

CONSECUENCIAS EN LA SALUD MENTAL EN ALGUNOS JÓVENES
UNIVERSITARIOS POR EL CONFINAMIENTO



Consecuencias en la salud mental en algunos jóvenes universitarios del Valle de Aburrá por el
confinamiento relacionado con el COVID-19

María Consuelo Ríos Galeano

Carmen Elena Bustamante Vasco

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede / Centro Tutorial Bello (Antioquia)

Programa Psicología

2021, Mayo

CONSECUENCIAS EN LA SALUD MENTAL EN ALGUNOS JÓVENES
UNIVERSITARIOS POR EL CONFINAMIENTO

Consecuencias en la salud mental en algunos jóvenes universitarios del Valle de Aburrá por el
confinamiento relacionado con el COVID-19

María Consuelo Ríos Galeano

Carmen Elena Bustamante Vasco

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesora

Shirley Viviana Cataño Pulgarín

Psicóloga y Magíster en Intervenciones Psicosociales

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede / Centro Tutorial Bello (Antioquia)

Programa Psicología

2021, Mayo

Contenido

Resumen.....	5
Abstract.....	6
Introducción	7
CAPÍTULO I. CONTEXTO PROBLÉMICO	9
Planteamiento del problema.....	9
Formulación del Problema	14
Justificación	15
CAPÍTULO II SUSTENTO TEÓRICO	18
Marco Referencial	18
Antecedentes.....	18
Referentes Teórico-Conceptuales	29
Pandemia.....	29
Distanciamiento, aislamiento social, cuarentena y confinamiento.	30
Desarrollo humano, calidad de vida y salud mental.....	33
Salud mental.....	35
El concepto de salud mental en psicología humanista–existencial.	37
Afectaciones en la salud mental.	38
Jóvenes.....	42
Objetivos.....	43
Objetivo general.....	43
Objetivos específicos	43
CAPÍTULO III METODOLOGÍA.....	44
Diseño Metodológico	44
Paradigma	44
Enfoque	44
Modalidad.....	45
Técnica	45
Instrumento.....	46
Validación y confiabilidad del instrumento.....	47

Prueba piloto.....	48
Instrumento de la prueba piloto.....	49
Población.....	51
Muestra.....	52
Criterios de inclusión.....	52
Criterio de exclusión.....	53
Plan de análisis.....	53
Consideraciones éticas.....	56
Resultados.....	58
Afectaciones emocionales.....	61
Cambio emocional.....	61
Cambios en la rutina.....	63
Afectaciones Sociales.....	67
Distanciamiento Físico.....	67
Entorno Social.....	70
Afectación Académica.....	71
Afectaciones Físicas.....	74
Discusión.....	78
Conclusiones.....	87
Referencias.....	89
Anexos.....	96
Anexo A. Consentimiento Informado.....	96
Anexo B. Consentimiento Informado Prueba Piloto.....	99
Anexo C. Guía de Entrevista Semiestructurada.....	103
Anexo D. Entrevista Semiestructurada (validada).....	105
Anexo E. Matriz Categorial.....	107
Anexo F. Ficha de Observación Prueba Piloto.....	108

Resumen

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo describir las consecuencias en la salud mental de algunos jóvenes universitarios del Valle de Aburrá en la primera fase del confinamiento relacionado con el Covid-19, a través de la literatura se ha evidenciado que el virus no sólo ha creado un ambiente tenso por la propagación, también el confinamiento ha generado efectos en los jóvenes, especialmente los universitarios quienes deben interactuar virtualmente con docentes y estudiantes. Se desarrolla un sustento teórico ligado a las definiciones de la pandemia, el aislamiento y las directrices de organismos institucionales sobre el tema enlazado a la teoría psicológica concerniente a la salud tanto física como mental y social.

Se diseñó una metodología tipo cualitativa con enfoque fenomenológico y el uso de una entrevista semiestructurada con proceso de validación por prueba piloto. Se contó con una muestra no probabilística por conveniencia a 5 jóvenes. En los resultados, se identificó que muchas de las consecuencias en la salud mental en los jóvenes universitarios estuvieron asociadas a tres grandes elementos: a nivel emocional que afectaron los sentimientos de tristeza, estrés, irritabilidad, miedo, incertidumbre, encierro y temor a la soledad; a nivel social: no participar en eventos sociales, compartir con su entorno familiar y el poco contacto con amigos, compañeros y vecinos y, a nivel físico: cambios en los hábitos alimenticios y de sueño, problemas de articulación, dolores de espalda, acné, sobrepeso, sedentarismo, inactividad física. También, se encontró que la virtualidad fue esa ventana que permitió sostener unos niveles mínimos de conexión humana para continuar procesos académicos y laborales.

Palabras clave: Covid-19, salud mental, confinamiento, jóvenes universitarios, cambio emocional.

Abstract

In the present research work has a objective describe the consequence in the metal health of some young university students of Valle de Aburrá in the first phase of confinement related to covid-19, through literature it has been evidenced that the virus create an environment tense in the spread, also the confinement has generated effects in the youngsters, especially the university students that they should interact virtually with the teachers and classmates. A theoretical underpinning is developed linked to definitions of the pandemic, isolation and guidelines of institutional bodies about topics linked to psychological theory concerning physical and mental health, and social.

Through a qualitative methodology with a focus phenomenological with the use of technique of semi-structured interview, went a non-probability sample was a developed by coexistence to 5 youngsters, through information analysis gave like the identification that many of consequences in the mental health in the youngsters university students were associated with three big elements on an emotional level that affect the feelings of sadness, stress, irritation, afraid, uncertainty, confinement and fear of loneliness; on a social level do don't participate in social events, share with your family environment and the little contact with friends, classmates and neighbors; on a physical level changes in the eating and sleeping habits, joint problems, back pains, acne, overweight, sedentary lifestyle, virtually was that window that allowed to stay in minimum leves of human connection to continue academic and work processes.

Keywords: Covid-19, mental health, confinement, university students, stress, emotional change.

Introducción

La pandemia por Covid-19 en efecto configuró la cotidianidad. De acuerdo con Agamben et al., (2020), hubo cambios en todos los aspectos conocidos, una transformación de la economía, una nueva visión de la salud, un cambio social y cambios psíquicos que se dieron por diferentes fases, el confinamiento generó una incertidumbre mundial sobre lo que sería la vida humana tal como se conocía y ello implicó la creación de un paradigma social ligado al cuidado, a la soledad y también a la ayuda. El llamado de los organismos multilaterales al aislamiento supone una solución efectiva contra el contagio; sin embargo, no tuvieron en cuenta los efectos en la salud mental que este proceso podría significar, la cotidianidad se confinó a la virtualidad, incluido el ámbito académico; en este sentido, esta investigación se pregunta cuáles son las consecuencias en lo que conciernen a la salud mental.

Muchas de las consecuencias vienen siendo estudiadas con detalle, como el aumento en alteraciones psicológicas el estrés, ansiedad entre otros, los datos arrojados en diferentes estudios como lo son: Protección de la salud mental y atención psicosocial en situaciones de epidemias, Actitud de los estudiantes universitarios frente a la educación virtual en tiempos de la pandemia de COVID-19, Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia del COVID-19; son evidencia de ello, por ende el objetivo de esta investigación es describir las consecuencias en la salud mental de algunos jóvenes universitarios del Valle de Aburrá en la primera fase del confinamiento relacionado con el Covid-19, donde el alcance facilitó reconocer algunas de las situaciones en salud mental en la población descrita.

Por consiguiente, la investigación se desarrolló a través de una técnica de recolección de información desde el enfoque cualitativo: entrevista semiestructurada; esta técnica permitió

abordar temas concernientes con las actividades diarias de los estudiantes, las nuevas lógicas de estudio y los efectos de estas en la salud mental. La sistematización y análisis de la información permitió entrever cuáles han sido las consecuencias prevalentes en los jóvenes universitarios, contribuyendo a las investigaciones sobre este hito en la historia de la humanidad.

Este proyecto se estructura en cuatro capítulos; en el primero, se plantea la problemática acudiendo a los estudios de organismos multilaterales y estudios que demostraron los cambios que se han generado con el Covid-19 a nivel social, haciendo énfasis en los cambios de las actividades humanas. En el capítulo 2 se desarrolla el sustento teórico con las categorías que fueron el insumo para la sistematización y análisis de la información, se hace un abordaje desde la pandemia hasta las afectaciones de la salud mental frecuentes en los jóvenes.

En el capítulo 3 se hace un abordaje epistemológico y práctico del método de investigación, se describe el procedimiento, población, muestra y técnica que guió el análisis y el cumplimiento de los objetivos propuestos. En el capítulo 4 se exponen los hallazgos y se genera un análisis a partir de datos y categorías que son el derrotero de la investigación; con este trabajo se pretende brindar información de las posibles consecuencias que se pueden presentar en la cotidianidad de algunos jóvenes por el confinamiento, adicionalmente sirve de recomendación para estudios futuros a partir de esta experiencia investigativa.

CAPÍTULO I. CONTEXTO PROBLÉMICO

Planteamiento del problema

Actualmente la salud mental se ha visto afectada a nivel mundial debido a la pandemia declarada como SARS-CoV-2 o Covid-19 de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, (2019), el cual es un nuevo virus descubierto en la ciudad de Wuhan China en diciembre de 2019, desde el 11 de marzo por la Organización Mundial de la Salud (2019), siendo así, Colombia implementó una fase de contención del virus para evitar una expansión masiva tomando medidas como el aislamiento preventivo, el cual incluyó distanciamiento social, cierre de aeropuertos, terminales de transporte terrestre y sectores como industria, sitios de recreación y entidades educativas.

Es por esto que debido a la alta contagiosidad del virus, al número cada vez mayor de casos confirmados y de muertes en el mundo, se pudo evidenciar efectos en la salud mental de la población en general, tales como emociones y pensamientos negativos: “según la experiencia de epidemias y pandemias pasadas, se conoce que los pacientes y el personal de salud pueden padecer situaciones de miedo a la muerte y presentar sentimientos de soledad, tristeza e irritabilidad” (Huarcaya, 2020, p. 328), provocando así una serie de consecuencias psicológicas adversas. Estudios internacionales han investigado diferentes temas relacionados con el Covid-19 entre los cuales se encuentran cómo ha impactado la salud mental de miles de persona, la encuesta realizada por Ramírez et al. (2020) encontraron que:

El 53.8% de los evaluados calificó el impacto psicológico del brote como moderado o severo; el 16.5% síntomas depresivos moderados a severos; el 28,8% síntomas de ansiedad moderada a severa; y el 8.1% niveles de estrés moderados a severos. La mayoría de los encuestados (84,7%) pasaron 20-24 horas/día en casa; el 75.2 % estaban

preocupados de que sus familiares adquirieran el COVID-19 y el 75.1% estaban satisfechos con la cantidad de información de salud disponible (p.10)

Según lo mencionado anteriormente, estos impactos psicológicos no solo se vieron en China sino que fueron consecuencias generadas a nivel mundial por el Covid-19 en países como Estados Unidos, Brasil y España siendo estos síntomas una respuesta ante una posible amenaza, por esto se tomaron medidas en donde se ha evidenciado las afectaciones en la salud mental y física de muchas personas, entendiendo salud “como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades”; (Organización Mundial de la Salud, 1948, párr. 1). En consecuencia, las personas que están en aislamiento social con movilidad restringida y poco contacto con los demás, son más vulnerables a presentar complicaciones psicológicas, reportándose así un aumento en síntomas de ansiedad, depresión y estrés, es por esto que podemos ver la problemática acerca de las dificultades que puede causar un aislamiento, la incertidumbre económica y el confinamiento, como nos indica Bonifacio et al. (2020):

Su carácter invisible e impredecible, la letalidad del invasor, o la posible falta de rigor de la información aportada por los medios de comunicación, pueden generar por sí mismos alteraciones psicológicas relacionadas con la percepción de amenaza de la propia salud personal. (p.2).

Dichas alteraciones pueden ser de tipo emocional, cognitivo o de comportamiento, en los que quedan afectados algunos procesos psicológicos básicos como son la emoción, la motivación, la conducta, entre otras y de acuerdo a los estudios realizado por Cifuentes, Rivera y Gil (2020):

Colombia antes de la pandemia del covid-19 ya estaba afectada según la Encuesta Nacional de Salud Mental de 2015 reportó ansiedad (53%) y depresión (80%) con estos datos arrojados se prueba un incremento en los datos frente a la prevalencia de las afectaciones mentales de acuerdo a una investigación realizada por Pro familia con una muestra de 3.500 colombianos reportó que la nueva vida ayuda al incremento de estos índices. Más del 60 por ciento había tenido problemas de ansiedad y sentía que perdía el control de su vida. (p.3).

Siendo así con la llegada de la pandemia a causa del Covid-19, se encendieron nuevamente estas alarmas, las llamadas a los números de emergencias y tele consultas psicológicas por motivos de ansiedad, estrés, o depresión se incrementaron, por lo cual el estado reconoció que tendría que tomar cartas sobre el tema, estas ayudas brindadas de forma no presencial es la manera con la que se busca ayudar a que la sociedad no entre en estados de ánimo que los lleven a consecuencias no favorables, que pueden ser un problema más en la salud mental o donde corre mayor riesgo la integridad de las personas, esto también es con el fin de contribuir a un post-aislamiento y a una buena incorporación con la comunidad, cabe resaltar que el aislamiento social no solo ha sido tema de investigación en la actualidad, anteriormente también fue un tema de interés por el confinamiento que se presentó a causa de otras pandemias.

Los resultados de los estudios cuentan sobre las conductas de aislamiento, sentimiento de soledad y comportamientos antisociales arrojando datos en los cuales la mayoría de la población presenta una problemática para llevar una vida social no adecuada, pues les cuesta más el poder interactuar con otras personas, sean pares o sea de diferentes rangos de edad o de relaciones en los lugares a los que frecuentan y por ende suelen ser personas más solas y con poca interacción con los demás, motivo por el cual pueden presentar depresiones en algún momento de su vida,

por tanto, surge la necesidad de indagar sobre la salud mental y que se puede inferir después de una situación a nivel general.

Para Cohen et al. (2012) hablar del aislamiento social y los sentimientos que podrían presentarse en el proceso de socialización a lo largo de la vida, se presenta de manera clara y continúa reafirmando sobre las consecuencias causadas que deja un confinamiento:

Estos comportamientos, denominados habilidades sociales, habilidades de interacción social, comportamientos sociales, permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, Caballo (citado por Cohen et al., 2012).

Generalmente permiten resolver situaciones interpersonales de un modo saludable por ello se consideran necesarias para el ajuste del sujeto al ambiente más próximo (p.13)

Igualmente el impacto que puede generar una pandemia en la vida de las personas puede ser amenazante, ya que se pone en riesgo su integridad física y la de su entorno por ende es importante implementar medidas de protección a la salud mental, como lo relata la (Organización Panamericana de la Salud, 2016):

Desde la perspectiva de la salud mental, una epidemia de gran magnitud implica una perturbación psicosocial que puede exceder la capacidad de manejo de la población afectada. Puede considerarse, incluso, que toda la población sufre tensiones y angustias en mayor o menor medida. Así es que se estima un incremento de la incidencia de trastornos psíquicos (entre una tercera parte y la mitad de la población expuesta podrá sufrir alguna manifestación psicopatológica, de acuerdo a la magnitud del evento y el grado de vulnerabilidad). Aunque debe destacarse que no todos los problemas

psicológicos y sociales que se presentan podrán calificarse como enfermedades; la mayoría serán reacciones normales ante una situación anormal. (p.4)

Los efectos que pueden presentar las personas en momentos de pandemia algunos causan molestias en la salud física, mental y psicosocial, emocionalmente tienen su origen en el miedo y en sus múltiples expresiones, miedo a un contagio o incluso a la misma muerte, pueden ser pensamientos estresores para cualquier persona, mucho más si se encuentra en circunstancias no muy favorable, sin embargo, al igual que en otras emergencias humanitarias, no todos los pensamientos pueden llegar hasta una enfermedad mental, si no a pensamientos netamente creados por el entorno; como consecuencia directa del desgaste que tienen las personas en su salud física afectan su forma de alimentarse, desarrollan dolores de cabeza, espalda y de articulaciones entre otras, los acontecimientos suceden con tanta rapidez que no da tiempo de pensar sobre su alcance, la información masiva de los medios de comunicación en relación con los niveles de incremento generan miedo en la comunidad, por lo que se teme al contacto físico con otras personas cambiado la manera de socializar debido a que se está limitado a comunicarse mediante un dispositivo electrónico o de manera presencial con un distanciamiento físico considerable.

Por esto desde la psicología es importante identificar las consecuencias sobre la salud mental de las personas a nivel general, ya que los efectos psicológicos negativos debidos a las condiciones del confinamiento, las características de la propia pandemia y los múltiples factores asociados llevan a pensamientos estresores a nivel psicológico. Por consiguiente, Medellín fue una de las ciudades que igualmente fue impactada en la salud mental debido al confinamiento, de acuerdo a la encuesta realizada por Cifuentes et al., (2020) nos indica que:

Medellín fue la ciudad con más personas afectadas en su salud mental durante la pandemia o en los últimos seis meses: dos de cada 10 personas reportaron afectaciones y tres de cada cinco personas dijeron estar cansados sin motivo, sentirse nerviosos y sentirse inquietos durante la cuarentena. (p.12)

Teniendo en cuenta lo anterior, la Alcaldía tomó medidas para hacerle frente a la situación no solo desde la salud física ya que se es consciente de la importancia de la salud mental para una sana convivencia en la comunidad, por eso vemos como actualmente por la situación del covid-19 la Gobernación de Antioquia tiene varias medidas para su contención como: Medellín me cuida, su programa Salud para el Alma, Línea Amiga de la Alcaldía de Medellín, buscando facilitar la atención en salud mental de quienes presentan cambios drásticos en sus estados de ánimo ya que entre marzo y junio la Línea Amiga de la Alcaldía de Medellín recibió más de 15.000 llamadas, dado que antes el promedio era de 650 llamadas mensuales, hoy es de 5.850, por lo anterior surge el interrogante de cuáles fueron las consecuencias que se han tenido alrededor del confinamiento preventivo en la salud mental de la ciudad de Medellín

Formulación del Problema

¿Cuáles son las consecuencias en la salud mental en algunos jóvenes universitarios del Valle de Aburrá por el confinamiento relacionado con el Covid-19?

Justificación

Con esta investigación se pretende describir las consecuencias que puede tener los jóvenes universitarios por la rápida evolución de la pandemia del Covid-19 que llevó al gobierno nacional a tomar medidas extremas para disipar sus consecuencias, particularmente el confinamiento de la población durante un largo período de tiempo, lo que implicó cambios en la cotidianidad, las rutinas, las formas de entretenerse, generando así una pérdida de libertad y múltiples transformaciones en los contextos de las personas, afrontando las repercusiones en el desarrollo de su vida y en su salud. Además, dicho aislamiento generó en la población consecuencias psicológicas, afectando así la salud mental y por lo tanto, resulta necesario conocer los efectos que han tenido éstas en los jóvenes universitarios de la ciudad de Medellín, ya que el fortalecimiento del estado de ánimo favorece una mejor calidad de vida y se constituye como un elemento importante para un entorno saludable.

Considerando que el objetivo de esta investigación es describir las consecuencias en la salud mental de algunos jóvenes universitarios del Valle de Aburrá en la primera fase del confinamiento relacionado con el Covid-19, derivadas del confinamiento que los podría llevar a alteraciones psicológicas producidas por el repentino cambio de vida, se deben buscar nuevas formas de ver y entender el mundo, con el fin de tener una mejor afiliación en el entorno social.

Por consiguiente, esta investigación aporta como punto de partida identificar los cambios reflejados en la salud mental producidos por el confinamiento, para adquirir una mayor comprensión de lo que les sucede a los jóvenes en la realidad actual. Igualmente, desde esta investigación se contribuye a un desarrollo que permita comprender el estado de la salud mental, ya que presenta una identificación de los factores asociados con el confinamiento.

Asimismo, los resultados del estudio posibilitará el desarrollo de programas que promuevan el cuidado de la salud mental de los jóvenes universitarios del Valle de Aburrá. Además, dichos resultados podrán ser utilizados como punto de referencia en otros contextos con problemáticas y características similares, aportando información para la creación de planes o técnicas tendientes a proteger la salud mental de la sociedad.

En cuanto al nivel académico, esta investigación se podrá utilizar como estrategia sobre la importancia y necesidad de la salud mental de las personas y de esta manera emplearla como insumo a futuros estudios, así mismo, las instituciones educativas a través de sus áreas de bienestar tendrán aportes para comprender las consecuencias generadas por el Covid-19 en su estudiantado y con base en los resultados de la investigación, proponer programas e intervenciones que favorezcan el fortalecimiento de los estudiantes, desarrollando actividades que se encuentran orientadas a generar espacios de salud mental con la implementación de talleres y asesorías psicológicas.

Es por esto, que esta investigación generará beneficios para los jóvenes universitarios, ya que les brindará herramientas para conocer las consecuencias derivadas del confinamiento, comprender la existencia de crisis personales durante esta etapa de contención de la pandemia y mantener vigente su capacidad de actuar frente a la situación. Por lo tanto, esta investigación ayudará al crecimiento personal de cada joven que haga parte de la muestra, puesto que el aprendizaje que ésta le aporta sobre el estado de su propia salud mental, le permitirá ser consciente de la relevancia que posee el tema e identificará momentos o situaciones que puedan, en un futuro cercano, contribuir a un riesgo para su salud mental.

