

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, RELACIONES INDUSTRIALES Y CIENCIAS DE
LA COMUNICACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



EL SENTIDO DE LA VIDA EN SEÑORITAS CON ANSIEDAD DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID 19

Tesis presentado por los bachilleres:

Bravo Arispe, Marco Antonio

Taya Gamero, Rosa del Carmen

Para optar el título profesional de Psicólogos.

Asesor: Mg. Adalberto Ascuña Rivera

AREQUIPA – PERÚ

2021

DEDICATORIA

A la memoria de mi madre, que estuvo presente en cada paso que di y ahora es el ángel que me guía con el amor que sólo ella podría brindar, a mi padre por hacerme ver que esforzarme y dedicarme me permitirá alcanzar lo que anhelo, a mis hermanos por enseñarme que estoy en el camino correcto y cuento con su apoyo.

A mis abuelos por el gran cariño que me mostraron siempre, gracias.

ROSA

A mi hijo por la inocencia de su sonrisa que aún en los momentos duros fue el motor que me hizo seguir día a día

A mi madre que en su infinita bondad y amor me hizo llegar hasta donde hoy estoy

MARCO

AGRADECIMIENTOS

A los docentes de nuestra escuela profesional de Psicología de la Universidad Nacional de San Agustín, quien con su apoyo y enseñanzas durante estos años nos mostraron lo bello de nuestra profesión.

A todas y a cada una de las personas que participaron en la investigación realizada, por el tiempo y apoyo sin las cuales no hubiera sido posible esta investigación.

A nuestros padres por ser nuestra fuente de inspiración y sobre todo por ser nuestro apoyo incondicional confiando en nosotros.

PRESENTACIÓN

SEÑOR RECTOR DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE
AREQUIPA

SEÑOR DECANO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA, RELACIONES
INDUSTRIALES Y CIENCIA DE LA COMUNICACIÓN

SEÑORA DIRECTORA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

SEÑOR(A) PRESIDENTE(A) DEL JURADO

SEÑORES MIEMBROS DEL JURADO

Presentamos a vuestra consideración el trabajo de tesis titulado “ EL SENTIDO DE VIDA EN SEÑORITAS CON ANSIEDAD DURANTE LA PANDEMIA POR COVID 19” el mismo que tras su revisión y dictamen favorable, deseamos optar el título profesional de psicólogos.

Esperemos que el presente trabajo de investigación cumpla con las expectativas deseadas y a su vez sirva de aporte al conocimiento de la psicología, a la vez que pueda ser tomado como un aliciente para que se realicen otras investigaciones.

Arequipa, Octubre del 2021

Bachilleres:

Marco Antonio Bravo Arispe

Rosa del Carmen Taya Gamero

RESUMEN

El presente trabajo de investigación busca comprender la percepción del sentido de vida de las señoritas con ansiedad durante la pandemia por la COVID 19. Se utilizó como método el enfoque mixto el cual implica la recolección y el análisis de datos tanto cuantitativos como cualitativos; es de tipo explicativo secuencial, dividido en tres etapas: etapa 1, datos cuantitativos, etapa 2 datos cualitativos y etapa 3 exploración de la relación de las dos etapas anteriores. Se consideró una muestra no probabilística intencional de 126 señoritas para la fase 1 de las cuales se entrevistó a 14 señoritas para la fase 2. Los instrumentos usados fueron, para la Fase I la Escala de Zung para Ansiedad, se obtuvo un coeficiente de confiabilidad de 0.996. Para la Fase II se recurrió a una entrevista semi estructurada de 20 items partiendo de seis (06) macrocategorías. Los resultados obtenidos en la Fase I fue que el 23,81%, de las señoritas tienen ansiedad entre marcada a severa; en la Fase II se exploró que las señoritas tuvieron cambios positivos en el tiempo y formas de relacionarse con sus familias, a raíz del confinamiento obligatorio, además, la pandemia ha generado en ellas diversas emociones como el miedo, angustia, estrés, ira, dolores de cabeza y cuerpo, en su mayoría a raíz de la educación virtual; realizan actividades enfocadas al ingreso a la universidad para poder realizar su vocación que en su mayoría están ligados a carreras de la salud, valorando el ayudar a los demás; la actitud y la fe fueron fundamentales para sobrellevar las dificultades de la pandemia. Los resultados evidenciaron que pese a la ansiedad que presentan las señoritas en el contexto de la pandemia, aún se mantiene presente el sentido de vida, a través de la realización de sus proyectos, experiencias afectivas y de recreación, además; frente a la pandemia tomaron una actitud positiva relacionado a la adquisición de experiencias y enseñanzas; y frente a la pérdida de familiares hay un proceso de duelo, el cual atraviesan de manera positiva, recordando

vivencias agradables y distrayéndose con actividades recreativas. Lo cual concuerda con los valores de creación, experienciales y de actitud según la teoría de Viktor Frankl.

Palabras clave: Sentido de vida, ansiedad, Valores, Covid-19, confinamiento.

ABSTRACT

The present research work seeks to understand the perception of the meaning of life of young women with anxiety during the COVID 19 pandemic. The mixed approach was used as a method, which involves the collection and analysis of both quantitative and qualitative data, this is a sequential explanatory type, divided into three stages: stage 1, quantitative data, stage 2 qualitative data and stage 3 exploration of the relationship of the two previous stages. It was considered an intentional non-probabilistic sample of 126 young ladies for phase I of which 14 young ladies were interviewed for phase II. The instruments used were, for phase I, the Zung Scale for Anxiety, a reliability coefficient of 0.996 was obtained. For phase II, a semi-structured interview of 20 items was used, starting from six (06) macro categories. The results obtained in phase I was that 23.81% of the young ladies have anxiety between marked to severe; in phase II, it was explored that the young ladies had positive changes over time and ways of relating to their families, in addition, the pandemic has generated in them various emotions such as fear, anguish, stress, anger, headaches and body, mostly as a result of virtual education; they carry out activities focused on entering the university to be able to realize their vocation that are mostly linked to health careers, valuing helping others; attitude and faith were fundamental to overcome the difficulties of the pandemic. The results showed that despite the anxiety presented by the young women in the context of the pandemic, the sense of life is still present, through the realization of their projects, affective and recreational experiences, in addition; facing the pandemic they took a positive attitude related to the acquisition of experiences and teachings; and facing the loss of family members there is a mourning process, which they go through in a positive way, remembering pleasant experiences and distracting themselves with recreational activities. This is consistent with the values of creation, experiential and attitudinal values according to Viktor Frankl's theory.

Keywords: meaning of life, anxiety, values, COVID 19, confinement.

ÍNDICE

	pp.
RESUMEN	v
ABSTRACT	vii
INDICE GENERAL	ix
LISTA DE GRÁFICOS Y TABLAS.....	x
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPÍTULO	
I EL PROBLEMA	
I Planteamiento del Problema.....	13
II Objetivos de la Investigación.....	18
Objetivo General.....	18
Objetivos Específicos.....	18
III Importancia del estudio.....	19
A) Antecedentes internacionales.....	20
B) Antecedentes nacionales.....	23
IV Limitaciones.....	26
V Definición de términos.....	26
VI Variables e Indicadores.....	28
Operacionalización de variables y categorías.....	29
II MARCO TEÓRICO	
Antecedentes.....	32
Viktor Frankl y el Sentido de vida.....	35
Espiritualidad y Sentido de Vida.....	38
Vacío existencial.....	53
La Muerte.....	56
Adolescencia y Sentido de vida.....	57
Ansiedad.....	60
Pandemia por COVID-19.....	64
III MARCO METODOLÓGICO	
a) Método.....	67
b) Tipo y diseño de investigación.....	68
c) Población y muestra.....	69
d) Técnica e Instrumento.....	70
e) Procedimiento.....	75
f) Técnicas para el procesamiento de la información.....	76
IV ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	
Fase Inferencial I.....	77
Fase Inferencial II.....	81
Fase III análisis de datos cuantitativos y cualitativos.....	121
V CONCLUSIONES.....	124
RECOMENDACIONES.....	127
REFERENCIAS.....	129
ANEXOS	
A) La Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung.....	134
B) Guión de entrevista.....	135
C) Entrevistas codificadas.....	136
D) Transcripción de consentimientos informados.....	196

LISTA DE GRÁFICOS Y TABLAS

Figura 1 Dimensiones del hombre en la visión de Frankl	pp 36
Figura 2 1era Ley de ontología dimensional	37
Figura 3 2da Ley de ontología dimensional	38
Figura 4 Voluntad del sentido	43
Figura 5 El deseo del placer y el de poder	44
Tabla 1 Característica de la muestra fase II	69
Tabla 2 Categoría de entrevista	72
Tabla 3 Procedimiento	75
Tabla 4 Distribución por edades de la muestra	77
Tabla 5 Niveles de ansiedad	78
Tabla 6 Relación de edades con niveles de ansiedad	79
Tabla 7 Desarrollo teórico por categoría	81
Tabla 8 Percepción de cambio de vida	82
Tabla 9 Libertad de hacer	84
Tabla 10 Cambios de responsabilidades	86
Tabla 11 Relación intrafamiliar, amistades y escuela	87
Tabla 12 Cambios o ajustes en las relaciones para sentirse mejor	90
Tabla 13 Tiempo de autodedicación	92
Tabla 14 Influencia de actividades en la vida	93
Tabla 15 Emociones, sentimientos o pensamientos experimentados	95
Tabla 16 Manejo de las emociones	97
Tabla 17 Acciones para lograr metas o proyectos en pandemia	98
Tabla 18 Actitud interna para lograr proyectos de pre y postpandemia	100
Tabla 19 Proyección de vida en el futuro	102
Tabla 20 Aportes personales a la sociedad	103
Tabla 21 Actitud de ayuda intrafamiliar y amigos	104
Tabla 22 Importancia de ayudar a otro	106
Tabla 23 Expectativas cuando termine la pandemia	107
Tabla 24 Enseñanza de la pandemia en la vida personal	109
Tabla 25 Pérdidas	110
Tabla 26 Creencias religiosas	111
Tabla 27 Elementos que dan sentido de vida en este momento	113
Tabla 28 Relación de la ansiedad con las emociones presentadas	121

INTRODUCCIÓN

La pandemia del COVID-19 ha marcado uno de los grandes acontecimientos de estos tiempos a nivel mundial. Siendo una de las pandemias con velocidad de expansión y gravedad que ha tomado todas las aristas de la vida y que a pesar de los grandes esfuerzos de los países para tratar y prevenirla, todavía sigue siendo un acontecimiento diario que marcó y cambió la historia de la humanidad.

Muchos elementos están asociados a esta pandemia, especialmente las medidas epidemiológicas que se han tomado como lineamiento de resguardo, como es el aislamiento social, generando un confinamiento que modificó las dinámicas diarias y cotidianas, como la presencialidad en las escuelas, los trabajos, el libre tránsito, la movilización a otros espacios dentro y fuera de los países. En este período, la incertidumbre, la cercanía con la muerte, la infoxicación, la crisis económica, entre otros ha generado en la población problemas de salud física y mental.

Es por ello, que desde esta propuesta de investigación en el área disciplinar de la psicología, se buscó comprender la percepción del sentido de vida de las señoritas con ansiedad durante la pandemia por la COVID 19, tomando como referencia a la teoría del Sentido de Vida de Frankl. Según esta teoría, el sentido de vida es el mayor motivador del ser humano que lo lleva a afrontar las situaciones de sufrimiento, la actitud de la persona frente al dolor ante circunstancias adversas. En este trabajo, se quiso abordar a las señoritas, que se encuentran en una etapa tan significativa como es la adolescencia.

Esta investigación está dividida por cinco (05) capítulos que contienen:

Capítulo I: Comprende el planteamiento de problema, el enfoque del objeto de estudio, donde se generan las preguntas de investigación. Posteriormente, se encuentra el objetivo general y los objetivos específicos que darán los lineamientos. La Importancia del estudio,

y los antecedentes tanto internacionales como nacionales, las limitaciones, la definición de términos básicos y las variables del estudio.

Capítulo II: este capítulo comprende la revisión de la literatura. Bajo un esquema teórico, se hizo un recorrido por la teoría de Sentido de Vida de Frankl y sus elementos, al igual que otros componentes de la logoterapia. También, se desarrolla teóricamente sobre la ansiedad y sus características. Y por último, se estableció la relación de la adolescencia con el sentido de vida.

Capítulo III: el siguiente capítulo consistió en la metodología empleada. Especificando el tipo y diseño de investigación. La población y muestra y el proceso de selección. Los instrumentos utilizados, el procesamiento de datos cuantitativos y datos cualitativos y las fases de la investigación.

Capítulo IV: en este capítulo se encuentra análisis de los resultados cuantitativos de la fase I y análisis de los resultados de la fase II de las entrevistas.

Capítulo V: En este capítulo se pueden apreciar las conclusiones y recomendaciones

CAPÍTULO I

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Durante los últimos meses del año 2019, se identificó en China (Wuhan) un nuevo coronavirus al que se lo denominó COVID-19. Debido a su velocidad de expansión y gravedad, el 11 de marzo-2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo declaró como pandemia. La enfermedad por el virus SARS-CoV-2, nombrado COVID-19 o Coronavirus 19 es una patología que por su magnitud, trascendencia y relevancia, abarca toda una problemática mundial de salud pública. Es una enfermedad que se ha propagado a pesar de los múltiples esfuerzos a nivel mundial para tratarla y prevenirla.

En noviembre de 2020 se registran cerca de un millón de contagiados y más de 35000 muertes en el Perú; mientras que a nivel global son más de 60 millones las personas contagiadas y más de 1.3 millones los fallecidos (WHO, 2020). Aunque no es la primera vez que la humanidad ha atravesado por varias situaciones de emergencia sanitaria, como la Peste Negra, Gripe Española o la última epidemia del SARS del 2002, o crisis sociales, políticas y económicas como la primera y segunda guerra mundial; la pandemia por COVID-19 tiene particularidades que obedecen al contexto actual en el que se vive.

La Incertidumbre, el aislamiento social, la alteración de rutinas, el desempleo y la crisis económica, ocasionados por la pandemia, y la adaptación a una nueva rutina de cuidados biosanitarios, entre otros, ha generado en la población problemas de salud física y mental. Como mencionan Aliaga (2020) “la ansiedad por pérdida de ingresos y empleos se incrementa; el miedo al virus y al estado de salud de la familia; se ha trasladado la escuela a la casa donde los niños aprenden conocimientos, pero no todos los que necesitan; somos más tecnológicos; el manejo de la ansiedad y nuevamente el crecimiento de la violencia”.

La epidemia por el COVID-19 tiene un impacto psicológico en la población general con consecuencias en la salud física y mental, que podrían estar caracterizadas por incertidumbre, insomnio, ira, temor a ser infectado, aumento del consumo de alcohol o de cigarrillos, aislamiento social, desarrollo del trastorno de estrés post traumático, trastornos de ansiedad, trastorno depresivo, somatización y la percepción de la pérdida de la salud. (Lozano, 2020, p. 3) Según DSM-IV “la crisis de angustia se caracteriza por la aparición súbita de síntomas de aprensión, miedo pavoroso o terror, acompañados habitualmente de sensación de muerte inminente; durante estas crisis también aparecen síntomas como la falta de aliento, palpitaciones, opresión o malestar torácico, sensación de atragantamiento o asfixia y miedo a “volverse loco” o perder el control.

Se añade además que “el confinamiento impuesto por las autoridades y frente a una amenaza de enfermar, los niveles de estrés ansiedad y depresión aumenta en la población, pero sobre todo en aquellos grupos llamados de riesgo” (Ozamiz, et al. 2020, p 7). Estos dos elementos a la salud mental, por un lado, la depresión es considerada un trastorno del estado de ánimo que manifiesta sintomatología clínicamente significativa en torno a sentimientos de tristeza, culpa, baja autoestima, pérdida de interés así como reducción del placer, afectando el sueño y generando sensación de agotamiento físico y

baja concentración (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2017); y por el otro, la ansiedad, como trastorno, hace referencia a una reacción exagerada a nivel psicofísico ante un daño o una potencial fatalidad futura y viene acompañada de sentimientos relacionados con la disfobia y tensión física (Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica, 2008; Navas y Vargas, 2012).

La depresión y la ansiedad suelen estar asociadas a un mismo cuadro clínico, llegándose a evidenciar sintomatología asociada a la depresión-ansiedad en un número cada vez mayor de pacientes, observándose estadísticas que llegan a dar cuenta de que hasta un 50% de la población general en los últimos años ha presentado diagnósticos simultáneos de estos dos trastornos (Serrano, Rojas y Ruggero, 2013; OMS, 2016). Al respecto, sostienen Chávez y Peralta (2019) que principalmente la autoestima y el estrés tienen mucha influencia en la presentación de estas situaciones negativas, puesto que una baja autoestima o convicción del propio valor como persona así como una reacción tanto fisiológica, emocional, cognitiva como conductual frente a algunos agentes estresores, puede conducir a las personas a deprimirse y vivir momentos de ansiedad.

En este sentido, autores como Velásquez (2009) señalan que existen diversas circunstancias o fenómenos que pueden colocarnos de cara al sufrimiento. Este autor menciona el caso de los defectos corporales, los dolores físicos, las enfermedades, las amenazas en contra de la vida, las lesiones, las dificultades en las relaciones interpersonales, los temores, la imposibilidad para trabajar y el miedo a la muerte, la muerte o enfermedad de seres queridos, entre otros; hacen del sufrimiento una realidad que logra resquebrajar más o menos profundamente el sentido de la vida de las personas.

Una de las teorías que se basa en el afrontamiento de situaciones trágicas e inevitables es la logoterapia y el análisis existencial. La logoterapia elaborada por Viktor

Frankl se basa en la búsqueda del sentido de vida del ser humano, esta teoría fue puesta en práctica por su creador Viktor Frankl, quien experimentó en carne propia el holocausto Nazi, pasando “tres años en los campos de Türkheim, Kaufering, Theresienstadt y Auschwitz” (Luna, 2011, p. 6), en los cuales pudo apreciar la importancia del sentido de vida en sus compañeros de prisión y en el mismo. Es así que escribe:

Hay situaciones en las que a uno se le priva de la oportunidad de ejecutar su propio trabajo y de disfrutar de la vida, pero lo que nunca podrá desecharse es la inevitabilidad del sufrimiento. Al aceptar el reto de sufrir valientemente, la vida tiene hasta el último momento un sentido y lo conserva hasta el fin, literalmente hablando. En otras palabras, el sentido de la vida es de tipo incondicional, ya que comprende incluso el sentido del posible sufrimiento. (Frankl, 1991, p. 115)

Según la teoría de Frankl el sentido de vida es el mayor motivador del ser humano que lo lleva a afrontar las situaciones de sufrimiento tal como menciona Velásquez (2009, p. 6) “la actitud de la persona frente al dolor y al sufrimiento que ha de afrontar puede marcar la diferencia entre un sufrimiento carente de sentido y la posibilidad de encontrarle sentido a la vida, incluso, y por incomprensible que parezca, mediante ese sufrimiento”; de la misma manera V. Frankl señala que “el sentido potencial de la vida es incondicional: la vida tiene sentido, potencialmente, bajo todas las circunstancias, aún las más adversas” (1992, p. 72). Y cuando hay ausencia del sentido de vida aparece el vacío existencial o lo denomina “neurosis noogena” (Frankl, 1992, p. 103). El vacío existencial puede acarrear lo que él denomina la triada trágica, que viene a ser el “sufrimiento, muerte y culpa” (V. Frankl, 2012, p. 11).

Dentro de esta teoría, un aspecto importante son las fuentes de sentido, estas se desarrollan dependiendo de los contextos, a partir de la interacción de características

personales, relaciones, costumbres, necesidades, valores, creencias, salud, ideales, religión y cultura. (Westerhof et al., 2004 en Pérez 2020:5). Siendo el contexto entonces uno de los elementos más importantes, donde cada persona como individuo y cada sociedad se ven sujetos a cambios y a adaptaciones a la “nueva realidad” enmarcada en el Covid-19, se han reconfigurado y resignificado elementos y prioridades de vida.

Como se menciona anteriormente, la presencia de depresiones y angustias como elementos de la salud mental que deben ser identificados y atendidos oportunamente, para de esta forma poder tener intervenciones propicias y oportunas, se plantea una investigación enfocada en un grupo vulnerable, por un lado porque son adolescentes mujeres, con características propias de la edad y del género. Estos grupos emocionales vulnerables, se vuelve necesario ayudarlos a cumplir y adaptarse a las circunstancias, y de igual manera hacer seguimiento y monitoreo de su la salud mental.

Según Ozamiz N., et al (2020, p 7) “el bienestar psicológico es la clave para afrontar el COVID-19 y prevenir enfermedades mentales y gestionar las emociones. Esto implica que las personas se deben preparar psicológicamente y percibir seguridad ante las posibles situaciones adversas que todavía tienen que vivir”, se hace de especial interés conocer la vivencia del sentido de vida en señoritas, que durante esta situación de pandemia por COVID 19 atraviesan una situación de cambios en sus estilos de vida y diversos miedos los cuales generan ansiedad, explorando las formas de realización del sentido de vida que menciona Viktor Frankl en los valores de creación, valores vivenciales y los valores de actitud así también el suprasentido o el vacío existencial.

Es por ello, como investigadores en el área de la salud mental, se consideró fundamental estudiar la relación que se está viviendo bajo este contexto de la pandemia como es la ansiedad y el sentido de vida. Por esta razón, se hace la siguiente pregunta de investigación.

1.1. FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Cuál es la percepción del sentido de la vida de las señoritas que tienen ansiedad durante la pandemia por la COVID-19?

II. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

A. OBJETIVO GENERAL

Comprender la percepción del sentido de vida de las señoritas con ansiedad durante la pandemia por la COVID 19.

B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Determinar los niveles de ansiedad en las señoritas de quinto de secundaria durante la pandemia por la COVID 19

Conocer los valores de experiencia, creación y actitud del sentido de vida de las señoritas con ansiedad durante la pandemia por COVID 19.

Explorar el sentido de vida y ansiedad experimentadas por las señoritas durante la pandemia por COVID 19

III. IMPORTANCIA DEL ESTUDIO

La investigación buscó proporcionar información que sea útil para el futuro apoyo y tratamiento de jóvenes que atraviesen por cuadros ansiosos durante situaciones trágicas dentro de los contextos actuales, como el uso de redes sociales, tecnologías y formas de socialización, mediante la realización del sentido de vida propuesta por Viktor Frankl llamado logoterapia. Tal como dice Nietzsche mencionado por Frankl: “Quien tiene un por qué para vivir puede soportar casi cualquier cosa.” (V. Frankl, 1991, p. 81). De esta manera podrán generar mejores “formas de afrontamiento en donde se toma distancia de los síntomas en lugar de huir o luchar contra ellos, así como dirigirse hacia el sentido de la vida descentrándose y saliendo de sí” (Martínez, 2011, p. 69).

Como señala Osadolor (2005, pp 135-138) que el apoyo desde la logoterapia es efectiva para mejorar la ansiedad ante la muerte, aclara además que a lo largo de la historia mucha gente luchó por establecer la voluntad de Dios, todas estas no huyeron de la muerte, por el contrario asistieron valientemente para ir más allá de ella; la vida es una constante despedida es por ello que estas personas están preparándose para ir hacia ella lo que hace menos el sufrimiento y el reproche hacia el mundo, en lugar de ello son conscientes del valor de la muerte y lo tienen presente, “sus actitudes frente a la idea de la muerte han ido variando a través del tiempo y en general por la logoterapia” añadiendo que sus actitudes se modifican por su relación socio – cultural de cada uno, “lo que le imprime un sello único”.

Desear estar vivo es reconocer que cada día aparecen nuevos medicamentos y esperanzas de vida, no solo es negar la enfermedad o sobrevivir a ella; “cuando hay sufrimiento inevitable, lo importante es la actitud. Se puede actualizar aquí el máximo potencial humano: el convertir una tragedia personal en un triunfo. La mejor manera de

conseguir la realización personal consiste en dedicarse a metas desinteresadas”, es así que estas personas encontraron la felicidad con sus padecimientos.

El presente trabajo es conveniente para afianzar un mayor conocimiento sobre la relevancia del sentido de vida y cómo es percibido por los jóvenes dentro de esta situación de crisis, para su posterior tratamiento e intervención, ampliando la perspectiva psicoterapéutica, con lo cual “complementamos el tratamiento psicoterapéutico con la logoterapia, ya que al llenar su vacío existencial se previene al paciente de ulteriores recaídas.”(Frankl, 1991, p. 109)

Por otra parte la investigación buscó contribuir a ampliar la teoría de la logoterapia y el sentido de vida propuesto por Viktor Frankl, contrastándolo con la situación actual por la pandemia del COVID 19 y de esa manera analizar las variantes contextuales actuales. A partir de estas investigaciones se pueden realizar a futuro sobre la aplicación de la logoterapia y sus resultados en pacientes postpandemia.

A) Antecedentes internacionales

En este apartado, los antecedentes estuvieron relacionados con las experiencias tanto internacionales como nacionales con los dos elementos desarrollados en esta investigación, la ansiedad y el sentido de vida enmarcado en el contexto de la pandemia o la experiencia del Covid 19. Sin embargo, se refleja un primer trabajo que aunque no está directamente contextualizado en esta pandemia mundial, da luces para la utilización de la logoterapia como una terapia que puede ayudar a afrontar el sufrimiento de las personas.

En este sentido, Velásquez (2009) en su artículo sobre “logoterapia con personas que experimentan dolor, sufrimiento y pérdida del sentido de vida”, realizado en Colombia, hace una reflexión sobre el problema del dolor y del sufrimiento que viven

algunas personas y la manera como estos contribuyen a la pérdida del sentido de vida, además de algunas consideraciones en relación a la intervención clínica de la logoterapia. Resalta el sufrimiento de las personas y como el sentido de vida ayuda al afrontamiento de este sufrimiento, centrándose en la libertad y responsabilidad de actitud que tiene ante las situaciones de dolor y sufrimiento.

Estos estudios son muy valiosos para comprender las situaciones emocionales que viven los seres humanos, y es entonces necesario bajo esta situación de pandemia mundial, contextualizar la experimentación de dolor, de pérdida, de sufrimiento entre otras, que le ha tocado vivir a la humanidad en estos años.

Jonhson MC et al. (2020) en su artículo sobre “Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina” hacen un trabajo de investigación cuyo objetivo es explorar los sentimientos y expectativas que genera el COVID-19 en Argentina durante la primera etapa de la pandemia. Se aplicó una encuesta de la Organización Mundial de la Salud adaptada al contexto local. Incluyeron preguntas abiertas para indagar sentimientos de las personas frente al COVID-19, y se realizó un análisis de contenido. Como resultados se advierte que la población encuestada siente incertidumbre, miedo y angustia, pero también emerge un sentimiento de responsabilidad y cuidado frente al COVID-19. Así mismo se destacan sentimientos positivos para la sociedad como una valoración de la interdependencia social. Los resultados arribados señalan que el impacto en la salud mental es desigual según el género, el nivel educativo alcanzado y el confort percibido en el hogar.

El estudio permite concluir que las dimensiones emocionales y vinculares de las personas resultan aspectos centrales ante la pandemia del COVID-19 en Argentina. Es recomendable que estas dimensiones, así como y su impacto subjetivo y social diferencial

entre los diversos grupos poblacionales, sean consideradas en la planificación de políticas para afrontar el COVID-19.

Otra investigación relacionada, fue la realizada por Brooks et al. (2020) enfocado en “el impacto psicológico de la cuarentena y como reducirla: revisión rápida de la evidencia”. En donde realizan una revisión de 24 documentos de información sobre los efectos psicológicos de la cuarentena en otras epidemias como el SARS. Encontrando que la mayoría de los estudios revisados informaron efectos psicológicos negativos, incluidos síntomas de estrés postraumático, confusión e ira. Los factores estresantes incluyeron una mayor duración de la cuarentena, temores de infección, frustración, aburrimiento, suministros inadecuados, información inadecuada, pérdidas financieras y estigma. Con lo cual podemos suponer los posibles síntomas que se producen durante y posterior a la pandemia COVID 19.

En este orden de ideas, la cuarentena y dentro de ella el aislamiento social como medida, ha generado repercusiones físicas, fisiológicas y psicológicas. Investigaciones en diferentes partes del mundo se han abocado en profundizar sobre estas repercusiones, como la investigación que a continuación se presenta realizada en Brasil.

Este artículo realizado por Medeiros et al (2020) en su artículo sobre “Fases psicológicas e sentido da vida em tempos de isolamento social por pandemia COVID-19 uma reflexão a luz de Viktor Frankl” tiene como objetivo reflexionar sobre las fases psicológicas y el sentido de la vida, desveladas por Viktor Frankl a partir de la experiencia en los campos de concentración, relacionadas con el momento actual de aislamiento social por COVID-19. Se realizó bajo un método descriptivo reflexivo, con fundamento fenomenológico-existencial de Viktor Frankl y su libro 'En busca de sentido', así como literatura relacionada nacional e internacional. Dentro de los resultados se desarrollaron: el reflejo entre la experiencia de Frankl y las reacciones actuales de las personas en

aislamiento social. Las tres fases psicológicas que se discutieron fueron: (1) el estado de shock: una pandemia en un mundo globalizado (2) la apatía, la adaptación y el sentido de la vida en los campamentos: Revelando el significado en tiempos oscuros y (3) Tercero: Después de ser liberado: Qué esperar o qué hacer.

Las observaciones finales de esta investigación, fue que permitió verificar que las reacciones psicológicas y de comportamiento en un estado de encierro eran similares entre los campos de concentración y el aislamiento social actual. La experiencia de Frankl de encontrar sentido a la vida en tiempos de sufrimiento es un ejemplo de resiliencia y supervivencia para las personas que experimentan aislamiento social en tiempos de pandemia.

Esta revisión de las investigaciones, permiten tener una referencia de los efectos del Covid 19 dentro de la salud mental de las sociedades y en diferentes países. A continuación se presentan los antecedentes nacionales vinculantes a la investigación.

B) Antecedentes nacionales

González y Sempertegui (2020) en su artículo de investigación sobre “ansiedad en tiempos de aislamiento social por covid-19. Chota, Perú, 2020”. Realizaron una investigación cuyo objetivo era identificar el nivel de ansiedad según las características sociodemográficas de los adultos en aislamiento social obligatorio por COVID -19 en un barrio de una ciudad de Perú. Fue un estudio descriptivo de corte transversal, desarrollado durante una parte del período de aislamiento social obligatorio en el Perú (marzo-junio). El instrumento fue entregado a domicilio y recogido en el domicilio del participante o enviado al correo electrónico del investigador entre el día 7 y 12 del aislamiento. Con una población de 142 adultos, la muestra estuvo compuesta por 67 participantes. Se identificó

los niveles de ansiedad mediante la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (1971) y un cuestionario con nueve variables sociodemográficas.

Esta investigación tuvo como resultado que la ansiedad alcanzó al 43,3 % de los participantes, 20,9 % presentan ansiedad leve, 13,4 % moderada y 9 % severa. El nivel de ansiedad según variables sociodemográficas fue más frecuente en el sexo femenino, en personas de 40 o más años, casados/convivientes y divorciados/separados, en los que llevan entre 10 y 12 días de aislamiento, cuando se está en compañía de alguien, cuando hay afectación económica o cuando no se realizan actividades distractoras. Conclusión: los niveles de ansiedad durante una pandemia pueden llegar a reducirse cuando la duración del aislamiento es lo más corta posible, la persona recibe información precisa, se informa de medios de comunicación confiables, cuenta con el suministro suficiente para disminuir la frecuencia de salidas, tiene una situación financiera estable, realiza actividades lúdico/recreativas y cuando mejora la comunicación (física o virtual).

Estos hallazgos son de gran importancia, ya que nos reflejan las condiciones de la población de una parte del Perú, además refleja resultados en la escala Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung que será parte de los instrumentos de esta investigación. Este trabajo se relaciona porque refleja resultados enfocados en la ansiedad, a continuación se presenta otra investigación pero enfocada en el sentido de vida.

Espinoza et al (2021) en su investigación titulada “Eficacia del programa psicoeducativo para el manejo y afrontamiento de ansiedad frente al covid-19 en adultos jóvenes, Fujimori -2021” el cual tuvo como objetivo comprobar la eficacia del programa psicoeducativo para el manejo y afrontamiento de ansiedad frente al COVID-19 en adultos jóvenes, Fujimori -2021. Fue un estudio cuantitativo, enfoque longitudinal, diseño cuasi experimental, muestra probabilística con ajuste de 103 adultos jóvenes. Se usó como técnica la encuesta y como cuestionario se utilizó la escala de evaluación de Zung en dos

tiempos antes y después del programa psicoeducativo con una confiabilidad de alfa de Cronbach: 0,76 y su validez con Coeficiente V de Aiken de 0,82.

Dentro de los hallazgos obtenidos del 100% de los adultos jóvenes del AA.HH Fujimori en el pre-test de ansiedad, el 76,7% presentaron ansiedad leve, el 21,4% ansiedad moderado y 1,9% ansiedad severo; y en el post-test el 98,1% presentó una ansiedad leve, el 1,0% ansiedad moderada y 1,0% ansiedad severo, afirmando la eficacia del programa psicoeducativo para el manejo y afrontamiento de la ansiedad frente al covid-19 en adultos jóvenes. Siendo las conclusiones, que se evidencia que al realizar la ejecución del programa psicoeducativo en los adultos jóvenes es eficaz y significativa ya que se logró disminuir la ansiedad frente al COVID-19 desde sus niveles más altos, y que en la ansiedad severa se necesita una intervención de un especialista en trastorno de la ansiedad y dar su tratamiento respectivo para su manejo y afrontamiento

Este antecedente es de gran importancia en los hallazgos ya que muestran la característica de los niveles de ansiedad en donde se necesita atención especializada para la atención primaria de salud mental.

Pérez (2020) en su tesis de licenciatura sobre “Sentido de vida y fuentes de sentido en una muestra de Lima y provincias durante la cuarentena por el COVID-19” realizó una investigación cuyo objetivo fue analizar la relación entre el sentido de vida y las fuentes de sentido de vida durante la cuarentena por el COVID-19. Los participantes fueron 424 voluntarios (53.1% mujeres y 46.9% hombres) con edades entre 18 y 65 años. La investigación es de tipo cuantitativo correlacional. Los instrumentos aplicados fueron una ficha de datos sociodemográficos, el MLQ, instrumento de 10 ítems que mide la presencia y búsqueda de sentido Meaning in Life Questionnaire (Steger et al., 2006), es uno de los instrumentos más usados para medir el sentido de vida a nivel mundial, y el PMP-B,

instrumento de 21 ítems que mide siete fuentes de sentido: relaciones, intimidad, logro, autoaceptación, autotranscendencia, trato justo y religión.

Los resultados indicaron que la presencia de sentido se relacionó significativamente con autotranscendencia ($r=.51$) y logro ($r=.50$). Los participantes hombres presentaron mayores niveles de presencia de sentido en comparación con las mujeres. Asimismo, los adultos mayores de 60 años presentaron mayores puntuaciones en autotranscendencia, trato justo y autoaceptación. Se concluye que el sentido de vida es un factor protector ante la crisis e incertidumbre de la pandemia a través de las fuentes de sentido de vida.

En esta coyuntura, autotranscendencia y logro son variables que se asociaron de manera significativa con presencia de sentido. Estos son los aportes de las investigaciones encontradas hasta la fecha sobre las variables a estudiar.

IV. LIMITACIONES

Las limitaciones de esta investigación:

- Por el contexto de la pandemia el acceso a las participantes solo se pudo realizar de manera no presencial.
- Dificultad para contactar con algunas participantes durante la investigación.
- Problemas en las aplicaciones para el acopio de las entrevistas.

V. DEFINIFICIÓN DE TÉRMINOS

Aislamiento se refiere a la separación física de las personas contagiadas de aquellas que están sanas. Esta medida resulta efectiva cuando se ha hecho una detección temprana de la enfermedad y se aísla a la persona infectada en un espacio específico, evitando el contacto con los demás. (Wilder-Smith, 2019)

Confinamiento es una intervención que se aplica a nivel comunitario cuando las medidas mencionadas anteriormente han sido insuficientes para contener el contagio de una enfermedad. Consiste en un estado donde se combinan estrategias para reducir las interacciones sociales como el distanciamiento social, el uso obligatorio de mascarillas, restricción de horarios de circulación, suspensión del transporte, cierre de fronteras, etcétera

Cuarentena, hace referencia a la restricción, voluntaria u obligatoria del desplazamiento de individuos que han estado expuestos a un potencial contagio y que posiblemente se encuentren infectados. Durante este tiempo, las personas deben permanecer en un lugar determinado hasta que pase el periodo de incubación de la enfermedad, para lo cual se debe garantizar asistencia médica, soporte psicológico, refugio y alimentación.

Distanciamiento social consiste en alejarse de lugares concurridos y restringir la interacción entre las personas tomando cierta distancia física o evitando el contacto directo entre ellas. Esta medida se implementa cuando en una comunidad existen personas infectadas que, al no haber sido identificadas ni aisladas, pueden seguir transmitiendo la enfermedad. Por ello, el distanciamiento social implica el cierre de lugares donde hay mayor concentración de personas como escuelas, centros comerciales, sitios para eventos sociales, oficinas, entre otros.

Sentido de vida: Frank (1991) define que el sentido de vida difiere de un hombre a otro, de un día para otro, de una hora a otra hora. Así pues, lo que importa no es el sentido de vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado. No deberíamos buscar un sentido abstracto a la vida, pues cada uno tiene en ella su propia misión que cumplir; cada uno debe llevar a cabo un cometido concreto. Por

tanto ni puede ser reemplazado en la función, ni su vida puede repetirse; su tarea es única como única es su oportunidad para instrumentarla.

Trastorno de ansiedad: Cárdenas,E., et ál. (2010).La definen como enfermedad que tiene como síntoma central una ansiedad intensa, desproporcionada, persistente y que afecta en varias áreas la vida cotidiana de quien la padece, a tal grado que le dificulta o le incapacita para estudiar, trabajar, convivir con su familia o con sus amigos.

Una es el confinamiento voluntario, para personas de alto riesgo, como son las personas mayores, pacientes con enfermedades crónicas o con alguna inmunodeficiencia. Esta medida debe aplicarse durante toda la pandemia.

VI. VARIABLES E INDICADORES (Operacionalización)

Se van a trabajar dos elementos dentro de la investigación:

- a) **Ansiedad** (será medida de forma cuantitativa):

Para medir esta variable se elaboró una operacionalización para el instrumento que es estandarizado

- b) **El Sentido de vida** (es revisado de forma cualitativa):

Se elaboró una operacionalización de categorías

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

Objetivo General: Comprender la percepción del sentido de vida de las señoritas con ansiedad durante la pandemia por la COVID 19.						
Objetivo específico	Variable	Dimensiones	Indicadores	Instrumento	Valores	Items
Determinar los niveles de ansiedad en las señoritas de quinto de secundaria durante la pandemia por la COVID 19	Ansiedad	Síntoma Psicológico (Afectiva)	Ansiedad, miedo, angustia, desintegración mental. Aprehensión.	Escala de Autovaloración de Ansiedad de ZUNG	- Límites normales: menos de 44 - Ansiedad mínima o moderada: de 45 a 59 - Ansiedad marcada a severa: de 60 a 74 Ansiedad en grado máximo: de 75 a más	1,2,3,4,5
		Síntomas físicos (Somáticos)	Temblores, molestia y dolores corporales, tendencia a la fatiga, inquietud, palpitaciones, vértigo, desmayos, disnea, parestesias, náuseas y vómitos, micción frecuente, sudoración, rubor facial, insomnio, pesadillas			6,7,8,9,10,11, 12,13,14,15, 16,17,18, 19,20

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS CATEGORÍAS						
Objetivo específico	Categorías	Dimensiones	Indicadores	Instrumento	Constructo	Items
Conocer los valores de creación, experiencia y actitud del sentido de vida de las señoritas con ansiedad durante la pandemia por COVID 19.	Sentido de vida	Valores de experiencia	<ul style="list-style-type: none"> - Percepción de vida durante la pandemia -Relaciones con la familia, amigos y entorno - Manejo de emociones 	Entrevista semi-estructurada	<ul style="list-style-type: none"> -Sentimiento de cambio en la vida -Percepción de libertad -Cambios de responsabilidades - Relación intrafamiliar, amistades y escuela durante la pandemia - Cambios o ajustes en las relaciones para sentirse mejor personalmente -Emociones sentimientos y pensamientos experimentados -Manejo de las emociones -Dedicación a ratos libres. -Actividades e influencias en la vida 	1,2,3,10,11, 12,13,14,15
		Valores de creación	<ul style="list-style-type: none"> -Autodedicación -Expectativa durante pandemia y postpandemia -Actitud de apoyo hacia el otro 		<ul style="list-style-type: none"> -Acciones para lograr metas o proyectos - Actitud interna para lograr proyectos pre y postpandemia - Preferencias vocacionales - Aportes personales a la sociedad - Actitud de ayuda intrafamiliar y amigos. 	4,5,6,7,8,9

					Importancia de ayudar a otro.	
		Valores de actitud	<ul style="list-style-type: none"> -Actitud frente a la pandemia -Actitud frente a la enfermedad y muerte -Sentidos de vida 		<ul style="list-style-type: none"> -proyección a lo que pasará -enseñanza de la pandemia. - Pérdida - Creencias religiosas - Elementos que dan sentido de vida en este momento - Expectativas cuando termine la pandemia 	16,17,18,19,20

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

1. SENTIDO DE VIDA DESDE LA MIRADA LOGOTERAPÉUTICA

1.1. Antecedentes

El sentido de vida es una de las preguntas que más ha intrigado al ser humano desde sus inicios, siendo desarrollado por la filosofía y la religión. Desde la Grecia antigua con filósofos como Platón que centra el sentido de vida a la búsqueda de la felicidad, basado en virtudes y valores, como menciona Morla (2007) “el hombre que tiene un fin, un telos trascendente, debe llevar una vida mesurada y ordenada, sacrificando los placeres cuando el cumplimiento del deber así lo exige”. De la misma manera Aristóteles sostenía que “hay una finalidad en la existencia humana y que esta finalidad es la búsqueda de la felicidad” (Grondin, 2012, p. 73); Epicuro relaciona el sentido de vida con el placer y “cuando, por tanto, decimos que el placer es fin no nos referimos a los placeres de los disolutos o a los

que se dan en el goce, como creen algunos que desconocen o no están de acuerdo o mal interpretan nuestra doctrina, sino al no sufrir dolor en el cuerpo ni turbación en el alma.” (Lenis 2015, epicuro 1997a, p. 27)

Sin embargo, son los filósofos denominados existencialistas quienes desarrollan más el concepto de sentido de vida, Páez (2008) describe el pensamiento de varios autores existencialistas sobre el sentido de vida como:

Nietzsche (En Luventicus, 2008) considera que la propia vivencia de la experiencia de la vida suele ser de insatisfacción, ya que está llena de experiencias negativas como el dolor, la enfermedad, el sufrimiento, etc. Debido a esa insatisfacción, el hombre busca apoyarse en algo o en alguien, porque no es capaz de soportar la debilidad solo en la vida. Como resultado alberga un resentimiento hacia lo real que es el que hace surgir un mundo moral y con dirección a Dios. Por tal razón, ese mundo irreal. es un mundo aparente, es decir, no existe. Para Nietzsche ese mundo se lo ha inventado el hombre (Prini, 1992). Nietzsche (citado por Ferrandiz, 2008) encuentra que el sentido a la vida se lo da el hombre mismo cuando le da vuelta a la moral de esclavos del mundo irreal y halla su capacidad de súper hombre.

Soren Kierkegaard (citado por Sáez, 2007), descubrió que el hombre huye de sí mismo y se preocupa por un mundo que se interpone a la decisión de darle sentido a su vida; sin embargo, siempre es capaz de darle sentido a la vida y llevarla a tomar el rumbo que desee (Quitman, 1989). Este sentido, está basado en tratar de comprender el destino, de descubrir una verdad, de encontrar la idea por la cual se desea vivir o morir (Vilchis; 2005). La vida tiene un fin último que el hombre debe alcanzar; lo alcanzará si logra desarrollar dos grandes capacidades: la decisión y la responsabilidad. Es por esto. que el hombre debe reconocer que la vida tiene un sentido y que por lo tanto es su decisión llegar a alcanzarlo. La decisión de cumplir su propósito vital debe generar una responsabilidad

que conlleve a motivarlo a tener una mejor relación consigo mismo. Es un cambio que debe buscar en el hombre, la posibilidad de la libertad a pesar de sus condicionantes y a un encuentro con sus propias experiencias personales como el miedo, lo absurdo y la muerte.

Jean-Paúl Sartre (citado por Quitman, 1989) la vida tiene sentido cuando el hombre se enfrenta a tres experiencias significativas: el abandono, la angustia y la desesperación; porque estas expresiones le hacen ver que está limitado y que solo depende de su voluntad para ir en pro de una meta. Es una voluntad que le lleva a alcanzar lo que quiere, pues el hombre es totalmente libre. Sin embargo, la vida es absurda cuando no se sabe elegirla condición esperada, para ir en la búsqueda de un propósito (Pieper, 2000), por esta razón, la libertad es característica fundamental del ser humano que enmarca la temporalidad de la vida (pasado, presente y futuro); aunque el autor señala la importancia del presente, la libertad acaba otorgando al futuro la primacía en el mundo humano. Es el futuro lo que mueve al hombre e incluso lo que hace inteligible el presente, pues éste sólo es real y tiene un sentido para cada persona en tanto que es un medio para alcanzar los fines, en tanto que es una fase para la realización del proyecto de vida (Echegoyen, 2007).

Martín Heidegger (citado por Prini; 1992) concibe al hombre como un ser que vive filosofando sobre sí y encontrando que su estadía en el mundo depende de sus expectativas hacia el futuro y el fin de ellas: la muerte. En tanto, la existencia tiene un fin para Heidegger: la muerte, no por el hecho en sí de la muerte, sino porque el sentido de toda la vida se dirige finalmente hacia ella. Estos autores nos dan una visión más amplia para poder entender la importancia del sentido de vida en el hombre desde una postura filosófica. Pero es Viktor Frank quien crea su teoría logoterapéutica y es quien desarrolla esta búsqueda del sentido de vida más profunda y lo lleva a una aplicación psicoterapéutica y una comprensión antropológica del hombre. Todo esto basado y aplicado a su propia experiencia de vida dentro de los campos de concentración Nazi como preso.

Martin Buber (citado por Quitman, 1989) expone que el ser tiene consigo dos actitudes primordiales: la actitud orientadora, la cual refiere seguridad de mantener un fin determinado; y actitud realizadora, que motiva al hombre a enfrentar los peligros que este fin puede conllevar ante el mundo. Para Buber la vida tiene sentido cuando se genera una tensión entre la actitud orientadora y la actitud realizadora. Lo cual incita al hombre a no ser conformistas sino a buscar siempre un sentido que parta de sí mismo y vaya hacia la concepción de este propósito. Sin embargo, Buber abarcó al ser humano con límites, como sucede frente a la enfermedad o la muerte. Indicó que el individuo que enfrenta estas situaciones límites al principio puede que no las comprenda, sino que se reafirme en ellas, pero existirá la posibilidad de que en últimas las pueda evitar. Ente estas situaciones límite, el humano puede tomar las últimas decisiones que marcaran fundamentalmente la vida; y a la vez, se reconocerá no solo la posibilidad de que sobrevivir a ellas solo dependerá de sí mismo, sino que la responsabilidad de todos los actos traerán consecuencias y aciertos. Es en los momentos normales de la vida donde el hombre se pregunta curiosamente por el sentido de la vida, pero es en los momentos críticos o límites donde el hombre más se hace este interrogante y busca resolverlo a como dé lugar.

