



Representaciones sociales de la salud mental de universitarios en el contexto del COVID-19

Social representations of the mental health of university student in the context of COVID-19

Isis Pájaro-Muñoz¹; Jorge Navarro-Obeid²; Isneila Martínez³

Recibido: 13-07-2022. Aceptado: 26-11-2022

RESUMEN

Objetivo: Develar las representaciones sociales asociadas a la salud mental en el contexto de la vivencia de COVID-19 en estudiantes universitarios. **Método:** El diseño metodológico fue fenomenológico con la participación de 20 estudiantes universitarios entre 19 y 32 años, seleccionados mediante un muestreo de carácter intencionado no probabilístico. Catorce femeninos y seis masculinos. Se empleó el método de análisis fenomenológico interpretativo y el software cualitativo MAXQDA. **Resultados:** Las representaciones sociales de la salud mental de los estudiantes universitarios relacionados con la experiencia COVID-19 se relacionan con diferentes categorías, tales como: la inteligencia emocional, el sentimiento de paz, la capacidad de adaptarse y mantener un estado de equilibrio y bienestar psicológico. **Conclusiones:** La experiencia vivida durante el COVID-19 brindó la oportunidad de reflexionar sobre los imaginarios construidos a lo largo de la vida con relación a la salud mental, evidenciando la vulnerabilidad frente a las incertidumbres que enfrentan los seres humanos actualmente. En este sentido, el desarrollo de la inteligencia emocional se vuelve fundamental para abordar de manera positiva los desafíos de la existencia.

Palabras clave: Universitarios; representaciones sociales; salud mental; COVID-19; bienestar psicológico.

1 Estudiante del Doctorado en Psicología, Universidad Simón Bolívar. Barranquilla. Colombia. Correo electrónico: isis.pajaro@unisimon.edu.co.

2 Doctorado en Psicología, Universidad Simón Bolívar. Barranquilla. Colombia. Correo electrónico: jnavarro48@unisimon.edu.co

3 .Magíster en Educación, Universidad de Sucre. Colombia. Correo electrónico: isneila.martinez11@sincelejoaprende.edu.co

Cómo citar (APA):

Pájaro-Muñoz, I.; Navarro-Obeid, J. E. Martínez-Gómez, I. (2022). Representaciones sociales de la salud mental de universitarios en el contexto del COVID-19. *Búsqueda*, 9(2). DOI: <http://doi.org/>



ABSTRACT

Objective: Reveal the social representations associated with mental health in the context of the experience of COVID-19 in university students. **Method:** The design used was methodological and phenomenological with the participation of 20 university students between 19 and 32 years old, selected by means of an intentional non-probabilistic sampling. Fourteen female and six male. The method of interpretative phenomenological analysis and the qualitative software MAXQDA were used. **Results:** The social representations of mental health of university students related to the COVID-19 experience are related to different categories, such as: emotional intelligence, the feeling of peace, the ability to adapt and maintain a state of equilibrium and psychological wellbeing. **Conclusions:** The experience lived during COVID-19 provided the opportunity to reflect on the imaginaries built throughout life in relation to mental health, evidencing the vulnerability in the face of the uncertainties that human beings face today. In this sense, the development of emotional intelligence becomes fundamental to deal positively with the challenges of existence.

Keywords: University students, social representations, mental health, COVID-19, psychological well-being.

INTRODUCCIÓN

La representación social que la colectividad ha construido del concepto de salud mental coincide en gran medida con la manera como la ha definido la Organización Mundial de la Salud (2011). Esta definición describe la salud mental como un estado de bienestar integral que permite a las personas ser conscientes de sus capacidades al afrontar tensiones de la vida cotidiana. Sin embargo, los aspectos mencionados pueden verse afectados cuando las situaciones del entorno y las vivencias personales escapan del control individual.

Así, la salud mental se ha visto afectada debido a la crisis desencadenada por la pandemia de COVID-19, la cual ha transformado la vida cotidiana. Según Hernández (2020) las restricciones en las interacciones sociales como resultado de los confinamientos, dieron lugar a la aparición rápida de síntomas de ansiedad y depresión en todo el mundo. A nivel global, la población ha experimentado síntomas que incluyen insomnio, negación, angustia y miedo, los cuales podrían ser interpretados como efectos directos e indirectos de trastornos preexistentes, así como desencadenados por el confinamiento (Caballero-Domínguez & Campo-Arias, 2020).

