apoyo en sus amigos por medio de videollamadas o mensajes de texto en tiempos de pandemia. Asimismo, los entrevistados aplican estrategias relacionadas a la implementación de actividad física dentro del hogar y la realización de actividades de ocio y/o recreación para sobrellevar de mejor manera los efectos que puede generar la situación actual (Valero et al. 2020).

Mientras que, como estrategias negativas, por parte del S6 se encuentra el consumo de alcohol, cigarrillo y autolesiones como mecanismos para sobrellevar la situación y por parte del S2, para evitar situaciones incómodas, mecanismos de evitación. Estos sujetos, a pesar de mencionar situaciones que afectan su salud mental y manifestar que es algo que deberían hablar y tratar con alguien externo, no optan por la atención terapéutica, como lo menciona el estudio de *Investigating Mental Health of US College Students During the COVID-19 Pandemic (2020)*. Recopilando los cambios en las emociones del S6 a causa del inicio de la pandemia y las estrategias implementadas frente a esta situación, se puede establecer una relación entre la depresión autopercebida y el consumo de alcohol y cigarrillo, ratificando la teoría de Son et al. (2020) sobre los comportamientos que influyen de forma negativa en la salud mental de los estudiantes.

En este orden de ideas, al comprender que las percepciones, sentimientos y emociones de las personas determinan la forma en las que se relacionan con los demás (MinSalud, 2014), es primordial plantear una asociación entre la salud mental y las relaciones interpersonales. Para evidenciarlo se destaca lo mencionado por el S2 “*me da miedo como ser como grosera*

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

con ella o hacerla sentir mal o algo así y, al final también termino como tratándola mal, en vez de solo decirle cómo me siento brava”, en donde se detecta que las emociones como la rabia y el enojo influyen directamente en el trato que le da a un miembro de su familia.

Dando continuidad a la asociación entre la salud mental y las relaciones, cabe mencionar que, para Fontana (2020), la estabilidad emocional tiene correspondencia con el mantenimiento de lazos y redes de apoyo. Lo anterior se reafirma, en primer lugar, al analizar el efecto de las relaciones caracterizadas por la armonía y la buena convivencia al interior de la familia del S3 sobre la salud mental de este, dado que son los miembros de la familia su principal red de apoyo, *“mi familia fue mi mano derecha en toda esta pandemia, mi hermana me ayudó muchísimo a sentarnos a hablar cuando no me sentía bien”*.

En contraste, la familia del S2, en la que, aunque no se reportan conflictos constantes, no es considerada como un espacio de confianza para hablar de sus emociones, por lo que implementa como estrategia para afrontar sus emociones, el evitar hablar de las mismas *“no quiero como molestar a nadie de mi familia, entonces solo, no sé, como que busco estar sola para, hasta que se me pase o que ya no me sienta así para no molestar a nadie”*. Desde otra perspectiva, como es el caso del S8, su red de apoyo principal son sus amigos, por lo que, a causa del distanciamiento por la pandemia aumenta la sensación de frustración, desestabilizando sus emociones al no poder acudir a sus amigos del mismo modo que lo hacía antes, dicho en sus palabras *“la frustración aumenta más porque hay salidas que tienen motivo más emocional para uno”*.

Continuando con la misma línea, lo concluido por la OMS (2018), sobre la influencia directa que tienen los cambios drásticos y repentinos a nivel social sobre la salud mental, da la base para asociar los cambios en la salud mental con los cambios asumidos a causa de la pandemia por COVID-19, por lo que para corroborar lo anterior, se trae a colación lo mencionado por el S1, S2 y el S6, quienes perciben cambios radicales en su salud mental.

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

Comenzando, el S1 percibe que a causa de la pandemia hubo un deterioro general en su salud mental; *“está un poco más atrofiada que antes, pero no está del todo mal”*. En cuanto al S2, es importante retomar lo mencionado sobre la aparición de labilidad emocional e incremento del llanto. Para el S6, los cambios sociales que alteraron sus rutinas repercutieron directamente en su salud mental, como se mencionó anteriormente, la depresión autopercebida y las estrategias que desfavorecían su salud física.

Por último, retomando la información planteada en este apartado, es de gran importancia resaltar las posibles líneas de investigación que favorezcan el entendimiento de la problemática aquí mencionada, puesto que la amplitud de la misma permitiría que se planteen las estrategias pertinentes para darle un mejor manejo a la situación. Dichas líneas de investigación serían, en primer lugar, la relación que tienen las medidas tomadas por la universidad con la motivación que tienen los estudiantes para llevar a cabo sus responsabilidades académicas en la modalidad virtual, puesto que como se evidenció anteriormente, se asocia el apoyo mostrado por la universidad frente a las adversidades con la adaptación de los estudiantes. En segundo lugar, se destaca la importancia que tienen las metodologías de enseñanza y las herramientas implementadas por los profesores en la modalidad virtual sobre el aprendizaje de los estudiantes y el entendimiento de las temáticas de clase.

Conclusiones

En síntesis, la pandemia a causa del COVID-19 trajo consigo múltiples cambios a los que todas las personas se vieron en la obligación de acogerse por su bienestar, dado que el alto grado de transmisión del virus debía ser mitigado por medio del aislamiento físico obligatorio y la implementación de medidas de bioseguridad. Por estos cambios, las actividades laborales, académicas y de ocio y recreación se vieron trasladadas al mismo

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

espacio, el hogar. Específicamente, esta investigación se enfocó en abordar la percepción de 8 adultos jóvenes, estudiantes universitarios de 18 a 22 años.

Partiendo de lo anterior, se identificaron como principales hallazgos acerca de las dinámicas familiares, que el incremento en el tiempo de interacción entre los integrantes de una familia por el aislamiento social (obligatorio y voluntario), tuvo repercusiones tanto positivas como negativas en los estudiantes, puesto a que en ocasiones perpetuó la comunicación y la armonía, mientras que, en otras, dio pie para aumentar las situaciones de conflicto. De igual manera, se encontró que las responsabilidades que debían cumplir los estudiantes al interior del hogar aumentaron, ya que no tenían los mismos recursos, ni ayuda externa que antes de la pandemia. Como estrategias para afrontar la situación, se resalta la adaptación a la nueva normalidad con el paso del tiempo, los acuerdos para redistribuir las nuevas labores del hogar entre todos los miembros de la familia y el distanciamiento entre los miembros de la familia para evitar discusiones y discordias.

En cuanto a la experiencia universitaria, los resultados evidenciaron que todas las universidades que hicieron parte de la investigación, adaptaron su modalidad de estudio a la virtualidad y, poco a poco, han implementado diferentes medidas semipresenciales para retornar a la presencialidad. Por su parte, se identificó que la mayoría de los estudiantes consideran que la modalidad de estudio virtual los ha afectado de alguna manera; en el aprendizaje ya que describen la disminución en su concentración, en las relaciones con pares debido a que no tienen la oportunidad de verse como antes y/o en sus rutinas puesto que se alteraron sus horarios de sueño y alimentación. A modo de estrategia, se adopta la autonomía para estudiar y el uso de videollamadas para interactuar con los demás.

Con respecto a la salud mental, se destaca la autopercepción de deterioro de ésta a causa del COVID-19 y específicamente, del distanciamiento social, siendo descrita con emociones tales como la frustración, la ira, la soledad y la desesperanza en el periodo de

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL, DURANTE EL COVID-19

confinamiento. Sin embargo, a medida que las restricciones disminuyeron, se encontró que los sujetos destacaban más las emociones de esperanza y tranquilidad, al haber podido acoplarse a la situación y de esta manera, la percepción de su salud mental se torna más positiva. Para ello, sobresale el aprovechamiento de espacios de recreación y ocio, el reencuentro progresivo con los amigos presencialmente y el uso de las redes sociales como mecanismo de interacción.

A modo de conclusión, tras recopilar los cambios percibidos por los sujetos en cuanto a sus dinámicas familiares, experiencia universitaria y la salud mental, es de vital importancia recalcar el rol de la psicología en estas problemáticas, puesto que, así como para algunos sujetos los cambios han traído repercusiones positivas sobre su aprendizaje y sobre sus relaciones sociales, para otros las consecuencias han sido negativas y han impactado la mayoría de ámbitos, incluso llegando a poner en riesgo su propia vida. Es por esto, que es indispensable una articulación interdisciplinar entre el sector de educación y el sector salud.

Finalmente, como limitaciones dentro de la investigación se encuentra que 7 de las 8 entrevistados pertenecen a universidad privada, recortando la información que se puede compilar sobre las afectaciones socioeconómicas por las que han atravesado estos estudiantes y sus familias, por lo que es relevante dejar para futuras investigaciones la pregunta ¿Qué repercusiones tiene el aspecto económico en las dinámicas familiares, la experiencia universitaria y la salud mental de los adultos jóvenes?

Referencias

- Álvarez, J. y Barreto, F. J. (2020). Clima familiar y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de Bachillerato. *Revista de Psicología y Educación*. 15(2), p.166-183.
Recuperado de: <https://doi.org/10.23923/rpye2020.02.194>
- Cardona, J. A., Perez, D., Rivera, S., y Gómez, J. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas*, 11(1), 79.

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

Castellano, J. M., Carrera, R., y Crespo, W. (2020). Educación on line en tiempos de COVID-19: Percepción en estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca (Ecuador).

Revista de Historia, Patrimonio, Arqueología y Antropología Americana, 3, 149-175.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.4066073>

Centro para el Estudio del Estrés Traumático. (2020). *Manejo de los conflictos familiares durante el aislamiento en casa por la pandemia COVID-19*. Recuperado de:

https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_SP_Managing_Family_Conflict_While_Home.pdf

CEPAL. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*. Recuperado de:

<https://www.cepal.org/es/publicaciones/45904-la-educacion-tiempos-la-pandemia-covid-19>

Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M. y Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*. 2(7). Recuperado de

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349733228009>

Dimitriu, A. (2020). Sleep for Teenagers. Recuperado de:

<https://www.sleepfoundation.org/articles/teens-and-sleep>

El tiempo. (2020). *Salud mental de los estudiantes, una víctima del aislamiento*. Recuperado de:<https://www.eltiempo.com/amp/vida/educacion/como-esta-la-salud-mental-de-los-estudiantes-durante-el-aislamiento-503892>

Ferrel, L., Ferrel, F., y Bracho, K. (2018). Impacto del Síndrome de Burnout en el Bajo Rendimiento y la Salud Mental en Estudiantes Universitarios. *CIE*. 2. (6), p. 45- 53.