1.2. Viktor Frankl y el Sentido De Vida

Viktor Emil Frankl fue el creador de la logoterapia que es la “tercera escuela de psicoterapia de Viena, que aparece después del psicoanálisis de Freud y la psicología individual de Adler” (Noblejas, 1994, p. 2) Frankl (1991), describe a la logoterapia como “logos que es una palabra griega que equivale a sentido, significado o propósito”, es así que la logoterapia” (p. 100) se centra en el significado de la existencia humana, así como en la búsqueda de dicho sentido por parte del hombre. De acuerdo con la logoterapia, la

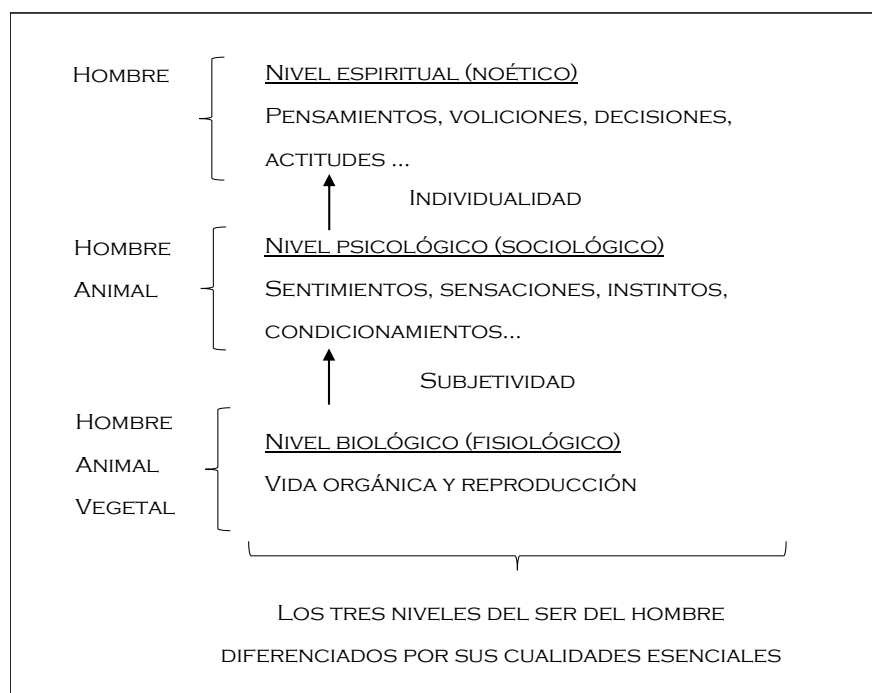
primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle un sentido a su propia vida” (Frankl, 1991, p. 100). Llevando al ser humano al descubrimiento de su significado mediante la realización de valores. Es decir “el hombre en su existencia (espiritualidad subjetiva), es decisión y libertad, pero al mismo tiempo, es responsable de cumplir y realizar el sentido y los valores (mundo espiritual objetivo)” (Noblejas, 1994, p. 17).

Frankl elabora una visión del hombre a la cual denomino “análisis existencial” esta es una visión antropológica del hombre en el que se menciona que el hombre es un ser de tres dimensiones. “Física (llamada biológica o somática), psíquica (o anímica) y noética (o espiritual o noológica)”. (Noblejas, 1994 p30)

Elisabeth Lukas mencionada en Noblejas (1994) elabora un cuadro explicando estas tres dimensiones

Figura 1

Dimensiones del hombre en la visión antropológica de Frankl



Nota: En esta figura se aprecia la visión sobre los tres niveles del hombre. Noblejas, (1994). *Logoterapia, fundamentos, principios y aplicación, una experiencia de evaluación del logro interior de sentido*

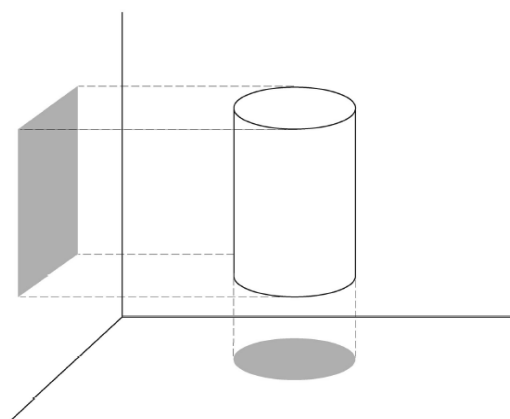
Para Frankl ninguna de estas dimensiones es excluyente si no por el contrario la dimensión superior siempre incluye a la inferior. De esta manera entendemos que la dimensión espiritual incluye a la dimensión psicológica y esta a su vez a la dimensión biológica.

Frankl está en contra de dos posturas que limitan al ser humano los cuales son el reduccionismo y el totalitarismo donde tratan de explicar la complejidad de la totalidad del ser humano a solo una dimensión, pero esto no excluye que las investigaciones realizadas por diferentes posturas no tenga validez, pero esta solo se aplica dentro de su dimensión “en orientaciones de investigación tan unilaterales como la reflexología de Pavlov, el behaviorismo de Watson, el psicoanálisis de Freud y la psicología individual de Adier” (Frankl mencionado en Noblejas, 1994, p. 39) y con esta explicación el análisis existencial de Frankl se libra del espiritualismo, el psicologismo o el biologismo.

Frankl explica mejor esta parte mediante dos leyes de la ontología dimensional. La primera ley dice: “uno y el mismo fenómeno, proyectado fuera de su propia dimensión, en diferentes dimensiones inferiores a la suya propia, se presenta de tal manera que las figuras individuales resultantes se contradicen una a la otra”. (Frankl, 2012, p. 24).

Figura 2

1era Ley de ontología dimensional

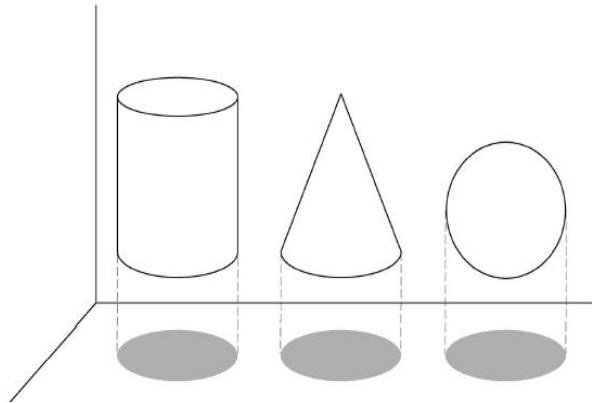


Nota: La persona posee dimensiones. Fuente: Frankl, V. (2012). *Psicoterapia y humanismo: ¿tiene sentido la vida?*.

La segunda ley dice: “cuando fenómenos diferentes se proyectan fuera de su propia dimensión sobre una dimensión inferior a la suya se muestran de tal manera que las figuras resultantes son ambiguas” (Frankl, 2012, p. 25)

Figura 3

2da Ley de la Ontología dimensional



Nota: La ontología dimensional ve al ser humano como compuesto de 3 dimensiones, que se integran en una unidad: corporal, que se representa en un plano físico de una dimensión, la anímica o psicológica que se representa en dos dimensiones y la tercera dimensión espiritual que integra las anteriores y las eleva a una dimensión de nivel superior. Frankl, V. (2012). *Psicoterapia y humanismo: ¿tiene sentido la vida?*.

Estas dos leyes exponen que cada dimensión explica fenómenos dentro de su dimensión, más no la de otra dimensión. Es así, que el ser humano no es una unión simple de lo biológico, psicológico y espiritual, si no, que el ser humano es una totalidad.

1.3. Espiritualidad y Sentido De Vida

Frankl hace una diferencia terminológica de la palabra “espiritual”, no refiriéndose al ámbito religioso o divino, es por ello que Frankl hace mención a fenómenos noéticos o noodinámicos.

Noblejas (1994) dice que “existe el antagonismo psico-noético. Este antagonismo psiconoético se define como la capacidad que tiene el hombre de distanciarse de sí mismo en cuanto organismo psicofísico (capacidad de autodistanciamiento) y es lo que constituye a la persona espiritual como tal” (p. 44).

De esta manera, lo espiritual nos permite oponernos a los factores internos y externos, es así que lo espiritual distingue al hombre dotándole de libertad y de esta manera el hombre puede adaptarse o tomar una postura frente a las situaciones que experimenta.

1.4. Manifestaciones del Espíritu

Como mencionamos anteriormente el espíritu es una dimensión netamente humana y por ende sus manifestaciones son parte del análisis existencial de la teoría de Viktor Frankl y la logoterapia. Si bien no se puede estudiar directamente esta dimensión espiritual, lo que sí se puede hacer es estudiar sus manifestaciones las cuales son:

1.4.1. Libertad

Para Frankl una de las manifestaciones del espíritu es la libertad, en especial la libertad de voluntad haciendo énfasis en que esta libertad de voluntad no es una libertad infinita o en sus palabras, “la libertad del hombre no es una libertad con respecto a todo condicionamiento, sino más bien, es la posibilidad de tomar posición ante cualquier condición que deba enfrentar” (Frankl. 2012, p. 20). De esta manera, Frankl no niega el poder de las condiciones internas (instintos o impulsos) y externas (lugar donde nacimos, familia o la época), y su influencia sobre nuestras acciones, sin embargo, la libertad del espíritu nos dota de la capacidad de decisión frente a estos condicionantes tal como explica Noblejas (1994) “El hombre por su dimensión espiritual es capaz de distanciarse tanto de

disposiciones internas como de posiciones externas. Por ello, el hombre es un ser esencialmente libre” (p69).

Por ejemplo, un animal está determinado por sus instintos, sin embargo, el ser humano puede o mejor dicho elije someterse a sus instintos u oponerse. Es esta capacidad la que Frankl denomina autodistanciamiento, en sus palabras: “El autodistanciamiento es la capacidad de poner distancia de las situaciones exteriores, de ponernos firmes en relación a ellas; pero somos capaces no solamente de poner distancia con el mundo, sino también con nosotros mismos” (p. 3).

El hombre está condicionado en cada momento de su vida por sus circunstancias biológicas, psicológicas y sociales, pero tales presupuestos nunca determinaran el desarrollo de su existencia (solo pueden condicionar, más no determinar) (Noblejas, 2000, p. 27)

Debemos de recordar que la libertad es una potencialidad, no es algo determinado que es dado o quitado, conseguido o perdido, si no, por el contrario, es algo que se va desarrollando según la forma de ejercer de la persona. Incluso la llamada pérdida de la libertad de decisión, es una decisión propia de la libertad, la cual se niega, mas no se pierde y sigue siendo una posibilidad. En palabras de Frankl (mencionado en Noblejas 2000) “también la no libertad pertenece a su libertad, también la impotencia está en su poder” (p. 30).

Noblejas aclara que la libertad está sujeta a lo que nos es dado, es decir, lo ejercemos “frente a” una situación o somos libres “para” realizar o actuar. Es así que Frankl distingue la libertad frente a tres condicionamientos:

Libertad frente a los instintos, donde el hombre siempre puede decir no a sus instintos y cuando dice si lo hace mediante el camino de una identificación con ellos.

Libertad frente a la herencia, nos referimos a la herencia genética donde “el destino es establecido por lo que el hombre dispone; lo que la herencia implica tiene menor significado, inclusive las enfermedades heredadas tienen una libre decisión de actitud.

Libertad frente al medio ambiente, el condicionamiento resta al hombre libertad, pero no lo determina plenamente, sino que permanece plenamente libre en el sentido de confrontarlo con el condicionamiento (Fizzotti mencionado en Noblejas, 1994, p. 77).

Sin embargo, como menciona Luna (1996) el ser humano es libre y este hecho le produce angustia y alegría” (p10), ya que al elegir una decisión significa descartar otras y eso que pudo haber sido y no fue nos genera angustia; pero, también la libertad puede generar alegría dependiendo del “amplio margen para la acción y la aventura tan propias del ser humano” (luna, 1996, p. 10)

Luna (1996) aclara que “la libertad va unida al comportamiento responsable. Yo puedo ser, pero también debo ser. El deber ser tiene que hacer las cuentas con el medio social, con la otra persona que está a mi lado” (p. 11).

Entonces podemos decir que la libertad, dentro de la conciencia, acarrea la responsabilidad frente a nuestras decisiones.

1.4.2. Responsabilidad

Frankl (1991) dice que “la libertad solo es una parte de la historia y la mitad de la verdad. La libertad no es más que el aspecto negativo de cualquier fenómeno, cuyo aspecto positivo es la responsabilidad” (p. 131).

Como hemos visto, el hombre es libre para ser responsable; dicho de otra forma, puede ser responsable porque es libre (libertad y responsabilidad son inseparables). Aunque la libertad humana no es omnipotencia (es limitada) tampoco es arbitrariedad. La libertad responsabiliza al hombre de sus decisiones y actos (Noblejas, 1994, p. 82).

La vida siempre nos condiciona con circunstancias como instintos, herencias, o del medio ambiente, estas circunstancias nos llevan a responder responsablemente a la vida con libertad. Esta actitud nos lleva a no preguntarse por el “¿Por qué?”, sino, el “responder” a lo que la vida nos pone. Es decir “la responsabilidad es esa capacidad de responder libremente a las preguntas que ofrece la vida, en cada situación en que nos encontramos, así como de asumir las consecuencias o efectos de nuestras elecciones” (Noblejas, 2000, p. 42).

De esta manera, nuestras decisiones siempre están orientadas a algo es decir somos responsables “de que” o “ante quien” lo cual sienta las bases de la realización del sentido de vida, tal como menciona Noblejas (2000) “la responsabilidad supone necesariamente que uno es responsable de algo. este algo es la realización de un mundo objetivo de sentido y valores” (p. 58).

1.4.3. Conciencia

Frankl define la conciencia como “la facultad de descubrir y localizar ese único sentido que se esconde detrás de cada situación” (Noblejas, 1994, p. 91).

Noblejas (2000) también menciona que:

Considerar el dinamismo de la conciencia nos sitúa dentro de la reflexión sobre que es conocer, sentir, valorar y proyectar y sus múltiples interrelaciones. Es decir, nos llevaría a plantearnos la relación inteligencia-conciencia pues podemos decir que dirigir nuestras motivaciones y atender al mundo, construir la propia libertad, llevar hábilmente la negociación con nuestras limitaciones..., todo esto es inteligencia humana y en todos esos procesos encontramos en su raíz la intervención de la conciencia (p. 66).

Es la conciencia la que permite percibir el significado y el sentido de cada situación y actuar responsablemente, sin embargo, la conciencia también nos hace vivir entre la incertidumbre de si estamos realizando nuestro verdadero sentido o no. Aun así, como dice

Fabry “por mucho que nuestra conciencia se equivoque debemos obedecerla. La posibilidad de error no nos libra del deber de intentarlo” (Noblejas 1994, p. 92)

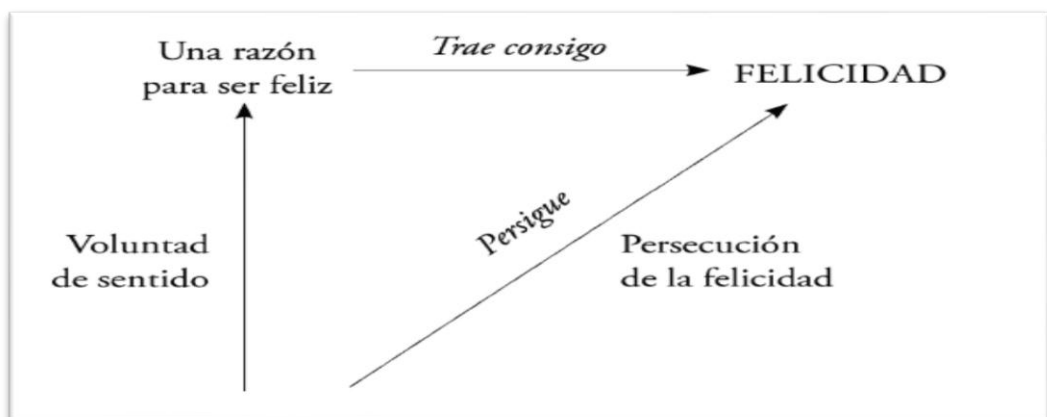
1.4.4. *Voluntad de Sentido*

Luna (1996) menciona que “la persona tiene una fuerza primaria para buscarle sentido a su vida. Cuando no lo encuentra cae en la crisis existencial” (p. 13). A esta fuerza de la persona es lo que Frankl denomina voluntad de sentido, en palabras de Frankl (1991) “la búsqueda por parte del hombre del sentido de la vida constituye una fuerza primaria y no una racionalización secundaria de sus impulsos instintivos. Este sentido es único y específico en cuanto es uno mismo y uno solo quien tiene que encontrarlo; únicamente así logra alcanzar el hombre un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido”

Con estas palabras Frankl hace una diferencia entre el principio de placer de Freud y la voluntad de poder de Adler, situándolo en un estrato superior acorde con su visión del espíritu dentro de las dimensiones anteriormente mencionados. Para explicar mejor, “el placer es un efecto secundario de la realización del sentido, así como el poder es un medio para alcanzar un fin. El deseo del placer y el de poder surgen cuando se ha frustrado el deseo de sentido” (Noblejas, 2000, p. 90) . Frankl lo explica de la siguiente forma:

Figura 4

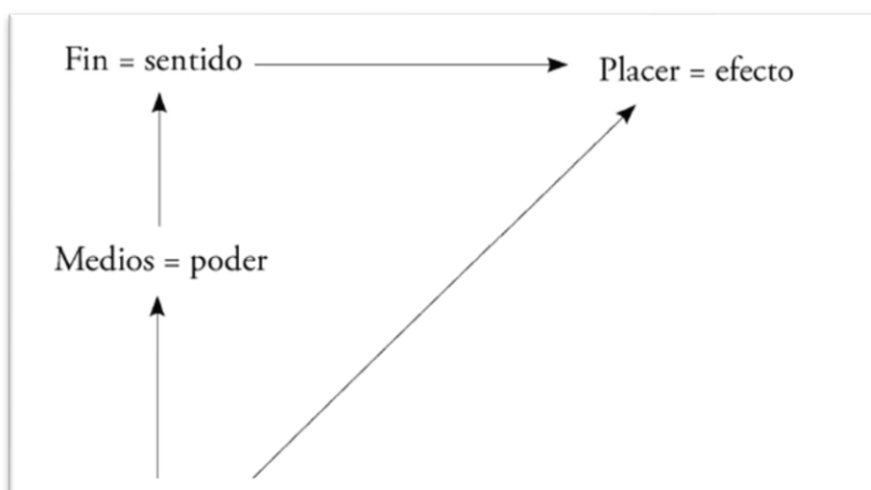
Voluntad del sentido



Nota: El deseo de placer y el deseo de poder sólo surgen cuando se ha frustrado el deseo de sentido. Frankl, V. (2012). *Psicoterapia y humanismo: ¿tiene sentido la vida?*.

Figura 5

El deseo del placer y el de poder



Nota: El deseo de placer y el deseo de poder sólo surgen cuando se ha frustrado el deseo de sentido. Frankl, V. (2012). *Psicoterapia y humanismo: ¿tiene sentido la vida?*.

En definitiva, sucede que tanto la voluntad de placer como la voluntad de poder son derivados de la voluntad original de sentido. El placer, como hemos dicho antes, es un efecto de la realización de sentido; el poder es un medio para un fin. Una cierta cantidad de poder, como el poder económico o financiero, es por lo general un requisito del cumplimiento de sentido. Así podríamos decir que, mientras que la voluntad de placer confunde el efecto con el fin, la voluntad de poder confunde el medio para un fin con el fin en sí mismo. (Frankl, 2003, p. 17)

De esta manera no se niega la búsqueda de la felicidad, ya que todos anhelamos ser felices, sino, que se cuestiona la manera de alcanzar dicha felicidad, la búsqueda de placer como fin último está relacionado con el consumo de drogas, alcohol y la hipersexualidad. De igual manera si el poder es considerado como fin, el significado y los valores ceden, dando pase a las ambiciones personales y quitándole al otro la facultad de ser visto como ser humano.

Por el contrario, la voluntad de sentido quiere decir que el hombre siempre está en relación y señala hacia algo o alguien distinto de sí mismo (una tarea, una persona amada, un amigo, dios...) (Noblejas 1994, p. 101). De esta manera, la búsqueda de sentido no solo nos hace felices, sino que también nos prepara para el sufrimiento, el afrontar una situación por más difícil e inevitable que nos parezca.

Noblejas nos da sus impresiones de esta manera

- La psicoterapia y la educación ha de tener en cuenta que el hombre es un ser orientado hacia el sentido

- Lo que el ser humano necesita no es tanto el placer o el poder, sino una orientación adecuada hacia valores y significados que realizar

- Frente a la pérdida de los instintos y tradiciones, es necesaria una educación dirigida al descubrimiento personal de valores y significados con los que el hombre contribuya a la construcción de su comunidad y de la humanidad.

- Apelar a la voluntad de sentido puede contribuir una labor de prevención y atenuación de problemas mentales y sociales (neurosis noógenas, conformismo, totalitarismo, adicción, suicidio, violencia...).

- Es necesario potenciar formas culturales y modelos de vida comprendidos por valores concretos que sirvan de referencia a las generaciones jóvenes de forma que su búsqueda de sentido pueda contar con referencias.

1.4.5. Sentido de Vida

Frankl mencionado en Martínez (2011) explica que

En la logoterapia entendemos en general, por sentido el sentido concreto que una persona concreta –en virtud de su voluntad de sentido- es capaz de deducir de una situación concreta. Una capacidad, gracias a la que está capacitado para percibir, en el

trasfondo de la realidad, una posibilidad de cambiar esta misma realidad o, por el contrario, si eso fuese realmente imposible, de cambiarse a sí mismo en la medida en que nosotros también podemos madurar, crecer, superarnos a nosotros mismos por un estado de sufrimiento cuya causa no se pueda anular ni eliminar, de forma que la vida guarda su potencial carácter de sentido incluso in extremis e in ultimis. (p. 54)

Frankl explica que la forma en cómo se puede realizar el sentido de vida es a través de los valores. “La persona vive en tensión, buscando valores y es aquí donde encuentra significados existenciales. Por el hecho de que el ser humano es contingente, limitado, solo puede actuar ciertos valores que se concretan en tareas, objetivos, deberes personales” (Luna, 1996, p. 11).

Frankl utiliza esta realización del sentido de vida de dos maneras, una “a ras de la tierra” y otra el “sentido elevado” .

1.4.5.1. Sentido “a ras de la tierra”

Es sentido de vida a ras de la tierra está relacionada más a la vida cotidiana, al sentido que le damos a situaciones concretas.

La vida presenta situaciones a cada uno, en las que cada persona ha de expresarse y realizar aquello que descubre que está esperando ser realizado por ella. Surge de nuevo la estructura dialéctica del ser hombre; la tensión entre el ser y el deber ser, lo que somos y podemos ser la discrepancia entre ambos. El sentido, entonces, escriba en reducir esta discrepancia, en acercar el ser al deber-ser, la existencia a la esencia propia de cada uno (Noblejas, 2000, p. 104)

Es así que cada uno tiene un sentido de vida propio y único, en pocas palabras es subjetivo, sin embargo, el sentido de vida es objetivo ya que tiene que realizarse dentro de un contexto o situación específica. Tal como dice Martínez (2011) “el sentido de vida es la

percepción afectiva cognitiva de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro ante una situación particular o la vida en general, confiriéndole a la persona coherencia e identidad personal” (p. 54).

Según Frankl existen tres valores por los cuales se puede realizar el sentido de vida, los valores de creación, los valores vivenciales y los valores de actitud.

1.4.5.1.1. Valores de Creación.

Los valores de creación vendrían a ser “las actividades que el ser humano realiza” como el trabajar, el ayudar a otras personas, normalmente, las ocupaciones diarias de una persona, su oficio, profesión, de alguna manera, Frankl dice que “son cosas que el hombre le da al mundo” (Luna, 1996, p. 11).

Noblejas (1994) explica sobre los valores creativos:

Para Frankl, la realización de valores de creación ocupa el primer plano en la vida del hombre. Su desarrollo tendería a coincidir, en primer lugar, con el del trabajo profesional, es decir, lo que la persona puede dar al mundo, su comunidad o su familia mediante su obrar, sus creaciones en bien de los otros, de esta manera no lo atamos a la profesión en sí. Frankl también toma en consideración las condiciones del trabajo como el mecanicismo o anomia.

Podemos coincidir con Noblejas (1994) al decir que “ninguna profesión, de por sí, hace feliz al hombre” (p. 124).

Langle (2008) extiende los valores de creación haciendo mención de lo siguiente:

En lo que respecta a los valores creativos, se trata de realizar una obra o de instaurar un hecho. ¿Qué tipo de obra tiene que ser? Con seguridad, cuentan aquí las obras de arte; también se deben mencionar los hechos pioneros de la ciencia y la técnica. Pero en el

marco de las posibilidades y capacidades del ser humano, ¿no debe ser considerado también una obra cumbre cuando alguien cría un hijo, alimenta una familia, provee a una casa, cuida un enfermo, saca su vida adelante? Nunca es lo espectacular lo que transforma una producción en una obra. Es en primera instancia el compromiso, la seriedad, la entrega lo que le otorga a un emprendimiento, incluso a uno pequeño, consistencia ante uno mismo, ante la propia transitoriedad.

De esta manera, Langle le da una interpretación más relacional y no sujeta solo al trabajo, sino a la actividad del día a día, a la relacionalidad de nuestras actividades en beneficio del otro y lo menciona de la siguiente manera:

La mayor obra en la que trabajamos constantemente es la de sacar la vida adelante. ¿no se habla con razón de la “obra de toda una vida” al mirar retrospectivamente la de alguien que se la paso cumpliendo con su trabajo y ahora se jubila? ¿no es acaso la obra de toda una vida cuando los hijos se van de casa y siguen su camino automáticamente? (Langle, 2008, p. 41)

De esta manera los valores creativos, según Langle (2008), están sujetos, no a lo material únicamente, sino a la acción, decisión, tenacidad, conservación de un valor o el respaldar una idea, con el cual podamos brindar o ayudar a otro ser humano.

Noblejas (2000) escribe un apartado sobre la vocación profesional, refiriéndose a que la búsqueda de una profesión por el mero lucro, no ha hecho prosperar la cultura, más por el contrario, los que han contribuido a la sociedad eran los que buscaban el trabajo por el goce y satisfacción espiritual que este le brindaba. De esta manera hace hincapié en no equivocarse en la vocación profesión ni los motivos por los cuales se le escoja.

1.4.5.1.2. Valores Vivenciales o Experienciales.

Si bien en los valores creativos la relación iba del yo hacia el otro, en los valores vivenciales o experienciales la relación es de lo otro hacia el yo. Es la impregnación que hace el exterior en nosotros mediante la belleza, el arte y el amor. “Esta vivencia, esta duración de la vida, está llena de sentido. En absoluto es necesario pensar en el sentido mientras se está entregado a la belleza de la cosa.” (Langle 2008 p38).

Langle (2008) aclara que: “No solo tenemos vivencias con la naturaleza, también lo creado por el ser humano brinda abundantes oportunidades: arte, deporte, técnica, ciencia” (p. 39). Lo que nos brinde la experiencia de alegría, diversión y placer. Pero, al dejarnos invadir por lo exterior, también nos dejamos invadir por otros seres humanos, esta relación es el sentido en el amor.

Sobre el amor Noblejas (1994) menciona:

Entre estos valores, el más sobresaliente es el amor. La persona encuentra, sin que haga nada para ello, la realización de lo que va implícito en su persona y en su vida, siendo, por su singularidad, insustituible e irremplazable para alguien que la ama. Por el amor la persona amplía la mirada para percibir valores (p. 126).

Frankl mencionado en Noblejas (1994) se refiere al amor de esta manera:

En el amor, el ser amado es concebido como un ser peculiar y singular en su ser-así-y-no-de-otro-modo; es concebido como un tú y acogido como tal por otro yo: (...) El amor no es ningún ‘mérito’, sino sencillamente una ‘gracia’. No solamente gracia, sino también encanto. Para el amante, el amor hechiza el mundo, lo transfigura, lo dota de un valor adicional. El amor aumenta y afina en quien ama la resonancia humana para la plenitud de los valores (pg. 126).

De esta manera nos dejarnos invadir por lo que la naturaleza, el mundo y el otro nos ofrece, siempre y cuando, seamos conscientes y atraídos por ella.

Las vivencias se convierten en sentido, primero, cuando las cosas con las que uno se encuentra son bellas en sí y, segundo, cuando quien vivencia las acoge y al mismo tiempo participa activamente plasmándolas, reproduciendo internamente su ser. Por medio de esta actividad, acoge en sí algo valioso del mundo y se “enriquece” (Langle, 2008, p. 39).

Esta relacionalidad siempre es de manera activa, ya que nos involucramos con aquello que nos atrae o amamos. De esta manera podemos decir que los valores vivenciales o experienciales nos brinda una fuerza anímica brindada por la belleza de la vida y así llevar nuestra vida con sentido.

1.4.5.1.3. Valores de Actitud.

Los valores de actitud se refieren a la actitud tomada frente a situaciones negativas inevitable, a lo que no hay salida o posibilidad de cambio como “la enfermedad, la muerte, el sufrimiento” (Luna, 1996, p. 12).

Frankl (1991) explica que:

Cuando uno se enfrenta con una situación inevitable, insoslayable, siempre que uno tiene que enfrentarse a un destino que es imposible cambiar, por ejemplo, una enfermedad incurable, un cáncer que no puede operarse, precisamente entonces se le presenta la oportunidad de realizar el valor supremo, de cumplir el sentido más profundo, cual es el del sufrimiento. Porque lo que más importa de todo es la actitud que tomemos hacia el sufrimiento, nuestra actitud al cargar con ese sufrimiento. (p. 134)

Langle (2008) nos dice que el ser humano no está bien adaptado frente a situaciones ineludible o inmodificables, por eso nos cuesta tanto superar el fallecimiento de un ser querido o afrontar la noticia de una enfermedad incurable. Sin embargo, podemos ver a personas que de una manera increíble se sobreponen frente a situaciones de sufrimiento graves.

Frankl entiende que estas personas que logran afrontar el sufrimiento tienen el valor más elevado (más que los valores de creación o vivenciales), a lo que denomina valores de actitud. Ya que “de lo contrario, si el hombre se enfrenta con el sufrimiento, pero sin un sentido, surge, inevitablemente, la desesperación, la cual podría definirse como el sufrimiento desprovisto de sentido para la persona que lo padece” (Noblejas, 1994, p. 128).

Si los valores de creación van del yo hacia el otro y los valores vivenciales van del otro hacia el yo, en los valores de actitud irían del yo hacia el yo, es decir lo que yo mismo me puedo ofrecer y lo que yo mismo puedo adquirir. De esta manera nos vamos autoconfigurando. Es así, que “el sufrir significa obrar y crecer, pero también madurar. En efecto, el ser humano que se supera, madura hacia su mismidad” (Frankl mencionado en Luna, 1996, p. 14)

Frankl desarrolla también el concepto de “triada trágica”, que serían los aspectos negativos de la existencia humana: el dolor ineludible, la culpa imborrable y la muerte.

Con lo cual Noblejas (1994) dice que “estas tres realidades humanas son susceptibles de convertirse en algo positivo: el dolor en servicio, la culpa en cambio y la muerte en motivación para la acción responsable” (p. 130).

Noblejas (2000) hace una crítica a la sociedad actual en relación al sufrimiento, ya que, la sociedad actual se va a una tendencia de evitar el sufrimiento y a la búsqueda de felicidad, y cuando esta felicidad no es alcanzada la persona se siente el ser más desgraciado. Existiendo también la tendencia de materializar la felicidad o, mejor dicho, comercializar la felicidad.

Este contexto de la búsqueda de la felicidad de forma independiente del sentido y los valores, potencia la rebelión del hombre ante un destino adverso. Quienes no han aprendido a aceptar lo que les depara la vida (los sucesos inevitables) y que creen que pueden tener todo pagando un precio, es muy probable que caigan en la desesperación

cuando se enfrentan a un sufrimiento inevitable. Necesitan cambiar la autocompasión por unas nuevas actitudes hacia su dolor. En una crisis así, el descubrimiento personal de un sentido se convierte en el criterio decisivo en la superación de tal crisis interna. (Noblejas, 2000, p. 124)

De esta manera, pese a la situación inevitable que se nos presente, tenemos la libertad de decidir cómo deseamos afrontar el sufrimiento y si en ese sufrimiento le podemos encontrar algún significado que pueda darle valor, de esta manera podemos estar mejor preparados frente a la existencia, ya que, esta misma presenta situaciones que se escapan de nuestro control o como Langle (2008) menciona “el destino a veces le cierra a uno una puerta, pero le deja una ventana abierta, como dice el dicho popular”. (p. 46).

1.4.5.2. Sentido Elevado o Suprasentido

Para Frankl existe una forma de sentido elevado, el cual no se puede ser sentido a “ras de la tierra” si no que está más allá de la razón, algo extrasensible.

Podemos argumentar, entonces, en términos de probabilidad racional, diciendo: la mayor parte de las realidades tienen un sentido concreto, por ello la creencia de que todo tiene sentido es probablemente racional. No obstante, la totalidad es inabarcable y por ello su sentido rebasa a la capacidad de comprensión humana. Podría decirse que el todo no tiene sentido, sino supersentido. Este es superracional (está más allá de la razón y la explicación científica); no se puede concebir; hay que creer en él. Lo que está más allá de la razón solo puede ser objeto de fe como todo lo que no es sensible sino extrasensible (aunque no por ello es menos inmediato) (Noblejas, 2000, p. 110)

Frankl mencionado en Noblejas (1994) dice:

La ausencia del sentido del todo, la carencia total de sentido, debería ser demostrable; y a la inversa, la indemostrabilidad del sentido total no puede ser una demostración de que no se de esa plenitud de sentido. En efecto, la plenitud de sentido total es indemostrable; no puede demostrarse, solo puede pensarse en un concepto limite; precisamente el concepto de un supersentido (p133).

De esta manera, Frankl da a entender que tanto el sin sentido absoluto, como el sentido total, no son demostrables, pero, eso no significa que no se pueda pensar sobre ello, es en este camino que Frankl lo relaciona con la fe.

Noblejas (2000) menciona que “una persona puede vivir como si existiera un orden, un destino, una misión o como si todo fuese un sinsentido o un caos arbitrario (p. 111). Frankl relaciona a este orden o destino con la religión, la creencia de dios, sin embargo, aclara que no se limita a dios sino a la creencia. En pocas palabras podríamos hablar de una misión religiosa.

Frankl (1991) explica que esta misión excede y sobrepasa, necesariamente, la capacidad intelectual del hombre; en logoterapia empleamos para este contexto el termino suprasentido. Lo que se le pide al hombre no es, como predicán muchos filósofos existenciales, que soporte la insensatez de la vida, sino más bien que asuma racionalmente su propia capacidad para aprehender toda la sensatez incondicional de esta vida. Logos es más profundo que lógica (p. 118-119).

1.5. Vacío Existencial

Cuando el sentido de vida no se realiza o en si no se busca o no se es consciente de ella aparece el vacío existencial, el sin sentido de la vida, el vacío de vivir. Es así, que en palabras de Frankl (1991).

El vacío existencial es un fenómeno muy extendido en el siglo XX. Ello es comprensible y puede deberse a la doble pérdida que el hombre tiene que soportar desde que se convirtió en un verdadero ser humano. Al principio de la historia de la humanidad, el hombre perdió algunos de los instintos animales básicos que conforman la conducta del animal y le confieren seguridad; seguridad que, como el paraíso, le está hoy vedada al hombre para siempre: el hombre tiene que elegir; pero, además, en los últimos tiempos de su transcurrir, el hombre ha sufrido otra pérdida: las tradiciones que habían servido de contrafuerte a su conducta se están diluyendo a pasos agigantados. Carece, pues, de un instinto que le diga lo que ha de hacer, y no tiene ya tradiciones que le indiquen lo que debe hacer; en ocasiones no sabe ni siquiera lo que le gustaría hacer. En su lugar, desea hacer lo que otras personas hacen (conformismo) o hace lo que otras personas quieren que haga (totalitarismo). (p. 128-129).

Las manifestaciones más comunes del vacío existencial son el “aburrimiento y la indiferencia o apatía” (Noblejas, 2000, p. 94). Es así que, el ser humano reacciona de dos maneras: “o el hombre quiere únicamente lo que los demás hacen, y eso se llama conformismo. O bien ocurre lo inverso: el hace únicamente lo que los demás quieren, en cuyo caso tenemos el totalitarismo” (Frankl, 1992, p. 11). Noblejas también relaciona el miedo a la libertad y la negación de responsabilidad y la conciencia con la falta de objetivos y valores.

En el caso de que la frustración existencial se agudiza, aparece lo que Frankl (1991) denomina “neurosis noógena”, en sus palabras:

Las neurosis noógenas no nacen de los conflictos entre impulsos e instintos, sino más bien de los conflictos entre principios morales distintos; en otras palabras, de los conflictos morales o, expresándonos en términos más generales, de los

problemas espirituales, entre los que la frustración existencial suele desempeñar una función importante. (p, 103-104)

Frankl también aclara que el vacío existencial en si no es una patología como tal, ya que es natural en el ser humano, el cuestionarse y preguntarse por su sentido de vida. Sin embargo, “hay también formas larvadas de frustración existencial” (Frankl, 1992, p. 11) como el suicidio, drogodependencia, alcoholismo y delincuencia, los cuales se dan más en la juventud. Lo que Frankl (mencionado en Noblejas, 2000) llama “la triada neurótica de masa que se componen de depresión, adicción y agresión” (p. 96).

Noblejas presenta algunas actitudes que toma el ser humano frente al vacío existencial, como es: una actitud provisional ante la vida: donde el ser humano no tiene proyección hacia el futuro, por lo incierto que le parece el mañana preocupándose solamente por vivir el día, pensando que es innecesario el tener una meta en la vida, situándolo en el “nihilismo ético” (Noblejas 2000 p 46). Este tipo de personas se dejan llevar más por sus impulsos, lo cual lo podemos relacionar con la “voluntad de placer” (Frankl, 1991, p. 100).

La Actitud fatalista ante la vida: son las personas que ven su vida de forma pasiva, donde consideran que no es posible tomar el destino en sus manos. Teniendo creencias supersticiosas o creer que todo está en manos de dios, donde no se puede cambiar porque las condiciones lo formaron de cierta manera. Estas personas recortan su libertad y sienten que no tienen responsabilidad frente a las situaciones “creen que las cosas tienen que ser como son y que no pueden cambiar, quedándole la resignación” (Noblejas, 2000, p. 48).

Pensamiento colectivista: donde la persona adopta el pensamiento colectivista o modelos culturales de masas sin considerar que estos pueden modificarse, de esta manera los valores no nacen de uno mismo, sino de los impuestos por la masa, recortando su libertad y por ende la responsabilidad. “grandes fuerzas trabajan para potenciar esta actitud

colectivista que se traduce en un estilo de vida propios de la sociedad consumista” (Noblejas, 2000, p. 49).

Fanatismo: lo que diferencia al pensamiento colectivista del fanatismo es que, en el primero hay una actitud pasiva de sumisión frente a las creencias y valores de la masa o grupo. En el caso del fanatismo hay una actitud activa de sumisión renunciando a sus ideas y conciencia, para adoptar, sin reflexionar, las ideas de un líder o un grupo. Además de que el fanatismo no ve al otro como una persona (con libertad y dignidad), sino que solo importa su opinión. Por esta razón el pensamiento fanatismo sea peligroso. “En un pensamiento fanático el fin justifica los medios y los otros pueden ser degradados a ser considerados como simples medios para conseguir un fin” (Noblejas, 2000, p. 51). De esta manera el fanatismo está relacionado a la “voluntad de poder” (Frankl, 1991, p. 100)

Noblejas (2000) hace una reflexión sobre los países empobrecidos, dando a entender que en estas sociedades se da problemas relacionados a la frustración por el exceso y la carencia. En el caso de la sociedad que sufre carencias es más fácil encontrar un motivo que le dé sentido a su vida, como puede ser, la propia supervivencia y la lucha contra los condicionantes externos que los tienen en esa situación. Sin embargo, las personas que se enfrentan a la frustración por exceso, se enfrentan al vacío de la vida por el “autovaciamiento en que se cae por sumergirse irresponsablemente en una sociedad consumista” (Noblejas, 2000, p. 98).

1.6. La Muerte

Dentro de la teoría del sentido de vida de Viktor Frankl está muy presente la muerte, ya que esta, siempre estará en la existencia humana. Para Frankl la muerte nos recuerda el tiempo que nos da la vida para poder realizar valores, para poder realizar el sentido de vida. Como dijo Yalom (2000) “la muerte es la condición que hace posible que vivamos la vida de un modo auténtico” (p. 213)

Nunca me cansaré de decir que el único aspecto verdaderamente transitorio de la vida es lo que en ella hay de potencial y que en el momento en que se realiza, se hace realidad, se guarda y se entrega al pasado, de donde se rescata y se preserva de la transitoriedad. Porque nada del pasado está irrecuperablemente perdido, sino que todo se conserva irrevocablemente. (Frankl, 1991, p. 120)

De esta manera, Frankl le da una visión positiva a la muerte, no solo en una realización personal, sino, que esta tiene la oportunidad de trascender hacia el mundo. Recordemos que Frankl durante el tiempo que paso en los campos de concentración nazi, presencio la angustia producida por la muerte a los reclusos en los campos de concentración, ya que no solamente era la lucha por vivir, sino, la razón por la cual no morir.

2. ADOLESCENCIA Y SENTIDO DE VIDA

La adolescencia está comprendida a partir de los 11 a los 19 y 20 años de edad según Papalia (2009). En esta etapa se presentan diferentes cambios tanto físicos, cognitivos, emocionales y sociales con sus respectivas diferencias en relación a la sociedad donde se desarrollan.

Una de las características importantes dentro de esta etapa es la búsqueda de la identidad, como sostiene Erikson mencionado en Papalia “una concepción coherente del yo formada por metas, valores y creencias con los que la persona se compromete de manera firme se enfoca durante los años adolescentes” (2009, p. 515). Así mismo afirma que “el periodo de libertad que proporciona la adolescencia, les permite a los jóvenes buscar compromisos a los que pueden ser fieles” (Papalia, 2009, p. 515).

Esta búsqueda de compromisos e identidad son los que le dan sentido a sus vidas, tal como indica Maseda (2009)

La búsqueda de sentido de vida y de autorrealización se lleva a cabo en un entorno social y cultural, en el cual los individuos se relacionan entre sí en las redes o estructuras sociales en las que transcurre su vida. Forman parte de redes: primarias, secundarias, comunitarias y/o institucionales; que van conformando su identidad psicológica, social y cultural (p. 60)

2.1. Sentido de Vida y Familia en la Adolescencia

Maseda (2009) y Castro (2000) sostienen que el sentido de vida en los adolescentes está influenciado por la familia y su círculo cercano. “Las vivencias, aprendizajes e interacciones proporcionan una base ontológica sólida que ofrece seguridad y certidumbre existencial, como punto de partida para la construcción de la identidad del yo y del sentido de vida” (Maseda, 2009, p. 63). De esta manera se hace de relevancia la familia dentro de la construcción del sentido de vida del adolescente, ya que esta es transmisora de valores destacando los valores de responsabilidad, disciplina, compromiso, educación, motivación y exigencia.

2.2. Sentido de Vida y Amigos en la Adolescencia

La relación con sus pares también es importante dentro de la construcción del sentido de vida, Maseda (2011) y Castro (2000) inciden en que el grupo de amigos brinda estabilidad de identidad, apoyo socioafectivo y resiliencia. Maseda (2011) expresa que “aquellos individuos que se sienten genuinamente vinculados a otros superan los escollos que les plantea la vida mejor que quienes no cuentan con la atención y el afecto de algún semejante” (p. 65).

De esta manera los valores experienciales planteados en la teoría de Vikto Frankl están más presentes en los adolescentes en especial los valores relacionados al amor hacia la familia y amigos.

2.3. Sentido de Vida y Vocación en la Adolescencia

De igual manera el sentido de vida en adolescentes no está ligado únicamente a las relaciones interpersonales, sino también, a la búsqueda de una profesión o vocación, tal como expresa Hernández (2016) “el sentido de vida para los jóvenes se convierte en una búsqueda constante de equilibrio en el desarrollo personal, profesional y de relaciones interpersonales” (p. 797). El valor que le dan a la profesión y la vocación está ligado con los valores personales y con la utilidad que le darán a futuro.

Hernández (2016) también menciona que otro factor que da sentido a la vida en la adolescencia es la salud, ya que la pérdida de esta o la muerte de algún ser querido afecta significativamente el desarrollo psicológico, social, físico, conductual y espiritual de los adolescentes.

Algo que está relacionado estrechamente a la adolescencia y la búsqueda del sentido de vida, es la libertad que se percibe en esta etapa del desarrollo, “ya que la consideran como una facultad que le da un valor particular a la existencia humana” (Jaramillo mencionado en Hernández, 2016, p. 796)

2.4. Frustración Existencial en la Adolescencia

Las investigaciones como las de Castro (2000) mencionan que los síntomas del vacío existencial en los adolescentes son la agresión y depresión, lo cual se relaciona con la falta de identidad dentro de la adolescencia tal como expresa Erikson donde “la pertenencia a camarillas y la intolerancia ante las diferencias, ambos sellos distintivos de la adolescencia,

son defensas en contra de la confusión de identidad” (Papalia, 2009, p. 516). La falta de interés profesional y vocacional también generan “actividades delictivas o embarazos tempranos” (Papalia, 2009). Un horizonte no claro y la carencia de valores aperturan el vacío existencial en un futuro, mas no en la propia adolescencia ya que como mencionamos anteriormente el círculo de amigos brinda un soporte socioemocional.

3. ANSIEDAD

La ansiedad es un tema ampliamente explorado dentro de la salud mental, sin embargo, aún existen algunos problemas con su definición, ya que, abarca temas como: miedo, preocupación, sufrimiento, angustia, neurosis y hasta estrés, además de sus patologías subsecuentes, tal como menciona Sarudiansky (2013) La ansiedad es, sin lugar a dudas, uno de los conceptos centrales en el ámbito de la salud mental. Sin embargo, ello no implica que se trate de una categoría simple y uniformemente definida, sino que ya desde sus bases etimológicas y de sus antecedentes conceptuales, teóricos y disciplinares podemos dar cuenta de que es un constructo difuso, ambiguo y complejo.

Sin embargo, tenemos algunas definiciones de diversos autores y organizaciones que nos pueden ayudar a aclarar este tema.

3.1. Definición

Según la Real Academia Española (RAE) define a ansiedad como estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo. Dentro de la medicina es la angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos.

Para Enrique Rojas (2014) “La ansiedad es una emoción negativa que se vive como amenaza, como anticipación cargada de malos presagios, de tonos difusos, desdibujados, poco claros” (p29).

Para Américo Reyes (2005) la ansiedad es un fenómeno normal que lleva al conocimiento del propio ser, que moviliza las operaciones defensivas del organismo, es base para el aprendizaje, estimula el desarrollo de la personalidad, motiva el logro de metas y contribuye a mantener un elevado nivel de trabajo y conducta. En exceso, la ansiedad es nociva, mal adaptativa, compromete la eficacia y conduce a las enfermedades (p10)

Irene Carrillo (2008) define a la ansiedad como: “Un estado psicológico que se retroalimenta y cuyos efectos interfieren en la realización de tareas que exigen focalización y mantenimiento prolongado de la concentración”. Este se hace presente en individuos de cualquier clase, raza, sexo y religión. Así mismo, acompaña frecuentemente a una gama de alteraciones psicológicas y psicosomáticas, por lo que es considerada como una de las principales causas de asistencia a los servicios de salud y clínicos. La ansiedad ya sea sola o acompañada a otros trastornos, interfiere significativamente en la capacidad de las personas para emitir conductas conducentes al logro de adaptación a las demandas del ambiente (p2).

De esta manera podemos puntos de vista diferentes en relación a la ansiedad, una con una visión más proactiva y otra más limitante.

3.2. Trastorno de Ansiedad

Como vemos la ansiedad es algo normal para el ser humano sin embargo cuando esto excede lo normal llega a generar en la persona trastornos de ansiedad.

3.2.1. Etiopatogenia de los Trastornos de Ansiedad

Según Reyes (2005) la etiopatogenia está relacionado a “factores biológicos, psicodinámicos, sociales, traumáticos, y de aprendizaje” (p29). Estos factores explican mejor la aparición de los trastornos de ansiedad, ya que anteriormente solo estaban relacionados a factores intrapsíquicos.

3.2.1.1. Factores Biológicos

Una vulnerabilidad biológica primaria condicionada genéticamente, se ha encontrado en la mayoría de los trastornos de ansiedad, pero con mayor contundencia en el trastorno por pánico, trastorno obsesivo compulsivo y fobia social. Los parientes en primer grado de los pacientes con trastorno por pánico tienen entre cuatro a siete veces más probabilidades de presentar el trastorno. La tasa de concordancia del trastorno obsesivo compulsivo es superior en los gemelos homocigotos que los dicigotos. Los parientes de primer grado de pacientes con fobia social tienen más probabilidades de padecer el trastorno (DSM; IV).

3.2.1.2. Factores Psicosociales

Los estresores psicosociales juegan un papel muy importante en muchos de los trastornos de ansiedad, como factores precipitantes, agravantes o causales. Los problemas de relaciones interpersonales, académicos y laborales, amenazas de pérdidas, necesidades sociales y económicas apremiantes, cambios en el sistema de vida, etc. Se asocian en la producción de los trastornos de adaptación de tipo ansioso y de la ansiedad generalizada.

3.2.1.3. Factores Traumáticos

Enfrentar acontecimientos traumáticos fuera del rango de la experiencia humana normal, como accidentes graves, desastres, asaltos, violaciones, torturas, secuestros, etc., suelen provocar serios daños biológicos cerebrales que se asocian a síntomas graves de ansiedad, como es el caso del estrés agudo y del trastorno de estrés postraumático.

