



# Efectos emocionales y estrategias de afrontamiento en universitarios mexicanos durante la pandemia de covid-19

Martha Leticia Gaeta González

<https://orcid.org/0000-0003-1710-217X>  
Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, México.  
marthaleticia.gaeta@upaep.mx

María del Socorro Rodríguez Guardado

<https://orcid.org/0000-0002-1575-2403>  
Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, México.  
mariadelsocorro.rodriguez@upaep.edu.mx

Laura Gaeta González

<https://orcid.org/0000-0001-5493-9636>  
Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, México.  
laura.gaeta@upaep.mx

## Resumen

*Este estudio se enfocó en analizar los efectos emocionales y las estrategias de afrontamiento de estudiantes universitarios mexicanos durante el confinamiento por covid-19. Participaron 1.290 estudiantes de diferentes instituciones de educación superior, quienes respondieron un cuestionario de autoinforme en línea. Se realizaron análisis descriptivos, comparativos por género y de regresión. Los resultados indicaron gratitud, alegría y esperanza como principales emociones experimentadas por los universitarios. Sin embargo, las mujeres evidenciaron en mayor medida emociones asociadas a la incertidumbre, incluyendo la ansiedad. Las estrategias de afrontamiento más frecuentes fueron aquellas que contribuyen a la reinterpretación de la situación. Factores como vivir con la familia, caminar/correr, tener un espacio personal para estudiar y recursos tecnológicos favorecieron emociones positivas. Por el contrario, salir a consulta médica fue el principal factor de vulnerabilidad, asociándose al miedo, así como a la tristeza, ansiedad y confusión. A partir de estos hallaz-*

Recepción: 08/05/2021 | Envío a pares: 24/06/2021 | Aceptación por pares: 11/12/2021 | Aprobación: 28/02/2022

DOI: [10.5294/edu.2022.25.1.2](https://doi.org/10.5294/edu.2022.25.1.2)

Para citar este artículo / To reference this article / Para citar este artigo

Gaeta, M. L., Rodríguez, M. S. y Gaeta, L. (2022). Efectos emocionales y estrategias de afrontamiento en universitarios mexicanos durante la pandemia de covid-19. *Educación y Educadores*, 25(1), e2512. DOI: <https://doi.org/10.5294/edu.2022.25.1.2>

*gos, es necesario plantear acciones educativas y sociales para apoyar a los jóvenes al mejor afrontamiento de esta compleja realidad. Ello implica ajustes en la experiencia educativa y en la vida relacional en general, considerando que las situaciones adversas también pueden llevar a los estudiantes a experimentar vivencias positivas para la continuidad de sus estudios en línea.*

**Palabras clave (Fuente: tesauro de la Unesco)**

*Afectividad; comportamiento; educación superior; estudiante universitario; pandemia.*

## **Emotional effects and coping strategies in Mexican university students during Covid-19**

### **Abstract**

*This study focused on analyzing the emotional effects and coping strategies among Mexican university students during Covid-19 confinement. Participants were 1,290 students from different Higher Education Institutions, who answered an online self-report questionnaire. We carried out descriptive, comparative by gender, and regression analyses. Results indicated gratitude, joy, and hope as the primary emotions experienced by university students. However, women experienced more emotions associated with uncertainty, including anxiety. The coping strategies implemented with more frequency were those that contributed to the reinterpretation of the situation. Different factors, such as living with the family, walking/running, having a personal study space, and technological resources, favored positive emotions. On the contrary, having to go to the doctor was the main vulnerability factor associated with fear, sadness, anxiety, and confusion. From these results, it is necessary to plan educational and social actions to support young people to best cope with this complex reality. It implies adjustments to the educational experience and the relational life in general, considering that adverse situations can also lead students to have positive experiences for the continuity of their online studies.*