Fontana, L. (2020). Pandemia y rearticulación de las relaciones sociales. *Perifèria, revista de recerca i formació en antropologia*, 25(2), 101-114.

Fontanesi, L., Marchetti, D., Mazza, C., Di Giandomenico, S., Roma, P., y Verrochio, G.

(2020). The Effect of the COVID-19 Lockdown on Parents: A Call to Adopt Urgent

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

- Measures. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 12(1), p. 79-81.
- Gantiva, C., Luna, A., Dávila, A., y Salgado, M. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psychologia*, 4(1), 63-70.
- Gifre, M., y Guitart, M. E. (2012). Consideraciones educativas de la perspectiva ecológica de Urie Bronferbrenner. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, 0(15), 79.
- González, MJ., y Cuenca, C. (2020). *Pandemia sanitaria y doméstica. El reparto de las tareas del hogar en tiempos del Covid-19*. *Revista de Ciencias Sociales*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/280/28065077003/html/index.html>
- Henry, A. (2019). *What anxiety does to your brain and what you can do about it*. Recuperado de: <https://lifelifehacker.com/what-anxiety-actually-does-to-you-and-what-you-can-do-a-1468128356>
- Herrera, J. (2017). *La investigación cualitativa*. Recuperado de: <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/1167/1/La%20investigaci%c3%b3n%20cualitativa.pdf>
- Indio, J. M., León, M. X., López, F. A., y Muñiz, L. P. (2020). Educación virtual una alternativa en la educación superior ante la pandemia del Covid-19 en manabí. *UNESUM-Ciencias. Revista Científica Multidisciplinaria*. ISSN 2602-8166, 5(1), 1-14.
- Islam, M.A., Barna, S.D., Raihan, H., Khan, M.N.A., y Hossain, M.T. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey.
- Juárez, A. y Silva, C. (2017). *Escala de experiencia universitaria (EExU)*. Recuperado de: <https://revistas.udc.es/index.php/reipe/article/view/reipe.2017.4.1.1600/pdf>

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

Lacunza, A. B., y Contini de González, N. (2011). *Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos.*

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>

Ley N° 1616. Congreso de la República de Colombia, Colombia, 21 de enero de 2013.

Lovera, M.I., Mujica, M. y Smith, H. (2011). *Rutinas organizativas académicas como i mpulsoras del desarrollo organizacional universitario.* Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/737/73719138008.pdf>

Lund, H., Reider, B., Whiting, A., y Prichard, J. (2010). *Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students.* Recuperado de:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20113918/>

Malo, D. A., Cáceres, S., y Peña, G. H. (2010). Validación del inventario sisco del estrés académico y análisis comparativo en adultos jóvenes de la universidad industrial de Santander y la universidad pontificia bolivariana, seccional Bucaramanga, Colombia. (Tesis de pregrado). Universidad de Santander, Colombia.

Martínez, J.M., Amador, B. y Guerra, M. D. (2017). Estrategias de afrontamiento familiar y repercusiones en la salud familiar: *Una revisión de la literatura. Enfermería global, 47.*

Martínez, M., Robles, C., Utria, L., y Amar, J. (2014). Legitimation of the violence in childhood: an approach based on the ecological perspective of Bronfenbrenner. *Psicología desde el Caribe, 31(1), 133-160.*

Martínez, M., y García, M. C. (2011). Implicaciones de la crianza en la regulación del estrés. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 2 (9), pp. 535 – 545*

Mayorga, M. y Monzón, T. (2020). *Factores protectores y de riesgo relacionado con la deserción académica desde el modelo ecológico en estudiantes de la Universidad*

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

Cooperativa de Colombia, campus Villavicencio (Tesis de pregrado). Universidad
Cooperativa de Colombia. Villavicencio, Meta.

Mella, J., López, Y., Sáez, Y., y Del Valle, M. (2020). Estrategias de afrontamiento en
apoderados durante el confinamiento por la COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2), 322.

Mera, A., Tabares, E., Montoya, S., Muñoz, D., y Monsalve, F. (2020). *Recomendaciones
prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por
pandemia asociada a COVID-19*. Recuperado de:

<https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/5283/6056>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2014). *ABECÉ sobre la salud mental, sus trastornos
y estigma*. Recuperado de:

[https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-
mental.pdf](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf)

Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). *Lineamientos, orientaciones y protocolos
para enfrentar la COVID-19 en Colombia*. Recuperado de:

[https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/lineamientos-
orientaciones-protocolos-covid19-compressed.pdf](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/lineamientos-orientaciones-protocolos-covid19-compressed.pdf)

Molina, N. (2020). Psicología en contextos de COVID-19, desafíos poscuarentena en
Colombia. Asociación Colombiana de Facultades de psicología (Ascofapsi).

Morales, F. (2018). *Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes
universitarios*. Recuperado de:

<https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1228/1061>

ONU. (2020). *La educación durante la COVID-19 y después de ella*. Recuperado de:

[https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_education_during_covid-
19_and_beyond_spanish.pdf](https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_education_during_covid-19_and_beyond_spanish.pdf)

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

Organización Internacional del Trabajo. (2020). *Los jóvenes y la COVID-19: efectos en los*

empleos, la educación, los derechos y el bienestar mental. Recuperado de:

[https://www.ilo.org/global/topics/youth-](https://www.ilo.org/global/topics/youth-employment/publications/WCMS_753054/lang--es/index.htm)

[employment/publications/WCMS_753054/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/global/topics/youth-employment/publications/WCMS_753054/lang--es/index.htm)

OMS. (2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Recuperado de:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

OMS. (2020). *Brote de enfermedad por coronavirus*. OMS. Recuperado de:

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Otero, O., Zabarain, S., Fernández, M. (2017). Estilos de apego, comunicación y confianza

entre padres y jóvenes universitarios de la Guajira- Colombia. *Revista Katharsis*, N

24, julio-diciembre 2017, pp. 119-138, Disponible en

<http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>

Rabeyron, T., y Essadek, A. (2020). Mental health of French students during the Covid-19

pandemis. *Journal of Affective Disorders Received*. Recuperado de

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032720326483>

Ríos, J., Escudero, C., López, C., Estrada, C., Montes, J., y Muñoz, A. (2019).

Autopercepción del estado de ánimo y presencia de ansiedad y depresión en

estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 11(1), p.

61-92. Recuperado de: <https://doi.org/10.17533/udea.rp.v11n1a03>

Robles, A.L., Junco, J.E., y Marínez, V.M. (2021). *Conflictos familiares y económicos en*

universitarios en confinamiento social por COVID-19. Recuperado de:

<http://revistas.unam.mx/index.php/cuidarte/article/view/78045/69363>

Ruvalcaba, N., y Orozco, M. (2018). *Salud mental: investigación y reflexiones sobre el*

ejercicio profesional. Volúmen III. Guadalajara, México: Amate.

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

Sandín, B., Valiente, R., García-Escalera, J., y Chorot, P. (2020). *Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: efectos negativos y positivos en población española*

asociados al periodo de confinamiento nacional. Recuperado de:

<http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/27569>

Son C., Hegde S., Smith A., Wang X., y Sasangohar F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*. Recuperado de: <https://www.jmir.org/2020/9/e21279/>

Tejedor, S., Cervi, L., Tusa, F., y Parola, A. (2020). Educación en tiempos de pandemia: reflexiones de alumnos y profesores sobre la enseñanza virtual universitaria en España, Italia y Ecuador. *Revista Latina de Comunicación Social*, 78, p. 1-21.

Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7625686>

Tuñón, J. (2020). Confinamiento y pandemia: Implicaciones para la educación superior en línea. OBS Business School. Universitat de Barcelona.

Universidad de Chile. (2020). *Salud mental de la comunidad universitaria en tiempos de pandemia*. Recuperado de: <https://www.uchile.cl/noticias/162266/salud-mental-de-la-comunidad-universitaria-en-tiempos-de-pandemia>

Universidad del Rosario. (2020). Desempleo y problemas emocionales, las grandes preocupaciones de los jóvenes al cierre del año. Recuperado de: <https://www.urosario.edu.co/Periodico-NovaEtVetera/Sociedad/Desempleo-y-problemas-emocionales-las-grandes-preo/>

Uribe, M., Waich, A., Ospina, L., Marroquín, A., Castro, S., Patiño, JA., Ariza, K., Gómez, C. (2020). Salud mental y resiliencia en adultos jóvenes de Sudamérica durante el aislamiento (distanciamiento social obligatorio) por la pandemia COVID-19. Pontificia Universidad Javeriana.

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

Urzúa, A., Vera, P., Caqueo, A., y Polanco, R. (2020). La psicología en la prevención y

manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *Scielo*. Recuperado

de:<https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718->

[48082020000100103&script=sci_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082020000100103&script=sci_arttext)

Valdivieso, M., Burbano, V., y Burbano, A. (2020). Percepción de estudiantes universitarios

colombianos sobre el efecto del confinamiento por el coronavirus, y su rendimiento

académico. *Revista Espacios*, 41(23), p.269-281. Recuperado de:

<http://www.sweetpoison.revistaespacios.com/a20v41n42/a20v41n42p23.pdf>

Valero, N., Vélez, M., Durán, A., y Portillo, M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés,

miedo, ansiedad y depresión. *Enferm Inv*; 5(3):63-70.

Vasilachis, I. (2006). Estrategias de investigación cualitativa. Gedisa.