3.2.1.4. Factores Psicodinámicos

La ansiedad se considera como la respuesta individual a un peligro que amenaza desde dentro en forma de un impulso instintivo prohibido que está a punto de escapar del control del individuo (Kaplan). La ansiedad como señal de alarma provoca que el "yo" adopte medidas defensivas. Si las defensas tienen éxito la ansiedad desaparece y si no sale libremente o se contiene, según el tipo de defensa empleada, puede presentar síntomas conversivos, disociativos, fóbicos, y obsesivo-compulsivos (Kaplan).

Se ha visto que los pacientes con trastornos de ansiedad, previo a la primera crisis, presentan conflictos por amenaza o pérdida de una relación afectiva y que a la vez se asocia al antecedente de separación de sus padres en la infancia (Vásquez-Barquero).

3.2.1.5. Factores Cognitivos y Conductuales

Se considera que patrones cognitivos distorsionados (sistema de pensamientos negativos) preceden a conductas desadaptadas y trastornos emocionales. La ansiedad se presenta por una sobrevaloración amenazante de los estímulos y una infravaloración de sus potenciales personales. Pacientes con sistemas cognitivos negativos desencadenan ataques de pánico interpretando una palpitación precordial como el aviso de estar a punto de morir de un infarto del miocardio. También, por estímulos externos y por mecanismos de condicionamiento y generalización, se pueden aprender o imitar respuestas o conductas ansiosas de los demás. En un caso concreto tenemos a una niña que con frecuencia observa a su madre que experimenta miedo subirse al ascensor (a raíz de haberse quedado encerrada al faltar el fluido eléctrico) y prefiere utilizar las gradas, aprende a tener fobia a los ascensores (Vásquez-Barquero).

3.2.2. *Síntomas Somáticos de los Pacientes con Ansiedad*

Reyes (2005) menciona que las quejas más frecuentes de los pacientes con ansiedad dentro de la atención primaria, están asociados a síntomas somáticos como:

4. PANDEMIA POR COVID – 19

En Wuhan (Hubei, China), se alertó sobre la presencia de un brote epidémico de una nueva enfermedad respiratoria grave (SARS, del inglés severe acute respiratory síndrome), rápidamente se identificó el agente: un nuevo coronavirus, inicialmente llamado nCoV-19. En enero de 2020, la OMS declaró la alerta sanitaria internacional, ocupó todos los medios informativos y redes sociales. (Serra,2020)

4.1. Características del COVID-19

Algunas de las características de la COVID-19 está asociada a una alta morbimortalidad en los pacientes de la tercera edad y/o con presencia de enfermedades crónicas. Se presenta en la mayoría de los casos con un cuadro clínico correspondiente a una infección respiratoria alta autolimitada; sin embargo, en grupos de riesgo presenta una rápida progresión a una neumonía grave y fallo multiorgánico, generalmente fatal. Es así que los pilares más importantes para la prevención de la enfermedad son: tomar las medidas necesarias para detener la transmisión persona a persona, lograr una atención diferenciada a los grupos de riesgo, una correcta realización de la historia epidemiológica de pacientes confirmados con el fin de identificar y neutralizar los focos de propagación y lograr que la población se una al sistema de salud para combatir esta enfermedad. (Pérez, 2020)

La información que sobre la enfermedad se ofrece es estructural, está contextualizada y está a cargo de profesionales sanitarios de alto prestigio. No solo se muestra la cantidad de infectados, sino también de quiénes fueron dados de alta; qué porcentaje de la población total implican esos infectados y cómo se comporta

en el resto del mundo. Se explican además, al detalle, las medidas que se han ido implementando de forma escalonada, los objetivos que buscan y las razones para ponerlas en vigor, en opinión de Segura MS, 2020 esta manera contribuye a dimensionar en forma más cabal el fenómeno y reducir así la sensación de lo absolutamente novedoso, amenazante e incontrolable y, de este modo, ayuda a cuidar la salud mental

Si bien es cierto que la situación de distanciamiento social generada por la cuarentena puede afectar psicológicamente, es posible promover salud mental a partir de entornos que permitan a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables. El papel de la cultura, los medios de comunicación, los profesionales sanitarios, las comunidades y las familias, es fundamental para garantizarla. (Ruiz, 2020)

4.2. Salud Mental en Contexto de COVID -19

Si bien la salud física es factor importante para sobrellevar el contexto de pandemia se considera que la salud mental tiene gran énfasis en el bienestar general de las personas; la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha equiparado la salud mental con el bienestar subjetivo, la percepción de la propia eficacia, autonomía, competencia, dependencia intergeneracional y autorrealización de las capacidades intelectuales y emocionales. Incluye, por tanto, las capacidades para afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y para hacer contribuciones a la comunidad. (Ribot, 2020)

Según Macaya en 2018, citado por Ribot, 2020, menciona que la salud mental puede asumirse entonces como un constructo multidisciplinario que integra

condiciones personales, determinantes sociales y políticas públicas. Tal como lo menciona Ribot en el 2020, En este nuevo contexto, caracterizado por una total alteración de la rutina socio-familiar y el enfrentamiento a una enfermedad con altos niveles de contagio, se hace necesario profundizar sobre sus efectos psicológicos, así como las estrategias a desarrollar para favorecer la salud mental personal y comunitaria.

En el enfrentamiento a la COVID-19, a la par del aislamiento social y otras medidas sanitarias, urge potenciar la resiliencia, el crecimiento personal, las relaciones intrafamiliares y la atención especial a los grupos vulnerables para así minimizar el impacto psicosocial de la epidemia en la población. (Ribot, 2020).

- Dolor de cabeza de predominio occipital y dolorimiento y tensión muscular difusa en otras áreas del cuerpo.

- Molestias torácicas como opresión precordial, ahogo, palpitaciones y taquicardia.

- Molestias digestivas: Sensación de estorbo al tragar, náuseas, meteorismo, diarrea y dolores abdominales.

- Dificultad para conciliar el sueño.

- Mareos.

- Sudoración.

Además, se presentan quejas psíquicas como:

- Preocupación excesiva.

- Dificultad para concentrarse, problemas para memorizar, olvidos.

- Irritabilidad.

- Temor a que algo grave esté por sucederle (enfermarse, morir, enloquecerse o perder el control).

- Nerviosismo, sobresaltos.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

a. Método

Esta investigación tiene por objetivo comprender la percepción del sentido de vida de las señoritas con ansiedad durante la pandemia por la COVID 19. Para poder profundizar en esa exploración, se propone utilizar como método el enfoque mixto. En este sentido, este enfoque representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos tanto cuantitativos como cualitativos, su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (metainferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio (Hernández-Sampieri et al. 2014).

De acuerdo a este autor, estos dos enfoques de investigación, pueden ser conjuntados de tal manera que las aproximaciones tanto cuantitativas como cualitativas conserven sus estructuras y procedimientos originales.

b. Tipo y diseño de investigación

El de tipo explicativo secuencial (Dexplis) caracterizado por una etapa en la cual se recaban y analizan datos cuantitativos, seguida de otra donde se corrigen y evalúan datos cualitativos (Hernández-Sampieri et al, 2014). Creswell (2009) también señala, que en particular, en los diseños exploratorios secuenciales (DEXPLOS) el proceso de investigación combina la recolección, y análisis de datos cuantitativos (fase 1) con categorización, análisis descriptivo e interpretativo de datos cualitativos (fase 2).

Como plantea Hernández- Sampieri, se realizan tres tipos de inferencias. La primera es la que resulta de los procedimientos estandarizados cuantitativos (estadística descriptiva e inferencial). Como segunda inferencia se tiene los resultados de los datos cualitativos (codificación y evaluación temática) y la tercera inferencia en la discusión es la mixta o denominada metainferencias.

El diseño de esta investigación, tomando como punto el elemento secuencial del tipo de investigación, se realizó por fases. La fase I comprendió la aplicación Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung a la muestra seleccionada. Estos datos fueron recogidos y analizados por paquetes estadísticos, la primera inferencia. Partiendo de los resultados se realiza la fase II. Para esta fase, se tomaron los resultados que mostraran niveles de ansiedad marcada o severa, y ansiedad en grado máximo. Posteriormente, se le aplicó una entrevista para poder conocer el sentido de vida de las estudiantes, los cuales fueron analizados cualitativamente, segunda inferencia. La fase III estuvo conformada por la discusión de ambos resultados, esa intercepción entre los resultados del instrumento cuantitativo y del instrumento cualitativo, o la metainferencias para relacionar ambos elementos.

c) Población y muestra

Población

La población estará constituida por señoritas que cursen el quinto grado de secundaria del colegio Santa Rosa de Puno, (colegio de señoritas) en el presente año académico

Muestra

Para la primera fase de la investigación, se tomó una muestra no probabilística intencionada de n=126 señoritas, en edades comprendidas de 15, 16, 17 años.

N= 126

X= 16,27

A esta muestra, se le aplicó la prueba de tamizaje de Zung para la ansiedad, partiendo de los resultados obtenidos, se procedió a seleccionar la otra muestra para la fase 2 de la investigación.

Muestra fase II de la investigación

Se consideraron las señoritas que obtuvieron los siguientes puntajes

61 a 70 ansiedad marcada o severa

71 a 100 ansiedad máxima

N= 14

Tabla 1.

Característica de la muestra fase II

Edad	61-70	71-100	N
15	1	1	2
16	10	2	12
Total			14

Nota: Esta tabla muestra las edades de la muestra seleccionada que están dentro del rango de ansiedad marcada a severa y de ansiedad máxima.

Criterios de Inclusión

- Estudiantes que quisieran participar en la investigación.
- Estudiantes cuyos padres acepten en participar de la investigación.

Criterios de Exclusión

- Estudiantes que no tengan niveles altos de ansiedad
- Estudiantes cuyos padres rehúsen en participar de la investigación.

d.- Técnica e Instrumento

Las técnicas de recolección de datos son las distintas formas o maneras de obtener la información. Son ejemplos de técnicas: la observación directa, el análisis documental, análisis de contenido, etc. La investigación no tiene sentido sin las técnicas de recolección de datos. Estas técnicas conducen a la verificación del problema planteado. Cada tipo de investigación determinara las técnicas a utilizar y cada técnica establece sus herramientas, instrumentos o medios que serán empleados.

Un instrumento de recolección de datos es en principio cualquier recurso de que pueda valerse el investigador para acercarse a los fenómenos y extraer de ellos información. De este modo el instrumento sintetiza en si toda la labor previa de la investigación, resume los aportes del marco teórico al seleccionar datos que corresponden a los indicadores y, por lo tanto a las variables o conceptos utilizados.

Instrumento fase I

Para abordar la primera fase de investigación, se empleó a Escala de Zung para Ansiedad (EZ-A). Es un instrumento de valoración de la ansiedad que evalúa síntomas presentes durante el último mes. Está conformado por 20 ítems de selección múltiple tipo escala Likert, que oscila entre 20 y 80 puntos, con un punto de corte en 50. A cada

pregunta se da una puntuación de uno a cuatro, 50% en sentido positivo y 50% en sentido inverso. En consecuencia, el puntaje total puede oscilar entre 20 y 80 puntos

El objetivo de la escala es encontrar los síntomas o signos característicos de la ansiedad, su aplicación es desde los 15 años de edad en adelante, se divide en dos dimensiones: síntomas psicológicos (ítems del 1 al 6) y los síntomas físicos (ítems del 7 al 20). La prueba está desarrollada para marcar dentro del recuadro el valor que asigne el cual se adecua a cómo se ha sentido en la última semana, los valores a marcar son: nunca o rara vez, algunas veces, muchas veces, siempre o casi siempre.

Para obtener el grado de ansiedad se compara la Escala obtenida con la escala clave para efectuar el recuento, con un valor de 1, 2, 3, 4 en orden variable según si la pregunta está formulada en sentido positivo o negativo. Luego se suman todos los valores parciales y se convierte la puntuación total en un índice basado en 100. Un puntaje de 25 a 40 indica que no hay ansiedad presente, de 41 a 60 indica que hay ansiedad mínima o moderada, de 61 a 70 que hay una ansiedad marcada o severa, y de 71 a 100, que hay ansiedad en grado máximo.

La confiabilidad de la consistencia interna a través del Coeficiente Alfa de Cronbach se obtuvo un coeficiente de confiabilidad de **0.996** teniendo una confiabilidad muy alta

$$\alpha = \frac{k}{k - 1} \left(1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right)$$

Instrumento fase II

Para abordar la fase II se recurrió a una entrevista semi estructurada

Las técnicas a utilizar en esta fase de inferencia cualitativa será la entrevista. La cual se define como una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados). En el último caso podría ser tal vez una pareja o un grupo pequeño como una familia o un equipo de manufactura. En la entrevista, a través de las preguntas y respuestas se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema (Janesick, 1998 mencionado en Hernández Sampieri y Mendoza, 2014).

En esta oportunidad, se realizó una entrevista semi- estructurada conformada por 20 items enfocadas en conocer el sentido de vida, partiendo de seis (06) macro categorías. Partiendo de estas macrocategorías se realizó la Guía de Entrevista (ver anexo 1). La entrevista se realizó vía telefónica la cual fue grabada y posteriormente transcrita.

Tabla 2

Categorías de entrevista

Valores	C	Categoría	Sub categoría	
Valores de experiencia	C1	Percepción de vida durante la pandemia	1.1: Percepción de cambio de vida	1¿Cómo has sentido y de qué manera ha cambiado tu vida durante la pandemia?
			1.2: Libertad de hacer	2¿Qué opinas al respecto, en tu caso que te ha quitado la pandemia de que no eres libres que antes si lo eras? ¿es importante la libertad para ti, por qué?
			1.3: Cambios de responsabilidades	3A partir de lo experimentado en la pandemia,piensas que la responsabilidad en algunas áreas de tu vida ha cambiado? ¿Cómo?
			1.4: Acciones para lograr metas o proyectos en pandemia	4- ¿Que estas

			<p>1.5 Actitud interna para lograr proyectos pre y postpandemia</p> <p>1. 6 Proyección de vida en el futuro</p>	<p>realizando para alcanzar tus proyectos o metas durante esta pandemia?</p> <p>5: ¿Qué me podrías hablar sobre el esfuerzo que realizabas antes y el que realizas ahora cuando querías alcanzar un proyecto?</p> <p>6 ¿Cuáles son las profesiones u oficios que te interesan? ¿Has elegido ya alguno?</p>
	C2	- Relaciones con la familia, amigos y entorno	<p>2.4Relación intrafamiliar, amistades y escuela durante la pandemia</p> <p>2.5 Cambios o ajustes en las relaciones para sentirse mejor personalmente</p> <p>2.1 Aportes personales a la sociedad</p> <p>2.2 Actitud de ayuda intrafamiliar y amigos</p> <p>2.3 Importancia de ayudar a otro</p>	<p>10. ¿Lo que estás viviendo durante esta pandemia cómo ha afectado tu relación con tu familia? ¿con tus amigos? ¿y en la escuela?</p> <p>11¿Qué has tenido que modificar con respecto a tus relaciones y tus actividades para que te sientas mejor?</p> <p>7¿Qué esperas aportar a la sociedad o a las personas con la profesión que has elegido?</p> <p>8¿En este tiempo algún amigo, familiar o alguna persona te ha solicitado que lo ayudes a hacer algo o le des algún tipo de apoyo en alguna actividad? ¿y de qué manera lo has hecho?</p> <p>9¿Crees que es</p>

				importante el ayudar a otras personas? ¿Por qué?
	C4	Manejo de emociones	4.1 Emociones, sentimientos o pensamientos experimentados durante la pandemia	14 ¿Qué emociones, sentimientos o pensamientos has experimentado más durante esta pandemia?
			4.2 Manejo de las emociones	15 ¿Cómo estas manejando las emociones?
Valores de creación	C3	Autodedicación	3.1 Tiempo de autodedicación	12 ¿En este tiempo de pandemia a que le dedicas tiempo en tus ratos libres?
			3.2 Influencia de actividades en la vida	13 ¿Qué me podrías decir sobre esa actividad y cómo influye en tu vida diaria?
Valores de actitud	C6	Sentidos de vida	6.1 Pérdidas	18 ¿A raíz de esta pandemia perdiste a algún ser querido por el covid?
			6.2 Creencias religiosas	19. Tienes alguna creencia religiosa
			6.3 Elementos que dan sentido de vida en este momento	20 ¿En este momento que le da sentido a tu vida, que es importante para ud, que valora, tal vez algo que no era importante antes y que ahora sí?
	C5	Expectativa de vida durante pandemia y postpandemia	5.1 Expectativas cuando termine la pandemia	16: ¿Qué piensas que va a pasar cuando esta pandemia termine? ¿Será todo igual, qué opinas?
5.2 Enseñanza de la pandemia en la vida personal			17 ¿sientes que esta pandemia te ha enseñado algo? ¿y qué es lo que aprendiste?	

Nota: Esquema de categoría de la entrevista. A partir de esta matriz se elaboraron las preguntas de la entrevista. Fuente: Elaboración propia de los autores

e) Procedimiento

Tabla 3

Procedimiento de la investigación

Fase	Objetivo de investigación	Descripción de los pasos
Fase inferencial I	Determinar los niveles de ansiedad en las señoritas de quinto de secundaria durante la pandemia por la COVID 19	1) Presentación del proyecto de investigación a la institución escogida donde se realizara la investigación. 2) Una vez aceptada la solicitud, se procederá a la selección de la población y a la muestra. 3) Aplicación del instrumento establecido 4) Resultados del instrumento
Fase Inferencial II	Conocer los valores de experiencia, creación, y actitud del sentido de vida de las señoritas con ansiedad durante la pandemia por COVID 19.	1) Elaboración de la guía de entrevista e instrumento. 2) Selección de la muestra que estuvieran dentro de los rangos de ansiedad. 3) Consentimiento informado para las participantes. 4) Aplicación del instrumento vía telefónica 5) Transcripción de las entrevistas 6) Codificación y categorización 7) Interpretación de la información obtenida.
Fase mixta III	Explicar el sentido de vida y ansiedad experimentadas por las señoritas durante la pandemia por COVID 19	1) Contrastación de los datos de la fase inferencial I y la fase inferencial II 2) Resultados finales

Nota: en este cuadro se explica cuáles serán los pasos propuestos para la realización de la investigación, partiendo de los objetivos específicos. Fuente: Elaboración propia de los autores

f) Técnicas para el procesamiento de la información

Fase Inferencial I:

Las informaciones que se apreciaron al ser ejecutada fueron ingresadas y tabuladas en una sábana de datos en Microsoft Excel y exportada a otros programas estadísticos para codificar y realizarse el análisis de la información, en tablas.

Fase Inferencial II:

Las entrevistas fueron ingresadas, codificadas y categorizadas utilizando Atlas. Ti, que es un software diseñado para analizar datos cualitativos de las investigaciones

Fase Inferencial III:

La técnica para procesar la información en la fase inferencial III, fue la contrastación de resultados, donde se tomaron los resultados de la primera fase y se contrastaron con las respuestas de la entrevista, para de esta forma analizar teóricamente la relación entre la Ansiedad y el Sentido de Vida.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados de la fase Inferencial I, hallazgos obtenidos de la prueba de tamizaje de ansiedad de Zung

1.- Edades de la muestra

Tabla 4

Distribución por edades de la muestra

Edades	N	F
15	23	18,25
16	101	80,16
17	2	1,59
	126	100

Nota: En esta tabla se muestra la distribución de las edades de las jóvenes que participan dentro de la I fase de la investigación

Se toma como punto de referencia la edad de 16 años, teniendo un 80,16% siendo la edad de 16 años donde se observa el mayor porcentaje 80,16% de la totalidad de la muestra.

2.- Niveles de ansiedad

Tabla 5

Niveles de ansiedad

Rango	Nivel de ansiedad	N	F
≤45	Dentro de los límites normales. No hay ansiedad presente	40	31,74
45-59	Presencia mínima de Ansiedad Moderada	56	44,44
60-69	Presencia Ansiedad Marcada a Severa	24	19,05
70 ≥	Presencia de Ansiedad en grado Máximo	6	4,76
Total		126	100

Nota: Tabla que muestra los resultados de los niveles de ansiedad. Fuente: datos de la investigación

Interpretación: Tomando en consideración que la muestra es de 126 señoritas a las que se les aplicó el instrumento, el 31,74% de la muestra estuvo dentro de los límites normales, y un 44,44% en presencia mínima de ansiedad moderada, siendo un total de 76,18%.

Sin embargo, para efecto de esta investigación es importante el porcentaje de los casos que fueron tomados para el desarrollo de la misma, con un total de 23,81%, no siendo un porcentaje representativo de la muestra pero sí para la investigación.

3. Relación de las edades con el nivel de ansiedad en las adolescentes

En este apartado, se quiso relacionar las edades de la muestra con los niveles de ansiedad presentados

Tabla 6.

Relación de edades con niveles de ansiedad

Edad	Normal		Mínima a moderada		Marcada a severa		Máximo	
	n	%	n	%	n	%	n	%
15	9	7,14	9	7,14	3	2,38	2	1,59
16	31	24,6	46	36,51	20	15,87	4	3,17
17	0	0	1	0,79	1	0,79	0	0
	40	31,74	56	44,44	24	19,05	6	4,76

Nota: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a las señoritas

Interpretación: como puede observarse la edad más representativa oscila entre los 16 años, en este caso es importante discriminar los resultados por las edades. En la edad de 15 años, el 1,59% tuvieron una de las puntuaciones más altas ubicadas entre Marcada a Severa y Máxima.

La frecuencia más alta de 15,87% se ubicó en los niveles de ansiedad entre marcada a severa.

Discusión:

Para esta primera fase inferencial, los resultados obtenidos muestran a los investigadores una visión sobre cómo está presente los niveles de ansiedad durante la pandemia por COVID 19. Estos resultados coinciden con una investigación eficacia del programa psicoeducativo para el Manejo y afrontamiento de ansiedad frente al Covid-19 en adultos jóvenes, Fujimori -2021, realizado por Espinoza et al (2021), en donde el nivel de ansiedad antes de aplicar el programa psicoeducativo (pre-test) evidenciaron que del 100% de la población adulto joven, se encontró en mayor proporción una ansiedad leve a 76,7%; ansiedad moderada a 21,4% y 1,9% ansiedad severa.

Así mismo, Gonzalez y Sempertegui (2020) su investigación “Ansiedad en tiempo de aislamiento social por COVID-19” Chota-Perú, 2020, donde tuvo resultados similares a

la presente investigación donde el 43.3 % presentaron ansiedad; de los cuales el 20.9 % presentó ansiedad leve; el 13.4 % presentó ansiedad moderada y el 9 % presentó ansiedad severa.

A pesar que estos datos están contextualizados en la pandemia por Covid 19, hay un estudio realizado en la ciudad de Arequipa de Villanueva y Ugarte (2017) titulado Niveles de ansiedad y calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Arequipa. Al analizar los niveles de ansiedad en los jóvenes de 20 a 24 años de edad de una universidad privada de Arequipa, encontraron que un 55.36% no presenta ansiedad, así mismo un 33.48% manifiesta una ansiedad mínima a moderada. Los niveles altos representan un porcentaje mínimo de la muestra. Datos que indican que los jóvenes del estudio tienen una reacción adaptativa frente a las situaciones que perciben como amenazantes. Estos hallazgos pueden estar relacionados con los resultados de esta investigación.

Reyes (2005) menciona que las quejas más frecuentes de los pacientes con ansiedad dentro de la atención primaria, están asociados a síntomas somáticos como: Dolor de cabeza de predominio occipital y dolorimiento y tensión muscular difusa en otras áreas del cuerpo. Molestias torácicas como opresión precordial, ahogo, palpitaciones y taquicardia, molestias digestivas tale como: sensación de estorbo al tragar, náuseas, meteorismo, diarrea y dolores abdominales. También dificultad para conciliar el sueño, mareos, sudoración.

Además, se presentan quejas psíquicas como: Preocupación excesiva, dificultad para concentrarse, problemas para memorizar, olvidos, irritabilidad, temor a que algo grave esté por sucederle (enfermarse, morirse, enloquecerse o perder el control), nerviosismo, sobresaltos.

De acuerdo a Carrillo (2008), la ansiedad ya sea sola o acompañada a otros trastornos, interfiere significativamente en la capacidad de las personas para emitir conductas conducentes al logro de adaptación a las demandas del ambiente. Como pudieron manifestar la muestra en esta investigación.

Fase Inferencial II

En esta fase se analizarán los hallazgos obtenidos de la entrevista, tomando tres dimensiones, valores de creación, valores de experiencia, valores de actitud. Cada uno tiene un sentido de vida propio y único, es subjetivo, sin embargo, el sentido de vida es objetivo ya que tiene que realizarse dentro de un contexto o situación específica, en el caso de esta investigación enmarcada en la pandemia de Covid 19.

Tabla 7

Desarrollo teórico por categoría

Valores	Definición	Categoría
Valores de experiencia	Las vivencias se convierten en sentido, primero, cuando las cosas con las que uno se encuentra son bellas en sí y, segundo, cuando quien vivencia las acoge y al mismo tiempo participa activamente plasmándolas, reproduciendo internamente su ser. Esta relacionalidad siempre es de manera activa, ya que nos involucramos con aquello que nos atrae o amamos	Percepción de vida durante la pandemia
		- Relaciones con la familia, amigos y entorno
		Manejo de emociones
Valores de creación	Estos valores están sujetos al trabajo, la diversión y la ayuda a otras personas, no únicamente a lo material, sino a la acción, decisión, tenacidad, conservación de un valor o el respaldar una idea.	Autodedicación
		-Expectativa de vida durante pandemia y postpandemia - Actitud de apoyo hacia el otro

Valores de actitud	Los valores de actitud se refieren a la actitud tomada frente a situaciones negativas inevitable, a lo que no hay salida o posibilidad de cambio como “la enfermedad, la muerte, el sufrimiento. Langle (2008) nos dice que el ser humano no está bien adaptado frente a situaciones ineludible o inmodificables, por eso nos cuesta tanto superar el fallecimiento de un ser querido o afrontar la noticia de una enfermedad incurable	Actitud frente a la pandemia
		Actitud frente a la enfermedad y muerte
		-Sentidos de vida

Nota: En esta tabla se explica la relación teórica de los tres valores trabajados con las categorías que fueron abordadas en la investigación. Elaboración propia de los investigadores.

Sentido de Valores de experiencia

Tabla 8

Percepción de cambio de vida

Categoría 1: Percepción de vida durante la pandemia	COD: PVDP
Sub-categoría 1.1: Percepción de cambio de vida	
1 ¿Cómo has sentido y de qué manera ha cambiado tu vida durante la pandemia?	

Familia	Tiempo con la familia Frecuencia con la familia Conocimiento intra familiar, Miedo a perder la familia, Cambio dinámica familiar, convivencia con la familia	TF, FCF, CIT, MPF, CDF,	1	<u>Mi vida ha cambiado cien por ciento creo, porque antes de la pandemia yo no pasaba tiempo con mi familia</u>
			2	<u>y ahora nos vemos todos los días y eso nos ha ayudado, un poco a conocernos entre todos</u>
			7	<u>Sería lo de la tristeza, miedo a perder a mi familia, el estrés por las actividades del colegio como personales.</u>
			14	<u>lo que si varió es que mi familia si se mantenía fuera de casa y ahora están aquí</u>
			16, 18	<u>fue agradable por que pasamos tiempo en familia... las clases o las cosas de la casa fue algo complicado hasta ahora es algo complicado</u>

Nota: Resultado de la entrevista aplicada

Dentro de la categoría de la familia puede observarse dos elementos en la percepción que han tenido las señoritas es el cambio en la dinámica familiar. Donde hay dos visiones, por un lado la pandemia ayudo a conocerse intrafamiliarmente (FCF1), (FCF2) y por otro lado genero dentro de la familia descontrol de las dinámicas. (CDF18)

Otro elemento observado es que no había tiempo de compartir con el núcleo familiar (TF14), así como también el miedo que le produce salir y contagiar a la familia (MPF7)

Actividades escolares y actividades de hogar	Aumento de estrés	AE	5	<u>Creo que el estrés ha aumentado un poco debido a lo que son las actividades que nos manda el ministerio de educación ya sea que por que he dejado de hacer varias cosas que me gustan</u>
	Exceso de trabajo	ET	6	
	Dejar de hacer cosas que le gustan	DHCG		
	Estrés por actividades escolares y personales	EAEP	9	me ha <u>afectado es en el colegio</u> ya que <u>esta nueva modalidad es distinta a y se me hace difícil, no es lo mismo aprender de manera presencial</u>
	Cambio modalidad del colegio	CMC	19	
	Difícil el aprendizaje	DA		
	Salud mental y deportes antes de la pandemia	SMD		<u>yo antes de la pandemia practicaba deporte era como una manera de desestresarme de liberar emociones</u> pero ahora por el confinamiento y todo esto <u>ya no puedo salir ni mucho menos a practicar el deporte que participaba</u>
	Liberación de emociones	LDE		
	Descuido de actividades extracurriculares por ayudar en casa	DAEC		<u>hacer varias actividades y el año anterior cuando empezó la pandemia descuide bastante esos aspectos el inglés me gusta tocar instrumento y descuide ese aspecto tenía más tiempo</u>
			36	

En este grupo de actividades se encuentran afectadas las actividades escolares que venían haciendo regularmente, actividades del hogar y actividades extracurriculares.

Las señoritas manifiestan que hay un aumento significativo en las actividades escolares, pasando desde lo presencial a lo virtual, con excesos de tareas (AE5), el cambio de la modalidad (de presencial a virtual) del colegio también es un elemento recurrente (CMC9). De igual forma, el cambio de las actividades extracurriculares, (SMD19), muchas de las entrevistadas tenían actividades extracurriculares tanto deportivas como musicales y

el no salir les genera molestia y/o rabia. Otro aspecto observado en el análisis de la entrevista, es que las personas que manifestaron no afectarles la cuarentena tenían hábito de no salir de sus hogares antes de la pandemia, no tener otras actividades, el impacto de la cuarentena fue menor. Bueno soy una persona que no sale mucho de casa así que la pandemia por una parte no me afectado tanto porque antes no salía y no tengo muchos amigos y por eso estoy normal (EN10L26). No ha cambiado mucho solo que ya no salía con mis amigas o al colegio tampoco creo que solo eso (EN12A30). Así como también muchas manifestaron que no podían ver ni compartir con sus amigas y compañeras de clases (EN1J3) sentía estresada me sentía triste porque no podía salir no podía ver a mis amigas. (EN9Y25) pero si la falta de comunicación con mis compañeras fue algo raro el no podernos ver.

Tabla 9

Libertad de hacer

Categoría 1: Percepción de vida durante la pandemia	COD: C1PVDP
Sub-categoría 1.2: Libertad de hacer	
2.¿Qué opinas al respecto, en tu caso que te ha quitado la pandemia de que no eres libres que antes si lo eras? ¿es importante la libertad para ti, por qué?	

Reunión con amigas y pares	En etapa de pubertad salir con amigas	EPSA	37	<u>la etapa que estamos pasando o yo la que estoy pasando como la pubertad la adolescencia te dan más ganas de salir y a mí me daba ganas de ver a mis amigas a juntarme con ellas y no podía porque me sentía como encarcelada algo así.</u>
			47	<u>lo que me ha quitado la pandemia es disfrutar de mi pubertad mi adolescencia y también estar en el colegio compartiendo con mis compañeras porque es una etapa muy bonita</u>
			48	<u>no es que haya quitado muchas cosas en teoría creo que es más el hecho que antes podía verme más con mis compañeras y demás amigos</u>
			43	<u>extrañarles bastantes pero seguimos en contacto y eso alivia mi pesadez</u>

			59	<u>Pues de socializar con más personas y solía jugar con mis compañeras y afectó un poco mi ciclo de vida.</u>
			63	<u>hacer la interacción con mis amigas porque ahora es como que da miedo salir</u>

Nota: Resultado de la entrevista aplicada

En esta parte de la categoría se observa que uno de los elementos asociados con la libertad es el no poder compartir con amigas o pares. En dos de las respuestas, hacen relación con su etapa de juventud o pubertad, reconociendo que esta pandemia les *ha robado* parte de su juventud más específicamente la etapa de la adolescencia, la socialización y el compartir es fundamental para este grupo de chicas.

Libertad	Sentimiento de cárcel	SC	38	<u>no podía porque me sentía como encarcelada algo así.</u>
	Viajes en familia	VEF	44	<u>Lo que más me afecto es en el deporte ya que yo antes de la pandemia.</u>
			45	<u>iba de viaje a diferentes lugares representando al colegio y ahora siento que no soy libre para poder realizar el deporte que más me gusta.</u>
	Libertad	LB	49	<u>lo segundo acostumbrábamos a viajar con mi familia al menos 3 veces al año y ahora para cumplir las normas no viajamos.</u>
			52	<u>la libertad y de salir con amigos a pasear de esa parte no me ha quitado nada</u>
			56	<u>tantos amigos y cuando salía la calle me saludaban y ahora cuando salgo no tengo amigos y si salgo me da miedo hablar con las personas y me da miedo la calle. Me siento como si las personas fueran diferentes. La libertad creo que es importante, porque creo que cada persona es libre de lo que pueda hacer</u>
		LB	57	<u>Para mí es demasiado importante para mí me gustaría tener más libertad, pero me da miedo porque yo misma me privo de mi libertad</u>

Nota: Resultado de la entrevista aplicada

En este análisis, la palabra que más repercusión tiene es libertad y la asociación con cárcel. Un elemento importante, que introduce (EN8N56) es el miedo de hablar con las personas en la calle, miedo a hablar, al igual que se priva de su libertad. También, la relación que hacen en cuanto a los viajes o movilización, al igual que hacer algún deporte que les guste o que estaban practicando antes de la pandemia, y deben dejar de realizarlo.

Tabla 10

Cambios de responsabilidades

Categoría 1: Percepción de vida durante la pandemia	COD: C1PVDP
Sub-categoría 1.3: Cambios de responsabilidades	
3. ¿A partir de lo experimentado en la pandemia, piensas que la responsabilidad en algunas áreas de tu vida ha cambiado? ¿Cómo?	

Responsabilidad en el área de la vida	Trabajo casa-escuela	TCE	69	<u>Si demasiado, por ejemplo, el ayudar en mi casa, hacer el aseo preparar el almuerzo, como le comentaba antes nadie paraba en mi casa</u>
	Autonomia	AUT	72	<u>ser con respecto al aprendizaje debo ser más autónoma, porque ya no está el profesor que me controle</u>
			76	<u>verdad siempre he sido responsable con la entrega de mis trabajos y he sido considerada una buena estudiante así que simplemente me he mantenido</u>
	Trabajo casa-escuela	TCE	77	<u>bueno como iba al colegio el almuerzo lo realiza allá y pues cuando estaba en casa tenía que ayudar más con las labores del hogar y creo</u>
			78	<u>yo la ayudo en casa a preparar y esas cosas diariamente esa es una responsabilidad por parte mía entonces también en el hogar tengo que hacer las cosas en ordenar la casa</u>
			87	<u>recibíamos más el apoyo de los docentes, pero ahora nada cada uno debe presentar sus trabajos y presentarlos con responsabilidad y yo creo que en eso</u>

	Responsabilidad	RP	88	<u>Y bueno la responsabilidad de las tareas antes era explicaban una sesión o dos y era una semana para toda la semana y ahora</u>
			91	<u>aspecto que tengo que estudiar en mi espacio en mi habitación entonces ya me restrinjo ciertas cosas para poder separar mi espacio entonces soy más responsable en ese aspecto.</u>

Nota: Resultado de la entrevista aplicada

En cuanto a este elemento si ha cambiado la responsabilidad, se puede observar que hay dos espacios donde la responsabilidad (como categoría de vida) ha tenido cambio. En este sentido, se observa que tienen más tareas dentro del hogar que no estaba antes de la pandemia, también el hecho de autogestionar el proceso de aprendizaje, donde ellas perciben que el docente no está presente EN11L88 *recibíamos más el apoyo de los docentes,* EN3A72 *ser con respecto al aprendizaje debo ser más autónoma, porque ya no está el profesor que me controle.*

Por otro lado, se observa las actividades que realizan en casa y tener ambas responsabilidades lo adquirieron durante la pandemia. Es importante la organización interna de las señoritas, para que puedan equilibrar ambas actividades.

Tabla 11

Relación intrafamiliar, amistades y escuela durante la pandemia

Categoría: 2 Relaciones con la familia, amigos y entorno	COD: C2RFAE
Sub-categoría: 2.4Relación intrafamiliar, amistades y escuela durante la pandemia	
10¿Lo que estás viviendo durante esta pandemia cómo ha afectado tu relación con tu familia? ¿con tus amigos? ¿y en la escuela?	

EN1J	<u>Con mi familia creo que hemos mejorado mucho la comunicación como le dije antes casi no nos veíamos en nuestra propia casa porque salíamos temprano y regresábamos muy noche, en mis amigas sí creo que nos ha afectado bastante porque estábamos muy acostumbradas hasta a almorzar juntas porque en mi colegio salíamos un poco tarde, también al socializar con ellas, con un grupo reducido mantenemos comunicación, es constante pero no es lo mismo como una amistad presencial. y la educación nos ha chocado bastante porque nadie estaba preparado para hacer clases virtuales o para entrar a</u>
92	
93	
94	

	ese mundo de la tecnología, al inicio de las clases no podía ingresar eso se me dificultaba.
EN2M 95 96 97	<u>A mi familia la verdad que no, bueno algunas cosas pasaron el año pasado, que probablemente haya cambiado algo, pero estamos volviendo a la normalidad, fue por un breve tiempo lo que paso, con mi familia la relación sigue casi igual que antes de la pandemia, (...) a los amigos, no es lo mismo hablar por mensajes o llamadas es un poco más forzante distante, me separe de algunas pero con otras me sigo hablando, (...). Me he vuelto mucho más insegura al participar, algunas veces no hay el valor para preguntarle al docente lo que no se ha entendido por el silencio incomodo que hay, (...) estresa más porque si no lo encuentro tengo que volver a buscar.</u>
EN3A 98 99 100	<u>Siento que con mi familia nos hemos acercado más, hemos pasado más tiempo juntos, ahora nos apoyamos entre todos para la resolución de trabajos por ejemplo mi mama no domina mucho las tecnologías y a veces con mi hermano le ayudamos ella también nos ayuda con nuestras labores, hemos fortalecido los lazos familiares, (...)</u>
EN4K 101 102 103	<u>Bueno en la relación con mi familia antes de la pandemia como que estábamos más unidos, mi mama se quedaba más tiempo conmigo (...). Antes me comunicaba más le contaba todo a mi mamá me pasa esto me pasa esto era como mi mejor amiga siempre (...) era salir divertirnos también estudiar con mis compañeras pero ahora es como que a distancia todo ya no me hablo tanto con ellas ya no salgo con ellas es como que yo ya hice mi vida y ellas también.</u>
EN5Y 104 105 106	<u>Con mi familia al inicio fue bastante difícil para mí (...) no estábamos muy acostumbrados a convivir todos juntos todos juntos a la misma hora porque si vivimos todos en la misma casa (...) hemos establecido una serie de reglas y estamos trabajando para evitar los malos tratos entre todos y que se mantengan las normas de bioseguridad y (...) mi vida social decayó un poco por antes tenía más compañeras cercanas hablaba con más personas y ahora actualmente solo me hablo con una compañera con las otras también pero solo para referirnos para trabajos. En el colegio creo que sigue igual un poquito en la carga de las tareas, pero no es que sea complicada, sino que la hacen muy largas y por eso me demoro más.</u>
EN6L 108 109	<u>Creo que respecto a la familia en un principio fue una relación agradable divertida después fue un poco distante no digo que me haya aburrido de ella pero era mejor antes, (...) responsabilidades y ya no tenía una conversación muy agradable que digamos eso fue a finales del año pasado y con el tema de mis amigos a los que antes llamaba amigos ahora solo tengo a una o dos personas que me siguen hablando (...)s. En la escuela antes las actividades no eran tan atareados, sin embargo ahora es más complicado no en que la tarea son difíciles si no que son más seguidas son actividades más diarias</u>
EN7K 111 112 113	<u>En relación con mis amigos ha cambiado bastante ya que anterior a la pandemia nuestra comunicación era mejor y por la pandemia varios hemos perdido comunicación y también ese entusiasmo de hablar con otras personas, y con mi familia siento que era mejor antes de la pandemia ya que ahora nos frustramos bastante y cada uno va por su lado de vez en cuando hay momento en que si nos unimos y compartimos momentos en familia. En relación a la escuela si ha variado ya que no siento que estoy logrando los aprendizajes que debería lograr y pero aun estando en quinto grado y la presión que existe sobre si ingresas a la universidad</u>
EN8N 114 115	<u>Con mi familia creo que estaba mal porque antes no nos veíamos mucho siempre estaba, no nos veíamos mucho ahora casi siempre nos vemos y es como si los estaría volviendo a conocernos y de vez en cuando prefiero estar en mi cuarto, en el tema de mis amigos antes tenía más amigos y ahora ya no tengo pocos amigos casi siempre no hago nada en el tema del colegio justo cuando</u>
EN9Y 116 117 118	<u>Con mi familia paso más tiempo con mi mamá (...) Pues es muy buena porque le tengo mucha confianza y es una de mis armas para mí. Si mantengo contacto con mis amigos una llamada, es (...) a las clases se me hace más difícil ya que estoy en el campo no hay mucha señal y a veces pierdo cursos no sé porque no hay señal y pues pierdo clases lo que</u>
EN10L 119 120 121 122	<u>Con mi familia no creo que haya afectado demasiado aunque en un punto al iniciar la pandemia si porque mi familia estaba separada tengo una hermana que está en Moquegua (...) la familia volvió a unirse por el mes de agosto- septiembre estuvimos juntos varios meses y no creo que haya afectado demasiado (...). Con mis amigos no pude convivir ya que yo me encuentro en la ciudad de Juliaca y la mayoría de amigas están en Puno y acá yo no conozco (...). En la escuela como le mencione era muy distinto el método de</u>

	<u>aprendizaje y de igual forma algunos maestro no enseñaban y solo me dejaban tareas y eso empezó a estresarme y en punto ya no quería hacer más tareas</u>
EN11J 123 124	<u>Con mi familia no mucho como le dije siempre convivíamos si hubo algunas cositas entre nosotros por las tareas del hogar más que todo pero todo mejoro cuando empezamos a tener reuniones y estar de acuerdo, con las compañeras de clase no tuve mucha comunicación con ellas, en el colegio al principio fue muy complicado poder adaptarse a esta forma de trabajo (...). El no tener contacto con mis amigas no me ha afectado, no tan considerado, me contacto con muy pocas compañeras de mi salón solo por las redes sociales y al pasar de verlas todo por tres años a no ver los casi 2 años si era diferente</u>
EN12A 125 126 127	<u>Al principio de la pandemia pasaba mucho más tiempo con mi familia y era divertido porque hacíamos muchas más cosas que antes no hacíamos y con mis amigos no nos hemos alejado tanto pero no hacemos mucha interacción personas solo a veces nos comunicamos, pero siempre estamos unidos siempre conversamos. (...), las actividades si siento que han cambiado porque a veces en las clases virtuales los profesores no te dicen nada porque no te ven a veces y te sueles distraer muy rápido y bueno en el captar las enseñanzas de los profesores no han cambiado mucho porque los profesores siempre nos preguntan si hay dudas</u>
EN13M 128 129 130	<u>Con mi familia he podido conocer más de ellos ya que antes no convivía mucho con ellos (...), ahora en la pandemia mejoró el dialogo en el desayuno almuerzo y la cena y pude conocer un poco más a fondo como son ellos y con mis amigas pues me distancie un poco mas no se la razón pero creo que me ayudo el escoger buenas amistades y pues la importancia que puede llegar a ser alguien querido para mí, en lo académico me ayudo a ser más autónoma ya que no tengo tanta comunicación con mis profesores y tengo que buscar mis propios medios para apoyarme.</u>
EN14J 131 132 133	<u>En si la relación con las demás personas no he sido muy sociable siempre como que no ha afectado mucho, pero de cierto modo el no ver a mis compañeras es frustrante porque estamos en quinto grado y la relación con mi familia creo que mejoro porque hay más convivencia creo que nadie paraba en casa y ahora paramos más tiempo en casa y como que mejoro debido a la pandemia (...) un poquito esto de la virtualidad ya que yo era bastante de antes no usaba mucho la tecnología, entonces si me choco un poco esto y me fui adaptando de poco en poco y bueno no soy muy buena de las ediciones y todo eso soy más de hacerlo a mano entonces ahí como que baje un poquito mi rendimiento</u>

Nota: Resultado de la entrevista aplicada

En la descripción de este apartado, se tomará en consideración la relación con la familia, la amistad y la escuela que fueron desarrollados anteriormente. El peso de las respuestas, recae en el hecho de no poder compartir con sus amigas y el cambio de la enseñanza escolar, de lo presencial a lo virtual.

En el caso de la familia, hay varios enfoques que también han sido tocados anteriormente. El hecho de poder mejorar la comunicación, que la familia se haya unido, que se tenga diferentes colaboraciones generacionales como enseñar el uso de la tecnología en los padres (EN3A92, EN11J123, EN3A98, EN14J131)

Otro aspecto que se presenta en el discurso es el desconocimiento, y como durante la pandemia la familia ha tenido la oportunidad de conocerse, (EN8N114, EN13M 128). Ha mejorado la convivencia, la relación con la madre (EN9Y116). Familias que solo coincidían en determinados momentos y la pandemia los llevo a compartir más tiempo. (EN8N114)

Sin embargo, también hay relaciones familiares que se han fracturado, de acuerdo a la perspectiva de las jóvenes, unas fueron resultas a través del dialogo intrafamiliar (EN11L1237), o que eran mejor como familia antes de la pandemia (EN7K112)

Tabla 12

Cambios o ajustes en las relaciones para sentirse mejor personalmente

Categoría: 2 Relaciones con la familia, amigos y entorno	COD: C2RFAE
Sub-categoría: 2.5 Cambios o ajustes en las relaciones para sentirse mejor personalmente	
11¿Qué has tenido que modificar con respecto a tus relaciones y tus actividades para que te sientas mejor?	

EN1J 134	<u>Acostumbrarme a los cambios, acostumbrarme a estar sola, pero a la vez tener a mis padres, antes pasaba mucho tiempo con otras personas, ahora es como que se puede decir sola, pero con mi familia, ya que en mi familia no hay nadie de mi edad no hay con quien comunicarme.</u>
EN2M 135	<u>Con mis familiares creo que la relación con mis padres y mi hermano es un poco distante pero ya éramos así, claro que compartimos momentos en familia, pero cuando hay un momento que todos estamos ocupados,</u>
EN3A 136	<u>Con mis amigos para poderme relacionarme ahora más o menos utilizamos las redes sociales que están de moda como el WhatsApp o Facebook y con respecto</u>
EN4K 137	<u>Más que todo he tenido que modificar a acostumbrarme a estar sola y sentirme bien de alguna y otra manera escuchar música</u>
EN5Y 138	<u>Respecto a mi familia yo suelo ser bastante callada en mi casa pero justo por eso de la reunión soy yo la que tengo que hablar más porque mis padres consideran que soy la más lista en mi casa y es por eso que soy yo la que le doy seguimiento a esa reuniones y bajo ese aspecto he tenido que hablar más,</u>
EN6L 139	<u>Un poco, he tenido que organizar mejor mis tiempos antes al principio era tipo hago lo que quiero hago mi responsabilidad, pero no a las horas debidas o sea a la hora que yo quiero ahora es más estricto tengo responsabilidades en casa con el colegio las clases virtuales las tareas ayudar a mama o a veces a mis hermanos, creo que mi organización es mi horario.</u>
EN7K 140	<u>Lo primero que he tenido que modificar fueron los hábitos ya que siento que los anteriores a la pandemia fueron mejores con la pandemia me he relajado bastante en el sentido de pereza o no me sentía conforme con este ambiente</u>

EN8N 141	<u>Me puse horarios y empecé este año recién con mejores hábitos</u>
EN9Y 142	<u>Tener una conversación con alguien, a veces soy muy nerviosa por muchas cosas o me pongo triste por cosas y pues empiezo a contarle eso a alguien y me siento mejor,</u>
EN10L 143 144	<u>Creo que he cambiado un poco mis horarios. Antes para ir al colegio me levantaba a las 6:30 para alistarme y demás ahora suelo despertarme un poco tarde como a las 7:30 por (...) para aliviarme un poco suelo escuchar música o leer algunos libros virtuales o ver videos en las redes sociales ahí ocupo mi tiempo cuando siento que no tengo ganas de hacer nada</u>
EN11L 145	<u>(...), con mis amigos he tenido que adaptarme a las nuevas tecnologías porque no conocía algunas tecnologías como el classroom.</u>
EN12A 146	<u>(...), entonces si tengo dudas converso con mis amigas o mi familia y hablamos si eso puede ser verdad o mentira</u>
EN13M 147 148	<u>Como he estado más tiempo encerrado he podido conocerme a mí misma y pues algunas cosas no me han gustado tanto algunas cosas con las que convivo no me ha gustado y he tratado de adecuar mi forma de vivir (...) pues ahora trato de tener una alimentación saludable trato de hacer ejercicios trato de cuidar mi piel y así, con respecto a mi espacio donde trabajo trato de ordenarlo cuando puedo a veces lo limpio y empiezan las clases y así</u>
EN14J 149	<u>(...) este año porque no puedo perder más tiempo entonces le solicite a mi mama que coloque internet y me puso internet y ya modifique mi espacio mi horario y mis tiempos todo más organizado</u>

Nota: Resultado de la entrevista aplicada

Se observa en las respuestas, cambios internos que les permitieron conocerse a sí mismas, (EN13M147), en las cuales algunas cosas de ella le han gustado y otras no. Otro punto para resaltar es el hecho de estar solas, o la soledad como una categoría de cambio (EN1J134, EN4K137).