También genera beneficios a la comunidad, ya que crea conciencia en el personal de la salud como psicólogos y psiquiatras sobre la importancia del estado emocional colectivo. Así,

esta permitirá a los profesionales, tener información sobre las consecuencias manifestadas en las personas al momento de vivir un confinamiento social, con lo que a su vez se puede comprender las emociones generadas de no atender la salud mental de las personas.

CAPÍTULO II SUSTENTO TEÓRICO

Marco Referencial

Antecedentes

Estos antecedentes pretenden aportar información sobre las consecuencias de la salud a nivel físico, mental y social, que se generó por la pandemia tanto a nivel internacional como nacional, El estudio de Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19, por Paricio del Castillo y Pando Velasco (2020) llevaron a cabo en Madrid (España), a través de revisión bibliográfica de artículos y revisiones sistemáticas publicados en revistas científicas, seleccionaron los artículos acerca de la salud mental en la población infantil y joven universitaria, teniendo como resultado que las pandemias generan un aumento de síntomas ansiosos y depresivos en la población infantojuvenil, adquiriendo problemas en la salud física y mental, donde el confinamiento, el cambio de los hábitos, la falta de relacionarse con los pares, de actividad física, también la violencia familiar, pobreza, abuso de las tecnologías, duelo por pérdida de un familiar, cierre de centros educativos generó un grado de incertidumbre en muchos jóvenes donde estos determinantes influyeron en su salud emocional, concluyendo que es necesario reforzar la accesibilidad a redes de apoyo en la salud mental.

Además del estudio anterior se tiene presente una muestra recogida en el norte de España sobre la Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por el Covid-19, realizado por Cabrera (2020), donde con un método cualitativo, el cual recolectó información en medios de comunicación sobre la opinión de mujeres y hombres, dejando como resultado que un 40% de la población aislada ha sentido algún síntoma de ansiedad, indiscutiblemente este es un número alto presentando un problema de salud mental, motivos que llevan a tomar alternativas con las cuales las personas logren mantener una estabilidad mental y conseguir balancear los sentimientos

provocados por el aislamiento, con ejercicios físicos con el fin de mantener los niveles de ansiedad, estrés o depresión bajos y tener momentos de oxigenación que permita al cuerpo energizarse y desvincularse del encierro, estos resultados también dejan en evidencia los cambios que presentan algunas personas en cuanto su irritabilidad a causa del miedo por el estado en el que se encuentra y se convierta en algo peor donde se vea expuesta su integridad física y la de sus allegados, el hecho de tener poca interacción con otras personas también les genera sentimientos de estrés ya que por ende las personas son seres sociales que necesitan de la comunicación interpersonal.

Dado que este estudio fue realizado en la fase inicial de la pandemia y tuvo como resultado tan alto nivel de miedo, ansiedad, depresión e irritabilidad, se puede deducir que las personas tienen un bajo afrontamiento a este tipo de situaciones donde pueda estar afectada su cotidianidad y su salud, lo cual fue un aporte para que las instituciones pertinentes en el tema de la salud mental como los psicólogos encendieran las alarmas y buscarán desarrollar estrategias o reforzarán aquellas con las que ya contaban frente a la contención de problemas masivos de salud, en este caso provocados por el aislamiento social donde las personas se ven limitadas en su diario vivir, se les dificulta mantener la calma y realizar actividades dentro de casa que puedan dispersar dichos sentimientos que generan fallas en la población en general.

Igualmente se consideró el estudio realizado en España por los autores Lozano-Diaz et al., (2020) en el cual exhibieron la problemática con una investigación no experimental con método descriptivo exploratorio de tipo cuantitativo. Para este estudio se reclutaron 504 estudiantes entre mujeres y hombres de 18 a 22 años por medio de correo institucional en el cual encontraban una entrevista semiestructurada, desarrollando así la idea sobre el cambio que enfrenta la población estudiantil de experimentar esta nueva normalidad donde la virtualidad

toma fuerza y pasa a ser un complemento clave en su desarrollo educativo, sin embargo, para estos ha sido complejo, las emociones se encuentran alteradas y pueden ser generadoras de irritabilidad ante la menor situación en la que se encuentren.

Adicionalmente, presentan dificultad en su desarrollo cognitivo y capacidad de estabilidad emocional, es claro que los estudiantes están presentando problemas psicológicos netamente por el confinamiento y la poca socialización en un espacio abierto, donde se pueda contemplar la presencia de diferentes dinámicas de convivencia en los que podían compartir experiencias nuevas, se evidenció que la ansiedad y depresión presentada en los jóvenes en general es producida por la incertidumbre de no saber cuánto tiempo más deberán continuar en un estado de aislamiento sin poder interactuar con diferentes personas a su grupo familiar, a esto se le agrega un nivel de estrés académico alto ya que deben modificar su entorno de descanso en uno educativo, lo cual no les permite desvincularse del aprendizaje, generando cansancio y agotamiento mental.

Así mismo, en España un estudio de niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 realizado por Ozamiz-Etxebarria et al., (2020), el cual es exploratorio-descriptivo de tipo transversal, donde se utiliza una muestra de 976 personas implementando un cuestionario en línea auto diligenciado. Se expone que los estudiantes no estaban acostumbrados a la cotidianidad de la virtualidad y que en el momento genera un mayor estresor al enfrentarse con un entorno de poca comunicación visual y verbal, lo que los lleva a presentar sentimientos como la tristeza y ansiedad que fácilmente podría disminuir su interés académico. Esto es algo en lo que las instituciones educativas deben intervenir con el propósito de que sus estudiantes desarrollen la habilidad de afrontar las nuevas adversidades a las que conlleva un aislamiento social puesto que “El miedo a lo desconocido y la incertidumbre pueden

llevar a evolucionar a enfermedades mentales como pueden ser los trastornos de estrés, ansiedad, depresión, somatización y conductas como aumento de consumo de alcohol y tabaco” (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020, p.2). Adicionalmente el estudio evidenció que las personas que ya padecen de alguna enfermedad de base presentan un mayor nivel de dichos trastornos como estrés, ansiedad y depresión.

Esto igualmente se evidencia también en investigaciones de América Latina como en una investigación de la Universidad Federal de Santa María Campus de Palmeira das Missões–UFMS, en Brasil sobre salud mental de niños y adolescentes en tiempos de distanciamiento social por el COVID-19, realizada por Silveira y Siepmann (2020), con una metodología basada en una estrategia de rastreo de información en publicaciones internacionales y nacionales sobre impactos del distanciamiento social en la salud mental de niños y adolescentes. Sus resultados fueron que el confinamiento en la salud mental se afecta de manera diferente ya sea por vulnerabilidad económica, alimentación, educación o por ausencia de atención, ya que muchos padres siguieron su vida laboral sin restricción permaneciendo más tiempo solos, implicando cambios en su comportamiento. Esta investigación también dice que algunos de los jóvenes y adolescentes “pueden tener miedo, ansiedad, alerta constante, preocupación, confusión mental, estrés, cambio en el patrón del sueño, sedentarismo y cambios en los hábitos alimenticios” (Silveira y Siepmann, 2020, p.4), esto hace entender que los jóvenes toman las situaciones con diferentes actitudes de acuerdo a su capacidad de reponerse al impacto.

Otra investigación realizada en Brasil, muestra la actitud de los estudiantes universitarios frente a la educación virtual en tiempos de la pandemia de COVID-19. Estrada et al., (2020) con una metodología de enfoque cuantitativo con diseño no experimental y el instrumento utilizado para la recolección de datos fue la Escala de Actitudes frente a la educación virtual, la cual

cuenta con la confiabilidad y validez requerida. De esta manera habla de cómo los estudiantes asumen la virtualidad. Dicha muestra fue conformada por 154 estudiantes de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios que se caracterizaron por pertenecer a niveles socioeconómicos medios y bajos, de acuerdo a la técnica utilizada de encuesta los resultados indican que aunque la virtualidad es un medio de enseñanza y aprendizaje, los estudiantes aún no están preparados actualmente para estudiar bajo esta modalidad ya que se sienten poco motivados a través del estudio virtual afirmando que es mejor la presencialidad e interactuar con sus compañeros y profesores.

Igualmente se ha incrementado los trabajos, más la exposición a tabletas, celulares causada por el aislamiento genera cansancio visual y estrés, donde el estudio indica que la dimensión del estrés es de 23,45 que se categoriza como alto, significando que la educación virtual provoca más estrés, ansiedad, en comparación con la presencialidad, en algunos aumenta el estrés por problemas con la conectividad o limitación económica y otro factor asociado es que muchos docentes no están capacitados o no tienen buenas estrategias al momento de enseñar, para algunos en la variable de actitud frente a la educación fue de 107,05 lo cual indicó indiferencia frente al estudio, aún que lo creen importante tiene insatisfacción por la situación que experimentan en el momento, consiguiendo así la posibilidad de generar deserción escolar.

Se consideraron otros estudios como la encuesta realizada en México una investigación de impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. González et al., (2020) indagaron con método de estudio observacional-transeccional con una muestra que se conformó por conveniencia y no aleatoria a 644 jóvenes (276 mujeres y 368 hombres con edad promedio de 22 años) a través de encuesta en línea la cual tuvo seis apartados (síntomas psicósomáticos, ansiedad e insomnio, disfunción social en la

actividad diaria y depresión), dio como resultado que la población de estudio se sintió con dolor de cabeza, falta de control, insatisfacción al realizar las actividades y otra parte sintió nerviosismo, miedo, sentirse triste, malhumorado, menos activos y con sentimientos de inutilidad, también durante la fases 2 y 3 se vio alta presencia de síntomas de estrés 31.92%, ansiedad 40.3% y depresión 4.9% especialmente en el grupo de las mujeres. Por lo tanto los resultados obtenidos en esta investigación, permite comprender la afectación que poseen muchos de los universitarios debido a la incertidumbre generada por el confinamiento ya que igualmente se evidenció que en el grupo de edad entre 18 y 25 años presentaron un incremento alto en ansiedad, estrés, depresión, dificultades para dormir, demostrando así que los jóvenes se vieron altamente afectados por el confinamiento.

En Chile, Micin y Bagladi (2011) realizaron un estudio llamado Salud Mental en Estudiantes Universitarios: Incidencia de Psicopatología y Antecedentes de Conducta Suicida en Población que Acude a un Servicio de Salud, este estudio presenta relación con el objeto de estudio de esta investigación ya que la pandemia y el confinamiento puede llegar a generar depresión y de esta pasar a un acto suicida; de tal modo está expone que de un 8% a un 18% de la población presentará un episodio de depresión o una distimia; para este se utilizó un diseño no experimental de carácter exploratorio, en este se vieron provocadas las alteraciones mentales desenfocadas por el estrés académico, el nivel económico y las relaciones interpersonales de esta población. Los resultados aportados hablan de lo importante que es para una institución universitaria velar por la salud mental de sus estudiantes, mucho más en momentos como el confinamiento social donde se enfrentan a cambios en su vida y donde el estrés académico puede generarse de forma más fácil y las consecuencias que esto puede ocasionar, son un desgaste en la salud mental de los estudiantes e intervenir en su proceso de formación educativa.

La presencia de enfermedad en cuerpo o mente en la vida de cualquier persona genera sentimientos de miedo e incertidumbre, estos no solo son causados por quien la padece en el momento, pues su entorno familiar y social más cercano también enfrentarían estos y muchos más sentimientos, en caso de presentar una enfermedad mental en la cual se pueda ver afectado el desarrollo en su vida rutinaria, la persona y su entorno aumentarán los niveles de estrés y ansiedad al ver que su capacidad mental puede estar presentando cambios y por ende podría generar un impacto negativo en las personas.

Igualmente algunos estudios muestran que factores como el bajo nivel económico que presentan algunas personas por el confinamiento provocado por el Covid-19 ayudan a que se presenten sentimientos de angustia, una investigación realizado por Vásquez et al., (2020) sobre salud mental, confinamiento y preocupación por el coronavirus: un estudio cualitativo con población entre hombres y mujeres en edades de 22 a 45 años de Honduras en el año 2020. Con los participantes optaron por realizar una entrevista semiestructurada donde la gran mayoría arrojó niveles de estrés alterados debido al miedo por el contagio del virus y por tener la incertidumbre de no saber hasta qué tiempo y bajo qué normas duraría el confinamiento, sumando que los conflictos en el entorno familiar iban en crecimiento por situaciones económicas tal como lo indican los resultados.

Para la mayoría de los jóvenes de Honduras las relaciones sociales son necesarias en la vida, para estos desarrollar su cotidianidad en medio de actividades socioculturales que les permiten sentirse alegres es una parte esencial, la cual se vio afectada por el confinamiento. Estos jóvenes sin oportunidad de tener contacto físico con amigos y limitando los momentos donde pueden liberar sus emociones, terminan teniendo alteraciones en su salud mental y más preocupaciones referente al Covid-19. También una de las consecuencias más severas que ha

dejado la pandemia es económica, ya que las personas no pueden continuar con sus actividades laborales y esto impacta en sus ingresos durante y después de la cuarentena, a su vez, esta situación es un factor que aumenta los problemas sociales y el riesgo de padecimientos psicológicos.

Por otro parte, otros autores como (Alvarado, et al, 2020) en una investigación llamada: Estrategia nacional Peruana contra la propagación de la pandemia del coronavirus (COVID-19), este se realizó por medio de un estudio de tipo transversal en Perú, en el año 2020, con una población de 7143 entre profesionales y estudiantes de la salud, desarrollado con un método de entrevista con escalas de ansiedad, estrés insomnio y depresión, hablan del nuevo incremento que se dio frente a las alteración de la salud mental. Sin embargo, ya algunas personas tenían alteraciones psicológicas previas al confinamiento causa que ayuda a que la cifra sea tan elevada, sin duda alguna esto genera un mayor estado estresor para este tipo población las cuales pueden entrar en una crisis y desestabilizar aún más su estabilidad mental y no contar con atención psicológica oportuna y consecutiva. Otro factor por el cual las personas pueden ser víctimas del estrés es por la dificultad que presentan en sus hábitos de sueño ya que si no se recompensa el cuerpo con una calidad de descanso adecuado, este puede generar cansancio mental y dificultad para su desarrollo mental.

Adicionalmente fueron varios los sentimientos que pudieron padecer algunas personas en medio del confinamiento, estos gracias a que se enfrentan a la posible pérdida de un familiar, un contagio o rupturas económicas a causa de proyectos que tuvieron que ser postergados a un tiempo no conocido, o simplemente el hecho de aplazar o reinventar sus metas académicos.

Estas consecuencias igualmente han afectado a Colombia, específicamente en Medellín, una investigación llamada “Primer reporte del monitoreo La seguridad humana de las

comunidades en Medellín en tiempos del Covid-19”, realizada por Pulgarín, et al, (2020) de acuerdo a una prueba piloto que se llevó a cabo en algunas comunas de la ciudad Medellín donde se realizó una entrevista con una total de 34 mujeres y 8 hombres entre 20 y 65 años en junio del 2020 sobre la salud mental de la población y cómo se vio afectada a causa del confinamiento. Así, la salud mental de la población se encuentra vulnerable y afectada, no solo por el aislamiento social en el cual se encuentran, sino también a las dificultades que presentan a nivel económico, ya que la gran mayoría de las personas que viven en el sector se dedican al trabajo informal con el que buscan el sustento día por día y al no contar con este se incrementó la tensión entre el núcleo familiar, generando un ambiente de maltrato entre estos, motivo por el cual aparece con facilidad los altos niveles de ansiedad, estrés y cambios en el sueño, tanto que ya en esta comunidad se presentó un suicidio.

Con este reporte se puede deducir que un confinamiento puede traer consigo muchas alteraciones en la cotidianidad, pero ciertamente la salud mental de algunos habitantes presentó alteraciones que conllevaron a presentar sentimientos de incertidumbre, con los cuales resulta complejo el adaptarse a nuevos entornos o incluso aceptar la normalidad del momento. Se puede identificar que estas alteraciones mentales surgen de un grupo de carencias físicas y mentales que alteran el bienestar de la población.

Dentro de estos factores también se identificó que muchos adolescentes presentan dificultades para reconocer los estados de ánimo generados por el confinamiento, en una investigación de Ríos et al. (2019) sobre la autopercepción del estado de ánimo y presencia de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios, realizada con una metodología cuantitativa con diseño descriptivo y análisis comparativo correlacional, en una encuesta a jóvenes universitarios residentes del Valle de Aburrá (desde Barbosa hasta Caldas -Antioquia) con la

participación de 335 estudiantes entre 18 y 30 años de la Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia, en la cual se utilizaron inventarios de ansiedad y depresión.

Dicha investigación encontró que los participantes tenían una visión de sí mismos con altos estados de ansiedad y depresión a los que realmente presentaban, según una parte de la muestra tenía síntomas de ansiedad moderada y de estos solo una parte cumplía con los criterios, asimismo con la depresión indicaban no tener síntomas característicos de estas pero según la muestras: el 31,3 % sí cumplía criterios para depresión. De acuerdo a los cuestionamientos de esta investigación los estudiantes universitarios presentan dificultades para exponer sus estados de ánimo, por ende esta información es relevante para la investigación ya que aporta factores detallados sobre la comprensión de la percepción de los jóvenes universitarios con respecto a la importancia de la salud mental y consecuencias del confinamiento.

De acuerdo a las investigaciones anteriormente mencionadas se ha evidenciado la influencia de la calidad de vida en muchos aspectos psicológicos de los jóvenes como indica un estudio realizado por Alpi et al. (2015), un estudio descriptivo comparativo, que tuvo como objetivo comparar la calidad del adulto joven colombiano según el sexo, con método de estudio de corte transversal, de alcance descriptivo comparativo, donde se aplicó un cuestionario que mide la calidad de vida a nivel de 4 dimensiones: salud física, emocional, social y trabajo-escuela del joven. Se aplicó a 162 personas conformados en un 56% por hombres y un 44% de mujeres de la ciudad de Medellín entre 18 y 25 años, donde sus resultados muestran altos niveles de calidad de vida a nivel físico, psico-social y emocional.

De este modo la calidad de vida se ha convertido en un factor importante para la población ya que como indica la OMS (1948), es un estado de bienestar que cobija todos los aspectos de la vida y cómo algunos factores influyen para tener un estado pleno de salud mental,

a nivel comparativo no se evidencian diferencias entre los hombres y mujeres. La presente investigación permite reconocer la influencia de factores de la calidad de vida sobre el confinamiento y la salud mental, dichos factores involucran subjetividades como condiciones de bienestar, felicidad y objetivas como el entorno social.

Igualmente la salud mental se ve afecta en los jóvenes si tienen alguna vulnerabilidad como lo vemos en la investigación realizada por Tobón, López y Ramírez (2013) acerca de las características del estado de salud mental de jóvenes en condiciones vulnerables, con un método de investigación cuantitativa descriptiva, de corte transversal, mediante instrumento auto aplicable dirigido a identificar indicadores de salud mental, en 100 jóvenes entre 11 y 19 años de un centro educativo de un barrio de Medellín de la institución educativa diurna Ramón Múnera Lopera, ubicada en Manrique Oriental, donde por el cambio de la niñez a la edad adulta genera que los jóvenes sean más vulnerables en las situaciones del entorno, los jóvenes de la muestra presentan condiciones de vida con escasas oportunidades y los resultados identificaron que diferentes situaciones pueden ocasionar estrés significativo para tener riesgo en farmacodependencia y posibles suicidios, igualmente generando dificultades de comunicación.

Por otra parte se encontró que muchos jóvenes se sienten aislados por la sociedad y lejos de tener una buena calidad de vida, así mismo es significativo entender que la salud mental incluye nuestro bienestar emocional y psicológico, factores de riesgo como una pandemia puede incrementar los síntomas depresivos, ansiosos y agresivos en la población ya que esto los obliga a afrontar de manera rigurosa la situación.

Referentes Teórico-Conceptuales

A lo largo de este apartado de la investigación se pretende mostrar los conceptos básicos y teóricos de la salud mental en las consecuencias a la que esta se puede enfrentar por las circunstancias de un confinamiento siendo así se hará un recuento de los autores que llevaron al desarrollo de la salud mental, también se revisará el estado del arte, es decir, cual es la situación actual y los avances referentes al tema.

Pandemia.

La pandemia de acuerdo a la OMS (2010) es un proceso que surge de un nuevo virus que se propaga por el mundo y la mayoría de las personas no tienen inmunidad contra él. Por lo común, los virus que han causado epidemias con anterioridad han provenido de virus gripales.

En primer lugar, es importante definir el escenario en el cual se desarrolla el contexto de la investigación a nivel global hablando de qué significa una pandemia en el tiempo presente. Comúnmente se invoca el recuerdo de la llamada Gripe española hace un siglo aproximadamente, donde las víctimas crecieron de manera rápida y con un alto volumen perjudicando a varias decenas de millones de personas víctimas de la misma, en un momento donde el mundo estaba comunicado/interconectado en un grado menor al actual, pues incluso había de por medio una división internacional debido a la primera guerra mundial; con esto se puede brindar información sobre la magnitud de la potencial mortandad que puede producir una epidemia masiva en el mundo, una pandemia, también porque al tratarse de una infección de tipo respiratoria como la actual es altamente transmisible entre la población. (Organización Mundial de la Salud, 2019).

