



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada. Toluca, Estado de México. 7223898476*

RFC: AT1120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

Año: IX Número: 2. Artículo no.:94 Período: 1ro de enero al 30 de abril del 2022.

TÍTULO: Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación superior en tiempos de pandemia.

AUTORES:

1. Est. Everly M. García De la Ossa.
2. Dra. Cynthia Lizeth Ramos Monsivais.

RESUMEN: La salud mental impacta en el bienestar y rendimiento académico de los universitarios. El confinamiento provocó el aumento de trastornos psicológicos como ansiedad, depresión y estrés. En el presente trabajo se realizó un análisis teórico sobre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento considerando el contexto del COVID- 19. Se seleccionaron 47 referencias, en su mayoría artículos de revistas indexadas de los últimos 5 años. Se resaltó la necesidad de desarrollar estrategias adecuadas y resiliencia en los estudiantes universitarios que contribuyan a su bienestar y les permitan afrontar los retos cotidianos. Esto, teniendo en cuenta los Objetivos de Desarrollo Sostenibles (ODS) orientados a salud y bienestar, y a la educación de calidad de la Agenda 2030 de la ONU.

PALABRAS CLAVES: bienestar psicológico, COVID-19, educación superior, inteligencia emocional, estrategias de afrontamiento.

TITLE: Psychological well-being and coping strategies in higher education students in times of pandemic.

AUTHORS:

1. Est. Lic. Everly M. García De la Ossa.
2. Dra. Cynthia Lizeth Ramos Monsivais.

ABSTRACT: Mental health impacts the well-being and academic performance of university students. Confinement led to an increase in psychological disorders such as anxiety, depression and stress. In the present work, a theoretical analysis was carried out on psychological well-being and coping strategies considering the context of COVID-19. 47 references were selected, mostly articles from indexed journals from the last 5 years. The need to develop appropriate strategies and resilience in university students that contribute to their well-being and allow them to face daily challenges was highlighted. This, taking into account the Sustainable Development Goals (SDGs) oriented to health and well-being, and quality education of the UN 2030 Agenda.

KEY WORDS: psychological well-being, COVID-19, higher education, emotional intelligence, coping strategies.

INTRODUCCIÓN.

La pandemia del COVID-19 desencadenó múltiples factores que requieren atención inmediata. Algunas de las consecuencias de este fenómeno se relacionan con el impacto negativo en el bienestar psicológico de las personas manifestándose en forma de estrés y ansiedad (Scholten et al. 2020). Rodríguez et al. (2020) sostiene que la situación ha tenido repercusiones en la salud mental de las personas que han padecido covid-19 y también en quienes se han enfrentado a confinamientos restrictivos.

En el ámbito educativo, Tamayo et al. (2020) afirma que el confinamiento generó en los universitarios problemas psicológicos de ansiedad, depresión, problemas de sueño, sentimientos depresivos y desesperanza. En esa línea, Narváez et al. (2021) argumenta que la rutina y las

dinámicas establecidas de los estudiantes universitarios cambiaron de tal manera que impactó en su salud y bienestar psicológico.

De acuerdo con Reig-Ferrer et al. (2009) la salud se compone de tres dimensiones: bienestar físico, mental y social. El bienestar psicológico por lo regular es sinónimo de salud mental, que se vincula con la parte psicológica de la salud (Reig-Ferrer et al., 2009). Mientras que su contraparte, el malestar para Blanco y Díaz (2005) refiere al conjunto de cambios emocionales que se encuentran relacionados con algún evento o suceso, en el que una persona experimenta sentimientos de incomodidad.

Mosqueda et al. (2019) afirma que los síntomas no psicopatológicos que evidencian el malestar se manifiestan como llanto fácil, ansiedad, bajo estado de ánimo o irritabilidad, en donde estas alteraciones emocionales producen un cambio en el comportamiento que es percibido primero por el mismo individuo y después por las personas que lo rodean (Mosqueda et al., 2019).

