



David Ocampo-Eyzaguirre¹

E-mail: david.ocampo@uatf.edu.bo

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2406-7544>

Alcira Martha Correa-Reynaga²

E-mail: correareynagamarta@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9384-2765>

¹ Universidad Autónoma Tomás Frías, Bolivia.

² Departamento de Pediatría, Hospital Obrero No. 11, Caja Nacional de Salud, Bolivia.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Ocampo-Eyzaguirre, D., & Correa-Reynaga, A. M. (2023). Situación emocional y resiliencia de estudiantes universitarios, pos-pandemia de la COVID-19. Norte de Potosí, Bolivia. *Revista Sociedad & Tecnología*, 6(1), 17-32. DOI: <https://doi.org/10.51247/st.v6i1.322>.

==== o ====

Situación emocional y resiliencia de estudiantes universitarios, pos-pandemia de la COVID-19. Norte de Potosí, Bolivia.

RESUMEN

La situación emocional de los estudiantes universitarios durante la post-pandemia de la Covid-19 se expresa de diferentes formas. El objetivo del presente estudio, es analizar la situación emocional y la capacidad de resiliencia en la etapa de post-pandemia de la Covid-19 en estudiantes universitarios en la región del Norte de Potosí; para ello se desarrolló una investigación descriptiva, con enfoque cuantitativo, apoyada en los métodos observación científica, analítico-sintético y estadístico; así como en la técnica de encuesta. La población del estudio estuvo conformada por los 282 estudiantes de las carreras de Trabajo Social, Economía y Derecho de la Universidad Autónoma Tomás Frías, con sede en Uncía. Para el estudio se estableció la variable estado emocional y la variable resiliencia; considerando para la primera las dimensiones (depresión y estrés) y para la segunda la autoestima y la capacidad de superarse ante situaciones adversas. Los resultados revelan que, la situación emocional de los estudiantes respecto a la depresión y los niveles de estrés se encuentran en niveles moderados y, en la autoestima y resiliencia se aprecia un nivel medio alto.

Palabras clave: efectos psicológicos, resiliencia estudiantes universitarios, Covid-19, post-pandemia

==== o ====

Emotional situation and resilience of university students, post-COVID-19 pandemic. North of Potosi, Bolivia.

ABSTRACT

The emotional situation of university students during the post-Covid-19 pandemic is expressed in different ways. The objective of the present study is to analyze the emotional situation and the resilience capacity in the post-pandemic stage of Covid-19 in university students in the North Potosí region; For this, descriptive research was developed, with a quantitative approach, supported by scientific observation, analytical-synthetic and statistical methods; as well as in the survey technique. The study population was made up of 282 students from the Social Work, Economics and Law courses at the Tomás Frías Autonomous University, based in Uncía. For the study, the emotional state variable and the resilience variable were established; considering for the first the dimensions (depression and stress) and for the second the self-esteem and the ability to overcome adverse situations. The results reveal that the emotional situation of the students regarding depression and stress levels are at moderate levels and, in self-esteem and resilience, a medium-high level is appreciated.

Keywords: psychological effects; university students; covid-19; post-pandemic.

==== o =====

Situação emocional e resiliência de universitários, pós-pandemia de COVID-19. Norte de Potosí, Bolívia.

RESUMO

A situação emocional dos universitários durante a pandemia pós-Covid-19 se expressa de diversas formas. O objetivo deste estudo é analisar a situação emocional e a capacidade de resiliência na fase pós-pandemia da Covid-19 em universitários da região norte de Potosí; Para tal, desenvolveu-se uma investigação descritiva, com abordagem quantitativa, apoiada nos métodos científicos, analítico-sintético e de observação estatística; bem como na técnica de pesquisa. A população do estudo foi composta por 282 estudantes das carreiras de Serviço Social, Economia e Direito da Universidade Autônoma Tomás Frías, com sede em Uncía. Para o estudo foram estabelecidas a variável estado emocional e a variável resiliência; considerando para a primeira as dimensões (depressão e estresse) e para a segunda a autoestima e a capacidade de superar situações adversas. Os resultados revelam que a situação emocional dos alunos relativamente à depressão e aos níveis de stress encontra-se em níveis moderados e, na autoestima e resiliência, aprecia-se um nível médio-alto.

Palavras-chave: efeitos psicológicos, resiliência universitários, Covid-19, pós-pandemia

==== o =====

INTRODUCCIÓN

La Covid-19 fue declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como pandemia en el 11 de marzo de 2020 (OMS, 2020 a), en consecuencia, fueron tomadas medidas sanitarias para contrarrestar los graves efectos de la enfermedad; estas medidas incluían la cuarentena y el distanciamiento entre las personas (CEPAL, 2020; OMS, 2020 b).

La dinámica de la vida cotidiana se vio alterada sustancialmente, provocando sentimientos de frustración, incertidumbre, ansiedad, insomnio, pesimismo, negación, ira y miedo, entre otras

emociones, en las personas que temían el contagio e incluso la muerte, tanto de ellos como de sus familiares y amigos (Trujillo, 2020; Jiménez Puig et al., 2022; Vidal Chica et al., 2022).

Ante esta nueva realidad, nunca antes experimentada por la humanidad, en los centros educativos se adoptaron formas de enseñanza, para dar continuidad al proceso educativo, evitando el contacto directo de los estudiantes con sus pares y con el docente; esta situación provocó en los educandos ansiedad, estrés, angustia y en casos extremos problemas de salud mental (OMS, 2020c; Torales, et al., 2020; Salazar Orozco, 2021), lo que aún persiste en la etapa de pos-pandemia, actualmente se puede observar cómo algunas personas todavía tiene pánico social y evitan los lugares de alta concentración de personas.