### **Key words (Source: Unesco Thesaurus)**

*Emotions; behavior; higher education; university student; pandemic.*

## **Efeitos emocionais e estratégias de enfrentamento em universitários mexicanos durante a pandemia da covid-19**

### **Resumo**

*Neste estudo, centralizou-se na análise dos efeitos emocionais e das estratégias de enfrentamento de estudantes universitários mexicanos durante o confinamento pela covid-19. Participaram dele 1290 estudantes de diferentes instituições de ensino superior, os quais responderam a um questionário de autorrelato on-line. Foram realizadas análises descritivas, comparativas por gênero e de regressão. Os resultados indicaram gratidão, alegria e esperança como principais emoções experimentadas pelos universitários do estudo. Contudo, as mulheres evidenciaram, em maior medida, emoções associadas com a incerteza, incluindo a ansiedade. As estratégias de enfrentamento mais frequentes foram aquelas que contribuíram para a reinterpretação da situação. Fatores como viver com a família, caminhar ou correr, ter um espaço pessoal para estudar e recursos tecnológicos favoreceram emoções positivas. Por sua vez, ir a uma consulta médica foi o principal fator de vulnerabilidade, associando-se ao medo bem como à tristeza, à ansiedade e à confusão. A partir desses achados, é necessário propor ações educacionais e sociais para apoiar os jovens para enfrentar de melhor forma essa complexa realidade. Isso implica ajustes na experiência educacional e na vida relacional em geral, tendo em vista que as situações adversas também podem levar os estudantes a experiências positivas para continuar seus estudos de modo virtual.*

### **Palavras-chave (Fonte: Tesouro da Unesco)**

*Afetividade; comportamento; ensino superior; estudante universitário; pandemia.*

La tercera década del siglo XXI ha sorprendido a la humanidad con una pandemia, generada por un nuevo coronavirus identificado como SarS-CoV-2, cuya acelerada propagación ha afectado la salud y la vida de millones de personas a nivel mundial en solo unos pocos meses. Ante el estado de emergencia, las acciones de salud han sido las más importantes. Una de las principales medidas precautorias para contener la propagación del virus ha sido el confinamiento en los hogares, que en México fue impuesto a finales de marzo de 2020. El aislamiento y restricción de contacto físico entre la población también involucró el traslado de las clases presenciales en los distintos niveles educativos, incluyendo el universitario, a su impartición mediante la modalidad virtual. Esta forzada transición ha generado diversos desafíos cognitivos y emocionales en los universitarios (Lozano *et al.*, 2020), ya que, como señalan Borgobello *et al.* (2019), la modalidad virtual puede generar problemáticas logísticas (horarios de clase), tecnológicas (acceso a internet y disposición de equipo) y socioafectivas.

A su vez, como señalan Lazarus y Folkman (1984), las situaciones percibidas como incontrolables o amenazantes suelen generar distintas manifestaciones emocionales de manera combinada. El confinamiento por covid-19, como han documentado distintos investigadores (Cao *et al.*, 2020; González *et al.*, 2020; Johnson *et al.*, 2020; Sandín *et al.*, 2020) ha tenido un fuerte impacto emocional en los jóvenes, como preocupación, nerviosismo, ansiedad, miedo y angustia. Sin embargo, también destacan sentimientos positivos como responsabilidad, cuidado, interés y valoración de los otros (Johnson *et al.*, 2020; Sandín *et al.*, 2020). Así también, se ha observado que hombres y mujeres procesan las emociones de forma distinta durante situaciones adversas. Diferentes estudios dejan ver que la ansiedad y el estrés se manifiestan con más intensidad en las mujeres (Hendrie y Bustacini, 2020). Por su parte, las situaciones vividas durante el confinamiento podrían incidir de manera diferencial en el estado emocional de los estudiantes. La investigación de Cao *et al.* (2020) ha puesto de manifiesto que vivir con los

padres en zonas urbanas y contar con condiciones adecuadas contribuyó a mitigar la ansiedad por el confinamiento en los jóvenes.

Por otro lado, ante esta excepcional situación, los universitarios deben hacer uso de distintas estrategias para afrontarla, a fin de continuar con sus estudios en línea, esto en función de las características personales y la situación (Lazarus y Folkman, 1984). El afrontamiento está dado por los esfuerzos cognitivos y conductuales empleados para hacer frente a las situaciones que se valoran como estresantes; así, en general, las personas pueden responder ante la situación centrándose en el problema o en las emociones (Lazarus y Folkman, 1986). El afrontamiento centrado en el problema está relacionado con estrategias de resolución de las dificultades de manera conductual, mientras que el enfoque de afrontamiento de tipo cognitivo implica evitar o reevaluar el significado personal. Mediante la evitación, la persona intenta no pensar en lo que le preocupa y a través de la revalorización trata de repensar lo sucedido, transitando de una valoración amenazante de la situación a una más positiva.