Villamizar, G., Becerra, D., Delgado, A. (2014). *Autopercepción de estudiantes de psicología*

sobre sus competencias en los campos laboral, educativo y salud. Universidad

Católica de la Santísima Concepción, Chile. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/2431/243132847009.pdf>

Wang, F., Hedge, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., y Sasangohar, F. (2020). Investigation

Mental Health of US College Students during the COVID-19 Pandemic: cross-

sectional survey study. *Journal of Medical Internet Research*. Recuperado de:

<https://www.jmir.org/2020/9/e22817/>

Apéndices**Apéndice A. Formato del consentimiento informado**

FECHA		



**AUTOPERCEPCIÓN DE SALUD MENTAL, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y
DINÁMICAS FAMILIARES EN TIEMPOS DE COVID-19**

Yo, _____ identificado/a con el documento _____ de _____ acepto participar voluntariamente en la entrevista, realizada por las estudiantes Camila Garzón Pombo c.c. 1020837100; Sara Moreno Martínez c.c. 1018513639 y Manuela Sarmiento Lozano c.c. 1020835352; la cual será utilizada en el trabajo de grado de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana, como recurso pedagógico para conocer y comprender el significado de la experiencia que han tenido los jóvenes universitarios en su salud mental, en su experiencia universitaria y en sus dinámicas familiares durante el COVID-19.

Por lo anterior, es importante toda su colaboración y sinceridad al contestar las preguntas realizadas durante la entrevista. La información que usted proporcione será grabada en audio, pero es confidencial y será manejada únicamente por el equipo de investigadores. En ningún momento su nombre será mencionado cuando se reporten los resultados de la investigación. Su participación en el estudio no representa ningún peligro para usted o para su familia.

Su participación en la investigación es voluntaria, por lo que puede negarse a participar o dejar de responder las preguntas de la entrevista y retirarse del estudio en el momento que lo desee, sin que esto implique una consecuencia negativa para usted.

Firma participante: _____

Firma de investigadores:

Camila Garzón Pombo

Manuela Sarmiento Lozano

Sara Moreno Martínez

Apéndice B. Formato de entrevista**Datos sociodemográficos**

- Nombre.
- Edad.
- Origen y residencia.
- Carrera.
- Semestre.
- Universidad.
- ¿Con quién vive? (edades, ocupación, personas que componen su familia así no vivan juntos)

Dinámicas familiares

1. ¿Qué medidas tomó tu familia en cuanto al cuidado frente al COVID -19?
2. ¿Qué cambio surgió en tu familia debido al COVID-19?
3. A partir de estos cambios mencionados, ¿a qué medidas recurriste?
4. Estas medidas ¿dieron el resultado que esperabas?

Experiencia universitaria

5. ¿Qué medidas tomó tu Universidad cuándo empezó el COVID 19?
6. ¿Alguna vez pensaste en aplazar semestre? ¿Por qué motivo?
7. Cuéntanos ¿cómo ha sido la transición de estudiar presencial a virtual?
8. Cuéntanos ¿cómo ha sido la experiencia de estudiar virtual?
9. ¿Qué repercusiones ha tenido estudiar virtual en tu aprendizaje?
10. ¿Qué solías hacer con tus amigos antes del COVID -19?
11. ¿Cómo mantienes tus relaciones sociales desde que la medida de aislamiento social se instauró?
12. ¿Cuál de estos cambios mencionados tuvo mayor impacto en ti?
13. Describe la rutina completa de cómo era un día de clases antes de la pandemia.
14. Describe la rutina completa de un día en el que tengas clases virtuales.

Salud mental

15. ¿Cuáles eran las emociones que predominaban seis meses antes de la pandemia?
16. ¿Cuáles eran las emociones que predominaban seis meses después del inicio de la pandemia?
17. ¿Cómo te has sentido a lo largo de esta contingencia?
18. ¿Qué cambios has percibido en tus emociones?
19. ¿Sientes que estos cambios han tenido repercusiones en tu cotidianidad?
20. ¿Qué estrategias has utilizado para dejar de sentirte de esta manera?

Apéndice C. Matriz de datos sociodemográficos*Datos sociodemográficos de los sujetos entrevistados.*

Sujeto	Género	Edad	Lugar de Origen	Lugar de residencia
1	Mujer	20	Bogotá	Bogotá
2	Mujer	20	Bogotá	Bogotá
3	Mujer	20	Bogotá	Bogotá
4	Mujer	19	Bogotá	Bogotá
5	Hombre	19	Bogotá	Bogotá
6	Hombre	22	Ipiales	Ipiales
7	Hombre	18	Cartagena	Bogotá
8	Hombre	19	Bogotá	Bogotá

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

Apéndice D. Matrices Intrasujeto

SUJETO 001

FUENTE	Macro categoría	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	CODIGO SOCIAL
001-JM	Datos sociodemográficos	Formación profesional	Carrera	Ciencia social y de la salud
001-JM	Datos sociodemográficos	Ciclo vital	Edad	Joven
001-JM	Datos sociodemográficos	Formación profesional	Institución de educación superior	Universidad privada
001-JM	Datos sociodemográficos	Ubicación geográfica	Lugar de residencia	Ciudad de origen y residencia
001-JM	Datos sociodemográficos	Formación profesional	Nivel educativo	Primer año de universidad
001-JM	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Conflicto familiar	Conflicto entre padre y madre por el largo periodo de tiempo conviviendo bajo la medida de aislamiento social
001-JM	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Conflicto familiar	Conflicto familiar por el largo periodo de tiempo conviviendo bajo la medida de aislamiento social
001-JM	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Conflicto familiar	Conflicto por el descuido de las labores del hogar
001-JM	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Conflicto familiar	Conflictos por la regulación de salidas
001-JM	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Conflicto familiar	Desacuerdo de los padres con respecto a las rutinas llevadas
001-JM	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Conflicto familiar	Miedo al contagio por regulación de salidas de los otros integrantes de la familia.
001-JM	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Familia inmediata
001-JM	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Ocupaciones: padre abogado, madre ama de casa y hermana estudiante de pregrado
001-JM	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Estrategias de afrontamiento	Normalizar las situaciones de conflicto
001-JM	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Labores del hogar	Cambio del personal encargado del aseo
001-JM	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Labores del hogar	Nueva distribución de responsabilidades
001-JM	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Labores del hogar	Percepción de las nuevas responsabilidades en el hogar como tareas obligatorias
001-JM	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Medidas tomadas frente al COVID-19	Acuerdos familiares a la hora de iniciar las salidas con amigos
001-JM	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Medidas tomadas frente al COVID-19	Aislamiento social
001-JM	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Medidas tomadas frente al COVID-19	Cambio en la dinámica de los permisos para salir
001-JM	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Medidas tomadas frente al COVID-19	Condiciones para poder ir a la universidad
001-JM	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Medidas tomadas frente al COVID-19	Lógica para regular las salidas
001-JM	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Medidas tomadas frente al COVID-19	Salir solo a lo estrictamente necesario

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

FUENTE	Macrocategoria	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	CODIGO SOCIAL
001-JM	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Estrategias de afrontamiento	Mecanismos implementados con el objetivo de resolver los problemas de concentración, evitando el celular como mayor distractor
001-JM	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Interrupción de la formación	Desacuerdo de aplazar semestre por edad y experiencias previas
001-JM	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio semipresencial	Medidas tomadas por la universidad	Medidas de bioseguridad: implementación de lavamanos, antibacterical y distanciamiento en el aula de clase
001-JM	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción de los estudiantes sobre la docencia en la virtualidad	Reconocimiento de las dificultades presentadas por los docentes a la hora de enseñar en la modalidad virtual
001-JM	Experiencia universitaria	Rutinas	Percepción del cambio de rutinas	Cambio en la motivación en el segundo semestre que altera las rutinas
001-JM	Experiencia universitaria	Rutinas	Percepción del cambio de rutinas	Motivación en primer semestre que se ve reflejada en las rutinas
001-JM	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio	Percepción frente al cambio de modalidad de estudio	Cambio en la motivación por incumplimiento de las expectativas
001-JM	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio semipresencial	Percepción frente al cambio de modalidad de estudio	Relación entre la motivación y la asistencia a clases presenciales
001-JM	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Repercusión en el aprendizaje	Efectos desfavorables de las clases virtuales sobre la participación
001-JM	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio presencial	Repercusión en el aprendizaje	Efectos favorables de la asistencia presencial a clases sobre la concentración y el relacionamiento
001-JM	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Repercusión en el aprendizaje	Repercusión en el aprendizaje por problemas de concentración
001-JM	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Repercusión en el aprendizaje	Repercusión en el aprendizaje por problemas de concentración debido a distractores relacionados con eventos externos
001-JM	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Repercusión en el aprendizaje	Repercusión en el aprendizaje por problemas de concentración debido a distractores relacionados con la convivencia familiar
001-JM	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Repercusión en el aprendizaje	Repercusión en el aprendizaje por problemas de concentración debido a la distracción por el uso del celular
001-JM	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Repercusión en el aprendizaje	Repercusión en el aprendizaje por problemas de concentración debido a problemas en la conexión a internet
001-JM	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina antes del COVID-19	Rutina caracterizada por tener un tiempo previo para arreglarse y transportarse a la institución educativa y pasar la mayor parte del día por fuera de la casa
001-JM	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina en la actualidad	Rutina caracterizada por poco tiempo de preparación previo al inicio de actividades académicas y permanencia en la casa que se vuelve monótona
001-JM	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Socialización antes del COVID-19	Interacciones con amigos caracterizadas por actividades variadas de forma presencial y frecuente
001-JM	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Socialización durante periodo de aislamiento obligatorio	Habilidades sociales que favorecen la adaptación al cambio
001-JM	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Socialización en la actualidad	Se retoman actividades realizadas anteriormente, ajustadas a las nuevas medidas de bioseguridad

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

FUENTE	Macrocategoria	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	CODIGO SOCIAL
001-JM	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Aprovechamiento de espacios autorizados para diligencias y recreación
001-JM	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Capacidad de resiliencia
001-JM	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Comunicación con pares por redes sociales
001-JM	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Uso de recursos económicos y comodidades para distraerse
001-JM	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses antes de la pandemia	Despreocupación, ausencia de estrés
001-JM	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses antes de la pandemia	Emociones positivas
001-JM	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses en la pandemia	Emociones negativas como angustia miedo e incertidumbre
001-JM	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses en la pandemia	Preocupaciones sobre el futuro
001-JM	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones en la actualidad	Emociones ambiguas entre miedo al contagio y deseo a la socialización con pares
001-JM	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones en la actualidad	Percepción del deterioro de la salud mental
001-JM	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones en la actualidad	Sensación de tranquilidad al aprovechar espacios de socialización