En Colombia, las estadísticas relacionadas con el intento de suicidio muestran que en el 2022 se registraron 37.359 casos, lo que representa un incremento de 7.56 % con respecto al año inmediatamente anterior. Los intentos de suicidio se asocian a respuestas a situaciones conflictivas que afectan a la persona en su relación con los que lo rodean. La precipitación de estos eventos esta generalmente asociada a la pérdida de un ser querido, pérdidas económicas, pérdida de empleo (Instituto Nacional de Salud, 2022).

A esta situación, se suma la identificación de la depresión como el segundo diagnóstico más común de trastornos mentales, seguida de los trastornos de ansiedad y fobia social. Estos datos orientan la pertinencia de realizar estudios sobre la salud mental, que aporten enfoques que trasciendan la descripción de prevalencias. En este sentido, un enfoque novedoso consiste en analizar la salud mental desde la perspectiva epidemiológica social que la concibe como un fenómeno integrado salud- enfermedad-cuidado (Almeida- Filho, 2020).

Desde ésta perspectiva, se trascienden los abordajes tradicionales asociados a la identificación de factores de riesgo, afecciones y efectos, por una aproximación a los modelos históricos -culturales que permiten analizar las representaciones de la salud mental asociada a las diversas actividades de la vida, el trabajo y el ocio; presentes en los discursos en contextos como la pandemia.

Ésta postura, anima el desarrollo de esta investigación, en tanto, desde una mirada fenomenológica estudia las representaciones sociales en torno a la salud mental en el contexto del COVID-19 apoyado, en el método de análisis fenomenológico interpretativo y las metodologías de interpretación propias de las representaciones sociales, donde los sujetos describen la experiencia, su representación social de salud mental; el significado individual y social y, las motivaciones que subyacen a la toma de decisión de buscar ayuda profesional, como una posible alternativa para el afrontamiento de las situaciones de la realidad.

Ahora bien, la población sujeto de investigación corresponde a estudiantes universitarios, quienes se encuentran en una etapa de la vida caracterizada por sus necesidades de socialización. Sin embargo, la vivencia de la pandemia, con el aislamiento y la restricción de actividades educativas y públicas, han privado a los estudiantes de experimentar una de las etapas más sociables de sus vidas. Esta situación ha impactado en la construcción de sus representaciones sociales, en relación a su trayectoria personal y las actividades relacionadas con el estilo de vida y el manejo del tiempo libre, tal como lo plantean Hernández-Flórez et al. (2023). Por ello, explorar las representaciones sociales asociadas a la salud mental remite a estudiar experiencias de convivencia con la familia, con los compañeros de estudio y personas con las que establecen vínculos afectivos (Carbone, 2020).

En este sentido, desde las experiencias en la población universitaria es relevante prestar atención a las implicaciones de la carga excesiva de trabajo, agotamiento mental, estado de ánimo disminuido, largas horas de trabajo y pocas horas de descanso o sueño, todo esto según Nogueira et al. (2022) incrementado en el contexto de la pandemia por las características del confinamiento. Así, estudiar las representaciones sociales de acuerdo con Albuquerque et al. (2022) permite comprender las motivaciones y el manejo de la salud mental y la calidad de vida que influye en ella. De esta manera, la presente investigación tiene como objetivo principal develar las representaciones sociales asociadas a la salud mental en el contexto de la vivencia de COVID-19 en estudiantes universitarios para poder encontrar los imaginarios y referentes que realmente conectan con la comunidad en los procesos de promoción y prevención de salud mental.

MÉTODO

El recorrido investigativo fue abordado desde el paradigma histórico hermenéutico, descrito por Martínez-Miguélez (2015) como aquel que concibe la realidad desde una interconexión de fenómenos físicos, biológicos, psicológicos, sociales y ambientales interdependientes. Coherente con el paradigma, la investigación fue cualitativa, entendida como una alternativa para trascender la relación entre el investigador y el objeto a investigar. El método fenomenológico interpretativo ofreció el recurso eficiente para describir las representaciones sociales de los universitarios en el contexto de la pandemia con el apoyo del software cualitativo MAXQDA.

Participantes

Los participantes de esta investigación fueron 20 estudiantes universitarios matriculados en dos instituciones de carácter privado residentes en el caribe colombiano, pertenecientes a estrato socioeconómico 2, con edades que oscilan entre 20 a 32 años. Cada uno de los

participantes tuvo la experiencia de estudiar bajo medidas de confinamiento por COVID-19 y luego en alternancia en sus instituciones universitarias. Se utilizó la técnica de muestreo intencionado no probabilístico, según lo descrito por Smith y Osborn (2015). Esta técnica se seleccionó debido a que se valora en gran medida el conocimiento y la experiencia de los participantes en el fenómeno que se está investigando.