De acuerdo con los hallazgos de Vizoso (2019), existen relaciones significativas positivas entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento, que involucran la solución de problemas, la reestructuración cognitiva, la expresión de emociones y la búsqueda de apoyo social. A su vez, según los hallazgos de Piergiovanni y Depaula (2018), las mujeres universitarias tienden a buscar el apoyo social en mayor medida como estrategia de afrontamiento. Sin embargo, en el estudio de Sawhney *et al.* (2020) no se encontraron diferencias significativas por género entre universitarios de la India en el uso de la reevaluación positiva, la búsqueda de orientación y apoyo, como tampoco en la evitación cognitiva.

El presente estudio tuvo como objetivo general analizar los efectos emocionales y las estrategias de afrontamiento de estudiantes universitarios mexicanos durante el confinamiento por covid-19. De manera específica se buscó: reconocer el estado emo-

cional de los estudiantes durante el confinamiento, identificar los factores vivenciales que pudieran influir en las emociones de los estudiantes y examinar las estrategias de afrontamiento usadas por estos.

## Metodología

La muestra estuvo conformada por 1.290 estudiantes universitarios de distintas regiones del territorio mexicano (Tabla 1), con edad promedio de 24,22 ( $SD = 7,98$ ), de los cuales el 70,23% son mujeres ( $n = 906$ ), el 29% hombres ( $n = 378$ ) y el 0,47% no especificó su género ( $n = 6$ ). Los estudiantes se encontraban matriculados en diferentes programas académicos (Tabla 2) de licenciatura (84,2%) y posgrado (15,8%) de instituciones privadas (64,2%) y públicas (35,8%) del país.

**Tabla 1. Distribución de participantes por región del país (n = 1.290)**

Región del país	Porcentaje	Participantes (n)
Centro	57,1%	736
Sur-Sureste	24,3%	314
Noroeste	13,2%	170
Occidente	4,4%	57
Noreste	1%	13

Nota: La agrupación por región se basó en la clasificación del *Diario Oficial de la Federación* de 2013.

Fuente: elaboración propia.

**Tabla 2. Programa académico de estudios de los participantes (n = 1.290)**

Programa académico	n	%
Ciencias Sociales, Administración y Derecho	313	24,3%
Educación	261	20,2%
Área de la Salud	240	18,6%
Ciencias Naturales, Exactas y Computacionales	104	8,1%
Ingeniería, Manufactura y Construcción	85	6,6%
Artes y Humanidades	48	3,7%
Agronomía y Veterinaria	19	1,5%
Sin especificar	220	17%

Nota: La agrupación por programa académico se basó en la clasificación mexicana de programas de estudio por campos de formación académica del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), en 2011.

Fuente: elaboración propia.

## Variables e instrumentos

Para indagar sobre el estado emocional de los universitarios, se les pidió seleccionar, de una lista de 15 emociones –aburrimiento, alegría, ansiedad/preocupación, compasión, confusión, desesperación, desinterés, enojo, esperanza, frustración, gratitud, miedo, soledad, tranquilidad, tristeza (Bisquerra, 2009; Pekrun *et al.*, 2005)–, en qué medida habían experimentado alguna(s) de estas durante el confinamiento. Para evaluar las estrategias de afrontamiento emocional de los estudiantes se utilizó la adaptación argentina del Coping Resources Inventory (Moos, 1993) por Ongarato *et al.* (2009). Para este estudio se buscó que los ítems aplicaran a la situación de confinamiento. El instrumento con 13 ítems (de los 22 originales) evalúa el afrontamiento cognitivo y conductual en cuatro dimensiones: 1) afrontamiento por aproximación cognitiva (4 ítems;  $\alpha = 0,65$ ); 2) afrontamiento por aproximación conductual (3 ítems;  $\alpha = 0,69$ ); 3) afrontamiento por evitación cognitiva (3 ítems;  $\alpha = 0,55$ ); 4) afrontamiento por evitación conductual (3 ítems;  $\alpha = 0,50$ ). El instrumento total presenta un índice de fiabilidad de  $\alpha = 0,80$ .