Aunque según Buitrago et al. (2021) existe poca investigación científica sobre las características psicológicas y psicosociales que está adquiriendo la pandemia del COVID-19; Trinidad y Lacaran, (2020 citados en Gutiérrez et al. 2021) aseguran que la adopción de medidas sanitarias contra el virus durante la pandemia, han funcionado como factor de protección frente al malestar psicológico. Las estrategias de afrontamiento pueden prevenir el malestar psicológico. Para Iborra et al. (2015) las estrategias de afrontamiento son un conjunto de “tendencias o preferencias para hacer frente a las situaciones estresantes” (p.10); y estas pueden depender de rasgos personales que “son resultado de factores innatos como ambientales” (Iborra et al., 2015, p. 10). En esa línea, Jordan, et al. (2020) añade que el desarrollo de la resiliencia, el apoyo psicológico, la interacción con amigos y familiares, la orientación hacia la organización de vida y el mantener rutinas, son acciones que facilitan sobrellevar la situación.

A nivel internacional, el bienestar y la salud mental son considerados necesarios para lograr una buena calidad de vida. En el año 2015, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) elaboró la Agenda 2030 con el propósito de garantizar la prosperidad y el bienestar de los ciudadanos de manera global a través de 17 ODS (UNESCO, 2017). El presente trabajo se vincula con los objetivos de desarrollo sostenible tres y cuatro de la Agenda 2030, donde en el tercer objetivo sobre salud y bienestar, está orientado a brindar el “acceso a ambientes de aprendizaje, seguros, inclusivos y que promuevan la buena salud y la educación sexual integral”; y el cuarto objetivo sobre la educación de calidad, tiene como propósito el “desarrollo de sistemas educativos que fomenten la educación inclusiva de calidad y promover las oportunidades de aprendizaje permanente para todos” (UNESCO, 2017, pp. 9-10).

De tal manera, se busca contribuir en la mejora de los servicios de la educación superior a partir de una propuesta orientada en promover la salud mental de los estudiantes, a través de la implementación de actividades que promuevan el bienestar y faciliten el desarrollo de estrategias de afrontamiento para que la comunidad estudiantil este mejor preparada y pueda afrontar los retos cotidianos de manera adecuada y saludable.

DESARROLLO.

Método.

Se realizó a un análisis de revisión teórica con carácter descriptivo de fuentes primarias y secundarias. El criterio para la búsqueda y selección de artículos es que estos formaran parte de revistas indexadas, en idioma español y de los años 2017, 2018, 2019, 2020 y 2021. Las palabras claves utilizadas para la construcción del estudio son: pandemia, COVID-19, bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento, universitarios e inteligencia emocional, las cuales se relacionan con el tema central.

La búsqueda de los artículos se hizo en las siguientes bases de datos: SciELO, Science Direct, Google académico, Redalyc, Scopus y Dialnet. Finalmente, se seleccionaron 47 referencias de las cuales 37 son artículos de revistas indexadas y 10 otras referencias como sitios oficiales, libros y series de televisión que se obtuvieron de diferentes fuentes a las mencionada.

El impacto socioemocional del COVID-19.

El 11 marzo del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró pandemia la enfermedad infecciosa COVID-19, por su alto nivel de propagación e infección (OMS, 2020); por lo que ahora es parte de la nueva realidad de millones de personas, dejando huella a través de diversos efectos a nivel socioemocional y psicosocial.

Desde entonces, los gobiernos de estados, departamentos y ciudades han optado por aplicar medidas, protocolos y restricciones con el objetivo de accionar hacia una gestión mitigadora de muertes y contagios (Buitrago et al., 2021). A diecinueve meses del inicio de la pandemia, esta sigue siendo un reto para los sistemas sanitarios a nivel internacional. En ese sentido, Chomali y Arguello (2021) afirman que los sistemas de salud requieren de una evaluación que permita la recuperación, sanación y activación de los sistemas sanitarios para poder hacer frente de manera adecuada a lo que las autoridades gubernamentales le han llamado “la nueva normalidad” (Chomali y Arguello, 2021, p.34).

La pandemia acompañada de un confinamiento selectivo o total resultó una emergencia de salud pública con un impacto internacional. La combinación de la pandemia con el confinamiento tuvo repercusiones en los componentes biológicos, psicosociales, psicológicos y económicos de los seres humanos (Buitrago et al., 2021; Mella et al., 2020; Rodríguez et al., 2021). De acuerdo con Cano et al. (2021) entre el 25 y el 40% de las personas han desarrollado problemas en el sueño, estrés, ansiedad y depresión, en especial los trabajadores de la salud o quienes padecen una enfermedad mental.