Estos problemas psicosociales pueden llegar a desarrollar serías enfermedades mentales (Woolf et al., 2020; United Nation 2020; Reyes & Trujillo, 2021), tales como ataques de pánico, delirium, síntomas psicóticos, excitación psicomotora e incluso puede provocar tendencias suicidas (Ojeda Casares & De Cosio, 2020).

Ante esta situación emocional, provocada por la crisis sanitaria, la resiliencia se convierte en un factor de vital importancia. Vista la residencia como es "la capacidad de las comunidades, familias o grupos etarios, para enfrentar las situaciones difíciles saliendo enriquecidos o fortalecidos, denotando la capacidad de interpretación y orientación que cada individuo le puede dar a los obstáculos" (Maldonado Guerrero, 2018. p. 73).

Luego, el comportamiento resiliente está caracterizado por acciones que permiten a pesar de los obstáculos y situaciones difíciles enfrentar los desafíos impuestos por la vida, salir fortalecido y continuar con el desarrollo personal (Noriega et al., 2015; Muñoz et al., 2022). Ser una persona resiliente significa tener la capacidad para enfrentar y resolver los problemas, asumir los retos, adaptarse a las circunstancias y a las nuevas realidades por la que se atraviesa, y recuperarse rápidamente de las adversidades.

La conducta emocional de los estudiantes universitarios, de la región del Norte de Potosí en Bolivia, en la etapa post-pandemia de la Covid-19 se percibe de diversas formas, en función a las características individuales, sociales y culturales, así como del escenario familiar en el cual se desenvuelven los estudiantes; del mismo modo, la capacidad de resiliencia de estos universitarios, se expresa de diferentes maneras, tomando en cuenta que estos jóvenes tiene la capacidad de adecuarse y enfrentarse a situaciones de crisis.

Lo hasta aquí expuesto motivó el presente trabajo con el propósito de analizar la situación emocional y la capacidad de resiliencia en la etapa de post pandemia de la Covid-19 de los estudiantes universitarios en la región del Norte de Potosí, Bolivia.

REVISIÓN DE LA LITERATURA

La revisión de la literatura especializada se orientó a la búsqueda de información sobre los siguientes aspectos: situación emocional, la educación emocional y su importancia en el contexto universitario y la resiliencia en estudiantes universitarios en la etapa pos Covid-19; los que se analizan a continuación.

Situación emocional

Las situaciones de crisis generan cambios emocionales y de conducta social. Los estados emocionales están relacionados con un conjunto de actitudes y sentimientos que adopta una persona producto de algún hecho que ocurre en su entorno (Casimiro Urcos et al., 2020). Es así que, una emoción está relacionado con un conjunto de sentimientos, en respuesta a determinados estímulos, sean internos o externos, que un individuo experimenta en una determinada situación.

Una situación emocional está relacionado a un determinado estado y una forma de estar; cuya duración puede variar sobre la base de las características de las circunstancias y del sujeto; en este contexto sin duda, el estado de ánimo tiene una relación muy estrecha con lo que sucede en el entorno social.

Luego la emoción está asociada a los sentimientos. La reacción que tiene cada persona, refleja el hecho de que las emociones son experimentadas de manera individual debido a que, no todos los individuos sienten y reaccionan de manera similar. En este sentido, “una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o una perturbación que predispone al individuo a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra Alzina, 2005, p. 101).

Según el Diccionario de la Real Academia Española (RAE, 2020), la emoción es “una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”. Es decir, las emociones son una manifestación de nuestro sentir, el cual puede ser positivo o negativo, e influyen directamente en nuestro bienestar mental y físico. Por ende, estas tienen un valor fundamental para el ser humano, en tanto se integran a la mente (Goleman, 2017).

Una vez definido el concepto de emoción, es importante señalar que existen diversas emociones; por lo que se hará énfasis en la descripción de las emociones que más frecuentemente experimentan los estudiantes universitarios. Todas las personas experimentamos diversas emociones, en nuestro cotidiano vivir, a continuación, se detallan algunas emociones que; sin duda experimentan los estudiantes universitarios en la etapa pos-pandemia del Covid-19.

Enojo/ira

La ira es una “reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos” (Bisquerra Alzina, 2005, p., 100). Según este autor se genera cuando tenemos la sensación de haber sido perjudicados, la ira exige una respuesta urgente; a partir de ello, es importante desarrollar acciones que bajen las tensiones del enojo o la ira.

El miedo

El miedo es la emoción que se experimenta ante un peligro real e inminente; a esto Bisquerra Alzina (2005), añade que, el miedo es activado por amenazas al bienestar físico o psíquico; la forma más habitual de afrontar el miedo es la huida o evitando la situación peligrosa. En cuanto al papel del organismo, este mismo autor indica que “el organismo reacciona rápidamente, movilizandando una gran cantidad de energía, de tal forma que prepare el cuerpo para respuestas más intensas de las que sería capaz en condiciones normales” (Bisquerra Alzina, 2005, p. 102).

El miedo constituye sin duda, una de las emociones muy recurrentes que se han generado en la etapa de la pandemia y pos-pandemia de la COVID-19 (Quezada Scholz, 2020); en muchas ocasiones los estudiantes universitarios han desarrollado estas emociones, lo que ha influido de manera negativa en las relaciones interpersonales en el contexto familiar y social, y en algunos casos en su rendimiento académico.