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

SUJETO 002

FUENTE	Macro categoría	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	CODIGO SOCIAL
002-CS	Datos sociodemográficos	Formación profesional	Carrera	Ciencias sociales
002-CS	Datos sociodemográficos	Ciclo vital	Edad	Joven
002-CS	Datos sociodemográficos	Formación profesional	Institución de educación superior	Universidad privada
002-CS	Datos sociodemográficos	Ubicación geográfica	Lugar de residencia	Ciudad de origen y residencia
002-CS	Datos sociodemográficos	Formación profesional	Nivel educativo	Segundo año de universidad
002-CS	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Cambios en las dinámicas familiares	Sensación de ser quien cambia las dinámicas en la familia
002-CS	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Conflicto familiar	Conflicto con hermana por distribución de espacios
002-CS	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Conflicto familiar	Malos tratos hacia la hermana debido a sus emociones negativas
002-CS	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Familia compuesta por 4 personas, padres y hermana
002-CS	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Ocupación de hermana mayor: estudiante de universidad
002-CS	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Ocupación de los padres: Ingeniero y ama de casa
002-CS	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Estrategias de afrontamiento	Distribución de los horarios teniendo en cuenta a los miembros de la familia
002-CS	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Estrategias de afrontamiento	Fortalecer la relación entre los miembros de la familia por medio del buen trato para favorecer la buena convivencia
002-CS	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Labores del hogar	Inicio de responsabilidades de limpieza de su habitación y en la cocina debido al tiempo de permanencia en la casa
002-CS	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Medidas tomadas frente al COVID-19	Aislamiento social, salidas únicamente a lo necesario o urgente
002-CS	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Medidas tomadas frente al COVID-19	Inicio de salidas de la familia debido a motivos laborales, académicos y en otros casos sociales

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

FUENTE	Macro categoría	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	CODIGO SOCIAL
002-CS	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio semipresencial	Decisión frente al cambio de modalidad de estudio	Asistencia a clases únicamente de forma virtual
002-CS	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Estrategias de afrontamiento	Apagar el celular y no abrir páginas de internet como mecanismos que no siempre funcionan para evitar la distracción
002-CS	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Estrategias de afrontamiento	Uso de redes sociales y de videollamadas para mantener las relaciones con amigos
002-CS	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Interrupción de la formación	Consideración de interrupción de la formación o de disminución de la carga académica
002-CS	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Interrupción de la formación	Descartar la interrupción de la formación debido al tiempo y personas con las que compartiría durante la carrera
002-CS	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio	Medidas tomadas por la universidad	Transición a clases virtuales como medida adoptada por la institución educativa
002-CS	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción frente al cambio de modalidad de estudio	Incremento de la carga académica a causa de la pandemia
002-CS	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción frente al cambio de modalidad de estudio	Percepción del incremento de la exigencia académica debido a la permanencia y monotonía del mismo lugar
002-CS	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Percepción sobre el cambio de socialización	Incremento excesivo en el uso del celular debido a no poder interactuar presencialmente
002-CS	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Repercusión en el aprendizaje	Percepción de disminución en la capacidad de concentración
002-CS	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Repercusión en el aprendizaje	Uso de redes sociales e internet como distractores durante las clases virtuales
002-CS	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina antes del COVID-19	Rutina caracterizada por tener un tiempo previo para arreglarse y transportarse, socializar, pasar más de medio día por fuera y realizar actividades de ocio
002-CS	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina de sueño	Percepción de buen rendimiento a pesar de tener pocas horas de sueño, antes de la pandemia
002-CS	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina de sueño	Sensación de cansancio durante la pandemia y necesidad de dormir más horas al día para lograr el rendimiento
002-CS	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina en la actualidad	Rutina caracterizada por tener un tiempo previo para arreglarse, permanencia en la casa y actividades como comer en clases virtuales
002-CS	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Socialización antes del COVID-19	Relaciones caracterizadas por salidas a comer y de fiesta y por conversaciones frecuentes
002-CS	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Socialización en la actualidad	Se retomaron salidas y encuentros presenciales con amigos

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

FUENTE	Macro categoría	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	CODIGO SOCIAL
002-CS	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Entablar conversaciones con padres y amigas como mecanismo de ayuda
002-CS	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Evitar hablar del tema con familiares como mecanismo para no generar incomodidad
002-CS	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Implementación de actividad física y actividades de recreación como mecanismos de ayuda para disminuir el cansancio
002-CS	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Realizar actividad física dentro del hogar y al aire libre
002-CS	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Salir con familiares para cambiar de ambiente
002-CS	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses antes de la pandemia	Despreocupación
002-CS	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses antes de la pandemia	Emociones positivas como felicidad y alegría
002-CS	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses en la pandemia	Percepción de conservar emociones positivas
002-CS	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses en la pandemia	Preocupación por el futuro que desencadena emociones como la tristeza y sensación de estar abrumada
002-CS	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones en la actualidad	Dificultad para entender sus propias emociones
002-CS	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones en la actualidad	Incremento en la sensación de cansancio
002-CS	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones en la actualidad	Percepción de conservar emociones positivas
002-CS	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones en la actualidad	Sensación de rabia y enojo carente de motivos
002-CS	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones en la actualidad	Sensación de tristeza carente de motivos
002-CS	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones en la actualidad	Sentimiento de esperanza relacionado con la disminución de casos de COVID-19
002-CS	Salud mental	Emociones	Percepción del cambio en las emociones	Percepción de incremento en la frecuencia del llanto y la sensibilidad
002-CS	Salud mental	Emociones	Percepción del cambio en las emociones	Percepción de labilidad emocional
002-CS	Salud mental	Emociones	Percepción del cambio en las emociones	Sensación de tristeza en relación con cambios en las salidas del hogar y la actividad física

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

SUJETO 003

FUENTE	Macrocategoria	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	CODIGO SOCIAL
003-KD	Datos sociodemográficos	Formación profesional	Carrera	Ciencias sociales
003-KD	Datos sociodemográficos	Ciclo vital	Edad	Joven
003-KD	Datos sociodemográficos	Formación profesional	Institución de educación superior	Universidad privada
003-KD	Datos sociodemográficos	Ubicación geográfica	Lugar de residencia	Ciudad de origen y residencia
003-KD	Datos sociodemográficos	Formación profesional	Nivel educativo	Tercer año de universidad
003-KD	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Cambios en las dinámicas familiares	Aumento de espacios para compartir sobre como se sienten y anécdotas del día a día
003-KD	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Cambios en las dinámicas familiares	Aumento de los espacios compartidos en familia ya que se encuentran trabajando desde casa
003-KD	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Cambios en las dinámicas familiares	Aumento en la convivencia familiar a la hora de las comidas compartiendo y escuchando música
003-KD	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Cambios en las dinámicas familiares	Percepción de unión y mejor comunicación como familia
003-KD	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Cambios en las dinámicas familiares	Se dio el espacio para acercarse más a sus padres, compartir más con ellos y mejorar la relación por medio de espacios con música, karaoke y películas
003-KD	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Convivencia con persona externa a la familia que realiza el aseo de la casa
003-KD	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Edad de la madre
003-KD	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Edad del padre
003-KD	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Edad y ocupación de la hermana
003-KD	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Familia compuesta por 5 personas, padres abuela y hermana
003-KD	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Ocupación de la madre
003-KD	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Ocupación del padre
003-KD	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Labores del hogar	Ausencia del personal encargado del aseo debido a la pandemia
003-KD	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Labores del hogar	Cambio en la distribución de las labores del hogar entre todos los integrantes de la familia en tareas como el aseo y la elaboración de comidas
003-KD	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Labores del hogar	Responsabilidad de cocinar por parte del padre
003-KD	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Medidas tomadas frente al COVID-19	Medidas de bioseguridad dentro del hogar con el fin de cuidar a la abuela, tales como el uso de alcohol, cambio de tapabocas y lavado de la ropa

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

FUENTE	Macro categoría	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	CODIGO SOCIAL
003-KD	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Estrategias de afrontamiento	Empatía por la situación que todos están atravesando
003-KD	Experiencia universitaria	Rutinas	Estrategias de afrontamiento	Percepción de mayor motivación y rendimiento al tener un tiempo de preparación previo para las clases virtuales
003-KD	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Estrategias de afrontamiento	Uso de redes sociales como WhatsApp y videollamadas como herramienta que permite mantener el contacto virtual con amigos
003-KD	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Interrupción de la formación	No se pensó en la interrupción de la formación
003-KD	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio	Medidas tomadas por la universidad	Elección de una plataforma virtual para dictar clase y comunicación vía correo.
003-KD	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio	Medidas tomadas por la universidad	Envío de correos tranquilizando a los estudiantes y mostrando su apoyo para permanecer en confinamiento
003-KD	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio semipresencial	Medidas tomadas por la universidad	Protocolos de bioseguridad y protección en las aulas de clase
003-KD	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio	Medidas tomadas por la universidad	Transición a clases virtuales como medida adoptada por la institución educativa
003-KD	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción frente al cambio de modalidad de estudio	Percepción de buena adaptación a las clases de forma virtual
003-KD	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción frente al cambio de modalidad de estudio	Preocupación ante la nueva modalidad de estudio por falta de conocimiento usando el computador y las plataformas, y por la conexión a internet
003-KD	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción frente al cambio de modalidad de estudio	Ventaja al no tener que ir hasta la institución educativa para tomar la clase, sobretodo cuando no hay el tiempo suficiente para desplazarse o el mejor ánimo
003-KD	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción frente al cambio de modalidad de estudio	Ventaja al tener el propio manejo del tiempo para repetir las clases y tomar notas
003-KD	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Percepción sobre el cambio de socialización	Extrañar la interacción en la universidad
003-KD	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Percepción sobre el cambio de socialización	Percepción de lejanía con amigos fuera de la universidad por la pandemia y por no poder verse como antes
003-KD	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Repercusión en el aprendizaje	Aumento de la concentración y tranquilidad en la modalidad virtual ya que hay la posibilidad de ver las grabaciones de las clases
003-KD	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Repercusión en el aprendizaje	Aumento en la concentración ya que no hay distractores externos como los que se encontraban en las clases presenciales
003-KD	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio presencial	Repercusión en el aprendizaje	Desconcentración generada por conversaciones con sus compañeros de clase
003-KD	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Repercusión en el aprendizaje	Percepción de mayor facilidad académica desde la casa.
003-KD	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Repercusión en el aprendizaje	Percepción de mejoría en el rendimiento académico ya que el tiempo que se utilizaba para transportarse a la institución ahora lo usa para estudiar
003-KD	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina antes del COVID-19	Rutina caracterizada por madrugar, sacar al perro, transportarse, tomar clases, pasar la mayor parte del día fuera de la casa y realizar actividad física, estudiar y dormir
003-KD	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina durante periodo de aislamiento obligatorio	Rutina caracterizada por tiempo de preparación previo al inicio de actividades académicas, permanencia en la casa, realizar actividad física y estudiar o leer.
003-KD	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina en la actualidad	Rutina caracterizada por levantarse temprano, tener un tiempo previo para arreglarse, desplazarse a la universidad con los protocolos establecidos, realización de actividad física y tareas
003-KD	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Socialización antes del COVID-19	Actividades de socialización principalmente entre semana, caracterizadas por conversaciones después de clase
003-KD	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Socialización en la actualidad	Se retoman salidas con amigos pero con menos frecuencia