En el estudio de Morales et al. (2020), se encontró que en Guatemala las personas adultas presentaron niveles bajos de bienestar, sentimientos de intranquilidad, poco apetito y dificultades para dormir. Por otra parte, Orgiles et al. (2021) comparó la sintomatología de ansiedad y depresión en niños de España, Italia y Portugal. Los niños españoles e italianos presentaron mayor nivel de ansiedad y depresión que los portugueses. Los padres de los niños que presentaron mayor ansiedad y depresión informaron tener un nivel de estrés alto.

Por otra parte, según OMS (2021), la depresión es un trastorno común que además de ser la primera causa de discapacidad a nivel global, puede ocasionar el suicidio. El suicidio es la cuarta causa de muerte en jóvenes de 15 a 29 años (OMS, 2021).

¿Qué es el bienestar y cómo se compone?

El estudio del bienestar surgió con Martin Seligman a finales de la década de los 90 con la investigación sobre “los aspectos saludables de los seres humanos” (Sandoval et al., 2017, p.261). Según García (2014), el bienestar se divide en dos perspectivas: el bienestar psicológico y el subjetivo.

El bienestar psicológico se enfoca en la perspectiva eudaimónica, en “el estudio del crecimiento personal, el propósito en la vida y la autorrealización” (García, 2014, p.17). Para Ryff, la perspectiva eudaimónica se integra de seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, dominio en el entorno, autonomía, propósito en la vida y crecimiento personal (Sandoval et al., 2017). Mientras que el bienestar subjetivo con “la experiencia de satisfacción de vida y se vincula con el nivel elevado de afecto positivo y nivel bajo de afecto negativo, es decir, con la perspectiva hedonista” (García, 2014, p.17).

Para García et al. (2018), el bienestar es un constructo multidimensional y relacional, que involucra los aspectos, sociales, emocionales, físicos, intelectuales y espirituales. Mientras que Lyubomirsky

y Sheldon (2005, citados en García et al., 2018) afirman que la genética, las circunstancias de la vida, y las actividades voluntarias pueden incrementar las sensaciones de bienestar.

De acuerdo con García et al. (2019), la autoestima y la autoeficacia son factores que ayudan a predecir el bienestar en los adolescentes, donde la autoestima refiere al juicio propio sobre las actitudes, capacidades y valor personal (Melgosa, 2013); mientras que la autoeficacia se relaciona con tener el control de las demandas (García et al., 2018). La autoestima y la autoeficacia influyen en la toma de decisiones, el manejo del estrés y en la forma en la que son percibidas y experimentadas las situaciones cotidianas (Melgosa, 2013; García et al., 2018).

Estrategias de afrontamiento e inteligencia emocional.

El afrontamiento para Mella et al. (2020) es un proceso complejo y multidimensional que necesita que los esfuerzos cognitivos y el comportamiento para el manejo y control de las situaciones externas (ambiente) e internas (características de la personalidad, estado emocional) resulten adecuados. Las estrategias o el recurso seleccionado para afrontar dichas demandas requieren ser mayores a las exigencias del ambiente y no viceversa, para poder sobrellevar las diferentes situaciones. Pardeiro y Castro (2017) dividen las estrategias de afrontamiento en tres grupos: las centradas en el problema, las centradas en las emociones y las enfocadas en la evitación del problema.

En el contexto educativo, la inteligencia emocional es un factor de protección que puede actuar como una estrategia de afrontamiento (Pardeiro y Castro, 2017; Mamani et al., 2018). Mella et al. (2020) encontró correlaciones positivas entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia; Morales (2020) entre las estrategias de afrontamiento con la empatía y la sociabilidad; y Pardeiro y Castro (2017) en un estudio en estudiantes universitarios encontró correlaciones positivas entre la inteligencia emocional, el optimismo y las estrategias de afrontamiento.