Precisamente ese tipo de enfermedades respiratorias han sido foco de atención de la OMS (2019), desde hace unas tres décadas ya con la previsión por su parte de una epidemia que pueda

afectar varias regiones del mundo. Así, Henao-Kaffure (2010) expone que desde 1999 la OMS se ha preparado para responder a una epidemia de alcance global y trabajar sus definiciones tanto en 2005 como en 2009, con varias alertas de amenaza de pandemia mundial como en 2007:

Haciendo énfasis en un principio en la efectividad de la transmisión por contacto humano y la gravedad de la morbilidad y la mortalidad derivadas; luego, incluyendo el contagio zoonótico (animales) y considerando subtipos de cepas infecciosas novedosas también; y, finalmente, estableciendo que para que se considere pandemia sumado a lo anterior debe afectar al menos dos de las regiones en las que la OMS divide el mundo. (p.60).

Esos criterios epidemiológicos son fundamentales a la hora de definir la vulnerabilidad de la población pues no se cuenta con una inmunidad propia o la posibilidad de generarla mediante fármacos específicos como son las vacunas que se diseñan para los virus.

Ahora, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) se denominó coronavirus 2019 (2019-nCoV), también como SARS-CoV-2 o Covid-19 el cual es un nuevo virus descubierto recientemente en la ciudad de Wuhan China en diciembre de 2019, que causa una enfermedad respiratoria y se puede transmitir de una persona a otra a través de la saliva, las secreciones respiratorias o las gotículas que se expulsan por la boca o la nariz al hablar, donde se presenta síntomas de resfriado, tos, fiebre, entre otras y tiene mayores consecuencias en personas con afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardiacos entre otras y se expandió rápidamente a nivel mundial, es por esto que se declara como pandemia.

Distanciamiento, aislamiento social, cuarentena y confinamiento.

Es importante conocer los diferentes conceptos que deben ser tomados en cuenta para esta investigación, siendo así es relevante reconocer la diferencia entre términos, esto con el propósito de contribuir a su adecuado uso.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) informa que el distanciamiento físico o el estar separados y evitar lugares concurridos, donde se recomienda tomar cierta medida con los demás, de acuerdo a la OMS, es una medida general que todas las personas deberían adoptar incluso si se encuentran bien y no han tenido una exposición con el virus, igualmente define el aislamiento como separar a las personas que están enfermas con síntomas de Covid-19 y pueden ser contagiosas para prevenir la propagación de la enfermedad.

Por su parte, la OMS (2019) indica que la cuarentena es la restricción obligatoria o voluntaria donde se restringen actividades con el objetivo de evitar la propagación y el confinamiento se aplica cuando las medidas no han sido suficientes para evitar la expansión del virus siendo así se combinan con estrategias como uso de mascarillas, restricción de horarios, cierre de fronteras entre otras.

Así mismo, según la OMS (2020) el confinamiento ha sido una medida de salud pública que se realizó a nivel mundial para evitar que se continuará esparciendo el virus llevando a las personas a permanecer en sus hogares, por esto se manifestó un cambio significativo en la cotidianidad, donde Medellín tomó medidas como cierres de establecimientos de ocio, turísticos, culturales y se restringió el desplazamiento de la población, como lo indica el Decreto 457, (2020)

El aislamiento social consiste en alejarse de lugares concurridos y restringir la interacción entre las personas, tomando cierta distancia física evitando el contacto directo entre ellas, esa medida se implementa cuando en una comunidad hay personas infectadas, donde se restringe su movimiento y pueden recibir cuidados en el hogar u hospitales, (Organización Mundial de la Salud, 2019).

Adicionalmente, como consecuencia de todos los fenómenos anteriormente descritos la re conceptualización que hace Gaytán Alcalá (2020) del hogar, donde básicamente el mundo como experiencia se ha resumido mayormente a ese espacio. Esto puede traer implicaciones en las relaciones entre sus cohabitantes y su condición psíquica, pues la permanente y casi ineludible convivencia, una posible desmejora económica, puede ser una fuente de conflictos y experiencias vistas negativas en el hogar. La convivencia, que antes era parcial y podía encontrar escape y oxigenación en los grupos y actividades de los miembros del hogar afuera del mismo, ya no cuenta con aquellos puntos de fuga para sus miembros, además los recursos tienden a escasear en aspectos tan importantes para el desarrollo profesional y social como son los equipos e infraestructura de comunicación, por ejemplo, dentro del hogar.

Así mismo el gobierno a nivel nacional como en el municipio de Medellín adoptó diferentes medidas algunas de ellas ejecutadas según los siguientes decretos: El decreto 457 de marzo del 2020, indicó que se realizaría un aislamiento preventivo obligatorio en todo el territorio Colombiano, el cual buscó controlar la crisis ocasionada por la pandemia del coronavirus, este contaba con 34 excepciones que se estipularon en el decreto, aplicadas para garantizar el derecho a la vida, la salud y la supervivencia de los ciudadanos, (Decreto 457, 2020).

Igualmente la alcaldía de Medellín realiza el decreto 0392 de marzo de 2020 “por medio del cual se declara CUARENTENA POR LA VIDA en el Departamento de Antioquia y se dictan otras disposiciones”. (Decreto 0392, 2020). Del mismo modo la Alcaldía de Medellín de acuerdo al Decreto 1080 (2020) el cual indica que se aplicará la Alternancia Educativa en las instituciones oficiales y privadas con medidas de bioseguridad, los estudiantes pueden iniciar un

proceso de educación flexible, donde asistirán por grupos en pequeña cantidad y en días diferentes, por lo cual poco a poco se irá generando una adaptación en el entorno.

De igual manera durante el año 2020 se realizaron diferentes tipos de cuarentenas preventivas decretadas para la prevención de la propagación del virus y actualmente en Antioquia se realizó en febrero el parágrafo primero del decreto 874 de 2020 el cual se permite la prestación de servicios de bares y restaurantes está siendo así el último sector en reactivar sus funciones.

Un regreso a la cotidianidad como era la vida a principios de 2020 todavía está muy lejano, a pesar de si se quitan las restricciones impuestas para hacer frente a la pandemia de covid-19, siendo así que la salud mental seguirá inquietando nuestras vidas de muchas maneras.

Desarrollo humano, calidad de vida y salud mental.

Es significativo para esta investigación incluir contenido sobre los términos de calidad de vida, desarrollo humano y salud mental, ya que estos son un componente que pueden aportar o no en el desarrollo de la realización y satisfacción personal.

De acuerdo con Papalia (2009) el desarrollo humano se puede tomar desde dos puntos de vista según la perspectiva centrada en el individuo o en el entorno, ambos aspectos son importantes por sí mismos, y relevantes para la presente investigación. En primer lugar las llamadas ciencias del desarrollo que tienen una orientación desde el ciclo vital se ocupan del proceso de cambio, maduración, del individuo en sus aspectos físicos, cognitivos y psicosociales. De acuerdo con Papalia (2009) dentro del proceso de desarrollo humano se encuentra lo que los especialistas denominan, por ejemplo, la adolescencia (11 a 20 años aproximadamente) y adultez temprana (20 a 40 años), donde se ubican características de tránsito de los jóvenes universitarios en segundo lugar, está la teoría que ha desarrollado Sen (1998) alrededor de la libertad efectiva

que tengan los individuos para desarrollar su vida, donde esa libertad se mide por la capacidad que tienen las personas para satisfacer sus necesidades de acuerdo a su contexto, es decir, que estén disponibles opciones que se adecuen y efectivamente lo sea, por ejemplo, no solamente que haya producción de alimentos sino que también las personas puedan acceder a ellos y consumirlos, que sean asequibles.

Lo anterior puede indicar un concepto de calidad de vida, pues la naturaleza de tal constructo de acuerdo con Arias Orduña et al., (2012), está basada en dos referencias que son el bienestar social y bienestar psicológico para lo cual se entiende como bienestar social a todo aquello referente a desarrollo económico, cultural, entorno y ambiente que se vive; el bienestar psicológico se entiende en lo referente a aspiraciones de las personas, percepciones, es un concepto amplio que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud en general que llevan a las personas a funcionar de un modo positivo.

Es decir la calidad de vida conocida como la agrupación de componentes principales en desarrollo del entorno, como la salud, vivienda, educación y alimentación, para una persona que cuente con estos parámetros puede ser más fácil enfrentar y asumir de una manera positiva cada circunstancia desfavorecedora que se le presente en el diario vivir puesto que tiene los recursos y la capacidad para dar solución y cultivar la salud mental propia y de su entorno, parte de la población no cuentan con todos los derechos esto le genera alteraciones en la salud mental a las personas.

De esta manera, la calidad de vida es asunto integral donde cada uno de los aspectos se correlaciona con los demás y por tanto el desarrollo humano en el individuo, siendo entonces la calidad de vida un componente importante para la salud mental, pues ayuda a determinar el

desarrollo del individuo, la posibilidad de ejercer su libertad y potencial gracias al bienestar, en una lógica que propenda por ello. Por eso no solamente debe verse la salud mental como un asunto de interés profesional psicológico; también es un asunto humano y social desde esta perspectiva y así es que este enfoque teórico nos permite comprenderlo. Por eso es fundamental aquí desarrollar el concepto de salud mental igualmente de la manera más integral.

Salud mental.

Fromm (1990) define que la salud mental del hombre se componen de la libertad que este tiene para afrontar la vida, y de ser autónomo y consciente de sus actos teniendo claridad de lo que es bueno para su entorno y de lo que no le sirve para este, es vital vivir en armonía, garantizando que su ambiente se encuentre tal cual como su ser identifica la tranquilidad, aunque en ocasiones se le dificultad por circunstancias de poco agrado ajenas a su entorno, en el momento que se pierde la tranquilidad este comienza en una ardua tarea para conseguir de nuevo su estabilidad, lo que para el autor es un estado de progresión y regresión, en el ser humano tratando de lograr alcanzar la estabilidad mental con la que contó en algún momento (Fromm citado en Ubilla, 2009). Ahora, en esa misma línea conviene citar a continuación un concepto operativo como el que ofrece la OMS.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948) la salud mental es “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (párr.1) Es entonces un proceso de búsqueda de bienestar equilibrado en los tres grandes componentes y el desequilibrio entre uno de ellos, puede ocasionar afectación en la salud mental de cada persona, con su propio ser y su entorno. Según esta definición, para que una persona lleve una vida saludable, es necesario que tenga un control de su ambiente que le permita poner en práctica las capacidades individuales para afrontar adversidades que día a día se

puedan presentar en el recorrido de la vida laboral, personal, familiar y social de la mejor manera.

Lo que aborda la OMS se puede entender entonces como salud mental positiva. En el modelo de salud mental positiva “Se identifican seis criterios que hacen parte de la salud mental positiva: como las actitudes hacia uno mismo, crecimiento, desarrollo, integración con entornos autonomía de sus propias decisiones, percepción de la realidad y un control del entorno” (Ovidio Muñoz, Restrepo y Cardona, 2016, p.167). No solo se trata de tener una historia clínica donde no se encuentren reportes de tener un trastorno mental o de que en algún momento se pudo presentar alguna alteración a causa de múltiples aspectos que pueden acontecer en la vida, como lo es el aislamiento social que se dio a causa de la pandemia provocada por el virus del Covid-19, al que sin duda fue causante de alteraciones donde se evidenciaron casos de estrés, ansiedad y depresión en la población joven de la ciudad de Medellín.

En ese orden de ideas, aparece el Estado como garante así, según la Ley 1616 de 2013:

La salud mental se define 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, establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad (art.3)

El estado tiene así como obligación velar porque este derecho se brinde a cada individuo en el momento oportuno y de ser necesario ofrecer un entorno seguro para su sana estabilidad emocional, mediante programas de promoción y prevención, especialmente en niños y jóvenes que actualmente se han visto afectados donde se les permita expresar sus emociones y así contribuir a un mejor desarrollo.

Ahora en el caso de los jóvenes su salud mental fue una de las más afectadas en este tiempo de confinamiento debido al cambio social al que tuvieron que enfrentarse, pues el hecho de no tener la oportunidad de compartir en espacios sociales y educativos donde se encontraban en un entorno donde compartían con sus pares llevando una vida social activa, donde construyen su identidad y fortalecen aspectos que conllevan a unas bases fuertes para contar con una salud mental estable.

El concepto de salud mental en psicología humanista–existencial.

Para hablar de salud mental es necesario hacer referencia primero al concepto de salud propiamente dicha, que etimológicamente viene del latín *salus*, entendida como “el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones” Davini, Gellon De Salluzi, Rossi, (citado en Carrazana, 2003). Sin embargo, “El concepto de salud está perdida, porque no puede ser utilizado como único ni como uniforme, se lo debe relacionar con los aspectos individuales de cada persona” Davini, Gellon De Salluzi, Rossi (citado en Carrazana, 2003). La salud no es solamente la ausencia de enfermedades sino la resultante de un complejo proceso donde interactúan factores biológicos, económicos, sociales, políticos y ambientales en la generación de las condiciones que permiten el desarrollo pleno de las capacidades y potencialidades humanas, entendiendo al hombre como un ser individual y social.

El movimiento de la salud mental, entendida muchas veces como higiene mental, se inició con el intento de reintegrar a las personas curadas a su vida normal. Se originó con William James y Meyer, quienes implantaron la Higiene Mental en los Estados Unidos. Su propósito era cuidar del enfermo mental y emocional, mejorar el tratamiento y clarificar el papel desempeñado por la perturbación psicológica y mental en la educación del niño, el trabajo, los negocios y la criminología. La higiene mental ganó terreno internacional con la obra de J.R. Rees

en el 1º Congreso Internacional sobre Higiene Mental en 1985 que fue cuando se fundó la Federación Mundial para la Salud Mental que ha aglutinado 11 organizaciones internacionales, 146 sociedades en 53 países diferentes. Actualmente la Salud Mental ha logrado ser una ciencia multidisciplinaria, se ha desarrollado la psiquiatría social sobre los fundamentos de Freud y Meng. Carrazana (2003, p.12)

Afectaciones en la salud mental.

Fueron varias las alteraciones psicológicas que se evidenciaron en diferentes estudios realizados en el marco de la pandemia, dando como resultado afectaciones en su salud mental, de acuerdo a estos autores indican que:

Clark y Beck (2013) en su terapia cognitiva para trastornos de ansiedad indica que después de un suceso y durante, las personas tienden a manifestar niveles altos de ansiedad y que esta se crean en situaciones o contextos de la cotidianidad, indicando que el miedo es una respuesta emocional; no obstante, el miedo puede ser mal adaptativo o subjetivo cuando una situación puede ser interpretada de una forma diferente, una de estas puede ser el confinamiento a causa de virus Covid-19; así mismo diferentes expresiones lingüísticas se refieren a la experiencia subjetiva de la ansiedad, palabras tales como “miedo”, “susto”, “pánico”, “aprehensión”, “nervios”, “preocupación”, “horror” o “terror” (Barlow, 2002 citado en Beck, 2013), pero luego Beck et al. (2014) indica una diferencia: “La ansiedad puede distinguirse del miedo en cuanto que es un proceso emocional, mientras que éste es un proceso cognitivo. El miedo implica la valoración intelectual de un estímulo amenazador; la ansiedad, la respuesta emocional a dicha valoración” (p.60). Por ende muchos jóvenes sufrieron sensaciones desagradables como nerviosismo, pánico, incertidumbre con respuestas fisiológicas como

palpitaciones, mareos, entre otras, generando en estas personas estrés causado por algún evento fuera de lo común donde se da poca capacidad de responder a la cotidianidad.

Igualmente, para American Psychiatric Association, (2014) los trastornos de ansiedad son los que comparten características de miedo y ansiedad excesivos, así como alteraciones conductuales asociadas a eventos traumáticos, catástrofes naturales, o respuesta emocional a una situación nueva que afrontar.

Los sentimientos de ansiedad generados interfieren con las necesidades diarias y son difíciles de controlar, son desproporcionadas con el peligro real e imaginario y pueden durar un largo tiempo. Los síntomas pueden aparecer en la infancia o en la adolescencia y continuar hasta en la edad adulta, esto puede desencadenarse después de que la persona esté expuesto a experiencias estresantes, en este caso el Covid-19.

Adicionalmente, para algunos autores como Ríos et al. (2019) en su investigación sobre la autopercepción del estado de ánimo y presencia de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios y (Cifuentes Avellaneda, et al, 2020) Informe 3. Ansiedad, depresión y miedo: impulsores de la mala salud mental durante el distanciamiento físico en Colombia, la depresión fue una de las afectaciones que tuvieron los jóvenes por el confinamiento, al no poder continuar con su diario vivir, donde se generaron consecuencias como abuso de drogas, alcohol, en ocasiones distanciamiento de sus familias y amigos, encierro, pensamientos negativos entre otras, siendo así Beck (2010) indica que “el paciente depresivo tiene una visión global negativa de sí mismo, del mundo, y del futuro, que quedaba expresada dentro de un amplio rango de distorsiones cognitivas negativas.” (p.10). Es decir los estímulos que perciben algunas personas del entorno o de la situación generada en el caso de la pandemia y el confinamiento, generando

en ellas cambios, afectaciones o pensamientos ya sean positivos o negativos creando así tristeza, ira o frustración.

En el caso de los jóvenes, Arrieta Vergara, Díaz Cárdenas, y González Martínez (2014) han mostrado que la ansiedad tanto como la depresión estuvieron asociados a factores relacionados con problemas económicos y familiares en su sintomatología; en este caso podrían prevalecer los factores económicos con mayor peso, pues como se ha enfatizado antes en la pandemia hay una crisis económica de primer orden, que causa o precipita conflictos en el interior de ese mundo reducido que es el hogar, como se ha mencionado antes, es decir, que la vida de los jóvenes se reduce a su entorno familiar donde tiende a encontrar más conflicto.

Así, frente a las afectaciones de violencia doméstica, donde se somete a una persona a maltratos físicos, psicológicos, verbales, que es producido por un miembro de la familia a otro, con la llegada del confinamiento esta cifra creció aceleradamente, de acuerdo a El Espectador (2020) en un artículo lanzado por el diario el espectador se encontraron cifras bastantes reveladores de la situación actual en el país con respecto a la violencia intrafamiliar, y su aumento significativo durante el aislamiento debido a la pandemia que sacudió el mundo, “Según el Gobierno, entre el 25 de marzo y el 11 de abril la línea 155 atendió 1.674 reportes de violencia intrafamiliar, 982 más de los que se tuvo en el mismo período el año pasado.” Las cifras de llamadas a la línea 155 (línea de orientación a mujeres víctimas de violencia intrafamiliar) durante el aislamiento se consolidó con un total de 3.951 llamadas entre el 25 de marzo y el 23 de abril, mientras que para el mismo periodo del 2019 las cifras fueron de 1.504 y la cifra más alta durante la cuarentena es la de violencia intrafamiliar con 2.971 llamadas, si bien en este número se encuentran hombres víctimas de violencia, más del 90% de las llamadas fueron realizadas por mujeres.

El confinamiento ayudó a que en los entornos familiares se presentará mayor abuso que antes, puesto que estas no podían realizar actividades rutinarias fuera de ese entorno y por el contrario pasan a compartir un mismo espacio en todo momento, espacio que para un maltratador se presta para inferir más daño ya que esa persona se encuentra más vulnerable al no poder tener contacto con otras o recursos que quizá puedan ayudarle, las personas víctimas de violencia doméstica tiene problemas grandes en su salud mental, ya que viven con sentimientos de miedo, angustia, tristeza que puede llevar fácilmente a una depresión, estos sentimientos pueden llevarla a sentirse sola en un túnel sin salida (Organización de Naciones Unidas, 2020).

También se considera que algunos estudiantes universitarios presentaron un estrés particularmente relacionado con su faceta académica, en tiempo de pandemia lo que puede ser un factor de estrés para este, pues la virtualidad demanda unas condiciones técnicas y novedosas aptitudes para una adaptación a un nuevo entorno educativo, contando además con lo que se dijo antes que los problemas familiares y económicos, repercuten en la estabilidad emocional de las personas, teniendo en cuenta que se desarrolló una investigación con universitarios en contextos que ya eran vulnerables en la pre-pandemia, según varios autores Perlacios Cruz, (2020), Marín Agudelo et al., (2008) los factores de vulnerabilidad mutuamente reforzantes, es decir, que la ansiedad causa estrés académico y viceversa, así mismo puede desencadenar en desórdenes de salud que pueden afectar la salud física, como la falta de un descanso adecuado.

Las afectaciones en los trastornos del sueño, fue un factor donde se vieron identificados muchos jóvenes, ya que presentaban inconvenientes tanto para conciliar el sueño como para cumplir con las horas indicadas y, por el contrario, se puede generar un aumento en las horas de sueño, por ende, ambas pueden ocasionar problemas psicológicos, (Carrillo-Mora, Barajas-Martínez, Sánchez-Vásquez, y Rangel-Caballero, 2018)

Los trastornos del sueño salen a relucir en los momentos de aislamiento gracias a que la mayoría de jóvenes no están sometidos a ninguna disciplina como cumplir con horas laborales ni escolares y al no tener un compromiso distorsionan los hábitos del sueño, presentando además alteraciones en la salud física y mental, puesto que el deterioro que se presenta a nivel cerebral puede causar incapacidad de análisis afectando las funciones diarias físicas y mentales, las consecuencias psicológicas de no adoptar un buen hábito para dormir donde se tenga un sueño reparador de energía son el estrés, ansiedad, agotamiento, falta de concentración entre otras. (MedlinePlus, 2020).