Los criterios de inclusión fueron: (a) estudiantes universitarios mayores de 18 años, (b) tuvieron experiencia de estudiar durante el confinamiento por COVID-19 y luego en alternancia, (c) residentes en el region Caribe y (d) que aceptaron participar de la investigación a través de la firma del consentimiento informado.

Instrumentos

Los instrumentos en los que se apoyó la investigación fueron entrevistas en profundidad y grupos focales de manera complementaria para profundizar el estudio del fenómeno. La realización de grupos focales se apoya en los aportes de Martínez-Miguélez (2015) con el propósito de profundizar en el acercamiento a la narración de la experiencia vivida desde los participantes, para lo cual se construyeron 8 preguntas que permitieron dinamizar la indagación grupal.

La aplicación de la entrevista individual en profundidad ofrece la oportunidad de revisar los significados y referentes de cada participante frente al fenómeno estudiado, mediante una exploración a partir de 4 preguntas orientadoras. En torno a la validez de los instrumentos, una vez elaborados los guiones para la realización de entrevistas y grupos focales fueron sometidos a una revisión anticipada por parte de algunos participantes para garantizar la comprensión de la temática a abordar, de acuerdo con lo sugerido por Morse et al. (2002). Como resultado fue necesario realizar ajustes sugeridos a nivel de redacción dando mayor claridad a lo indagado en pro del cumplimiento de los objetivos trazados.

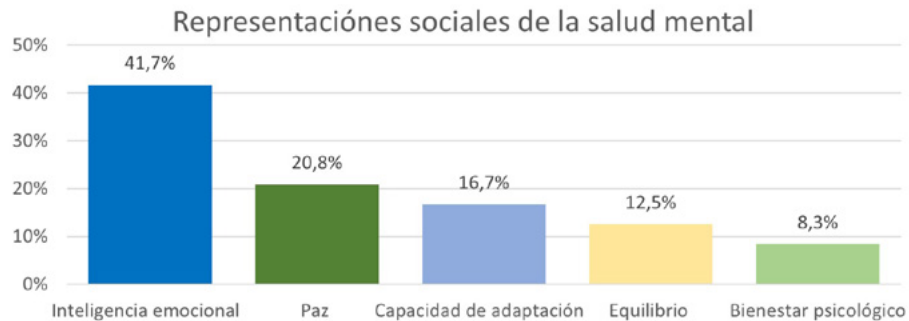
Procedimiento

El procedimiento aplicado para el análisis de la información recolectada se apoyó en la metodología del análisis fenomenológico interpretativo, se procedió a transcribir manualmente las entrevistas y los relatos de los grupos focales con la finalidad de iniciar las primeras notas interpretativas mediante la identificación de temas principales como primer nivel de análisis. A continuación, se establecieron redes de significados apoyado en un proceso de agrupamiento de los temas, y como resultado se visualizan categorías. Así mismo, con el apoyo del software cualitativo MAXQDA se generaron figuras que representan las tendencias de las categorías resultantes.

RESULTADOS

En consonancia con el objetivo propuesto para el estudio, como fue develar las representaciones sociales asociadas a la salud mental en el contexto de la vivencia de COVID-19 y a partir del análisis de los relatos expresados en grupos focales y entrevistas por los universitarios, emergen 5 categorías descritas a continuación:

Figura 1. Representaciones sociales de la salud mental.



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Según las narraciones de los universitarios, la representación social más asociada a la salud mental es la inteligencia emocional. Un 41,7% de los participantes indican que es necesario fortalecerla en el contexto de la pandemia. Esto se refleja en los siguientes relatos:

"Manejo de las emociones. Si nos vamos al contexto de la pandemia y creo que muchos no la teníamos" (P1)

"Proteger las emociones" (P2)

"Inteligencia emocional" (P3)

"Se conecta con cómo nos relacionamos socialmente. Y, de igual forma la salud mental tiene que ver con las emociones ¿Cómo nos sentimos psicológicamente? Así como hay una salud física, hay una salud mental, que esta aparte de nuestro cuerpo, es nuestra psique" (P5).

De acuerdo con las expresiones mencionadas, los participantes manifiestan que la inteligencia emocional desempeña un papel fundamental para alcanzar el éxito. Asimismo, reconocieron que hay personas que no han desarrollado esta capacidad y que necesitan mejorar su habilidad para comprender y regular sus emociones. En el contexto de la pandemia, se observaron altos niveles de ansiedad debido al confinamiento y las restricciones en las interacciones sociales. Por lo tanto, este período demandó el desarrollo de habilidades socioemocionales por parte de la población (Castro & Dueñas, 2022).