Para precisar las distintas estrategias de afrontamiento empleadas, se usó la adaptación mexicana del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (Sandín y Chorot, 2003) por González y Landero (2007). El instrumento del estudio estuvo conformado por 21 ítems (de los 42 originales), tres por factor, que evalúan los estilos de afrontamiento, en siete dimensiones: 1) focalizado en la solución del problema ( $\alpha = 0,71$ ); 2) autofocalización negativa ( $\alpha = 0,55$ ); 3) reevaluación positiva ( $\alpha = 0,66$ ); 4) expresión emocional abierta ( $\alpha = 0,71$ ); 5) evitación ( $\alpha = 0,50$ ); 6) búsqueda de apoyo social ( $\alpha = 0,75$ ); 7) religión ( $\alpha = 0,66$ ). El instrumento total presenta un índice de fiabilidad de  $\alpha = 0,80$ .

Los ítems de las tres escalas anteriores tienen opciones de respuesta tipo Likert de cinco puntos. Adicionalmente, se incluyeron preguntas sobre datos sociodemográficos y académicos de los estudiantes: género, edad, universidad (pública/privada), nivel de

estudios (licenciatura/posgrado) y programa (codificado por área disciplinar). Además de preguntar sobre algunos factores vivenciales durante el confinamiento: estado del país (codificado por región), medio (urbano, semiurbano y rural) y personas con las que vivían (familia, amigos/conocidos, vivía solo/a), recursos tecnológicos (internet, computadora, otros dispositivos electrónicos) y espacios de la vivienda para el esparcimiento (patio y/o jardín, sala de televisión) y para continuar con los estudios a distancia. Asimismo, se preguntó en qué medida habían tenido que salir de casa durante el confinamiento (por abastecimiento de víveres, consulta médica, trabajo, visitas a familiares/amigos, eventos sociales, caminar/correr y paseo de mascotas).

### Procedimiento y análisis de datos

La información se recolectó en línea, durante junio-julio 2020, mediante la aplicación Google Forms. Los datos de los participantes se protegieron en todo momento, bajo estricta confidencialidad, siguiendo la Declaración de Helsinki y la aprobación del Comité de Ética Universitario. El estudio siguió un diseño no experimental, transversal, descriptivo y correlacional. En primer lugar, se analizó la estructura interna de los instrumentos, así como la normalidad de los datos. Posteriormente, se realizaron análisis descriptivos (media y desviación típica) y de frecuencia de las distintas variables de estudio, comparativos no paramétricos por género (mediante U de Mann-Whitney) y análisis de regresión (mediante pasos sucesivos hacia adelante). Los estadísticos se realizaron a través del software SPSS v.22.

## Resultados

### Factores vivenciales

Como se muestra en la Tabla 3, una mayoría de participantes (69%) vivía en un entorno urbano. Casi en su totalidad compartía vivienda con familiares (95,5%) y contaban con espacios para esparcimiento (92,9%). Un número representativo tenía

un espacio personal para el estudio (78,3%), con luz y ventilación natural (66%), conexión a internet (92,9%), computadora y otros dispositivos electrónicos (86,7%).

**Tabla 3. Condiciones de vivienda de los participantes (n = 1.290)**

Variable	n	%
<b>Ubicación de vivienda</b>		
Urbana	890	69%
Semiurbana	273	21,2%
Rural	127	9,8%
<b>Compartir vivienda</b>		
Con familia	1.232	95,5%
Con amigos/conocidos	21	1,6%
Vive solo	33	2,6%
Sin datos	4	0,3%
<b>Espacios para esparcimiento</b>		
Patio-jardín y sala TV	821	63,6%
Patio-jardín o sala TV	377	29,3%
Ninguno	92	7,1%
<b>Espacio personal para el estudio</b>		
Sí	1.010	78,3%
No	280	21,7%
<b>Luz y ventilación para el estudio</b>		
Sí	852	66%
No	438	34%
<b>Conexión a internet</b>		
Sí	1.199	92,9%
No	91	7,1%
<b>Recursos tecnológicos</b>		
Computadora y otros dispositivos electrónicos	1.119	86,7%
Otros dispositivos	117	9,1%
Computadora	54	4,2%

Fuente: elaboración propia.