La tristeza

Siguiendo a Pérez Escoda et al. (2009), la tristeza es desencadenada por una pérdida significativa; además, es una respuesta a un suceso pasado. Esta emoción puede producir pérdida del placer e interés, por lo que la reducción de actividades es característica de ésta; también, hay desmotivación y pérdida de esperanza. La tristeza se asocia con el llanto.

Los estados de depresión y tristeza, generan en el contexto académico un déficit de atención y disminuyen el aprovechamiento académico; además de que influyen de manera negativa en las relaciones familiares y sociales.

Felicidad

La felicidad es un estado de ánimo de la persona, expresado en alegría, gozo, tranquilidad, deleite y placer. La felicidad es una emoción que se produce de manera inconsciente, cuando llega un estado de plenitud y bienestar, se trata de una sensación de bienestar y realización, sucede generalmente cuando se logra alcanzar metas, deseos y propósitos.

A partir de lo expuesto anteriormente, se pueden identificar emociones tanto positivas como negativas. También existen emociones ambiguas como la sorpresa, la aversión, la vergüenza, entre otras. No obstante, el presente estudio se centra en las emociones básicas antes mencionadas, como pilares fundamentales para determinar la situación emocional y la capacidad de resiliencia de los estudiantes universitarios en la región del Norte de Potosí.

Sin duda, las emociones suelen estar asociadas a estímulos desencadenantes; es decir, determinados estímulos crean determinadas respuestas; sin embargo, estas respuestas en muchos casos pueden estar asociadas a representaciones mentales. Las emociones, como reacciones temporales finalizan cuando concluye el estímulo, son intensas al principio y a medida que la situación se aleja en el tiempo, van disminuyendo.

Lo anterior, pone en evidencia que, las emociones están íntimamente relacionados con lo que pasa en nuestro entorno, ello influye en las conductas y actitudes de los estudiantes universitarios y en muchos en el aprovechamiento académico, a partir de ello es fundamental la capacidad de gestión de emociones, de modo que se pueda generar y fortalecer los procesos de resiliencia.

La educación emocional y su importancia en el contexto universitario

Se comprende la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral.

Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo esto tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra Alzina, 2005, p.243).

Cabe resaltar como la educación emocional juega un papel importante en cada espacio de la vida de los estudiantes y aún más de los jóvenes universitarios, desde un punto de vista holístico y preventivo, la educación emocional está dirigida a mejorar los estilos de vida y las relaciones intrapersonales e interpersonales más saludables.

Entre los objetivos de la educación emocional en el contexto educativo, se destacan los siguientes:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar y describir las emociones de los demás.
- Desarrollar las habilidades de control y gestión de emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar las habilidades y competencias emocionales.
- Desarrollar las habilidades de automotivación (Bisquerra Alzina, 2005; p. 243).

Mediante la educación emocional se busca que las personas se apropien de las herramientas necesarias para conocer, expresar y manejar sus propias emociones y las de las demás personas, de manera que éstas no afecten sus vidas, y que, por el contrario, promuevan el bienestar personal y social, dichas herramientas son denominadas competencias emocionales.

Dentro de la concepción de la educación emocional, se vislumbra el desarrollo de ciertos rasgos, actitudes y conocimientos, pilares que conducen a un adecuado o mejor desarrollo emocional, éstos constituyen las llamadas competencias emocionales. En este sentido la educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de dichas competencias, las cuales se definen como "el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales" (Pérez Escoda et al., 2009, pp. 1-2).

El desarrollo de competencias emocionales trae consigo muchas ventajas, en diferentes esferas de la vida de las personas, éstas influyen positivamente en los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, la consecución y mantenimiento de un aprendizaje adecuado, etc., estas ventajas y muchas otras más benefician a las personas, favoreciendo un desarrollo saludable e integral, el cual a la vez propicia el bienestar.

Siguiendo a Pérez Escoda et al. (2009), las competencias emocionales son las siguientes:

- Conciencia emocional.
- Regulación y gestión emocional.
- Autonomía personal.
- Competencias sociales.

Conciencia emocional

La conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás; según Bisquerra Alzina (2005), la conciencia emocional incluye la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. El conocer las emociones propias y las de los demás se consigue a través de la observación de las personas.

En esta competencia relacionada a la conciencia emocional, es posible incluir las siguientes habilidades:

- Toma de conciencia de las propias emociones: entendida como la capacidad para percibir, identificar y etiquetar las emociones propias.
- La comprensión de las emociones de los demás: Se trata de capacidad para percibir las emociones de otras personas, así como de implicarse en sus vivencias emocionales por medio de la empatía.
- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento: hace referencia a que la emoción, cognición y conducta están en constante interacción, y que "los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición" (Pérez Escoda et al., 2009, p. 3).

Esta competencia emocional es el primer paso de la educación emocional, y se basa principalmente en tomar conciencia de las propias emociones y las emociones de otras personas para poder tener responsabilidad ante las emociones que se experimentan. Se dice que esta competencia es el primer paso para poder pasar a las otras competencias.

Regulación y gestión emocional

Otra de las competencias emocionales es la regulación emocional, la que se refiere a la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento y capacidad para autogenerarse emociones positivas.

La regulación emocional es para Bisquerra Alzina (2005), el elemento esencial de la educación emocional y está compuesta por aspectos como la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones y el desarrollo de empatía, entre otros.

La regulación y gestión emocional, desarrolla las siguientes habilidades:

- Expresión emocional apropiada: Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada.
- Regulación de emociones y sentimientos: Se refiere a la regulación emocional, lo cual implica saber y aceptar que las emociones deben ser reguladas; habilidad que supone: regulación de la impulsividad, tolerancia a la frustración, capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo.
- Habilidades de afrontamiento: Está relacionado a la habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales (Pérez Escoda et al., 2009, p.3).