La inteligencia emocional es un concepto teórico que permite el estudio de las habilidades emocionales que se ponen a prueba en momentos de estrés, como el experimentado durante la pandemia de COVID-19. Este enfoque permite investigar los procesos psicosociales tanto a nivel individual como en las interacciones sociales. Esto ha sido abordado por Extremera (2020). Algunos autores como Saldaña et al. (2021) señalan que la inteligencia emocional es un factor protector de síntomas psicológicos, factores como bajos ingresos mensuales en el hogar y estudiar en universidades públicas se correlacionan con menos inteligencia emocional y mayor prevalencia de sintomatología ansiosa y depresiva. Este constructo tiene una alta correlación con la calidad de vida, con la plenitud espiritual, el adecuado funcionamiento interpersonal y contar con apoyo socioemocional (Pallotto et al., 2021). Es decir, como lo afirman Zambrano & Velásquez (2021) los estudiantes que cuentan con mayor inteligencia emocional son menos propensos a síntomas de depresión, estrés y ansiedad.

Paz

La segunda categoría asociada a la representación social de salud mental es la sensación de **paz** con un 20,8%. Esta sensación se entiende como la tranquilidad que se experimenta, y los estudiantes identificaron que en el contexto de la pandemia no pudieron acceder a esta sensación en los espacios familiares de sus hogares. A continuación se presenta relatos que ejemplifica esta experiencia:

"Cuando yo pienso en salud mental, yo lo asocio a paz, tranquilidad, manejo de las emociones. Nos vamos al contexto de la pandemia y creo que muchos no la teníamos" (P3)

"Lo asocio con tranquilidad, paz, en mi casa no pude mantenerla. Cuando sientes paz y tranquilidad es fabuloso". (P1)

La paz es, una categoría asociada a la salud mental, en tanto es un estado de tranquilidad, armonía y plenitud. Según Torres et al. (2015) hace referencia a una experiencia subjetiva de acuerdo con las expectativas personales que puede estar vinculada a la armonía entre pensamientos, emociones y acciones. Es importante, comprender que el disfrute de la paz interior es el resultado de varios factores que se encuentran asociados a la posibilidad de mantenerse ocupado en actividad, de espacios de recreación y disfrute del ocio; acompañado de las relaciones interpersonales, estilo de vida saludable y espiritualidad (Melgosa, 2017).

A menudo, la experiencia vivida en los hogares durante la pandemia se alejó de las relaciones interpersonales y de la práctica de estilos de vida saludables, por lo tanto, la vivencia de la pandemia además de los temores de contagio, generó espacios caóticos donde se mezclaban la ansiedad y la incertidumbre de los miembros de la familia, tal como lo mencionan los estudiantes en sus relatos. La paz interior no es un estado habitual en nuestra realidad, ya que como seres humanos somos complejos e inconscientes en nuestra búsqueda de estados contrarios a la sensación de paz o bienestar, como señala Galtung (2016). De allí la importancia, que el ser humano se permita encontrar una sensación de paz positiva y que pueda dejar atrás lo que ha experimentado con relación a situaciones adversas, generando un aprendizaje que conduce a la no repetición y la puesta en marcha de actitudes y comportamientos prosociales, tal como lo plantea Arias (2023).

Capacidad de Adaptación

En tercer lugar, se encuentra la **capacidad de adaptación** representada en un 16,7%. Que es entendida como un desafío a nivel de planificación, ejecución y alcance de logros, expresado por los participantes así:

"Entonces, ha sido como que acoplarse nuevamente, como que a tener diferentes actividades y cumplirlas, no en el tiempo de uno, sino el tiempo que uno debe hacerlo en el tiempo exacto. Entonces, ya está. Nos ha costado un poco también quizás la puntualidad, porque siempre estamos corriendo y el tiempo es que nos acostumbramos como que a nuestro ritmo a nuestra nueva realidad. Ahora como lo hacemos siempre es así". (P3)

"La capacidad que tenemos como personas para adaptarnos que debemos enfrentarnos día a día". (P1)

"Y cuando tengo algún tipo de problemática como puedo resolverla" (P5).