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

FUENTE	Macro categoría	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	CODIGO SOCIAL
003-KD	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Acercamiento a Dios para tener fortaleza y organización en su vida
003-KD	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Acercamiento a una persona que le cambio la percepción de su vida positivamente
003-KD	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Apoyo en la familia en tiempos de pandemia, especialmente el apoyo de la hermana
003-KD	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Confianza en ella misma para aumentar su desempeño académico
003-KD	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Encontrar aspectos positivos en todas las situaciones de la vida
003-KD	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Mantener pensamientos positivos
003-KD	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Meditar como herramienta para mejorar la relación consigo misma y con Dios
003-KD	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Pensamiento de que la familia se encuentra bien, unida y a pesar de la situación eso es lo más importante
003-KD	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Realizar actividad física para mejorar relación consigo mismo
003-KD	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses antes de la pandemia	Fallecimiento de un familiar muy cercano que genero confusión en su vida
003-KD	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses antes de la pandemia	Labilidad emocional
003-KD	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses antes de la pandemia	Percepción ambigua de emociones; amor y diversión, como también incomodidad, inseguridad consigo misma y con su familia
003-KD	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses en la pandemia	Percepción de sentimiento de soledad debido a la lejanía con amigos por contexto de pandemia
003-KD	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses en la pandemia	Sentimiento de tranquilidad y enfoque por objetivos futuros

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

SUJETO 004

FUENTE	Macro categoría	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	CODIGO SOCIAL
004-SB	Datos sociodemográficos	Formación profesional	Carrera	Ciencia de la salud
004-SB	Datos sociodemográficos	Ciclo vital	Edad	Joven
004-SB	Datos sociodemográficos	Formación profesional	Institución de educación superior	Universidad privada
004-SB	Datos sociodemográficos	Ubicación geográfica	Lugar de residencia	Ciudad de origen y residencia
004-SB	Datos sociodemográficos	Formación profesional	Nivel educativo	Segundo año de universidad
004-SB	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Cambios en las dinámicas familiares	Aumento en la frecuencia de videollamadas con la mamá
004-SB	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Cambios en las dinámicas familiares	Dificultad para compartir con los familiares por la falta de disponibilidad de tiempo
004-SB	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Cambios en las dinámicas familiares	Reencuentro con la madre después de mucho tiempo el cual repercutió positivamente en el sentimiento de sentirse acompañada
004-SB	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Conflicto familiar	Conflicto con la abuela por daño en la confianza que se tenían por compartir tanto tiempo y no entenderse
004-SB	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Conflicto familiar	Conflicto con la abuela por desacuerdos al momento de elección o elaboración de las comidas
004-SB	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Conflicto familiar	Discusiones con la abuela debido a que ella se entrometía en su relación amorosa pasada
004-SB	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Conflicto familiar	Discusiones con la abuela que hacían complicada la convivencia
004-SB	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Conflicto familiar	Relación conflictiva con la abuela
004-SB	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Edad de la madre
004-SB	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Ocupación de la mamá: médica
004-SB	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Antes de vivir sola vivía con la madre
004-SB	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Convivencia intermitente con la abuela, la tía y/o la prima
004-SB	Dinámicas familiares	Conformación familiar unipersonal	Convivencia	Familia unipersonal
004-SB	Dinámicas familiares	Conformación familiar unipersonal	Convivencia	Situación de vivir sola antes de que comenzara la pandemia
004-SB	Dinámicas familiares	Conformación familiar unipersonal	Convivencia	Situación de vivir sola por traslado de la mamá a otro país debido al trabajo
004-SB	Dinámicas familiares	Conformación familiar unipersonal	Convivencia	Tiempo de convivencia individual
004-SB	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Estrategias de afrontamiento	Adquisición de aspiradora robótica y apoyo por parte de la prima para realizar las labores
004-SB	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Estrategias de afrontamiento	Quedarse despierta hasta tarde para poder cumplir con las labores del hogar
004-SB	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Estrategias de afrontamiento	Uso de las videollamadas y las llamadas telefónicas para mantener las relaciones con su familia
004-SB	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Estrategias de afrontamiento	Quedarse en el cuarto para no encontrarse con la abuela
004-SB	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Labores del hogar	Cambio en las labores del hogar tras vivir sola, al tener que realizar todas las labores del hogar por sí misma
004-SB	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Labores del hogar	Inclusión de labores del hogar tales como lavar los platos, la ropa, barrer y tender la cama en la rutina diaria
004-SB	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Medidas tomadas frente al COVID-19	Medidas de bioseguridad de la familia: uso de alcohol y salir de casa únicamente cuando sea necesario
004-SB	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Medidas tomadas frente al COVID-19	Medidas de bioseguridad: lavado de manos y distanciamiento social
004-SB	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Medidas tomadas frente al COVID-19	Medidas de bioseguridad: permanecer en el hogar al ser parte de un grupo de riesgo por la diabetes

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

FUENTE	Macro categoría	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	CODIGO SOCIAL
004-SB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio semipresencial	Decisión frente al cambio de modalidad de estudio	Decisión de no asistir presencialmente a la universidad por miedo a contagiarse y contagiar a otros
004-SB	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Estrategias de afrontamiento	Envío de regalos por domicilios para mantener el contacto con amigos en fechas especiales
004-SB	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Estrategias de afrontamiento	Interacción con amigos por medio de videollamadas y de WhatsApp
004-SB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Interrupción de la formación	Decisión de aplazar semestre en dado caso que la modalidad de estudio continúe virtual el próximo semestre
004-SB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Interrupción de la formación	Dificultad para desarrollar el semestre de la mejor forma de manera virtual, al empezar el contacto con el paciente
004-SB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio semipresencial	Medidas tomadas por la universidad	Medidas de bioseguridad en la universidad para estudiantes de práctica: grupos pequeños, código QR, toma de temperatura y uso de ropa antifluidos
004-SB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio	Medidas tomadas por la universidad	Transición de modalidad presencial a modalidad virtual
004-SB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción de los estudiantes sobre la docencia en la virtualidad	Flexibilidad por parte de profesores al entender que hay problemas de conexión por momentos
004-SB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción frente al cambio de modalidad de estudio	Extrañar el aprovechamiento del tiempo al aire libre
004-SB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción frente al cambio de modalidad de estudio	Mejor comprensión de las temáticas vistas en clase desde la virtualidad
004-SB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción frente al cambio de modalidad de estudio	Percepción de que la carga académica es más fácil pero al mismo tiempo aumenta
004-SB	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Percepción frente al cambio de socialización	Percepción de debilitación de relaciones a causa de ausencia de comunicación
004-SB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Repercusión en el aprendizaje	Percepción de estar aprendiendo más virtualmente al tener la posibilidad de quedarse con los recursos necesarios para estudiarlos según necesidad
004-SB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Repercusión en el aprendizaje	Percepción de que el rendimiento académico en algunas materias ha aumentado gracias a la disponibilidad de recursos
004-SB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Repercusión en el aprendizaje	Percepción de que el rendimiento académico en algunas materias ha disminuido por la ausencia de contacto con los compañeros
004-SB	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina antes del COVID-19	Rutina caracterizada por tener un tiempo previo para arreglarse y transportarse, socializar, pasar más de medio día por fuera y realizar actividades de ocio
004-SB	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina de alimentación	Cambio en las rutinas de alimentación por cambio de horarios
004-SB	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina de alimentación	Intermitencia en las comidas del día por falta de tiempo para cocinar
004-SB	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina de sueño antes del COVID-19	Percepción de no identificar una razón particular para la afectación en el horario del sueño
004-SB	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina de sueño antes del COVID-19	Percepción de presentar insomnio
004-SB	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina de sueño en la actualidad	Sensación de aumento en el insomnio al tener más energía por inactividad en la casa
004-SB	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina en la actualidad	Percepción de tener buen manejo del tiempo
004-SB	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina en la actualidad	Rutina caracterizada por desayunar antes de clase, tomar clase, arreglarse, actividades académicas, ordenar la casa y tiempo de ocio
004-SB	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Socialización antes del COVID-19	Extrañar la interacción con las personas de manera presencial
004-SB	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Socialización antes del COVID-19	Extrañar las interacciones presenciales con los amigos para desahogarse con ellos
004-SB	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Socialización antes del COVID-19	Interacciones previas con los amigos: ir a comer, a jugar bolos o a la casa de algún amigo
004-SB	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Socialización durante periodo de aislamiento obligatorio	Estudiar con compañeros durante el aislamiento obligatorio