La inteligencia emocional de acuerdo con Goleman (1995) es la capacidad de reconocer y orientar las emociones propias y ajenas para el logro de objetivos; mientras que la resiliencia según

Rodríguez et al. (2016) permite que los individuos desarrollen una adaptación adecuada frente a situaciones adversas. De acuerdo con Rodríguez (2017), algunas estrategias de afrontamiento relacionadas con la inteligencia emocional son la solución activa, la búsqueda de información y la actitud positiva, que producen un efecto positivo en las habilidades sociales y el autoconcepto académico.

Narváez et al. (2021) asegura que “las estrategias centradas en la solución de problemas, la búsqueda de apoyo social, la religión, la evitación cognitiva, la reevaluación positiva y negativa contribuyen al bienestar psicológico” (p.214); lo que permite considerar que entre más sólidas sean las estrategias de afrontamiento, es más probable contar con seres humanos con una mirada más positiva ante las situaciones cotidianas.

La meditación como estrategia de afrontamiento

A nivel global, cada vez más instituciones educativas incorporan actividades de relajación relacionadas con la meditación en el aula (Gordon et al., 2019). La técnica de la meditación denominada conciencia plena promueve el pensamiento creativo; es decir, la capacidad de producir trabajo original y útil (Mumm et al., 2021); por lo que la combinación de la técnica de la meditación, con la inteligencia emocional y los avances de la neurociencia pueden ser un arma poderosa para combatir el estrés, mejorar la autorregulación emocional, las relaciones interpersonales y ser más productivo (Raij, 2017).

En esa línea, Ramos (2021) asegura la meditación es un medio por el cual se puede entrenar a la mente hacia la atención. Lo que permite reducir la ansiedad y las distracciones del ambiente (Ramos, 2021). Goleman y Senge (2016) afirman que la meditación promueve el aprendizaje, el control cognitivo y la concentración; mientras que Mumm et al. (2021) afirma que en un estudio en universidades de Israel los puntajes de fluidez y flexibilidad, indicadores de la creatividad, son más

altos en personas que practican la meditación y asegura que el pensamiento creativo facilita la conexión entre neuronas que permiten sentir bienestar y felicidad.

La importancia de la inteligencia emocional en la docencia.

En el estudio de Colín (2021) se encontró, que en México, aunque tanto los estudiantes como los docentes se vieron afectados en su salud mental por el COVID-19, los docentes resultaron ser los más afectados en todas las dimensiones: presentaron un incremento significativamente mayor en depresión, ansiedad, agotamiento e insomnio.

De acuerdo con Ramos y Roque (2021), los docentes que tienen inteligencia emocional tienden a ser más empáticos, son menos vulnerables al desgaste emocional o síndrome de burnout y propician un ambiente más sano y positivo con los estudiantes. En un estudio realizado en jóvenes universitarios en el norte de México se encontró que los estudiantes que recibieron una influencia negativa o desmotivación por parte de sus maestros obtuvieron el desempeño académico más bajo (Ramos y Roque, 2021); lo que invita a reflexionar sobre el impacto que tienen los maestros en el bienestar y desempeño en los estudiantes de educación superior.

Por otra parte, es importante reconocer que el aprendizaje es un compromiso compartido entre los estudiantes y los docentes; por lo que el desarrollo de las competencias socioemocionales de inteligencia emocional como la empatía son necesarias para tener una comunicación asertiva entre los mismos.

El confinamiento derivado del COVID-19 provocó que las modalidades de educación en línea, virtual o híbridas se convirtieran en una necesidad. Esta modalidad virtual requiere de un esfuerzo adicional para mantener la atención en las clases a pesar de las distracciones en el hogar, tanto del propio estudiante como del profesor; lo que aunado a otro tipo de dificultades técnicas relacionadas a los dispositivos utilizados para recibir las clases como teléfonos móviles, tabletas, computadoras o la conectividad a internet, puede provocar fricciones y dificultad en la comunicación, interacción

regular y en la retroalimentación recibida por ambas partes, generando una necesidad adicional de desarrollar habilidades en el estudiante que permitan expresarse mediante la escritura.

Implementación de estrategias de afrontamiento en la educación.