La capacidad de adaptación fue puesta a prueba en el contexto de la pandemia por COVID-19 debido a las múltiples dimensiones que se vieron afectadas a nivel físico y mental. Ante las situaciones estresantes registradas las personas desplegaron mecanismos de regulación emocional para hacer frente a momentos de incertidumbre, especialmente

en relación a las pérdidas de seres queridos, amistades y empleo experimentados. Estos mecanismos de adaptación fueron abordados en estudios como el de Muñoz et al. (2020) y López et al. (2020).

Así, la cotidianidad se transformó no solo por las medidas de bioseguridad, sino por la disminución de los periodos de descanso y sobrecarga laboral, los cuales actuaron como factores que predisponen a la comunidad a presentar síntomas asociados a la ansiedad, depresión, estrés, insomnio, tal como lo plantea López et al. (2021). La pandemia desplazó la educación presencial y la reemplazó por la virtual, este cambio alteró las rutinas académicas y sociales incidiendo en el desarrollo de las habilidades sociales, comportamentales y afectivas por la restricción de la socialización (Montalvo & Jaramillo, 2022). Si bien la niñez y la adolescencia tienen mayor disposición y capacidad de adaptación, no todos cuentan con suficientes recursos para afrontar situaciones de crisis, por lo que se requiere fortalecer las habilidades de afrontamiento y de adaptación psicosocial de situaciones emergentes que deben apuntar a las medidas de promoción y prevención de la salud mental (Sánchez, 2021).

Equilibrio

Con menor coincidencia entre las representaciones de la salud mental, se encuentra el equilibrio con el 12,5%, concebido como una comprensión de la necesidad mantener estabilidad emocional, expresado por los estudiantes con los siguientes relatos:

"Aprendí a equilibrar mis prioridades mentales" (P7).

La pandemia fue la oportunidad para desarrollar habilidades de aprendizaje socioemocional, como espacio para enfrentar situaciones críticas en las que se ponen en marcha respuestas equilibradas (Peraza, 2021).

Además, los estudiantes relatan:

"Búsqueda de las condiciones para mantener la estabilidad", "equilibrio".P5

Asociar el equilibrio a la salud mental, recuerda el enfoque desde la psiquiatría que considera la salud mental, como el estado de adaptación activa y suficiente que permite al individuo interactuar con su medio de manera creativa (Vidal & Alarcón, 1986).

La vivencia de la pandemia de COVID-19 requirió inevitablemente salir de la zona de confort y experimentar nuevas formas de interacción con el entorno. Por tanto, de acuerdo con Casimiro et al. (2020) aquellos estudiantes que demuestran altos niveles de autocontrol ante situaciones nuevas probablemente sean aquellos que puedan tender a mantener el equilibrio y la estabilidad emocional.

En este sentido, la prevalencia de síntomas de estrés y ansiedad en la experiencia de la COVID-19 muestra que las personas cuentan con escasos recursos emocionales para afrontar de manera flexible momentos de incertidumbre, estas consideraciones señalan según Pérez (2022), la necesidad de intervenir en el desarrollo de estos recursos para el mantenimiento del equilibrio emocional y bienestar psicológico.

Bienestar psicológico

Con menor frecuencia la salud mental es asociada por los participantes al bienestar psicológico con el 8,3%, vinculado este a una sensación de coherencia entre las emociones y las acciones; expresado por los participantes en los siguientes relatos:

"Yo lo vería como el bienestar psicológico. Que es estar bien consigo mismo en general, con lo que estoy haciendo, con lo que estoy diciendo". (P6) "Bienestar" (P5).

La pandemia ha mostrado la importancia de preservar la sensación de bienestar en la población, como factor protector a fortalecer para minimizar el desencadenamiento de síntomas que evidencian la emergencia de trastornos psicológicos (Reyes et al., 2021). Las medidas de mitigación de la pandemia, principalmente el aislamiento dificultó la puesta en marcha de estrategias de afrontamiento positiva; en su lugar se afianzan las estrategias negativas generando el desencadenamiento de síntomas y trastornos que comprometen la conservación de la salud mental. Tal como lo plantea Bello et al. (2021).

El bienestar psicológico, según Narváez et al. (2021) está determinado por el manejo adecuado de estrategias de afrontamiento como el apoyo social, la aceptación, autocuidado, relaciones positivas, dominio del ambiente, compromiso con el proyecto de vida y el acceso a nuevas formas de motivación. Así, se espera que la intervención priorice el fortalecimiento de recursos psicológicos y habilidades sociales de acuerdo con Reyes et al. (2021).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los hallazgos en torno a las representaciones sociales asociadas a la salud mental en el contexto de la vivencia del COVID-19, muestran que los participantes consideran la inteligencia emocional como su principal categoría. Estos resultados se afirman con lo planteado por López (2020), quien la considera una variable que influye en la gestión, control e identificación de las emociones. En la misma línea, Rodelo & Garay (2020) en su estudio encuentra la mayor relevancia a nivel de representaciones sociales el concepto de emociones.