De acuerdo a Pérez Álvarez y García Montes (2001), la habilidad de afrontamiento es de mucha importancia, ya que las personas en todo su ciclo vital, enfrentan constantemente situaciones problemáticas y de conflicto, las cuales si no se solucionan pueden llegar a desencadenar serios problemas. En este sentido tanto la competencia de regulación emocional como específicamente las habilidades de afrontamiento y expresión emocional apropiada, vienen a ser herramientas esenciales para solucionar conflictos de forma más saludable y adecuada para el bienestar de las personas.

La autogestión de emociones positivas

La competencia de la autogestión de emociones positivas, hace referencia a la capacidad para crear emociones que generen bienestar y disfrute de la vida, como por ejemplo la alegría y el amor.

Esta competencia viene hacer énfasis en la idea de que no hay emociones buenas o malas, sino que hay que aprender a regular las emociones que se experimentan, principalmente para no dejar que estas provoquen situaciones que pueden perjudicar a uno mismo u a otras personas, esta es la importancia de la regulación emocional.

Autonomía emocional

La competencia relacionada a la autonomía emocional, hace referencia a la capacidad de generarse las propias emociones y defenderse de las emociones tóxicas. Respecto a esta competencia, Bisquerra Alzina (2005) explica que se relaciona con la autogestión personal y que incluyen las siguientes habilidades: autoestima, automotivación, autoeficacia emocional, responsabilidad, actitud positiva, análisis crítico de normas sociales y resiliencia.

En este sentido, Vignolo et al. (2011) estima que, la autoestima se refiere a cómo se siente una persona consigo misma, por lo que, una autoestima adecuada está relacionada con una visión racional y con el sentirse satisfecho con uno mismo. Por el contrario, una baja autoestima se refleja en un comportamiento inseguro; por lo que estos autores hacen hincapié en que la autoestima es un factor relevante para el desarrollo y bienestar emocional.

La competencia social

Lo social, como competencia está referida a la capacidad de tener buenas relaciones con otras interpersonales; Pérez Escoda et al. (2009) añade que, las competencias sociales facilitan las relaciones con otras personas, debido a que están muy relacionadas con las emociones.

Para tener buenas relaciones con otras personas se debe tener un conjunto de habilidades, tales como:

- Dominar las habilidades sociales básicas.
- Respeto por los demás.
- Practicar la comunicación receptiva.
- Practicar la comunicación expresiva.
- Compartir emociones.
- Comportamiento proactivo y de cooperación.
- La asertividad.
- La prevención y solución de conflictos y capacidad para gestionar situaciones emocionales (Pérez Escoda et al., 2009).

Al igual que la autoestima, las habilidades sociales son un factor relevante para el desarrollo y bienestar emocional; Pérez Álvarez y García Montes (2001) exponen que, las habilidades sociales van a ejercer una influencia positiva en el bienestar emocional, debido principalmente a que, el relacionarse de forma satisfactoria con otras personas, se mejora la calidad de vida y el bienestar integral.

La resiliencia en estudiantes universitarios en la etapa pos-pandemia Covid-19

El ser humano caracterizado por ser un ente biopsicosocial pasa por distintos estados emocionales como la alegría, la tristeza, el dolor, el llanto, la ira, la angustia, la desesperación y la soledad, entre otros (Brito & Romero, 2022). Cada uno de estas emociones representa sentimientos y situaciones que marcan la vida del individuo, determinando un cambio en la forma de pensar, de sentir, de actuar y superar las experiencias que signan la historia de vida de cada ser humano, creando así, no solo la necesidad de saber cómo proceder, sino también, la voluntad para hacerlo, llevándolo a transformar esa experiencia en algo positivo que permita mejorar la perspectiva de vida; sin duda, las situaciones de la Covid-19, han llevado a los jóvenes estudiantes a situaciones que han generado emociones negativas.

Es así que, la sociedad ha presentado múltiples particularidades en la etapa de la Covid-19, no por las diferentes medidas tomadas por los gobiernos y los conflictos que han generado estas medidas, si no por los efectos de estas, tales como el incremento del desempleo, la pobreza, la violencia, la delincuencia y toda clase de adversidades psicológicas y sentimentales (Ofori et al., 2021; Tolsa & Malas, 2021).

Ante las situaciones adversas la resiliencia juega un papel fundamental. En Bolivia, la resiliencia es presentada con la peculiaridad de que además de ser una capacidad de sobreponerse, es una forma de desarrollar competencias sociales, académicas y en el plano vocacional. Todo esto ocurre a pesar de estar expuesto el individuo a estrés grave, acontecimientos adversos y a tensiones inherentes al mundo moderno (Anzola, 2004). Es por ello que resulta claro que todos los seres humanos poseemos un potencial para desarrollar fuerzas internas que nos permiten superar las diferentes situaciones que la vida nos va presentando y que cada momento, cada pensamiento, duda, dolor, éxito y determinación contribuye al aprendizaje y crecimiento personal.

Ahora bien, son muchas las definiciones y particularidades que presenta la resiliencia; por lo que es importante destacar ciertos elementos que hacen de una persona un individuo resiliente: la introspección, independencia, capacidad de relacionarse, la iniciativa, la creatividad y la autoestima consistente, tal como lo explica Melillo y Suárez Ojeda (2001), todos estos elementos permitirán a la persona identificarse como capaces de enfrentar y hacerle frente a las situaciones difíciles.