La Tabla 4 muestra las razones y frecuencia de salidas de casa de los participantes durante el confinamiento. Por abastecimiento de víveres, 38,40% salieron una vez por semana y solo 13% no salieron nunca. Por el contrario, en su mayoría nunca salieron de casa por consulta médica (69,4%), trabajo (67,1%), visita a familiares/amigos (49,1%), eventos sociales y reuniones (77,8%), caminar/correr (59,6%) o paseo de mascotas (72,1%).

### Estado emocional de los universitarios

Como se observa en la Tabla 5, las emociones más frecuentemente reportadas en promedio por los universitarios fueron de tipo positivo: gratitud, alegría y esperanza, seguidas por estados como ansiedad/preocupación, aburrimiento y frustración.

Por su parte, las emociones con menor presencia fueron desinterés y soledad. Teniendo en cuenta las diferencias por género, la ansiedad fue, después de gratitud, el estado más frecuente en las mujeres, mientras que los hombres, después de gratitud, manifestaron tranquilidad, seguida por alegría y esperanza. Las únicas emociones en las que los hombres reportaron niveles promedio mayores respecto a las mujeres fueron tranquilidad y esperanza. Por su parte, emociones como frustración, confusión, tristeza, enojo, miedo, aburrimiento y desesperación fueron, en promedio, significativamente más altas en el género femenino respecto al masculino. Sin embargo, las mujeres reportaron compasión en mayor medida que los hombres. Finalmente, en el grupo masculino la emoción menos presente fue miedo, mientras que en el género femenino fue desinterés.

**Tabla 4. Razones y frecuencia de salidas de casa de los participantes (n = 1,290)**

Razones de salida de casa	Frecuencia de salida					
	Nunca	Dos o tres veces al mes	Una vez a la semana	Más de una vez a la semana	Todos los días	No aplica
Abastecimiento de víveres	13% (n = 168)	36,4% (n = 470)	38,4% (n = 496)	9,7% (n = 125)	1,6% (n = 21)	0,8% (n = 10)
Consulta médica	69,4% (n = 895)	21,9% (n = 283)	2,6% (n = 34)	0,9% (n = 11)	0% (n = 0)	5,2% (n = 67)
Por trabajo	67,1% (n = 865)	9,1% (n = 118)	5,2% (n = 67)	7,1% (n = 92)	7,4% (n = 96)	4% (n = 52)
Visitas a familiares/amigos	49,1% (n = 633)	35,3% (n = 455)	10,2% (n = 132)	1,9% (n = 24)	0,2% (n = 3)	3,3% (n = 43)
Eventos sociales y reuniones	77,8% (n = 1004)	15% (n = 194)	2,1% (n = 27)	0,5% (n = 6)	0% (n = 0)	4,6% (n = 59)
Caminar/correr	59,6% (n = 769)	14% (n = 180)	12,5% (n = 161)	6,7% (n = 87)	3,7% (n = 48)	3,5% (n = 45)
Paseo de mascotas	72,1% (n = 930)	8,3% (n = 107)	7,6% (n = 98)	4,7% (n = 60)	3,7% (n = 48)	3,6% (n = 47)

Fuente: elaboración propia.

**Tabla 5. Emociones experimentadas durante el confinamiento (n = 1.290)**

Emoción	Muestra total M (DT)	Mujeres M (DT)	Hombres M (DT)	Z
Compasión	3,18 (1,11)	<b>3,25 (1,07)</b>	2,99 (1,16)	4,02***
Tranquilidad	3,31 (1,03)	3,20 (1,00)	<b>3,60 (1,04)</b>	6,3***
Esperanza	3,39 (1,08)	3,36 (1,05)	<b>3,48 (1,14)</b>	2,02*
Gratitud	3,72 (1,08)	<b>3,77 (1,07)</b>	3,61 (1,11)	2,29*
Alegría	3,50 (0,95)	3,48 (0,92)	3,55 (1,04)	1,45
Soledad	2,63 (1,18)	2,64 (1,13)	2,58 (1,29)	1,32
Enojo	2,96 (0,99)	<b>3,05 (0,95)</b>	2,73 (1,05)	5,15***
Frustración	3,21 (1,05)	<b>3,33 (1)</b>	2,90 (1,10)	6,43***
Aburrimiento	3,24 (1,21)	<b>3,29 (1,18)</b>	3,13 (1,28)	2,11*
Miedo	2,71 (1,19)	<b>2,86 (1,15)</b>	2,36 (1,18)	7,12***
Confusión	2,90 (1,18)	<b>3,04(1,15)</b>	2,57 (1,19)	6,37***
Tristeza	3,00 (1,11)	<b>3,16 (1,06)</b>	2,62 (1,14)	7,92***
Ansiedad/ preocupación	3,33 (1,17)	<b>3,52 (1,07)</b>	2,88 (1,26)	8,45***
Desinterés	2,51 (1,19)	2,52 (1,19)	2,47 (1,19)	0,87
Desesperación	2,95 (1,21)	<b>3,10 (1,17)</b>	2,58 (1,23)	6,95**