La oportuna implementación de programas psicoeducativos que promuevan la salud mental en la educación superior puede influenciar de manera positiva en el rendimiento académico y la permanencia de los estudiantes (Arntz y Trunce, 2019). En el estudio de Mamani et al. (2018), se encontró que la implementación de un programa de intervención e inteligencia emocional dirigido a adolescentes disminuyó los niveles de ideas suicidas con factores de riesgo. En contraste, Uribe et al. (2018) argumenta que los adolescentes que presentan niveles moderados de bienestar psicológico emplean estrategias de afrontamiento pasivas o disfuncionales como auto culparse, no compartir con los miembros de la red de apoyo, ignorar o evitar el problema.

En el contexto universitario, la inteligencia emocional permite que la persona se sienta mejor con los demás, comprenda su entorno y cuente con las competencias necesarias para enfrentar diferentes situaciones (Gonzales, y Rubio, 2021). García (2020) añade que el desarrollo de habilidades relacionadas con inteligencia emocional presenta influencias positivas en las dimensiones sociales, académicas y laborales.

Respecto a las estrategias de afrontamiento en la educación superior se encontró, que los estudiantes de Cartagena suelen utilizar estrategias como la reevaluación positiva, la planificación y el apoyo social (Montalvo y Simancas, 2019). En España, las estrategias de afrontamiento más utilizadas son las centradas en la solución del problema, así como las centradas en la emoción (Morales, 2018).

Además, en el estudio de Martínez et al. (2019) se encontró que en universitarios españoles existe diferencia entre la elección de las estrategias de afrontamiento según el género. En las mujeres la estrategia más utilizada es la búsqueda de apoyo, mientras que los hombres tienden a centrarse más en el significado y autoeficacia (Martínez et al., 2019; Piergiovanni y Domingo, 2018).

CONCLUSIONES.

La pandemia del COVID-19, además de venir acompañada de diferentes retos casi en todas las áreas de vida de los seres humanos, ha hecho evidente la necesidad de contribuir al fortalecimiento y promoción de la salud mental y el bienestar dentro de los sistemas educativos promoviendo el desarrollo de recursos psicológicos.

La inteligencia emocional en los contextos universitarios puede contribuir a promover el bienestar entre las personas. Como estrategia de afrontamiento, la combinación de la inteligencia emocional con la meditación puede contribuir en el desarrollo personal y emocional de los estudiantes al facilitar la identificación de las emociones propias y ajenas, permite autorregulación emocional, el desarrollo de la empatía y habilidades sociales que hacen que el proceso educativo sea más ameno y disfrutable.

En ese sentido, el desarrollo de la regulación emocional permite en ocasiones pausar unos minutos y reflexionar acerca de cómo se está sintiendo por determinada situación y al mismo tiempo, recordar los objetivos y logros que busca, lo que facilitará la adaptación y la confianza de lidiar con sus propias emociones y sentimientos. La gestión y autorregulación emocional implica desde la aceptación y la experimentación de estas, hasta la espera en que la persona encuentre la forma en que se sienta cómoda expresándolas. Por otra parte, recursos como la solución activa, la búsqueda de información, la actitud positiva, las redes de apoyo e incluso una autoeficacia y una autoestima adecuada son variables que dan indicios de poder contribuir al incremento de sensaciones de bienestar en las personas, ya que actúan como estrategias para afrontar a las diferentes demandas de la sociedad.

Es importante destacar, el papel que tienen los docentes en el bienestar y el desempeño académico de los estudiantes; por lo que es necesario el desarrollo de la inteligencia emocional en los docentes para transmitir confianza y que los estudiantes tengan la libertad de expresar con honestidad cuando

no se ha entendido un contenido, cuando no se encuentra bien de salud o cuando hay demandas familiares o situaciones personales que sobrepasan sus recursos o estrategias para afrontarlas; de tal manera, que el docente también se sienta capaz de responder de manera adecuada según las necesidades de cada caso en particular, y por ende, ajustando las medidas evaluativas para no perder la calidad educativa.

Por lo pronto, resulta pertinente mencionar que estas acciones empáticas también incluyen responder a los “buenos días”, “buenas tardes” y la pregunta “¿me escuchan?” cada vez que el otro (docente o estudiante) lo solicite, pues esto hará que se adapte a las nuevas dinámicas y se evite la sensación de soledad y aislamiento en la modalidad virtual o híbrida de clases o bien durante el confinamiento.