Jóvenes.

Los jóvenes, son aquellos que tienen edades comprendidas en el rango definido burocráticamente como “juventud” (Filardo, 2018), para el desarrollo de esta investigación se debe tener en cuenta el término joven que de acuerdo a la ley 1885 de 2018 en Colombia indica que comprende la edad entre 14 y 28 años (Ley 1885, 2018), siendo así la juventud no es solo el rango de una edad en específico, donde se permite o no ejercer un rol en la humanidad, es también la oportunidad que tienen las personas de ser más autónomos de sus propios pensamientos y decisiones, estos han estado velando por la planificación de sus proyectos y el cumplimiento de sus derechos.

Objetivos

Objetivo general

Describir las consecuencias en la salud mental de algunos jóvenes universitarios del Valle de Aburrá en la primera fase del confinamiento relacionado con el Covid-19.

Objetivos específicos

- Identificar los cambios emocionales, presentados en los jóvenes universitarios durante el confinamiento relacionado con el Covid-19.
- Reconocer las afectaciones en cuanto a relaciones familiares, sociales y académicas de algunos jóvenes universitarios del Valle de Aburrá.
- Indagar las afectaciones en la salud física de algunos los jóvenes universitarios del Valle de Aburrá durante el confinamiento relacionado con el Covid-19.

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

Diseño Metodológico

Paradigma

Esta investigación se plantea desde un paradigma cualitativo, dado que este permite adquirir información sobre un fenómeno en particular, en este caso las consecuencias en la salud mental de los jóvenes que vivieron un confinamiento a causa de la pandemia del Covid-19, para Álvarez-Gayou Jurgenson (2003), el investigador realiza la exploración de los participantes en su entorno natural y contextual, donde todas las perspectivas son importantes, siendo así que en este sentido, el paradigma cualitativo facilita la percepción subjetiva en la que los jóvenes seleccionados vivieron y describieron la realidad de los acontecimientos experimentados durante el confinamiento.

Enfoque

El desarrollo de este estudio se llevará a cabo una investigación con un enfoque fenomenológico ya que se hace visible como la pandemia del Covid-19 generó diferentes situaciones en muchos aspectos tanto sociales, económicos pero especialmente en la salud mental, esta investigación pretende reconocer y describir las percepciones que se tuvieron de la experiencia del confinamiento desde la perspectiva del mismo sujeto que la relata, donde se pretende ser estudiada desde un punto emocional, social y físico, siendo así, Restrepo Velez y Galeano Marín (2002), indican que la fenomenología:

Implica el estudio en profundidad de cómo aparecen las cosas en la experiencia. La fenomenología pretende aclarar las formas de existencia humana, partiendo del ser del hombre en el mundo y proporcionar un cuadro para situar los hechos que se van contrastando (p. 80)

Es decir busca identificar las experiencias de vida por las que pasaron los participantes en la primera etapa del confinamiento, en relación al fenómeno específico de la pandemia, este estudio trata de indagar las percepciones, perspectivas o interpretaciones que estos le dieron a su relación con el otro, e incluso con sus actividades del diario vivir y el modo en que se configuraron los hechos en el ambiente social, emocional y físico.

Modalidad

El trabajo investigativo se realizó a través de una modalidad de investigación participativa que es un método de estudio y acción de tipo cualitativo, basado en la participación de los propios sujetos ya que a través de la entrevista conocer la realidad de los jóvenes ante la situación del confinamiento, dado que esta permitió un acercamiento directo de los participantes en este proceso, en este tipo de investigación se da por la misma población, en el cual se estudia para resolver, transformar o aportar a la situación problemática (Restrepo Velez y Galeano Marín, 2002), dicha transformación involucra la toma de conciencia, organización y movilización del participante.

Técnica

La técnica de recolección fue una entrevista semiestructurada diseñada a partir de las categorías de estudio relacionadas con la salud mental que hace referencia a lo físico, social y emocional. La recolección de los datos proporcionó elementos para desarrollar la investigación, como indica Ander-Egg, (2011) la entrevista logra realizar una conexión eficaz entre el entrevistador y el entrevistado por ser una técnica basada en la interacción, el carácter afectivo genera la mejora en la calidad de los resultados propuestos en el proceso investigativo.

Es por ello que se privilegió esta técnica, ya que el objetivo de esta investigación es describir las consecuencias en la salud mental de algunos jóvenes universitarios del Valle de

Aburrá en la primera fase del confinamiento relacionado con el Covid-19, con el fin de identificar e indagar cuáles son las situaciones y factores que desencadenaron los jóvenes estudiantes y de qué manera esto afecta su salud mental. Según Álvarez-Gayou Jurgenson (2003) la entrevista tendrá un acercamiento a la población, esta permite describir desde el punto de vista de los jóvenes universitario como fue su experiencia, esta se basa en preguntas de un tema en específico donde el entrevistador durante el curso puede ir introduciendo o cambiando preguntas para precisar y obtener mayor información, sin ser influenciados por la perspectiva del investigador, busca describir situaciones específicas y no opiniones a nivel general, adicionalmente esta técnica tiene coherencia con el enfoque cualitativo y su paradigma fenomenológico.

Es por esto que la técnica permitió tener contacto con los jóvenes universitarios, donde se logró reconocer e identificar sus experiencias y procesos que ha llevado cada uno desde diferentes percepciones a través de sus vivencias por el confinamiento, esta intervención de entrevista ayudó a recolectar la información y por medio de sus respuestas permitió realizar un análisis profundo de las consecuencias generadas por el confinamiento, dando importancia siempre a la persona.

La entrevista se realizó por modalidad virtual a través de la plataforma de Google Meet la cual permitió uso de grabación y documentar así para evitar que información importante quedará fuera del análisis, para tomar registros que ayudaron a precisar citas exactas en la entrevista y a llegar a respuestas que den luz a los objetivos.

Instrumento

El instrumento de recolección de información fue una guía de entrevista (ver anexo A) la cual se realizó con los participantes. Esta guía, basada en los planteamientos de Hernández,

Fernández y Baptista (2014), permitió diseñar preguntas claras, precisas y de fácil comprensión, con un lenguaje adecuado con el fin de favorecer que los participantes hablaran de sus vivencias y poder lograr objetivos planteados.

Validación y confiabilidad del instrumento.

Para el desarrollo de la investigación se llevó a cabo la validación y la confiabilidad del instrumento es decir de la guía de entrevista semiestructurada; de acuerdo a Ñaupas Paitán, et al. (2014) “Un instrumento es confiable cuando las mediciones hechas no varían significativamente, ni en el tiempo, ni por la aplicación de diferentes personas”. (p.216). Es decir, si otro investigador aplica la misma técnica a los mismos datos en diferentes momentos, sus resultados deben coincidir con los que se obtuvieron originalmente para considerarse confiable.

Por consiguiente, con el instrumento se permite demostrar la viabilidad que tiene este mismo para la investigación en curso y las posibles investigaciones que lo requieran y busque objetivos de igual magnitud o similares, este instrumento de investigación debe contar con una aceptable validez y debe de ser útil a lo largo del tiempo.

Así mismo, Galeano Marín (2012) indica que “la confiabilidad y la validez descansan en la capacidad argumentativa del investigador, quien debe "convencer" acerca de su interpretación al presentar en forma coherente y con claridad su perspectiva y fundamentación teóricas, y la metodología empleada en el análisis”.(p.136). Es por esto que por medio de esta investigación cualitativa fenomenológica se pretende identificar e indagar las percepciones que asumieron los jóvenes universitarios a través del confinamiento desde la perspectiva del mismo sujeto por medio de categorías observadas por la técnica de análisis que se realizó.

De esta manera, el proceso para la validación del instrumento logro identificar si las preguntas estaban redactadas correctamente, si eran entendibles para los participantes y no

generaba malos entendidos, si estaban formuladas para que fueran lo más claro posible y no direccionarlos a una respuesta, dicho modo de validación se realizó por medio de la observación no participante que según Galeano Marín, (2012) “Esta permite focalizar la atención sobre aspectos relevantes del encuadre inicial, caracterizar el entorno físico y social, describir interacciones entre actores y grupos, e identificar consecuencias de los comportamientos sociales observados”. (p.47). Siendo así el investigador toma la posición de observador y este tipo de observación permitirá recoger la información desde afuera sin intervenir en el fenómeno investigado, es estar atento a los detalles, sucesos, eventos interacciones, para lo cual se realizó una prueba piloto que ayudó a mejorar la validez de la entrevista semiestructurada.

Prueba piloto

De acuerdo a Hernández Sampieri et al. (2014) la prueba piloto se centra en identificar la pertinencia, eficacia, conveniencia de un instrumento y los procesos involucrados que se plasman en él diseño, para llevar a cabo la recolección de la totalidad de datos. De ese modo, se llevó a cabo una prueba piloto de la entrevista con una mínima parte de la población de la investigación, a partir de ella se pudo verificar la confiabilidad y la validez iniciales del instrumento.

El pilotaje se hace para favorecer de que el entrevistado logre interpretar las preguntas sin necesidad de ahondar mucho en una explicación con la que se le pueda estar sugiriendo una respuesta, también se busca posibles problemas que se pueden presentar en el momento de abordaje del pilotaje como lo son el tiempo que se debe emplear para la entrevista, la logística, es decir la conexión a internet, tener un lugar en el cual pueda estar en silencio, enlace para la conexión y un dispositivo electrónico para realizar dicha entrevista, adicional a esto conocer la habilidad y dominio del entrevistador para el registro de datos; esta prueba ayudará a identificar

posibles inconvenientes que se tengan en la guía de entrevista, ya que de no hacerlo se corre el riesgo de no alcanzar la validez del instrumento y el objetivo planteado.

Instrumento de la prueba piloto

El objetivo de la prueba piloto fue identificar las fortalezas y debilidades del contenido del instrumento de investigación con el fin de realizar las correcciones pertinentes para su posterior aplicación a la población; además de reconocer las habilidades del entrevistador que va a dirigir la entrevista semiestructurada.

En la realización de la prueba piloto se tuvieron varios encuentros para la elaboración de la guía de instrumento, el consentimiento informado y funciones de los investigadores, una vez se aprobó el guion de entrevista, se procedió a elegir al participante que cumpliera todos los criterios de inclusión la cual se contactó por medio de llamada telefónica, se le explicó el tema de investigación y los objetivos, donde se le indica que cuya información adquirida no será tomada en cuenta para el análisis general, así mismo se acordó un encuentro a través de Google meet y hora para la realización del pilotaje, para el día 05 de marzo a las 8:30 pm donde inicialmente se realizó la firma electrónica del consentimiento informado (Ver Anexo B).

Así pues, una de las investigadoras tuvo el rol de entrevistadora y la otra en el mismo enlace con cámara y micrófono apagado tuvo el rol de observador no participante registrando los aspectos más importantes, detalles, interacción, respuestas, lenguaje verbal, tanto del investigador como del participante, este proceso se realizó desde el inicio de la entrevista quedando todo registrado en una Ficha de observación prueba piloto (Ver Anexo F).

Después de la aplicación de la prueba piloto las investigadoras se reunieron para revisar los resultados de la aplicación en relación a las observaciones y registros de la Ficha de la prueba piloto en la cual se identificó las siguientes situaciones:

- Se debe tener en cuenta una buena conexión a internet para realizar de manera exitosa la aplicación del instrumento y así evitar errores en la grabación a través de la aplicación Google meet, contar con recursos como micrófono para el buen entendimiento de las preguntas y respuestas.
- Habilitar un espacio donde se tengan condiciones adecuadas para llevar a cabo el instrumento
- Se debe reorganizar el orden de las preguntas ya que se evidenció que no se encontraban en un orden adecuado y esto generaba que se repitiera nuevamente el tema.
- El entrevistador debe tener la capacidad de interpretar cuando una pregunta ya fue abordada para no repetirla
- El entrevistador debe manejar un mismo tono de voz, e incitar a la conversación ya que el propósito de la entrevista semiestructurada es conocer sobre las vivencias de los participantes.
- El entrevistador debe manejar un lenguaje verbal adecuado, donde no se utilicen tecnicismos, ni muletillas en la formulación de las preguntas.
- Eliminar la pregunta de contexto educativo que corresponden al número 9 ya que conlleva a la misma respuesta de la pregunta número 7, en la cual se pregunta cómo ha sido el proceso académico durante los meses del confinamiento.
- Modificar la pregunta número 12 ya que produciría mejores resultados una redacción más clara de la misma.
- Se elimina la pregunta número 6, ya que en el momento de responder, el participante tuvo una confusión y no se obtuvo la respuesta esperada.

En relación con la evaluación y análisis del pilotaje se realizaron ajustes al instrumento de investigación a través de los datos que se obtuvieron en la prueba piloto arrojadas desde la ficha de observación no participante y a juicio de los investigadores, siendo así se llevó a cabo la modificación del instrumento de investigación (Ver Anexo C) reformando el orden de las preguntas. Primero lo emocional, luego lo académico, social y por último lo físico, es decir las preguntas de todo el instrumento se agruparon por orden de tema con el fin de permitir que los participantes no tengan confusión al momento de expresar su respuesta, pensando que ya la abordó en el tema anterior, y esto lo lleve a limitar la conversación a palabras cerradas (como si, no) o con poco argumento y omita datos importantes para este estudio.

Por otro lado, se decidió eliminar algunas preguntas que no cumplieron el objetivo planeado, ya que la respuesta de los participantes era con el mismo componente a otras preguntas por lo cual se hacía redundante tenerla, una de ellas fue la pregunta número 9: Cuénteme por favor, ¿cómo ha sido la experiencia de estudiar en casa para usted? (describeme), ya que el participante narró como respuesta la misma intención que narro en la respuesta de la pregunta número 7, ¿Describa cómo ha sido su proceso académico durante los meses de confinamiento? ya lo describió en otra pregunta; es este el motivo por el cual se toma esta decisión, buscando una mejor intervención y repuestas del futuro participantes. Otra de las modificaciones que se realizaron fue en torno a la redacción de algunas preguntas con el fin de que el léxico con el que se encontraba no facilitaba el entendimiento de la misma. (Ver Anexo D).

Población

La población para Lepkowski, 2008b (Hernández Sampieri, et al, 2014) “una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” (p.174) es decir la población es elegida de acuerdo a los investigadores teniendo en cuenta los criterios con

los cuales pretenden desarrollar el estudio siendo así la población requerida para desarrollar este proyecto de investigación son los jóvenes universitarios del Valle de Aburrá comprendidos entre la edad de 18 a 28 años, que no estuvieron incluidos en las excepciones del gobierno a causa del confinamiento, adicionalmente el participante no debe de tener un diagnóstico previo de algún trastorno emocional.

Muestra

La totalidad de la muestra fue de 5 jóvenes universitarios. Se trata de una muestra no probabilística definida por Hernández, Fernández y Baptista (2014) como: “muestras dirigidas, suponen un procedimiento de selección orientado por las características de la investigación, más que por un criterio estadístico de generalización” (p. 189), es decir los participantes se convocaron mediante la cercanía con el tema de investigación y esto, a su vez, refirieron a otros posibles participantes siempre y cuando cumplan los criterios de estudio, teniendo en cuenta la facilidad de contactarlos, disponibilidad e interés del participante.

Criterios de inclusión

- Jóvenes con edad comprendida entre los 18 años hasta 28 años
- Matriculados para el primer periodo académico del año 2021
- Jóvenes estudiantes que no estuvieron incluidos dentro de las excepciones durante la primera fase del confinamiento obligatorio como las del sector salud, industria, vigilancia, etc, que se encuentran en el decreto 0392 “Por medio del cual se adoptan medidas especiales en el municipio de Medellín en el marco de la “cuarentena por la vida” y se señalan otras disposiciones” (Decreto 0392, 2020).

Criterio de exclusión

- Tener un diagnóstico previo de algún trastorno emocional como ansiedad, estrés o depresión.

Plan de análisis.

Para el proceso de recolección y análisis de los datos de la investigación, se desplegó en cuatro momentos:

Momento 1. Se desarrolló el instrumento de la entrevista semiestructurada donde se validaron las fortalezas y debilidades del contenido con el fin de realizar las correcciones pertinentes para su posterior aplicación a la población; además de reconocer las habilidades de los investigadores para orientar el proceso de la recolección de la información, esto a través de una prueba piloto realizada a una participante que cumplía todos los criterios, posteriormente se realizó un acercamiento a la población donde se obtuvieron los datos con los que se permitió dar respuesta a la pregunta.

Momento 2. Se realizó la transcripción de la información recolectada en las grabaciones de Google Meet durante la entrevista semiestructurada, por otro lado se efectuó el proceso para el análisis con el objetivo de codificar la información para su organización, dicha codificación consistió en un procedimiento técnico para clasificar y sintetizar la información a través de comparación de palabras o patrones que aparezcan en diferentes respuestas, se realizó por medio de una etiqueta a las frases, comentarios o expresiones dichas por los participantes, es decir por códigos abiertos, siendo así se relacionaron en una categoría. (Álvarez-Gayou Jurgenson, 2003). De acuerdo con Galeano Marín y Vélez Restrepo (2012) existen dos tipos de categorías, explícitas que son aquellas que se deducen de la misma investigación, y las implícitas, que son aquellas que no salen de la misma; está se llevó a cabo desde una categorización explícita, ya que

estas surgen igualmente de la teoría presentada en el trabajo como lo son: Afectación emocional, entorno social, ámbito educativo, afectación de la salud física, alteraciones en el sueño.

Momento 3. Se llevó a cabo la revisión de los datos, de acuerdo a Ander-Egg, (2011) se realizó el tratamiento del material recogido en una organización de la información de los datos adquiridos en el instrumento, esto con la ayuda de una matriz categorial (Ver anexo E) en la cual van los datos de la entrevista semiestructurada realizada a la población, es por esto que contará con una revisión cautelosa de cada pregunta, las cuales se codificaron numéricamente, adicionalmente los datos obtenidos en la transcripción de la información ayudaron a obtener las categorías de análisis las cuales permitieron abordar, clasificar, buscar conceptos que llevaron a la comprensión de los elementos centrales de la investigación, igualmente permitió identificar la cantidad de participantes por lo cual se orientó hacia el criterio de saturación de datos como nos indica Sandoval (citado por Galeano Marín, 2012) “La saturación se da cuando no hay nueva información identificada que pueda indicar la emergencia de nuevas categorías, o que señale la necesidad de expandir los códigos ya existentes. (p.175), la saturación de esta investigación se dio luego de transcribir la recolección de los datos y se observa la repetición de información donde no aportaban nuevos resultados que ayudarán al análisis, siendo así se logró realizar una reflexión con la que se pudo dar conclusiones que brindaron claridad a los objetivos planteados.

Momento 4. Se ejecutó la interpretación de los datos obtenidos alrededor de las categorías de análisis logradas con el fin de poder desarrollar teóricamente cada una de ellas desde una perspectiva que incluya la experiencia y contexto de los participantes, adicionalmente las teorías y conceptos abordados, y a partir de esto realizar la interpretación, ya que según (Ander-Egg, 2011). “El objetivo de la interpretación, es buscar un significado más amplio a las respuestas mediante su trabazón con otros conocimientos disponibles: generalizaciones, leyes,

teorías, etc. (...) que permitan profundizar la comprensión de “por qué pasa lo que está pasando”.

(p.160), Siendo así la interpretación permitió identificar los factores que se evidenciaron por el fenómeno del confinamiento donde demostró las perspectivas de cada participante.

Consideraciones éticas

La presente investigación se llevó a cabo de acuerdo a las consideraciones éticas tomadas de los artículos 2, 13, 49 y 50 de la ley 1090 que rige el Código Ético del Psicólogo (2000), por esto se tomarán las siguientes estimaciones éticas :

Artículo 2 disposición general, los psicólogos deben responsabilizarse de su buen proceder y de las consecuencias que el actuar le conlleva en su vida profesional teniendo en cuenta que su labor es con la psiquis del ser humano y de no ser tratado con responsabilidad podría estar expuesta la integridad personal del individuo.

Competencia, todos los profesionales en psicología están en el deber de presentar sus servicios al usuario o población que lo requiera con el fin de brindar ayuda oportuna y honesta a estos sin embargo debe ser sincero y reconocer cuáles son los límites que debe tener al momento de la intervención en caso de no tener las técnicas o conocimientos acordes para dicha intervención es obligación del mismo remitir el caso hacia un compañero que cumpla con los dichos conocimientos para enfrentar la situación que presenta la persona o la población con el fin de velar por el bienestar de la sociedad.

Igualmente, el investigador tendrá absoluta confidencialidad, con la obligación de respetar la información brindada por la persona, así mismo, en la posición del psicólogo está siempre en respetar la integridad y proteger el bienestar de la persona y los grupos con que se trabaja, deben informar plenamente del propósito y naturaleza de procedimiento donde están en libertad de elección respecto a la participación.

Toda investigación con participantes humanos debe prevalecer el respeto hacia la dignidad de la persona donde ellas participarán con pleno conocimiento, esto con el fin de contribuir al desarrollo y bienestar de la psicología.