También los cambios que van relacionados al orden y el cuidado personal (EN13M148). De igual forma se dieron cambios organizativos e inclusión de las herramientas tecnológicas y redes sociales para facilitar el aprendizaje en la escuela (EN6L139, EN8N141, EN11L145, EN14J149, EN3A136)

A muchas jóvenes les ha costado el hecho de tener que socializar por las características de su personalidad antes de la pandemia, ya que tiene temor e inseguridad al expresarse con otros (EN9Y142).

Autodedicación

Tabla 13

Tiempo de autodedicación

Categoría: C3 Autodedicación		COD: C3AD
Sub-categoría: 3.1 Tiempo de autodedicación		
12 ¿En este tiempo de pandemia a que le dedicas tiempo en tus ratos libres?		
EN1J 150	A <u>buscar o aprender las tecnologías a veces había cursos gratuitos, también a dibujar y ayudar en casa.</u>	
EN2M 151	<u>(...) estoy libre paso un momento con mi prima que vive al costado y como tenemos edades cercanas nos comprendemos bastante bien y me quiero pasar tiempo con ella sea hablando o jugando o lo que nos ocurra</u>	
EN3A 152	<u>(...) sábados o domingos con mi familia vemos alguna película por la tarde, también separamos un tiempo para hacer ejercicios</u>	
EN4K 153	Pues en mis ratos libres <u>a leer más que todo para los temas que viene a mi carrera investigar un poco más y también</u> a veces dedicarme a escuchar o dibujar	
EN5Y 154	<u>Bueno generalmente veía un montón de series en Netflix y en plataformas de entretenimiento como Amazon y de más cosas, ese fue punto de distracción suelo ver bastante anime cuando tengo tiempo libre y también leer y escuchar música</u>	
EN6L 155	Cuando tengo ratos libre <u>me gusta leer bueno empecé a leer con la pandemia y es algo que agradezco no creí que me gustara los libros antes de eso, antes leer un libro</u>	
EN7K 156	De hecho, me ha despertado la curiosidad de aprender <u>nuevas cosas porque antes de la pandemia yo no sabía cocinar y actualmente no sé, pero si me he metido por un tiempo a la cocina por otro tiempo aprender a tocar la guitarra y por un largo tiempo me dediqué a mirar series y es un nuevo hobby</u>	
EN8N 157	<u>Aparte de mis estudios terminan mis clases hago ejercicios después me dedico a ver tele como animes también juego videojuegos nada más esas cosas.</u>	
EN9Y 158	En mis tiempos libres que tengo pues como le dije estoy en una academia y ahora repaso y otro un <u>poco para distraerme pintar o escribir</u>	
EN10L 159	Los ratos libres suelo hacer tareas luego de eso <u>jugar también con mis primos y mi hermana ahí puedo pasar un poco más de tiempo</u>	
EN11 160	Con mis familiares <u>voy a jugar vóley por las tardes y a veces todos nosotros vemos películas o jugamos juegos de mesas juegos de cartas.</u>	
EN12A 161	A <u>tocar mi instrumento y escuchar música y también a hacer cosas como aprender a dibujar estoy intentando, pero no me sale bien así que prefiero más tocar el instrumento o cantar o escuchar música</u>	
EN13M 162	Pues <u>he intentado muchas cosas en este tiempo de pandemia primero he intentado bailar como que me ha gustado un poco saber mis gustos musicales he empezado a cantar y como que me aburrí un poco entonces empecé a editar fotos videos así y después hubo un tiempo en que empecé a leer historia en mi aplicación que es wattpat luego también empecé a ver series de vez en cuando hacia alguna cosa de repostería es algo que me gusta en especial con mi mama</u>	

Nota: Resultado de la entrevista aplicada

En esta categoría, las jóvenes manifiestan que en su tiempo de dedicación se pueden encontrar: aprender sobre tecnología cursos, dibujar, pintar, escribir, escuchar

música, cantar, practicar algún instrumento musical, aprender a cocinar o reposterías, leer. (EN1J150, EN9Y158, EN7K156, EN12A161)

Otra actividad que se repitió en varias jóvenes fue el ver televisión especialmente en las plataformas streaming como Netflix y Amazon (EN5Y154), ya sea en películas o series, así como también ver anime (animación tradicional o por computadora de procedencia japonesa), (EN8N157), o lecturas en wattpad (es una plataforma online de lectura y escritura. En ella los creadores pueden publicar novelas, relatos, artículos, poemas, blogs, fanfics, y muchos otros géneros literarios que los usuarios pueden leer de forma gratuita), así como aprender a la edición de fotos y videos.(EN13M162).

En cuanto a las actividades físicas se tiene, hacer ejercicios, caminar, jugar vóley y otros juegos de mesa como carta (EN11160).

Tabla 14

Influencia de actividades en la vida

Categoría: C3 Autodedicación	COD: C3AD
Sub-categoría: 3.2 Influencia de actividades en la vida	
13 ¿Qué me podrías decir sobre esa actividad y cómo influye en tu vida diaria?	

EN1J164 el dibujar como que me destreza un poco (...)me distrae

EN3A166 (...) empezando a hacer deporte me ayudado mucho para llevar una buena relación con mi familia para poder hacer mis trabajos sin estresarme para organizar mejor mis horarios, y el ver películas también nos ha ayudado para pasar un poco más tiempo en familia hablar de nuestras preocupaciones

EN4K167 Dibujar me hace, cuando estoy triste siempre me gusta dibujar porque me salen bonitos dibujos, pero en cambio cuando estoy alegre es como que no puedo sacar esos

dibujos que yo quiero y más que todo me ayuda a liberar la tristeza, los dibujos, la música me alegra, la lectura me entretiene y me da más ganas de seguir leyendo porque me gusta lo que se hace en la carrera que voy a elegir.

EN5Y168 El hecho de leer creo que ha ampliado mi vocabulario bastante, eso me ayudado a hacer mejor mis trabajos y expresarme mejor

EN6L169 antes mi vocabulario era no tal era como me miro como era yo antes y como soy ahora y creo que la lectura e ese aspecto ha mejorado en la ortografía y tener más coherencia en los textos o mejorar en como redactar, como ver la perspectiva de otro modo o de cada autor como cada autor

EN8N171 Yo creo que si cuando empecé a mirar anime tal vez antes como que me miraban mal me miraban como que era callejera (...) eres muy infantil porque miras dibujito y hasta mi mama pero de vez en cuando le decía prefiero ser más infantil a estar ahí como otras personas de mi edad y bueno no me importa si piensan así y hasta ahora sigo así

EN9Y172 Con respecto a escribir es otra de las maneras de demostrar mis sentimientos, mi forma de pensar la escribo y otra cosa que me gusta es inventar historias y escribirlas leerlas, (...) El pintar en lo personal soy una persona que le gusta mucho el amanecer, atardecer y la luna y entonces pinto eso y de cierta forma cada atardecer

EN10L173 Me relaja un poco el escuchar música el leer lo suelo hacer en las noches un poco antes de dormir hay algunas canciones que me inspiran a ser mejor cada día y ver videos suelo ver más películas y animes, considero que algunas si influencia y otras no algunas están para pasar el rato y algunos tienen mensajes muy profundos

EN11174 Cuando voy a jugar vóley comparto bastante con mis familiares y me gusta me siento más feliz, alegre

EN13M176 pánico de ansiedad y cuando leo o escucho música me siento más tranquila en las noches no puedo dormir, (...)pero leo historias me gustan me encantan me siento feliz cuando hago eso

Las influencias más significativas observadas

Lo relacionado al dibujo y pintura, puede ser asociado a que desestresa y ayuda a canalizar las tristezas, a conectarse con la naturaleza.

La lectura ayuda a mejorar el vocabulario y es entretenido.

La música está asociada a la alegría, al cambio de ánimo, actitud y relajación.

El jugar y hacer actividades físicas, se asocia a diversión y a compartir con familiares.

Manejo de las emociones

Tabla 15

Emociones, sentimientos o pensamientos experimentados durante la pandemia

C4 Manejo de emociones	COD: C4MDE
Sub-categoría: 4.1 Emociones, sentimientos o pensamientos experimentados durante la pandemia	
14 ¿Qué emociones, sentimientos o pensamientos has experimentado más durante esta pandemia?	

EN1J 178	<u>el estrés la tristeza el enojo (...) me sentía triste y a veces me enojaba y me alejaba y tenía problemas con mi familia, la tristeza también era por un miedo a que se contagien,</u>
EN2M 179	<u>apareció la tristeza más que todo tristeza, (...) la tristeza- Tristeza entonces un poco que volvió la depresión pero creo que estoy estable.</u>
EN3A 180	<u>estresada también bastante preocupada por los trabajos</u>
EN4K 181	<u>Pensamientos negativos y emociones negativas la mayoría de estos estoy triste o renegando así de la nada como que tengo algo que empiezo a renegar y a veces exploto y empiezo a gritar y como ya luego</u>
EN5Y 182 183	<u>El estrés más que todo, solo sentía que tenía demasiadas cosas que hacer y me sentía estresada, en general sentía por ejemplo ahora siento que tengo bastantes. Cuando inicio la pandemia tenía la preocupación de que mis padres se contagiaran porque ambos son pacientes de riesgo en especial mi mama,</u>
EN6L 184 185	<u>Bueno supongo que la frustración y la tristeza a veces eso llega sin razón alguna es como que me pongo a pensar en una cosa insignificante y termino (...) últimamente he tenido un problema con el dolor de cabeza y dolores abdominales entonces eso ya lo voy sintiendo hace dos tres meses y creo que eso sobre todo el estrés, el estrés No quiero</u>

	<u>mencionar los momentos de tristeza por favor</u>
EN7K 186 187	<u>Si el miedo por la enfermedad y por tener en cuenta que mi mama es una de las personas más vulnerables me ha causado miedo y por esa parte siento que me he vuelto o he tenido que desinfectar todo lo que tenía desinfectaba por completo porque tenía miedo. Creo que sobre todo he desarrollado la frustración ya que muchos de los proyectos que yo tenía planeado no se han dado</u>
EN8N 188189	<u>He sentido más ansiedad y un poquito de depresión. Ansiedad más específicamente arreglo todos mis problemas con comer y dormir no quiero salir me siento mal siento que mi autoestima está muy mal porque de vez en cuando me dicen que no me quiero y no me valoro. La depresión apareció más por mis inseguridades y mi autoestima baja también porque por esas cosas más que todo y por amigos que perdí. La baja autoestima apareció</u>
EN9Y 190	<u>Lo que resalta más es el miedo porque tuve mucho miedo porque un familiar mío se empiece a contagiar o yo misma y que iba a pasar algo terrible tenía mucho miedo de eso, me desesperaba me alejaba de todo, tenía mucho miedo. La tristeza también ya que no podía ver a mis primos,</u>
EN10L 191	<u>La alegría estuvo muy ausente no me sentía muy cómoda el estar en casa todo el tiempo siempre quería salir un poco, pero pues estando acá no tenía donde ir tampoco y entonces solo ocupaba mi tiempo estando en casa, normalmente solía sentirme un poco triste a veces estresada con las tareas y eso. Tristeza a veces me sentía un poco enfadada conmigo misma por no poder hacer algo bien no se era yo misma la que me imponía esos sentimientos no me sentía bien y así, creo que genere más sentimientos negativos en mí misma que positivos.</u>
EN11L 192	<u>He estado feliz porque compartí con mi familia y a veces un poco estresada con mis tareas hay algunas que no entendía no sabía cómo hacerlas y el no poder hacerlas me hacía sentir estresada, a veces un poco enojada por las tareas me sentía frustrada el no poder hacerlas no poder entenderlo</u>
EN12A 193	<u>El miedo, a la enfermedad</u>
EN13M 194	<u>me sentía mal me sentía preocupada y una vez me dio un ataque de ansiedad pero creo que fue por bastante preocupación pero por lo general no me siento así me la mayor parte de los días. a veces cuando tengo mucha tarea y no puedo realizarla no siento tranquila y no me siento mal con respecto a las emociones siento que puedo controlarla es que me enoje, sino que me pongo triste y a veces como que quiero llorar y trato de calmarme</u>
EN14J 195	<u>De todo un poco, ansiedad cuando no hago algo,</u>

Nota: Resultado de la entrevista aplicada

En esta sección, se puede observar que los sentimientos, emociones y pensamientos que han experimentado son los siguientes:

Estas palabras están asociadas al miedo de contagiarse, de perder a sus seres queridos, estrés, angustia, depresión y ansiedad son las palabras relacionadas a emociones y sentimientos que más se repiten.

Tabla 16

Manejo de las emociones

C4 Manejo de emociones		COD: C4MDE
Sub-categoría: 4.2 Manejo de las emociones		
15 ¿Cómo estas manejando las emociones?		
EN1J 196	<u>Yo creo que no lo estoy logrando manejar por completo, hay a veces algunos días que me siento enojada y a veces a pintar y eso es lo que me desestresa</u>	
EN2M 197	<u>Creo que el estar ocupada evita que piense o que me enfoque así que mantengo ocupada mi mente o realizo actividades para evitar recordar o simplemente realizo actividades como jugar con mi perro o hablar con ellos son buenos escuchando</u>	
EN3A 198	<u>Para el estrés he salido con mis compañeras he ido entrenando me ha ayudado para que me libere de todas las emociones negativas y pueda sobrellevar mejor esta cuarentena más bien de la preocupación tengo más confianza con mi mama y le cuento lo que me pasa y ella también me ayuda</u>	
EN4K 199	<u>Hay veces que si las manejo y hay veces que me ganan los manejo a veces me quedo, me gusta quedarme sola cuando estoy renegando o triste me gusta quedarme sola en mi cuarto tranquilizarme estar respirando y pensar en lo que puedo ocasionar, pero hay veces en que me gana y empiezo a renegar</u>	
EN5Y 200	<u>Estar y ya no es que interfiera con mis actividades del día a día solo lo dejo estar</u> El estrés creo que no lo manejo no sé cómo manejar el estrés simplemente lo dejo	
EN6L 201	<u>Antes no sabía cómo controlarlo creo que algo que hacia la ansiedad en mí era la ira no sabía cómo controlarlo, pero ahora cuando estoy con emociones negativas me encierro en mi cuarto y me pongo a leer, en si es con todas las emociones cuando me frustro me pongo a leer un poco libros cortos algo divertido es como que me calma</u>	
EN7K 202	<u>. El estrés personalmente siento que no lo estoy manejando es algo que ya siento que no lo podre mejorar porque siento que cada vez siento más responsabilidad</u>	
EN8N 203	<u>Bueno ahora estoy empezando a salir de vez en cuando con una amiga y con el tema de que decidí hacer ejercicios para bajar de peso (...). No lo estoy manejado muy bien porque, aunque haga ejercicios, aunque me quiera un poquito de vez en cuando me pongo a llorar y después ya no quiero nada quiero dormir todo el día de vez en cuando cumplo y de vez en cuando no cumplo así no creo que me esté haciendo bien</u>	
EN9Y 204	<u>Como le digo yo hablo constantemente con mi mama y decirle lo que siento y me aconseja que me distraiga en cosas que me gustan y fue de ahí que me gusto más el escribir y a pintar</u>	
EN10L 205	<u>Bueno ahora tengo un poco más de libertades, ya que a veces salir a Puno y salir con mis amigas y me genera tranquilidad</u>	
EN11L 206	<u>Poniendo más esfuerzo cuando una tarea no le entendía no sabía cómo presentarlo trataba de buscar la manera o buscar ayuda</u>	
EN12A 207	<u>Pues creo que solamente hacer caso a las recomendaciones de salir con barbijo usar el alcohol también usar las mascarillas faciales a lugares donde hay mucha gente, eso me ha ayudado a manejar el miedo a contagiarme</u>	
EN13M 208	<u>Había buscado en internet que cada vez que te sientes sola que te sientes mal puedes hacer estrellitas de papel entonces cada vez que me siento un poco triste o decaída hago estrellitas de papel</u>	
EN14J 209	<u>Ya no le tomo mucha importancia, intente hacer varias cosas intente hacer deporte intente bailar intente escuchar música intente hablar más con mi familia, pero no funcionaba, aprendí a convivir con eso</u>	

Nota: Resultado de la entrevista aplicada

Dentro del manejo de las emociones, puede observarse que muchas hacen ejercicios o deportes, otro grupo ha intentado hacer varias actividades como cocinar, sin que funcione y otra categoría es el estar ocupada, o salir con las amigas.

Las actividades relacionadas con el arte como: pintar, escuchar música, escribir, manualidades específicas como origami son las actividades que más realizan las jóvenes.

También se observa un grupo que opta por quedarse en su cuarto, que es el lugar donde se sienten seguras.

Sentidos valor de Creación

Tabla 17

Acciones para lograr metas o proyectos en pandemia

Categoría 1: Percepción de vida durante la pandemia		COD: PVDP
Sub-categoría 1.4: Acciones para lograr metas o proyectos en pandemia		
4- .-¿Que estas realizando para alcanzar tus proyectos o metas durante esta pandemia?		
EN1J 210	Lo que yo estoy haciendo ahorita es para poder ingresar a la universidad, <u>es repararme, más que todo con las matemáticas, porque no soy tan buena, tomando cursos virtuales en las academias.</u>	
EN2M 211 212	Ahora como <u>que me he vuelto un poco más insegura, un ejemplo seria las actividades usualmente cuando estaba en el colegio solía participar activamente con los docentes, (...). El estar en casa nos ha hecho repartir diferentes tareas del hogar y el hacerte responsable una semana a lavar los servicios o barrer el suelo, me hace sentir que yo estoy ahí tengo que participar del cuidado del lugar donde estoy y también con las actividades del colegio</u>	
EN3A 213 214	<u>Como es virtual todo entonces estuve buscando varios cursos me he inscrito a varios cursos con la ayuda de mi papa de mi mama (...)</u> recién <u>hacemos las labores escolares eso me quita tiempo y a veces no me alcanza para asistir los cursos en los que me he inscrito para prepararme,</u>	
EN4K 215	<u>Más que todo estudiar y averiguar, mi meta es ingresar a la universidad a la Upeu de Juliaca porque quiero estudiar ginecología y pues lo que ahora estoy haciendo es estudiar algunos temas que están relacionadas a mi carrera y tomar un tiempo para averiguar mas</u>	
EN5Y 216	Si se refiere con respecto a la universidad yo estoy <u>inscrita a una academia justamente para dar examen creo</u> que se realiza en octubre no me acuerdo bien y también practicar lo que me dan en la academia y estudiar un poco <u>más por mi cuenta creo que si es la única manera que me ha influenciado</u> para estar en mi casa y mantener mi buen promedio como alumna.	
EN6L 217	Estoy en eso no tengo mis metas bien planteadas <u>estoy dudando de hecho antes</u> que empiece todo esto tenia clara las cosas, pero ahora estoy como en un sí o no en lo que realmente quiero estoy dudando.	
EN7K 218	En esta pandemia lo que considero es que el esfuerzo ha sido menos ya que <u>hubo demasiadas limitaciones porque para empezar las academias que he seguido. Creo que es</u>	

219	<u>más por mi parte ya que no me estoy adaptando correctamente esto de a distancia o realizarlo todo a distancia ya que conmigo funcionaba otro tipo de aprendizaje</u>
EN8N 220	Bueno <u>yo quiero ser policía y estudiar una carrera y para ser policía creo que necesito más actividades físicas bueno estoy haciendo ejercicios poniendo casi mis horarios durmiendo bien y el aspecto de mi carrera también estoy estudiando y estoy postulando también para la universidad</u>
EN9Y 221	<u>. De hecho, estoy en una academia para reforzar algunas cosas que son difíciles en algunas áreas. Hay un simulacro virtual de exámenes y me inscribí para probar mi nivel y ver en que me falta para poder reforzar luego. Estoy a la espera de los 18</u>
EN10L 222 223	Bueno <u>mis metas más próximas al igual que la mayoría es ingresar a la universidad y pues estaba en un momento realizando estudios aparte para reforzar mis aprendizajes y sentí que no eran muy efectivos y por el momento no estoy haciendo mucho, siento que lo virtual no aprendo demasiado siempre</u>
EN11 224	<u>Creo que ahora mi meta es ingresar a la universidad y aparte en el colegio yo asisto a una academia virtual y creo que si estoy estudiando para poder alcanzar mis metas</u>
EN12A 225 226	Bueno <u>al principio como el año pasado no era tan responsable pero ahora si estoy centrándome en lo que importa, siempre estoy investigando lo que quiero ser y también en como siento las cosas y mis tareas y mis actividades, estoy investigando cosas relacionadas a la medicina</u>
EN13M 227 228	<u>a para ingresar a la universidad y pues ahora estoy estudiando artistas tal vez y estoy investigando a cerca de este tipo de industrias también</u>
EN14J 229 230	Bueno mi principal <u>meta en el momento es el ingreso a la universidad aun no estoy completamente decidida, pero creo que lo que estoy haciendo para alcanzar esa meta es que estoy en una academia y bueno el dedicarme y esforzar en mi desempeño escolar tanto en el colegio como en la academia</u>

Nota: Resultado de la entrevista aplicada

Se observó durante la entrevista, que las participantes tenían una meta en común que es seguir estudiando y para ello **ingresar a la universidad**, es el principal objetivo. Muchas están aprovechando la tecnología para hacer cursos y preparación on-line. EN3A213 Como es virtual todo entonces estuve buscando varios cursos me he inscrito a varios cursos con la ayuda de mi papa de mi mama. EN1J210 repararme, más que todo con las matemáticas, porque no soy tan buena, tomando cursos virtuales en las academias Otras asisten a clases complementarias en academias o profesores particulares. EN5Y 216 Si se refiere con respecto a la universidad yo estoy inscrita a una academia justamente para dar examen. O también investigando por su cuenta EN12A226 estoy investigando cosas relacionadas a la medicina

Tabla 18

Actitud interna para lograr proyectos de pre y postpandemia

Categoría 1: Percepción de vida durante la pandemia	COD:C1PVDP
Sub-categoría: 1.5 Actitud interna para lograr proyectos pre y postpandemia	
5: ¿Qué me podrías hablar sobre el esfuerzo que realizabas antes y el que realizas ahora cuando querías alcanzar un proyecto?	

EN1J 231 232	<u>Antes de la pandemia como que me esforzaba más, porque era como una meta que tenías, (...) y ahora como que virtual y no es lo mismo que un presencial. Antes me esforzaba más que ahora.</u>
EN2M 233 234	No tengo mucha presión de mis padres, pero <u>si tengo mucho apoyo de ellos actualmente tengo un profesor particular y me da clases 3 días consecutivos a la semana</u> entonces fuera de que asisto a las clases del profesor y a las clases del colegio, a veces <u>entro a un grupo de estudio que es mismo de puno de que dan hay profesores que brindan</u> clases gratis, maratones y usualmente me inscribo en ello para recibir apoyo
EN3A 235	<u>Ahora debo esforzarme más, las clases presenciales el profesor era el que nos dejaba la tarea nos explicaba</u>
EN4K 236	<u>El esfuerzo cuando antes tenía un proyecto siempre me esforzaba o hacer planes para llegar a la meta y ahora es lo mismo también hacer un proyecto para llegar a la meta</u>
EN5Y 237	No siento que haya cambiado mucho generalmente cuando necesito lograr algún proyecto <u>o una tarea que me encargan no es que de mi cien por ciento solo lo suficiente para acabarlo y acabarlo de forma eficiente no siento que sea necesario que me esfuerce demasiado para hacerlo</u> igual era antes no es que me esforzara muchísimo para lograr x o y cosas
EN6L 238	Antes <u>asistía a academias, antes estaba en academias del colegio de reforzamiento e intentaba mejorar digamos más que todo lo que estaba mal y el siguiente intentaba mejorar o recuperar, ahora se me complicó</u> las cosas en eso en ese aspecto es como que bueno las tarea como que vengan diarias es más fácil de realizar <u>y además hay apoyo de internet y a veces la flojera me</u>
EN7K 239	<u>Ha variado</u> bastante y muchos incluso la carrera que yo quería estudiar a cambiado, el esfuerzo la perseverancia incluso el entusiasmo que antes tenía
EN8N 240	Antes de la pandemia no estaba viendo bien no me preocupaba de esas cosas, pero ahora no, creo que mi mamá me dijo que vas a pensar y <u>después va a pasar ese tiempo y te vas a preocupar por una carrera y así y ahora lo veo más importante y hago más cosas</u>
EN9Y 241 242	<u>Hace unos años atrás si tenía metas, pero no hacía muchas cosas para lograrlos me propongo y me alejaba y ya no los hacía mientras ahora ya estoy tomando conciencia y dando valor a ciertas cosas que</u> si son importantes y pues estoy haciendo lo posible para que se puedan cumplir
EN10L 243	Cuando iba al colegio solía preguntar a mis maestros me ayudaban en algunas cosas era más fácil el apoyo que <u>me daban haya en el colegio pero ahora que es virtual también está el apoyo pero no es igual,</u>
EN11L	Siento <u>que ahora es un poco mayor la responsabilidad más esfuerzo porque antes tenía el apoyo</u> de los docentes y ahora no cada uno debe hacerlo y siento que es

244	mayor el esfuerzo
EN12A 245	Como le dije <u>antes no era responsable, pero hacia mi mejor esfuerzo para sacar buenas notas para estudiar y ahora si siento que debo esforzarme más en lo que quiero.</u>
EN13M 246	Bueno creo <u>que es lo mismo simplemente antes podíamos salir y conseguir otros medios para poder apoyarnos en algún propósitos simplemente como que ahora estoy en casa y a veces quiero realizar algo de mi colegio y no puedo salir a comprar materiales</u>
EN14J 247	Antes creo que me esforzaba más, bueno <u>antes tenía más comodidad porque convivía con personas que tenían prácticamente de siento modo aspiraciones parecidas a las mías y bueno ahora ya no tanto, antes le ponía de cierto modo más ganas ahora lo hago más que todo por un deber</u>

Nota: Resultado de la entrevista aplicada

En este apartado, se puede observar dos aspectos relacionados con el esfuerzo interno para lograr una meta. En un primer caso, manifiestan hacer más esfuerzo actualmente, que antes de la pandemia, al igual que son más los niveles de responsabilidad que tienen. EN3A 235 *Ahora debo esforzarme más, las clases presenciales el profesor era el que nos dejaba la tarea nos explicaba... no es igual necesito más esfuerzo con lo virtual,* EN10L243 *Siento que ahora es un poco mayor la responsabilidad más esfuerzo porque antes tenía el apoyo de los docentes y ahora no,* EN12A245 *antes no era responsable, pero hacia mi mejor esfuerzo para sacar buenas notas para estudiar y ahora si siento que debo esforzarme más en lo que quiero.* Otras están dando valor y conciencia con sus metas propuestas EN9Y241-242 *ya estoy tomando conciencia y dando valor a ciertas cosas que si son importantes*

Por otro lado, se puede observar que hay respuestas donde antes de la pandemia mostraban motivación intrínseca y hacían esfuerzos para alcanzar sus metas EN1J231 *Antes de la pandemia como que me esforzaba más, porque era como una meta que tenías* EN5Y237 *no siento que sea necesario que me esfuerce demasiado para hacerlo igual era antes no es que me esforzara muchísimo para lograr x o y cosas.*

Tabla 19*Proyección de vida en el futuro*

Categoría1: Percepción de vida durante la pandemia	COD: c1PVDP
Sub-categoría: 1. 6 Proyección de vida en el futuro	
6 ¿Cuáles son las profesiones u oficios que te interesan? ¿Has elegido ya alguno?	

EN1J 248	Estoy entre dos en tres psicología y administración
EN2M 249	Por el momento estoy viendo tres carreras, estoy indecisa por el momento, la primera es contabilidad, la segunda es administración de empresas y la tercera ingeniería industrial
EN3A 250	Lo que quiero estudiar es medicina
EN4K 251	Ginecología obstétrica o pediatría
EN5Y 252	Más que todo medicina y la verdad es que no tenga establecida una opción b
EN6L 253	Me voy por un lado la biomédica estaba pensando en ser doctora antes pero ahora estoy por la parte de biomédicas
EN7K 254	Ha cambiado principalmente porque he apostado más por medicina humana que odontología y la razón es sencilla porque en esta pandemia <u>he visto muchos familiares que han enfermado o mucha gente conocida</u> que ha fallecido entonces de cierta manera me ha afectado lo que me ha animado más aun a estudiar medicina humana
EN8N 255	Si policía y arquitectura
EN9Y 256	Si estoy con para administración de empresas
EN10L 257	Si decidí estudiar ingeniería ambiental y antes de decidirme por esta carrera estaba pensando por arquitectura
EN11L 258	Pienso estudiar ingeniería económica
EN12A 259	sí, está ligado a la medicina quiero ser pediatra
EN13M 260	quiero estudiar algo relacionado a la salud como medicina enfermería o tal vez psicología
EN14J 261	Estoy pensando en una carrera profesional, pero me falta investigar bastante, es medicina humana

Nota: Resultado de la entrevista aplicada

Nueve (09) de las entrevistadas seleccionarían carreras relacionadas al área de la salud como: Medicina (Obstetricia, pediatría, médico cirujano), psicología, enfermería.

Parte de la motivación manifestada es que en la pandemia han fallecido muchas personas y han cambiado su visión EN7K239 *he visto muchos familiares que han enfermado o mucha gente conocida que ha fallecido entonces de cierta manera me ha afectado lo que me ha animado más aun a estudiar medicina humana*

Las otras opciones de carreras son las siguientes: Administración, contabilidad, ingeniería ambiental, ingeniería económica, policía y arquitectura

Tabla 20

Aportes personales a la sociedad

Categoría: 2 Relaciones con la familia, amigos y entorno	COD: C2RFAE
Sub-categoría: 2.1 Aportes personales a la sociedad	
7¿Qué esperas aportar a la sociedad o a las personas con la profesión que has elegido?	

En esta categoría las respuestas reflejadas fueron las siguientes:

EN1J262 *quiero estudiar psicología para poder comunicarme con las niñas o con las señoritas que no tienen o son libremente de conversar en sus casas*

EN3A264-265 *en esta pandemia solo en nuestro país Perú hemos visto que no existe profesionales especializados que puedan atender las diversas enfermedades o existen profesionales que se limitan a un solo sector pero no hay para atención de múltiples enfermedades y eso ocurre acá en Puno donde hay dolencias que los propios pacientes de acá tienen que irse a atender a otros departamento a Lima e incluso al extranjero y no se cuenta con la infraestructura hay muchas deficiencias en el sector salud y a mí me gustaría contribuir con eso y dentro de la medicina hay varias ramas y yo quisiera especializarme en una en donde no existen muchos profesionales para poder aportar al país, quisiera especializarme para la atención de pacientes oncológicos o ser endocrinóloga*

EN4K268 *aportar es que los bebes nazcan más saludablemente ya no con problemas si no controlar toda esa etapa del embarazo también planificación familia*

EN12A276 *la gente se informe más sobre los cuidados que debe que tener con sus hijos no solamente sobre los pequeños bebes sino también como los niños un poco más grandes*

EM13M277 *Quiero ayudar a las personas he visto a muchas personas que han pasado muchos momentos tristes ya sea psicológicamente y pues a mí me gustaría ayudar en ese ámbito*

EN14J278 *existe mucho campo para esto entonces hay bastantes muertes en el traslado de los bebes a otros lugares a otras provincias, me gustaría reforzar este aspecto en la sociedad*

Ingeniería

EN10L274 viendo la situación de la ciudad de Puno considero que podía aportar un poco con algunas ideas o proyectos que podría ayudar a estabilizar el agua, mejorar el lago Titicaca

Como puede observarse en las respuestas, hay una relación entre la elección de la carrera con la situación de la pandemia. Muchas ven con preocupación la situación de la salud donde viven, ya que tienen que movilizarse para otras zonas y tener una atención sanitaria, así como también profesionales en la región. Al igual que les preocupan el contacto con las adolescentes y tener herramientas de comunicación para brindárselas.

En el área de ingeniería ve la oportunidad de ayudar en la recuperación ambiental del lago Titicaca. Se observa preocupación por la contaminación ambiental de la zona en donde viven.

Tabla 21

Actitud de ayuda intrafamiliar y amigos

Categoría: 2 Relaciones con la familia, amigos y entorno	COD: C2RFAE
Sub-categoría: 2.2 Actitud de ayuda intrafamiliar y amigos	
8¿En este tiempo algún amigo, familiar o alguna persona te ha solicitado que lo ayudes a hacer algo o le des algún tipo de apoyo en alguna actividad? ¿y de qué manera lo has hecho?	

EN1J 279	<u>también me dijeron como que ya no podían el apoyo emocional, el estrés, como que hace que a veces colapses, yo conversaba con ellas</u>
EN2M 280	Lo que es de la familia es buscar el apoyo para mantener la unidad, no tengo amigos tengo <u>amigas en su mayoría creo que para ayudarle en la tarea o en las actividades que los mismos docentes plantean cuando no entienden preguntan, no me hago problemas les respondo o les ayudo con parte de sus actividades</u>
EN5Y 281	<u>y que a veces me pide uno que otro consejo, pero más que todo lo que pide es simplemente que se le escuche</u>
EN7K 282	Si de hecho me lo piden bastante mis con paleras de colegio y muchos familiares en diferentes por ejemplo yo <u>domino áreas como ingles matemática comunicación las generales ellas me piden ayuda yo les doy ayuda en caso de mis primos que están iniciando sus aprendizajes en ingles yo les ayudo también.</u>

EN8N 283	Tengo una amiga que de vez en cuando le ayudo, pero no mucho es una amiga que está en el colegio, <u>pero es menor, le ayudo en sus tareas.</u>
EN9Y 284	Desde que empezó la pandemia antes de la pandemia estaba en Puno estudiando cuando ya empezó me vine para el campo junto a mi mamá así que no recuro a personas
EN10L 285	En lo personal tengo primos que también son de mi edad y que algunos son un años mayor que yo o menor que yo y que cursos grados superiores e inferiores como tengo un primo que está en cuarto grado y de acuerdo a las actividades de vez en cuando le ayudo también cosas que no extiende y solo eso y con amigos lejanos no
EN12A 287	Si pero era más como apoyo emocional, fue a una amiga, <u>le ayude, le escuché lo que sentía y le intente dar apoyo</u>
EN13M 288	No he estado pregunta a mis familiares si necesitan si los ayude ya que tengo un primo que no está bien en sus recursos económicos y yo quise <u>ayudarlo en sus estudios y creo que se han negado mi ayuda y trate de ayudar a otros familiares y creo que la mayoría deje de mantenerlo oculto y no contarlo</u>
EN14J 289	Si, bastante en el colegio mis compañeras tienen bastantes dificultades y siempre me piden apoyo, cuando no entienden un tema podemos hacer video llamada o tal vez hacemos reuniones <u>meet</u> o les resumo las partes que no entienden <u>por el whatsapp</u> entonces de esa manera les intento ayudar, en cuanto a mi familia también me han solicitado ayuda

Nota: Resultado de la entrevista aplicada

En este apartado, las respuestas de las jóvenes tuvieron dos elementos fundamentales, las que enfocaron la ayuda desde el área académico y las que enfocaron las respuestas hacia la ayuda emocional de sus amigas. EN1J279 También me dijeron como que ya no podían el apoyo emocional, el estrés, como que hace que a veces colapses, yo conversaba con ellas. EN5Y281 importante y que a veces me pide uno que otro consejo, pero más que todo lo que pide es simplemente que se le escuche. EN12A287 le ayude, le escuché lo que sentía y le intente dar apoyo. Dentro del apoyo, el escuchar es un elemento importante para el núcleo cercano.

Como puede observarse, las respuestas van enfocadas en ayudas en realización de tareas, asignaciones o asignaturas como en el caso de inglés o matemática, ya que tienen un dominio y competencia en los mismos

EN2M 289 Amigas en su mayoría creo que para ayudarlo en la tarea o en las actividades que los mismos docentes plantean cuando no entienden preguntan, no me

EN7K282 domino áreas como ingles matemática comunicación las generales ellas me piden ayuda yo les doy ayuda en caso de mis primos que están iniciando sus aprendizajes en ingles

EN8N283 pero es menor, le ayudo en sus tareas.

EN14J289 y siempre me piden apoyo, cuando no entienden un tema podemos hacer video llamada o tal vez hacemos reuniones meet o les resumo las partes que no entienden por el whatsapp

El siguiente ítem está en relación, y es la perspectiva que tienen las jóvenes en la importancia de ayudar a otros.

Tabla 22

Importancia de ayudar a otro

Categoría: 2 Relaciones con la familia, amigos y entorno	COD: RFAE
Sub Categoría: 2.3 Importancia de ayudar a otro	
9; Crees que es importante el ayudar a otras personas? ¿Por qué?	

EN1J 290	Si muy importante porque de una forma u otra la podemos ayudar <u>brindándoles fuerzas diciéndole buenas cosas para que se sientan mejor.</u>
EN2M 291	Siento <u>satisfacción de poder ayudar a otras personas con lo que yo sé o poner alguna habilidad mía</u> , no solo eso, sino que al ayudar siento que estoy aprendiendo o repasando lo que ya se, es lo que pasa con matemáticas cuando me piden apoyo en esa área de forma de repaso lo hago
EN3A 292	Si es muy <u>importante yo considero que nosotros nos pongamos en el pasado de las otras personas</u> por ejemplo yo he tenido muchos problemas y me han ayudado y me gustaría que otras personas que han estado en mi lugar o están pasando por momentos difíciles yo pueda brindarles mi apoyo
EN4K 293	Si es muy importante ya que puedes ayudarle emocionalmente, no será con plata, pero si emocionalmente
EN5Y 294	Si pero no es que yo ayudaría a una persona desconocida solo porque me pide ayuda, es decir puedo ayudar a esa compañera porque es alguien cercano a mí y <u>puedo ayudar a mi familia en general</u> porque son personas muy importantes para mí pero no lo haría por otras personas
EN6L 295	Sí, muy importante, en la anterior pregunta si una compañera a veces ha sido una persona con la que más me conozco, a veces tendemos a contarnos sobre algunas cosas que pasan por nuestras mentes no sé lo que nos afecta así es que <u>a veces intentamos apoyarnos mutuamente o simplemente escuchar lo que está pasando o video llamadas y creo que eso de alguna manera ayuda por lo menos para mí</u> me ayuda entonces creo es con quien estoy me involucre con ese tema, el tener a alguien
EN7K 296	Yo creo que sí <u>es más importante</u> porque es una manera de agradecer por todo lo que te <u>brindan en el caso de mi madre que una temporada estuvo mal de salud y el apoyarle en las tareas me hizo sentir un agradecimiento</u> por todo lo que ella ha hecho en un cierto tiempo, en el tema de mis amigas me he sentido como que he mejorado mis aprendizajes ya que la ayuda que ellas necesitaban también necesitaba de otros nuevos aprendizajes y para ello yo me sentí más liberada de expresar todo lo que eh aprendido y mejora aun compartiendo esa información
EN8N 297	Creo que es muy importante porque yo creo que ella también me ayudaría si yo la necesito en algo
EN9Y	Si yo considero que es importante ya que necesitan mi apoyo ya que si yo puedo hacerlo o está en mis manos lo hago

298	
EN10L 299	Considero que si porque siempre en algún momento de nuestra vida necesitamos apoyo y si <u>no tenemos el apoyo que requerimos posiblemente no sabríamos que hacer y estaríamos más confundidos</u> y es por eso que ayudo a mi primo también porque sé que le está afectando esto d la pandemia el no poder salir de casa el no compartir con sus amigos así que a veces paso tiempo con él para que no se sienta solo y del mismo modo no sentirme sola yo también
EN11L 300	Sí, porque es <u>algo mutuo es una forma de compartir entre nosotros</u>
EN12A 301	Si pero era más como <u>apoyo emocional, fue a una amiga, le ayude, le escuche</u> lo que sentía y le intente dar apoyo
EN13M 302	Si porque el <u>dar y no recibir nada a cambio es importante a mí</u> porque mi familia siempre me ha dicho que si voy a ayudar el destino o la vida o Dios me va a recompensar el trabajo que yo he hecho por esta persona
EN14J 303	Yo creo que si en muchos casos es importante <u>porque no siempre vas a poder sola siempre vas a necesitar de algo que te motive o alguien que te apoye</u> de cierto grado

Nota: Resultado de la entrevista aplicada

Como puede observarse a través de las respuestas, las jóvenes reconocen la importancia de ayudar, expresando frases de empatía (EN3A292, EN8N297, EN11L300), el sentido del dar y recibir (EN6L295, EN10L299, EN13M302)

También dando palabras de aliento o de fortaleza para que se puedan sentir mejor como lo manifiestan las jóvenes, (EN1J17290, EN4K293, EN2M291).

Siendo el ayudar como una forma de agradecimiento o retribución (EN7K296, EN14J303,)

Valores de actitud

Tabla 23

Expectativas cuando termine la pandemia

C5 Expectativa de vida durante pandemia y postpandemia	COD: C5EXVP
Sub-categoría: 5.1 Expectativas cuando termine la pandemia	
16: ¿Qué piensas que va a pasar cuando esta pandemia termine? ¿Será todo igual, qué opinas?	

EN1J 304	<u>Yo creo que todavía nos va afectar un poquito por que se nos ha hecho costumbre estar en casa todo el día estar con mi familia,</u>
EN2M 305	<u>No creo que cambien mucho las cosas cambiara lo presencial suponiendo que ingrese a la universidad al próximo año, me voy a ir de Puno ve voy a ir a Arequipa</u>

EN3A 306	<u>Yo creo que no va a ser todo igual porque va ser igual que ha sido difícil adaptarnos a la forma virtual también va a ser difícil adaptarnos a la nueva forma presencial</u>
EN4K 307 308	<u>Yo creo que va a ser las cosas muy distintas, los hábitos que teníamos antes van a cambiar ahora y vamos a tener otros hábitos más que todo ya de cuidarnos por temor de contagiarnos de nuevo o algunas cosas y las emociones también como que paso tiempo las emociones, te acostumbras a las emociones tristes que</u>
EN5Y 309310	Pues, <u>nada solo dejaremos de usar las mascarillas como le digo mi vida no siento que haya cambiado demasiado, no es que haya dado un giro de ciento ochenta grados así que no siento que pase nada raro solo que la preocupación de mis padres disminuirá y podrán salir cuando quieran</u>
EN6L 311	<u>Creo que va a ser un poco raro volver, aunque volvería a mi realidad libertad y de más pero sería un poco raro no sé si llegue a hacer las mismas cosas,</u>
EN7K 312 313	<u>En mi vida personal siento que va haber varios cambios entre uno de ellos será el de mudarme de ciudad o quedarme acá esa decisión está por tomarse y siento que ya dejare que dejare de practicar ciertos deportes como era la natación porque me dedicare a otras cosas o incluso me gustaría desarrollar nuevas habilidades como practicar o ir a una academia de defensa personal o de canto o tocar algún instrumento que es lo que estoy haciendo. En realidad siento que esta pandemia no va a terminar simplemente vamos a tener un poco de control sobre ella</u>
EN8N 314	<u>Pienso que todo va a estar a la normalidad,</u> voy a acabar el colegio y me voy a ir lejos de acá y voy a conocer nuevas personas
EN9Y 315	<u>Pues que todo será mejor ya no tendremos ese miedo a podernos contagiar volveremos a la normalidad a la alegría a la tranquilidad</u>
EN10L 316	<u>No creo que termine pronto, espero que sí pero igual considero esa idea no tan próxima que vaya a suceder,</u> pero si pasara la pandemia las actividades escolares volverían a clases y bueno los negocios están abiertos, pero de igual forma la economía podría recuperarse un poco también
EN11L 317	<u>No creo que haya un cambio considerable</u>
EN12A 318	<u>Siempre nos van a decir que tengamos cuidados yo creo que ya cuando ya no haya tantas personas infectadas igual nos van a decir que salgamos con barbijo que sigamos usen las mismas rutinas porque nada es seguro y eso se va a extender algún tiempo más hasta que sea seguro que podamos salir y no contagiarnos o ponernos mal</u>
EN13M 319	<u>Si me puse a pensar creo que vamos a volver a nuestra vida de antes continuar salir a la calle trabajar regresar a nuestro colegio o regresar a la universidad y no estoy preparada para que la pandemia pase, pero si tengo idea de cómo sería, pues regresaría a mi vida de antes levantarme salir de casa para ir a mi centro educativo luego regresar en la tarde y ver a mis amigos y en la noche ver a mis papas y así</u>
EN14J 320	<u>Si bastantes veces creo que va a ser algo difícil volver a todo lo anterior porque supongo que esto va a terminar cuando yo ya salga del colegio entonces se va a ver un cambio ahí de etapa no solo de espacio no voy a seguir en el colegio voy a estar en otro lugar entonces va a ser un poco difícil a lo que pienso entonces no me gusta mucho estar en lugares públicos con mucha gente entonces eso se me va a hacer más difícil</u>

Nota: Resultado de la entrevista aplicada

En cuanto a la percepción de las jóvenes al finalizar la pandemia, muchas consideran que no va a ver cambios significativos, (EN2M303, EN3A304, EN7K310-311, EN11L315).

Otro grupo piensa que se volverá a la normalidad y que solo quedaran algunos cuidados de bioseguridad como el uso de la mascarilla (EN1J302, EN9Y313, EN13M317, EN8N312)

Y otra postura es que los hábitos de cuidado frente al covid cambiaran, que estaremos pendientes de no contaminar a nadie y que se tendrá más conciencia al terminar la pandemia. (EN4K305-306, EN9Y313, EN14J318),

Tabla 24

Enseñanza de la pandemia en la vida personal

C5 Expectativa de vida durante pandemia y postpandemia (valoración)	COD: C5EXVP
Sub-categoría: 5.2 Enseñanza de la pandemia en la vida personal	
17 ¿sientes que esta pandemia te ha enseñado algo? ¿y qué es lo que aprendiste?	

EN1J319 nadie sabe lo que pueda pasar, también como que me tuve que adaptar a estar tranquila hacer como que no me estrese.

EN2M320 De que no todo es para siempre, hay situación que pueden cambiar radicalmente, (...). En la salud de uno no solo es cuidarse a uno mismo sino a los que rodean o velar por ellos

EN4K322 Pues si de que hay una frase de que no valoras lo que tienes hasta que lo pierdes que antes yo a mis familiares como que era como que son mis familiares

EN6L324 . También me enseñó la unión el 2020 a inicio había un año familiar genial

EN7K328 Que tal vez todo lo que alguna vez hemos planteado no siempre se van a cumplir o tenemos que tener esa capacidad de ser perseverante

EN7329 Si en lo personal siento que me ha enseñado a que debería existir esa capacidad de desarrollar desde pequeños esa adaptabilidad

EN10L331 A ser más tolerante ser más responsable, responsable con mi salud y la salud de los demás

EN12A332 , a valorar las cosas que tenemos porque muchas personas han perdido su trabajo y muchas personas han perdidos sus familiares también primero me ha enseñado eso,

En este apartado, se quiso profundizar sobre la enseñanza de la pandemia en la vida de las jóvenes. En sus apreciaciones se encuentran la capacidad de adaptación que han tenido que vivir. También, el preguntarse por qué desde pequeños no se dan herramientas para este tipo de situaciones, es decir, la capacidad de adaptabilidad.

Otro elemento que se aprecia es el valorar lo que se tiene, la familia, los momentos como la unión o tener a sus padres, de igual forma el tener trabajo. Señalan que lo que se tiene planificado puede verse interrumpido y es incierto lo que pueda suceder en situaciones que cambian radicalmente.

Tabla 25

Pérdidas

C6 Sentidos de vida	COD: C6SDV
Sub-categoría: 6.1Pérdidas	
18 ¿A raíz de esta pandemia perdiste a algún ser querido por el covid?	

En esta categoría muchas manifestaron no tener familiares o personas cercanas que hayan fallecido por Covid-19, se extraerán las entrevistas donde lo reflejen y cómo están trabajando la pérdida.