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

FUENTE	Macro categoría	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	CODIGO SOCIAL
004-SB	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Compartir el espacio de convivencia con los amigos, ya sea en su casa o en la de ellos
004-SB	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Expresar sus sentimientos con una amiga para sentirse mejor y ver una perspectiva diferente a las situaciones
004-SB	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Resguardarse en los amigos para sobrellevar situaciones difíciles
004-SB	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses antes de la pandemia	Emociones negativas, como la tristeza, por no estar conviviendo con la mamá
004-SB	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses antes de la pandemia	Emociones positivas por tener la confianza de la mamá para vivir sola
004-SB	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses antes de la pandemia	Sentimiento de soledad por separación con la mamá
004-SB	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses en la pandemia	Ansiedad acompañada de mareo causada por la convivencia con la abuela
004-SB	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses en la pandemia	Emociones negativas caracterizadas por la ansiedad causada por la relación con la abuela
004-SB	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses en la pandemia	Inestabilidad mental y física en relación a la convivencia con su abuela
004-SB	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses en la pandemia	Sensación de tristeza por vivir sola, sentimiento de que algo falta
004-SB	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses en la pandemia	Sentimiento de inestabilidad, resultado de las discusiones constantes con la abuela y la pareja sentimental
004-SB	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses en la pandemia	Sentimiento de soledad ante la convivencia individual
004-SB	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses en la pandemia	Sentimiento de soledad por falta de interacciones con familia y amigos que vivían cerca
004-SB	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones en la actualidad	Percepción de haber desarrollado un TIC como respuesta al estrés causado por la soledad y la universidad
004-SB	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones en la actualidad	Permanencia de la sensación de soledad al convivir sola a pesar de tener mascotas
004-SB	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones en la actualidad	Sentimiento de libertad por no convivir con la abuela

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

SUJETO 005

FUENTE	Macro categoría	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	CODIGO SOCIAL
005-MB	Datos sociodemográficos	Ciclo vital	Edad	Joven
005-MB	Datos sociodemográficos	Formación profesional	Carrera	Ingeniería
005-MB	Datos sociodemográficos	Formación profesional	Institucion de e ducaación superior	Universidad privada
005-MB	Datos sociodemográficos	Formación profesional	Nivel educativo	Tercer año de universidad
005-MB	Datos sociodemográficos	Ubicación geográfica	Lugar de residencia	Ciudad de origen y residencia
005-MB	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Cambios en las dinámicas familiares	Aumento en la cantidad de tiempo compartido en familia
005-MB	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Conflicto familiar	Conflicto entre padre y madre por desacuerdos en los horarios de almuerzo
005-MB	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Conflicto familiar	Conflicto por uso del internet de manera simultánea, que dificultaba la realización de actividades de todos los miembros
005-MB	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Estrategias de afrontamiento	Aumento en la capacidad de la conexión a internet
005-MB	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Estrategias de afrontamiento	Favorecer la adaptación a la situación mediante la resiliencia
005-MB	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Estrategias de afrontamiento	Redistribución en los espacios de estudio y trabajo dentro del hogar
005-MB	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Estrategias de afrontamiento	Uso de la comprensión y el entendimiento como recursos propios para hacer frente a las posibles situaciones de conflicto
005-MB	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Labores del hogar	Cambio en la distribución de las labores del hogar por ausencia de ayuda externa
005-MB	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Labores del hogar	Mecanismos para establecer las labores del hogar basados en las relaciones de poder
005-MB	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Medidas tomadas frente al COVID-19	Medidas de bioseguridad dentro del hogar tales como el tapabocas y el uso del alcohol
005-MB	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Medidas tomadas frente al COVID-19	Decisión de aislamiento voluntario
005-MB	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Edad y ocupación de los integrantes de la familia
005-MB	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Familia inmediata

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

FUENTE	Macro categoría	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	CODIGO SOCIAL
005-MB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio semipresencial	Percepción frente al cambio de modalidad de estudio	Readaptación a la asistencia presencial a clases
005-MB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Estrategias de afrontamiento	Adquisición del hábito de la lectura con el objetivo de mejorar su rendimiento académico
005-MB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Interrupción de la formación	Desacuerdo en aplazar semestre por reacción de los padres y uso del tiempo libre
005-MB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción de los estudiantes sobre la docencia en la virtualidad	Efecto de las herramientas de enseñanza implementadas por los profesores en el aprendizaje
005-MB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción de los estudiantes sobre la docencia en la virtualidad	Falta de iniciativa de los docentes para el uso de herramientas virtuales, desfavoreciendo el aprendizaje de los estudiantes
005-MB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción frente al cambio de modalidad de estudio	Repercusión negativa de la virtualidad, debido al aumento de carga académica
005-MB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción frente al cambio de modalidad de estudio	Sentimiento de negación al inicio de la metodología virtual que repercute en la motivación
005-MB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción frente al cambio en la modalidad de estudio	Predisposición negativa al estudio virtual y su repercusión en la capacidad de aprender
005-MB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Repercusión en el aprendizaje	Disminución de la autoexigencia a la hora de realizar actividades académicas
005-MB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Repercusión en el aprendizaje	Percepción de disminución en el entendimiento de los contenidos de las materias, debido a las metodologías implementadas
005-MB	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Conflicto con pares	Afectación en relación cercana por disminución en la comunicación a causa de la virtualidad
005-MB	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Estrategias de afrontamiento	Aumento en la frecuencia de conversaciones con amigos debido a herramientas virtuales como los videojuegos
005-MB	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Estrategias de afrontamiento	Implementación llamadas frecuentes y encuentros presenciales como mecanismos para mantener las relaciones y la confianza en estas
005-MB	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Estrategias de afrontamiento	Uso la videollamada como herramienta que permite mantener el contacto virtual con amigos
005-MB	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Percepción sobre el cambio de socialización	Repercusiones de la comunicación escrita sobre la interpretación de los mensajes
005-MB	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Percepción sobre el cambio de socialización	Sensación de lejanía y superficialidad en las relaciones con sus amigos a causa del distanciamiento
005-MB	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Socialización antes del COVID-19	Actividades de socialización principalmente los días del fin de semana, al interior y por fuera de los horarios de estudio, caracterizadas por el consumo de alcohol y salidas a cine
005-MB	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Socialización antes del COVID-19	Tiempo de calidad en las relaciones con pares que permitan una mejor comunicación
005-MB	Experiencia universitaria	Rutinas	Percepción del cambio de rutinas	Perturbación en las actividades planeadas para el día a causa de los problemas de conexión a internet
005-MB	Experiencia universitaria	Rutinas	Percepción del cambio de rutinas	Redistribución de las tareas del día, debido al cambio en la percepción del tiempo
005-MB	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina antes del COVID-19	Rutina caracterizada por tener un tiempo previo para arreglarse y transportarse, pasar la mayor parte del día fuera de la casa y realizar actividad física, socializar y recreación
005-MB	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina antes del COVID-19	Uso del tiempo entre clases para la socialización
005-MB	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina de alimentación	Cambio en los horarios de alimentación debido a retrasos en la preparación de la comida
005-MB	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina de sueño	Cambios en la hora de dormir debido a la pandemia y al cambio en la carga académica, disminuyendo las horas de sueño
005-MB	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina de sueño	Cambios en la sensación de cansancio por aumento en las horas de sueño
005-MB	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina durante periodo de aislamiento obligatorio	Percepción de disminución en el rendimiento en las actividades del día
005-MB	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina durante periodo de aislamiento obligatorio	Rutina caracterizada por poco tiempo de preparación previo al inicio de actividades académicas, por permanecer en la casa y por realizar actividad física y recreación
005-MB	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina durante periodo de aislamiento obligatorio	Uso del tiempo entre clases para el aseo personal

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

FUENTE	Macro categoría	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	CODIGO SOCIAL
005-MB	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Implementación de videollamadas con amigos para fortalecer la red de apoyo bidireccional
005-MB	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Incremento de los espacios de reflexión personal con el objetivo de evaluar posibles estrategias a situaciones actuales
005-MB	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Incremento en la realización de actividad física
005-MB	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Pensamientos centrados en el futuro con el objetivo de establecer planes y metas en diferentes ámbitos de la vida
005-MB	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses antes de la pandemia	Percepción general de emociones y sentimientos estables a lo largo de su vida
005-MB	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses antes de la pandemia	Sentimientos de tristeza por relación sentimental vivida 6 meses antes de la pandemia
005-MB	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses en la pandemia	Emociones negativas por conflictos con sus pares
005-MB	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones en la actualidad	Percepción de estabilidad en las emociones y sentimientos durante la pandemia, a pesar de extrañar las relaciones sociales
005-MB	Salud mental	Emociones	Percepción del cambio en las emociones	Percepción de soledad a raíz de la pandemia

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

SUJETO 006

FUENTE	Macrocategoria	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	CODIGO SOCIAL
006-FD	Datos sociodemográficos	Ciclo vital	Edad	Joven
006-FD	Datos sociodemográficos	Formación profesional	Carrera	Ciencia de la salud
006-FD	Datos sociodemográficos	Formación profesional	Institucion de educación superior	Universidad pública
006-FD	Datos sociodemográficos	Formación profesional	Nivel educativo	Segundo año de universidad
006-FD	Datos sociodemográficos	Ubicación geográfica	Lugar de residencia	Ciudad de origen
006-FD	Datos sociodemográficos	Ubicación geográfica	Lugar de residencia	Ciudad de residencia por estudios
006-FD	Datos sociodemográficos	Ubicación geográfica	Lugar de residencia	Ciudad de residencia por pandemia
006-FD	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Cambios en las dinámicas familiares	Aumento en el tiempo de convivencia con sus familiares
006-FD	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Cambios en las dinámicas familiares	Cambio en la estabilidad económica
006-FD	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Cambios en las dinámicas familiares	Disminución del espacio de trabajo al que se estaba acostumbrado
006-FD	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Cambios en las dinámicas familiares	Responsabilidad económica para la sobrevivencia de su familia sin estar del todo de acuerdo
006-FD	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Cambios en las dinámicas familiares	Retorno a su ciudad de origen con familiares después de aprender a vivir solo
006-FD	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Conflicto familiar	Conflicto con el padre por tener opiniones diferentes
006-FD	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Conflicto familiar	Conflicto con los integrantes de la familia por falta de empatía por el estrés que genera el estudio virtual
006-FD	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Estrategias de afrontamiento	Adaptación a la situación en la medida en la que el tiempo transcurre
006-FD	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Estrategias de afrontamiento	Uso de música e instrumentos musicales en familia como mecanismo para mejorar el ambiente familiar
006-FD	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Estrategias de afrontamiento	Uso del silencio para evitar discusiones innecesarias
006-FD	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Medidas tomadas frente al COVID-19	Abastecimiento de comida para periodo de confinamiento obligatorio
006-FD	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Medidas tomadas frente al COVID-19	Ahorro y sostenimiento económico hasta poder devolverse a su ciudad de origen
006-FD	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Edad y ocupación de las hermanas
006-FD	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Edad y ocupación de los padres
006-FD	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Integrantes de la familia