De acuerdo al Artículo 13 indican las reglas conductuales con las que un psicólogo debe desempeñar su quehacer bajo cualquier circunstancia siempre velando por el bienestar de las personas y obrando desde los principios de beneficencia no maleficencia, autonomía, justicia, veracidad, solidaridad, lealtad y fidelidad todo lo anterior bajo la norma del conocimiento propio de un psicólogo y las herramientas más adecuadas y oportunas para obtener el mejor resultado.

Artículo 49. Cómo psicólogos investigativos están en el deber de velar por los resultados y los métodos que se utilizan para dicha investigación, de igual manera deben brindar veracidad en cuanto los resultados arrojados y su correcto uso en la sociedad

Artículo 50 los psicólogos encargados de investigaciones científicas están en la obligación de priorizar sobre su investigación la dignidad y el respeto que merece cada uno de los de los participantes con los que se lleva a cabo la investigación teniendo presente el bienestar de la población.

Resultados

El proceso investigativo fue desarrollado con cinco jóvenes universitarios del Valle de Aburrá, en la que se indago cuáles podrían ser las consecuencias en la salud mental. Para esto se diseñó un estudio cualitativo con una entrevista semiestructurada cuyos encuentros se llevaron a cabo de manera virtual con cada uno de los participantes a través de videollamada, las entrevistas realizadas fueron grabadas teniendo en cuenta el consentimiento informado diligenciado por todos los participantes y con el fin de dar cumplimiento a las políticas de privacidad plasmadas en él, el cual reposa debidamente firmado, se modificaron los nombres usando el término “Participante”, designando el código p, el cual tendrá numeración de uno a cinco. Es importante aclarar que, previos al inicio de la aplicación del instrumento, se socializo con todos el consentimiento informado, de igual forma se les señaló que una vez terminada la investigación se les compartirá libremente los resultados obtenidos.

Posteriormente las entrevistas fueron transcritas, para finalmente ser sistematizadas en una matriz de análisis de datos (Ver Anexo E) teniendo en cuenta una serie de categorías y subcategorías que se verán reflejadas en este apartado, según Galeano Marín (2012) “El análisis es un proceso permanente dentro de la investigación, de principio a fin, es secuencial e interactivo (entre los datos y los fundamentos teóricos). Mediante el análisis, el investigador devela categorías y patrones de los datos”(p.75), así, los datos recolectados permitieron lograr el objetivo central planteado en la investigación desde el cual se buscó describir las consecuencias en la salud mental de algunos jóvenes universitarios del Valle de Aburrá en la primera fase del confinamiento relacionado con el Covid-19, así mismo, se pretendió identificar los cambios emocionales, presentados en los jóvenes universitarios durante el confinamiento relacionado con el Covid-19, luego se procedió a reconocer las afectaciones en cuanto a relaciones familiares,

sociales y académicas de algunos jóvenes universitarios del Valle de Aburrá y por último indagar las afectaciones en la salud física de algunos los jóvenes universitarios del Valle de Aburrá durante el confinamiento relacionado con el Covid-19, para profundizar en una inmersión holística de la vivencia del fenómeno.

En la caracterización de la población encontramos que cada uno de los participantes realizan varias actividades como lo son académicas y laborales desde la virtualidad, siendo cuatro de ellos mujeres (p1, p2, p3 p5 y un hombre p4) se usará un código de “participante” para proteger la identidad y guardar confidencialidad de los entrevistados, donde la edad comprendida es entre los 23 años hasta 28 años, adicionalmente ninguno de los participantes estuvieron incluidos dentro de las excepciones durante la primera fase del confinamiento obligatorio, a continuación se presentan algunos datos que sirven de insumo de caracterización y diferenciación entre los participantes del estudio.

Caracterización de la población					
	Participante 1	Participante 2	Participante 3	Participante 4	Participante 5
Género	Femenino	Femenino	Femenino	Masculino	Femenino
ocupación	Estudiante y empleada	Estudiante y empleada	Estudiante y empleada	Estudiante y empleado	Estudiante y empleada
Incluidos dentro de las excepciones durante la primera fase del confinamiento obligatorio	No	No	No	No	No

Fuente: Elaboración propia.

Así mismo para la caracterización de la población se partió desde la búsqueda de estudiantes que cumplieran con los criterios donde a través de la entrevista semiestructurada, nos contaron sobre sus vivencias en la primera etapa del confinamiento, los datos que surgieron fueron analizados desde un diseño cualitativo con un enfoque fenomenológico, esto brindó algunos elementos para el análisis de sus datos donde se logró reconocer las categorías ya desarrolladas, cabe resaltar que todo lo anterior queda implícito en el diseño metodológico mencionado anteriormente en este trabajo se procede a analizar, discutir y concluir los hallazgos alcanzados en el actual ejercicio investigativo.

Durante las entrevistas se escuchó e identificó en los participantes receptividad en el tema de investigación, lo cual fue fundamental a la hora de lograr narraciones abiertas e interactivas entre los investigadores y participantes. En el primer momento de la entrevista manifestaron su necesidad de expresar verbalmente todo lo que habían experimentado durante el proceso de confinamiento, permitiendo reconocer sus emociones, conductas, etc. generando una catarsis y una autorreflexión, frente a los temas del estudio en cuanto a las consecuencias relacionadas intrínsecamente con la salud mental, la cual es concebida según la OMS (1948) como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (párr.1) la salud es una síntesis donde las personas han tenido que asumir, una postura sin precedentes, esto alteró el estilo de vida, las rutinas y hábitos, desde un punto de vista social, físico y mental, reduciendo los círculos más directos, nuestras amistades y trabajos pasan a un plano virtual, muy lejano al contacto físico y directo al que estamos acostumbrados.

Ahora bien, la Ley 1616 de 2013 en Colombia expresa que:

La salud mental se define 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 (art. 3).

Por lo tanto el Estado tiene la obligación de velar porque este derecho se brinde a cada individuo en el momento oportuno y de ser necesario ofrecer un entorno seguro para su sana estabilidad mental, mediante programas de promoción y prevención, especialmente en niños y jóvenes que actualmente se han visto afectados por las condiciones y normas propias del confinamiento, donde se les permita expresar sus emociones y así contribuir a un mejor estado mental.

Afectaciones emocionales

A continuación se da cuenta de los hallazgos de la investigación producto del análisis de los datos en razón de la ruta diseñada y las categorías desarrolladas, resultados que se apoyan con algunos fragmentos de las entrevistas de los participantes para ilustrar las reflexiones construidas que responden al primer objetivo específico de la investigación, el cual corresponde a identificar los cambios emocionales, presentados en los jóvenes universitarios durante el confinamiento relacionado con el Covid-19, así mismo de esta categoría, se desprenden una serie de subcategorías que profundizan la información a saber.

Cambio emocional

En esta subcategoría son los cambios emocionales, que hace referencia tanto a la gama de emociones experimentadas por los participantes, como a la cantidad de episodios y duración de estas en el tiempo y su incidencia en la interacción con su entorno cercano.

Participante 1: “Desesperación, me sentí muy sola... miedo pues de que me diera covid... tanto fue mi cambio de vida que pues yo estaba como deprimida... súper estresada” p1

Participante 2: “Mucho susto... mucha ansiedad, nerviosa y bueno pues el encierro yo creo pues que a casi todos nos causó no sé aburrimiento...” p2

Participante 3: “Me causaba mucha ansiedad...” p3

Participante 4: “Si me sentía bastante desesperado sentí demasiada ansiedad me sentía como en una encrucijada... llegué a sentir demasiado estrés demasiado desespero” p4

Participante 5: “Por un lado la tristeza pues de, de tenerse que quedar uno encerrado y en el confinamiento... era como emociones como tristeza como miedo” p5.

Cómo se logra identificar, cada uno de los participantes evidencia emociones como tristeza y ansiedad entre otros términos relacionados y asociados estrechamente a estas dos manifestaciones emocionales descritas varias veces por los participantes, igualmente expresaron experimentar estrés, así como sentimientos de encierro, soledad e incertidumbre que indica una preocupación en la población, este sentimiento se vincula a una situación incierta, propia del contexto de confinamiento que fue indefinido y que no permitió planificación desencadenado lo que para ellos significó una nueva dinámica, ya que su estilo vida se vio confrontado de un día para otro, donde debieron acatar nuevas normas sociales coercitivas que les exhortaba al distanciamiento físico con familiares, amigos y hasta nuevas prácticas en los entornos laborales y académicos.

Esta subcategoría, se desprendió al indagar sobre la intensidad de la afectación emocional y si en algún momento sintieron que la situación superaba sus capacidades, que se logra reflejar en los fragmentos de entrevista de los participantes del estudio en los siguientes términos:

Participante 1: “Claro todo el tiempo es que todo el tiempo por qué yo no me pude controlar se me venía como un llanto así y de saber que estaba encerrada que no podía salir ... con esa miedo de morirme cierto porque esto pensábamos todos que nos iba a dar eso y nos iban a matar.” p1

Participante 3: “... Habían días que detonaba todos estos sentimientos todo lo que estaba pasando.” p3

Participante 4: “Tuve mis días de sentirme muy aburrido frustrado, tuve mis días grises.....yo al principio sí terrible tuve mis días de despertarme y decir que es esto es una pesadilla” p4

Participante 5: “Momentos en que se agudizaban... fines de semana en los que no había absolutamente nada que hacer ... entonces en ese momento sí como que afloraban esas emociones y sentían a uno más nostalgia más tristeza como de la vida que estábamos acostumbrados a tener ...también por la incertidumbre de un futuro” p5

Los anteriores fragmentos de entrevistas permiten reconocer niveles altos de afectación emocional, que llegó a ser incapacitante para los sujetos del estudio, afectando el desarrollo de sus actividades cotidianas, al experimentar miedo por el contagio y a la muerte, así mismo expresan de forma general que existieron momentos del día o días de la semana en que los sentimientos que los frustraban eran más frecuentes y les desbordaba, acompañado de nostalgia por el pasado antes del confinamiento y hacia el futuro, con las posibilidades de que se alarguen más los procesos de confinamiento y la incertidumbre de la evolución del covid-19.

Cambios en la rutina

Esta subcategoría está estrechamente relacionada con la anterior, se enfocó en recabar información sobre los cambios en la rutina que desencadenaron sentimientos de descontrol

expresado como crisis, caos y paranoia generados por el confinamiento y la forma en que se experimentó emocionalmente.

Participante 1:“...El miedo de estar solo porque vivo sola... pero yo lloraba mucho porque no podía ver a mis amigos no podía salir” p1

Participante 2:“La universidad fue difícil...me sentía como muy desanimado, muy desmotivado... frente al trabajo... nos tocaba virtual entonces eso nos obligó a ser muy creativos... tampoco es fácil eso nos obligó como a muchas cosas incluso pues compré juegos de mesa, para hacer ejercicio en la casa como para no aburrirme pero sí fue complicado”p2

Participante 3: “... me daban como mucha tristeza también llegaban sentimientos de angustia mucho más pues que todos los otros el solo hecho de no saber qué va a pasar el día de mañana de del encierro de la cohibición del mismo espacio y todo todo era muy complicado.” p3

Participante 4: “Soy una persona que tengo como una vida activa siempre constante movimiento desarrollando varias actividades y llegar a este punto este extremo de este encierro si llegué a sentir como demasiado desespero el principio de la pandemia es que llegué a sentir demasiado estrés demasiado desespero sentía como dios esto nunca llegué a pensar que esto es para pagar y para sentir un desespero que no quiero ni recordar...” p4

Participante 5: “Aquí en mi casa mi mamá pues es una persona adulta entonces mis amigos procuran no venir mucho a visitarme entonces si de pronto ha cambiado un poquito eso que de pronto se ve uno con los amigos por fuera de la casa así pero pero si existe pues como el temor de que de que las personas adultas que son las más vulnerables a este virus se contagien cierto por ejemplo los contactos con mis amigos siempre pues con tapabocas tratar el distanciamiento social es a veces un poco difícil ” p5

El principal cambio en la rutina diaria experimentado por los participantes se dio en el ámbito de las relaciones sociales y la forma en que se desarrollaban estas. Para el participante 1 al vivir solo y ser privado de salir, experimentó un aislamiento físico que le generó miedo y tristeza, mientras que el p2 fue un confrontamiento hacia los retos que implicaba en el ámbito educativo y laboral así como la forma de invertir el tiempo libre en casa, evitando la sensación de estar solo, mientras que para el p3 el encierro le produjo emociones de ansiedad e incertidumbre, por otra parte el p4 fue muy difícil ya que tenía una vida cotidiana muy activa, por otro lado el p5 expresa que al vivir con su madre que es población de alto riesgo su rutina social con el círculo cercano se vio afectado, ya que debía velar por la seguridad de su madre, a través de los protocolos y medidas de salud.

Por lo que como se identifica, los hallazgos muestran el cómo al ser privados del entorno social circundante, los participantes se vieron confrontados con la realidad de sus hogares, sus propias capacidades para hacerle frente a los retos del confinamiento como la educación virtual y el trabajo virtual, así como a la imposibilidad de salir a lugares de esparcimiento, de igual forma en el ámbito educativo y laboral generó situaciones, como desmotivación académica, estrés y sobrecarga laboral, donde los participantes se vieron abocados a ser flexibles y encontrar formas de superar dichas dinámicas.

Así mismo se profundizó por la expresión emocional de los participantes frente a la manera en que cambió su rutina diaria, así como las actividades que no podían desempeñar o que tuvieron que adaptar a la nueva dinámica del confinamiento.

Participante 1: “Al principio incluso me incapacitaron y todo porque porque estaba muy triste... yo era con ese desespero como que me sentí encerrada como que me ahogaba estar aquí en la casa sola con estas cuatro paredes.” p1.

Participante 2: “Yo refleje muchas cosas más bien como con problemas de acné y obviamente tenía mis días que me levantaba como de mal genio o aburrida pues desesperada como con ganas de salir corriendo pero no era todo el tiempo... pues el acné se me alborotó impresionante y eso sí eso también me aburría.” p2

Participante 3: “La verdad sí, había momentos de tanta ansiedad que es como ese sentimiento de encierro y de soledad de desesperación que simplemente ya no podía permitir de que las demás actividades las hiciera dándole un 100% simplemente de pronto en medio de esa ansiedad estar acostado o sentirse pues aburrido” p3

Participante 4: “Al principio el impacto fue tanto que yo dije no puedo más no me provocaba nada....al principio el impacto para mí fue demasiado fuerte tuve unos días que eran demasiada tristeza que me sentía desolado yo decía qué es esto, esto es una pesadilla en la que no pasa quiero despertarme ya al principio ese impacto fue tenaz...tuve unos días muy pesados ya no quería más pasó una semana y seguíamos en lo mismo yo decía no qué es esto, desesperado y hasta más.”p4

Participante 5: “Cansancio, esa nostalgia y esa tristeza que no me permitía hacer ejercicio porque normalmente cuando yo estoy triste y agotada no hago ejercicio tengo que estar como muy feliz como tranquila como para irme para el gimnasio tranquila eso es muy normal en mi día a día yo yo soy pocas las veces que que me que me frustró por algo me pongo triste pero en la pandemia fueron cinco meses que no hice ejercicio yo creo que era así como, ese estado emocional que no me permitía hacer las rutinas que normalmente realizaba.” p5

Los participantes 1,2, y 3 muestran que el cambio en la rutina les desencadenó emociones negativas como ansiedad y estrés, que afectó el nivel de productividad en las actividades que debían desempeñar en el ámbito académico y laboral; por otro lado, los participantes 4 y 5 reconocen una disminución en su rendimiento físico evidenciado en la rutina de actividad física que realizaban antes de pandemia y que se vio afectada por el encierro en la fase inicial de la cuarentena, donde trataron de continuar con una vida activa en cuanto a la actividad física, pero no fue posible ya que indicaron sentirse faltos de interés para realizar sus actividades, agotados, tristes física y emocionalmente, generando sentimientos de frustramiento e impotencia frente a aquellas situaciones externas que no podían controlar y les afectó de una u otra manera la forma en que desenvolvían su vida diariamente.

Afectaciones Sociales

La siguiente categoría de esta investigación, corresponde al segundo objetivo específico, el cual es reconocer las afectaciones en cuanto a relaciones familiares, sociales y académicas de algunos jóvenes universitarios del Valle de Aburrá, por lo que a continuación se presentan los fragmentos de entrevista que estuvieron encaminadas en cumplir dicho objetivo.

Distanciamiento Físico

Siendo así esta subcategoría, corresponde a una de las medidas que emprendió el gobierno para ralentizar la propagación del virus, con el fin de dar una mayor claridad a esta se procede a conceptualizar el término de distanciamiento físico, a lo cual La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) informa que el distanciamiento físico es estar separados y evitar lugares concurridos, donde se recomienda tomar cierta medida con los demás, es una medida general que todas las personas deberían adoptar incluso si se encuentran bien y no han tenido una exposición con el virus, igualmente define el aislamiento como separar a las personas que están enfermas

con síntomas de Covid-19 y pueden ser contagiosas para prevenir la propagación de la enfermedad.

Hasta este punto, los participantes han llevado la etapa de confinamiento, desde diferentes perspectivas, y haciendo uso de diferentes estrategias de afrontamiento emocional, físico y cognitivo frente a las dinámicas del confinamiento, donde la virtualidad fue de gran ayuda para sobrellevarlo, una de estas dinámicas que más marcaron un antes y un después es la que lleva por nombre esta subcategoría, la cual ya ha aparecido en el discurso de los participantes de forma directa o indirecta, sin embargo en este apartado se ubican los fragmentos de entrevista, que muestran las formas en que afrontaron esta medida de forma más explícita y detallada.

Participante 1: “Yo trataba de hablar con mis amigos por video llamada y con mi familia y me conseguí un gato”p1

Participante 2:“Hay que agradecerle de pronto la virtualidad que permitió que nos viéramos...trataba de hablar con mis amigos para no aburrirme...en algunas ocasiones pues como con los más cercanos sí nos vimos, si nos vimos aunque poco tiempo...una que otra vez nos reuníamos pocos pero lo hacíamos obviamente pues cuidándonos...por ejemplo con los de por mi casa conversamos un ratico como cambiar un poquito de ambiente.” p2

Participante 3: “Me pude conectar de manera virtual de pronto hacer videollamada estar en contacto por whatsapp o redes sociales enviarnos cosas cada día pues era como más extraño pero se iba como que acoplado un poquito a ese esa realidad.”p3

Participante 4: “Entonces pensé que por la virtualidad listo nos vemos por cámara una reunión por zoom o por meet no es lo mismo pero sí se puede lo resaltó como un tema positivo porque pese a todo es una de las enseñanzas que nos ha dejado precisamente.”p4

Participante 5: “Sí básicamente eso en familia y con los amigos por Facebook por Facebook no por WhatsApp por WhatsApp nos comunicamos con los otros familiares pues con mis hermanos que no viven conmigo también como por video llamada ya no era tanto el contacto físico con los de afuera sino es que todo como por redes.” p5

Por lo que como se ve el distanciamiento físico, genero dos dinámicas interesantes, por un lado, un traslado de las relaciones sociales, académicas y laborales al mundo de la virtualidad, generando tanto beneficios como desafíos, sobre todo en los sentimientos de cercanía y la frecuencia y calidad de estas. Mientras que, por el otro lado, también supuso un estrechamiento de las relaciones físicas y sociales con los miembros de la familia, con los que se compartió el mismo espacio físico durante el confinamiento, así como el vecindario como contexto social.

De igual forma al indagar sobre aquellos cambios en las relaciones interpersonales que reconocen, que ha venido sucediendo debido al confinamiento, los participantes expresaron:

Participante 2: “Con la familia me divertí nos tocaba buscar qué hacer para no aburrirnos para no pelear para no estar de mal genio de pronto no estar tristes” p2

Participante 3: “El compañerismo si hace falta esa carencia de ese sentimiento de un estar con el otro y apoyar al otro” p3.

Participante 4: “Si hacía falta ese abrazo fraternal que te den la mano de lo que hablamos ha-ce un momento el tema del contacto físico entonces digamos no he podido superar el tema porque para mí el tema de cumpleaños es muy importante listo pase muy rico ese día siento que obviamente no fue mismo porque no estuve con el contacto físico.”p4

Participante 5: “Yo lo vi de dos formas la positiva...es que se establecieron vínculos más fuertes con la familia... entonces por un lado nos fortalece a mí me fortaleció mucho el vínculo

familiar...la virtualidad también sirvió para seguir en contacto con esos seres queridos con esos amigos” p5

Los participantes reconocen que el ser obligados a permanecer en casa, les abrió posibilidades que antes no habían tenido como compartir espacios con su familia, generando lazos más fuertes, así mismo reconocen que la virtualidad, a pesar de no ser perfecta ni igual al contacto físico, si les permitió desempeñarse en sus actividades cotidianas con nuevos retos y oportunidades, sin llegar aún a suplir o reemplazar, la cercanía que genera el contacto físico, o el calibre de las reuniones sociales frente a fechas especiales.