Considerando el análisis de la revisión documental realizado y lo establecido por Sánchez (2009) sobre los modelos de intervención educativa desde el marco de un modelo mixto: modelo clínico-modelo de programas, se recomienda la creación e implementación de un programa o curso de carácter preventivo-educativo dirigido en una primera etapa a los estudiantes y posteriormente a toda la comunidad educativa. Un programa de intervención que de manera general aborde elementos como: la identificación previa de necesidades, construcción de objetivos para cubrir las necesidades detectadas, atención personalizada, el desarrollo de competencias, actividades planificadas y la evaluación correspondiente de dichas acciones para medir la efectividad del programa.

En una fase inicial se recomienda hacer una la evaluación diagnóstica, que permita identificar las necesidades de cada estudiante. En un segundo momento, se sugiere establecer un plan de acción personalizado con los objetivos a cumplir considerando departamentos institucionales como las tutorías y orientación psicológica. Como tercera fase se podrían llevar a cabo las estrategias y las actividades que permitan el desarrollo de las competencias emocionales y estrategias de afrontamiento a través de un programa metodológico estructurado calendarizado y con horarios

específicos que describa los materiales, recursos y estrategias a utilizar para las actividades propuestas.

La cuarta etapa refiere a la evaluación correspondiente de dichas acciones para medir la efectividad del programa. Una quinta etapa refiere a la promoción y difusión del servicio de asesoría psicológica en las instituciones, de tal manera, que los estudiantes que lo soliciten o expresen que necesiten ayuda puedan ser atendidos de manera oportuna por profesionales en psicología que puedan a su vez desarrollar las actividades que consideren pertinentes según la particularidad de cada caso. Además de requerir un centro de investigación o cuanto menos una línea de investigación permanente orientada a la promoción de la cultura del bienestar y de la ciencia de la felicidad en cada institución educativa; de tal manera, que permita la exploración de las problemáticas más frecuentes en los estudiantes, la elaboración de planes de acción individuales y la difusión del servicio psicológico con el fin de atender las necesidades de la comunidad educativa de la sociedad en la que ellos se encuentren.

Para futuras investigaciones, se sugiere profundizar en la validación de escalas relacionadas con el bienestar, la salud mental, las estrategias de afrontamiento y el desarrollo detallado del programa de intervención, de manera que se pueda replicar el modelo en las instituciones de educación superior.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Arntz y Trunce. (2019). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios de nutrición. *Investigación en Educación Médica*. 8(31), 82- 91.
2. Buitrago, F., Ciurana, M., Alonso, M., y Tizón, J. (2021). Pandemia de la COVID-19 y salud mental: reflexiones iniciales desde la atención primaria de salud española. *Atención Primaria*, 53(1), 89-101. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.06.006>
3. Blanco, A., y Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582-589.

4. Cano, F., González, J., Vallejo, A., Alzate, M., y Córdoba, R. (2021). El rol del psiquiatra colombiano en medio de la pandemia de COVID-19. *Revista Colombiana De Psiquiatría*. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.005>
5. Chomali, M y Arguello, C. (2021). Algunas consideraciones sobre la organización del sistema sanitario frente a una pandemia. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(1), 30-35. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.12.008>
6. Colín, C. (2021). Impacto de la pandemia Covid-19 sobre profesores y estudiantes en escuelas de negocios en México. *Revista del Centro de Investigación de la Universidad La Salle*, 14(55), 1-102. <http://doi.org/10.26457/recein.v14i55.2773>
7. García, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-claves del pensamiento*, 8(16), 13-29.
8. García, D., Soler, M. y Cobo, R. (2018). Efectos del Programa Creciendo Fuertes sobre el bienestar psicológico y autoeficacia generalizada en adolescentes: estudio preliminar. *Búsqueda*, 5(20), 28-47. <https://doi.org/10.17979/reipe.2020.7.2.6921>
9. García, D., Soler, M; y Cobo, R. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes: relaciones con autoestima, autoeficacia, malestar psicológico y síntomas depresivos. *Revista de orientación educacional*, 33(63), 23-43. <https://doi.org/10.17979/reipe.2020.7.2.6921>
10. García, C. (2020). La inteligencia emocional en el desarrollo de la trayectoria académica del universitario. *Revista cubana de educación superior*, 39(2).
11. Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Ediciones B.
12. Goleman, D. y Senge, P. (2016). *Triple focus*. Ediciones B
13. Gonzales, H., y Rubio, A. (2021). La formación de competencias emocionales en el currículo universitario. *Educación Médica*, 22(2) ,120. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2020.04.007>