EN4K 338	No exactamente por el covid, pero si tuve familiares muy cercanos a mí y que sentí a también se enfermaron por covid estaban graves, pero si perdí el año pasado a alguien no por covid alguien a quien yo si quería mucho. 18.1. ¿Cómo estás trabajando esa pérdida? Si, bueno a veces sí y a veces no, me sigue doliendo esa perdida, <u>trato de estar bien de alguna manera no trato de ponerme triste cuando me acuerdo de esa persona como</u> que lloro un rato, pero digo no puedo deprimirme tengo que estar bien y empiezo a escuchar música, música alegre o empiezo a mirar una novela o algo que me distraiga para olvidar grave o <u>se enferman como con esta pandemia el virus y todo eso y piensas en muchas cosas y empiezas a valorar a esa persona a querer a esa persona</u>
EN7K 341	Sí, he perdido a muchos familiares, pero me ha dolido más la partida de dos personas <u>En el momento, también me intenté mantener serena mi familia se estaba derrumbando porque era un ser querido bastante importante mi tío se estaba recuperando bastante bien era como mi segundo padre, era una persona que confiaba bastante, era como que un día nos dijeron se está recuperando está bien ,</u>

	<u>y al día siguiente en la madrugada nos dijeron que simplemente no se nos traicionó y ya entonces ese momento nos derrumbamos yo intenté mantenerme serena porque no quería verme débil frente a mis padres a las personas que veía, (...), yo pese a estar un poco triste por su partida no puedo dejar que todo eso me impida seguir adelante (...)</u> y después de eso apareció unas veces en los sueños en los que me recordaba cuán importante era y me hacía sentir un poco triste desanimada pero no era cosa de todos los días
EN13M 345	Si perdí a mi abuelito por el covid Aún sigue siendo difícil para mí, <u>pero trato de recordar los momentos bonitos que he tenido con él y según eso no ponerme triste</u> ya que a él no le gustaba eso quería que estudie y hice ese propósito que él quería y lo estoy manejando normal con ayuda de mis padres

Nota: Resultado de la entrevista aplicada

Estos tres casos reflejan como las señoritas están trabajando su duelo.

En el primer caso, se puede observar en el discurso *que trata de no ponerse triste*, trata de escuchar música y no deprimirse para no llorar. Señala que con la pérdida de este virus se empiezan a valorar a los seres queridos.

En el segundo caso, no demuestra su tristeza a la familia para no verse débil. Fue una partida producto de Covid donde tenía un diagnóstico de mejoría, tuvo recaída y falleció al día siguiente. Manifiesta que siente la partida como una traición. A pesar de sentirse triste, busca hacer sus cosas para seguir adelante. Un aspecto importante es que sueña con su tío.

En el tercer caso, la joven trata de recordar los mejores momentos con su abuelo, y de no ponerse triste, ya que él no querría verla triste sino avanzar.

Tabla 26

Creencias religiosas

C6 Sentido de vida	COD: C6SDV
Sub-categoría: 6.2 Creencias religiosas	
19. Tienes alguna creencia religiosa	

De las 14 entrevistadas, 6 manifestaron no tener ninguna creencia religiosa. Se extraen los textos de quienes si tienen creencias religiosas-.

EN6L 352	Soy católica 19.1. ¿Para ti es importante Dios en estos momentos? Después de lo que pasó mis padres tienden a orar antes de los alimentos antes era como que comían, te servían había una conversación y almorzabas ahora nos sentamos en una mesa oramos un poco y recién pasamos a comer ya es como que empezaron a creer un poco más en Dios, <u>en la caso mío no soy muy a pegada a ese tema casi, puedo ser seguidora pero no me gusta algunos aspectos como algunas personas o sus seguidores también toman su palabra de la iglesia, hay algunas creencias que yo creo absurdas</u>
EN7K 353	Si 19.1. ¿Para ti es importante Dios en estos momentos? Si, <u>personalmente no me gustaría la idea de que al morir nos vamos a ir a un espacio vacío u oscuro sinceramente no me gusta</u> , a mí me gusta sentirme acompañada o tener a alguien cerca en el que pueda confiar o creer o simplemente tener lo como compañía para afrontar estos momentos
EN8N 354	Creo en Dios 19.1. ¿Para ti es importante Dios en estos momentos? Bueno creo que sí, porque me imagino que gracias a unas cuantas cosas bueno la verdad no sé si creer porque yo creo más en las personas que nos ayudan no sé si es realmente <u>Dios creo más si es que pido algo y podría decir demostraciones y como en mi familia nos hemos contagia del covid y no nos ha pasado nada creo que nos ha estado protegiendo</u>
EN9Y 355	Solo en Dios 19.1. ¿Para ti es importante Dios en estos momentos? Si <u>porque trae una paz, sabes que te está cuidando porque siempre lo recuerdas, siempre está presente en ti.</u>
EN11L 357	Sí, yo soy cristiana adventista 19.1. ¿Para ti es importante Dios en estos momentos? Si, <u>para mí el tiempo de Dios es perfecto por algo está pasando estas situaciones, nosotros creemos en la segunda venida de Cristo y antes que Jesús vuelva por segunda vez va haber plagas pandemias muchas situaciones antes de que el mundo se acabe, yo creo que por esta situación está pasando esta pandemia ya se acerca.</u>
EN12A 358	Si soy de la iglesia de Jesucristo de los santos de los últimos días. 19.1. ¿Para ti es importante Dios en estos momentos? <u>Es muy importante, porque nos da consuelo, también al hacer nuestras oraciones como confiamos que va a pasar lo mejor para nosotros.</u>
EN13M 359	Si creo en dios 19.1. ¿Para ti es importante dios en estos momentos? Bueno en mi familia es sumamente religiosa creemos en Dios y eso de creen en Dios y tener fe en él y que siempre está con nosotros y me ayuda viene desde pequeña y creo que gracias a <u>Él seguimos sanos el creer o tener la seguridad de confiar en Él nos hace sentir a salvo entonces yo creo que creer en Dios me ayuda a estar más segura de mi misma a confiar en alguien.</u>
EN14J 360	Creo en Dios 19.1. ¿Para ti es importante Dios en estos momentos? <u>Yo creo que sí, es su voluntad, yo supongo que todo esto está pasando por algo</u>

Nota: Resultado de la entrevista aplicada

Católica: 1

Cristiana Adventista: 1

Iglesia de los Santos de los Últimos días: 1

Solo cree en Dios: 5

En este apartado, la creencia en Dios va en agradecimiento, protección y cuidado por la vida y porque la familia está sana. Hay quienes no son muy apegada a unos temas de la iglesia por considerar muchas de las creencias como absurdas (EN6L352).

Por otro lado, para EN7K353, la idea de morir es no caer en la nada o en un espacio, sino al lado de Dios. EN9Y355 considera que Dios trae paz y está con las personas cuidándolas.

Para EN11L35 el tiempo de Dios es perfecto, y la segunda venida tiene manifestaciones de plagas y pandemias antes de que el mundo se acabe.

Para EN12A358, Dios da consuelo y a través de las oraciones vendrá lo mejor para la humanidad.

EN13M359, señala que creer en Dios da fuerza y esperanza y seguridad de estar a salvo

EN14J360 siente que si esto (pandemia) está pasando, es por la voluntad de Dios

Tabla 27

Elementos que dan sentido de vida en este momento

C6 Sentidos de vida	COD: C6SDV
Sub-categoría: 6.3 Elementos que dan sentido de vida en este momento	
20 ¿En este momento que le da sentido a tu vida, que es importante para ud, que valora, tal vez algo que no era importante antes y que ahora sí?	

En esta categoría, son dos elementos importantes dentro del discurso:

- 1) La familia
- 2) Las metas y sueños (personales y de estudio)

EN1J 361	<u>En este momento mi familia creo que me ha motivado a hacer cosas a ser cumplida a seguir mis metas.</u>
EN2M 362	<u>Las ganas de salir adelante o hacer algo que me apasione, me gusta la repostería y en mi casa tengo más tiempo para cocinar postres o hacer cosas que me gusten.</u>
EN2M 362	<u>Las ganas de salir adelante o hacer algo que me apasione, me gusta la repostería y en mi casa tengo más tiempo para cocinar postres o hacer cosas que me gusten.</u>
EN3A 363	<u>Lo que más o menos me motiva es ingresar a la universidad quiero irme del Perú y quiero estudiar en el extranjero y por eso siempre tengo muchas esperanzas</u>
EN4K 365	<u>Lo que le da sentido a mi vida es mi familia y la persona que perdí también quiero que se sientan orgullosas de mí</u>
EN5Y 366	<u>Siento que lo valioso para mí así como era antes y sigue siendo ahora es mi familia mis seres cercanos no siento que haya algo que motive mi vida como tal.</u>
EN6L 367	<u>Bueno creo que el tener un futuro, vivir creo que pasar mi vida haciendo lo que yo quiero demostrando,</u>
EN7K 368	<u>En este momento considero que lo que más sentido le da a mi vida es la descendencia de mis abuelos porque son las personas a las que yo quiero bastante y les he prometido ser una buena doctora</u>
EN8N370	<u>Le da sentido, tengo un sueño quiero ir, solo quiero vivir para cumplir unos sueños y nada más solo quiero cumplir un sueño y ahora mientras tanto voy cumpliendo no sé</u>
EN9Y 371	<u>Pues la existencia de mis padres es lo mejor que tengo, el tenerlos para mí. El esfuerzo de mis padres ya que trabajan mucho y yo no era de trabajar y como estoy en el campo he sentido el dolor y se lo que sufren</u>
EN10L 372	<u>Creo que lo único que me llevaría a seguir adelante son las metas que tengo mi familia y amigos muy cercanos. Ahora valoro mi vida</u>
EN12A 374	<u>Las metas que yo tengo lo que yo quiero ser como ser una mejor persona para mí misma,</u>
EN13M 375	<u>Creo que yo misma porque sé que el haberme conocido a mí misma el haberme valorado un poco me da sentido</u>
EN14J 376	<u>creo que mi meta lograr mi carrera universitaria, mis gatitos. Valoro más el tiempo con mi mamá Anteriormente tenía problemas de autoestima se burlaban de ella en primaria por su físico</u>

Nota: Resultado de la entrevista aplicada

La importancia de la familia y la valoración que tienen con ella. Así como también poder lograr las metas académicas de ingresar a la universidad, de viajar a otros países, de cumplir la promesa de ser profesionales.

Resultados

Valores de experiencia

Dentro de la percepción de vida durante la pandemia, la familia es una subcategoría principal. El tiempo dentro de la familia, la coincidencia para encontrarse fuera de sus actividades cotidianas, el descontrol de lo cotidiano, las nuevas dinámicas familiares en ayuda de los hijos a los padres especialmente con el uso de la tecnología.

La virtualidad se presenta de forma imprevista, donde sienten *angustia* y *estrés*, porque no se comprenden las clases, porque no se tiene una relación directa con el docente, donde no está el núcleo de compañeras, o las condiciones tecnológicas mínimas para cumplir en el colegio.

El *dejar hacer* o me *quitaron* se convierte en un subtema que expresan constantemente. El dejar de asistir a la escuela, el no poder reunirse con amigas desde la presencialidad, el no poder hacer actividades deportivas o culturales, perciben que están perdiendo su etapa de adolescente. El socializar se les complica, se les hace difícil se llenan de inseguridades de poder conversar o compartir con otras personas, la palabra *libertad* para estas jóvenes toma otro sentido que experimentan ellas mismas.

Como elemento positivo se observó, que hay un refuerzo hacia la autoformación, a la independencia de los procesos formativos, la figura del docente no es el que *controla las conductas* dentro del aula de clases, no se percibe como figura de autoridad. Dentro de la familia, plantea una bidireccionalidad de roles dentro de la nueva dinámica de integración en los intercambios de roles y conocimientos. Los padres aprenden tecnología y los hijos a cocinar o hacer actividades dentro del hogar, con naturalidad.

La *responsabilidad* es un concepto que también aparece en el análisis, responsabilidad por las tareas, por el hogar y especialmente por el cuidado del cuerpo. El cuerpo es reasignado con un valor, es vulnerable a enfermedades, puede morir,

contagiarse, contagiar y enfermar a otros. Se reconoce las condiciones de la familia, madre, padre, tíos, abuelos, el miedo genera responsabilidad.

El *esfuerzo*, también surge como una categoría de valor. Se esfuerzan por manejar el tiempo, las tareas, las condiciones emocionales, la familia. El *esfuerzo* traerá recompensas a largo plazo, *se estará sana, entraremos en la universidad, obtendremos buenas calificaciones*.

Las emociones, sentimientos y pensamientos más frecuentes fueron Estrés, Tristeza, Enojo, Ira, Cansancio, Miedo contagiarse, Miedo a contagiar, Frustración, Dolores de cabeza y abdominales, Pensamientos negativos, Depresión, Ansiedad, siendo miedo uno de las más recurrentes, miedo a contagiar y contagiarse.

Los manejos de las emociones van desde el encierro, el realizar actividades de pintura, escritura, ver series, *no pensar* es una alternativa, hacer actividades físicas, cambiar los hábitos alimenticios, uso de la tecnología. Sin embargo, plantean que no lo manejan bien.

Valor de la creación

Para lograr las metas y proyectos, las jóvenes recurren al trabajo extracurricular. La principal meta descrita es entrar a la universidad y la forma de hacerlo, de lograr la meta es preparándose en conocimiento.

En cuanto a la proyección de vida en el futuro, se observan estudiando en la universidad, viajando por diferentes países, preparándose para el área laboral. Se observó que dentro del aporte a la sociedad, el hecho de la pandemia sensibilizó para estudiar carreras relacionadas al área de salud, así como valorar las condiciones sanitarias de sus regiones.

La importancia de ayudar a otro, especialmente miembros de la familia, ya sea madre, hermanos, primos. *El escuchar* también fue una subcategoría que sale de las vivencias y experiencias de las chicas, el dar y recibir como forma de reciprocidad.

Valores de actitud

Los cambios con la familia han sido de autoconocimiento, los miembros estuvieron en ese proceso de encuentros que dentro de las dinámicas sociales se había perdido. En cuanto a los cambios en la pandemia, no se regresará a lo de antes pero se ordenará un poco el ahora. Las vacunas y otras formas de cuidados sanitarios podrán controlar la pandemia y disminuir las medidas, y los hábitos de cuidado cambiarán.

La enseñanza de la pandemia es a la valoración de la familia, los amigos, las personas que las rodean, la capacidad de adaptabilidad de las personas y de ellas mismas.

La pérdida de familiares y amigos, la cercanía con sentimientos de tristeza antes no experimentadas generan *incertidumbre*, temor a lo desconocido. Así es que la relación con Dios aparece, sin embargo se observó que hay un gran número de señoritas que manifestaron no creer en Él. Otras plantean que lo que sucede es voluntad divina.

Lo que da sentido a la vida es la familia, y el poder realizar sus metas, en este caso es continuar estudiando.

Discusión

Una pandemia dentro de un mundo globalizado trae consigo consecuencias principalmente de índole sanitaria que afecta a todo el que lo padece. Esta investigación busca comprender el sentido de vida en señoritas que les fue detectado ansiedad. Es entonces en este contexto de pandemia, donde a nivel mundial se tomaron medidas como cerco epidemiológico, el aislamiento, el distanciamiento social y la cuarentena generando

una realidad compartida, vista y vivida dependiendo de las edades, condiciones y características de vida, es decir, lo personal y lo colectivo.

En la investigación realizada por Medeiros (2020) dentro de sus resultados, plantearon que el aislamiento social implica un cambio de rutina. Como se observó en esta investigación cuando cambia la rutina de las adolescentes, ya sea de acercamiento o alejamiento con la familia, en algunos casos un descontrol de la rutina cotidiana.

De esta manera la búsqueda de sentido no solo nos hace felices, sino que también nos prepara para el sufrimiento, el afrontar una situación por más difícil e inevitable que nos parezca. (Frankl, 2009). Cambios en el sistema educativo para el que no se estaba preparado, contribuye a que las jóvenes aumenten su sufrimiento, “generando presión psicológica y estrés en gran parte de la población afectada” (Medeiros, 2020).

También se asume el reto de autoformación, como una herramienta de supervivencia académica que generó contribuciones al sujeto, intrínseco y extrínseco en cuanto a la motivación por el conocimiento. Esto concuerda con la investigación realizada por Pérez (2020) donde establece una correlación importante de presencia de sentido se dio con la tendencia de muchas personas que al inicio de la cuarentena se propusieron estudiar online, terminar de leer un libro o finalizar algún proyecto personal.

En este caso, las señoritas buscan encontrar la presencia del sentido a través de actividades culturales, deportivas y extracurriculares. La voluntad de sentido que menciona Frankl como esa fuerza primaria para no caer en la crisis existencial. El enfocarse en actividades ayudó a fortalecer el sentido de vida ante el contexto.

Frankl señala que la libertad es una potencialidad, no es algo determinado que es dado o quitado, conseguido o perdido, si no, por el contrario, es algo que se va desarrollando según la forma de ejercer de la persona. Se evidencia este concepto cuando

para unas la libertad es relativa. La soledad, el no tener contacto directo con las amigas o pares, el encierro, la falta de libertad. La libertad está sujeta a lo que nos es dado, es decir, lo ejercemos “frente a” una situación o somos libres “para” realizar o actuar. Mientras que la soledad, a partir del aislamiento obligatorio, ha sido considerada como un factor de riesgo crítico para la salud (Killgore et al., 2020).

Tanto en Pérez (ób cit) como Medeiros et al (ób cit), señalan que la pandemia ha consistido en definir un sentido de propósito y estrechar vínculos personales; entre los mismos miembros de la familia, en con alguna persona en particular, se demostró que el aislamiento obligatorio generó cierto acercamiento dentro del núcleo familiar.

El poder escuchar, tratar de mantener la comunicación ante la adversidad es una potencialidad necesaria, y el sentido es que cada persona, sea consciente o no de ello, de las capacidades para trascender la adversidad. El poder tomar los sentimientos, emociones y pensamientos de tristeza, enojo, estrés, ira, miedo, frustración, cuando el dolor y el sufrimiento son asumidos con dignidad y entereza, con valentía y serenidad es posible vivenciar ese sufrimiento o ese dolor que carecen de sentido y resignificalos, otorgándoles, así, un sentido. (Velásquez 2009).

La autotrascendencia también fue un hallazgo compartido con el estudio de Pérez (ób cit) que se correlaciona es el querer alcanzar las metas y sueños, ayudar a otros, tener sensibilidad por el otro. Esto indicaría que, durante el período álgido de la pandemia, las personas encontraron sentido orientándose hacia los demás en lugar de preocuparse por sí mismos. Coincidiendo también en la contribución significativa, con manejo de la conciencia. Frankl define la conciencia como “la facultad de descubrir y localizar ese único sentido que se esconde detrás de cada situación” (Noblejas 1994, p91).

Considerar el dinamismo de la conciencia nos sitúa dentro de la reflexión sobre que es conocer, sentir, valorar y proyectar y sus múltiples interrelaciones. (Frank, 2015) se

valora el entorno, la familia, las metas, el querer hacer. Esto nos lleva a plantearnos la relación inteligencia-conciencia pues podemos decir que dirigir nuestras motivaciones y atender al mundo, ser profesionales con sensibilidad, que surge del conectarte y sentir el dolor, la tristeza, y todo lo que sucede alrededor del virus del covid. La *Valorización de los afectos, la responsabilidad y la valorización del personal de salud*, la conexión con familia y amigos, el afianzamiento de los lazos cercanos son hallazgos resaltados en la investigación Jhonson et al (ób cit) que también fueron identificados en esta investigación.

El miedo a ser culpables por contaminar, el miedo a que un familiar muera, el contacto con la palabra muerte, la pérdida. Este resultado coincidió con la de Johnson et al (ób cit) en Argentina el *Miedo* aparece como segundo subtema. Este sentimiento se expresó en expresiones de temor, ansiedad, hasta pánico por parte de algunas personas, aspecto que también se vincula a efectos en el bienestar integral de las personas encuestadas, como las encontradas en esta investigación.

Una pérdida que va desde lo físico, lo cotidiano, lo humano, con temor a lo que Frank señala como vacío existencial. Cuando el sentido de vida no se realiza o en si no se busca o no se es consciente de ella aparece el vacío existencial, el sin sentido de la vida, el vacío de vivir. (Frankl 1991). Las manifestaciones más comunes del vacío existencial son el “aburrimiento y la indiferencia o apatía” (Noblejas 2000 p 94). Como lo manifestaron las jóvenes. Incluye sentimientos que van desde la tristeza, el aburrimiento, hasta la depresión. (Jhonson, ób cit) observados en esta investigación.

La actitud hacia la vida donde hay proyección, metas sueños, creencia en Dios, esperanza no caen en el “nihilismo ético”, En la medida en que la persona comprenda que el sufrimiento dotado de sentido es sacrificio podrá afrontarlo con mayor entereza. Según Frankl, “el sufrimiento sólo tiene sentido cuando se padece 'por causa de'. Al aceptarlo, no

sólo lo afrontamos, sino que a través del sufrimiento buscamos algo que no se identifica con él: trascendemos el sufrimiento” (p.258).

Pinedo (2014) plantea que el sufrimiento puede llevar a las personas a situaciones límite y esto puede tomar dos caras, por un lado la parte negativa percibida como un estancamiento y fracaso que genera incertidumbre, angustia y desesperación, incluso pérdida del sentido de vida. Y por otro lado, una cara positiva que nos puede llevar a la reflexión constante y empezar a ver las cosas de otro modo, del modo que convendría apaciguar el dolor y dar sentido a la existencia misma.

III Fase de análisis

Tabla 28

Relacion de la ansiedad con las emociones presentadas

	Ansiedad	EMOCIONES
EN1J	71,25	estrés la tristeza el enojo y también la alegría, apareció la tristeza más que todo tristeza,
EN2M	61,25	bastante estresada también
EN3A	76,25	Pensamientos negativos y emociones negativas la mayoría de estos estoy triste o renegando
EN4K	65	El estrés más que todo, solo sentía que tenía demasiadas cosas que hacer
EN5Y	60	Bueno supongo que la frustración y la tristeza
EN6L	81,25	Si el miedo por la enfermedad y por tener en cuenta que mi mama es una de las personas más vulnerables
EN7K	65	He sentido más ansiedad y un poquito de depresión. Ansiedad más específicamente arreglo todos mis problemas con comer y dormir no quiero salir me siento mal
EN8N	63,75	Lo que resalta más es el miedo porque tuve mucho miedo porque un familiar mío se empiece a contagiar o yo misma y que
EN9Y	65,25	La alegría estuvo muy ausente no me sentía muy cómoda el estar en casa todo el tiempo
EN10L	66,25	un poco estresada con mis tareas
EN11L	67,5	El miedo, a la enfermedad
EN12A	67,75	sentía mal me sentía preocupada y una vez me dio un ataque de ansiedad pero creo que fue por bastante preocupación

EN13M	60	mal me sentía preocupada
EN14J	77,5	De todo un poco, ansiedad cuando no hago algo

Nota: relación de los resultados del tamizaje de Zung y las respuestas de la encuesta

En este cruce del nivel de ansiedad con los estados emocionales, se observa una correspondencia entre el resultado obtenido de la Escala de Ansiedad de Zung y la descripción que ellas hacen sobre sus niveles emocionales. Siendo Ansiedad, Estrès y Miedo son las palabras que a la que más hacen referencia, especialmente por quienes obtuvieron porcentaje mayo a 70 ptos.

Reyes (2005) plantea que hoy, la ansiedad, el insomnio, el desaliento, el estar exhausto emocionalmente, la irritabilidad entre otras, son sentimientos comunes. Parte de la presentación somática, lo que llama Frankl (la dimensión biológica). Este se refiere al plano somático del ser humano, sus órganos anatómicos, su ser corporal y físico. La ansiedad está estrechamente relacionada con todas las formas de los sentidos de vida experimentados.

Las causas de la ansiedad relatadas por las señoritas están relacionadas a los cambios producidos por el aislamiento social, como: cambios en la relación con sus familiares y amigos, cambios en la forma de enseñanza y modificación de sus actividades cotidianas; además, del miedo a contagiarse o que sus familiares y amistades se contagien con el COVID – 19.

Reyes (2005) menciona que los factores psicosociales de la etiopatogenia de los trastornos de ansiedad estan relacionados a los problemas de relaciones interpersonales, académicos y laborales, amenazas de pérdidas, necesidades sociales y económicas apremiantes, cambios en el sistema de vida, etc.

Velasquez (2009) afirma que, los defectos corporales, los dolores físicos, las enfermedades, las amenazas en contra de nuestra vida, las lesiones, las dificultades en las relaciones interpersonales, los temores, la imposibilidad para trabajar y el miedo a la muerte, la muerte o enfermedad de seres queridos, entre otros; son causantes del sufrimiento de una persona y que estos afectan el sentido de vida de las personas.

Las señoritas describen que la forma en como están afrontando la ansiedad, en ocasiones, no puede ser manejado; sin embargo, realizan actividades como: pintar, jugar, conversar con amigas, leer, tocar un instrumento musical, etc. Además el brindar ayuda a otras personas, actividades relacionadas a sus proyectos y pensamientos esperanzadores postpandemia, recordar vivencias agradables de sus familiares fallecidos, han hecho que puedan manejar su ansiedad.

Velasquez (2009) explica que dentro de la la mirada de Viktor Frankl, cada persona puede realizar valores con el fin de encontrarle sentido a su vida, actividades como el trabajo, el estudio, el deporte, el arte, etc., y que mediante una acción concreta generan algo valioso en la existencia del hombre. Así mismo, cuando la persona vive situaciones o cosas interesantes, valiosas, bellas, profundas y que logran cautivarlo, puede encontrar sentido a su vida. Una clara muestra de esto es cuando la persona se encuentra cara a cara con otra persona. Los valores que implican asumir una actitud esperanzadora y trascendente frente a la adversidad, al dolor, al sufrimiento inevitable o a la muerte, son los que mayor sentido pueden conferirle a la existencia humana. De esta manera la persona puede trascender la adversidad y el sufrimeinto.

CONCLUSIONES

PRIMERO: Se encontró que las circunstancias producidas por la pandemia del COVID-19 y las medidas de salud como el confinamiento obligatorio, han afectado a las señoritas produciendo una variedad de emociones durante la pandemia como el estrés, tristeza, enojo, ira, cansancio, miedo a contagiarse, miedo a contagiar, frustración, dolores de cabeza y abdominales, pensamientos negativos, depresión y ansiedad. En específico la sensación de ansiedad que perciben las señoritas está más relacionada a los cambios producidos en el entorno académico (enseñanza virtual), cambios en su estilo de vida, formas de socializar y el miedo a contagiarse o contagiar a sus familiares con la enfermedad del COVID-19.

Sin embargo, pese a las circunstancias y el contexto de la pandemia, se evidencia que aún se mantiene presente el sentido de vida con valores como los que están vinculados a sus proyectos a futuro, específicamente relacionado a su vocación profesional, realizando diversas actividades extracurriculares, como inscribirse en academias preuniversitarias o contratando profesores particulares, para poder ingresar a una universidad. Además, que por el confinamiento las señoritas han tenido que convivir más tiempo en familia, situación que anteriormente no se daba debido a las múltiples actividades que cada miembro realizaba, esta convivencia obligatoria ha hecho que las relaciones familiares en su mayoría se vean fortalecidas. La pandemia ha hecho que las señoritas tengan una actitud positiva hacia el futuro, lo cual les ha llevado a desarrollar sus valores de creación y valores de experiencia. Entendiendo que estos aspectos forman parte de la realización del sentido de vida según la teoría de Viktor Frankl y que estas no deben entenderse por separado sino que se desarrollan en conjunto dentro de los individuos.

SEGUNDO: En cuanto a la evaluación de ansiedad con el test ZUNG se encontró que el 31,74% de la muestra estuvo dentro de los límites normales, un 44,44% en presencia mínima de ansiedad moderada, y 23,81% entre marcada a severa y grado máximo. Dentro de la muestra tomada se detectó que algunas de las señoritas han tenido síntomas como el estrés, tristeza, enojo, ira, cansancio, miedo a contagiarse, miedo a contagiar, frustración, dolores de cabeza y abdominales, pensamientos negativos y depresión. Todos estos síntomas están relacionados a un cuadro de ansiedad.

TERCERO: En relación a los valores para la realización de sentido en las señoritas con ansiedad se encontró que lo más resaltante son los valores de creación, enfocados a la realización de sus proyectos específicamente en su vocación profesional, siendo resaltante la contribución que desean realizar a la sociedad con su futura profesión, esta relación de servir al otro es lo que está presente en los valores de creación según Frankl, el ayudar a los demás como sus compañeras en las actividades académicas o el apoyo en las actividades del hogar son también parte de este tipo de valores . Lo relacionado a los valores de experiencia se pudo evidenciar que lo más resaltante son las relaciones familiares que producto de la pandemia y de la convivencia obligatoria se han ido reforzando, llegando a conocerse más entre los miembros de la familia, además de ciertas actividades deportivas o actividades relacionadas al jugar con mascotas, escuchar música, bailar, pintar y leer, son las que más han ido realizado durante el confinamiento haciendo que el tiempo en casa sea más llevadero, todas estas acciones están vinculadas al aprecio de lo exterior de lo que nos es ofrecido, como son las personas, mascotas o actividades vinculadas con el arte.

Los valores de actitud que están relacionados a la actitud que se toma frente a una situación inevitable, tal es el caso de esta pandemia, han llevado a que las señoritas, pese a la visión de que las cosas no serán igual en un futuro, aun así siguen con sus motivaciones,

añadiendo, que esta pandemia les ha enseñado a apreciar a sus familiares, ser perseverante, responsable y adaptarse a las situaciones. De la misma manera, la muerte de un ser querido es también una situación inevitable, las señoritas que han perdido seres cercanos por el COVID-19 le han dado un significado a esta pérdida, valiéndose de los deseos que tenían sus familiares sobre el futuro y el estado de ánimo de ellas. De esta manera el sentido de vida de las señoritas está presente frente a las diferentes circunstancias dentro de la pandemia.

CUARTO: Si bien se detectó niveles de ansiedad marcada y grado máximo en las señoritas, esto no ha impedido que su sentido de vida se vea afectado por el contrario se mantiene como una fuente de soporte frente a las circunstancias que producen la ansiedad como es el cambio de la modalidad de enseñanza (virtual) o el miedo a contagiarse, esto se relaciona con lo mencionado por Frankl quien entiende que un estado de equilibrio no lleva a la realización del sentido de vida si no por el contrario es necesario un impulso para poder movilizar nuestra noesis hacia los valores que al final son los que motivan a las señoritas a la búsqueda del sentido de vida.

QUINTO: La investigación encontró que la pandemia modificó la forma en como se desarrollaba el sentido de vida, anteriormente relacionado a las actividades escolares y las relaciones amicales; pasando actualmente a proyectos a futuro, mejora de las relaciones familiares y resignificando lo producido por la pandemia. De esta manera se demuestra que el sentido de vida esta presente como potencialidad, que puede ser desarrollada, además, depende de las circunstancias socioales y temporales, como las situaciones experimentadas durante la pandemia. Además, los valores creativos, experienciales y de actitud que se desarrollaron durante la pandemia, sirvieron como mecanismo de afrontamiento frente a las dificultades que esta les ha producido.

RECOMENDACIONES

- Tomando en cuenta los resultados del estudio, y por las dificultades encontradas por la pandemia, se sugiere ampliar la muestra a otros entornos socioeconómicos para explorar sus vivencias y si difieren con los resultados encontrados en este estudio, entendiendo que el contexto tiene influencia en la realización o búsqueda del sentido de vida. Como las investigaciones mencionadas en Noblejas en relación a las diferencias entre el sentido de vida en Europa y en Sudamérica.
- En cuanto a los problemas psicológicos o psicopatológicos que se están presentando producto de la pandemia por COVID-19, se sugiere tomar en cuenta a la logoterapia como parte complementaria a los tratamientos psicoterapéuticos, el mismo Viktor Frankl sugiere que la logoterapia, si bien, no es la solución para todas las psicopatologías, se tiene que tomar en cuenta como complemento dentro de la psicoterapia para reforzar dichos tratamientos, mediante la construcción de un estilo de vida orientado hacia la libertad responsable y consciencia, de esta manera tener mecanismos de afrontamiento frente a las diversas dificultades de la vida.
- Realizar estudios cualitativos sobre el sentido de vida en la adolescencia dentro del país y región, para explorar la forma en como son vivenciados, debido a que en esta etapa del desarrollo se experimentan diversos cambios relacionados al desarrollo biológico, socialización y la búsqueda de la identidad, haciéndolos una población con particularidades dentro de las corrientes humanistas, existenciales y fenomenológicas.
- La realización de este estudio nos permitió observar la importancia que tiene el sentido de vida en la educación, si bien se toma en cuenta temas como el proyecto de vida en los adolescentes, estos están enfocados a aspectos laborales y profesionales y no toman en cuenta al adolescente en su totalidad, como

mencionaba una de las señoritas, la cual deseaba que se les hubiera preparado para situaciones como las atravesadas durante la pandemia y así tener las herramientas para afrontarla. El mismo Frankl le da la importancia del sentido de vida dentro de las escuelas como parte de la formación de adultos orientados a la trascendencia y el autodistanciamiento.

REFERENCIAS

- Aliaga, K. [Colegio de Psicólogos del Perú CDN]. (2020, mayo 05). *Manejo del estrés pos pandemia & consecuencias psicosociales*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=KGLLDfBdPww>
- Arboccó, M. (2017). *El sentido de vida y los valores interpersonales en universitarios estudiantes de la carrera de psicología* (Tesis de grado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Barbero, S. (2020). Logoterapia en tiempos de pandemia [material del aula]. Situación actual, DAU Escuela de Vida, Lima, Perú.
- Brooks, S. Webster, R. Smith, L. Woodland, L. Wessely, S. Greenberg, N. (2020). El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirla: revisión rápida de la evidencia. *The Lancet*, volumen (395), 912-920. Recuperado de [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/piiS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/piiS0140-6736(20)30460-8/fulltext).
- Cárdenas, E., Fera, M., Palacios, L. y de la Peña, F. (2010). *Guía clínica para los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes*. México DF, México: Instituto Nacional de Psiquiatría.
- Carrillo, I. (2008). *Ansiedad en estudiantes universitarios*. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, Chihuahua, México.
- Castro C. (2000). *“La vida no tiene sentido”*: El vacío existencial en estudiantes de pregrado en la U.C.A.B. Universidad Católica Andrés Bello, Caracas, Venezuela. Recuperado de la Web <http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/AAN8909.pdf>.
- Cresswell, (2009) en Hernández, R. Fernández, C. & Baptista, P. (2010) *Metodología de la Investigación*. Quinta edición. México, México. Editorial Mcgraw-Hill.
- De la Serna, J. (2020). *Aspectos Psicológicos del COVID-19*. España: Tekttime
- Espada, J., Orgilés, M., Piqueras A. y Morales A. (2020). Las buenas prácticas en la atención psicológica infanto-juvenil ante el Covid-19. *Clínica y Salud*. 31(2), 109-113. Recuperado de https://journals.copmadrid.org/clysa/archivos/1130_5274_clinsa_31_2_0109.pdf.
- Espinoza Blas, D. G., et al (2021). *Eficacia del programa psicoeducativo para el manejo y afrontamiento de ansiedad frente al covid-19 en adultos jóvenes, Fujimori -2021*. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

- Esteve (2010). *Deja de contar ovejas*. España: Recuperado de la Web: https://dormi.es/wp-content/uploads/libro_deja_contar_ovejas.pdf.
- Fonseca I. (2015). *Sentido de vida en adolescentes de tercero básico, del instituto por cooperativa, primero de mayo, jornada vespertina, ciclo 2014* (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala de la asunción, Guatemala
- Frankl, V. (1982). *En el principio era el sentido*. Barcelona, España: Heder.
- Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona, España: Herder.
- Frankl, V. (1992) *Teoría y terapia de las neurosis: iniciación a la logoterapia y al análisis existencial*. Barcelona, España: Herder
- Frankl, V. (2002). *La voluntad de sentido: conferencias escogidas de logoterapia*, Barcelona, España: Heder.
- Frankl, V. (2003) *Psicoterapia y Existencialismo: escritos selectos sobre logoterapia*. Barcelona, España: Herder.
- Frankl, V. (2012). *Fundamentos y aplicaciones de la logoterapia*. Barcelona, España: Herder.
- Frankl, V. (2012). *Psicoterapia y humanismo: ¿tiene sentido la vida?*. México DF, México: FCE.
- García, N., Inchauste, F., Prado, J., Sánchez, S. (2020). La psicología clínica ante la pandemia COVID-19 en España. *Clínica y Salud*. Avance online. <https://doi.org/10.5093/clysa2020a11>.
- Gardner, P, & Moallef, P. (2015). Psychological Impact on SARS Survivors: Critical Review of the English Language Literature. *Psychologie canadienne*, 56(1), 123-135. <https://doi.org/10.1037/a0037973>.
- González, A. O y Sempertegui, N. (2020) Ansiedad en tiempos de aislamiento social por COVID-19. Chota, Perú, 2020. *Avances en Enfermería*; 38(Suplemento): 11-. Disponible en: <http://ciberindex.com/c/rae/384011ae> [acceso: 23/09/2021]
- Grondin, Jean (2012). Hablar del sentido de la vida. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 17(56),71-78. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27921998008> .
- Hernández F., Valdez J., Aguilar Y., Torres M. y González N. (2016). Sentido de vida en jóvenes. *Revista electrónica de psicología Iztacala UNAM*. 19(2), 787-799. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2016/epi162q.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed. --). México D.F.: McGraw-Hill.

- Huamani, J. y Ccori, J. (2016). Respuesta al sentido de la vida en adolescentes. *Revista de psicología de Arequipa*, 6(1), 331-348.
- Huarcaya, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Rev. Perú Med Exp Salud Pública*, 37(2), 327-334. Doi <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>.
- Killgore, W., et al (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry research*, 291, 113216. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113216>
- Längle, A. (2008). *Vivir con sentido: aplicación práctica de la logoterapia*. Buenos aires, Argentina: Lumen.
- Lenis, J. (2016). Ética del placer, culpa y felicidad en Epicuro. *Praxis Filosófica*. 42(1), 157-177. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/pafi/n42/n42a07.pdf> .
- Lozano, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Rev Neuropsiquiatr*, 83(1), 51-56. DOI: <https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>.
- Luna, L. (1996). *Logoterapia: un enfoque humanista existencial fenomenológico*. Bogotá, Colombia: San Pablo.
- M. Cetron, J. Landwirth. Public health and ethical considerations in planning for quarantine. *Yale J Biol Med.*, 78 (2005), pp. 325-330
- Martínez, E. (2011). *Las psicoterapias existenciales*. Bogotá, Colombia: Manual moderno.
- Maseda P., Pérez G., Reglero M., Osete Y., Sánchez M., Sierra L., Vila A., Noblejas M., Saa A. (2011). El sentido de vida en jóvenes: redes sociales, relaciones significativas y actividades de ocio. *Revista de Estudios de Juventud*. 95(1), 59-72. Recuperado de: http://www.injuve.es/sites/default/files/tema4_revista95.pdf
- Medeiros, A. et al (2020). Fases psicológicas y sentido de la vida en tiempos de aislamiento social por pandemia de COVID-19 una reflexión a la luz de Viktor Frankl. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 9, n. 5, p. e122953331, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i5.3331. Disponible em: <https://www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/3331>. Acesso em: 23 sep. 2021.
- Michigan Department of Community Health. (2013). *Aislamiento y cuarentena. Información para el público*.

https://www.michigan.gov/documents/michiganprepares2/Isolation_and_Quarantine_Facts_-_Spanish_428157_7.pdf

- Morla, R. (2007). Platon de Atenas: vida e ideas principales. *Revista de Filosofía*. 12(1), 17-38. Recuperado de: <https://www.revistadefilosofia.org/11-2.pdf> .
- Noblejas, M. (1994). *Logoterapia, fundamentos, principios y aplicación, una experiencia de evaluación del logro interior de sentido* (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España.
- Noblejas, M. (2000). *Palabras para una vida con sentido (2ª ed.)*. Madrid, España: Desclée de Brouwer.
- Organización Mundial de la Salud (setiembre del 2020). Herramientas de codificación de la CIE 11. https://icd.who.int/ct11/icd11_mms/es/release .
- Osadolor, I. (2005) *Logoterapia para mejorar el sentido de vida en pacientes con ansiedad ante la muerte* (tesis doctoral). Universidad Iberoamericana Santa Fe, México D.F., México.
- Ozamiz, N., Dosil M., Picaza, M., Idoiaga, 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. *Cadernos de saúde pública*, 36 (4) doi: 10.1590/0102-311x00054020.
- Páez, M. (2008). Influencia de los años de condena en el sentido de vida de mujeres reclusas (Tesis de grado). Universidad Pontificia Bolivariana, Bucaramanga, Colombia.
- Papalia D.,Wendkos S. y Duskin R. (2009). *Psicología del desarrollo: de la infancia a la adolescencia (11aed.)*. México DF, Mexico: McGraw-Hill.
- Pérez M. (2020). *Sentido de vida y fuentes de sentido en una muestra de Lima y provincias durante la cuarentena por el COVID-19*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC).
- Pérez M., Gómez J., Dieguez A. (2020). Características clínico-epidemiológicas de la COVID-19. *Rev. Habanera de Ciencias Médicas*, 19(2): e 3254. Disponible en: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3254/2505x>.
- Pinedo, I. (2014). *Apropiación del sufrimiento y búsqueda de sentido*. Tesis Psicológica, vol. 9, pp. 36-49. Fundación Universitaria Los Libertadores. Bogotá, Colombia
- Reyes, J. (2005). *Trastornos de ansiedad: guía práctica para diagnóstico y tratamiento*. Tegucigalpa, Honduras: Cangrejal Editores.

- Ribot V., Chang N., González A. (2020). Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Rev. Habanera de Ciencias Médicas*, 19(Supl.): e 3307. Disponible en: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3307>.
- Rojas, E. (2014). *Como superar la ansiedad: La obra definitiva para vencer el estrés, las fobias y las obsesiones*. Barcelona, España: Editorial Planeta.
- Ruiz M. (2020). Salud mental y Covid-19: consejos para combatir el aislamiento por la pandemia. Disponible en: <http://gacetamedica.com/profesion/saludmental-y-covid-19-consejos-para-combatir-elaislamiento-por-la-pandemia/>.
- Sarudiansky, M. (2013). Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos. *Psicología Iberoamericana*, 21(2), 19-28. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133930525003>.
- Segura M. (2020). Con alerta pero sin pánico. El rol de los medios durante la pandemia. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba*, 77(1), 55-8. Disponible en: <http://revistas.unc.edu.ar/index.php/med/articloe/view/28066/29334>.
- Serra M. (2020). Infección respiratoria aguda por COVID-19: una amenaza evidente. *Rev. Habanera de Ciencias Médicas*, 19(1), 1-5. Disponible en: <https://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3171>.
- Velásquez, L. (2009). *Logoterapia con personas que experimentan dolor, sufrimiento y pérdida del sentido de la vida*. Medellín. CES Psicología, 2(2), 95-105. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=423539413008>.
- Villanueva Kuong, L. E., y Ugarte Concha, A. R. (2017). Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de una Universidad Privada de Arequipa. *Avances En Psicología*, 25(2), 153-169. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.351>
- Yalom, I. (1998). *Psicoterapia existencial y terapia de grupo*. Barcelona, España: Paidós.
- Zaldivar, D. (1997). *Perdida de sentido y neurosis existencial*. *Revista cubana de psicología*, 14(1), 65-69, recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v14n1/10.pdf>.

Anexo A

Guía de entrevista

1: ¿Cómo has sentido y de qué manera ha cambiado tu vida durante la pandemia?
2.¿Qué opinas al respecto, en tu caso que te ha quitado la pandemia de que no eres libres que antes si lo eras? ¿es importante la libertad para ti, por qué?
3- ¿A partir de lo experimentado en la pandemia, piensas que la responsabilidad en algunas áreas de tu vida ha cambiado? ¿Cómo?
4.-¿Que estas realizando para alcanzar tus proyectos o metas durante esta pandemia?
5: ¿Qué me podrías hablar sobre el esfuerzo que realizabas antes y el que realizas ahora cuando querías alcanzar un proyecto?
6: ¿Cuáles son las profesiones u oficios que te interesan? ¿Has elegido ya alguno?
7¿Qué esperas aportar a la sociedad o a las personas con la profesión que has elegido?
8¿En este tiempo algún amigo, familiar o alguna persona te ha solicitado que lo ayudes a hacer algo o le des algún tipo de apoyo en alguna actividad? ¿y de qué manera lo has hecho?
9¿Crees que es importante el ayudar a otras personas? ¿por qué?
10¿Lo que estás viviendo durante esta pandemia como ha afectado tu relación con tu familia? ¿con tus amigos? ¿y en la escuela?
11¿Qué has tenido que modificar con respecto a tus relaciones y tus actividades para que te sientas mejor?
12 ¿En este tiempo de pandemia a que le dedicas tiempo en tus ratos libres?
13 ¿Qué me podrías decir sobre esa actividad y cómo influye en tu vida diaria?
14 ¿Qué emociones, sentimientos o pensamientos has experimentado más durante esta pandemia?
15 ¿Cómo estás manejando estas emociones?
16: ¿Qué piensas que va a pasar cuando esta pandemia termine? ¿Será todo igual, qué opinas?
17 ¿sientes que esta pandemia te ha enseñado algo? ¿y qué es lo que aprendiste?
18 ¿A raíz de esta pandemia perdiste a algún ser querido por el covid?
19 ¿tienes alguna creencia religiosa?
20 ¿En este momento que le da sentido a tu vida, que es importante para ud, que valora, tal vez algo que no era importante antes y que ahora sí?