Entorno Social

De igual forma se indago por el desenvolvimiento de la vida social de los participantes en cuanto a las nuevas dinámicas de la cuarentena:

Participante 1: “Como yo salía mucho de rumba entonces yo ponía música en la casa pues como para crearme yo misma que estaba en rumba... medio conversaba con las compañeras del trabajo con ellas medio trato” p1

Participante 3: “Me pude conectar de manera virtual de pronto hacer video llamada estar en contacto por WhatsApp o redes sociales enviarnos cosas cada día, ya en el momento que vamos retomando de a poco al menos de que de vez en cuando o sea con todos los cuidados y la prevención vos veas un amigo un compañero esto de verdad que es algo muy grato para uno” p3

Participante 4: “Mi fecha de cumpleaños que yo siempre pues cada año no perdonaba tanto la reunión familiar como con mi círculo de amigos y pasar el año pasado llegar la fecha de cumpleaños y la celebración fue por una reunión por zoom ... si hacía falta ese abrazo fraternal que te den la mano .. El tema del contacto físico entonces digamos no he podido superar el tema porque para mí el tema de cumpleaños es muy importante no fue lo mismo.” p 4

Participante 5: “Se utilizaron mucho las redes como para seguir en contacto con esos amigos aunque llega a un punto en que te cansa de la pantalla como estábamos haciendo todo por la pantalla trabajando por pantalla estudiando por pantalla entonces socializar con con los amigos por pantalla si se hacía poco o sea no se hacía como normalmente se hace en este momento, bajo como el contacto con los amigos aunque no desapareció pero programas que todo como por el cansancio de la pantalla que no que no se tenía como como esa como este contacto tan seguido como normalmente se hace.” p5

Para el p1 fue un cambio radical tener que estar en la casa, donde intentó suplir esa falta, poniendo música, la relación laboral con sus compañeras de trabajo no eran de la misma calidad ni intensidad que con su círculo más cercano, para el p3 las redes sociales se volvieron ese nuevo entorno social que le permitió reunirse con sus amigos y familiares, así como resalta que actualmente ha podido volverse a encontrar con ellos de forma presencial, mientras que para el p4 la parte más difícil del distanciamiento social fue en las épocas especiales, especialmente en la fecha de su cumpleaños, y por último para el p5 expresa como la virtualidad le ayudó a paliar la ausencia física, pero también expresa el cómo se volvió también un tema de hastío ante la pantalla, pues era al mismo tiempo esa ventana y esa frontera con el mundo físico.

Por lo que los hallazgos denotan, cómo el entorno social de los participantes se vio afectado y modificado, tanto en su escenario de expresión, pasando de los entornos físicos a los virtuales, así como en las relaciones sociales generando nuevos vínculos, o nuevas formas de continuar el contacto, con nuevas dinámicas y frecuencia.

Afectación Académica

Esta subcategoría se resalta puesto que la población de estudio, al ser universitaria, es sin duda una de las afectaciones más recurrentes a la que se vieron expuestos por el proceso de

confinamiento, al tener que pasar de un modelo presencial a uno virtual de forma abrupta y obligada, esto se confirma en los fragmentos de entrevista, expresado en los siguientes términos:

Participante 1: “No súper horrible porque si no se concentra aún en esas clases presenciales eso virtual es tremendo igual pues yo prendía el computador y estaba en la clase pero realmente a veces ni escuchaba, pues me conectaba pues ya después si la veía veces por los parciales.”P1

Participante 2: “Era como de de irse acoplando yo creo que los profesores también de cierta manera tuvieron que entender muchas cosas y para mí imagino que también fue muy difícil... por mi casa hay mucho ruido... bueno los audífonos y tratar de estar lo mayormente enfocada pero no era posible todo el tiempo y además de volverse muy rutinario y él ya estar en la casa todo el tiempo sentado en un computador... me conectaba porque me tocaba por cumplir con pereza ni ponía cuidado”p2

Participante 3: “Siempre me ha parecido de manera personal que el aprendizaje presencial es mucho más enriquecedor porque estamos en contacto con los demás... la manera virtual es mucho más desgastante y aparte de eso no es el ambiente porque entonces que los gritos que la bulla que la gente que las puertas o sea son muchos factores que alteran en este modo de aprendizaje virtual.” p3.

Participante 4: “Al principio fue bastante impactante porque para nadie es un secreto que no esperábamos el tema siempre nos mencionado o había escuchado que en algún momento nos iba que la virtualidad iba a llegar y que iba a estar ahí latente con nosotros pero no esperábamos que llegara así como tan abruptamente tan de la nada entonces al principio ha sido bastante impactante bastante fuerte.” p4.

Participante 5: “ En la presencialidad estás más atenta a lo que dice el profe no tengo tantos distractores y en la virtualidad es al contrario en la virtualidad tú estás conectado desde tu celular donde tienes acceso a las redes sociales donde tienes acceso al WhatsApp donde tienes acceso a llamadas entonces te llaman te escriben te metes a Instagram y las redes entre los distractores son muchos aparte si en tu casa y perros y está tu mamá por allá hablando y de pronto no tienes un lugar donde estudiar cómodo y en silencio aparte de que no tomas apuntes y no tomaba apuntes entonces a veces se me olvidaban ciertas cosas ” p5.

La última perspectiva de la dimensión social, se refirió a esa afectación en el ámbito de lo académico, puesto que es una de las dimensiones que se reconocen con mayor afectación de la presente categoría, puesto que cada uno de los participantes son estudiantes universitarios, además de que estaban suscritos a la educación presencial antes del confinamiento, por lo que el hecho de ser obligados a migrar a la virtualidad les generó una serie de afectaciones que los desestabilizó de su cotidianidad académica y social, obligándolos a migrar a la virtualidad y generar nuevos hábitos y capacidades para dar la talla frente a las nuevas dinámicas de la educación virtual contextualizadas al confinamiento.

Asimismo dentro de las consecuencias y afectaciones identificadas a nivel social específicamente en el académico se identificó que la mayoría de los participantes fue el desinterés como lo indican los participantes, p1,p2,p3,p4,p5, ya no estaban entendiendo su proceso académico porque generó un desinterés asociado al confinamiento y su consecuente encierro llevó a que la universidad cerrará puertas y por ende todos tuvieron que continuar con su proceso de formación a partir de la virtualidad, eso implicó para algunos participantes, que el ruido los desconcentraba, la contaminación auditiva del medio externo e interno del hogar, la interacción y el contacto con el celular, por lo que como consecuencia de estos elementos se

empezó a generar un desinterés por el proceso académico, donde se sintieron frustrados, agotados y a otros incluso les daba pereza estudiar.

Afectaciones Físicas

Esta categoría hace referencia al tercer objetivo específico de la investigación desde el cual se pretendió indagar por las afectaciones en la salud física de cinco jóvenes universitarios del Valle de Aburrá durante el confinamiento relacionado con el Covid-19, siendo así se reúnen los fragmentos de entrevista que cuentan aquellas afectaciones de salud que experimentaron los participantes durante la cuarentena:

Participante 1: “Pues mal porque de esa ansiedad que me daba yo comía todo el tiempo yo no hacía sino comer claro obviamente subí de peso me salió el azúcar mal”. p1

Participante 2: “El acné se me alborotó impresionante y eso también me aburría... a veces pasaba como mucho tiempo acostada entonces o sentada en el computador y eso sí me causaba problemas como dolores en la espalda o en el cuello”p2

Participante 3: “Me dedicaba pues a comer...subí mucho de peso” p3

Participante 4: “Mi salud física yo me tengo que cuidar precisamente no me puedo sentar yo soy hipertenso entonces me debo cuidar el triple”p4.

Participante 5: “Las articulaciones me estaban doliendo mucho los dedos se me encalambraban las manos los pies más que todas las articulaciones y inmediatamente empezó otra vez la rutina en septiembre desaparecieron los dolores entonces si estaba somatizando mucho y también la falta ejercicio” p5

Cómo se logra identificar, la principal afectación física está relacionada con el desorden alimenticio y la falta de actividad física que desencadenó en un aumento de peso, subidas de azúcar, así como dolor en las articulaciones por la rutina sedentaria sostenida mayormente

durante el confinamiento, así mismo afectaciones en la piel, y otras afectaciones físicas acompañadas o desencadenadas, por estados de ánimo negativos, así como emociones recurrentes de ansiedad y otras emociones que se somatizaban en enfermedades físicas.

Otra de las dimensiones de la salud por las que se indago fue la de la afectación por el confinamiento en los hábitos del sueño que poseían los participantes, donde a través de los fragmentos de entrevista, expresan que:

Participante 1: “Me la pasaba durmiendo en el día pero en la noche ya no podía dormir un descontrol entonces.”P1

Participante 2: “Me acostaba más tarde, me levantaba más tarde, en la tarde a veces pues tenía como tiempo libre entonces también me acostaba dormía más de lo normal.” p2

Participante 3: “Únicamente era clases de noche en el día no tenía ninguna otra tarea pendiente como estoy acostumbrada a ser, así en la tarde de pronto daba sueño me acostaba ya la noche entonces desde el sueño tocado o me levantaba muy tarde me levantaba muy temprano” p3.

Participante 4: “Algunos días de que me acostaba a dormir aparentemente tranquilo pero en las madrugadas si despertaba con una pensadera. “p4

Participante 5: “Yo siento que dormía mucho yo pues los ratos de descanso todos los dormía cuando estaba viendo series estaba durmiendo entonces sí sí me afectó si si hubo alteraciones de sueño porque ese incremento se incrementó el sueño” p5

Por lo tanto, como se constata los hábitos del sueño fueron altamente afectados, desde su horario, hasta su cantidad, e incluso insomnio, acompañado de desvelos nocturnos y ansiedad, de igual forma en función de combatir una de las manifestaciones físicas, expresadas en la categoría anterior, la cual hace referencia al sedentarismo, los participantes p2 y p4, emprendieron una

rutina de ejercicios, con el fin de sobrellevar los efectos negativos de la cuarentena, y así lo expresan:

Participante 2: “Yo soy sedentaria realmente no es que haga mucho ejercicio pero antes de ello estuve muy juiciosa haciendo ejercicio y eso frenó pues como como la motivación que tenía sin embargo pues trate de moverme” p2

Participante 4: “Yo me tengo que cuidar precisamente no me puedo sentar yo soy hipertenso entonces me debo cuidar el triple que de las demás personas entonces precisamente al estar acostumbrados tener unas semana tan llenas de actividades porque digamos yo salía muy a.m cuando iba al gimnasio en la mañana me iba para el trabajo la oficina luego salía para la universidad o si no iba en la mañana al gimnasio iba en la tarde entonces yo traté de no descuidarme en la alimentación pese a los primeros días, trato como de hacer deporte así sea un ratito con tutoriales en el sector virtual.” p4

Como ya se mencionó, una de las formas con las que los participantes hicieron frente a sus afectaciones de salud, fue el de intentar realizar actividad física en casa y generar o mantener hábitos saludables, ya sea para corregir hábitos nocivos adquiridos en el confinamiento, así como mejorar las afectaciones físicas por el sedentarismo, la malnutrición y las emociones negativas, como también controlar la sintomatología de enfermedades previas, por otra parte los participantes reconocen que el hecho de ser sometidos a una proceso de encierro obligatorio, les desencadenó una serie de afectaciones, que desde su perspectiva marcan un antes y un después del encierro frente a su estado físico, donde han ido presentando mejoría en los hábitos que adquirieron durante confinamiento ya que expresan que:

Participante 1: “Si en algunas cosas por ejemplo de rumba ...a raíz de de la engordada pues fui al médico entonces me salió azúcar alta ... sigo a veces como con esa ansiedad comiendo

de que de que en cualquier momento nos van a encerrar otra vez... ya empecé a hacer un poquito de ejercicio para tratar de ayudarme también” p1

Participante 2: “Compré un lacito y bueno y traté como ya hacer cosita en la casa pero era como para no aburrirme pero obviamente pues me gusta más pues como ir al gimnasio y eso pero si en ese sentido así como que el límite como eso.”p2

Participante 4: “Se sentía como tristeza desolación angustia de ver que el mundo pues nos cambió en cuestión de un segundo y en esa ya no nos permitía como que listo el contacto de la universidad y el encierro no ir a las clases el tema pues de la virtualidad listo hasta ahora nos estamos adaptando pero el tema al inicio si fue para mí puntualmente muy complejo por-que no estaba acostumbrado a al contacto físico para mí y digamos el tema de la universidad tiempo importante entonces sí la verdad es un sentí de más de angustia desesperación al principio, hasta ahora pues lo estoy asimilando ya un poco más y ya el tema de la virtualidad que está en su auge total pero el principio si se tiene más de angustia desesperación y tristeza pues porque pasó demasiado tiempo sin ver a mis seres queridos a los compañeros de la universidad, entonces estamos por cámara pero no es lo mismo.” p4

Finalmente, esta subcategoría nos demuestra que inicialmente fue difícil para todos y que al paso del tiempo se han ido adaptando y buscando nuevas maneras de sobrellevar la vida o su cotidianidad, como lo expresaron los participantes, p1, al iniciar su proceso de cuidado en su salud física yendo al médico, el p2 implementando rutinas de ejercicio en casa, el p4 asimilo un poco más la virtualidad.

Discusión

Los resultados de la investigación permitieron identificar que muchas de las consecuencias en la salud mental en los jóvenes universitarios se relacionaron con las tres dimensiones de salud mental que concibe la definición de la OMS (1948), la cual define como un “Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (párr. 1), es entonces un proceso de búsqueda de bienestar equilibrado en los tres grandes componentes y el desequilibrio entre uno de ellos, puede ocasionar afectación en la salud mental de cada persona, siendo así se puede corroborar lo que indica la OMS ya que a nivel emocional se afectaron sentimientos de tristeza, estrés, irritabilidad, miedo, incertidumbre, encierro y temor a la soledad. A nivel social no participar en eventos sociales, compartir con su entorno familiar y el poco contacto con amigos, compañeros y vecinos. A nivel físico cambios en los hábitos alimenticios y de sueño, problemas de articulación, dolores de espalda, acné, sobrepeso, sedentarismo, inactividad física.

La investigación tuvo como objetivo general describir las consecuencias en la salud mental de algunos jóvenes universitarios del Valle de Aburrá en la primera fase del confinamiento relacionado con el Covid-19, la mayor limitante de la investigación es el número de participantes por lo que no pretende generalizar los resultados obtenidos, así mismo la muestra escogida no representa una estandarización en cuanto a género ni constituye una muestra no probabilística de la población joven, por lo tanto el instrumento diseñado la entrevista semiestructurada fue construida contando con las categorías deducidas de la problematización y los referentes teórico-conceptuales, así como para la población particular del estudio, para acercarse en su vivencia y descripción subjetiva del fenómeno.

En la primer categoría de la investigación, el cual responde al primer objetivo específico de este estudio, permiten reconocer a través de los fragmentos de entrevista y las subcategorías en que se dividió, una notoria afectación en la dimensión emocional de los cinco participantes del estudio, puesto que experimentaron durante el proceso del primer confinamiento del año 2020; cambios emocionales físicos y sociales.

Los cambios emocionales, logran evidenciar cómo los participantes experimentaban una serie de emociones que se presentaban de forma repentina y combinada entre sí, generando sentimientos que los sumía a una confusión emocional, sintiéndose abrumado por ellos, por lo que esta afectación puede verse sobre el miedo al contagio y al de ser amonestado por incumplir las medidas del confinamiento, así como emociones asociadas al futuro incierto como la ansiedad, igualmente la depresión, aburrimiento, estrés principalmente desencadenado por la sensación de soledad, encierro, nostalgia entre otros términos coloquiales, frente al contacto físico perdido por las medidas del confinamiento.

Lo descrito y encontrado es coherente con la afirmación de Agamben, et al., (2020) acerca de que la pandemia por Covid-19 en efecto configuró la cotidianidad, hubo cambios en todos los aspectos conocidos, una transformación en la economía, una nueva visión de la salud, un cambio social y cambios psíquicos que se dieron por diferentes fases, el confinamiento generó una incertidumbre mundial sobre lo que sería la vida humana tal como se conocía y ello implicó la creación de un paradigma social ligado al cuidado, a la soledad y también a la ayuda.

Por lo que los anteriores cambios emocionales guardan relación con lo esperable según anteriores procesos de pandemia y la teoría, puesto que “según la experiencia de epidemias y pandemias pasadas, se conoce que los pacientes y el personal de salud pueden padecer situaciones de miedo a la muerte y presentar sentimientos de soledad, tristeza e irritabilidad”

(Huarcaya, 2020, p 328) así mismo se reconoce que “El miedo a lo desconocido y la incertidumbre pueden llevar a evolucionar a enfermedades mentales como pueden ser los trastornos de estrés, ansiedad, depresión, somatización y conductas como aumento de consumo de alcohol y tabaco” (Ozamiz-Etxebarria, et al., 2020, p 2).

La afectación emocional, igualmente permite reconocer a través de la evolución de las manifestaciones de sentimientos en cuanto a intensidad y curso de expresión de las emociones negativas y las consecuencias que estas traían para sí mismo y su medio circundante, expresado por los participantes, por lo que dichas emociones continuadas en el tiempo, les significó a ellos un claro cambio emocional, lo que concuerda con Clark y Beck, (2013) en su terapia cognitiva para trastornos de ansiedad indica que después de un suceso y durante, las personas tienden a manifestar niveles altos de ansiedad y que esta se crean en situaciones o contextos de la cotidianidad, indicando que el miedo es una respuesta emocional; no obstante, el miedo puede ser mal adaptativo o subjetivo cuando una situación puede ser interpretada de una forma diferente, una de estas puede ser el confinamiento a causa de virus Covid-19.

De forma general, los cinco participantes del estudio expresaron haber llegado a niveles intensos de emociones confusas frente al proceso del confinamiento, la pandemia y la posibilidad del contagio, llegando a cambios emocionales, como la tristeza, el miedo a morir debido al Covid-19, sentir la situación como una pesadilla, así como sentimientos encontrados y ansiedad tanto al presente como al futuro, y la persistente nostalgia frente a la “normalidad” del pasado.

En la expresión de afectación emocional, indicada en los cambios de la rutinaria diaria de los participantes, los cuales generaron una respuesta emocional ante la confrontación a la nueva realidad y a la salida obligada de la cotidianidad, expresado en términos por los participantes, por lo que la rutina diaria se vio trastocada en diferentes frentes debido a las medidas de

confinamiento y el riesgo de contagio del covid-19, generando cambios en la forma de relacionarse con el medio exterior a través de las redes sociales.

Así formando nuevas conexiones e interacciones más estrechas con las familias con los que habitaban el mismo espacio, así como una nueva relación consigo mismos al autoreflexionar, sobre su identidad en las nuevas condiciones establecidas y privados de cosas que antes los definían y se pasaron a un segundo plano o a la esfera de lo virtual relacionados directamente con el impacto emocional que supuso dichos cambios en la rutina de los participantes, se logra constatar que los participantes generaron respuestas emocionales, que llegó a influir incluso en su estado físico y en las demás dimensiones de su vida, como se evidencia cuando lo expresan.

En este sentido la presente investigación, permiten corroborar que las rutinas y los hábitos saludables tienen una injerencia directa con la salud emocional y física y más cuando se trata de un proceso de pandemia puesto que “una epidemia de gran magnitud implica una perturbación psicosocial que puede exceder la capacidad de manejo de la población afectada. Puede considerarse, incluso, que toda la población sufre tensiones y angustias en mayor o menor medida.” (Organización Panamericana de la Salud, 2016, p 7) así mismo por esta perturbación prolongada en el tiempo:

Se estima un incremento de la incidencia de trastornos psíquicos (entre una tercera parte y la mitad de la población expuesta podrá sufrir alguna manifestación psicopatológica, de acuerdo a la magnitud del evento y el grado de vulnerabilidad). Aunque debe destacarse que no todos los problemas psicológicos y sociales que se presentan podrán calificarse como enfermedades; la mayoría serán reacciones normales ante una situación anormal. (Organización Panamericana de la Salud, 2016, p.7)

Por lo que, aunque se reconoce una considerable perturbación emocional en los participantes, estas pueden responder estrictamente a la situación de pandemia, y ser paulatinamente superadas cuando se retome completamente la normalidad de las actividades.

Igualmente esta categoría de investigación, corresponde al segundo objetivo específico, el cual es reconocer las afectaciones en cuanto a relaciones familiares, sociales y académicas de algunos jóvenes universitarios del Valle de Aburrá, así esta categoría permite reconocer a través de los fragmentos de entrevista y las subcategorías en que se dividió el discurso de los participantes, una evidente afectación en la dimensión social de los cinco jóvenes que hicieron parte del estudio, puesto que afrontaron una transformación en sus dinámicas sociales durante el proceso de la primera fase del confinamiento del año 2020.

Esta medida restringió y reestructuró la forma de la expresión social, lo cual generó unas formas de suplir las interacciones sociales, para cumplir la medida fue a través de la virtualidad, logrando apreciar la importancia del contacto físico y de las relaciones sociales estrechas, por lo que se logra identificar el espacio físico y social de pandemia fue preponderantemente el hogar, lo cual generó una variedad de retos, pero así mismo unos beneficios en la convivencia familiar.

Para esta investigación los datos arrojados no concuerdan con lo que menciona Gaytán Alcalá (2020) indica que el hogar, donde básicamente el mundo como experiencia se ha resumido mayormente a ese espacio, esto puede traer implicaciones en las relaciones entre sus cohabitantes y su condición psíquica, pues la permanente y casi ineludible convivencia, puede ser una fuente de conflictos y experiencias negativas en el hogar, sin embargo los participantes de esta investigación afianzaron sus relaciones realizando actividades como juegos de mesa, ver películas, leer en familia, interacción entre ellos como lo manifiestan.