14. Gordon, C., Posner, J., Klein, E. y Mumm, C. (2019). La mente, en pocas palabras. [Serie de televisión]. Netflix.
15. Gutiérrez, R., Amador, N., Sánchez, A., y Fernández, P. (2021). Malestar psicológico, medidas sanitarias y estado de salud en estudiantes universitarios. *Nova scientia*, 13. <https://doi.org/10.21640/ns.v13ie.2602>
16. Iborra, A., Fernández, M., Pastor, G., Sanz, P., Vélez, X., Blázquez, J., y Tárraga, R. (2015). Estrategias y estilos de afrontamiento parental en familias con niños con Trastorno de Espectro Autista (TEA) con o sin Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH). *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 311-321. <https://doi.org/10.21640/ns.v13ie.2602>
17. Jordan, Y., Bravo, N., Elias, K., y Espinosa, I., (2020). Aspectos psicosociales asociados a la pandemia por Covid-19. *Revista información Científica*, 99(6), 585- 595.
18. Mamani, O., Brouselet, M., Neyma, D., Villasante, K. (2018). La inteligencia emocional como factor protector en adolescentes con ideación suicida. *Duazary*, 15(1), 39-50. <https://doi.org/10.21676/2389783X.2142>
19. Martínez, I., Meneghel, I., y Peñalver, J. (2019). ¿El género afecta en las estrategias de afrontamiento para mejorar el bienestar y el desempeño académico? *Revista de Psicodidáctica*, 24(2), 111-119. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2019.01.002>
20. Melgosa, J. (2013). *Descubre tu valor y se feliz*. Editorial Safeliz.
21. Mella, J., López, Y., Delgado, S., y Del Valle, M. (2020). Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la COVID-19. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 9(2), 322-333. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.324>

22. Montalvo, A., y Simancas, M., (2019). Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior. *Panorama económico*, 27(3), 655-674. <https://doi.org/10.32997/2463-0470-vol.27-num.3-2019-2586>
23. Morales, F. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), 289-294. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1228>
24. Morales, F. (2020). Estrategias de afrontamiento, empatía y tendencia prosocial en universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 13(2), 187-200. <https://doi.org/10.30552/ejep.v13i2.360>
25. Morales, R., Alloud, N., Alvarez, M., Castellanos, M., Espel, C., Fortin, I., Garcia, K., Guerra, A., Liquez, K., Marroquin, K., y Morales, J. (2020). Bienestar psicologico y respuesta conductual durante el confinamiento domiciliario decretado por la pandemia del COVID-19 en adultos de la ciudad de Guatemala. *Ciencias Sociales y Humanidades*, 7(1), 41-50. <https://doi.org/10.36829/63CHS.v7i1.1004>
26. Mosqueda, A., González, J., Dahrbacon, N., Jofré, P., Caro, A., Campusano, E., y Escobar, M. (2019). Malestar psicológico en estudiantes universitarios: una mirada desde el modelo de promoción de la salud. *Sanus*, (1), 48-57. <https://doi.org/10.36789/sanus.vi1.58>
27. Mumm, C., Olsen, M., Grosso, C., Puddicombe, A., Rogoway, S. y Selzer, M. (productores ejecutivos). (2021). *Guía Headspace para la meditación*. [Serie de television]. Netflix
28. Narváez, J., Obando, L., Hernández, K y De la Cruz, E. (2021) Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
29. OMS. (2020). La OMS caracteriza a Covid-19 como una pandemia. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia>