Anexo B

ESCALA DE AUTOVALORACIÓN

NOMBRES: _____ EDAD: _____

GRADO Y SECCIÓN: _____ FECHA DE EVALUACIÓN: ___/___/___

FECHA DE NACIMIENTO: ___/___/___

		Nunca o casi nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre o casi siempre	puntos
1	Me siento abatido y melancólico					
2	Por las mañanas es cuando me siento mejor					
3	Tengo acceso de llanto o ganas de llorar					
4	Duermo mal					
5	Tengo tanto apetito como antes					
6	Aún me atraen las personas del sexo opuesto					
7	Noto que estoy perdiendo peso					
8	Tengo trastornos intestinales y estreñimiento					
9	Me late el corazón más a prisa que de costumbre					
10	Me canso sin motivo					
11	Tengo la mente tan clara como antes					
12	Hago las cosas con la misma facilidad que antes					
13	Me siento nervioso (a) y no puedo estar quieto (a)					
14	Tengo esperanza en el futuro					
15	Estoy más irritable que antes					
16	Me es fácil tomar decisiones					
17	Me siento útil y necesario					
18	Me satisface mi vida actual					
19	Creo que los demás estarían mejor si yo muriera					
20	Disfruto de las mismas cosas que antes					

Anexo C

Codificación de entrevistas

Valor de Experiencia			
Categoría 1: Percepción de vida durante la pandemia			COD: PVDP
Sub-categoría 1.1: Percepción de cambio de vida			
1 ¿Cómo has sentido y de qué manera ha cambiado tu vida durante la pandemia?			
COD	DESCRIPCIÓN	CATEGORIZACIÓN	
EN1J 1	<u>Mi vida ha cambiado cien por ciento</u> creo, porque antes de la pandemia <u>yo no pasaba tiempo con mi familia</u> , solo nos veíamos en las mañanas <u>y ahora nos vemos todos los días y eso nos ha ayudado, un poco a conocernos entre todos</u> , y como me sentía me <u>sentía estresada me sentía triste</u> porque no podía salir no podía ver a mis amigas	Tiempo con la familia	TF
2		Frecuencia con la familia	FCF
3		Conocimiento intra familiar	CIT
4		Tristeza por no ver a las amigas	TPA
EN2M 5 6 7 8	<u>Creo que el estrés ha aumentado un poco debido</u> a lo que son las actividades que nos manda el ministerio de educación ya sea que <u>por que he dejado de hacer varias cosas que me gustan</u> por culpa de la cuarentena y cumplir las normas de bioseguridad, <u>la tristeza es abundante</u> porque perdí a seres queridos debido a la enfermedad, entonces lo que más destacaría <u>sería lo de la tristeza, miedo a perder a mi familia, el estrés por las actividades del colegio como personales.</u>	Aumento de estrés Exceso de trabajo Dejar de hacer cosas que le gustan Tristeza abundante perdida de seres queridos Miedo a perder la familia Estrés por actividades escolares y personales	AE ET DHCG TPSQ MPF EAEP
EN3A 9	Bueno en lo más me ha <u>afectado es en el colegio</u> ya que <u>esta nueva modalidad es distinta</u> a y se me hace difícil, no es lo mismo aprender de manera presencial	Cambio modalidad del colegio Difícil el aprendizaje	CMC DA
EN4K 10 11 12 13	<u>Antes de la pandemia yo me sentía feliz normal</u> porque <u>podía salir distraerme salir a correr y muchas más actividades jugar vóley</u> lo que me gustaba pero cuando empezó la pandemia <u>al principio lo tomé bien porque era algo bueno</u> porque nos estaba ayudando a <u>no contagiarnos</u> pero con el pasar del tiempo <u>el estar encerrada como un año ya me estaba incomodando y me aburría en mi casa</u> y eso como me está produciendo ansiedad y <u>me he vuelto muy renegona y me estreso fácilmente</u> de cualquier cosa y ahora como que ya no puedo salir mis	Sentimiento de normalidad y felicidad antes pandemia Distracción y actividades deportivas Encierro incomodaba en su casa Aburrimiento	SFAP DYAD AB

	papas me cuidan que no puedes salir y como está toda la pandemia solo salgo con ellos o con uno de ellos.	Producción de ansiedad. Fácil de estresarse	ANS FE
EN5Y 14 15	Originalmente con respecto a lo que es quedarse en casa es antes yo tampoco salía, lo que si <u>varió es que mi familia si se mantenía fuera de casa y ahora están aquí</u> y creo que solo eso y <u>paso bastante tiempo haciendo las tareas</u> antes no pasa tanto tiempo en la laptop o eso.	Variación en la dinámica del hogar Mucho tiempo dedicado a las tareas	VDH EAEP
EN6L 16 17 18	Bueno al principio <u>fue agradable por que pasamos tiempo en familia</u> necesitaba un poco más era 15 día un mes, sin embargo, esto ya se fue alargando y de apoco <u>me fui asfixiando con los trabajos y bueno no se me daba ataques de ansiedad al no poder hacerlo o enserio me frustraba bastante con no solo los trabajos,</u> aparte de hacer las tareas <u>las clases o las cosas de la casa fue algo complicado hasta ahora es algo complicado</u>	Principio pandemia agradable con la familia Al tiempo asfixia Exceso de trabajos escolares Exceso quehaceres en el hogar	PPAF FCF EAEP EQH
EN7K 19 20 21 22	Para empezar yo antes de la pandemia <u>practicaba deporte era como una manera de desestresarme de liberar emociones</u> pero ahora por el confinamiento y todo esto <u>ya no puedo salir ni mucho menos a practicar el deporte que participaba</u> porque yo practicaba natación y ahora las piscinas especialmente no están disponibles para mi club entonces lo que hace más complicada la situación y de esa <u>parte si me he sentido muy estresada</u> en esta cuarentena porque lo demás con respecto a la vida social <u>yo no tenía a salir con amigas ni nada y no me ha afectado</u>	Salud mental y deportes antes de la pandemia Liberación de emociones Estrés por no poder practicar deporte Pandemia no afectó lo social	SMYD LDE ENSD PNAS
EN8N 23	<u>Cambió porque ya no salía de casa y estaba casi siempre en mi casa y hacia las cosas de mi casa</u>	Pandemia trajo encierro	PTE
EN9Y 24 25	De hecho, <u>no es que me haya mucho porque no es que salía solo estaba así, pero si la falta de comunicación con mis compañeras fue algo raro el no podernos ver.</u>	No salía de casa Cambio de comunicación con compañeros	NSC CCC
EN10L 26 27	Bueno antes de la pandemia <u>no salía mucho de casa siempre estaba pendiente de los estudios y salía de casa y al empezar el confinamiento el estar en casa no tuve muchos problemas para mí,</u> después de que iniciaron las clases empecé a estresarme un poco y presente esos síntomas <u>que son normales durante esta etapa de cuarentena</u> porque igual extrañaba a mis compañeras	No fue un choque el no salir de casa Estrés por no ver a las compañeras de clase Extrañar la dinámica con las amigas	NSC ENVC EDA
EN11	<u>En mi casa no cambio mucho</u> yo siempre paraba en casa con mis papas con mis	No hubo muchos	NHC

28	hermanos, pero ya cuando sucedió esto de la <u>pandemia si pudimos pasar más tiempo entre nosotros y hubo conflictos, pero no hubo muchos cambios</u>	cambios en casa	TGC
29		El tiempo en casa generó conflictos	
EN12A 30 31	<u>No ha cambiado mucho</u> solo que ya no salía con mis amigas o al colegio tampoco creo que solo eso, <u>creo que a veces el estrés por estar todo el día en clases como que es algo cansado,</u> pero no creo que haya muchos cambios	No hubo muchos cambios	NHC
		Estrés todo el día en clases	ETDC
EN13M 32 33 34	Bueno <u>soy una persona que no sale mucho de casa</u> así que la pandemia por una parte <u>no me afectado tanto porque antes no salía y no tengo muchos amigos y por eso estoy normal,</u> pero en la casa de mi familia pues <u>uno de mis parientes ha fallecido mi abuelo por la pandemia</u> y eso me ha afectado mucho porque me gustaba mucho irlo a visitar y ahora no tengo a quien visitar, entonces seria eso.	No le afecto el encierro	NSM
		No salía ni tiene muchos amigos	NTMA
		Afectación por fallecimiento de familiar (abuelo)	VFM
		Le gustaba irlo a visitar y no tiene a quien visitar ahora	
EN14J 35 36	Principalmente creo que <u>yo no paraba mucho en casa ya que debido a mis clases del colegio prácticamente todo el día estaba en clases entonces en ese aspecto me chocó porque no convivía mucho con mi familia tampoco</u> es que perdía el tiempo casi siempre me la pasaba estudiando y <u>gracias a esta pandemia deje de hacer varias actividades y el año anterior cuando empezó la pandemia descuide bastante esos aspectos el inglés me gusta tocar instrumento y descuide ese aspecto tenía más tiempo para estudiar antes y cuando paso esto de la pandemia tenía que hacer cosas en casa más a menudo entonces también una parte de mi rendimiento en el colegio no era el mismo</u>	Antes de la pandemia no estaba mucho en la casa y no convivía casi con la familia	NPH
		Descuido de actividades extracurriculares por ayudar en casa	NCF
			DAEC

Valor de Experiencia			
Categoría 1: Percepción de vida durante la pandemia		COD: PVDP	
Sub-categoría 1.2: Libertad de hacer			
2.¿Qué opinas al respecto, en tu caso que te ha quitado la pandemia de que no eres libres que antes si lo eras? ¿es importante la libertad para ti, por qué?			
COD	DESCRIPCIÓN	CATEGORIZACIÓN	
EN1J 37	Yo creo que por la <u>etapa que estamos pasando o yo la que estoy pasando como la pubertad la adolescencia te dan más ganas de salir y a mí me daba ganas de ver a mis amigas a juntarme con ellas y no podía porque me sentía como encarcelada algo así.</u>	En etapa de pubertad salir con amigas	EPSA
38	<u>Yo creo que es muy importante porque nos afecta en todo sentido desde la salud mental y nos puede afectar estresándonos algunos no tenían como trabajar o como mantenerte, o el tema de podernos distraer. En mi caso más nos ha afectado el no poder distraernos cada uno, por ejemplo, mis papas son maestros y ellos se distraían o posaban su tiempo con sus alumnos y eso les ha chocado y como no podían manejar la tecnología aun peor, en mi caso particularmente más me ha chocado el salir, el no poderme distraerme o estar estresada por solo estar en mi casa</u>	Se sentía encarcelada Afecta la salud mental, estresando	SC ASMEs
39			
40		Distracción de la familia. Limitaciones del uso tecnológico Estrés por estar en casa	DFm LUTc EEC
EN2M 41	En lo personal <u>no suelo salir mucho de casa incluso antes de la pandemia en la educación que me han dado a mí en lo particular se basó un poco más en la familia que en las relaciones con las personas o me enfoco en un círculo social muy pequeño, entonces no solía salir mucho y no es que me haya afectado en no salir, en algunas academias o en un deporte que yo seguía que era la gimnasia ya no se me pudo hacer posible seguir asistiendo entonces algo que me gustaba ya no puedo, pero pasaba bastante tiempo con un círculo social en específico llegue a extrañarles bastantes pero seguimos en contacto y eso alivia mi pesadez</u>	No suele salir mucho	NSM
42		Salidas a deportes o academias	SDA
43		Contacto con amigas	CCA
EN3A 44	<u>Lo que más me afecto es en el deporte ya que yo antes de la pandemia representaba al colegio y me iba de viaje a diferentes lugares representando al colegio y ahora siento que no soy libre para poder realizar el deporte que más me gusta.</u>	Afectó actividades deportivas	AAD
45		No se siente libre porque no hace deporte	NSLP
EN4K 46	Pues <u>lo que me ha quitado la pandemia es disfrutar de mi pubertad mi adolescencia y también estar en el colegio compartiendo con mis compañeras porque es una etapa muy bonita y ya luego viene la universidad para mi creo que si pues cuando uno es libre puedes hacer muchas</u>	La pandemia le quitó la pubertad, la adolescencia	EPSA
47		Etapa bonita de compartir con amigas	CCA

	cosas tomar tus decisiones, pero tampoco excederse siempre pensar en las consecuencias que puede traer cada uno de los actos		
EN5Y 48	Bueno, <u>no es que haya quitado muchas cosas en teoría creo que es más el hecho que antes podía verme más con mis compañeras y demás amigos</u> y ahora no de hecho varias de mis comunicaciones se han cortado totalmente porque no tengo tiempo y <u>lo segundo acostumbrábamos a viajar con mi familia al menos 3 veces al año y ahora para cumplir las normas no viajamos.</u>	No puede verse con compañeras y amigas	NPVCA
49		No hay viajes familiares	NHVF
EN6L 50	Bueno <u>respecto a mis amigos o por lo menos realizar una actividad familiar con todos no solo los 4 creo que antes era más divertido no sé cómo describirlo era más con naturalidad</u> , en el colegio en las actividades nos reuníamos y de más cosas y en familia también y ahora creo que es el primer año en familia que pasamos solo los cuatro y no nos reunimos o viajamos u otras actividades, no solo eso me gustaba si pero no solo era eso no eran tan de viajar pero creo que es más el estrés, <u>las tareas no me pongo de acuerdo con mis horarios.</u>	Actividades más naturales con amigos y familias	ANAF
51		No hay acuerdo de horarios	NHAH
EN7K 52	Con respecto a <u>la libertad y de salir con amigos a pasear de esa parte no me ha quitado nada</u> lo que si me ha quitado son los amigos del club que no nos vemos desde el 2020 de esa parte si me ha afectado un poco, con respecto a lo demás tal vez ha sido la educación <u>que he recibido ya que como sabemos la educación a distancia no es igual a la presencial y si me ha quitado de alguna manera porque siento que no estoy aprendiendo mucho</u> o simplemente lo general y a mí me gustaría especificar en algunos temas y que me muchas veces nos limitamos en ese aspecto	Pandemia ha quitado reunión de amigos	
52		Educación a distancia no es igual a presencial.	
53		Siente que no aprende	
EN8N 54	Antes de la pandemia tenía <u>tantos amigos y cuando salía la calle me saludaban y ahora cuando salgo no tengo amigos y si salgo me da miedo hablar con las personas y me da miedo la calle.</u> Me siento como <u>si las personas fueran diferentes. La libertad</u> creo que es importante, porque creo que cada persona <u>es libre</u> de lo que pueda hacer y de vez en cuando esa <u>libertad</u> no lo puedes hacer y esas personas <u>que no son libres se sienten mal, yo me siento libre</u> de algunas cosas, pero no completamente. <u>Para mí es demasiado importante para mí me gustaría tener más libertad, pero me da miedo porque yo misma me privo de mi libertad, antes por la pandemia todo estaba mejor pero ahora por la pandemia no me siento libre de hacer las cosas que antes hacía siento que me ha quitado todas las ganas también</u>	Tenía amigo que me saludaban	AS
55		Miedo de hablar	MH MC
56		Miedo la calle	LB
		La libertad	
		Gustaría tener más libertad pero le da miedo	GTML LM
57		Se priva de libertad	PL
58		Antes de la pandemia mejor	
		No se siente libre	NMS
		No tiene ganas de hacer las cosas	NTGS

EN9Y 59	<u>Pues de socializar con más personas y solía jugar con mis compañeras y afectó un poco mi ciclo de vida. Para mí si es importante ya que demuestras tu forma de ser</u>	Solía jugar con compañeros Afectó ciclo de vida	
EN10L 60	<u>Bueno como antes las clases la mayor parte del tiempo del día me las pasaba con mis compañeras y estaba acostumbrada a eso, a compartir junto con ellas y tenía mis amigas y era divertido estar en el colegio y aparte los estudios muy distintos ya que el año pasado no fue como esperaba la enseñanza, no como este año este año si tenemos un horario el año pasado no sucedía eso solo 3 maestros nos daban clases y yo extrañaba volver a las clases compartir con los maestros pasar tiempo con mis compañeras. Bueno en esta etapa que estoy pasando en la adolescencia el estar libre es algo muy importante para nosotras porque a esta edad siempre queremos experimentar nuevas cosas descubrir nuevas cosas salir a pasear sentir el aire libre actividades que se podían realizar antes de la pandemia</u>	Tiempo con amigas en colegio Etapa adolescencia sin experimentar cosas nuevas	TAC EASEC
EN11L 62	<u>El poder estar con mis amigas con mis compañeras de aula poder compartir como ahora ya no nos reunimos para eso es como el cambio más significativo que tuve. A mí no mucho, a mí me gusta más estar en casa</u>	Poder estar con amigas en el colegio	TAC
EN12A 63 64	<u>Bueno es como hacer la interacción con mis amigas porque ahora es como que da miedo salir a la calle y contagiarse y contagiar a mi familia</u>	Interacción con amigas Miedo salir a la calle, contagiar a la familia	TAC MSC CTG
EN13M 65	<u>Pues antes siempre viaja con mis papas a Juliaca y a otros lugares hasta Bolivia pues en vacaciones si pero como estamos en pandemia no podemos visitar a ver a mis tíos y de vez en cuando yo iba a comprar cosas que me gustan y ahora ya no puedo ir porque quien sabe si voy a comprar y traigo el covid a mi casa y por otro lado me gustaba comprar comida en la calle y siento que no puedo hacer lo que me gusta, por eso no me gusta la pandemia</u>	Antes viajes de vacaciones Miedo de comprar algo y traer covid	AVV MCCv
EN14J 67 68	<u>De mi tiempo, porque antes perdía mi tiempo y no tenía la obligación de hacer muchas cosas en mi casa o estar en familia, pero ahora no puedo estar así también porque pues mi familia está aquí está presente de cierta manera ocupan mi tiempo que antes yo tenía para estudiar. La libertad en si es importante, pero si habla de salir y todo eso, es por nuestra salud es un grado medio de libertad antes no es que salía, no estaba en casa, pero no salía con otras personas</u>	La familia y la casa le quitan tiempo para estudiar La salud por encima de la libertad	FCTE SEL

Valor de Experiencia			
Categoría 1: Percepción de vida durante la pandemia		COD: C1PVDP	
Sub-categoría 1.3: Cambios de responsabilidades			
3. ¿A partir de lo experimentado en la pandemia, piensas que la responsabilidad en algunas áreas de tu vida ha cambiado? ¿Cómo?			
COD	DESCRIPCIÓN	CATEGORIZACIÓN	
EN1J 69	<u>Si demasiado, por ejemplo, el ayudar en mi casa, hacer el aseo preparar el almuerzo, como le comentaba antes nadie paraba en mi casa y como que apenas tomábamos el desayuno, algunos de mi familia ni tomaban el desayuno y nos íbamos y como que no hacíamos el quehacer, y en particular las responsabilidades con mis tareas.</u>	Actividades del hogar	AH
70		Actividades familiares integrales	AIF
EN2M 71	No recibo mucha presión de mis padres, pero tampoco es que me dejen ir al abandono como salir con mis amigas, pero mis amigas no salen mucho y mis reuniones son casi nulas, <u>la libertad que yo considero es que no me presionan, mejor estoy en casa tranquila y no tengo la necesidad de salir</u>	Padres no presionan Tranquilidad en el hogar	PNP TEH
EN3A 72	Si creo que ha cambiado, ahora en esta pandemia cambió de <u>ser con respecto al aprendizaje debo ser más autónoma, porque ya no está el profesor que me controle</u> que me diga que debo prestar atención en las clases, cumplir las tareas si no que todo depende de mí especialmente ahora que ya estoy por postular a la universidad <u>ahora yo misma debo prepararme ya no es igual como cuando no había esta pandemia por que se podía ir a la academia se podía buscar cursos presenciales ahora todo es virtual se utiliza más la tecnología</u>	Autonomía en las clases No hay profesor que controle	AC NHP
73		Autoformación por lo tecnológico desplazar lo presencial	AF
EN4K 74	No, <u>siento que no ha cambiado</u>	No ha cambiado	NC
EN5Y 75	No como tal <u>es que antes era por ejemplo en las actividades de la casa yo sigo cumpliendo con las cosas que me tocaban de antes y como todos estamos aquí ahora todos hacemos equitativamente y no lo siento injusto ni que me sienta sobre cargada por eso al respecto a lo que es el colegio la verdad siempre he sido responsable con la entrega de mis trabajos y he sido considerada una buena estudiante así que simplemente me he mantenido así y no siento que haya mucha presión o mucha responsabilidad sobre eso ni tampoco</u>	Actividades del hogar	AH
76		No hay cambios en las responsabilidades de la escuela	NCEs

	porque estoy en quinto y tengo que prepararme para la universidad y eso.		
EN6L 77	Si, bueno a <u>ver antes era tipo voy al colegio hago las tareas o antes estaba en la banda en música en el colegio y en deportes en futbol y entonces para mí era esa actividad todos los días de lunes a viernes y bueno los dos días era para pasar en familia los sábados y domingos ahora mi mamá trabaja fuera de casa en un restaurante y yo la ayudo en casa a preparar y esas cosas diariamente esa es una responsabilidad por parte mía entonces también en el hogar tengo que hacer las cosas en ordenar la casa</u>	Cambio en la rutina extracurricular del colegio	CREC
78	así que creo que mi responsabilidad aumento en esas cosas. <u>Y bueno la responsabilidad de las tareas antes era explicaban una sesión o dos y era una semana para toda la semana y ahora es como entras a clases y te dejan tareas y así todos los días.</u>	Realización de quehaceres en el hogar	RQH
79		Responsabilidad de tareas escolares	RTE
EN7K 80	Si ha cambiado bastante porque antes de la <u>pandemia yo si era, en el aspecto de los estudios, más responsable, pero por la pandemia me he desorganizado</u> más lo que si se ha vuelto un poco <u>complejo y frustrante</u> a la vez y respecto a los demás aspectos considero que todo está normal	Antes era más responsable	AMR
81		Ahora más desorganizada	AMD
82		Es más complejo y frustrante	CYF
EN8N 83	La responsabilidad sí creo que cambio bastante el <u>aspecto de que mi casa de las cosas que hacia hago más cosas que antes y también mi vida enfocándome en mi misma pongo mis horarios y hago mis cosas</u>	Cambio aspecto de la casa	CAC
84		Hace más cosas que antes Enfoque en sí misma	EESM
EN9Y 85	Pues solo <u>sigo con las tareas</u> es la responsabilidad que tengo hasta ahora	Tareas escolares	TE
EN10L 86	Creo que si no en todas, <u>bueno como iba al colegio el almuerzo lo realiza allá y pues cuando estaba en casa tenía que ayudar más con las labores del hogar y creo que fue la única actividad que tuve que experimentar en casa</u>	Ayuda en las tareas del hogar	ATH
EN11L 87	Si bastante, <u>por ejemplo, en la autonomía antes recibíamos más el apoyo de los docentes, pero ahora nada cada uno debe presentar sus trabajos y presentarlos con responsabilidad y yo creo que en eso la mayoría ha mejorado más, en mi caso no de forma significativa, pero si aumento, yo creo que mi responsabilidad</u> como hermana mayor, como hija ha aumentado, antes como iba al colegio no ayudaba mucho en casa ahora si ayudo más a mi hermano menor también	Autonomía en la formación	AF
88		Aumento de responsabilidad	AR
EN12A	Si es importante, siempre que sea correcto	Responsabilidad de no salir	RNSNC

89	lo que queremos hacer, por ejemplo, cuando sales con amigos está bien que te dejen salir, pero también tenemos que tener cuidado con las horas que estas afuera en la calle o hablando con extraños Si, bueno como le dije primero <u>es como la responsabilidad de salir a la calle o no para no contagiar a tu familia y también ahora la responsabilidad de enviar las actividades del colegio es mucho más importante porque no tenemos tantos exámenes más valen los trabajos que mandan</u>	para no contagiar	
EN13M 90	Si me <u>he vuelto más responsable según yo</u> , bueno desde mucho antes yo creo que he sido una persona que ha sido inculcada en valores y mis padres son muy estrictos y el tema de respetar es muy importante para mi familia yo creo que al ser responsable anteriormente no me afecto <u>mucho ahora y con esto de las medidas de bioseguridad sigo siendo responsable con eso también</u>	Más responsable especialmente con las medidas de bioseguridad	MRMd
EN14J 91	Sí, porque antes dependía de ir a un lugar a un espacio por ejemplo al salir del colegio yo iba a la biblioteca yo dependía de ello para estudiar, pero ahora que estoy todo el tiempo en casa <u>me he vuelto más responsable en el aspecto que tengo que estudiar en mi espacio en mi habitación entonces ya me restrinjo ciertas cosas para poder separar mi espacio entonces soy más responsable en ese aspecto</u> . No tenía mascotas y ahora tengo mascotas entonces en ese aspecto también tengo que ser responsables porque dependen de mi	Se ha vuelto más responsable porque debe estudiar en su espacio de casa. También tiene una mascota nueva que depende de ella	MREst MRCM

Valor de Experiencia			
Categoría: 2 Relaciones con la familia, amigos y entorno		COD: C2RFAE	
Sub-categoría: 2.4Relación intrafamiliar, amistades y escuela durante la pandemia			
10¿Lo que estás viviendo durante esta pandemia cómo ha afectado tu relación con tu familia? ¿con tus amigos? ¿y en la escuela?			
COD	DESCRIPCIÓN	CATEGORIZACIÓN	
EN1J 92	Con mi <u>familia creo que hemos mejorado mucho la comunicación como le dije antes casi no nos veíamos en nuestra propia casa porque salíamos temprano y regresábamos muy noche</u> , en mis amigas sí creo que nos	Mejoría en la relación familiar, mejor comunicación.	

93	ha afectado <u>bastante porque estábamos muy acostumbradas hasta a almorzar juntas porque en mi colegio salíamos un poco tarde, también</u> al socializar con ellas, con un grupo reducido mantenemos comunicación, es constante pero no es lo mismo como una amistad presencial. <u>y la educación nos ha chocado bastante porque</u>	Afecto a la relación con las amigas se perdió la comunicación o no es igual	
94	<u>nadie estaba preparado para hacer clases virtuales</u> o para entrar a ese mundo de la tecnología, al inicio de las clases no podía ingresar eso se me dificultaba.	Ha chocado, nadie estaba preparado para clases virtuales	
EN2M	A mi familia la verdad que no, bueno algunas cosas pasaron el año pasado, que probablemente haya cambiado algo, pero estamos volviendo <u>a la normalidad, fue por un breve tiempo lo que paso, con mi familia la relación sigue casi igual que antes de la</u> pandemia, claro nos hemos acercado un poco más pero debido a una circunstancia también se separó y vuelta hemos tenido que comenzar, como estala situación ahorita tal igual que como estábamos antes de la pandemia, si nos referimos <u>a los amigos, no es lo mismo hablar por mensajes o llamadas es un poco más forzante distante, me separe de algunas</u>	Breve acercamiento de la familia durante los primeros días de la pandemia, ya a la normalidad	
95	<u>pero con otras me sigo hablando,</u> más con mi círculo social que tenía antes de la pandemia, en las amigas no ha cambiado mucho no me ha afectado bastante. No es algo agradable de ver o escuchar con lo que paso, es un tema muy complicado, fue algo muy inesperado, siempre hay algo que no es igual. <u>Me he vuelto mucho más insegura al participar, algunas veces no hay el valor para preguntarle al docente lo que no se ha entendido por el silencio incomodo que hay,</u> entonces tengo que el quedarse con la duda hace que yo busque personalmente información que yo requiero para hacer la actividad y eso me lleva más tiempo y eso me <u>estresa más porque si no lo encuentro tengo que volver a buscar.</u>	Reducción del círculo social de amigos. Poca comunicación	
96		Inseguridad de preguntarle al docente, no tiene valor de preguntar que no ha entendido	
97			
EN3A	<u>Siento que con mi familia nos hemos acercado más, hemos pasado más tiempo juntos, ahora nos apoyamos entre todos para la resolución de</u> trabajos por ejemplo mi mama no domina mucho las tecnologías y a veces con mi hermano le ayudamos ella también nos ayuda con nuestras labores, hemos fortalecido los lazos familiares, <u>en cambio con más amigas como no hemos estado en contacto nos hemos distanciado un poco,</u> en la escuela es <u>diferente porque</u>	En la familia se han acercado y apoyado. Buscan resolución de trabajos	
98		Distanciamiento de las amigas	
99			

100	<u>yo no tengo la misma confianza con los profesores solo nos reunimos por las videoconferencias y no es presencialmente no los conozco presencialmente</u>	No hay la misma confianza con los profesores, se reúnen solo por videollamadas	
EN4K 101	<u>Bueno en la relación con mi familia antes de la pandemia como que estábamos más unidos, mi mama se quedaba más tiempo conmigo</u> y mi papa se iba a trabajar y cuando vino esta pandemia mi mama se tuvo que ir a trabajar y mi papa de lo cual yo no estaba tan acostumbrada y me chocó bastante ya no hablo con ellos tanto mi mama llega tarde hace sus cosas yo también hago mis cosas como que es buenas noches y buenos días ya no como antes. <u>Antes me comunicaba más le contaba todo a mi mamá me pasa esto me pasa esto era como mi mejor amiga siempre le decía todo pero con mi papa casi no, no tuve tanta confianza desde antes ya, la relación con mis amigos pues antes era salir divertimos también estudiar con mis compañeras pero ahora es como que a distancia todo ya no me hablo tanto con ellas ya no salgo con ellas es como que yo ya hice mi vida y ellas también.</u> Del colegio la relación con mis compañeras era buena y todo compartía con ellas bueno no con todas solo me llevaba con dos a veces me excluían y ahora es como que ya no tengo amigas ya me olvidé de ellas ya no hablamos, no salimos y como creo que me acostumbre a estar sola y hacer los trabajos y entregarlos, pero de hablar con ellas ya no	Antes de la pandemia estaban más unidos. La madre se quedaba más tiempo La madre se distanció por necesidad de trabajar en la pandemia Con las amigas casi no se hablan cada quien hizo su vida	
102			
103			
EN5Y 104	<u>Con mi familia al inicio fue bastante difícil para mí no sé yo lo tomo así y era más que todo porque me gustaba lo que quería trabajar y mis padres estaban saliendo a cada rato como le digo no estábamos muy acostumbrados a convivir todos juntos todos juntos a la misma hora porque si vivimos todos en la misma casa pero yo venía las 3 de la tarde mis padres venía muy tarde y mi hermano estaba en la universidad y solo estaba en la mañana y no en la tarde, pero actualmente con mi familia hemos establecido una serie de reglas y estamos trabajando para evitar los malos tratos entre todos y que se mantengan las normas de bioseguridad y con respecto con mis amigas la verdad creo que mi vida social decayó un poco por antes tenía más compañeras cercanas</u>	Con la familia fue difícil no estaban acostumbrados a convivir todos juntos Establecieron reglas y normas de convivencia intrafamiliar (Reunión cada dos semanas, expresan sus problemas) La vida social decayó solo	
105			
106			

107	<u>hablaba con más personas y ahora actualmente solo me hablo con una compañera con las otras también pero solo para referirnos para trabajos.</u> En el colegio creo que sigue igual un poquito <u>en la carga de las tareas, pero no es que sea complicada, sino que la hacen muy largas y por eso me demoro más.</u> Generalmente solemos llevarnos bastante bien solo un poco el tema de comunicación, pero justamente por eso nos reunimos como familia cada dos semanas y tratamos los puntos que nos molestan los puntos relevantes con relación a la casa y demás y aprovechamos esos momentos para que las demás personas exprese sus problemas y así nosotros también ayudarlos	habla con una amiga para trabajos Colegio sigue igual con cargas de tarea	
EN6L 108	<u>Creo que respecto a la familia en un principio fue una relación agradable divertida después fue un poco distante no digo que me haya aburrido de ella pero era mejor antes, antes tenía amigos con quienes hablar con quienes tener interactividades y demás sin embargo ahora solo me la paso en línea entonces creo que afecto un poco no se tener libertad como digo y hubo un tiempo el año pasado donde no sé qué me paso pero me distancié bastante de mi familia era muy cortante hacia mis cosas mis responsabilidades y ya no tenía una conversación muy agradable que digamos eso fue a finales del año pasado y con el tema de mis amigos a los que antes llamaba amigos ahora solo tengo a una o dos personas que me siguen hablando o que sigo hablando y los demás supongo que ellas mismas están en contacto a sí que un tanto me separo a mí la pandemia me separo de mis amigas. <u>En la escuela antes las actividades no eran tan atareados, sin embargo ahora es más complicado no en que la tarea son difíciles si no que son más seguidas son actividades más diarias y creo que en un tanto la educación era mejor que la que es ahora.</u></u>	La relación familiar al principio fue agradable, después distante. Distanciamiento con las amigas, solo una	
109			
110		La escuela no es más complicada sino tareas más difíciles y actividades diarias	
EN7K 111	<u>En relación con mis amigos ha cambiado bastante ya que anterior a la pandemia nuestra comunicación era mejor y por la pandemia varios hemos perdido comunicación y también ese entusiasmo de hablar con otras personas, y con mi familia siento que era mejor antes de la pandemia ya que ahora nos frustramos bastante y cada uno va por su lado de vez en cuando hay momento en que si nos unimos y</u>	Relacion con amigos ha cambiado la comunicación No tiene entusiasmo de hablar con otras personas	
112		La familia era mejor antes.	

113	<u>compartimos momentos en familia.</u> En relación a la escuela si ha variado ya que <u>no siento que estoy logrando los aprendizajes que debería lograr y pero aun estando en quinto grado y la presión que existe sobre si ingresas a la universidad</u>	Solo un momento al comienzo que se unieron Siente que no logra aprendizaje	
EN8N 114	<u>Con mi familia creo que estaba mal porque antes no nos veíamos mucho siempre estaba, no nos veíamos mucho ahora casi siempre nos vemos y es como si los estaría volviendo a conocernos y de vez en cuando prefiero estar en mi cuarto,</u> en el tema de mis amigos antes tenía más amigos y <u>ahora ya no tengo pocos amigos casi siempre no</u>	Antes estaba mal con la familia, ahora casi siempre se ven como si se estuvieran volviendo a conocer	
115	<u>hago nada en el tema del colegio justo cuando</u> empezó la pandemia me vine a este colegio y pues no hice nada. Con mi familia prefiero no estar con ellos porque creo que también están ocupado y de vez en cuando se molestan y se irritan demasiado y prefiero evitar todo eso. Tenía artos amigos antes pero después actualmente tengo unos 10 amigos que de vez en cuando hablo con ellos, pero con tres amigos hablo más seguido. del colegio la verdad no sabría decirle imagino que en tercero no me enseñaban más cosas que en quinto en tercero creo que no tenía tanto interés estudiaba, pero no le ponía mucho empeño y ahora solo lo veo normal nada más que un grado mayor como estoy en quinto un poquito más. Solo veo a mis compañeras que no son como mi anterior colegio	No tiene casi amigos	
EN9Y 116	<u>Con mi familia paso más tiempo con mi mamá</u> ya que estoy acá con ella, con mis amistades no las veo un buen tiempo porque ellos también se cuidan y le tienen miedo a la situación actual ya que familiares de ellos fallecieron y no es que nos veamos seguidamente con mis amistades. <u>Pues es muy buena porque le tengo mucha confianza y es una de mis armas para mí. Si mantengo contacto con mis amigos una llamada, es frecuente más que todo con una amiga del salón todos los días estoy hablando, pues respecto a las</u>	Con la familia pasa más tiempo con la mamá	
117	<u>clases se me hace más difícil ya que estoy en el campo no hay mucha señal y a veces pierdo cursos no sé porque no hay señal y pues pierdo clases lo que puede explicar el docente, también el celular el año pasado estaba con un celular que ya tenía tiempo y creo que se calló y perdí clases por eso por un mes y no había la oportunidad de</u>	Mantiene contacto a través de llamadas	
118		Se le hace difícil por las condiciones tecnológicas	

	comprar el celular y empecé las clases por la radio.		
EN10L 119	<u>Con mi familia no creo que haya afectado demasiado aunque en un punto al iniciar la pandemia si porque mi familia estaba separada tengo una hermana que está en Moquegua durante la cuarentena estaba allá y mi otra hermana estaba en Puno y mi mamá estaba lejos también y yo solo estaba viviendo con mi hermano y con mi tío durante unos 3 meses que duró la cuarentena pero luego de eso la familia volvió a unirse por el mes de agosto-septiembre estuvimos juntos varios meses y no creo que haya afectado demasiado porque incluso realizábamos actividades como jugar vóley y esas cosas, antes de la pandemia nunca hemos pasado tiempo juntos en familia siempre cada uno tenía cosas que hacer pero como algunas cosas se limitaron durante la cuarentena pues pasamos más tiempo en casa juntos. Con mis amigos no pude convivir ya que yo me encuentro en la ciudad de Juliaca y la mayoría de amigas están en Puno y acá yo no conozco a nadie a excepción de mi primo que tampoco estaba acá estaba en el campo y pues no tuve mucha vida social durante la pandemia, pero bueno sube aceptarla después de todo era necesario estar en casa. En la escuela como le mencione era muy distinto el método de aprendizaje y de igual forma algunos maestro no enseñaban y solo me dejaban tareas y eso empezó a estresarme y en punto ya no quería hacer más tareas deje de hacer tareas por unas cuantas semanas pero luego me retrase también y fui yo quien me acumule más trabajos y demás pero no se extrañaba demasiado el volver al colegio compartir con mis maestros con mis compañeras y pues de igual forma el aprendizaje no era igual ya que no me enseñaban y el solo dejarme tareas no me ayudaba mucho tampoco</u>	No ha afectado mucho a la familia solo al comienzo que la familia estaba disgregada	
120		Estuvieron juntos e hicieron actividades deportivas.	
121		No tuvo convivencia con amistades	
122		Estrés porque los docentes no enseñaban sino enviaban mucha tarea al punto de dejar de hacerlas	
EN11 123	<u>Con mi familia no mucho como le dije siempre convivíamos si hubo algunas cositas entre nosotros por las tareas del hogar más que todo pero todo mejoro cuando empezamos a tener reuniones y estar de acuerdo, con las compañeras de clase no tuve mucha comunicación con ellas, en el colegio al principio fue muy complicado poder adaptarse a esta forma de trabajo pero ya con el tiempo me fui</u>	Mejóro un poco al tener reuniones y estar de acuerdo	
		No tuvo comunicación	
		Fue complicado el proceso	

124	acostumbrando y fue más sencillo, había algunos trabajos que no entendía y no tenía el número de teléfono de los profesores para llamarlos no me comunicaba mucho son ellos y trataba de resolverlo a mi manera, hacia mis trabajos a lo que entendía. <u>El no tener contacto con mis amigas no me ha afectado, no tan considerado, me contacto con muy pocas compañeras de mi salón solo por las redes sociales y al pasar de verlas todo por tres años a no ver los casi 2 años si era diferente</u>	de adaptación Contacto de las amigas solo por redes sociales	
EN12A 125	<u>Al principio de la pandemia pasaba mucho más tiempo con mi familia y era divertido porque hacíamos muchas más cosas que antes no hacíamos y con mis amigos no nos hemos alejado tanto pero no hacemos mucha interacción personas solo a veces nos comunicamos, pero siempre estamos unidos siempre conversamos.</u> La escuela es como la interacción con los profesores como ver a cada una de tus compañeras es diferentes porque cuando estamos en las clases virtuales no prendemos las cámaras porque algunas le da miedo son tímidas o le da vergüenza creo que ese ha sido como que el cambio, porque también tenía amigas de otros salones y ya no nos vemos seguido y ya no tenemos comunicación, <u>las actividades si siento que han cambiado porque a veces en las clases virtuales los profesores no te dicen nada porque no te ven a veces y te sueles distraer muy rápido y bueno en el captar las enseñanzas de los profesores no han cambiado mucho porque los profesores siempre nos preguntan si hay dudas y como siempre nos dicen también que si no lo pueden decir en la clases podemos escribirles o dejarles un mensaje o llamarles si tenemos alguna duda o pregunta por esa parte no ha cambiado por la pandemia</u>	Al principio de la pandemia pasaba tiempo con la familia y era divertido Con las amigas hay comunicación pero no interacción personal Las actividades han cambiado, las clases virtuales los profesores no te dicen que hacer	
EN13M 128	<u>Con mi familia he podido conocer más de ellos ya que antes no convivía mucho con ellos ya que mi papa no estaba en casa mi mama trabajaba y mi hermanito estaba en la escuela y ya cuando llegaba del colegio solo veía mis gato y nada más, ahora en la pandemia mejoró el dialogo en el desayuno almuerzo y la cena y pude conocer un poco más a fondo como son ellos y con mis amigas pues me distancie un poco mas no se la razón pero creo que me ayudo el escoger buenas amistades y pues la importancia que puede llegar a ser alguien</u>	Con la familia pudo conocer más de ellos Mejoró el dialogo y pudo conocer más a fondo a los integrantes de la familia Distanciamiento con las amigas	
129			

130	<u>querido para mí, en lo académico me ayudo a ser más autónoma ya que no tengo tanta comunicación con mis profesores y tengo que buscar mis propios medios para apoyarme. Con mis amigas no tengo mucho contacto ahora ya no están importante para mí.</u>	En lo académico la ayudo a ser más autónoma ya que la llevo a investigar por sus propios medios	
EN14J 131	<u>En si la relación con las demás personas no he sido muy sociable siempre como que no ha afectado mucho, pero de cierto modo el no ver a mis compañeras es frustrante porque estamos en quinto grado y la relación con mi familia creo que mejoro porque hay más convivencia creo que nadie paraba en casa y ahora paramos más tiempo en casa y como que mejoro debido a la pandemia. Es más especial en quinto porque después de esto no las voy a volver a ver muchas van a tomar diferentes rumbos va a viajar van a estar en diferentes universidades yo también no quiero quedarme aquí, entonces mi salón no era demasiado unido y creo que estábamos mejorando con el paso de los años y este año era crucial para que nos conociéramos mejor. Me llevo bastante bien con los docentes en el colegio entonces si me afectó un poquito esto de la virtualidad ya que yo era bastante de antes no usaba mucho la tecnología, entonces si me choco un poco esto y me fui adaptando de poco en poco y bueno no soy muy buena de las ediciones y todo eso soy más de hacerlo a mano entonces ahí como que baje un poquito mi rendimiento en cuanto a la presentación de la calidad de mis trabajos porque no soy muy buena manejando la tecnología pero estoy mejorando poco a poco.</u>	Relación con las compañeras frustrante La familia mejoró por haber más convivencia	
132			
133		Le afecto la virtualidad por el poco manejo tecnológico	

Valor de Experiencia	
Categoría: 2 Relaciones con la familia, amigos y entorno	COD: C2RFAE
Sub-categoría: 2.5 Cambios o ajustes en las relaciones para sentirse mejor personalmente	
11¿Qué has tenido que modificar con respecto a tus relaciones y tus actividades para que te sientas mejor?	

COD	DESCRIPCIÓN	CATEGORIZACIÓN	
EN1J 134	<u>Acostumbrarme a los cambios, acostumbrarme a estar sola, pero a la vez tener a mis padres,</u> antes pasaba mucho tiempo con otras personas, ahora es como que se puede decir sola, pero con mi familia, ya que en mi familia no hay nadie de mi edad no hay con quien comunicarme.	Acostumbrarse a los cambios Tener a los padres	
EN2M 135	<u>Con mis familiares creo que la relación con mis padres y mi hermano es un poco distante pero ya éramos así, claro que compartimos momentos en familia, pero cuando hay un momento que todos estamos ocupados,</u> más lo que tengo la presión de la universidad y mi hermano también está terminando la universidad y tiene que hacer su tesis, como que estamos separados y antes éramos así por la diferencia de horarios y eso no cambio mucho, con mi mama si tengo una relación es estrecha no ha cambiado mucho y mi papa también trabaja bastante y también por nuestros horarios y ahora con la pandemia nos hemos acercado más pero siempre he tenido su cariño no ha cambiado mucho siempre me ha llevaba a un sitio o alguna actividad juntos que antes también lo hacíamos, en relación a la distancia trabaja virtual y no interrumpo sus actividades y el no interrumpe los míos entonces lo de horarios sigue igual cada uno por su lado y cuando nos juntamos la relación es más estrecha no hay mucho que modificar porque las clases son en la mañana y el colegio era en la mañana no habría muchos cambios más que estamos en la casa todo, con mis amigas las únicas oportunidad que nos veíamos era en el colegio, ellas a veces solían salir pero yo no, no me gustaba mucho salir de casa ahora ya no me veo mucho con ellas y hablamos de vez en cuando, cuando ellas también están disponible y adoptarme me comunique más con ella por teléfono o por otros medios pero no hay muchos cambio y ahora como estoy muy ocupada como que no le prestó atención a eso	La relación familiar y la organización interna en casa Horarios etc	
EN3A 136	<u>Con mis amigos para poderme relacionarme ahora más o menos utilizamos las redes sociales que están de moda como el WhatsApp o Facebook y con respecto a mis actividades como estamos todo virtual la mayoría los hago también de manera virtual, aunque algunos los hago de manera</u>	Utilización de redes sociales y manejo de lo virtual	

	física para poder mejorar mi caligrafía o mejorar mi redacción		
EN4K 137	<u>Más que todo he tenido que modificar a acostumbrarme a estar sola y sentirme bien de alguna y otra manera escuchar música cosas que me pongan alegre a mí misma que me guste hacer dibujar bailar así distraerme yo sola ya no como antes que estaba más con mi familia y me distraía ahí</u>	Acostumbrarse a estar sola Hacer actividades que hagan sentirse mejor Cantar Bailar Dibujar	
EN5Y 138	Respecto a mi familia yo suelo ser bastante callada en mi casa pero justo por eso de la reunión soy yo la que tengo que hablar más porque mis padres consideran que soy la más lista <u>en mi casa y es por eso que soy yo la que le doy seguimiento a esa reuniones y bajo ese aspecto he tenido que hablar más</u> , con respecto a mis amigos no cambie nada, y con el tema de la escuela solo invertir un poco más de tiempo y reorganizar mi horario.	En la familia hablar mas En la escuela invertir más de tiempo y organización	
EN6L 139	Un poco, <u>he tenido que organizar mejor mis tiempos antes al principio era tipo hago lo que quiero hago mi responsabilidad, pero no a las horas debidas o sea a la hora que yo quiero ahora es más estricto tengo responsabilidades en casa con el colegio las clases virtuales las tareas ayudar a mama o a veces a mis hermanos</u> , creo que mi organización es mi horario. Mi comportamiento tal vez, cuando te estresas haces cosas que no deberías hacer o acciones, yo cuando me estreso me dan unas tremendas ganas de llorar y no aguanto es como que siento que las personas estuvieran en contra mía entonces creo que esa parte es lo que quiero mejorar ahora porque no sé cómo controlar mi miedo a la frustración o al estrés de la forma negativa. Hay bastantes ganas de mejorar	Organización del tiempo. Tiene responsabilidades en casa, colegio, extracurriculares y ayudas a familiares	
EN7K 140	<u>Lo primero que he tenido que modificar fueron los hábitos ya que siento que los anteriores a la pandemia fueron mejores con la pandemia me he relajado bastante</u> en el sentido de pereza o no me sentía conforme con este ambiente siempre ver este mismo ambiente te estresa y te causa cierta intriga por saber que pasara y ese ha sido el principal cambio que modifíco todo lo demás ya que siento que era más activa que ahora. Si para poder desestresarme un poco varias veces en el año en el año anterior he cambiado la posición de mi cuarto para sentir un nuevo ambiente sin embargo no ha funcionado	Principal cambio los hábitos	

EN8N 141	<u>Me puse horarios y empecé este año recién con mejores hábitos</u>	Autocolocación de horarios y mejores hábitos	
EN9Y 142	<u>Tener una conversación con alguien, a veces soy muy nerviosa por muchas cosas o me pongo triste por cosas y pues empiezo a contarle eso a alguien y me siento mejor, años anteriores yo no hacia eso se me pasaba esos sentimientos cuando salía con mis amigas a pasear</u>	Tener conversaciones con personas	
EN10L 143	Creo que he cambiado un poco mis horarios. <u>Antes para ir al colegio me levantaba a las 6:30 para alistarme y demás ahora suelo despertarme un poco tarde como a las 7:30</u> por que las clases empiezan a las 8 y no es como que sienta que tengo más tiempo para dormir porque aunque las tareas suelo hacerlas muy tarde y también me afectan un poco en eso. Para sentirme mejor Bueno no mucho a veces <u>para aliviarme un poco suelo escuchar música o leer algunos libros virtuales o ver videos en las redes sociales ahí ocupo mi tiempo cuando siento que no tengo ganas de hacer nada</u>	Cambios de horarios Para sentirse mejor escucha música, lee libros virtuales, videos, redes sociales. Con esto ocupa su tiempo cuando no quiere hacer nada	
EN11L 145	Ahora como todo es virtual paso mucho más tiempo con mi familia, con mis amigos he dejado de verlos, pero si me comunico por las redes sociales, en lo de colegio no creo que he cambiado, <u>con mis amigos he tenido que adaptarme a las nuevas tecnologías porque no conocía algunas tecnologías como el classroom.</u>	Adaptación a las nuevas tecnologías educativas como classroom y utilización de redes sociales	
EN12A 146	Si un poco, siempre intento buscar información, pero no le creo al cien por ciento la información porque siempre nos han enseñado a no creer esa información de las redes sociales o la internet, <u>entonces si tengo dudas converso con mis amigas o mi familia y hablamos si eso puede ser verdad o mentira</u>	Contraste las informaciones que consigue en la red	
EN13M 147	<u>Como he estado más tiempo encerrado he podido conocerme a mí misma y pues algunas cosas no me han gustado tanto algunas cosas con las que convivo no me ha gustado y he tratado de adecuar mi forma de vivir para que me sienta como conmigo antes no hacia ejercicio ni me alimentaba bien ni siquiera comía pues ahora trato de tener una alimentación saludable trato de hacer ejercicios trato de cuidar mi piel y así, con respecto a mi espacio donde trabajo trato de ordenarlo cuando puedo a veces lo limpio y empiezan las clases y así</u>	Con el tiempo en soledad se ha conocido a sí misma. Algunas cosas le han gustado otras no Trata de tener una alimentación saludable, cuidar su salud	
148			

EN14J 149	El año anterior tenía problemas con mi conexión no contaba con internet y pasaba bastante tiempo en un negocio familiar y dedicaba muy poco espacio a mis estudio y no me sentía muy cómoda porque sentía que estaba perdiendo el tiempo eso tuve que modificar <u>este año porque no puedo perder más tiempo entonces le solicite a mi mama que coloque internet y me puso internet y ya modifique mi espacio mi horario y mis tiempos todo más organizado</u>	Cambie la conexión, el espacio y el horario. Organice mejor el tiempo	
--------------	---	--	--

Valor de Experiencia			
Categoría: C3 Autodedicación		COD: C3AD	
Sub-categoría: 3.1 Tiempo de autodedicación			
12 ¿En este tiempo de pandemia a que le dedicas tiempo en tus ratos libres?			
COD	DESCRIPCIÓN	CATEGORIZACIÓN	
EN1J 150	A <u>buscar o aprender las tecnologías a veces había cursos gratuitos, también a dibujar y ayudar en casa.</u>	Aprender sobre tecnología. Cursos gratuitos, dibujar y ayudar en casa	
EN2M 151	Mis ratos libre el tiempo que tiempo para mí se redujo bastante porque tengo que hacer las tareas del colegio las clases por la mañana hacer las actividades me toman un buen tiempo porque tengo que leer bastante fuera de eso los días miércoles hasta los días sábados tengo que estudiar en las tardes con el profesor los días lunes y martes tengo que avanzar las actividades, mis tiempos libres se redujo bastante y cuando <u>estoy libre paso un momento con mi prima que vive al costado y como tenemos edades cercanas nos comprendemos bastante bien y me quiero pasar tiempo con ella sea hablando o jugando o lo que nos ocurra</u>	Pasar momentos con la prima contemporánea	
EN3A 152	Como tengo el horario muy ajustado no tengo mucho tiempo para momentos de recreación de vez en cuando los fines de semana los <u>sábados o domingos con mi familia vemos alguna película por la tarde, también separamos un tiempo para hacer ejercicios</u>	Fines de semanas ver películas con la familia al igual que ejercicios en las tardes con ellos	
EN4K 153	Pues en mis ratos libres <u>a leer más que todo para los temas que viene a mi carrera investigar un poco más y también a veces</u>	Leer sobre la carrera, escuchar música y dibujar	

	dedicarme a escuchar o dibujar		
EN5Y 154	<u>Bueno generalmente veía un montón de series en Netflix y en plataformas de entretenimiento como Amazon y de más cosas, ese fue punto de distracción suelo ver bastante anime cuando tengo tiempo libre y también leer y escuchar música</u>	Ver series en Netflix y Amazon. Ver anime, escuchar música y leer	
EN6L 155	Cuando tengo ratos libre <u>me gusta leer bueno empecé a leer con la pandemia y es algo que agradezco no creí que me gustara los libros antes de eso, antes leer un libro</u> en el colegio se me hacía muy aburrido y obligado ahora pido para comprar más libros o descargar libros en internet y también escuchar música. Tengo una hermana a veces realizo actividades con ella y también tengo familia al costado tengo 2 primos y a veces ellos vienen a mi casa a veces miramos películas y jugamos entonces eso también es parte de mis tiempos libre	Con la pandemia empezó a leer, los compra o descarga. Compartir con familiares cercanos contemporaneos	
EN7K 156	De hecho, me ha despertado la curiosidad de aprender <u>nuevas cosas porque antes de la pandemia yo no sabía cocinar y actualmente no sé, pero si me he metido por un tiempo a la cocina por otro tiempo aprender a tocar la guitarra y por un largo tiempo me dediqué</u> a mirar series y es un nuevo hobbie que no pensé desarrollar y a mirar películas en familia una actividad que antes no hacíamos. Actualmente seguir aprendiendo a tocar la guitarra, pero sentí que no estaba aprendiendo nada y me frustré y lo deje y el tema de la cocina sentí que no era lo mío. Lo que mirar series no lo hago con frecuencia el año pasado si lo realizaba por largo tiempo ahora solo es una vez, pero en compañía de mi familia lo realizamos los fines de semana para ser exacto. Ahora que me estoy esforzando un poco más ya no cuento con muchos ratos libres también porque desde la semana pasa se me ha presentado la oportunidad de poder salir <u>pero por medio de practicar deporte y eso ocupa un poco de mi tiempo no es el mismo deporte</u> que antes practicaba pero me agrada tener u nuevo deporte o mejorar en ello y eso me ilusionaba y eso ocupaba parte de mi tiempo	Antes de la pandemia no tenía interés en muchas cosas Cocinar Ver películas en familia fines de semana Practicar otros deportes	
EN8N 157	<u>Aparte de mis estudios terminan mis clases hago ejercicios después me dedico a ver tele como animes también juego videojuegos nada más esas cosas.</u>	Hacer ejercicios, ver televisión streaming, video juegos y animes	

EN9Y 158	En mis tiempos libres que tengo pues como le dije estoy en una academia y ahora repasos y otro un <u>poco para distraerme pintar o escribir</u>	Pintar y escribir	
EN10L 159	Los ratos libres suelo hacer tareas luego de eso <u>jugar también con mis primos y mi hermana ahí puedo pasar un poco</u> más de tiempo dejar de lado el estrés y no se divertir me un rato, pero no suelo salir demasiado tampoco y ocupo más mi tiempo haciendo las tareas.	Jugar con primos y hermana	
EN11 160	Con mis familiares <u>voy a jugar vóley por las tardes y a veces todos nosotros vemos películas o jugamos juegos de mesas juegos de cartas.</u> Le dedico más tiempo a mi preparación de mi universidad porque todos los días por la tarde de 6 a 9 tengo clases	Jugar vóley, ver películas o juegos de mesas	
EN12A 161	A <u>tocar mi instrumento y escuchar música y también a hacer cosas como aprender a dibujar</u> estoy intentando, pero no me sale bien así que prefiero más tocar el instrumento o cantar o escuchar música	Tocar su instrumento Escuchar música Cantar Dibujar	
EN13M 162	Pues <u>he intentado muchas cosas en este tiempo de pandemia primero he intentado bailar como que me ha gustado un poco saber mis gustos musicales he empezado a cantar y como que me aburrí un poco entonces empecé a editar fotos videos así y después hubo un tiempo en que empecé a leer historia en mi aplicación que es wattpat</u> luego también empecé a ver series de vez en cuando hacia alguna cosa <u>de repostería es algo que me gusta en especial con mi</u> mama y también he empezado a crear historias pero más relacionado a lo académico	Edición de videos y fotos Leer historias por wattpat Ver series Repostería Crear historias	
EN14J 163	Casi no tengo, pero a mi familia mis ratos libres son mi almuerzo mi cena mi desayuno a veces tengo ratos libre en la tarde y me dedico a convivir con ellos.	Disfrutar con mi familia	

Valor de Experiencia	
Categoría: C3 Autodedicación	COD: C3AD
Sub-categoría: 3.2 Influencia de actividades en la vida	
13 ¿Qué me podrías decir sobre esa actividad y cómo influye en tu vida diaria?	