Nota: El valor Z corresponde a los casos con diferencias significativas en función del género; se señala con negrillas el grupo que obtuvo el puntaje promedio más alto (\*p < 0,05; \*\*p < 0,01; \*\*\*p < 0,001).

Fuente: elaboración propia.

### ***Factores vivenciales que inciden en los estados emocionales***

En la Tabla 6 se muestran los resultados sobre la incidencia de los factores vivenciales (variable independiente) en los estados emocionales positivos de los estudiantes (variable dependiente). Los coeficientes de regresión con signo positivo corresponden a un factor de protección, mientras que los signos negativos indican que es un factor de vulnerabilidad. En conjunto, se observan cuatro factores protectores (contar con un espacio personal para estudiar, recursos tecnológicos, salir a caminar/correr

y a reuniones/eventos sociales) y dos factores de vulnerabilidad (salir a consulta médica y visitar a familiares/amigos). Específicamente, el espacio personal para estudiar incide positivamente en la esperanza. Asimismo, contar con los recursos tecnológicos influye en la tranquilidad y alegría. Ambos factores inciden en la compasión y gratitud. Además, correr/caminar impulsó la esperanza y tranquilidad. Realizar visitas a familiares/amigos incide de manera negativa en la tranquilidad. Sin embargo, asistir a las reuniones/eventos sociales influye de manera positiva en la tranquilidad y alegría.

**Tabla 6. Modelos predictivos de emociones positivas (n = 1.290)**

	R <sup>2</sup>	B	ET B	Beta	r parcial
Compasión	0,021*				
Recursos tecnológicos		0,155	0,072	0,06*	0,062
Tranquilidad	0,069***				
Espacio personal para estudiar		0,333	0,085	0,13***	0,114
Recursos tecnológicos		0,238	0,066	0,11***	0,104
Consulta médica		-0,160	0,053	-0,09**	-0,088
Reuniones/eventos sociales		0,148	0,066	0,07*	0,066
Visita a familiares/amigos		-0,085	0,042	-0,06*	-0,059
Caminar/correr		0,074	0,029	0,08*	0,075
Esperanza	0,047***				
Espacio personal para estudiar		0,306	0,090	0,12***	0,099
Recursos tecnológicos		0,170	0,071	0,07*	0,070
Caminar/correr		0,088	0,030	0,09**	0,084
Gratitud	0,035***				
Recursos tecnológicos		0,177	0,071	0,07*	0,072
Alegría	0,032***				
Espacio personal para estudiar		0,187	0,078	0,08*	0,069
Recursos tecnológicos		0,180	0,061	0,09**	0,085
Reuniones/eventos sociales		0,121	0,061	0,06*	0,058
*p < 0,05; **p < 01; ***p < 0,001.					

Fuente: elaboración propia.

La Tabla 7 presenta los resultados sobre la incidencia de los factores vivenciales (variable independiente) en los estados emocionales negativos de los estudiantes (variable dependiente). Los coeficientes de regresión con signo positivo corresponden a un factor de vulnerabilidad, mientras que los signos negativos indican que es un factor de protección. En conjunto, se observan cuatro factores de protección (contar con un espacio personal para estudiar, salir por trabajo, a caminar/correr y a reuniones/eventos

sociales) y cuatro factores de vulnerabilidad (compartir o no vivienda, salir por consulta médica, abastecimiento de víveres o visitar a familiares/amigos).