Sobre la base de las consideraciones anteriores, la resiliencia puede ser abordada desde dos enfoques, por un lado, se encuentra la perspectiva de "riesgo", la cual se centra en los aspectos que pueden desencadenar un daño psicológico, biológico o social; su interés se encuentra en los factores de riesgo alrededor del individuo y por otro lado, está el enfoque de resiliencia o también llamado "modelo de desafío", el cual se centra en los aspectos o escudos protectores que pueden generar una defensa al posible daño o amenaza de los factores de riesgo y que desencadenan en el individuo la capacidad o la habilidad para superar esas adversidades (Polo, 2009).

Tomando como fundamento los dos enfoques en relación a la resiliencia en el campo social y de la Psicología pueden designarse factores de riesgo y factores protectores. Los factores protectores son aquellos contextos o situaciones que permiten a una persona desarrollarse de manera óptima, y en muchas ocasiones, sirven para disminuir las consecuencias que pueden conllevar los entornos negativos o de peligro (Polo, 2009).

En relación con este tema, Pascualini y Llorens (2010) señala que, estos factores "[...] facilitan el desarrollo del individuo y ayudan a aumentar la resistencia al riesgo" (p.113). En otras palabras, los factores protectores ayudan al individuo a sobrellevar o generar un cambio de todos aquellos aspectos negativos y peligrosos que atenten contra su equilibrio y desarrollo. Estos factores pueden tener un origen interno o externo del individuo.

Por su parte, los factores de riesgo "son las acciones ya sean pasivas o activas, que involucren peligro para el bienestar del individuo o que acarreen directamente consecuencias negativas para su salud o comprometen aspectos de su desarrollo" (Polo, 2009, p.68). Para Gómez (2010) los factores de riesgo:

son todas aquellas condiciones físicas, psicológicas y sociales que incrementan significativamente las posibilidades de que un individuo incurra en alguna conducta de riesgo, es decir, que son todas aquellas características, hechos o situaciones [...] de su entorno que aumentan la posibilidad de desarrollar un desajuste psicosocial, son elementos que aumentan la probabilidad de daño e identificarlos permite su prevención (p.53).

Sin duda, los aspectos físicos, psicológicos y sociales contribuyen significativamente en la salud mental de los estudiantes universitarios; sin embargo, una de las características fundamentales de estos es la capacidad de sobreponerse a las adversidades y las situaciones problemáticas como es el caso de la Covid-19.

En el contexto del presente estudio, la resiliencia puede ser entendida como un conjunto de habilidades que tienen los estudiantes universitarios para aceptarse, enfatizando en las potencialidades y recursos personales que permiten enfrentar las situaciones adversas y salir fortalecido, a pesar de estar expuesto a factores de riesgo, como es el Covid-19.

METODOLOGÍA

La presente investigación de tipo descriptivo se desarrolló bajo el paradigma cuantitativo; de acuerdo a Quezada Lucio (2010), quien expresa que "mediante este tipo de investigación, se logra caracterizar un objeto de estudio o una situación concreta, señalar sus características y

propiedades [...] sirve para ordenar, agrupar o sistematizar los objetos involucrados en el trabajo indagatorio” (p. 23). La investigación se caracteriza por ser descriptiva, dado que se midieron variables en un grupo de personas y se desarrolló la descripción a partir de los resultados de las dimensiones tenidas en consideración.

Para la ejecución de la investigación se utilizaron los métodos observación científica, analítico-sintético y estadístico. La observación científica permitió la determinación de las regularidades del fenómeno de estudio. El análisis y síntesis facilitó el estudio y resumen de los materiales bibliográficos consultados, mientras que el método estadístico facilitó la planificación, recolección, procesamiento y análisis de los datos recolectados (Guamán Gómez et al., 20219).

La técnica utilizada para la recolección de los datos fue la encuesta; el instrumento empleado fue el cuestionario. Tomando en cuenta las restricciones como el distanciamiento social en la etapa de recolección de información de campo, se aplicó un cuestionario Google Forms, que se socializó utilizando las redes sociales y plataformas virtuales empleadas por los estudiantes.

El cuestionario se organizó en 25 ítems, considerando las siguientes variables: la variable emocional y la variable resiliencia. En relación a la variable estado emocional se establecieron las siguientes dimensiones de estudio: la depresión y estrés; por otro lado, respecto a la variable de resiliencia se tomó en cuenta las dimensiones de: autoestima y capacidad de superarse ante situaciones adversas. Para medir estas dimensiones se utilizó una escala ordinal integrada por las opciones: crítico, severo, moderado y leve.

Para la validez del instrumento se aplicó el análisis factorial exploratorio de cada una de las dimensiones de estudio, los resultados nos presentan una característica de unidimensionalidad; lo que significa, que cada ítem está estrechamente relacionado con las variables de estudio y sus dimensiones. El criterio de confiabilidad del instrumento se determinó mediante el coeficiente de Alfa Cronbach a un nivel alto de confiabilidad ($\alpha = 0,910$).

La validación plantea que existe una unidad entre las dimensiones de estudio y sus indicadores; dado que, cada uno de sus ítems busca la medición de la variable de estudio y sus dimensiones. Para el procesamiento de la información recolectada se utilizó el programa SPSS versión 25.

La población del estudio estuvo conformada por los 282 estudiantes de las carreras de Trabajo Social, Economía y Derecho de la Universidad Autónoma Tomás Frías, con sede en Uncía. La encuesta se aplicó entre los meses octubre y diciembre del 2021.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados de la caracterización de la población de estudio

De acuerdo a los resultados de la encuesta realizada, la mayor frecuencia de la edad de los estudiantes oscila entre los 20 y 30 años de edad (68%).