Otro punto de convergencia con estudios anteriores, es la sensación de paz con relación a la salud mental, la cual se alinea con la definición de paz identificada por Rodelo & Garay (2020) en su trabajo investigativo. Además, los participantes de este estudio asocian la salud mental con la adaptabilidad, esta categoría coincide con los hallazgos de López et al. (2021), quienes señalan que los estudiantes universitarios se vieron obligados a fortalecer el uso de plataformas digitales como parte de su adaptación a una nueva rutina.

Los resultados de la presente investigación ponen de manifiesto las dificultades que enfrenta este grupo poblacional para mantener el equilibrio en el contexto de la pandemia. También, subrayan la urgencia de promover acciones dirigidas al fomento de la inteligencia emocional con el fin de lograr armonía entre las emociones y las acciones orientadas a la autorregulación y la asertividad, tal como lo indica Parrado & León (2020). Estas afirmaciones son consistentes con las conclusiones del estudio de Harvey et al. (2021), quien destacó la importancia de buscar un equilibrio en relación con las concepciones sobre la salud mental.

Ahora bien, las representaciones sociales de salud mental en la comunidad universitaria, especialmente entre los estudiantes que forman parte de los programas de Ciencias de la Salud, tienen una comprensión internalizada del concepto de salud mental clásico de la Organización Mundial de la Salud (2013) y lo asocian principalmente con la noción de equilibrio biopsicosocial así como lo señala Harvey et al. (2021).

Por otra parte, el bienestar psicológico actúa como factor protector de la salud mental, categoría que concuerda con lo evidenciado por Narváez et al. (2021) quienes encuentran relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar personal de los estudiantes, resaltando la importancia de desarrollarlas para superar los retos heredados tras las consecuencias de la pandemia a nivel psicoemocional. Así mismo, Albuquerque et al. (2022) en los hallazgos de su estudio da cuenta de la asociación del concepto de bienestar desde la perspectiva de la calidad de vida de los estudiantes y sus implicaciones para

la salud mental. Mazorco (2021) menciona que la categoría de bienestar va de la mano con los significados de la salud mental según los participantes de su estudio, asociándolas a experiencias en entornos naturales y con seres queridos, similar a lo que encontró Barrera-Herrera et al. (2022), al mencionar que la salud mental se relaciona con estados de bienestar desde la dimensión física, mental, emocional, social y económico dando cuenta de los impactos emocionales y los niveles de satisfacción con la vida..

Finalmente, muchos investigadores resaltan la necesidad de descubrir y construir intervenciones inter y transdisciplinarios en torno a las dimensiones psicológicas, sociales y neurocientíficas de la pandemia, así lo menciona Romo et al. (2023). Los resultados de la presente investigación, señalan la importancia de continuar fortaleciendo líneas de investigación en torno a la salud mental que involucren las representaciones sociales, a fin de avanzar en la construcción de herramientas para la promoción y prevención de la salud mental en los entornos educativos y la comunidad en general.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no se tiene ningún tipo de conflicto de intereses.

FINANCIACIÓN

El artículo se deriva de la realización de la tesis doctoral Representaciones sociales de la salud mental en el contexto de la pandemia por COVID-19 para optar el título de Doctor en Psicología de la Universidad Simón Bolívar, Barranquilla.