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

FUENTE	Macro categoría	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	CODIGO SOCIAL
006-FD	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Estrategias de afrontamiento	Mecanismos implementados con el objetivo de aumentar el desempeño académico por medio de la <u>organización diaria de actividades</u>
006-FD	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Estrategias de afrontamiento	Mecanismos implementados con el objetivo de aumentar la motivación de estudio por medio de la <u>autoexigencia</u>
006-FD	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Estrategias de afrontamiento	Retomar metas a futuro que se habían olvidado como la <u>doble titulación</u>
006-FD	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción frente al cambio de modalidad de estudio	Cambio drástico en la motivación ya que la universidad era un gran sueño realizado y en la <u>modalidad virtual no se cumplen las expectativas</u>
006-FD	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción frente al cambio de modalidad de estudio	Cambio en las dinámicas caracterizado por no asistir a la universidad y alto uso del computador
006-FD	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción frente al cambio de modalidad de estudio	Percepción de aumento en la dificultad en la <u>modalidad virtual</u>
006-FD	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción frente al cambio de modalidad de estudio	Retiro de materias por dificultad de la modalidad virtual y presión académica
006-FD	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción frente al cambio en la modalidad de estudio	Desmotivación debido a la ausencia de espacios presenciales brindados por la universidad como los <u>laboratorios</u>
006-FD	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción frente al cambio en la modalidad de estudio	Falta de motivación y entusiasmo en la virtualidad debido al <u>clima de su ciudad de origen</u>
006-FD	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción frente al cambio en la modalidad de estudio	Preferencia por hacer otras cosas distintas a tomar <u>las clases virtuales, como ver el celular o películas</u>
006-FD	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Repercusión en el aprendizaje	El ruido dentro de la casa por parte de los integrantes de la familia dificulta la toma de <u>clases virtuales</u>
006-FD	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Repercusión en el aprendizaje	Percepción de disminución de la motivación y energía por tomar clases virtuales debido al <u>incremento de tiempo en el computador</u>
006-FD	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Repercusión en el aprendizaje	Repercusión en el aprendizaje por problemas de concentración debido a distractores relacionados con ruidos dentro de la casa y el uso continuo del celular
006-FD	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Estrategias de afrontamiento	Uso de mensajes de texto como herramienta que <u>permite mantener el contacto virtual con amigos</u>
006-FD	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Percepción sobre el cambio de socialización	Afectación en las relaciones por el hecho de <u>no poder compartir como lo hacían presencialmente</u>
006-FD	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Socialización antes del COVID-19	Actividades de socialización entre semana caracterizadas por actividades académicas en grupo, <u>salidas a comer y compartir con amigos</u>
006-FD	Experiencia universitaria	Rutinas	Estrategias de afrontamiento	Inicio de la actividad física para regular el sueño y <u>aumentar la motivación.</u>
006-FD	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina antes del COVID-19	Rutina caracterizada por tener un tiempo previo para transportarse a la institución y llegar a tiempo, pasar la mayor parte del día fuera de la casa, tener espacios de estudio dentro de la universidad y llegar a la casa a ordenar y a <u>seguir estudiando</u>
006-FD	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina de sueño	Afectación de la rutina por el cambio en la realización de actividades académicas en horas de la <u>mañana</u>
006-FD	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina de sueño	Cambios en la hora de dormir que generan insomnio como resultado de la modalidad de estudio virtual y <u>la inactividad</u>
006-FD	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina durante periodo de aislamiento obligatorio	Rutina caracterizada por levantarse justo antes de las <u>clases virtuales y permanencia en la casa</u>
006-FD	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina durante periodo de aislamiento obligatorio	Rutina monótona caracterizada por ver clases, estar en la casa y <u>trasmocharse viendo películas o series</u>

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

FUENTE	Macro categoría	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	CODIGO SOCIAL
006-FD	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Capacidad de resiliencia
006-FD	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Consumo de alcohol, cigarrillo y autolesiones como mecanismos para sobrelevar la situación
006-FD	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Sentimientos de esperanza sobre el futuro que lo impulsan a seguir adelante
006-FD	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses antes de la pandemia	Percepción de motivación por la universidad y estar en constante movimiento
006-FD	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses antes de la pandemia	Sentimiento de agobio y estrés por carga académica antes de la pandemia
006-FD	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses antes de la pandemia	Sentimiento de tranquilidad, paz y alegría
006-FD	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses en la pandemia	Percepción de depresión, ansiedad y estrés por el inicio de la pandemia
006-FD	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses en la pandemia	Percepción de ideación suicida y falta de motivación en la vida
006-FD	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses en la pandemia	Sensación de pérdida de control de diferentes aspectos de su vida debido a la pandemia
006-FD	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses en la pandemia	Sentimiento de agobio y frustración debido a la situación económica y académica
006-FD	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones en la actualidad	Sensación de mejoría en sus emociones e incremento en su motivación
006-FD	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones en la actualidad	Sensación de paz y tranquilidad por adaptación al cambio de contexto
006-FD	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones en la actualidad	Sensación de tranquilidad y paz consigo mismo
006-FD	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones en la actualidad	Sentimiento de esperanza por avance en la convivencia familiar y en la mejoría de la situación de pandemia
006-FD	Salud mental	Emociones	Percepción del cambio en las emociones	Percepción de aumento en la estabilidad emocional por retorno a su ciudad de origen en compañía de su familia

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

SUJETO 007

FUENTE	Macro categoría	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	CODIGO SOCIAL
007-DP	Datos sociodemográficos	Ciclo Vital	Edad	Joven
007-DP	Datos sociodemográficos	Formación profesional	Carrera	Política y economía
007-DP	Datos sociodemográficos	Formación profesional	Institución de educación superior	Universidad privada
007-DP	Datos sociodemográficos	Formación profesional	Nivel educativo	Primer año de universidad
007-DP	Datos sociodemográficos	Ubicación geográfica	Lugar de residencia	Ciudad de origen
007-DP	Datos sociodemográficos	Ubicación geográfica	Lugar de residencia	Ciudad de residencia
007-DP	Datos sociodemográficos	Ubicación geográfica	Lugar de residencia	Tiempo de residencia en Bogotá
007-DP	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Cambios en las dinámicas familiares	Integración de miembros de la familia a la convivencia permanente
007-DP	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Conflicto familiar	Conflicto con el papá por el régimen de dar órdenes y no cumplirlas inmediatamente
007-DP	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Conflicto familiar	Conflictos por la distribución de las labores de la casa y el establecimiento de normas
007-DP	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Estrategias de afrontamiento	Descubrimiento de la no imposición como medida eficiente
007-DP	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Estrategias de afrontamiento	Expresión verbal de los desacuerdos como herramienta para evitar conflictos
007-DP	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Estrategias de afrontamiento	Falencias en las medidas tomadas para evitar conflictos
007-DP	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Estrategias de afrontamiento	Implementación de pico y cédula para la realización de labores del hogar
007-DP	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Estrategias de afrontamiento	Uso de los temas en común con el papá para mantener una buena relación
007-DP	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Labores del hogar	Estructuración de las labores del hogar con nuevos horarios a causa del COVID
007-DP	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Labores del hogar	Mantenimiento de las labores del hogar pero modificación en los horarios de realización
007-DP	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Medidas tomadas frente al COVID-19	Regulación de salidas según sea la necesidad y el momento de la pandemia
007-DP	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Cambios en las dinámicas familiares	Mejoramiento de la relación con el papá para mantener una buena convivencia
007-DP	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Cambios en las dinámicas familiares	Modificación en la calidad de la relación con el hermano por la distancia
007-DP	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Conflicto familiar	Discusiones entre hermanos por compartir el mismo cuarto: organización del cuarto e interrupción en clases
007-DP	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Medidas tomadas frente al COVID-19	Medidas de bioseguridad dentro del hogar: limpieza de zapatos, de manos y baños
007-DP	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Medidas tomadas frente al COVID-19	Prolongación del aislamiento por voluntad propia como medida de protección
007-DP	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Familia inmediata
007-DP	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Hermano joven y hermana adolescente
007-DP	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Ocupación de la familia: hermano universitario, hermana en el colegio, papá oficial retirado de la armada y mamá relaciones públicas
007-DP	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Ocupación del hermano: ingeniero
007-DP	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Padres adultos
007-DP	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Percepción de una buena relación con la mamá por su personalidad y la línea de intereses personales