Resultados de la encuesta según las variables en estudio (emocional y resiliencia).

A continuación, se presentan los resultados a partir de las dimensiones de las variables en estudio y sus dimensiones e indicadores. Estado emocional (depresión y estrés), y resiliencia (autoestima y la capacidad de superación ante situaciones adversas).

Estado emocional de estudiantes universitarios

Situación emocional y resiliencia de estudiantes universitarios, pos-pandemia de la COVID-19. Norte de Potosí. Bolivia

En la variable correspondiente al estado emocional de los estudiantes universitarios, se determinó dos dimensiones: la depresión y el estrés, a continuación, presentamos los resultados correspondientes.

Tabla 1. Estados de depresión de estudiantes universitarios

	Frecuencia	Porcentaje (%)
Crítico	0	0
Severo	37	13
Moderado	161	57
leve	84	30
Total	282	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes

Los datos de la tabla 1 evidencian que, los estados de depresión en los estudiantes universitarios encuestados en la etapa pos-pandémica alcanzan un nivel moderado expresado en un 57%, esto significa que un mayor porcentaje de estudiantes tiene una manifestación moderada de la depresión, en un nivel severo se encuentran un 13% y un 30% en un estado leve.

En concordancia con los datos presentados, se evidencia que la etapa de pos-pandemia del Covid-19, genera estados de depresión en los estudiantes universitarios generalmente en un nivel de moderado y leve, esto tomando en cuenta que, ya se va levantando de manera paulatina muchas de las restricciones que se han estado aplicando en la etapa de la pandemia.

Tabla 2. Niveles de estrés en etapa de pos-pandemia del Covid – 19

	Frecuencia	Porcentaje (%)
Crítico	0	0
Severo	35	12
Moderado	140	50
leve	107	38
Total	282	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes

La dimensión relacionada a los niveles de estrés ha estado determinada conforme a los datos recolectados en el proceso de la investigación de campo, se determina que los niveles de estrés en la etapa de pospandemia alcanza a un nivel moderado en un 50%; en un nivel leve un 38% y tan solo un 12% de la población encuestada se encuentra en un nivel severo de estrés.

Lo datos anteriores, dan cuenta que los niveles de estrés ya se encuentran en descenso en la mayoría de la población universitaria en la región del Norte de Potosí. Este proceso de disminución de los niveles de estrés crónico se debe a que, las diferentes medidas de la emergencia sanitaria y el confinamiento ya se van levantando y que una mayoría de la población estudiantil ya recibió las dosis de vacuna.

Situación de resiliencia de estudiantes universitarios

Situación emocional y resiliencia de estudiantes universitarios, pos-pandemia de la COVID-19. Norte de Potosí. Bolivia

Respecto a la variable de la resiliencia en estudiantes universitarios en época de pos-pandemia del Covid-19, se establecieron las dimensiones: autoestima y práctica de resiliencia de los estudiantes universitarios. Se presenta a continuación los resultados obtenidos mediante la encuesta aplicada.

Tabla 3. Niveles de autoestima de estudiantes universitarios

Autoestima	Frecuencia	Porcentaje (%)
Muy alto	0	0
Alto	100	35
Medio	165	59
bajo	17	6
Total	282	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes

De acuerdo a los datos observados en la tabla 3 se evidencia que los niveles de autoestima de los estudiantes universitarios en la etapa de pospandemia del Covid-19 alcanza un nivel medio en un 59%; solo un 35% de la población encuestada tiene una autoestima alta y contrariamente el 6% de la población manifiesta que tienen bajo nivel de autoestima.

En base a los datos presentados, se evidencia que la etapa de pospandemia del Covid-19, genera aún estados de baja autoestima en los estudiantes universitarios, a la mayoría de la población estudiantil afectó de manera negativa en su autoestima la pandemia del Covid-19.

Tabla 4. Capacidad de superación ante situaciones adversas

	Frecuencia	Porcentaje (%)
Muy alto	10	3
Alto	50	18
Medio	160	57
bajo	62	22
Total	282	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes

La capacidad de superación ante situaciones adversas se manifiesta conforme a los datos de la tabla 4; estos evidencian, que un 57% de los encuestados tienen un nivel medio de la práctica de la resiliencia, un 22% está en un nivel bajo y entre un nivel alto y muy alto de estudiantes resilientes un 21%.

De acuerdo a estos resultados, presentados en la tabla 4, es posible percibir una mayoría (57%) de estudiantes resilientes en un nivel medio, lo que significa que una mayoría de los estudiantes encuestados dan cuenta que practican la resiliencia como una forma de aceptarse y sobreponerse a las situaciones de la crisis sanitaria en la etapa de pos-pandemia del Covid-19.

La evidencia empírica de la presente investigación, determina que, los niveles de depresión y estrés en los estudiantes universitarios en la región del Norte de Potosí, en la etapa de pos-pandemia del Covid-19 no son altos a diferencia de otros estudios como los de Reyes y Trujillo (2021), quienes consideran que, los niveles de depresión, estrés y ansiedad en los estudiantes universitarios son altos, influyendo negativa y directamente en el aprovechamiento

académico. Muchos de los estudios plantean que, las mujeres son las más propensas a la depresión por causas biológicas como por ejemplo el síndrome premenstrual, cambios hormonales y problemas de funcionamiento de la tiroides entre otros.

Se puede evidenciar en el proceso de la investigación, que las medidas de la emergencia sanitaria como ha sido, el distanciamiento social y el confinamiento ha generado sentimientos de nostalgia por lo cotidiano, por el día a día, por la rutina que sienten los estudiantes universitarios.