REFERENCIAS

- Albuquerque, F. D. N., Silva, C. P., Salamanca-Camargo, Y., & Alves, M. E. D. S. (2022). Representaciones sociales sobre salud mental en estudiantes universitarios colombianos de psicología. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura*, 26(1), 66-79. <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/40377>
- Almeida-Filho, N. D. (2020). Etnoepidemiología y salud mental: perspectivas desde América Latina. *Salud colectiva*, 16, e2786. <https://doi.org/10.18294/sc.2020.2786>
- Arias, B. A. (2023). La Educación para la Paz desde Johan Galtung. *Análisis*, 55(102). <https://doi.org/10.15332/21459169.7634>
- Barrera-Herrera, A., Baeza-Rivera, M. J., Escandón-Nagel, N., Constanzo, J., & Escobar, B. (2022). Crisis social chilena y salud mental: una mirada desde el ciclo vital. *Revista de psicología*, 40(1), 241-263. <https://doi.org/10.18800/psico.202201.008>
- Bello, I., Martínez Camilo, A., Peterson Elías, P. M., & Sánchez-Vincitore, L. V. (2021). Estrategias de Afrontamiento: efectos en el bienestar psicológico de universitarios durante la pandemia del COVID-19. *Ciencia y Sociedad*, 46(4), 31-48. <https://doi.org/10.22206/cys.2021.v46i4.pp31-48>
- Caballero-Domínguez, CC & Campo-Arias, A. (2020). Problemas de salud mental en la sociedad: un acercamiento desde el impacto del COVID 19 y de la cuarentena. *Duazary*, 17 (3), 1-3.
- Carbone, S. R. (2020). Flattening the curve of mental ill-health: the importance of primary prevention in managing the mental health impacts of COVID-19. *Mental Health & Prevention*, 19, 200185. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2020.200185>
- Casimiro, J. F., Benites Azabache, J. C., Sánchez Aguirre, F. D. M., Flores Rosas, V. R., & Palma Albino, F. (2020). Percepción de la conducta por aislamiento social obligatorio en jóvenes universitarios por Covid-19. *Conrado*, 16(77), 74-80. <https://doi.org/10.1016/j.conrado.2020.07.001>

[org/10.32351/rca.v7.309](https://doi.org/10.32351/rca.v7.309)

- Castro, R., & Dueñas, C. (2022). Inteligencia Emocional y Ansiedad en tiempos de pandemia: Un estudio sobre sus relaciones en jóvenes adultos. *Revista Ansiedad y Estrés*, 28(2), 122-130. <https://www.ansiedadystres.es/art/2022/anyes2022a14>
- Extremera, N. (2020). Coping with the stress caused by the COVID-19 pandemic: future research agenda based on emotional intelligence. *International Journal of Social Psychology*, 35(3), 631-638. <https://doi.org/10.1080/02134748.2020.1783857>
- Galtung, J. (2016). La violencia: cultural, estructural y directa. *Cuadernos de estrategia*, 183, 147-168. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5832797>
- Harvey, J., Arteaga Garzón, K. V., Córdoba-Caicedo, K., & Obando Guerrero, L. M. (2021). Eventos vitales estresantes, estrategias de afrontamiento y resiliencia en adolescentes en contexto de pandemia. *Psicogente*, 24(46), 174-190. <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4789>
- Hernández, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*, 24(3), 578-594. <https://orcid.org/0000-0002-2439-744X>
- Hernández-Flórez, N., Gallego, S. M., Klimenko, O., de la Rosa, E. B., & Hernández-Flórez, J. (2023). Estilo de vida y salud mental en condiciones de la pandemia de COVID-19 en una muestra de personas de la ciudad de Medellín, Colombia. *Gaceta Médica de Caracas*, 131(S3). http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/26556
- Instituto Nacional de Salud. (2022). 'Informe de Evento Intento de Suicidio'. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/En-conmemoracion-del-Dia-Mundial-para-la-Prevenccion-del-Suicidio.aspx>
- López, M., Herrera, M., & Apolo, D. (2021). Educación de calidad y pandemia: Retos, experiencias y propuestas desde estudiantes en formación docente de Ecuador. *Texto Livre Linguagem e Tecnologia*, 14(2), e33991. <https://doi.org/10.35699/1983-3652.2021.33991>
- López-Angulo, Y., Mella-Norambuena, J., Sáez-Delgado, F., & Álvarez-Jara, R. (2020). Inteligencia emocional en apoderados chilenos confinados por la COVID-19. *CienciaAmérica*, 9(2), 285-298. <https://doi.org/10.33210/ca.v9i2.320>
- Martínez- Miguélez, M. (2015). Comportamiento humano nuevos métodos de investigación (No. 150.072 M3669c. Trillas).
- Mazorco, J. E. (2021). Social representation on mental health constructive by the members of a regional university in Ibagué, Colombia: a mixed methodology approach. *Revista Colombiana de Sociología*, 44(2), 95-121.
- Melgosa, J. (2017). Preservando la salud mental. *Apuntes Universitarios*, 7(2), 84-89. <https://doi.org/10.17162/au.v7i2.198>
- Montalvo Nieto, D. E., & Jaramillo Zambrano, A. E. (2022). Habilidades sociales y auto-concepto en adolescentes durante el aislamiento social por pandemia de COVID-19. *Revista Eugenio Espejo*, 16(3), 47-57. <https://doi.org/10.15446/rce.v44n2.87724>
- Mora-Rios, J., Medina-Mora, M. E., Sugiyama, E. I., & Natera, G. (2008). The Meanings of Emotional Ailments in a Marginalized Community in Mexico City. *Qualitative Health Research*, 18(6), 830-842. doi:10.1177/1049732308318736
- Morse, J. M., Barrett, M., Mayan, M., Olson, K., & Spiers, J. (2002). Verification strategies for establishing reliability and validity in qualitative research. *International journal of qualitative methods*, 1(2), 13-22. <https://doi.org/10.1177/160940690200100>
- Muñoz, S. I., Molina-Valdespino, D., Ochoa-Palacios, R., Sánchez-Guerrero, O., & Esquivel-Acevedo, J. A. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta*