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

FUENTE	Macrocategoria	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	CODIGO SOCIAL
007-DP	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio	Medidas tomadas por la universidad	Manterimiento de las clases virtuales en la universidad a causa del COVID-19
007-DP	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio	Repercusión en el aprendizaje	Cambio en la elección de carrera y de universidad a causa de las restricciones del COVID-19
007-DP	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio semipresencial	Decisión frente al cambio de modalidad de estudio	Decisión de asistir presencialmente a la universidad por primera vez
007-DP	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio semipresencial	Decisión frente al cambio de modalidad de estudio	Decisión de mantener la modalidad de estudio virtual hasta que no se implemente la presencialidad en su totalidad
007-DP	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio semipresencial	Medidas tomadas por la universidad	Implementación de semipresencialidad por parte de la universidad con medidas de bioseguridad y posibilidad de decisión del estudiante
007-DP	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Estrategias de afrontamiento	Estudio por cuenta propia para lidiar con la desconcentración en clase
007-DP	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Estrategias de afrontamiento	Medidas tomadas para controlar el uso constante del celular en clase: dejarlo lejos y dejar de seguir páginas de entretenimiento en redes sociales ya que son un distractor
007-DP	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Estrategias de afrontamiento	Necesidad de tener autocontrol para afrontar la modalidad de estudio virtual
007-DP	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción frente al cambio de modalidad de estudio	Sensación de tranquilidad ante el cambio de modalidad, debido a experiencias previas de estudio virtual
007-DP	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción frente al cambio de modalidad de estudio	Sentimiento de relajación por cambio en la modalidad de estudio al ya haber tenido una experiencia presencial
007-DP	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Repercusión en el aprendizaje	Presencia de desconcentración que no afecta el rendimiento académico
007-DP	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Estrategias de afrontamiento	Aprovechamiento de la pandemia para establecer nuevas relaciones
007-DP	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Estrategias de afrontamiento	Percepción de un cambio positivo tras cambiar de amistades
007-DP	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Percepción sobre el cambio de socialización	Percepción de facilidad en las nuevas interacciones por la virtualidad al todos encontrarse en la misma situación
007-DP	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Socialización antes del COVID-19	Extrañar la cotidianidad pasada, como la interacción con los demás dentro y fuera de la universidad
007-DP	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Socialización antes del COVID-19	Interacciones premeditadas para determinar la compatibilidad con los otros
007-DP	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Socialización durante el período de aislamiento obligatorio	Inclusión de espacios virtuales para interactuar con los compañeros de universidad
007-DP	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Socialización durante el período de aislamiento obligatorio	Sentimiento de inseguridad causado por no poder analizar el comportamiento corporal de los demás a través de la pantalla
007-DP	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Socialización en la actualidad	Se retoman salidas y encuentros presenciales con amigos
007-DP	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina antes del COVID-19	Rutina caracterizada por tener un tiempo previo para arreglarse y transportarse, socializar, pasar más de medio día por fuera y realizar actividades de ocio
007-DP	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina de alimentación	Percepción de mejoramiento de la conducta alimenticia por tener mayor control sobre ella y establecer horarios para cada comida
007-DP	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina de sueño	Percepción de tener un mejor descanso
007-DP	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina en la actualidad	Rutina caracterizada por tener un tiempo previo para arreglarse, sacar al perro e ir al gimnasio

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

FUENTE	Macro categoría	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	CODIGO SOCIAL
007-DP	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Adaptaciones frecuentes debido a cambio constante de residencia
007-DP	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Escritura de poesía para reflexionar
007-DP	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Expresión de sentimientos por medio de una clase
007-DP	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Realizar actividad física como mecanismo para sentirse mejor, al igual que oír música
007-DP	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Realizar bitácoras en donde puede escribir y expresar sus sentimientos
007-DP	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses antes de la pandemia	Emociones positivas como la alegría y la calidez previos a la pandemia
007-DP	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses antes de la pandemia	Sentimiento de ilusión por nuevo comienzo en la formación académica antes del COVID
007-DP	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses en la pandemia	Emociones negativas caracterizadas por la inseguridad, la soledad, la ira y la frustración
007-DP	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones en la actualidad	Reflexión sobre la importancia de tener una red de apoyo para afrontar las adversidades
007-DP	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones en la actualidad	Sentimiento de irritabilidad que predomina en la actualidad

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

SUJETO 008

FUENTE	Macro categoría	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	CODIGO SOCIAL
008-AB	Datos sociodemográficos	Ciclo vital	Edad	Joven
008-AB	Datos sociodemográficos	Formación profesional	Carrera	Ingeniería
008-AB	Datos sociodemográficos	Formación profesional	Institución de educación superior	Universidad privada
008-AB	Datos sociodemográficos	Formación profesional	Nivel educativo	Primer año de universidad
008-AB	Datos sociodemográficos	Ubicación geográfica	Lugar de residencia	Ciudad de origen y residencia
008-AB	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Cambios en las dinámicas familiares	Alternancia de residencia que se ve favorecida por la pandemia
008-AB	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Cambios en las dinámicas familiares	Permanencia en su habitación y poca convivencia con familiares
008-AB	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Cambios en las dinámicas familiares	Relación distante con el papá debido a su ocupación, sus responsabilidades y el contexto de pandemia
008-AB	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Estrategias de afrontamiento	Uso de documentos falsos para poder movilizarse de una casa a otra
008-AB	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Medidas tomadas frente al COVID-19	Medidas de bioseguridad en el hogar como el uso de tapabocas, desinfección con alcohol y limpieza de zapatos
008-AB	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Medidas tomadas frente al COVID-19	Permanencia en una casa por más tiempo del acostumbrado
008-AB	Dinámicas familiares	Confinamiento obligatorio	Medidas tomadas frente al COVID-19	Salidas únicamente a mercar y a pasear el perro
008-AB	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Cambios en las dinámicas familiares	Cambio en la relación con la mamá debido a nueva rutina
008-AB	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Estrategias de afrontamiento	Distanciamiento entre hermanos como medio para evitar incomodarse mutuamente
008-AB	Dinámicas familiares	Confinamiento voluntario	Medidas tomadas frente al COVID-19	Prohibiciones a la hora de salir por miedo al contagio
008-AB	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Familia conformada por hermana mayor y hermano paterno menor
008-AB	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Hermano paterno, padre y pareja actual, familia reconstituida con la que convive
008-AB	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Madre y hermana, familia inmediata con la que convive
008-AB	Dinámicas familiares	Conformación familiar	Convivencia	Residencia alternante por padres separados

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

FUENTE	Macro categoría	CATEGORIA	SUB CATEGORIA	CODIGO SOCIAL
008-AB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio	Medidas tomadas por la universidad	Transición a virtualidad absoluta como medida tomada por la institución
008-AB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio	Percepción frente al cambio de modalidad de estudio	Choque entre las expectativas sobre la universidad y la experiencia vivida
008-AB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio presencial	Repercusión en el aprendizaje	Percepción de mayor aprendizaje en las clases a las que asiste presencial
008-AB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio semipresencial	Percepción frente al cambio de modalidad de estudio	Dificultades a la hora de realizar trabajos por lugares diferentes de residencia
008-AB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Estrategias de afrontamiento	Aprendizaje autodidacta
008-AB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Estrategias de afrontamiento	Busqueda de herramientas y estrategias diferentes a las clases virtuales para el aprendizaje de lo visto en clase
008-AB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción de los estudiantes sobre la docencia en la virtualidad	Efecto negativo de las herramientas de enseñanza implementadas por los profesores en el aprendizaje
008-AB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción frente al cambio de modalidad de estudio	Cambio en la percepción de la pandemia con el paso del tiempo por querer retomar actividades consideradas importantes
008-AB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Percepción frente al cambio de modalidad de estudio	Sensación de aburrimiento por la virtualidad al distraerse fácilmente
008-AB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Repercusión en el aprendizaje	Aumento de factores distractores relacionados con la permanencia en casa
008-AB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Repercusión en el aprendizaje	Dificultad para mantener la concentración en clases teóricas virtuales
008-AB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Repercusión en el aprendizaje	Distractores como el celular, la ventana y los ruidos dificultaban mantener la motivación en la clase
008-AB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Repercusión en el aprendizaje	El ruido dentro de la casa por parte de los integrantes de la familia cambia la dinámica de clases virtuales
008-AB	Experiencia universitaria	Modalidad de estudio virtual	Repercusión en el aprendizaje	Percepción de disminución en el aprendizaje, solo el mínimo requerido
008-AB	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Estrategias de afrontamiento	Uso de plataformas virtuales para mantener la comunicación con amigos
008-AB	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Estrategias de afrontamiento	Uso de redes sociales nuevas donde se pueden hacer videollamadas para mantener las relaciones con amigos
008-AB	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Percepción sobre el cambio de socialización	Sensación de añoranza por no poder salir de fiesta y tener momentos de desconexión
008-AB	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Socialización antes del COVID-19	Actividades con amigos como salir de fiesta, ir a casas y practicar un deporte
008-AB	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Socialización antes del COVID-19	Amigos como red de apoyo principal, por encima de la familia
008-AB	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Socialización durante periodo de aislamiento obligatorio	Miedo y preocupación a la hora de ver personas diferentes a sus familiares
008-AB	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Socialización en la actualidad	Implementación de la prueba de COVID como requisito para reunirse
008-AB	Experiencia universitaria	Relaciones con pares	Socialización en la actualidad	Inicio de salidas progresivamente con círculo cercano de amigos
008-AB	Experiencia universitaria	Rutinas	Percepción del cambio de rutinas	Necesidad y dificultad para readaptar rutinas tras largo periodo en la misma casa
008-AB	Experiencia universitaria	Rutinas	Percepción del cambio de rutinas	Sensación de añoranza por interacciones diarias con amigos
008-AB	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina antes del COVID-19	Rutina caracterizada por tener tiempo previo para arreglarse y transportarse antes de clase, compartir con amigos y por practicar un deporte
008-AB	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina durante periodo de aislamiento obligatorio	Rutina durante su último año escolar, caracterizada por no tener tiempo previo para arreglarse, pocas actividades en el día y actividades de ocio en la noche
008-AB	Experiencia universitaria	Rutinas	Rutina en la actualidad	Rutina caracterizada por no tener un tiempo previo antes de clases y por no tener horarios establecidos para las comidas

DINÁMICAS FAMILIARES, EXPERIENCIA UNIVERSITARIA Y SALUD MENTAL,
DURANTE EL COVID-19

FUENTE	Macrocatgoría	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	CODIGO SOCIAL
008-AB	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Autopercepción de una personalidad que se caracteriza por no enfocarse en lo que no puede cambiar
008-AB	Salud mental	Emociones	Estrategias de afrontamiento	Capacidad de resiliencia
008-AB	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones 6 meses en la pandemia	Sentimiento de frustración por los efectos de la pandemia en las relaciones sociales y la experiencia universitaria
008-AB	Salud mental	Emociones	Percepción de las emociones en la actualidad	Preocupación por su futuro profesional por calidad de sus habilidades profesionales