En las reflexiones de los estudiantes se evidencian diversas situaciones subjetivas; sin embargo, lo que más llama la atención son los efectos de la cuarentena y la disrupción de la vida cotidiana. Por otra parte, existe también una reflexión de vida, sobre el sentido de las cosas, la situación del mundo, la revalorización de elementos que quizás antes eran desvalorizados.

Respecto a los niveles de autoestima y la capacidad de superación ante situaciones adversas de los estudiantes universitarios en la etapa de pos-pandemia del Covid-19, los autores del presente artículo coinciden con los resultados de los estudios realizados por autores como Maldonado Guerrero (2018) y Quito Tapia et al. (2017), quienes determinaron que los estudiantes universitarios tienen niveles de resiliencia muy aceptables para afrontar y superar situaciones de crisis.

De igual forma los resultados de la investigación llevada a cabo por Jiménez Puig et al. (2022), sobre la ansiedad, el miedo y la percepción de riesgo ante la Covid-19 en universitarios voluntarios en la zona roja coinciden con los expuestos en el presente trabajo.

Los resultados obtenidos en esta investigación confirman la necesidad de seguir trabajando en fomentar la resiliencia a partir de la implementación de nuevas estrategias, que permita contribuir a fortalecer las cualidades personales positivas de adaptación del individuo, sustentadas en la interacción entre los estudiantes y su entorno socio-ambiental.

El estudio de la situación emocional de los estudiantes universitarios es un tema muy importante, dado que permite identificar las situaciones de crisis emocional, tales como los estados de depresión y los niveles de estrés, para determinar un conjunto de estrategias que permitan mejorar estas situaciones de crisis emocional; del mismo modo, es fundamental el estudio de los niveles de resiliencia en estudiantes universitarios, que permite identificar el conjunto de capacidades que tienen estos estudiantes para sobreponerse a situaciones de crisis.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos en la investigación de campo permiten concluir que:

- El estado emocional de los estudiantes de la población del estudio se encuentra en niveles moderado. Con la nueva normalidad y a partir del levantamiento de las medidas de restricción los niveles de depresión y estrés ya van en descenso.
- En relación a los niveles de autoestima y capacidad de superación ante situaciones adversas, de los estudiantes universitarios encuestados, tienen una manifestación media alta. Los estudiantes tienen una alta predisposición y la capacidad de sobreponerse a los problemas generados por la Covid 19 y superar situaciones de crisis emocional.

LIMITACIONES Y ESTUDIOS FUTUROS

El estudio se restringe a la población conformada por los 282 estudiantes de las carreras de

Trabajo Social, Economía y Derecho de la Universidad Autónoma Tomás Frías, con sede en Uncía. Los autores se proponen continuar esta línea de investigación ampliando la población de estudios e incluyendo a otras universidades de la región.

RECONOCIMIENTO

Los autores agradecen la ayuda prestada y aportaciones de los colegas de la Universidad Autónoma Tomás Frías y el Departamento de Pediatría del Hospital Obrero No. 11 Caja Nacional de Salud.

REFERENCIAS

- Anzola, M. (2004). *Mañana es posible. La Resiliencia como factor de protección*. Venezuela. Caracas: Ediciones OPSU.
- Bisquerra Alzina, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19 (3), 95-114.
- Brito Tello, M. F., & Romero Romero, C. D. (2022). Desconexión digital en Ecuador durante la pandemia por COVID-19. *Sociedad & Tecnología*, 5(S1), 210-222. <https://doi.org/10.51247/st.v5iS1.244>
- Casimiro Urcos, W. H., Casimiro Urcos, C. N., Barbachan Ruales, E. A., & Casimiro Urcos, J. F. (2020). Stress, Anguish, Anxiety and Resilience of University Teachers in the Face of Covid-19. *Utopía Y Praxis Latinoamericana*, 25(1), 453-464.
- CEPAL (2020). *América Latina y el Caribe ante la pandemia del COVID-19. Efectos económicos y sociales*. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45337/4/S2000264_es.pdf
- Goleman, D. (Ed.) (2017). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Editorial Le Libros. <https://ciec.edu.co/wpcontent/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- Gómez, B. (2010). *Resiliencia individual y familiar*. <http://www.avntf-evntf.com/imagenes/biblioteca/G%C3%B3mez,%20B.%20Trab.%203%C2%BA%20BI%2009-10.pdf>
- Guamán Gómez, V. J., Espinoza Freire, E. E., Herrera Martínez, L., & Herrera Ochoa, E. (2019). Reflexiones acerca de la investigación social en la Carrera en Educación del Ecuador. *Revista Universidad y Sociedad*, 11(5), 437-446.
- Jiménez Puig, E., González Cruz, R. & Pérez Leiva, B. D. (2022). Ansiedad, miedo y percepción de riesgo ante la covid-19 en universitarios voluntarios a zona roja. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(2), 273-279.
- Maldonado Guerrero, C. T. (2018) Respuesta resiliente desde la perspectiva interna de los estudiantes de la Facultad de Odontología, Universidad de Carabobo. Periodo 2016-2017. *Revista: Ciencias de la Educación*, 28 (51), 72-93.
- Melillo, A. & Suárez Ojeda, E. (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.