COD	DESCRIPCIÓN	CATEGORIZACIÓN	
EN1J 164	<u>Yo creo que si por ejemplo al meterme más en el mundo de la tecnología pude ayudar a mis papas para que puedan realizar su trabajo, el dibujar como que me destreza un poco ya que no podemos salir libremente y eso como que me distrae, y ayudar en casa como que pasar tiempo con mi familia</u>	Ayuda a los padres en lo tecnológico Dibujo como distracción	
EN2M 165	<u>Diría que prácticamente he crecido con ella (prima) las actividades que realizamos ha evitado que madure en algunos aspectos porque en comparación con algunas de mis compañeras que han pasado por relaciones sentimentales o ya tienen experiencia, yo me dedique a dedicarle más tiempo o pasar tiempo con mis primas jugar con ellas porque algunas actividades ya no se consideran muy comunes en adolescentes, en algunos aspectos me volví inmadura pero con el acompañamiento de mis padres me hicieron madurar también en el aspecto de lo académico y que tengo que preocuparme no todo es juego</u>	Crecimiento con la prima debe ocuparse de lo académico y madurar	
EN3A 166	A veces yo con mis compañeras nos reunimos para hacer actividad física y eso me está ayudando mucho, porque muchas veces me estresaba y con mi mamá discutíamos con mi hermano discutíamos y eso un poquito nos afectaba ahora que más o menos estoy <u>empezando a hacer deporte me ayudado mucho para llevar una buena relación con mi familia para poder hacer mis trabajos sin estresarme para organizar mejor mis horarios, y el ver películas</u> también nos ha ayudado para pasar un poco más tiempo en familia hablar de nuestras preocupaciones	Hacer deportes ha ayudado a mejorar las tensiones con la familia. Organizar mejor los horarios y ver películas	
EN4K 167	Dibujar me hace, cuando estoy triste siempre me gusta dibujar <u>porque me salen bonitos dibujos, pero en cambio cuando estoy alegre es como que no puedo sacar esos dibujos que yo quiero y más que todo me ayuda a liberar la tristeza, los dibujos,</u> la música me alegra, la lectura me entretiene y me da más ganas de seguir leyendo porque me gusta lo que se hace en la carrera que voy a elegir.	Los dibujos ayudan a sacar la tristeza, solo estando triste los dibujos le salen bonitos La música alegra La lectura entretiene	
EN5Y 168	<u>El hecho de leer creo que ha ampliado mi vocabulario bastante, eso me ayudado a hacer mejor mis trabajos y expresarme mejor cuando tengo que exponer respecto a lo que son series y eso no siento que sean muy útiles en ese sentido, pero sí puedo</u>	Lectura ha ampliado el vocabulario	

	decir que me distraen bastante.		
EN6L 169	Bueno <u>antes mi vocabulario era no tal era como me miro como era yo antes y como soy ahora y creo que la lectura e ese aspecto ha mejorado en la ortografía y tener más coherencia en los textos o mejorar en como redactar, como ver la perspectiva de otro modo o de cada autor como cada autor</u> se debe expresar y convencer y creo que lo libros influyen en eso bastante y cada vez me convencen de eso o me ponen en duda cada cosa o cada vez que leo otro libro y todo eso sobre todo la parte de la ortografía. A veces cuando las palabras no son muy conocidas y empiezo a buscar y como para mejora empiezo a hablar en eso términos.	Lectura ha ayudado a mejorar ortografía, a ampliar vocabulario, tener más coherencia en los textos mejorar la redacción	
EN7K 170	Yo si he <u>sentido un cambio por que la primera vez que fui a practicar deporte e incluso llegué a preguntar si había hecho</u> lo correcto porque no me sentía capaz de practicar un deporte porque no sabía si tenía la resistencia que ese deporte requería o tal vez si no era lo suficientemente capaz ya que en la pandemia había desarrollado muchas inseguridades y no me sentía lo suficientemente capaz y competente para la sociedad y al practicar este de cierta forma me sentía más libertad, desestresada porque antes desde que yo tengo uso de memoria yo practicaba el deporte de la natación entonces dejarlo así estancado de un momento para otro si me ha afectado y pues si me sentí mejor. <u>El deporte actual es otro y por eso no sabía si tenía la capacidad ya que no había practicado ni había corrido una vuelta al estadio ni a los campos deportivos que existen en puno durante un año y de esa forma desarrolle una inseguridad que era si podía o no hacerlo. Es una academia de básquet.</u>	Cambio en el deporte antes natación al básquet la ha ayudado a socializar	
EN8N 171	<u>Yo creo que si cuando empecé a mirar anime tal vez antes como que me miraban mal me miraban como que era callejera</u> que salía a la calle tenía muchos amigos que no me importaba mi vida pero después me puse muchas reglas me quitaron todo tipo de libertades fue antes de tercero justo antes de la pandemia deje de hacer todo y me encerré a mi cuarto a ver tele, también ver series después animes y ahí me di cuenta que simplemente me sentía con más vibras con más ganas de hacer cosas también me sentía que no quería hacer las	Prejuicio vivido por gustarle los anime y los dibujos (mangas)	

	cosas que antes hacía quería ser más responsable miraba unos animes educativos y me daba unas cosas me decían cosas como para salir adelante después las personas me decían <u>eres muy infantil porque miras dibujito y hasta mi mama pero de vez en cuando le decía prefiero ser más infantil a estar ahí como otras personas de mi edad y bueno no me importa si piensan así y hasta ahora sigo así</u>		
EN9Y 172	<u>Con respecto a escribir es otra de las maneras de demostrar mis sentimientos, mi forma de pensar la escribo y otra cosa que me gusta es inventar historias y escribirlas leerlas,</u> pienso que a veces pierdo mi tiempo para mí misma y bueno me hace sentir más yo. <u>El pintar en lo personal soy una persona que le gusta mucho el amanecer, atardecer y la luna y entonces pinto eso y de cierta forma cada atardecer</u> está relacionado con lo que yo pasó ese día, o sea los colores son una combinación que demuestran muchos sentimientos para mí y se me hace entretenido, le veo mucho sentimiento ahí.	Escribir es una manera de mostrar los sentimientos y de pensar. Pinta los elementos que la rodean como el amanecer, atardecer y la luna	
EN10L 173	Me <u>relaja un poco el escuchar música el leer lo suelo hacer en las noches un poco antes de dormir</u> el jugar con mi primo y con mi hermana no lo hago a diario y ver videos lo hago a diario. <u>Influencian en mi vida no estoy muy segura hay algunas canciones que me inspiran a ser mejor cada día y ver videos suelo ver más películas y animes, considero que algunas si influencia</u> y otras no algunas están para pasar el rato y algunos tienen mensajes muy profundos	Se relaja escuchando música, hay canciones que la inspira a ser mejor Ver películas y anime también las considera influencia	
EN11 174	Cuando <u>voy a jugar vóley comparto bastante con mis familiares y me gusta me siento más feliz, alegre</u>	Jugar voley	
EN12A 175	Si influyen porque me hacen sentir mejor	La hacen sentir mejor	
EN13M 176	Yo creo que <u>influyen demasiado cada vez que yo leo yo me siento bien antes me daba ataques de pánico de ansiedad y cuando leo o escucho música me siento más tranquila en las noches no puedo dormir,</u> pero cuando escucho música de uno de mis artistas favoritos ya puedo hacerlo tranquilamente y leer es un hábito que me gusta demasiado tal vez no puedo leer temas interesantes pero leo historias me gustan me encantan me siento feliz cuando hago eso	Cuando escucha música o lee bajan los ataques de pánico y ansiedad y puede dormir	
EN14J	Creo que hace que me sienta bien porque a		

177	veces siento que le <u>dejo muy solo a mi mamá entonces cuando convivo con ella me siento mejor y me siento más tranquila.</u>	Convivir con la mamá la hace sentir bien	
-----	--	--	--

Valor de Experiencia			
C4 Manejo de emociones		COD: C4MDE	
Sub-categoría: 4.1 Emociones, sentimientos o pensamientos experimentados durante la pandemia			
14 ¿Qué emociones, sentimientos o pensamientos has experimentado más durante esta pandemia?			
COD	DESCRIPCIÓN	CATEGORIZACIÓN	
EN1J 178	Ya, creo que más que todo <u>el estrés la tristeza el enojo y también la alegría, más que todo por las clases como no estaba acostumbrada no tenía mi celular y lo que me cansaba era un punto de colapso y me sentía triste y a veces me enojaba y me alejaba y tenía problemas con mi familia, la tristeza también era por un miedo a que se contagien, bueno mis padres se contagiaron y tenía miedo a que algo más les pueda pasar.</u>	Estrés Tristeza Enojo Cansancio Miedo a contagiarse y a que sus padres se contagiaran	
EN2M 179	Hubo varios momentos, cambiaron mucho mis emociones, cuando empezó la pandemia no ocurrió algo grave en mi familia algo así por marzo hasta diciembre, no hubo nada de pérdida de un ser querido, a partir de <u>diciembre hasta marzo ocurrieron bastantes cosas es ahí donde apareció la tristeza más que todo</u> tristeza, por lo que le hable antes, un poco complicada la situación luego de eso se volvió más estable <u>la situación en mi familia, sigue la tristeza pero</u> no es tan fuerte como antes, hay varios sentimientos que han cambiado bastante y la muerte de un ser querido aumento la <u>tristeza entonces un poco que volvió la depresión pero creo que estoy estable.</u>	Período de mucha tristeza por pérdida de familiar Sigue la tristeza pero no tan fuerte Depresión	
EN3A 180	Bueno he estado bastante <u>estresada también bastante preocupada por los trabajos</u> me dejaban trabajos en equipo y una de mis compañeras no podíamos comunicarnos y eso era demasiado preocupante para mí o no le entendía bien al profesor o le entregaba un minuto tarde y eso me	Estresada y preocupada por los trabajos y equipos	

	preocupaba por que mis profesores son un poco estrictos y eso he sentido más estrés y preocupación		
EN4K 181	<u>Pensamientos negativos y emociones negativas la mayoría de estos estoy triste o renegando así de la nada como que tengo algo que empiezo a renegar y a veces exploto y empiezo a gritar y como ya luego me siento culpable yo. Siento que siento mucho estrés que con las tareas también me estreso y hay ahí cosas que no entiendo y sigo leyendo y es como que me abrume y es como que me entra una cólera para mí misma y empiezo a renegar y me hostigó y cuando ya me hablan es como que no me hables.</u>	Pensamientos negativos y emociones negativas Triste o renegando Y explota empezando a gritar y luego culpable	
EN5Y 182	<u>El estrés más que todo, solo sentía que tenía demasiadas cosas que hacer y me sentía estresada, en general sentía por ejemplo ahora siento que tengo bastantes trabajos que hacer y aparte tengo que prestarle atención a la academia, porque tengo que practicar lo de la academia y demás cosas, también me estresa que usualmente tenemos trabajos en grupo pero hay muchas compañeras que dicen que no tiene accesibilidad y de más cosas y en bastante difícil organizar y que generalmente termino haciendo yo el trabajo y pues eso también me ha traído más carga, generalmente yo soy la líder del grupo así que generalmente mis compañeras esperan que yo las organice y generalmente van bien pero uno de los problemas es eso que ellas no pueden acceder a una hora lo cual se entiende porque no tienen accesibilidad y otro es que muchas veces lo que presentan no suele ser muy útil para lo que justamente nos está pidiendo así que pues yo tengo que hacer su parte más. Cuando inicio la pandemia tenía la preocupación de que mis padres se contagiaran porque ambos son pacientes de riesgo en especial mi mama, pero antes ellos eran bastante irresponsables con lo de las normas, pero actualmente se cuidan bastante bien y casi no salen y ahora contamos con un carro propio así que me siento más segura de que se movilen ahí o que se suban a un taxi o se suban a un carro normal. El examen de la universidad también me estresa por el hecho que no sé si voy a ingresar a la u y eso es incierto</u>	Mucho estrés por todo lo que tenía que hacer en la escuela	
183	<u>tenía la preocupación de que mis padres se contagiaran porque ambos son pacientes de riesgo en especial mi mama, pero antes ellos eran bastante irresponsables con lo de las normas, pero actualmente se cuidan bastante bien y casi no salen y ahora contamos con un carro propio así que me siento más segura de que se movilen ahí o que se suban a un taxi o se suban a un carro normal. El examen de la universidad también me estresa por el hecho que no sé si voy a ingresar a la u y eso es incierto</u>	Preocupación por sus padres por ser pacientes de alto riesgo, especialmente la madre	
EN6L	Bueno <u>supongo que la frustración y la tristeza a veces eso llega sin razón alguna</u>	Frustración y tristeza	

184	<u>es como que me pongo a pensar en una cosa insignificante y termino pensando en todo lo malo que pasa aun sea lo más mínimo absurdo no se es algo que no puedo explicarlo exactamente, también el estrés es constante estuve investigando un poco sobre ese tema porque últimamente he</u>		
185	<u>tenido un problema con el dolor de cabeza y dolores abdominales entonces eso ya lo voy sintiendo hace dos tres meses y creo que eso sobre todo el estrés, el estrés es producto de las cosas que diariamente hago las cosas que no puedo organizar es como que no logras hacer lo que quieres o como tu deseas y te estresas y te estresas el no poder realizar la actividad como tu deseas a la perfección, es como que te exiges a ti mismo y no puedes no estas satisfecho son tus resultados no puedes es como que un cansancio. No quiero mencionar los momentos de tristeza por favor</u>	Dolores de cabeza y dolores abdominales Estrés Momentos de tristeza	
EN7K 186	<u>Si el miedo por la enfermedad y por tener en cuenta que mi mama es una de las personas más vulnerables me ha causado miedo y por esa parte siento que me he vuelto o he tenido que desinfectar todo lo que tenía desinfectaba por completo porque tenía miedo. Creo que sobre todo he</u>	Miedo por la mamá por ser persona vulnerable	
187	<u>desarrollado la frustración ya que muchos de los proyectos que yo tenía planeado no se han dado y muchos de los que he intentado también he fracasado por ejemplo cocinar tocar la guitarra o por lo menos aprender un nuevo idioma aparte del inglés han fracasado ciertamente y de esa parte si</u>	Frustración por los proyectos que no se han dado	
EN8N 188	<u>He sentido más ansiedad y un poquito de depresión. Ansiedad más específicamente arreglo todos mis problemas con comer y dormir no quiero salir me siento mal siento que mi autoestima está muy mal porque de vez en cuando me dicen que no me quiero y no me valoro. La depresión apareció más por mis inseguridades y mi autoestima baja también porque por esas cosas más que todo y por amigos que perdí. La baja autoestima apareció en la pandemia, es por los comentarios y también más por las redes y veía a las personas que me miraban y me sentía mal y después me dieron</u>	Ansiedad y depresión. Con la ansiedad lo asocia con comer y dormir. No quiere salir y siente su autoestima mal	
189	<u>problemas también porque me veía mal sentía que había engordado en la pandemia y ya con esos problemas me desahogaba comiendo más y tuve problemas alimenticios por la baja autoestima y me pasaron muchas cosas y actualmente no sé</u>	Agarró peso en la pandemia y le miraban.	

	qué sentir con mi vida		
EN9Y 190	<u>Lo que resalta más es el miedo porque tuve mucho miedo porque un familiar mío se empiece a contagiar o yo misma y que iba a pasar algo terrible tenía mucho miedo de eso, me desesperaba me alejaba de todo, tenía mucho miedo. La tristeza también ya que no podía ver a mis primos, ya no podían venir también, con mis amistades ya no salíamos, los momentos son diferentes estar con una persona así que antes iban a caminar a comer me puse triste un momento por eso durante un buen tiempo</u>	Miedo por la contaminación por covid 19 de algún familiar Tristeza por no poder ver a la familia	
EN10L 191	<u>La alegría estuvo muy ausente no me sentía muy cómoda el estar en casa todo el tiempo siempre quería salir un poco, pero pues estando acá no tenía donde ir tampoco y entonces solo ocupaba mi tiempo estando en casa, normalmente solía sentirme un poco triste a veces estresada con las tareas y eso. Tristeza a veces me sentía un poco enfadada conmigo misma por no poder hacer algo bien no se era yo misma la que me imponía esos sentimientos no me sentía bien y así, creo que genere más sentimientos negativos en mí misma que positivos.</u>	La alegría estuvo muy ausente Enfado con ella misma por no poder hacer bien lo no poder hacer cosas bien	
EN11L 192	He estado feliz porque compartí con mi familia y <u>a veces un poco estresada con mis tareas hay algunas que no entendía no sabía cómo hacerlas y el no poder hacerlas me hacía sentir estresada, a veces un poco enojada por las tareas me sentía frustrada el no poder hacerlas no poder entenderlo</u>	El no poder hacer o no entender hacer una tarea la hacía sentir estresada y enojada y a veces frustrada	
EN12A 193	<u>El miedo, a la enfermedad</u>	Miedo al covid 19	
EN13M 194	Al inicio de la pandemia pues no he sentido muchos cambios estaba normal pero cuando se me acumulaba mucho las tareas o tenía discusiones con algunas de mis compañeras pues me <u>sentía mal me sentía preocupada y una vez me dio un ataque de ansiedad pero creo que fue por bastante preocupación pero por lo general no me siento así me la mayor parte de los días. a veces cuando tengo mucha tarea y no puedo realizarla no siento tranquila y no me siento mal con respecto a las emociones siento que puedo controlarla es que me enoje, sino que me pongo triste y a veces como que quiero llorar y trato de calmarme y decirme que puedo lograr terminarlo hubo una vez que hicimos un trabajo en grupo y mis compañeras no me aportaron y</u>	Cuando hay exceso de tareas y no tiene como hacerlas se estresa	

	me puse a llorar y desde esa vez trate de controlar mis emociones para no caer		
EN14J 195	<u>De todo un poco, ansiedad cuando no hago algo,</u> es lo que más predomina, el año pasado he tenido bastantes golpes emocionales creo que estaba muy triste la mayoría de tiempo este año no tanto este año creo que estoy más tranquila ya me dediqué un poco más el año pasado tenía muchos problemas en cuanto a la salud de mi familia, desesperación de no hacer algo mas	Mucha ansiedad cuando no hace algo. Mucha preocupación por problemas de salud familiares	

Valor de Experiencia			
C4 Manejo de emociones		COD: C4MDE	
Sub-categoría: 4.2 Manejo de las emociones			
15 ¿Cómo estas manejando las emociones?			
COD	DESCRIPCIÓN	CATEGORIZACIÓN	
EN1J 196	<u>Yo creo que no lo estoy logrando manejar por completo, hay a veces algunos días que me siento enojada y a veces a pintar y eso es lo que me desestresa</u>	No lo está manejando por completo	
EN2M 197	<u>Creo que el estar ocupada evita que piense o que me enfoque así que mantengo ocupada mi mente o realizo actividades para evitar recordar o simplemente realizo actividades como jugar con mi perro o hablar con ellos son buenos escuchando</u>	El estar ocupada la mantiene enfocada sin pensar mucho	
EN3A 198	<u>Para el estrés he salido con mis compañeras he ido entrenando me ha ayudado para que me libere de todas las emociones negativas</u> y pueda sobrellevar mejor esta cuarentena más bien de la preocupación tengo más confianza con mi mama y le cuento lo que me pasa y ella también me ayuda	Salido con compañeras y entrenado para liberar emociones negativas	
EN4K 199	Hay veces que si las manejo y hay veces que me ganan los manejo a veces me quedo, me gusta <u>quedarme sola cuando estoy renegando o triste me gusta quedarme sola en mi cuarto tranquilizarme estar respirando y pensar en lo que puedo ocasionar, pero hay veces</u> en que me gana y empiezo a renegar	Quedarse sola en su cuarto respirando y pensar positivamente	
EN5Y 200	<u>Estar y ya no es que interfiera con mis actividades del día a día solo lo dejo estar</u> El estrés creo que no lo manejo no sé cómo manejar el estrés simplemente lo dejo	No sabe cómo manejar el estrés, lo deja estar	

EN6L 201	<u>Antes no sabía cómo controlarlo creo que algo que hacia la ansiedad en mi era la ira no sabía cómo controlarlo, pero</u> ahora cuando estoy con emociones negativas me encierro en mi cuarto y me pongo a leer, en si es con todas las emociones cuando me frustró me pongo a leer un poco libros cortos algo divertido es como que me calma	Antes no sabía controlar la ansiedad que era ira, ahora se encierra en el cuarto y lee algo divertido.	
EN7K 202	Si las estoy tratando de manejarlas lo que me está reconfortando es la vacuna que ya va a llegar y ya le toque vacunarse a mi mama para que ella pueda estar un poco más estable y ella pueda estar más segura y por el lado de la frustración me han ayudado un poco mi familia mis primos que ellos son músico y me han dicho para aprender la guitarra pero presenciales con ellos. <u>El estrés personalmente siento que no lo estoy manejando es algo que ya siento que no lo podre mejorar porque siento que cada vez siento más responsabilidad</u> sobre mí el tiempo pasa y estoy más cerca de acabar el colegio y tener que postular a la universidad que es mi principal preocupación	El estrés no lo está manejando, es algo que siente que no podrá mejorar	
EN8N 203	Bueno ahora estoy empezando <u>a salir de vez en cuando con una amiga y con el tema de que decidí hacer ejercicios para bajar de peso</u> y de vez en cuando ya no quiero comer pero de vez en cuando como demasiado y últimamente estoy comiendo demasiado y no sé porque es que de vez en cuando digo voy a hacer todos mis horarios y después me dentro una ganas de decir no y después me pongo a llorar y después no quiero hacerlo y actualmente estoy con eso de que hago y no hago. <u>No lo estoy manejado muy bien porque, aunque haga ejercicios, aunque me quiera un poquito de vez en cuando me pongo a llorar y después ya no quiero nada quiero dormir todo el día de vez en cuando cumplo y de vez en cuando no cumplo así no creo que me esté haciendo bien</u>	Decidió hacer ejercicios y dejar de comer demasiado No lo está haciendo bien porque aunque haga ejercicios y se quiera se pone a llorar y luego se acuesta	
EN9Y 204	Como le digo yo hablo constantemente con mi mama y decirle lo que siento y me aconseja que me distraiga en cosas <u>que me gustan y fue de ahí que me gusto más el escribir y a pintar</u>	Escribir y pintar	
EN10L 205	<u>Bueno ahora tengo un poco más de libertades, ya que a veces salir a Puno y salir con mis amigas y me genera tranquilidad</u> después de compartir tiempo con ellas o también ahora que está mi	Salir con amigas la tranquiliza	

	primo acá en Juliaca ir a pasar tiempo con el jugar un rato hacer un poco de deporte		
EN11L 206	<u>Poniendo más esfuerzo</u> cuando una tarea no le entendía no sabía cómo presentarlo trataba de buscar la manera o buscar ayuda	Poniendo más esfuerzo	
EN12A 207	Pues creo <u>que solamente hacer caso a las recomendaciones de salir con barbijo usar el alcohol también usar</u> las mascarillas faciales a lugares donde hay mucha gente, eso me ha ayudado a manejar el miedo a contagiarme si bien el protegernos no es al 100 por ciento que no nos vamos a contagiar es la confianza de que podemos estar seguros y podemos hacer las cosas cotidianas que hacemos o por lo menos las cosas importantes que tenemos que hacer en la calle como ir al mercado o ir a la tienda a comprar las cosas que necesitamos o para muchas personas trabajar también el trabajar también es importante para que puedan sostener a sus familias para que puedan sostener sus vidas también, y también las noticias que más personas se están vacunando eso es como una fortaleza	Hacer caso a recomendaciones de bioseguridad	
EN13M 208	Había buscado en internet que cada vez que <u>te sientes sola que te sientes mal puedes hacer estrellitas de papel entonces cada vez que me siento un poco triste o decaída</u> hago estrellitas de papel	Hace estrellitas de papel cuando se siente sola y triste	
EN14J 209	Ya no le tomo mucha importancia, intente hacer varias cosas intente hacer deporte intente bailar intente escuchar música intente hablar más con mi familia, pero no funcionaba, aprendí a convivir con eso	Intentó hacer varias actividades pero no funcionó	

Valor de Creación			
Categoría 1: Percepción de vida durante la pandemia		COD: PVDP	
Sub-categoría 1.4: Acciones para lograr metas o proyectos en pandemia			
4- ¿Que estas realizando para alcanzar tus proyectos o metas durante esta pandemia?			
COD	DESCRIPCIÓN	CATEGORIZACIÓN	
EN1J 210	Lo que yo estoy haciendo ahorita es para poder ingresar a la universidad, <u>es repararme, más que todo con las matemáticas, porque no soy tan buena,</u> tomando cursos virtuales en las academias.	Prepararse en cursos de formación virtual	PCFV

	Ahora no se si cuenta, pero ahora por agosto va haber clases para prepararnos más también voy a asistir ahí, pero por el momento solo estoy participando en las clases de matemática		
EN2M 211	Ahora como <u>que me he vuelto un poco más insegura, un ejemplo seria las actividades usualmente cuando estaba en el colegio solía</u> participar activamente con los docentes, incluso llegaba a involucrarme con algunas actividades, ahora sí estoy en clases y hay participación, pero ya no suelo participar o si el docente me dice que participe ahí sí participo pero voluntariamente ya no porque ahora mis compañeras también participan activamente y el docente me ignora así que prefiero estar callada o atenta. <u>El estar en casa nos ha hecho repartir diferentes tareas del hogar y el hacerte responsable una semana a lavar los servicios o barrer</u> el suelo, me hace sentir que yo estoy ahí tengo que participar del cuidado del lugar donde estoy y también con las actividades del colegio	Se volvió más insegura para actividades virtuales del colegio	IC
212		Tareas del hogar	TH
EN3A 213	Como es virtual todo entonces estuve <u>buscando varios cursos me he inscrito a varios cursos con la ayuda de mi</u> papa de mi mama y estoy asistiendo aunque me he dado cuenta que no estoy llevando suficiente preparación para poder postular a la universidad por que el tiempo que tengo para el cumplimiento de los trabajos y tareas escolares no me alcanza el horario que tenemos es que todo el día tenemos video conferencias hasta el mediodía y por la tarde	Prepararse en cursos de formación virtual	PCFV
214	recién <u>hacemos las labores escolares eso me quita tiempo y a veces no me alcanza para asistir los cursos en los que me he inscrito para prepararme,</u> ahora estoy siguiendo unos cuantos cursos y no asisto a esos cursos tan frecuentemente ni le pongo el mismo empeño que le pongo a las clases porque para ingresar a la universidad ya que necesito un buen promedio y priorizo más lo de la plataforma educativa y lo que nos mandan los profesores	Labores del colegio le limitan el tiempo al curso	LCV
EN4K 215	<u>Más que todo estudiar y averiguar, mi meta es ingresar a la universidad a la Upeu de Juliaca</u> porque quiero estudiar ginecología y pues lo que ahora estoy haciendo es estudiar algunos temas que están relacionadas a mi carrera y tomar un tiempo para averiguar mas	Estudiar y averiguar sobre la universidad	EyB

223	<u>estudios aparte para reforzar mis aprendizajes y sentí que no eran muy efectivos y por el momento no estoy haciendo mucho, siento que lo virtual no aprendo demasiado siempre</u> en el camino del estudio o aun a pesar de leer con atención me distraigo con algunas cosas y no le temo mucha importancia y se me escapa de las manos y siento que también pierdo tiempo pero es culpa mía	Estudio en academia No aprende de lo virtual	NAV
EN11 224	<u>Creo que ahora mi meta es ingresar a la universidad y aparte en el colegio yo asisto a una academia virtual y creo que si estoy estudiando para poder alcanzar mis metas</u>	Ingresar a la universidad	IUn
EN12A 225	<u>Bueno al principio como el año pasado no era tan responsable pero ahora si estoy centrándome en lo que importa, siempre estoy investigando lo que quiero ser y también en como siento las cosas y mis tareas y mis actividades, estoy investigando cosas relacionadas a la medicina</u>	No era responsable ahora si Investigando sobre sus intereses	NER Inv
EN13M 227	Bueno una de mis metas es acabar bien el colegio siempre me he propuesto al menos conseguir una meta y bueno eso creo que ya no se pudo y ahora me dijo que mi nivel económico no iba para las becas entonces cambien mi meta <u>para ingresar a la universidad y pues ahora estoy estudiando</u> no estoy asistiendo a academias porque mis papas no tienen tanto entonces me estoy preparando en casa y espero poder ingresar a la universidad y aparte de ingresar a la universidad mi otra meta de que al cumplir yo pueda abrir una empresa de reclutar señoritas de que quieran ser <u>artistas tal vez y estoy investigando a cerca de este tipo de industrias también</u>	Ingresar a la universidad Investigación sobre sus intereses	IUn Inv
EN14J 229	Bueno mi principal <u>meta en el momento es el ingreso a la universidad aun no estoy completamente decidida, pero creo que lo que estoy haciendo para alcanzar esa meta es que estoy en una academia y bueno el dedicarme y esforzar en mi desempeño</u> escolar tanto en el colegio como en la academia	Ingresar a la universidad, se dedica al colegio y a una academia para reforzar	IUn EAc
230			

Valor de Creación			
Categoría 1: Percepción de vida durante la pandemia		COD:C1PVDP	
Sub-categoría: 1.5 Actitud interna para lograr proyectos pre y postpandemia			
5: ¿Qué me podrías hablar sobre el esfuerzo que realizabas antes y el que realizas ahora cuando querías alcanzar un proyecto?			
COD	DESCRIPCIÓN	CATEGORIZACIÓN	
EN1J 231	<u>Antes de la pandemia como que me esforzaba más, porque era como una meta que tenías, ahora es como que a no podemos salir o como que ya no podemos realizar algunas cosas lo que me impide hacer algunas cosas. Más que todo, la educación antes de la pandemia yo iba todas las tardes a una academia lo que me reforzaba en matemáticas, y ahora como que virtual y no es lo mismo que un presencial. Antes me esforzaba más que ahora.</u>	Antes se esforzaba mas	EM
232		No se adapta a lo virtual	NAV
EN2M 233	No tengo mucha presión de mis padres, pero <u>si tengo mucho apoyo de ellos actualmente tengo un profesor particular y me da clases 3 días consecutivos a la semana</u> entonces fuera de que asisto a las clases del profesor y a las clases del colegio, a veces <u>entro a un grupo de estudio que es mismo de puno de que dan hay profesores que brindan</u> clases gratis, maratones y usualmente me inscribo en ello para recibir apoyo	Clases particulares	CP
234		Grupos de estudios	GE
EN3A 235	<u>Ahora debo esforzarme más, las clases presenciales el profesor era el que nos dejaba la tarea nos explicaba y no era tan cargado como es ahora, ahora sí quiero cumplir los trabajos es necesario que debo investigar bastante debo esforzarme más debo también prepararme para las exposiciones no es igual necesito más esfuerzo con lo virtual.</u>	Más esfuerzo por entender lo virtual	MEV
EN4K 236	<u>El esfuerzo cuando antes tenía un proyecto siempre me esforzaba o hacer planes para llegar a la meta y ahora es lo mismo también hacer un proyecto para llegar a la meta</u>	Esfuerzo para realizar los planes	EPP
EN5Y 237	No siento que haya cambiado mucho generalmente cuando necesito lograr algún proyecto <u>o una tarea que me encargan no es que de mi cien por ciento solo lo suficiente para acabarlo y acabarlo de forma eficiente no siento que sea necesario que me esfuerce demasiado para hacerlo</u> igual era antes no es que me esforzara muchísimo	Mismo esfuerzo antes y ahora	MEAA

	para lograr x o y cosas		
EN6L 238	Antes <u>asistía a academias, antes estaba en academias del colegio de reforzamiento e intentaba mejorar digamos más que todo lo que estaba mal y el siguiente intentaba mejorar o recuperar, ahora se me complicó</u> las cosas en eso en ese aspecto es como que bueno las tarea como que vengan diarias es más fácil de realizar y <u>además hay apoyo de internet y a veces la flojera me invade</u> y por ejemplo cuando tengo flojera busco posibilidades de buscar en internet y hay respuestas muy claras y me he vuelto más floja bueno un poquito. Mis notas no están tan bajas, estoy en un promedio normal pero ahora también quiero mejorar y estuve hablando con mi madre y talvez otra vez vuelva a la academia	Mismo esfuerzo que antes con apoyo de internet	MEAI
EN7K 239	<u>Ha variado bastante</u> y muchos incluso la carrera que yo quería estudiar a cambiado, el esfuerzo la <u>perseverancia incluso el entusiasmo que antes tenia</u>	Variado todo incluso la perseverancia	VIP
EN8N 240	Antes de la pandemia no estaba viendo bien no me preocupaba de esas cosas, pero ahora no, creo que mi mamá me dijo que vas a pensar y <u>después va a pasar ese tiempo y te vas a preocupar por una carrera y así y ahora lo veo más importante y hago más cosas</u>	Preocupación por carrera que ante no	PCAN
EN9Y 241 242	<u>Hace unos años atrás si tenía metas, pero no hacía muchas cosas para lograrlos</u> me propongo y me alejaba y ya no los hacia mientras ahora <u>ya estoy tomando conciencia y dando valor a ciertas cosas que</u> si son importantes y pues estoy haciendo lo posible para que se puedan cumplir	Antes no tenía conciencia Ahora conciencia y valor a ciertas cosas	ANTC ACYV
EN10L 243	Cuando iba al colegio solía preguntar a mis maestros me ayudaban en algunas cosas era más fácil el apoyo que <u>me daban haya en el colegio pero ahora que es virtual también está el apoyo pero no es igual</u> , antes en clases podía solicitar cualquier información a mis maestros y siempre resolvían mis dudas pero ahora ya no compartiendo con ellos no sé si tienen tiempo en las tardes para consultarles algo ya que ellos también están ocupados y yo realizando las actividades del colegios las tareas y demás tampoco me da mucho tiempo para exigir algunas respuestas que quisiera resolver	Apoyo de los docentes no es igual presencial que virtual	ADNI
EN11L 244	Siento <u>que ahora es un poco mayor la responsabilidad más esfuerzo porque antes tenía el apoyo</u> de los docentes y ahora no	Mayor esfuerzo y mayor responsabilidad	MEMR

	cada uno debe hacerlo y siento que es mayor el esfuerzo	Antes había apoyo de los docentes	AAD
EN12A 245	Como le dije <u>antes no era responsable, pero hacia mi mejor esfuerzo para sacar buenas notas para estudiar y ahora si siento que debo esforzarme más en lo que quiero.</u>	Antes no era responsable Ahora se debe esforzar mas	ANR ADEM
EN13M 246	Bueno creo que es lo mismo simplemente antes podíamos salir y conseguir otros medios para poder apoyarnos en algún propósito simplemente como que ahora estoy en casa y a veces quiero realizar algo de mi colegio y no <u>puedo salir a comprar materiales y bueno ese tipo de esfuerzos también y antes yo no me despertaba no tan temprano pero igual realizaba los propósitos que quería en cambia ahora que estoy en casa creo que es más forzado el poder conseguir algún proyecto y en este tema de despertarse temprano es más dificultoso, el tiempo ya no está a disposición de ser usado a cada momento</u>	Más forzado conseguir materiales para proyectos al no poder salir	MFNS
EN14J 247	Antes creo que me esforzaba más, bueno <u>antes tenía más comodidad porque convivía con personas que tenían prácticamente de siento modo aspiraciones</u> parecidas a las mías y bueno ahora ya no tanto, antes le ponía de cierto modo más ganas ahora lo hago más que todo por un deber	Antes de la pandemia se esforzaba más, ahora hace todo por deber.	AME

Valor de Creación			
Categoría1: Percepción de vida durante la pandemia		COD: c1PVDP	
Sub-categoría: 1. 6 Proyección de vida en el futuro			
6 ¿Cuáles son las profesiones u oficios que te interesan? ¿Has elegido ya alguno?			
COD	DESCRIPCIÓN	CATEGORIZACIÓN	
EN1J 248	Estoy entre dos en tres psicología y administración	Psicología y Administración	
EN2M 249	Por el momento estoy viendo tres carreras, estoy indecisa por el momento, la primera es contabilidad, la segunda es administración de empresas y la tercera ingeniería industrial	Contabilidad Administración Ingeniería Industrial	
EN3A 250	Lo que quiero estudiar es medicina	Medicina	

EN4K 251	Ginecología obstétrica o pediatría	Ginecologia Medicina	
EN5Y 252	Más que todo medicina y la verdad es que no tenga establecida una opción b pero de hecho estuve hablando de eso con mi familia y no es porque tenga vocación o inclinación de esta rama de estudios pero solo es porque quiero hacerlo porque en realidad no siento que haya alguna carrera que llame totalmente mi atención o algo que realmente quiera hacer elegí medicina porque no se me pareció un poquito más interesante que las otras	Medicina	
EN6L 253	Me voy por un lado la biomédica estaba pensando en ser doctora antes pero ahora estoy por la parte de biomédicas, desde muy chiquita los padres siempre han dicho que carrera es mejor, que carrera te beneficia más y yo he crecido con esa idea de que esa carrera me conviene por tal cosa y por parte me gustaba eso, era más de la idea te vas por eso y ya, o sea mis padres han estado en un punto al elegir mi carrera y eso era desde muy chiquita y ahora estoy por lo que yo más quiero pero no sé si realmente quiera eso. No sé si quiero ser médico cirujano estoy entre un sí y un no	Biomédica Médico cirujano	
EN7K 254	Ha cambiado principalmente porque he apostado más por medicina humana que odontología y la razón es sencilla porque en esta pandemia <u>he visto muchos familiares que han enfermado o mucha gente conocida</u> que ha fallecido entonces de cierta manera me ha afectado lo que me ha animado más aun a estudiar medicina humana	Medicina Humana Muchas personas han enfermado y fallecido en pandemia	
EN8N 255	Si policía y arquitectura	Policía y Arquitectura	
EN9Y 256	Si estoy con para administración de empresas	Administración de empresa	
EN10L 257	Si decidí estudiar ingeniería ambiental y antes de decidirme por esta carrera estaba pensando por arquitectura	Ingeniería ambiental	
EN11L 258	Pienso estudiar ingeniería económica	Ingeniería económica	
EN12A 259	sí, está ligado a la medicina quiero ser pediatra	Medicina	
EN13M 260	Bueno si he elegido una carrera aun no quiero estudiar algo relacionado a la salud	Medicina Enfermería	

	como medicina enfermería o tal vez psicología y simplemente me estoy preparando y cuando llegue el momento elegir medicina tal vez, pero no estoy muy segura	Psicología	
EN14J 261	Estoy pensando en una carrera profesional, pero me falta investigar bastante, es medicina humana	Medicina humana	

Valor de Creación			
Categoría: 2 Relaciones con la familia, amigos y entorno		COD: C2RFAE	
Sub-categoría: 2.1 Aportes personales a la sociedad			
7¿Qué esperas aportar a la sociedad o a las personas con la profesión que has elegido?			
COD	DESCRIPCIÓN	CATEGORIZACIÓN	
EN1J 262	Si lo que yo quiero aportar es más que todo, con la carrera de <u>psicología poder comunicarme</u> , más que todo por lo que yo he pasado yo no tenía con alguien con quien conversar y no podía conversar con los de mi familia y <u>quiero estudiar psicología para poder comunicarme con las niñas o con las señoritas que no tienen o son libremente de conversar en sus casas.</u> en el tema de administración yo quería estudiar eso más que todo por la familia, para poder sacar un negocio, porque en mi familia hay también contadores entonces para poder a un futuro sacar un negocio o sacar una empresa	Psicología para comunicarse con las señoritas que no pueden hablar libremente en sus casas	PscCM
EN2M 263	Yo veo estas carreras que se dirigen más en lo que es industria lo que es comercializar o si no también lo que es parte de lo económico lo que es ingreso económico o productos, en administración se dirigen a varios campos, ingeniería industrial es a la producción de productos, una <u>buen</u>	Parte del comercio	

	<u>administración puede llegar a hacer avanzar algo a un nivel mucho más lejos</u>		
EN3A 264	Si también eso ha influenciado para escoger esa carrera, <u>en esta pandemia solo en nuestro país Perú hemos visto que no existe profesionales especializados que puedan atender las diversas enfermedades</u> o existen profesionales que se limitan a un solo sector pero no hay para atención de múltiples enfermedades y eso ocurre acá en Puno donde hay dolencias que los propios pacientes de acá tienen que irse a atender a otros departamento a Lima e incluso al extranjero y no se cuenta con la infraestructura hay muchas deficiencias en el sector salud y a mí me gustaría <u>contribuir con eso y dentro de la medicina hay varias ramas y yo quisiera especializarme en una</u> en donde no existen muchos profesionales para poder aportar al país, quisiera especializarme para la atención de pacientes oncológicos o ser endocrinóloga. Aparte de eso a mí me gusta mucho ayudar a las personas a mí me gusta hacer muchas labores para ayudar, aparte de estudiar medicina a mí me gustaría hacer campaña de atención gratuita a <u>mí me gusta bastante de atender a las demás personas yo soy muy paciente soy comprensiva y estoy segura</u> de que eso me ayudaría para desempeñar mi profesión	La pandemia mostró falta de profesionales especializados que puedan atender diversas áreas	PMFP
265		Caso médicos de Puno que pacientes deben trasladarse a Lima	CPun
266		Contribuir con la salud en el país	CP
267		Es paciente y comprensiva	PyC
EN4K 268	Lo que pienso <u>aportar es que los bebés nazcan más saludablemente ya no con problemas si no controlar toda esa etapa del embarazo también planificación familiar.</u> Y en pediatría ayudar más que todo a los bebés a que tengan más salud	Contribuir a que los niños nazcan sanos	CNñ
EN5Y 269	La verdad no es que haya tomado que bien le voy a hacer a la sociedad con esta carrera lo hice nada más por que como le dije antes solo me <u>parecía un poco más interesante y también pienso que se gana bien</u>	Buena remuneración	BR
EN6L 270	Si, bueno un tanto, hace años me enferme y estaba en el seguro y veía como las cosas se movían no en el lado de la cirugía, <u>pero veía, me interesaba como esas personas ayudaban a otras personas a los enfermos y hasta ahora tengo familiares en el hospital y veo a las personas como van y corren</u> como se da esto de cómo unos doctores se mueven y no se es como que me gusta eso, el poder ayudar a los demás	Experiencia en hospitales la motiva a estudiar para atender a otros	EHOS
EN7K	<u>Ha cambiado principalmente porque he apostado más por medicina humana que odontología y la razón es sencilla porque en</u>		PYF

271	<u>esta pandemia he visto muchos familiares que han enfermado o mucha gente conocida que ha fallecido entonces de cierta manera</u> me ha afectado lo que me ha animado más aun a estudiar medicina humana	El padecimiento y fallecimiento de familiares y conocidos motiva a estudiar medicina	
EN8N 272	La verdad que no me puse a pensar en eso creo que solo me puse a pensar en mí, el tema de ser <u>policía mi mama me contaba de mi tío que es policía</u> que antes no le importaba su vida se la pasaba triste hasta que sus papas le pusieron a la policía y cuando estaba en tercero dije que estoy tomando malos hábitos en mi vida y talvez soy un poco floja y no quiero hacer las cosas o no me preocupa la vida y ser policía me podría rectificar un poco y antes me gustaba la marina y la vida militar y por eso. <u>Arquitectura pues siempre</u> me ha gustado diseñar cosas y primero no sabía que era lo que me gustaba, si me gustaba simplemente como diseño gráfico o diseño de ropa o algo y después me ponía a mirar casa y decía que bonitas son esas casas y después me gustaba un poco más el diseñar casas y después dije creo que eso es lo que me gusta, pero aún no estaba segura porque un quiero estudiar otra carrera y aún estoy en dudas	Policía o arquitectura	
EN9Y 273	Bueno lo que yo quiero para un futuro, <u>formar una empresa y dar empleo a personas que no lo tienen un sueldo</u> razonable yo veo a personas y siento que no les pagan bien que tengan más beneficios	Formar empresa y dar empleo	
EN10L 274	Estaba pensando un poco bueno para empezar <u>viendo la situación de la ciudad de Puno considero que podía aportar un poco con algunas ideas o proyectos que podría ayudar a estabilizar el agua, mejorar el lago Titicaca</u> a mí no me gusta como lo veo ahora ya no me da ganas de pasear por ahí porque no es lo mismo está muy contaminado y ver eso me genera ansiedad y no me agrada ver eso a mí. Para los demás no lo he pensado todavía, pero creo que, si en algún momento de mi vida lograría conseguir algo o mejora un poco el cómo está el lago Titicaca las aguas residuales, aportaría más con el agua potable con algunos proyectos que tal vez surgirían en algún momento y no se mejora eso el agua potable para más viviendas	Aportar a la comunidad con estabilizar el agua, mejorar el lago. Las aguas residuales por agua potable	
EN11L 275	No nunca me he puesto a pensar en eso, porque es una carrera que en sus cursos trata sobre números y soy bastante buena		

	sobre eso y me gusta más por eso estoy, porque me gusta, también porque tengo un tío que es administrador e ingeniería económica tiene mucho que ver con <u>administración y viendo lo que se basa el campo laboral</u>	Soy buena en los números	
EN12A 276	Para que <u>la gente se informe más sobre los cuidados que debe que tener con sus hijos no solamente sobre los pequeños bebés sino también como los niños un poco más grandes la pediatría según lo que he estudiado es desde que nace el bebé hasta que tiene 18 o 21 años entonces es muy importante la salud mientras se va iniciando el desarrollo del cuerpo humano porque según a eso va ser su vida según su salud entonces me gustaría <u>aportarle a la gente esa información y ayuda para ser una buena pediatra</u></u>	Información sobre el cuidado de los niños Aportar información y ayuda	
EN13M 277	<u>Quiero ayudar a las personas he visto a muchas personas que han pasado muchos momentos tristes ya sea psicológicamente y pues a mí me gustaría ayudar en ese ámbito también y mis papas son personas que no tienen los recursos necesarios para adquirir ese servicio de salud y me entristece ver como las personas no pueden ir a un hospital el malestar que sienten a mí me gustaría ayudar a las personas</u>	Ayudar a las personas que han pasado momentos tristes y que no tienen recursos económicos	
EN14J 278	Sí, creo que es muy pronto, pero me gustaría especializarme en neonatología porque he visto que en la ciudad de Puno no existen neonatólogos y no existe <u>mucho campo para esto entonces hay bastantes muertes en el traslado de los bebés a otros lugares a otras provincias, me gustaría reforzar este aspecto en la sociedad</u>	Neonatóloga, para ayudar a los bebés en sus traslados a otras provincias porque mueren en el trayecto	

Valor de Creación	
Categoría: 2 Relaciones con la familia, amigos y entorno	COD: C2RFAE
Sub-categoría: 2.2 Actitud de ayuda intrafamiliar y amigos	
8¿En este tiempo algún amigo, familiar o alguna persona te ha solicitado que lo ayudes a hacer algo o le des algún tipo de apoyo en alguna actividad? ¿y de qué manera lo has hecho?	