Específicamente, contar con un espacio personal para estudiar incide de manera negativa en la soledad, enojo y ansiedad/preocupación. Salir a caminar/correr incide negativamente en la tristeza. Ambos factores inciden negativamente en la frustración y desesperación. Salir a trabajar incide negativamente en la ansiedad/preocupación y tristeza y

asistir a reuniones/ eventos sociales incide negativamente en la confusión. Por su parte, salir a consulta médica es el único factor que incide positivamente en el miedo e influye positivamente en la tristeza, ansiedad/preocupación, confusión, desesperación

y enojo. Salir por abastecimiento de víveres incide positivamente en el enojo y visitar a familiares/amigos incide positivamente en la desesperación. Finalmente, quienes no están viviendo con familiares/amigos tienden a sentirse solos.

**Tabla 7. Modelos predictivos de emociones negativas (n = 1.290)**

	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>B</b>	<b>ET B</b>	<b>Beta</b>	<b>r parcial</b>
<b>Soledad</b>	0,030**				
Compartir (o no) vivienda		0,147	0,054	0,08**	0,079
Espacio personal para estudiar		-0,208	0,099	-0,07*	-0,061
<b>Enojo</b>	0,025**				
Espacio personal para estudiar		-0,184	0,083	-0,08*	-0,065
Abastecimiento de víveres		0,070	0,034	0,06*	0,060
Consulta médica		0,119	0,052	0,07*	0,067
<b>Frustración</b>	0,029**				
Espacio personal para estudiar		-0,262	0,088	-0,10**	-0,087
Caminar/correr		-0,062	0,030	-0,07*	-0,061
<b>Miedo</b>	0,024*				
Consulta médica		0,218	0,062	0,10***	0,102
<b>Confusión</b>	0,032***				
Consulta médica		0,184	0,061	0,09**	0,087
Reuniones/eventos sociales		-0,159	0,076	-0,07*	-0,061
<b>Tristeza</b>	0,042***				
Consulta médica		0,229	0,058	0,12***	0,115
Salida por trabajo		-0,062	0,027	-0,07*	-0,067
Caminar/correr		-0,100	0,031	-0,1**	-0,092
<b>Ansiedad/preocupación</b>	0,032**				
Espacio personal para estudiar		-0,269	0,098	-0,09**	-0,079
Consulta médica		0,226	0,061	0,11***	0,107
Salida por trabajo		-0,060	0,029	-0,06*	-0,061
<b>Desinterés</b>	0,025**				

	R <sup>2</sup>	B	ET B	Beta	r parcial
Espacio personal para estudiar		-0,228	0,100	-0,08*	-0,067
Consulta médica		0,181	0,062	0,08**	0,085
<b>Desesperación</b>	0,039***				
Espacio personal para estudiar		-0,242	0,102	-0,08*	-0,069
Consulta médica		0,144	0,063	0,07*	0,066
Visita a familiares/amigos		0,105	0,050	0,07*	0,061
Caminar/correr		-0,087	0,034	-0,08*	-0,073
* p < 0,05; ** p < 0,01; ***p < 0,001.					

Fuente: elaboración propia.

### Estrategias de afrontamiento

Respecto a las estrategias de afrontamiento de aproximación o evitación, a nivel cognitivo o conductual, como se muestra en la Tabla 8, las más utilizadas por los universitarios fueron de *aproximación cognitiva*, asociada a la reevaluación de la situación, y fueron más usadas por los hombres. En segundo lugar, se emplearon estrategias de *evitación conductual*, mediante actividades para no pensar en el pro-

blema; no se observaron diferencias significativas en función del género. En cuanto a la *evitación cognitiva*, orientada a no pensar en la situación, aunque refleja una baja respuesta de los participantes, en las mujeres hubo una mayor tendencia. La estrategia menos empleada fue la de *aproximación conductual*, indicando que no fue frecuente pedir apoyo a amistades o compañeros durante el confinamiento, sin diferencias significativas por género.