Pediatría de México, 41(S1), 127-136. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=94542>

- Narváez, J. H., Obando-Guerrero, L. M., Hernández-Ordoñez, K. M., & Cruz-Gordon, E. K. D. L. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216.
- Nogueira, Z. R., Favareto, A. P. A., & Arana, A. R. A. (2022). Salud mental y ambientes urbanos restaurativos en tiempos de Covid-19. *Psicología USP*, 33. <https://doi.org/10.1590/0103-6564e220012>
- Organización Mundial de la Salud. (2011). Salud mental: un estado de bienestar. Ginebra: OMS. http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/index.html
- Organización Mundial de la Salud. (2013). *Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2020*. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/151028/A66_R8-sp.pdf
- Pallotto, N. J., De Grandis, M. C., & Gago-Galvagno, L. G. (2021). Inteligencia emocional y calidad de vida en tiempos de aislamiento social obligatorio y preventivo durante la pandemia por COVID-19. *Acción Psicológica*, 18(1), 45-56. <https://doi.org/10.5944/ap.18.1.29221>
- Parrado-González, A., & León-Jariego, J. C. (2020). COVID-19: Factores asociados al malestar emocional y morbilidad psíquica en población española. *Revista española de salud pública*, 0-0. <https://pesquisa.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/pt/covidwho-1016832>
- Peraza, C. X. (2021). Educación emocional en el contexto de la pandemia de COVID-19. *MediSur*, 19(5), 891-894. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-897X2021000500891&script=sci_arttext
- Pérez, G. S. (2022). Afrontamiento frente a los síntomas de ansiedad durante la pandemia por COVID-19. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 7 (309). <https://doi.org/10.32351/rca.v7.309>
- Reyes, G. E., Arce Delgado, R. S., Cruz Sotomayor, A., & Portilla Paucara, N. A. (2021). Salud mental, bienestar psicológico y estrés en personal de salud en el contexto de la COVID-19. *Revista De Psicología*, 11(1), 189-205. <https://doi.org/10.36901/psicologia.v11i1.1367>
- Rodelo Valle, C., & Garay Núñez, J. R. (2020). Representaciones sociales de la salud mental y de los trastornos mentales en estudiantes universitarios de enfermería. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2483>
- Romo, M. M. F. A., Bravo, M. N. C., Acosta, L. F. M., & Romo, H. (2023). Percepciones y experiencias de los adolescentes sobre su salud mental, en aislamiento social por pandemia de coronavirus sars-cov-2, en instituciones educativas de pasto. Repositorio Universidad Mariana.
- Saldaña, B. M., Ramírez, J. P. L., & Sánchez, J. J. H. (2022). Inteligencia emocional, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 11(26), 146-174. <https://doi.org/10.36677/rpsicologia.v11i26.19075>
- Sánchez, B. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *Medisan*, 25(1), 123-141. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192021000100123&lng=es&tlng=pt.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2015). Interpretative phenomenological analysis as a useful methodology for research on the lived experience of pain. *British Journal Of Pain*, 9(1), 41-42. <https://doi.org/10.1177/20494637145416>

- Torres, T. M., Munguía Cortés, J. A., Aranda Beltrán, C., & Salazar Estrada, J. G. (2015). Concepciones culturales sobre la salud mental de personas que asisten a procesos terapéuticos psicológicos. *Actualidades en psicología*, 29(118), 35-46. <http://dx.doi.org/10.15517/ap.v29i118.15932>
- Vidal, G., & Alarcón, R. D. (1986). Psiquiatría. En *Psiquiatría* (pp. 750–750).
- Zambrano, K. C., & Velásquez, S. J. (2021). *Inteligencia emocional y salud mental en el contexto de la pandemia COVID-19 en una muestra de adolescentes peruanos*. Universidad Peruana Unión.