En relación con esto, el diálogo y la comunicación que se iniciaron en medio del confinamiento afianzaron las relaciones en el entorno familiar durante este tiempo de confinamiento, donde estuvieron obligados a mantenerse reunidos en casa, el acto de conversar resultó ser importante para beneficiar la convivencia.

En cuanto al elemento de la afectación social, resalta la dimensión académica, el confinamiento obligó pasar de la educación presencial a la educación virtual, con una serie de retos y limitaciones que los participantes debieron hacer frente, donde expresan la dificultad de la virtualidad ya que impedía el encuentro social para estudiar y compartir saberes con sus compañeros, así como el hecho de la presencia de distractores tanto virtuales, referido a las redes sociales y la navegación en internet, como presenciales del ambiente, referidos a ruidos externos, sonidos de la comunicación en el entorno familiar, y que no se contaba con un espacio físico tranquilo en que se pudiesen concentrar.

Por otra parte reconocen que todos estos elementos generaron una limitación en el nivel de atención y motivación necesarios para rendir adecuadamente a la clase, se les presentaba como aburrida, monótona, presentaban desinterés académico y no pocas veces, con sobrecarga pedagógica, que generaron un escenario complejo para el ámbito académico, como lo corrobora el estudio realizado por Estrada et al., (2020) en una encuesta donde los resultados indican que aunque la virtualidad es un medio de enseñanza y aprendizaje, los estudiantes aún no están preparados actualmente para estudiar bajo esta modalidad ya que se sienten poco motivados a través del estudio virtual afirmando que es mejor la presencialidad e interactuar con sus compañeros y profesores.

En efecto en el entorno académico todo cambió de un día para otro se asumió una gran responsabilidad, pasar de la educación presencial a la educación virtual; esta determinación ha

generado impactos en los procesos de formación de los estudiantes no solo por el uso excesivo de aparatos electrónicos sino por las emociones generadas como lo corrobora Estrada et al., (2020), se ha incrementado los trabajos, más la exposición a tabletas, celulares causada por el aislamiento genera cansancio visual, significando que la educación virtual provoca más estrés y ansiedad, en comparación con la presencialidad.

Siendo así se pasaron conectados muchas más horas durante el confinamiento para intentar seguir manteniendo el contacto social, trabajar, divertirse y estudiar centradas en los medios virtuales. Así mismo, la mayoría de los participantes que hicieron parte de esta investigación relatan que tuvieron días en los que sus emociones estuvieron afectadas a causa del confinamiento ya que sus actividades cotidianas habían cambiado, el cual ocasiono caos en su aprendizaje y perdieron motivación para continuar con sus estudios y solo lo hacían por cumplir con un deber, asociando la incertidumbre de no saber a qué futuro se enfrentaban les generaba estrés, irritabilidad, incertidumbre, ansiedad, de igual modo el estudio realizado por Micin y Bagladi (2011) lo confirma ya que habla de algunas afectaciones emocionales como estrés, depresión y ansiedad que presentaron varios estudiantes Chilenos en su estudio, en el cual esto se vio provocado por las alteraciones mentales desenfocadas por el estrés académico

En esta categoría que se desprende del tercer objetivo de la investigación, versa sobre aquellas afectaciones físicas desencadenadas por el confinamiento en el estado de salud de los participantes, debido a desórdenes en los hábitos alimenticios como sobrepeso, acné, dolor de espalda y problemas en las articulaciones.

De esta manera en alteración en los hábitos del sueño, lo cual fue expresado por los participantes se identificó insomnios nocturnos como en un incremento considerable de las horas y horarios destinados a dormir y aumento en los síntomas emocionales de ansiedad y depresión,

lo que concuerda con Silveira y Siepmann, (2020), por lo cual según su investigación presentan una total cohesión, ya que en el proceso de confinamiento es común “tener miedo(...) cambio en el patrón del sueño, sedentarismo y cambios en los hábitos alimenticios”(p.4) todas estas afectaciones siendo presentadas por los participantes en mayor medida y en cada una de las dimensiones de la salud mental.

Igualmente los autores Paricio del Castillo y Pando Velasco (2020) las pandemias generan un aumento de síntomas ansiosos y depresivos en la población infantojuvenil, adquiriendo problemas en la salud física y mental, donde el confinamiento, el cambio de los hábitos, la falta de relacionarse con los pares, de actividad física, cierre de centros educativos generó un grado de incertidumbre en muchos jóvenes donde estos determinantes influyeron en su salud emocional, en efecto el confinamiento debido al Covid-19 ha provocado grandes cambios en todos los aspectos componentes de la salud mental integral es decir se pudo identificar como todos los participantes sufrieron algún tipo de afectación en algún aspecto de salud, ya sea física, emocional o social.

De igual manera, González et al., (2020) En su estudio Impacto psicológico en estudiantes universitarios Mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19, a través de encuesta la cual tuvo seis apartados (síntomas psicósomáticos, ansiedad e insomnio, disfunción social en la actividad diaria y depresión), dio como resultado que la población de estudio se sintió con dolor de cabeza, falta de control, insatisfacción al realizar las actividades y otra parte sintió nerviosismo, miedo, sentirse triste, malhumorado, menos activos y con sentimientos de inutilidad, lo que igualmente se corrobora a través de los datos recolectados donde se identificó la disminución de los niveles de actividad física, aumento de sedentarismo

por realizar labores solo desde la virtualidad, por lo tanto, practicar ejercicio físico, realizar actividades diferentes es fundamental para mantener el equilibrio en la salud mental.

Por otro lado, para algunos trabajos próximos, se podría tener presente recomendar una exploración profunda donde se tengan salidas al campo para brindar un acompañamiento físico con el que este estudio pueda ser un punto más acogedor para el participante, esto podrá ayudar a que las emociones que estén presentando las personas tenga un proceso de adaptación conducido por un profesional en el ámbito de la salud mental.

Las clases virtuales hoy son la solución inmediata para instituciones educativas donde se han realizado esfuerzos para lograr adaptarse a la coyuntura del confinamiento, donde existen muchos limitantes ya que no todas las instituciones estuvieron preparadas para ofrecer este tipo de formación, que sin duda provocó en la población joven nuevas dinámicas interesantes de investigar desde el ámbito psicológico, por lo que se les recomienda generar una autoreflexión ante lo experimentado en el proceso de confinamiento para reconocer aquellas estrategias y factores protectores para fomentar su salud mental, así como reconocer los factores amenazantes para evitarlos.

Conclusiones

La presente investigación se ha dedicado al estudio de las consecuencias del confinamiento por covid-19 en la salud mental de cinco jóvenes universitarios del Valle de Aburrá, en el desarrollo del trabajo de investigación que ha dado lugar a la presente tesis se han alcanzado, cada uno de los objetivos específicos planteados, en cuanto a las diferentes esferas de la salud mental afectadas por el confinamiento por pandemia de covid-19.

A propósito de la primera categoría de la investigación referida a las consecuencias emocionales, es claro que cada uno de los participantes experimentó una serie de emociones entre las que resaltan el miedo, el estrés, irritabilidad, tristeza que les generó un cambio emocional y agudizaba sus síntomas, de igual forma los cambios en la rutina y el tener que permanecer más tiempo en casa transformó sus relaciones familiares y sociales, por último la afectación emocional perjudicó la productividad de los participantes en las esferas laborales y académicas.

Así mismo en cuanto a la segunda categoría que hace referencia a las consecuencias sociales, se logra constatar que la medida de distanciamiento físico generó una brecha comunicacional en las relaciones sociales en todos los ámbitos de la cotidianidad, donde la virtualidad fue esa ventana que permitió permanecer en unos niveles mínimos de conexión humana para continuar procesos académicos y laborales y aun así, no llegaba a tener la misma calidad ni calidez, por lo que el entorno social se vio claramente reducido, máxime cuando se privó de aquellos escenarios sociales y encuentros casuales en el exterior, de igual forma se generó una afectación en cuanto a productividad, rendimiento, desmotivación y sobrecarga académica y laboral.

En la tercer y última categoría desde la que se indago por las consecuencias físicas de la pandemia, se logra identificar las manifestaciones asociadas al sedentarismo por el encierro obligatorio, así mismo la afectación emocional desencadenó como síntomas comórbidos desórdenes alimenticios que provocaron entre otros síntomas, sobrepeso, acné, presión alta, dolores musculares y en articulaciones, así como desórdenes en los hábitos del sueño, como insomnios y horarios extendidos; por último se resalta que los participantes manejan un léxico donde llevan a relacionar el nombre de algunos diagnósticos de tipo psicológicos como lo son la ansiedad, el estrés y la depresión para manifestar algún tipo de sentimiento que desarrollaron dentro del proceso de confinamiento.

Referencias

- Cabrera, A. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid-19. *Revista Infad De Psicología. International Journal Of Developmental And Educational Psychology*, 5. doi:<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v2.1828>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del covid-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Scielo*, 6. doi:<https://doi.org/10.1590/0102-311x00054020>
- Agamben, G., Zizek, S., Nancy, J., Berardi, F., López Petit, S., Butler, J., . . . Preciado, P. (2020). *Sopa de Wuhan. Pensamiento Contemporáneo en tiempos de pandemia* (Vol. 1). Buenos Aires, Argentina: ASPO (Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio).
- Alpi, S. V., Quiceno, J. M., & Riveros Munévar, F. (2015). Calidad de vida en adultos jóvenes Colombianos según el sexo: un estudio descriptivo comparativo. *Salud & Sociedad*, 172-180. Recuperado de <http://www.revistaproyecciones.cl/index.php/saludysociedad/article/view/954>.
- Alvarado, K., Alvarado, S., Esenarro, D., Rodríguez, C., Lannacone, J., Alvarino, L., & Vásquez, W. (2020). Estrategia nacional peruana contra la propagación de la pandemia del coronavirus (COVID-19). *Cátedra Villarreal*, 8(1), 93-109. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/344012155_Estrategia_nacional_peruana_contra_la_propagacion_de_la_pandemia_del_coronavirus_COVID-19
- Álvarez-Gayou Jurgenson, J. L. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa, fundamentos y metodología*. México: Editorial Paidós Mexicana, S. A.
- American Psychiatric Association. (2013). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. Estados Unidos: Editorial Medica Panamericana.
- American Psychiatric Association. (2014). *Manual Diagnóstico Y Estadístico De Los Trastornos Mentales DSM-5*. Madrid, España: Médica Panamericana 5a.
- Ander-Egg, E. (2011). *Aprender a investigar: Nociones básicas para la investigación social*. Argentina: Editorial brujas.
- Arias Orduña, A., Morales Domínguez, J., Nouvilas Pallejá, E., & Martínez Rubio, J. (2012). *Psicología Social Aplicada*. Madrid: Medica panamericana.
- Arrieta Vergara, K., Díaz Cárdenas, S., & González Martínez, F. (2014). Síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 7(11), 14-22. Recuperado de <https://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v7n1/original2.pdf>

- Beck, A. T. (2010). *Terapia cognitiva de la depresión* (Vol. 19). Bilbao, Spain: Editorial Desclée de Brouwer. Recuperado de <https://elibro.net/es/lc/uniminuto/titulos/47611>
- Beck, A. T., Moreno Carrillo, B., & Emery, G. (2014). *Trastornos de ansiedad y fobias: una perspectiva cognitiva*. Desclée de Brouwer. Obtenido de <https://elibro.net/es/ereader/uniminuto/128427?page=1>.
- Bonifacio, S., Valiente, R. M., García Escalera, J., & Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 1-22. Recuperado de <http://dx.doi.org.ezproxy.uniminuto.edu/10.5944/rppc.27569>
- Carrazana, V. (2003). EL CONCEPTO DE SALUD MENTAL EN PSICOLOGÍA HUMANISTA-EXISTENCIAL. *scielo*, 1(1), 1-19. Recuperado de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612003000100001&script=sci_arttext
- Carrillo-Mora, P., Barajas-Martínez, K. G., Sánchez-Vásquez, I., & Rangel-Caballero, M. (2018). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? *Revista de la Facultad de Medicina*, 61(1), 6-20. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100006&lng=es&tlng=es.
- Cifuentes Avellaneda, A., Rivera Montero, D., Vera Gil, C., Murad Rivera, R., Sanchez, S. M., Castaño, L. M., . . . Rivillas García, J. C. (2020). Informe 3. Ansiedad, depresión y miedo: impulsores de la mala salud mental durante el distanciamiento físico en Colombia. *Profamilia*, 1-13. Recuperado de <https://profamilia.org.co/wp-content/uploads/2020/05/Informe-3-Ansiedad-depresion-y-miedo-impulsores-mala-salud-mental-durante-pandemia-Estudio-Solidaridad-Profamilia.pdf>.
- Clark, D. A., & Beck, A. t. (2013). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Código Ético del Psicólogo. (2000). Código Ético del Psicólogo. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 32(1), 212-225. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80532121>
- Cohen, S. m., Caballero , S. V., Mejail, S., & Hormigo, K. (2012). Habilidades sociales, aislamiento y comportamiento antisocial. *Acta Colombiana de Psicología*, 11-20. Recuperado de <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/693/1/v15n1a02.pdf>
- Decreto 0392. (2020). Por medio del cual se adoptan medidas especiales en el municipio de medellín en el marco de la "cuarentena por la vida" y se señalan otras disposiciones. Recuperado de

https://www.medellin.gov.co/normograma/docs/astrea/docs/D_ALCAMED_0392_2020.htm

Decreto 1080. (2020). Por medio del cual se adopta el plan de alternancia educativa para el sector educativo oficial y no oficial con alcance para los años 2020 y 2021 . Recuperado de <https://medellin.edu.co/normatividad/decretos/1643-decreto-1080-de-2020>

Decreto 457. (2020). Por el cual se imparten instrucciones en virtud de la emergencia sanitaria generada por la pandemia del Coronavirus COVID-19 y el mantenimiento del orden público. Recuperado de <https://dapre.presidencia.gov.co/normativa/normativa/DECRETO%20457%20DEL%202%20DE%20MARZO%20DE%202020.pdf>

Egozcue Romero , M. M. (2005). Primeros Auxilios Psicológicos. En M. M. Egozcue Romero, *Primeros Auxilios Psicológicos*. México: Paidós.

EL ESPECTADOR. (4 de Junio de 2020). Violencia intrafamiliar en cuarentena, a debate en Senado. *EL ESPECTADOR*. Recuperado de <https://www.elespectador.com/noticias/politica/violencia-intrafamiliar-en-cuarentena/>

Estrada Araoz, E. G., Gallegos Ramos, N. A., Mamani Uchar, H. J., & Huaypar , K. H. (2020). Actitud de los estudiantes universitarios frente a la educación virtual en tiempos de la pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Educação do Campo*, 1-19. Recuperado de <https://uniminuto.summon.serialssolutions.com/#!/search?bookMark=eNpNkM1KxDAQx4Os4OfdY16g6yRpmvYo69fCghf1GtJkIpFuuySp4HP5CL6YWRdEmMPMf4YfzO-MLMZpREKuGCw5tEpczz4vY492iQy4UEfkIEsuq7ptxOJff0IuU3oHAA6M1408JeONzSHPjjqkw5QopjIEM2ZMdB7DB8YUosomhrHzEEINDB0PRzdbY8P>

filardo, V. (2018). Juventud, juventudes, jóvenes: esas palabras. *Ultima decada* , 26(50), 109-123. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-22362018000300109>

Galeano Marín, M. E. (2012). *Estrategias de investigación social cualitativa: el giro en la mirada*. Medellín: La carreta editores E.U.

Gaytán Alcalá, F. (2020). Conjurar el miedo: El concepto Hogar – Mundo derivado de la pandemia COVID- 19. *Revista Latinoamericana de Investigación Social*, 3, 22-26. Recuperado de <http://52.226.65.210/index.php/relais/article/view/2635>

González-Jaimes, N. L., Tejeda-Alcántara, A. A., Espinosa-Méndez, C. M., & Ontiveros-Hernández, Z. O. (2020). Impacto psicológico en estudiantes universitarios Mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. *Ciencias de la Salud*, 1-17. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>

- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. (2014). *Metodología de la investigación*. Mexico: Mcgraw-hill.
- Hollon, S. D., & Beck, A. T. (1979). Terapia cognitiva de la depresión. *Intervenciones cognitivo-conductuales: teoría, investigación y procedimientos*, 153-203.
- Huarcaya, V. J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia del COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37, 327-334. Recuperado de <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/5419>.
- ley 1616 . (2013). Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras. Recuperado de <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/2013/LEY%201616%20DEL%2021%20DE%20ENERO%20DE%202013.pdf>
- Ley 1885. (2018). Por La Cual Se Modifica La Ley Estatutaria 1622 De 2013 Y Se Dictan Otras Disposiciones. Recuperado de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=85540>
- Lozano-Diaz, A., Fernandez-Prados, J. S., Figueredo Canosa, V., & Martinez Martinez, A. M. (2020). Impacto de confinamiento por el covid-19 ente universitarios: satisfacción vital, resiliencia y capital social online. *Revista Internacional de Sociología de la Educación*, 3-4. Recuperado de doi:10.17583/rise.2020.5925
- Marín Agudelo, H., Franco, A., Vinaccia Alpi, S., Tobón, S., & Sandín, B. (2008). Trastornos del sueño, salud y calidad de vida: Una perspectiva desde la medicina comportamental del sueño. 5(1). Recuperado de doi:<http://dx.doi.org/10.14349/sumapsi2008.24>
- Medlineplus. (26 de mayo de 2020). *Cómo mejorar la salud mental*. Obtenido de Medlineplus: <https://medlineplus.gov/spanish/howtoimprovementalhealth.html>
- MedlinePlus. (2020). Trastornos del sueño. *MedlinePlus, informacion de salud para usted* , 1. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000800.htm>
- Micin, S., & Bagladi, V. (2011). . Salud Mental en Estudiantes Universitarios: Incidencia de Psicopatología y Antecedentes de Conducta Suicida en Población que Acude a un Servicio de Salud Estudiantil. *Terapia Psicológica*, 29(1), 53-64. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082011000100006>
- Minsalud, C. (2020). Protocolo de Teleorientación para el Cuidado de la Salud Mental: apoyo a la línea 192 durante la Pandemia por COVID-19. *Grupo Gestión Integrada para la Salud Mental*, 1-61.