COD	DESCRIPCIÓN	CATEGORIZACIÓN	
EN1J 279	Yo creo en las actividades como emocional, yo creo que todos los de mi edad o los adolescentes como que por no salir se sienten como que muy encerrados algunas de mis compañeras <u>también me dijeron como que ya no podían el apoyo emocional, el estrés, como que hace que a veces colapses, yo conversaba con ellas</u>	Apoyo emocional con amigas	AEA
EN2M 280	Lo que es de la familia es buscar el apoyo para mantener la unidad, no tengo amigos tengo <u>amigas en su mayoría creo que para ayudarle en la tarea o en las actividades que los mismos docentes plantean cuando no entienden preguntan, no me hago problemas les respondo o les ayudo con parte de sus actividades</u>	Ayudar a amigas en dudas del colegio	AADC
EN3A	No, no he tenido la oportunidad	No	
EN4K	No	No	
EN5Y 281	Si las personas me piden ayuda, por ejemplo, mi mamá hoy me pidió ayuda para bajar una serie de cosas que estaban en un lugar bastante alto. Bueno una de las chicas con la que más hablo de mi salón de vez en cuando me suele hablar de temas serios para ella de temas <u>importante y que a veces me pide uno que otro consejo, pero más que todo lo que pide es simplemente que se le escuche</u>	Escuchar a las amigas	EAA
EN6L	Creo que no	No	
EN7K 282	Si de hecho me lo piden bastante mis con paleras de colegio y muchos familiares en diferentes por ejemplo yo <u>domino áreas como ingles matemática comunicación las generales ellas me piden ayuda yo les doy ayuda en caso de mis primos que están iniciando sus aprendizajes en ingles yo les ayudo también. Creo que he aumento más en el apoyo de casa por que anteriormente estaba ocupada con los entrenamientos llegaba del colegio y me iba a entrenar hasta la noche y al regresar simplemente hacia las tareas en cambio como ahora estamos en confinamiento he apoyado en las tareas del hogar</u>	Ayudas a familiares y a amigos en asignaturas	AFAA
EN8N 283	Tengo una amiga que de vez en cuando le ayudo, pero no mucho es una amiga que está en el colegio, <u>pero es menor, le ayudo en sus tareas.</u>	Ayuda en las tareas	AT
EN9Y	Desde que empezó la pandemia antes de la	No ayuda	

284	pandemia estaba en Puno estudiando cuando ya empezó me vine para el campo junto a mi mamá así que no recuro a personas		
EN10L 285	En lo personal tengo primos que también son de mi edad y que algunos son un años mayor que yo o menor que yo y que cursos grados superiores e inferiores como tengo <u>un primo que está en cuarto grado y de acuerdo a las actividades</u> de vez en cuando le ayudo también cosas que no extiende y solo eso y con amigos lejanos no	Ayuda en las tareas	AT
EN11L 286	No, apoyo a mi <u>hermano con sus tareas con sus trabajos</u>	Ayuda en las tareas	AT
EN12A 287	Si pero era más como apoyo emocional, fue a una amiga, <u>le ayude, le escuché lo que sentía y le intente dar apoyo</u>	Escuchar a las amigas	EA
EN13M 288	No he estado pregunta a mis familiares si necesitan si los ayude ya que tengo un primo que no está bien en sus recursos económicos y yo quise <u>ayudarlo en sus estudios y creo que se han negado mi ayuda y trate de ayudar a otros familiares y creo que la mayoría deje de mantenerlo oculto y no contarlos</u>	Ayuda a familiares en estudio	AFE
EN14J 289	Si, bastante en el colegio mis compañeras tienen bastantes dificultades y siempre me piden apoyo, cuando no entienden un tema podemos hacer video llamada o tal vez hacemos reuniones <i>meet</i> o les resumo las partes que no entienden <u>por el whatsapp entonces de esa manera les intento ayudar, en cuanto a mi familia también me han solicitado ayuda en ciertos casos sin decírmelo porque yo veo que muchas veces ya tanto como mi mama o mi hermana estando cerca necesitan hablar con alguien y ya yo intento ayudarles</u>	Ayuda a sus compañeras que le piden apoyo. Conversa con la familia cuando necesitan hablar.	AAF

Valor de Creación	
Categoría: 2 Relaciones con la familia, amigos y entorno	COD: RFAE
Sub Categoría: 2.3 Importancia de ayudar a otro	
9¿Crees que es importante el ayudar a otras personas? ¿Por qué?	

COD	DESCRIPCIÓN	CATEGORIZACIÓN	
EN1J 290	Si muy importante porque de una forma u otra la podemos ayudar <u>brindándoles fuerzas diciéndole buenas cosas para que se sientan mejor.</u>	Brindar fuerzas Hacerlos sentir mejor	BF SM
EN2M 291	Siento <u>satisfacción de poder ayudar a otras personas con lo que yo sé o poner alguna habilidad mía</u> , no solo eso, sino que al ayudar siento que estoy aprendiendo o repasando lo que ya se, es lo que pasa con matemáticas cuando me piden apoyo en esa área de forma de repaso lo hago	Satisfacción de ayudar a otros	SAO
EN3A 292	Si es muy <u>importante yo considero que nosotros nos pongamos en el pasado de las otras personas</u> por ejemplo yo he tenido muchos problemas y me han ayudado y me gustaría que otras personas que han estado en mi lugar o están pasando por momentos difíciles yo pueda brindarles mi apoyo	Ayudar a personas en momentos difíciles	APMD
EN4K 293	Si es muy importante ya que puedes ayudarlo emocionalmente, no será con plata, pero si emocionalmente	Ayuda emocional	AE
EN5Y 294	Si pero no es que yo ayudaría a una persona desconocida solo porque me pide ayuda, <u>es decir puedo ayudar a esa compañera porque es alguien cercano a mí y puedo ayudar a mi familia en general porque son personas muy importantes para mí pero no lo haría por otras personas</u>	No apoyaría a persona desconocida sino a personas cercana	NAPE
EN6L 295	Sí, muy importante, en la anterior pregunta si una compañera a veces ha sido una persona con la que más me conozco, a veces tendemos a contarnos sobre algunas cosas que pasan por nuestras mentes no sé lo que nos afecta así es que <u>a veces intentamos apoyarnos mutuamente o simplemente escuchar lo que está pasando o video llamadas y creo que eso de alguna manera ayuda por lo menos para mí me ayuda entonces creo es con quien estoy me involucre con ese tema, el tener a alguien</u>	Apoyo de amigas mutuamente	AFA
EN7K 296	Yo creo que sí <u>es más importante porque es una manera de agradecer por todo lo que te brindan en el caso de mi madre que una temporada estuvo mal de salud y el apoyarle en las tareas me hizo sentir un agradecimiento</u> por todo lo que ella ha hecho en un cierto tiempo, en el tema de mis amigas me he sentido como que he mejorado mis aprendizajes ya que la ayuda que ellas necesitaban también necesitaba de otros nuevos aprendizajes y para ello yo me sentí más liberada de expresar todo lo que	Apoyo a la mamá en las tareas del hogar. Agradecimiento	AFA

	eh aprendido y mejora aun compartiendo esa información		
EN8N 297	Creo que es muy importante porque yo creo que ella también me ayudaría si yo la necesito en algo	Apoyo mutuo entre amigas	AEA
EN9Y 298	Si yo considero que es importante ya que necesitan mi apoyo ya que si yo puedo hacerlo o está en mis manos lo hago	Apoyo mutuo entre amigas	AEA
EN10L 299	Considero que si porque siempre en algún momento de nuestra vida necesitamos apoyo y si <u>no tenemos el apoyo que requerimos posiblemente no sabríamos que hacer y estaríamos más confundidos</u> y es por eso que ayudo a mi primo también porque sé que le está afectando esto d la pandemia el no poder salir de casa el no compartir con sus amigos así que a veces paso tiempo con él para que no se sienta solo y del mismo modo no sentirme sola yo también	Apoyo entre familiares para no sentirse solos durante la pandemia	AEOF
EN11 300	Sí, porque es <u>algo mutuo es una forma de compartir entre nosotros</u>	Apoyo entre familiares	AEOF
EN12A 301	Si pero era más como <u>apoyo emocional, fue a una amiga, le ayude, le escuche lo que sentía y le intente dar apoyo</u>	Apoyo mutuo entre amigas. Apoyo emocional escuchando	AEA
EN13M 302	Si porque el <u>dar y no recibir nada a cambio es importante a mí porque</u> mi familia siempre me ha dicho que si voy a ayudar el destino o la vida o Dios me va a recompensar el trabajo que yo he hecho por esta persona	Dar sin recibir recompensa de Dios	DyR
EN14J 303	Yo creo que si en muchos casos es importante <u>porque no siempre vas a poder sola siempre vas a necesitar de algo que te motive o alguien que te apoye</u> de cierto grado	Ayudar y recibir apoyo	AYRA

Valor de Actitud	
C5 Expectativa de vida durante pandemia y postpandemia	COD: C5EXVP
Sub-categoría: 5.1 Expectativas cuando termine la pandemia	
16: ¿Qué piensas que va a pasar cuando esta pandemia termine? ¿Será todo igual, qué opinas?	

COD	DESCRIPCIÓN	CATEGORIZACIÓN	
EN1J 304	<u>Yo creo que todavía nos va afectar un poquito por que se nos ha hecho costumbre estar en casa todo el día estar con mi familia, y si todo vuelve a la normalidad creo que también me va a chocar porque no voy a pasar tiempo con mi familia</u>	Retomar la dinámica de salir de casa y la familia	
EN2M 305	<u>No creo que cambien mucho las cosas cambiara lo presencial suponiendo que ingrese a la universidad al próximo año, me voy a ir de Puno ve voy a ir a Arequipa a estudiar entonces ver a mis amigas seria como que algo que no se va a poder y para seguir en contacto tengo hacerlo virtual por llamadas, o mensajes o no sé porque medio, o las visitaré como ahora, pero con respecto a las clases se aprenderá más presencial, creo que me sentiría un poco más libre</u>	No cambiaran mucho las cosas solo lo presencial	
EN3A 306	<u>Yo creo que no va a ser todo igual porque va ser igual que ha sido difícil adaptarnos a la forma virtual también va a ser difícil adaptarnos a la nueva forma presencial, con mi familia conversamos que la pandemia termine, el día que volvamos a nuestras actividades normales va a ser muy difícil yo me acostumbre a dormir hasta tarde, me acostumbre a extenderme en el almuerzo a distraerme cuando hago mis trabajos y va a ser un cambio brusco</u>	No será igual, si fue difícil adaptarnos a lo virtual también será difícil lo presencial	
EN4K 307 308	<u>Yo creo que va a ser las cosas muy distintas, los hábitos que teníamos antes van a cambiar ahora y vamos a tener otros hábitos más que todo ya de cuidarnos por temor de contagiarnos de nuevo o algunas cosas y las emociones también como que paso tiempo las emociones, te acostumbras a las emociones tristes que vuelve también tengamos emociones alegres porque nos podíamos encontrar, pero creo que ya no es lo mismo</u>	Las cosas será muy distintas, los hábitos cambiaran de cuidarnos por temor a contagiarse de nuevo Te acostumbras a tener emociones tristes y alegres	
EN5Y 309 310	<u>Pues, nada solo dejaremos de usar las mascarillas como le digo mi vida no siento que haya cambiado demasiado, no es que haya dado un giro de ciento ochenta grados así que no siento que pase nada raro solo que la preocupación de mis padres disminuirá y podrán salir cuando quieran</u>	No habrá cambios, solo dejarán de usar mascarillas La preocupación por la familia disminuirá	
EN6L 311	<u>Creo que va a ser un poco raro volver, aunque volvería a mi realidad libertad y de más pero sería un poco raro no sé si llegue a hacer las mismas cosas, no creo que volver a ver a mis compañeras si no que conocer a nuevas personas en la universidad creo que sería agradable volver</u>	Será un poco raro volver a la realidad de la libertad	

	a la normalidad y cambiar algunas partes mías respecto a las emociones talvez al conocer personas nuevas cambien mi forma de ser o no se talvez cambie de humor		
EN7K 312	<u>En mi vida personal siento que va haber varios cambios entre uno de ellos será el de mudarme de ciudad o quedarme acá esa decisión</u> está por tomarse y siento que ya dejare que dejare de practicar ciertos deportes como era la natación porque me dedicare a otras cosas o incluso me gustaría desarrollar nuevas habilidades como practicar o ir a una academia de defensa personal o de canto o tocar algún instrumento que es lo que estoy haciendo.	Varios cambios basados en decisiones de mudanza	
313	<u>En realidad siento que esta pandemia no va a terminar simplemente vamos a tener un poco de control sobre ella</u> y la verdad no se va a dar muchos cambios porque yo si voy a seguir usando mascarillas porque todavía no me siento capaz de salir a la calle con esa inseguridad de poderme contagiar porque si se ha desarrollado bastante ese miedo y por la sociedad ha cambiado bastante la manera de pensar porque ahora por medio de la redes sociales uno puedo por tanta información uno puede cambia distinto los puntos de vista o distintas forma de ver la realidad o distintas formas de pensar y por eso yo también he cambiado la carrera	Siente que la pandemia no va a terminar solo se tendrá un poco de control sobre ella	
EN8N 314	<u>Pienso que todo va a estar a la normalidad,</u> voy a acabar el colegio y me voy a ir lejos de acá y voy a conocer nuevas personas	Todo estará en la normalidad	
EN9Y 315	<u>Pues que todo será mejor ya no tendremos ese miedo a podernos contagiar</u> volveremos a la normalidad a la alegría a la tranquilidad	Todo será mejor y normal no se tendrá miedo de contagiar	
EN10L 316	<u>No creo que termine pronto, espero que sí pero igual considero esa idea no tan próxima que vaya a suceder,</u> pero si pasara la pandemia las actividades escolares volverían a clases y bueno los negocios están abiertos, pero de igual forma la economía podría recuperarse un poco también	NO cree que termine pronto	
EN11L 317	<u>No creo que haya un cambio considerable</u>	No cree que hay un cambio considerable	
EN12A 318	<u>Siempre nos van a decir que tengamos cuidados yo creo que ya cuando ya no haya tantas personas infectadas igual nos van a decir que salgamos con barbijo que sigamos usan las mismas rutinas porque nada es seguro y eso se va a extender algún tiempo más hasta que sea seguro que</u>	Nos van a seguir diciendo que sigamos cuidándonos aunque no hayan tantas personas infectadas	

	podamos salir y no contagiarnos o ponernos mal		
EN13M 319	<u>Si me puse a pensar creo que vamos a volver a nuestra vida de antes continuar salir a la calle trabajar regresar a nuestro colegio o regresar a la universidad y no estoy preparada para que la pandemia pase, pero si tengo idea de cómo seria, pues regresaría a mi vida de antes levantarme salir de casa para ir a mi centro educativo luego regresar en la tarde y ver a mis amigos y en la noche ver a mis papas y así</u>	Vamos a volver a continuar con nuestra vida de antes	
EN14J 320	<u>Si bastantes veces creo que va a ser algo difícil volver a todo lo anterior porque supongo que esto va a terminar cuando yo ya salga del colegio entonces se va a ver un cambio ahí de etapa no solo de espacio no voy a seguir en el colegio voy a estar en otro lugar entonces va a ser un poco difícil a lo que pienso entonces no me gusta mucho estar en lugares públicos con mucha gente entonces eso se me va a hacer más difícil</u>	Va a ser difícil volver a la vida de antes	

Valor de Actitud			
C5 Expectativa de vida durante pandemia y postpandemia (valoración)		COD: C5EXVP	
Sub-categoría: 5.2 Enseñanza de la pandemia en la vida personal			
17 ¿sientes que esta pandemia te ha enseñado algo? ¿y qué es lo que aprendiste?			
COD	DESCRIPCIÓN	CATEGORIZACIÓN	
EN1J 321	<u>Yo creo que si porque nadie sabe lo que pueda pasar, también como que me <u>tuve que adaptar a estar tranquila hacer como que no me estrese.</u></u>	Adaptarse para no estresarse	
EN2M 322	<u>De que no todo es para siempre, hay situación que pueden cambiar radicalmente, pero va haber un punto donde se va a reglar también, los problemas no son eternos, sino que varían. <u>En la salud de uno no solo es cuidarse a uno mismo sino a los que rodean o velar por ellos</u></u>	Todo no es para siempre hay situaciones que pueden cambiar radicalmente. No solo cuidarse a uno mismo sino a los otros	
EN3A 323	<u>Si, a mí me ha servido mucho para poder familiarizarme con los equipos tecnológicos con mi mama hemos aprendido a manejar mejor la computadora para la realización de nuestros trabajos para</u>	Manejar los equipos tecnológicos para ella y la familia. Antes no había interés	

	comprender mejor los cursos por que antes no sabíamos manejar no nos interesaba mucho este aspecto, pero como ahora es necesario para las actividades hemos tenido que aprender a fuerza.		
EN4K 324	<u>Pues si de que hay una frase de que no valoras lo que tienes hasta que lo pierdes que antes yo a mis familiares como que era como que son mis familiares</u> y ya pero cuando les pasa algo grave o se enferman como con esta pandemia el virus y todo eso y piensas en muchas cosas y empiezas a valorar a esa persona a querer a esa persona	A valorar a la familia, antes no se valoraban pero cuando pasa algo grave o enferman los valoras mas	
EN5Y 325	No, <u>creo que no siento que me haya enseñado nada, no</u> siento que me haya enseñado nada tampoco	No le ha enseñado nada	
EN6L 326 327	<u>Si, bueno no sé si es algo negativo o positivo pero antes solía confiar mucho era muy confiada y ahora no se he visto algunos familiares que han pasado situaciones bastantes difíciles y alguno que no y he visto como hasta en la propia familia no había un apoyo el que realmente necesitaban entonces no se ha no confiar mucho en las personas a ser más neutra, no exactamente con la familia eso era un ejemplo pero a no confiar del todo. También me enseñó la unión el 2020 a inicio había un año familiar genial</u> no diría que todo pero antes en el 2019 cuando estaba en el colegio era como que estaba en colegio las clases eran hasta las 2:30 y mientras ellos se van hasta las 4:30 y a veces tenía prácticas de futbol hasta las 6 era como llegar a casa echarme un rato hacer las tareas y descansar y no lograba ver a mis padres sobre todo a mi padre y a mi hermana a mi madre si porque bueno no es que estuviera fuera de casa todos los días pero a mi padres i mi padre trabajaba y mi hermana estudia como yo todo el día y un poco más entonces no tenía una unión familiar que sea realmente buena	No sabe si es positivo o negativo pero se alteró la confianza La unión en el 2020, no había antes unión familiar en la dinámica del hogar	
EN7K 328 329	<u>Si en lo personal siento que me ha enseñado a que debería existir esa capacidad de desarrollar desde pequeños esa adaptabilidad cosa que yo no he hecho prósperamente en todo este contexto</u> y por otra parte he aprendido que lo la <u>organización y conversar en familia es algo importante para empezar</u> la familia es tu principal apoyo y con ello se puede tener esa confianza puedes tener alguien con	Debería existir desde pequeños desarrollar la capacidad de adaptabilidad. Organización y comunicación	

330	quien compartir tus días o poder explicar tus problemas cosa que antes yo no lo hacía constantemente. <u>Que tal vez todo lo que alguna vez hemos planteado no siempre se van a cumplir o tenemos que tener esa capacidad de ser perseverantes tener ese entusiasmo que talvez se ha perdido</u>	Todo lo que alguna vez se planteó no siempre se va a cumplir	
EN8N 31	Yo creo que me ha enseñado muchas cosas, en el <u>ámbito de mi responsabilidad creo que me ha enseñado</u> a que de vez en cuando estar en casa no es tan malo creo que es mucho mejor que estar en la calle y quedarse en la casa puedo hacer muchas cosas puedes trabajar desde aquí y eso es lo que más me ha enseñado y también a cuidarme de personas de estar en calle, <u>ser más responsable</u>	A ser más responsable	
EN9Y 332	Pues si <u>me enseñó a respetar las normas</u> porque si no las cumplo pueden pasar cosas mucho más mayores	Respetar las normas, si no se respetan muchas cosas pueden pasar	
EN10L 333	<u>Bueno más que enseñarme me ayudado a mí misma a controlar algunas emociones</u> a hacer caso puesto que teníamos que hacer caso como el uso de la mascarilla, porque aun si pasara la pandemia yo seguiría usando la mascarilla porque se me hizo rutinario del día a día. A <u>ser más tolerante ser más responsable, responsable con mi salud y la salud de los demás, tolerante conmigo misma</u>	A controlar las emociones, a ser más tolerante, responsable con la salud y la salud de los otros	
EN11L	No lo se		
EN12A 334	Si, a <u>valorar las cosas que tenemos porque muchas personas han perdido su trabajo y muchas personas han perdidos sus familiares también primero me ha enseñado</u> eso, y también como que no tenemos que ir confiados porque recuerdo antes cuando se sabía del nuevo virus se decía que no va a llegar acá porque viene del otro lado del mundo es imposible o poco probable que llegue acá y no, ha llegado más rápido de lo que pensábamos que iba a llegar esas dos cosas es lo que más me ha enseñado la pandemia	Valorar lo que se tiene, muchas personas perdieron trabajos, familiares	
EN13M 335	<u>Me enseñó a pensar de manera diferente creo que antes no pensaba o no me fijaba en los pequeños detalles, pero ahora si antes simplemente me dejaba guiar por las apariencias por lo superficial pero ahora puedo valorar mejor y conocer mejor a las personas apoyar y ser más empática</u>	Pensar diferente, antes se dejaba guiar por lo superficial ahora valora mejor y puede ser más empática	
EN14J	Si, a <u>que no necesitas salir de casa para hacer ciertas actividades no necesitas de un</u>	Puedes hacer lo que quieres desde tu casa y	

336	<u>espacio para</u> hacer ciertas cosas lo puedes hacer desde tu casa, valorar a mis seres queridos.	valorar a los seres queridos	
-----	--	------------------------------	--

Valor de Actitud			
C6 Sentidos de vida		COD: C6SDV	
Sub-categoría: 6.1 Pérdidas			
18 ¿A raíz de esta pandemia perdiste a algún ser querido por el covid?			
COD	DESCRIPCIÓN	CATEGORIZACIÓN	
EN1J 335	No	NO	
EN2M 336	<u>Fue una pérdida de un familiar de que estaba un poco mal de salud, pero esa enfermedad era de tiempo y se contagió de covid a inicios de marzo</u> y lo que le dio fue más una recaída y más su condición empeoró las cosas	De un familiar	
EN3A 337	No <u>he tenido una pérdida de un familiar cercano solo de parientes lejanos vivían en otros departamentos o en el extranjero</u> , como no los conocía no me ha afectado pero si me ha llegado a que es necesario que nos cuidemos porque tarde o temprano puede llegar aquí y quien sabe y pierdo algún ser cercano	Parientes lejanos que vivían en otros departamentos o extranjero.	
EN4K 338	No exactamente por el covid, pero si tuve familiares muy cercanos a mí y que sentí a también se enfermaron por covid estaban graves, pero si perdí el año pasado a alguien no por covid alguien a quien yo si quería mucho. 18.1. ¿Cómo estás trabajando esa pérdida? Si, bueno a veces sí y a veces no, me sigue doliendo esa perdida, <u>trato de estar bien de alguna manera no trato de ponerme triste cuando me acuerdo de esa persona como que lloro un rato, pero digo no puedo deprimirme tengo que estar bien y empiezo a escuchar música, música alegre o empiezo a mirar una novela o algo que me distraiga para olvidar grave o se enferman como con esta pandemia el virus y todo eso y piensas en muchas cosas y empiezas a valorar a esa persona a querer a esa persona</u>	Perdió a alguien cercano Trata de no pensar en esa persona para no llorar y ponerse triste. Empieza a escuchar música alegre o a leer algo que la distraiga	
EN5Y 339	No, <u>creo que no siento que me haya enseñado nada</u> , no siento que me haya enseñado nada tampoco	No nada	

EN6L 340	<u>No perdí a nadie cercano, yo sé que los parientes de mi</u> mama si fallecieron por covid pero eran personas que no conocía así que no siento que me haya afectado	Familiares lejanos no le afectó tanto	
EN7K 341	Sí, he perdido a muchos familiares, pero me ha dolido más la partida de dos personas 18.1. ¿Cómo estás trabajando esa pérdida? <u>En el momento, también me intenté mantener serena mi familia se estaba derrumbando</u> porque era un ser querido bastante importante mi tío se estaba recuperando bastante bien era como mi segundo padre, era una persona que confiaba bastante, era como que un día nos dijeron se está recuperando está bien , y al día siguiente en la madrugada nos dijeron que simplemente no se nos traicionó y ya entonces ese momento nos derrumbamos yo intenté mantenerme serena porque no quería verme débil frente a mis padres a las personas que veía, pero creo que en eso mi familia le puso más atención al covid antes era como que si trabajamos la parte psicológica mi padre siempre nos ha mencionado que todo viene de la cabeza si tú crees que se puede pasar o no eso va a ser es como que practicas con la mente después de la ira no tengo muchos problemas, quien tiene <u>problemas es mi mamá por que le afecto bastante y creo que llego hasta el hospital por ese tema no por el covid sino por la perdida</u> y también esas dos partidas fueron muy cercanas una fue una semana y la otra fue dos semanas después, era como que intentamos estábamos recuperando de una partida y llegó otra y nos derrumbamos otra vez, <u>yo pese a estar un poco triste por su partida no puedo dejar que todo eso me impida seguir adelante</u> no puedo hacer nada sobre ese tema por más que lo devolviera o sea es un poco triste porque antes que se fuera a principios de año yo tuve una conversación un poco más cercana con esa persona y <u>después de eso apareció unas veces en los sueños en los que me recordaba cuán importante era y me hacía sentir un poco triste desanimada pero no era cosa de todos los días</u>	Partida de dos personas Intentó estar serena porque su familia se derrumbaba Falleció un tío como segundo padre de covid Un día se estaba recuperando y al otro murió. Sintieron que el tío los traicionó al morir La mamá estuvo en el hospital porque le afectó la pérdida Pese a la tristeza no puede dejar que eso impida salir adelante	
EN8N 342	Por el covid no	No	
EN9Y	No, pero si un familiar lejano, fue un	El chofer de la familia que	

343	momento para pensar, en si era nuestro <u>chofer y fue unos sentimientos encontrados porque era como de la familia y perderlo era algo inesperado</u>	era muy cercano	
EN10L 344	Un ser querido no, pero si algunos padrinos	Lejanos	
EN11L	No		
EN12A	No		
EN13M 345	Si perdí a mi abuelito por el covid 18.1. ¿Cómo estás trabajando esa pérdida? Aún sigue siendo difícil para mí, <u>pero trato de recordar los momentos bonitos que he tenido con él y según eso no ponerme triste</u> ya que a él no le gustaba eso quería que estudie ye hice ese propósito que él quería y lo estoy manejando normal con ayuda de mis padres	Abuelo Sigue siendo difícil para ella. Trata de recordar los momentos bonitos	
EN14J 346	No	No	

Valor de Actitud			
C6 Sentido de vida		COD: C6SDV	
Sub-categoría: 6.2 Creencias religiosas			
19. Tienes alguna creencia religiosa			
COD	DESCRIPCIÓN	CATEGORIZACIÓN	
EN1J 347	No	No	
EN2M 348	No	No	
EN3A 349	No tengo	No	
EN4K 350	No	No	
EN5Y 351	No	No	
EN6L 352	Soy católica 19.1. ¿Para ti es importante Dios en estos momentos? Después de lo que pasó mis padres tienden a orar antes de los alimentos antes era como que comían, te servían había una conversación y almorzabas ahora nos sentamos en una mesa oramos un poco y recién pasamos a comer ya es como que	Sí, católica Se tiende a orar en la familia, no le gustan algunas personas o seguidores que toman la palabra de Dios y la	

	empezaron a creer un poco más en Dios, <u>en la caso mío no soy muy a pegada a ese tema casi, puedo ser seguidora pero no me gusta algunos aspectos como algunas personas o sus seguidores también toman su palabra de la iglesia, hay algunas creencias que yo creo absurdas</u>	iglesia. Hay creencias que son absurdas	
EN7K 353	Si 19.1. ¿Para ti es importante Dios en estos momentos? Si, <u>personalmente no me gustaría la idea de que al morir nos vamos a ir a un espacio vacío u oscuro sinceramente no me gusta</u> , a mí me gusta sentirme acompañada o tener a alguien cerca en el que pueda confiar o creer o simplemente tener lo como compañía para afrontar estos momentos	Si No le parece la idea que cuando se muere se va a un espacio vacío y osucro	
EN8N 354	Creo en Dios 19.1. ¿Para ti es importante dios en estos momentos? Bueno creo que sí, porque me imagino que gracias a unas cuantas cosas bueno la verdad no sé si creer porque yo creo más en las personas que nos ayudan no sé si es realmente <u>Dios creo más si es que pido algo y podría decir demostraciones y como en mi familia nos hemos contagia del covid y no nos ha pasado nada creo que nos ha estado protegiendo</u>	En Dios Dios ha protegido a la familia durante el covid	
EN9Y 355	Solo en Dios 19.1. ¿Para ti es importante Dios en estos momentos? Si <u>porque trae una paz, sabes que te está cuidando porque siempre lo recuerdas, siempre está presente en ti.</u>	Solo en Dios Trae paz, siempre te cuida	
EN10L 356	No	No	
EN11L 357	Sí, yo soy cristiana adventista 19.1. ¿Para ti es importante Dios en estos momentos? Si, <u>para mí el tiempo de Dios es perfecto por algo está pasando estas situaciones</u> , nosotros creemos en la segunda venida de Cristo y antes que Jesús vuelva por segunda vez va haber plagas pandemias muchas situaciones antes de que el mundo se acabe, yo creo que por esta situación está pasando esta pandemia ya se acerca.	Sí. Cristiana Adventista El tiempo de Dios es perfecto por algo pasan estas situaciones Para la segunda venida de Cristo habrán muchas plagas y pandemia	
EN12A 358	Si soy de la iglesia de Jesucristo de los santos de los últimos días. 19.1. ¿Para ti es importante dios en estos momentos? <u>Es muy importante, porque nos da consuelo, también al hacer nuestras</u>	Iglesia de Jesucristo de los santos de los últimos días. Da consuelo, al hacer oraciones confía que va a pasar lo mejor	

	oraciones como confiamos que va a pasar lo mejor para nosotros.		
EN13M 359	Si creo en dios 19.1. ¿Para ti es importante dios en estos momentos? Bueno en mi familia es sumamente religiosa creemos en Dios y eso de creen en Dios y tener fe en él y que siempre está con nosotros y me ayuda viene desde pequeña y creo que gracias a <u>Él seguimos sanos el creer o tener la seguridad de confiar en Él nos hace sentir a salvo entonces yo creo que creer en Dios me ayuda a estar más segura de mi misma a confiar en alguien.</u>	Gracias a Dios siguen sanos, da seguridad y confianza	
EN14J 360	Creo en Dios 19.1. ¿Para ti es importante Dios en estos momentos? <u>Yo creo que sí, es su voluntad, yo supongo que todo esto está pasando por algo</u>	Dios Es la voluntad de Dios que todo esté pasando	

Valor de Actitud			
C6 Sentidos de vida		COD: C6SDV	
Sub-categoría: 6.3 Elementos que dan sentido de vida en este momento			
20 ¿En este momento que le da sentido a tu vida, que es importante para ud, que valora, tal vez algo que no era importante antes y que ahora sí?			
COD	DESCRIPCIÓN	CATEGORIZACIÓN	
EN1J 361	<u>En este momento mi familia creo que me ha motivado a hacer cosas a ser cumplida a seguir mis metas. Yo creo que también a mi familia como que no pasábamos tiempo antes, no nos conocíamos tan bien ahora si</u>	La familia y el tiempo con ella	
EN2M 362	<u>Las ganas de salir adelante o hacer algo que me apasione, me gusta la repostería y en mi casa tengo más tiempo para cocinar postres o hacer cosas que me gusten.</u> Supongo que pasar más rato con las personas de mi entorno, por ejemplo, a mis amigas les comentaba que solo las veía en el colegio no solía salir con ellas muy a menudo, eso sería por que las extraño.	Las ganas de salir adelante.	
EN3A	<u>Lo que más o menos me motiva es ingresar a la universidad quiero irme del Perú y</u>	Ingresar a la universidad.	

363	<u>quiero estudiar en el extranjero y por eso siempre tengo muchas esperanzas</u> porque va a ser difícil y por eso me estoy preparando teniendo estoy intentando tener buenos promedios académicos estoy buscando información sobre las becas porque sé que no voy a poder estudiar ahí porque no contamos con los recursos económicos siempre busco becas para poder ingresar y me estoy preparando y eso es lo que más me está motivando ahora Antes consideraba que el tiempo no era tan valioso porque me alcanzaba incluso quería que se pasara más rápido el <u>tiempo en las clases ahora no el tiempo es demasiado</u>	Irse del Perú y estudiar en el extranjero. Tiene mucha esperanza	
364	<u>corto necesito planificar más por un minuto</u> que me retrase en la entrega de mis trabajos me ponen tarea entregada con retraso y eso es lo que considero muy valioso	El tiempo es demasiado corto	
EN4K 365	<u>Lo que le da sentido a mi vida es mi familia y la persona que perdí también quiero que se sientan orgullosas de mí</u> y tengo que hacer muchas cosas por mí misma si quiero lograr mis metas y conseguir todo lo que me proponga y eso me haría muy feliz como también a mi familia y eso me motiva para seguir adelante. A mis amigos también porque hay veces que los amigos te apoyan emocionalmente los que no creías que te apoyaban te apoyan y los que crees que te van apoyar no te apoyan o se alejan de ti o te dejan de lado y cuando pasa todo esto como que te preguntan cómo estas.	La familia Que las personas que perdió se sientan orgullosas	
EN5Y 366	<u>Siento que lo valioso para mi así como era antes y sigue siendo ahora es mi familia mis seres cercanos no siento que haya algo que motive mi vida como tal.</u>	La familia y seres cercanos	
EN6L 367	<u>Bueno creo que el tener un futuro, vivir creo que pasar mi vida haciendo</u> lo que yo quiero demostrando, hacer lo que yo quiero, algo que me dé un tanto tener planteado fijo en el futuro, pero no siendo obligada a lo que tales quieres o las personas cercanas a mí, sino que yo quiero hacer amar lo que yo quiero hacer. <u>Tal vez el apreciar un poco más a las personas,</u> algunas no todas solo a las que aprecio con las que muestro mis sentimientos	Tener un futuro, tener una vida, apreciar a las peronas	
EN7K 368	En este momento considero que lo que más <u>sentido le da a mi vida es la descendencia de mis abuelos porque son las personas a las que yo quiero bastante y les he</u>	La promesa que les hizo a sus abuelos de ser una buena doctora, eso la	

369	<p><u>prometido ser una buena doctora</u> lo que me anima a poder llegar a un logro para que ellos estén orgullosa de mi o viceversa y eso siento que es lo que le da sentido a la vida y en sí misma como ver que sucederá a futuro porque plenamente me siento llena de vida porque siento que tengo personas por conocer y nuevas experiencias vendrán</p> <p><u>En este momento lo que yo más considero valioso son los momentos en familia ya que antes los fines de semana por lo</u> menos íbamos de pasadita a visitar a mis abuelos sin embargo por el confinamiento del año pasado y las reglas estrictas que nos ha dado el gobierno no he podido verlos por un largo tiempo lo que también me ha afectado y valorar esos momento porque cada uno es especial</p>	<p>anima a lograr su meta. Que estén orgullosas de ella.</p> <p>Los momentos en familia</p>	
EN8N 370	<p><u>Le da sentido, tengo un sueño quiero ir, solo quiero vivir para cumplir unos sueños y nada más solo quiero cumplir un sueño y ahora mientras tanto voy cumpliendo no sé cómo explicarlo</u> porque ahora siento que me da mucho sentido a mi vida mirar ese sentido. <u>Quiero viajar quiero ir a Japón y creo que ese sueño no sé si me va a borrar espero no se me borre porque estoy haciendo todo lo posible para que se cumpla.</u> No la verdad es que antes valoraba muchas cosas y ahora no</p>	<p>Cumplir su sueño.</p> <p>Quiere viajar a Japón no quiere que se le borre ese sueño</p>	
EN9Y 371	<p><u>Pues la existencia de mis padres es lo mejor que tengo, el tenerlos para mí.</u></p> <p><u>El esfuerzo de mis padres</u> ya que trabajan mucho y yo no era de trabajar y como estoy en el campo he sentido el dolor y se lo que sufren</p>	<p>La existencia de sus padres</p> <p>El esfuerzo de sus padres</p>	
EN10L 372	<p>Creo que lo único que me llevaría a seguir <u>adelante son las metas que tengo mi familia y amigos muy cercanos.</u> Ahora valoro mi vida</p>	<p>Ahora valora la vida y su familia</p>	
EN11L 373	<p>Yo creo que Dios. Valoro ser yo misma</p>	<p>Valora ser ella misma</p>	
EN12A 374	<p>Las <u>metas que yo tengo lo que yo quiero ser como ser una mejor persona para mí misma,</u> están ligados mayormente a mi profesión a lo que quiero ser y mejor personalmente hay muchas cosas que quiero mejor, por ejemplo, suelo ser muy paciente pero cuando me irrito me irrito muy mal y eso no me gusta de mí me gustaría ser más calmada y eso es como que algunas veces mi impulsividad.</p> <p>A mis amigos y a mi familia, lo más importante son las personas que quiero</p>	<p>Las metas que quiere</p>	

EN13M 375	<p><u>Creo que yo misma porque sé que el haberme conocido a mí misma el haberme valorado un poco me da sentido</u> de seguir triunfando porque quiero verme en un futuro feliz y tranquila conmigo misma. Siempre he valorado todo que me ha dado mis padres o los sentimientos que me demuestra la gente.</p>	Ella misma. El haberse conocido a sí misma le ha dado otro sentido de vida	
EN14J 376	<p>Me dejó pensando, creo que mi meta lograr mi carrera universitaria, mis gatitos. <u>Valoro más el tiempo con mi mamá Anteriormente tenía problemas de autoestima se burlaban de ella en primaria por su físico</u></p>	Valora el tiempo con la mamá. Antes tenía problemas de autoestima ahora no se preocupa por eso	

Anexo D

Transcripción de consentimientos informados

Yo, Yanet Queque Jayiri con D.N.I. N° 41055156, madre de la menor Jakelin Milagros Queque Turpo con 16 años de edad y alumna de la I.E de señoritas Santa Rosa cursando el quinto año de educación secundaria, doy autorización a que participe de la entrevista hablada para la investigación sobre “Sentido de Vida en señoritas con ansiedad durante la pandemia por COVID-19” la misma que guardará confidencialidad sobre el contenido, ya que sólo es para fines académicos, siendo así quedo conforme.

Puno, junio 2021

Yo, Dahuel Ramos Alata identificado con D.N.I. N° 01319362, padre de la menor Mireya Milen Ramos Chayña con 16 años de edad y alumna de la I.E de señoritas Santa Rosa cursando el quinto año de educación secundaria, doy autorización a que participe de la entrevista hablada para la investigación sobre “Sentido de Vida en señoritas con ansiedad durante la pandemia por COVID-19” la misma que guardará confidencialidad sobre el contenido, ya que sólo es para fines académicos, siendo así quedo conforme.

Puno, junio 2021

Yo, Eusebio Ascencio Quispe con D.N.I. N° 02968547, padre de la menor Angela Yurico Ascencio Iturry con 15 años de edad y alumna de la I.E de señoritas Santa Rosa cursando el quinto año de educación secundaria, doy autorización a que participe de la entrevista hablada para la investigación sobre “Sentido de Vida en señoritas con ansiedad durante la pandemia por COVID-19” la misma que guardará confidencialidad sobre el contenido, ya que sólo es para fines académicos, siendo así quedo conforme.

Puno, junio 2021

Yo, Fanny Liseth Huahuacondori Mamani con D.N.I. N° 41589677, madre de la menor Karla Melany Choquehuanca Huahuacondori con 16 años de edad y alumna de la I.E de señoritas Santa Rosa cursando el quinto año de educación secundaria, doy autorización a que participe de la entrevista hablada para la investigación sobre “Sentido de Vida en señoritas con ansiedad durante la pandemia por COVID-19” la misma que guardará

confidencialidad sobre el contenido, ya que sólo es para fines académicos, siendo así quedo conforme.

Puno, junio 2021

Yo, Roxana Miryam Tavera Condori identificado con D.N.I. N° 01317061, madre de la menor Yeraldin Aixa Cansaya Tavera con 16 años de edad y alumna de la I.E de señoritas Santa Rosa cursando el quinto año de educación secundaria, doy autorización a que participe de la entrevista hablada para la investigación sobre “Sentido de Vida en señoritas con ansiedad durante la pandemia por COVID-19” la misma que guardará confidencialidad sobre el contenido, ya que sólo es para fines académicos, siendo así quedo conforme.

Puno, junio 2021

Yo, Yolanda Teófila Galindo Mamani identificado con D.N.I. N° 01294240, madre de la menor Lizeth Evelyn Cahui Galindo con 16 años de edad y alumna de la I.E de señoritas Santa Rosa cursando el quinto año de educación secundaria, doy autorización a que participe de la entrevista hablada para la investigación sobre “Sentido de Vida en señoritas con ansiedad durante la pandemia por COVID-19” la misma que guardará confidencialidad sobre el contenido, ya que sólo es para fines académicos, siendo así quedo conforme.

Puno, junio 2021

Yo, Lupo Agustín Zapana Sanizo identificado con D.N.I. N° 40445399, padre de la menor Karen Mayled Zapana Condori con 15 años de edad y alumna de la I.E de señoritas Santa Rosa cursando el quinto año de educación secundaria, doy autorización a que participe de la entrevista hablada para la investigación sobre “Sentido de Vida en señoritas con ansiedad durante la pandemia por COVID-19” la misma que guardará confidencialidad sobre el contenido, ya que sólo es para fines académicos, siendo así quedo conforme.

Puno, junio 2021

Yo, Violeta Macedo Herrera con D.N.I. N° (no quiso dar DNI), Madre de la menor Nahomi Crisstel Subia Macedo con 15 años de edad y alumna de la I.E de señoritas Santa Rosa cursando el quinto año de educación secundaria, doy autorización a que participe de la entrevista hablada para la investigación sobre “Sentido de Vida en señoritas con ansiedad durante la pandemia por COVID-19” la misma que guardará confidencialidad sobre el contenido, ya que sólo es para fines académicos, siendo así quedo conforme.

Puno, junio 2021

Yo, Elizabeth Colca Choque con D.N.I. N° 02398268, Madre de la menor Yaneli Lizbeth Mercado Colca con 16 años de edad y alumna de la I.E de señoritas Santa Rosa cursando el quinto año de educación secundaria, doy autorización a que participe de la entrevista hablada para la investigación sobre “Sentido de Vida en señoritas con ansiedad durante la pandemia por COVID-19” la misma que guardará confidencialidad sobre el contenido, ya que sólo es para fines académicos, siendo así quedo conforme.

Puno, junio 2021

Yo, Ubaldino Huaquiso Vilca con D.N.I. N° 47794104, hermano mayor de la menor Luz Deysi Huaquiso Vilca con 16 años de edad y alumna de la I.E de señoritas Santa Rosa cursando el quinto año de educación secundaria, doy autorización a que participe de la entrevista hablada para la investigación sobre “Sentido de Vida en señoritas con ansiedad durante la pandemia por COVID-19” la misma que guardará confidencialidad sobre el contenido, ya que sólo es para fines académicos, siendo así quedo conforme.

Puno, junio 2021

Yo, Benjamin Llanos Huilca con D.N.I. N° 01324329, padre de la menor Lucy Paola Llanos Tintaya con 16 años de edad y alumna de la I.E de señoritas Santa Rosa cursando el quinto año de educación secundaria, doy autorización a que participe de la entrevista hablada para la investigación sobre “Sentido de Vida en señoritas con ansiedad durante la pandemia por COVID-19” la misma que guardará confidencialidad sobre el contenido, ya que sólo es para fines académicos, siendo así quedo conforme.

Puno, junio 2021

Yo, Neli Ccalla Vilca con D.N.I. N° (no quiso dar DNI), madre de la menor Angie Lucero Venegas Ccalla con 16 años de edad y alumna de la I.E de señoritas Santa Rosa cursando el quinto año de educación secundaria, doy autorización a que participe de la entrevista hablada para la investigación sobre “Sentido de Vida en señoritas con ansiedad durante la pandemia por COVID-19” la misma que guardará confidencialidad sobre el contenido, ya que sólo es para fines académicos, siendo así quedo conforme.

Puno, junio 2021

Yo, Efraín Alanoca Ccama con D.N.I. N° (no quiso dar DNI), padre de la menor Mayda Estela Alanoca Jilaja con 16 años de edad y alumna de la I.E de señoritas Santa Rosa cursando el quinto año de educación secundaria, doy autorización a que participe de la entrevista hablada para la investigación sobre “Sentido de Vida en señoritas con ansiedad durante la pandemia por COVID-19” la misma que guardará confidencialidad sobre el contenido, ya que sólo es para fines académicos, siendo así quedo conforme.

Puno, junio 2021

Yo, Justa Soto Arce con D.N.I. N° 01322231, Madre de la menor Jhoselin Lusbi Rios Soto con 16 años de edad y alumna de la I.E de señoritas Santa Rosa cursando el quinto año de educación secundaria, doy autorización a que participe de la entrevista hablada para la investigación sobre “Sentido de Vida en señoritas con ansiedad durante la pandemia por COVID-19” la misma que guardará confidencialidad sobre el contenido, ya que sólo es para fines académicos, siendo así quedo conforme.

Puno, junio 2021