- Muñoz Pérez, O., Arévalo Vargas, N. N., & Tulcán Quezada, N. M. (2022). Impacto en la educación de la crisis sanitaria provocada por la Covid-19. *Portal De La Ciencia*, 2(2), 66–79. <https://doi.org/10.51247/pdlc.v2i2.300>
- Noriega G, Angulo B, & Angulo G. (2015). Perspectiva Docente Texto y Contexto. Universidad de Juárez Autónoma. Tabasco. <http://www.revistas.ujat.mx/index.php/perspectivas/article/view/1199/974> ISSN: 0188- 3313, ISSN WEB: 2395-9886.
- Ofori, A. A., Osarfo, J., Agbeno, E. K., Manu, D. O., & Amoah, E. (2021). Psychological impact of COVID-19 on health workers in Ghana: A multicentre, cross-sectional study. *SAGE Open Med*, 1-9.
- Ojeda Casares, H., & De Cosio, F. G. (2020). *COVID-19 y salud mental: mensajes clave*. Organización Panamericana de la Salud. https://www.paho.org/es/file/67248/download?token=X_y1N5fJ
- Organización Panamericana de la Salud. OMS. (2020 a). *Coronavirus Disease (COVID-19)*. <https://www.paho.org/en/topics/coronavirus-infections/coronavirus-disease-covid-19>.
- Organización Mundial de la Salud. OMS. (2020 b). *COVID-19. Recomendaciones, 11 de marzo de 2020*. https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_docman&view=download&alias=453-covid-19-recomendaciones&category_slug=2019-ncov-1&Itemid=624
- Organización Mundial de la Salud. OMS. (2020 c). *Protección de la salud mental en situaciones de epidemia*. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Pandemia%20de%20influenza%20y%20Salud%20mental%20Esp.pdf>.
- Pascualini, D. & Llorens, A. (2010). *Salud y bienestar de adolescentes y jóvenes: Una mirada integral*. Organización Panamericana de la Salud. Universidad de Buenos Aires.
- Pérez Álvarez, M., & García Montes, J. M. (2001). Tratamientos psicológicos eficaces para la depresión. *Psicothema*, 13 (3).
- Pérez Escoda, N., Filella Guiu, G., & Bisquerra Alzina, R. (2009). *A los 100 años de la orientación: de la orientación profesional a la orientación psicopedagógica*.
- Polo, C. (2009). *Resiliencia: Factores protectores en adolescentes de 14 a 16 años*. [Tesis de grado, Universidad del Aconcagua, Facultad de Psicología]. http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/71/tesis-1426-resiliencia.pdf.
- Quezada Lucio, N. (2010). *Metodología de la investigación*. (1ra. Ed.). México: Editorial Macro E.I.R.L.
- Quezada Scholz, V. E. (2020). Miedo y psicopatología: la amenaza que oculta el Covid-19. *Cuadernos de Neuropsicología*, 14(1).
- Quito Tapia, F., Quito Zhinzhu, N. P., Planche Rodríguez, D. C., & Campoverde Pesantez, A. X. (2017) Factores asociados a la capacidad de resiliencia de adolescentes seleccionados de la federación deportiva del Azuay. Periodo 2016-2017. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 353-366.
- Real Academia Española. RAE. (2020). *Emoción*. Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., (versión 23.4). <https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n>

Situación emocional y resiliencia de estudiantes universitarios, pos-pandemia de la COVID-19. Norte de Potosí. Bolivia

- Reyes, N. & Trujillo, P. (2021) Ansiedad, estrés e ira: Impacto del Covid-19 en la salud mental de los estudiantes universitarios. *Revista Investigación y Desarrollo I+D* (13), 6-14.
- Salazar Orozco, R. H. (2021). Medidas administrativas de protección en favor de niños y adolescentes en tiempos de pandemia. *Sociedad & Tecnología*, 4(S1), 144-158. <https://doi.org/10.51247/st.v4iS1.120>
- Tolsa, M. D., & Malas, O. (2021). COVID-19: Impacto Psicológico, Factores de Riesgo e Intervenciones Psicológicas en el Personal Sanitario. Una Revisión Sistemática. *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 12(2), 58-75.
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *The International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317-314.
- Trujillo, P. (2020). Guayaquil y el COVID-19: relato de la enfermedad, el estigma y la desigualdad social. *Aurora* (5), p.49-53.
- United Nation (2020). *COVID-19 and the Need for Action on Mental Health*. https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/un_policy_brief-covid_and_mental_health_final.pdf
- Vidal Chica, J. I., Stefos, E., Gilar Corbi, R., & Stefos, P. (2022). Child labour and education in Ecuador during the COVID-19 Pandemic. *Sociedad & Tecnología*, 5(3), 436-446. <https://doi.org/10.51247/st.v5i3.254>
- Vignolo, J., Vacarezza, M., Álvarez, C., & Sosa, A. (2011). Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud. *Archivos de Medicina interna*, 33(1), 7-11.
- Woolf, S. H., Chapman, D. A., Sabo, R. T., Weinberger, D. M., & Hill, L. (2020). Excess Deaths From COVID-19 and Other Causes. *JAMA*, 324(5), 510-513. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.11787>

CONTRIBUCIÓN DE LOS COAUTORES

Cuadro resumen de la contribución de los coautores

Coautor	Responsabilidad
David Ocampo Eyzaguirre	Definición del tema, problema y objetivos del trabajo. Recuperación, selección, análisis, interpretación y resumen de los materiales bibliográficos utilizados. Análisis de los resultados. Aplicación de la Norma APA. Redacción del artículo.
Alcira Martha Correa Reynaga	Elaboración y aplicación del cuestionario de la encuesta. Aplicación, procesamiento y análisis de la información obtenida a través de la encuesta Elaboración de las tablas y gráficos. Revisión final de la redacción del artículo.