- Ñaupas Paitán , H., Mejía Mejía, E., Novoa Ramírez , E., & Villagómez Paucar, A. (2014). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis*. Bogotá : Ediciones de la U.
- ORGANIZACION DE NACIONES UNIDAS. (6 de ABRIL de 2020). *Violencia contra las mujeres: la pandemia en la sombra*. Obtenido de ONU MUJERES: <https://www.unwomen.org/es/news/stories/2020/4/statement-ed-phumzile-violence-against-women-during-pandemic>
- Organización Mundial de la Salud . (24 de Febrero de 2010). *¿Qué es una pandemia?* Obtenido de Organización Mundial de la Salud : https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/
- Organización Mundial de la Salud . (2018). Salud mental fortalecer nuestra respuesta. *Organizacion Mundial de la Salud*, 2. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organizacion Mundial de la Salud. (7 de Abril de 1948). *¿Cómo define la OMS la salud?* Recuperado de Organizacion Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Organización Panamericana de la Salud. (2016). PROTECCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y ATENCION PSICOSOCIAL EN SITUACIONES DE EPIDEMIAS. *Unidad de Salud Mental y Uso de Sustancias.*, 19. Recuerado de <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Pandemia%20de%20influenza%20y%20Salud%20mental%20Esp.pdf>
- Ovidio Muñoz, c., Restrepo, D., & Cardona, D. (2016). Construcción del concepto de salud mental positiva: revisión sistemática. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 166-173. Recuperado de <https://www.scielosp.org/article/rpsp/2016.v39n3/166-173/>
- Papalia , D., Wendkos Olds , S., & Duskin Feldman , R. (2009). *Psicología del Desarrollo de la infancia a la adolescencia*. Mexico D.F: McGraw-Hill.
- Paricio del Castillo, R., & Pando Velasco, M. F. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 37(2), 30-44. Recuperado de <http://search.ebscohost.com.ezproxy.uniminuto.edu/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=145128145&lang=es&site=ehost-live&scope=site>

- Perlacios Cruz, C. (2020). Factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios. *Repositorio.unsa.edu.pe*, 1-123. Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/11212>
- Posada, J. A. (2013). La salud mental en Colombia. *Biomédica*, 1-3. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-41572013000400001.
- Pulgarín, A., Abello Colak, A., Hernandez, B. H., Quintero, G., Muñoz Tejada, J. A., Zuluaga García, L., . . . Yorladi, B. (2020). Primer reporte de monitoreo: La seguridad humana en las comunidades en tiempos del Covid-19. *Observatorio de Seguridad Humana de Medellín*, 1-11. Recuperado de <https://www.repensandolaseguridad.org/publicaciones/art%C3%ADculos.html>
- Ramirez , J., Yela, J., Lerma Cordaba, C., Escobar Cordoba, F., & Castro Quintero , D. (2020). Consecuencias de la pandemia covid 19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *ResearchGate*, 1-22. Recuperado de <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/303>.
- Restrepo Velez , O. L., & Galeano Marín , M. E. (2002). *Investigación cualitativa. Estado del arte*. Medellín : Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Centro de Investigaciones Sociales y Humanas CISH.
- Ríos, J. A., Escudero, C., López, C. R., Estrada, C. M., Montes, J., & Muñoz, A. d. (2019). Autopercepción del estado de ánimo y presencia de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia* , 11(1), 61-92. doi:<https://doi.org/10.17533/udea.rp.v11n1a03>
- Salas Z, C., & Garzón D, M. O. (2013). La noción de calidad de vida y su medición. *Revista CES Salud Pública*, 4(1), 36-46. Recuperado de <https://search-proquest-com.ezproxy.uniminuto.edu/docview/1734293533?accountid=48797>
- Sandoval, C. A. (2002). Investigación Cualitativa. *ESPECIALIZACIÓN EN TEORÍA, MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN SOCIAL*, 120-124.
- Silveira, A., & Siepmann Soccol, K. L. (2020). Salud mental de niños/adolescentes en tiempos de distanciamiento social por el COVID-19. *Revista Cubana de Enfermería*, 1-8. Recuperado de <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/3830>
- tettay De Fex, J. P. (4 de Agosto de 2020). *VIVIR EN EL POBLADO*. Recuperado de En Medellín, la pandemia afecta la salud mental: <https://vivirenelpoblado.com/en-medellin-la-pandemia-afecta-la-salud-mental/>
- Tobón Marulanda, F. Á., López Giraldo, L. A., & Ramírez Villegas, J. F. (2013). Características del estado de salud mental de jóvenes en condiciones vulnerables. *Revista Cubana de*

Salud Pública, 462-473. Obtenido de

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubsalpub/csp-2013/csp133e.pdf>

Ubilla, E. (2009). El concepto de salud mental en la obra de Erich Fromm. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 47(2), 153-162. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272009000200008>

Vasquez , G., Urtecho-Osorto, O. R., Aguero-Flores, M., Diaz-Martinez, M. J., Paguada, R. M., Echenique , Y., . . . Landa Blanco , M. (2020). Salud mental, confinamiento y preocupacion por el coronavirus: un estudio cualitativo. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 3. Recuperado de https://www.google.com/search?q=Salud+mental%2C+confinamiento+y+preocupacion+por+el+coronavirus%3A+un+estudio+cualitativo&rlz=1C1CHZL_esCO753CO753&oq=Salud+mental%2C+confinamiento+y+preocupacion+por+el+coronavirus%3A+un+estudio+cualitativo&aqs=chrome..69i

Anexos

Anexo A. Consentimiento Informado

Fecha _____ Lugar _____

Datos del participante:

Nombre _____

Edad: _____ Documento de Identidad: _____

1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN

CONSECUENCIAS EN LA SALUD MENTAL EN ALGUNOS JÓVENES UNIVERSITARIOS DEL VALLE DE ABURRÁ POR EL CONFINAMIENTO RELACIONADO CON EL COVID-19

El presente proyecto de investigación se realiza en el marco de la Malla académica del Pregrado Profesional en Psicología de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales de la Corporación Universitaria Minuto de Dios “UNIMINUTO” Sede Bello, ubicada en la dirección Cr 45 22D – 25, correo electrónico direccion.juridica@uniminuto.edu y teléfono 4669200; y será ejecutado por el profesional en formación Carmen Elena Bustamante Vasco y Maria Consuelo Rios Galeano (Estudiantes de psicología de Corporación Universitaria Minuto de Dios “UNIMINUTO” Sede Bello) docente del programa de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios “UNIMINUTO” Sede Bello en calidad de asesor del proceso.

2. EXPLICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

a. Justificación y objetivos:

El confinamiento generó en la población consecuencias psicológicas, afectando así la salud mental y, por lo tanto, resulta necesario conocer los efectos que han tenido éstas en los jóvenes universitarios de la ciudad de Medellín, esta investigación aporta como punto de partida el dar a conocer los síntomas reflejados en la salud mental producidos por el confinamiento, para adquirir una mayor comprensión de lo que les sucede a los jóvenes en la realidad actual.

Es por lo anterior que se propone, identificar y describir las consecuencias en la salud mental de algunos jóvenes universitarios del Valle de Aburrá por el confinamiento relacionado con el Covid-19.

b. Procedimientos:

Esta investigación será por medio de una entrevista semiestructurada la cual logra realizar una conexión eficaz entre el investigador y el entrevistado por ser una técnica basada en la interacción, proporcionando elementos significativos para desarrollar la investigación.

c. Instrumento:

El instrumento de recolección de información se realizará por medio de una guía de entrevista que iniciará con un acercamiento a la población, con su respectiva grabación en audio que se obtendrá a través de la plataforma Meet y se hará una transcripción, donde se logrará describir e identificar sus experiencias y procesos que han llevado cada uno desde diferentes percepciones a través de sus vivencias por el confinamiento.

d. Confidencialidad de la información

De acuerdo con lo señalado en el artículo 2º, numeral 5º de la Ley 1090 de 2006, los psicólogos que ejerzan su profesión en Colombia se regirán por algunos principios universales como: “Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevaría a un evidente daño a la persona o a otros. Los psicólogos informarán a sus usuarios de las limitaciones legales de la confidencialidad”.

e. Riesgos e incomodidades:

La participación en las actividades programadas no representa ningún tipo de riesgo para los participantes, si llegara a presentarse algún malestar o incomodidad durante las actividades; las investigadoras estarán atentas para orientar a quien lo requiera.

f. Beneficios:

Esta investigación beneficiará a los jóvenes universitarios del Valle de Aburrá y a la población en general ya que les brindará herramientas para conocer las consecuencias derivadas del confinamiento, comprender la existencia de crisis personales durante esta etapa de contención de la pandemia y mantener vigente su capacidad de actuar frente a la situación.

g. Uso de datos:

Los responsables de la investigación se comprometen a no revelar ninguno de los nombres de los participantes ni otra información personal que permita su identificación. Las grabaciones que se obtendrán serán por las videoconferencias que solo se utilizarán para fines del estudio. Toda la información se maneja de manera anónima y sólo se utilizará un código para la identificación de los participantes.

h. Anonimato:

La investigación garantiza el anonimato de los participantes debido a la importancia y respeto a la dignidad y valor del individuo. Además, el respeto por el derecho a la privacidad. El investigador se compromete a no informar en sus publicaciones, ninguno de los nombres de los participantes, ni otra información que permitiera su identificación.

i. Participación voluntaria:

La participación suya en este estudio es completamente voluntaria. Usted tiene plena libertad para abstenerse de responder total o parcialmente las preguntas que le sean formuladas y a terminar su colaboración cuando a bien lo considere.

j. Remuneración:

Los fines de la presente investigación son eminentemente académicos y profesionales y no tienen ninguna pretensión económica. Por tal motivo, la colaboración de los participantes es totalmente voluntaria y no tiene ningún tipo de contraprestación económica ni de otra índole.

k. Divulgación de resultados:

Autorizo utilizar los datos recolectados para el posterior análisis de la información y divulgación de los resultados por los medios que el investigador o la universidad establezcan, respetando la confidencialidad de los datos personales y la finalidad académica del presente proyecto de investigación.

l. Garantía de recibir respuesta a cualquier pregunta y aclaración a cualquier duda acerca de los procedimientos, riesgos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación

Usted podrá solicitar la información que considere necesaria con relación a los propósitos, procedimientos, instrumentos de recopilación de datos y cualquier otra información sobre la investigación, cuando lo estime conveniente.

Los investigadores se comprometen a clarificar oportunamente cualquier duda que usted tenga sobre la investigación. Para esto podrá comunicarse por correo electrónico: cbustaman21@uniminuto.edu.co.

m. Observaciones adicionales:

Declaro que he leído o me fue leído este documento en su totalidad y que entendí su contenido, e igualmente que pude formular las preguntas que consideré necesaria y que estas me fueron respondidas satisfactoriamente. Por lo tanto, decido participar *DE MANERA LIBRE Y VOLUNTARIA* en esta investigación. Por lo anterior, autorizo a Carmen Elena Bustamante Vasco y Maria Consuelo Ríos Galeano (estudiante de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD MINUTO DE DIOS) para realizar los anteriores procedimientos.

FIRMA INVESTIGADOR
CC

FIRMA INVESTIGADOR
CC

FIRMA PARTICIPANTE
CC

Anexo B. Consentimiento Informado Prueba Piloto

Fecha _____ Lugar _____

Datos del participante prueba piloto:

Nombre _____

Edad: _____ Documento de Identidad: _____

1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN

CONSECUENCIAS EN LA SALUD MENTAL EN ALGUNOS JÓVENES
UNIVERSITARIOS DEL VALLE DE ABURRÁ POR EL CONFINAMIENTO
RELACIONADO CON EL COVID-19

El presente proyecto de investigación se realiza en el marco de la Malla académica del Pregrado Profesional en Psicología de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales de la Corporación Universitaria Minuto de Dios “UNIMINUTO” Sede Bello, ubicada en la dirección Cr 45 22D – 25, correo electrónico direccion.juridica@uniminuto.edu y teléfono 4669200; y será ejecutado por el profesional en formación Carmen Elena Bustamante Vasco y Maria Consuelo Rios Galeano (Estudiantes de psicología de Corporación Universitaria Minuto de Dios “UNIMINUTO” Sede Bello) con la asesoría del Psicólogo y Magister Shirley Viviana Catano Pulgarín (Docente de la Corporación Universitaria Minuto de Dios “UNIMINUTO” Sede Bello)

2. EXPLICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

a. Justificación y objetivos:

El confinamiento generó en la población consecuencias psicológicas, afectando así la salud mental y, por lo tanto, resulta necesario conocer los efectos que han tenido éstas en los jóvenes universitarios de la ciudad de Medellín, esta investigación aporta como punto de partida el dar a conocer los síntomas reflejados en la salud mental producidos por el confinamiento, para adquirir una mayor comprensión de lo que les sucede a los jóvenes en la realidad actual.

Es por lo anterior que se propone, identificar y describir las consecuencias en la salud mental de los jóvenes universitarios de la ciudad de Medellín por el confinamiento relacionado con el Covid-19.

b. Procedimientos:

Esta investigación será por medio de una entrevista semiestructurada la cual logra realizar una conexión eficaz entre el investigador y el entrevistado por ser una técnica basada en la interacción, proporcionando elementos significativos para desarrollar la investigación.

c. Instrumento

El instrumento de recolección de información se realizará por medio de una guía de entrevista que iniciará con un acercamiento a la población, con su respectiva grabación en audio que se obtendrá a través de la plataforma Meet y se hará una transcripción, donde se logrará describir e identificar sus experiencias y procesos que han llevado cada uno desde diferentes percepciones a través de sus vivencias por el confinamiento. La validación de este instrumento se realizará por medio de la observación no participante, de esta manera el investigador toma la posición de observador permitiendo recoger una información desde un punto fuera sin intervenir en el fenómeno investigado.

d. Prueba piloto

Este consentimiento se realiza para la prueba piloto que se centra en demostrar la pertinencia, eficacia y conveniencia de la entrevista que se elaboró para llevar a cabo la recolección de la totalidad de datos, se realiza como ejercicio, con el fin de tener validez y confiabilidad de la guía de entrevista, cuyo objetivo de la prueba piloto es validar las fortalezas y debilidades del contenido del instrumento de investigación, para realizar las correcciones pertinentes para su posterior aplicación a la población; además de reconocer las habilidades del entrevistador que va a dirigir la entrevista semiestructurada, así mismo se acordará un encuentro a través de Google meet donde se contactará por medio de llamada telefónica, en la cual se le explicará el tema de investigación y los objetivos, se le indicará que la información adquirida no será tomada en cuenta para el análisis general.

e. Confidencialidad de la información

De acuerdo con lo señalado en el artículo 2º, numeral 5º de la Ley 1090 de 2006, los psicólogos que ejerzan su profesión en Colombia se regirán por algunos principios universales como: “Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevaría a un evidente daño a la persona o a otros. Las investigadoras informarán a sus usuarios de las limitaciones legales de la confidencialidad”.

f. Riesgos e incomodidades:

La participación en las actividades programadas no representa ningún tipo de riesgo para los participantes, si llegara a presentarse algún malestar o incomodidad durante las actividades; las investigadoras estarán atentas para brindar la atención que requiera.

g. Beneficios:

Esta investigación beneficiará a los jóvenes universitarios en el Valle de aburrá y a la población en general ya que les brindará herramientas para conocer las consecuencias derivadas del

confinamiento, comprender la existencia de crisis personales durante esta etapa de contención de la pandemia y mantener vigente su capacidad de actuar frente a la situación.

h. Uso de datos:

Los responsables de la investigación se comprometen a no revelar ninguno de los nombres de los participantes ni otra información personal que permita su identificación. Las grabaciones solo se utilizarán para fines del estudio. Toda la información se manejará de manera anónima y sólo se utilizará un código (P1, P2, P3...) para la identificación de los participantes.

i. Anonimato:

La investigación garantiza el anonimato de los participantes debido a la importancia y respeto a la dignidad y valor del individuo. Además, el respeto por el derecho a la privacidad. El investigador se compromete a no informar en sus publicaciones, ninguno de los nombres de los participantes, ni otra información que permitiera su identificación.

j. Participación voluntaria:

La participación suya en este estudio es completamente voluntaria. Usted tiene plena libertad para abstenerse de responder total o parcialmente las preguntas que le sean formuladas y a terminar su colaboración cuando a bien lo considere.

k. Remuneración:

Los fines de la presente investigación son eminentemente académicos y profesionales y no tienen ninguna pretensión económica. Por tal motivo, la colaboración de los participantes es totalmente voluntaria y no tiene ningún tipo de contraprestación económica ni de otra índole.

l. Divulgación de resultados:

Autorizo utilizar los datos recolectados para el posterior análisis de la información y divulgación de los resultados por los medios que el investigador o la universidad establezcan, respetando la confidencialidad de los datos personales y la finalidad académica del presente proyecto de investigación.

m. Garantía de recibir respuesta a cualquier pregunta y aclaración a cualquier duda acerca de los procedimientos, riesgos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación

Usted podrá solicitar la información que considere necesaria con relación a los propósitos, procedimientos, instrumentos de recopilación de datos y cualquier otra información sobre la investigación, cuando lo estime conveniente.

Los investigadores se comprometen a clarificar oportunamente cualquier duda que usted tenga sobre la investigación. Para esto podrá comunicarse por correo electrónico: cbustaman21@uniminuto.edu.co.

n. Observaciones adicionales:

Declaro que he leído o me fue leído este documento en su totalidad y que entendí su contenido, e igualmente que pude formular las preguntas que considere necesarias y que estas me fueron respondidas satisfactoriamente. Por lo tanto, decido participar *DE MANERA LIBRE Y VOLUNTARIA* en esta investigación. Por lo anterior, autorizo a Carmen Elena Bustamante Vasco y Maria Consuelo Ríos Galeano (estudiantes de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD MINUTO DE DIOS) para realizar los anteriores procedimientos.

FIRMA INVESTIGADOR

CC

FIRMA INVESTIGADOR

CC

FIRMA PARTICIPANTE PRUEBA PILOTO

CC

Anexo C. Guía de Entrevista Semiestructurada

Fecha : _____ hora: _____ Entrevistado: _____ Nombre _____ Edad _____ Semestre: _____	
<p>Objetivo general:</p> Describir las consecuencias en la salud mental de algunos jóvenes universitarios del Valle de Aburrá en la primera fase del confinamiento relacionado con el Covid-19.	
Objetivos Específicos	Preguntas
Reconocer las afectaciones en cuanto a relaciones familiares, sociales y académicas de algunos jóvenes universitarios del Valle de Aburrá.	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Durante este tiempo de confinamiento cómo fueron sus emociones? (Qué fue lo más sintió) 2. ¿Cómo se sintió en el proceso de educación frente a la situación relacionada con el confinamiento? 3. ¿Durante la cuarentena como fueron sus emociones frente a las actividades que ya no podía realizar como antes? 4. ¿Cuáles fueron los recursos que utilizó frente al confinamiento? (describame algunas actividades) 5. Cree que en algún momento tuvo que reducir el tiempo dedicado a sus actividades cotidianas a causa de un problema emocional ¿cómo lo manifestó? (como lo expresó? podrías describirlo?).
	<ol style="list-style-type: none"> 6. ¿Cuáles circunstancias considera que se modificaron en la salud mental por el confinamiento? (sea familiar, social o académicamente) 7. ¿Describa cómo ha sido su proceso académico durante los meses de

<p>Reconocer las afectaciones en cuanto a relaciones familiares, sociales y académicas de algunos jóvenes universitarios del Valle de Aburrá.</p>	<p>confinamiento? ya lo describió en otra pregunta</p> <p>8. ¿Cómo asumió el poco contacto físico que vivió a causa del confinamiento?(un sentimiento frente al no compartir con otras personas fuera de su familia)</p> <p>9. Cuénteme por favor, ¿cómo ha sido la experiencia de estudiar en casa para usted? (describame)</p> <p>10. ¿Cuénteme cómo fue su vida social, durante la situación de la cuarentena?</p> <p>11. ¿Qué cambios ha percibido en la forma de relacionarse con los demás, debido al confinamiento generado por la pandemia?</p>
<p>Indagar las afectaciones en la salud física de algunos los jóvenes universitarios del Valle de Aburrá durante el confinamiento relacionado con el Covid-19.</p>	<p>12. ¿Ha visto afectada su salud física a partir del confinamiento por el Covid-19?</p> <p>13. ¿Cómo describiría tu salud física durante el confinamiento?</p> <p>14. ¿Cómo estuvieron sus hábitos de sueño? algún ¿cambio? ¿podría describirlos?</p> <p>15. ¿Tuvo dificultad para realizar actividades cotidianas que antes realizaba con facilidad?</p>

Anexo D. Entrevista Semiestructurada (validada)

Fecha : _____ hora: _____ Entrevistado: _____ Nombre _____ Edad _____ Semestre: _____
1. ¿Durante este tiempo de confinamiento cómo fueron sus emociones? (Qué fue lo que más sintió)(describa)
2.¿Durante la cuarentena como fueron sus emociones frente a las actividades que ya no podía realizar como antes? (describa cómo fueron sus emociones)
3. ¿Qué cambios ha percibido en la forma de relacionarse con los demás, debido al confinamiento generado por la pandemia?
4.¿En algún momento sintió que sus sentimientos se desbordaron a causa del confinamiento? (se salio de control)
5. ¿Describa cómo ha sido su proceso académico durante los meses de confinamiento?
6. ¿Cómo se sintió en el proceso de educación frente a la situación relacionada con el confinamiento?
7. ¿Cómo asumió el poco contacto físico que vivió a causa del confinamiento?(un sentimiento frente al no compartir con otras personas fuera de su familia)
8. ¿Cuénteme cómo fue su vida social, durante la situación de la cuarentena?(describa)
9. Cree que en algún momento tuvo que reducir el tiempo dedicado a sus actividades cotidianas a causa de un problema emocional ¿cómo lo manifestó?(como lo expresó? podría describirlo?
10. ¿Cómo describiría su salud física durante el confinamiento? (cuénteme un poco)

11. ¿Tuvo dificultad para realizar actividades cotidianas que antes realizaba con facilidad?
(¿presentó dificultad?..)

12. ¿Cómo estuvieron sus hábitos de sueño? ¿Algún cambio? ¿Podría describirlos?

Anexo E. Matriz Categorial

Objetivo General	Objetivo específico	Pregunta	Fragmento Entrevista	Código	Subcategoría	Categoría
<p>Describir las consecuencias en la salud mental de algunos jóvenes universitarios del Valle de Aburrá en la primera fase del confinamiento relacionado con el Covid-19.</p>	<p>Reconocer las afectaciones en cuanto a relaciones familiares, sociales y académicas de algunos jóvenes universitarios del Valle de Aburrá.</p>					
	<p>Reconocer las afectaciones en cuanto a relaciones familiares, sociales y académicas de algunos jóvenes universitarios del Valle de Aburrá.</p>					
	<p>Indagar las afectaciones en la salud física de algunos los jóvenes universitarios del Valle de Aburrá durante el confinamiento relacionado con el Covid-19.</p>					

Anexo F. Ficha de Observación Prueba Piloto

Fecha: _____ **Nombre:** _____ -

El objetivo de la prueba piloto fue validar las fortalezas y debilidades del contenido del instrumento de investigación con el fin de realizar las correcciones pertinentes para su posterior aplicación a la población; además de reconocer las habilidades del investigador que va a dirigir la entrevista semiestructurada.

La persona asignada como observador deberá indicar:

Habilidad esperada del entrevistador	Si	No	Observación (corrección a realizar)
Se presenta y saluda adecuadamente			
Inicia con una charla formal frente al entrevistado			
Explica la forma en que se llevará a cabo la entrevista			
Establece las preguntas adecuadamente para recolectar la información			
Habla sin interrumpir			
Tono de voz del entrevistador adecuado.			
Presta atención a lo que dice el participante			
Puntualidad de conexión			
	Buena	Regular	Mala
Conexión a internet			
Audio			
Grabación			
	Si	No	
Firma de consentimiento informado			
Validación de pregunta 1.	Si	No	Observación(corrección a realizar)
La pregunta es clara para el participante			
Pidió aclaración			
Solicito que se repitiera la pregunta			
Se logró el objetivo de la pregunta			
El lenguaje utilizado es sencillo			
La pregunta direccionó a la respuesta			
Necesita la pregunta ser más específica			

Se puede malinterpretar la pregunta			
Contiene fraseología poco clara			
Produciría mejores resultados una redacción más clara de la pregunta			
Está dirigida la pregunta			