30. OMS. (2021). Depresión. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/depression>
31. Orgiles, M., Espada, J., Delvecchio, E, Francisco, R, Mazzeschi, C., Pedro, M y Morales, A. (2021). Ansiedad y Síntomas Depresivos en Niños y Adolescentes durante la Pandemia de la COVID-19: un enfoque transcultural. *Psicothema*, 33(1), 125-130. <http://dx.doi.org/10.7334/psicothema2020.287>
32. Pardeiro, L., y Castro, J., (2017). Inteligencia emocional, optimismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.01.2578>
33. Piergiovanni, L., y Domingo, P., (2018). Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios argentinos. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 23(77), 413-432.
34. Raij, S. (2017). *Mindfulness*. Paidós
35. Ramos, C. (2021). ¿Inteligencia de la pasión? En búsqueda de una educación contemporánea integral e inteligentemente apasionada. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11(22). <https://doi.org/10.23913/ride.v11i22.950>
36. Ramos, C. y Roque, R. (2021). La influencia docente y el rendimiento académico en estudiantes de una Universidad Pública Mexicana. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 8(7), 1-21. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2755>
37. Reig-Ferrer, A., Cabrero-García, J. y Lizán, L. (2009). La valoración de la capacidad funcional, el bienestar psicológico y la salud mental en la atención primaria de salud. *Atención Primaria*. 41(9), 515-519. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2008.10.015>

38. Rodríguez, A., Ramos, E., Ros, I., Fernández, A., y Revuelta, L. (2016). Bienestar subjetivo en la adolescencia: el papel de la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido. *Suma Psicológica*, 23(1), 60-69. <https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2016.02.002>
39. Rodríguez, F. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 41-48. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.04.001>
40. Rodríguez, A., Buiza, C., y Quintero, J. (2020). COVID-19 y salud mental. *Medicine-Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 13(23), 1285-1296. <https://doi.org/10.1016/j.med.2020.12.010>
41. Rodríguez, F., Quiñónez, M., Martínez, L., Bolívar, S., Jovel, G., Vargas, L., Franco, O., y Restrepo, C. (2021) Análisis de percepciones y repercusiones emocionales en usuarios de Twitter en Colombia durante la pandemia de COVID-1. *Revista Colombiana Psiquiatría*, 1-7
42. Sánchiz, M. (2009). Modelos de orientación e intervención psicopedagógica. Universitat Jaume I.
43. Sandoval, S., Dorner, A., y Véliz Burgos, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 6(24), 260-266. <http://dx.doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>
44. Scholten, H., Quezada-Scholz, V. E., Salas, G., Barria-Asenjo, N. A., Molina, R., García, J. E., & Somarriva, F. (2020). Abordaje psicológico del COVID-19: una revisión narrativa de la experiencia latinoamericana. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 54(1), e1287-e1287. <https://doi.org/10.30849/ripijp.v54i1.1287>
45. Tamayo, M., Miraval, Z., y Mansilla, P., (2020). Trastorno de las emociones a consecuencia del covid-19 y el confinamiento en universitarios de las diferentes escuelas de la Universidad

Nacional Hermilio Valdizán. Perú. Revista de Comunicación y salud, 10(2), 343.

[https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10\(2\).343-354](https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10(2).343-354)

46. UNESCO. (2017). La UNESCO Avanza La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

Recuperado de: [www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/ FIELD/Hanoi/2030_](http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Hanoi/2030_)

[Brochure_SP.pdf](#)

47. Uribe, A., Vidal, I., Benítez, I., y Palacio, J. (2018). La importancia de las estrategias de

afrentamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de

adolescentes. *Psicogente*, 21(40),440-457. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>

DATOS DE LOS AUTORES.

1. **Everly M. García De la Ossa.** Estudiante de 8vo semestre de la Licenciatura en Psicología

Universidad Tecnológica de Bolívar, Colombia. Correo electrónico:

emarcelagarcia@outlook.com

2. **Cynthia Lizeth Ramos Monsivais.** Doctorado en Ciencias de la Educación, Docente y

Coordinadora de la Licenciatura en Administración de la Universidad Autónoma de Tamaulipas,

México. Correo electrónico: cynthia.ramos@docentes.uat.edu.mx

RECIBIDO: 10 de septiembre del 2021.

APROBADO: 20 de diciembre del 2021.