**Tabla 8. Estrategias de afrontamiento de los participantes (n = 1.290)**

Estrategia	Muestra total (M)	Mujeres (M)	Hombres (M)	Z
Aproximación Cognitiva	3,36 (0,86)	<b>3,40 (0,82)</b>	3,26 (0,93)	2,30*
Aproximación Conductual	2,26 (1,01)	2,28 (1)	2,23 (1,01)	0,99
Evitación Conductual	3,16 (0,88)	3,18 (0,86)	3,13 (0,92)	0,51
Evitación Cognitiva	2,49 (0,92)	<b>2,57 (0,91)</b>	2,29 (0,91)	5,02***

Nota: Las estrategias de afrontamiento están ordenadas según su nivel de frecuencia en la muestra total. El valor Z corresponde a los casos con diferencias significativas en función del género; se señala con negrillas el grupo que obtuvo el puntaje promedio más alto (\*p < 0,05, \*\*p < 0,01, \*\*\*p < 0,001).

Fuente: elaboración propia.

Respecto a las estrategias de afrontamiento más específicas, en la Tabla 9 se observa que la *reevaluación positiva* fue la más empleada por los universitarios, seguida por la evitación. En ambos casos no hubo diferencias significativas por género. Otra estrategia usada de forma importante fue la *focalización*

*en la solución del problema*, en la que los hombres reportaron las puntuaciones más altas. Por último, entre las estrategias menos empleadas se encontraron la *búsqueda de apoyo social*, la *religión*, la *autofocalización negativa* y la *expresión emocional abierta*, siendo las mujeres quienes más las reportaron.

**Tabla 9. Estrategias de afrontamiento de los participantes (n = 1.290)**

Estrategia	Muestra total (M)	Mujeres M (DE)	Hombres M (DE)	Z
Reevaluación positiva	3,70 (0,77)	3,71 (0,75)	3,69 (0,81)	0,47
Focalizado en solución del problema	3,21 (0,88)	3,15 (0,87)	<b>3,36 (0,90)</b>	3,89***
Evitación	3,35 (0,80)	3,39 (0,78)	3,28 (0,86)	1,77
Búsqueda de apoyo social	2,88 (1,04)	<b>2,97 (1,02)</b>	2,66 (1,05)	4,78***
Expresión emocional abierta	2,56 (0,87)	<b>2,66 (0,86)</b>	2,32 (0,85)	6,35***
Autofocalización negativa	2,52 (0,81)	<b>2,56 (0,79)</b>	2,41 (0,83)	3,22***
Religión	2,22 (1)	<b>2,30 (0,98)</b>	2,05 (1,02)	4,80***

Nota: Las estrategias de afrontamiento están ordenadas según su nivel de frecuencia en la muestra total. El valor Z corresponde a los casos con diferencias significativas en función del género; se señala con negrillas el grupo que obtuvo el puntaje promedio más alto (\*p < 0,05, \*\*p < 0,01, \*\*\*p < 0,001).

Fuente: elaboración propia.

## Discusión

Este estudio se enfocó en analizar los efectos emocionales y las estrategias de afrontamiento de estudiantes universitarios mexicanos durante el confinamiento por covid-19, a partir de reconocer su estado emocional, identificar los factores vivenciales que pudieran influir en sus emociones y examinar las estrategias que han usado para afrontarlas. Uno de los principales hallazgos fue que, si bien los estudiantes reportaron estados emocionales como ansiedad/preocupación, aburrimiento y frustración, las emociones más frecuentes fueron gratitud, alegría y esperanza. En consonancia con estos hallazgos, la presencia de experiencias emocionales negativas y positivas durante el confinamiento ha sido reportada en otros estudios (Johnson *et al.*, 2020; Sandín *et al.*, 2020).

Estos resultados pueden ser un reflejo, en parte, de las condiciones vivenciales durante este periodo crítico (Sandín *et al.*, 2020). Como pudo observarse, una mayoría de estudiantes estuvieron viviendo con familiares y contaban con espacios y recursos tecnológicos para continuar con sus estudios, lo cual representó un factor protector ante emociones como ansiedad/preocupación y soledad y, a su vez, promovió emociones como esperanza, tranquilidad y alegría. Asimismo, salir a correr/caminar, a reuniones/eventos sociales o a trabajar fungieron como protectores ante emociones negativas como la ansiedad/preocupación, frustración, desesperación y tristeza derivados del confinamiento, e impulsaron emociones de tranquilidad, esperanza y alegría.

No obstante, en el grupo femenino, la ansiedad fue uno de los estados más frecuentes, lo cual

coincide con otros estudios previos (Vidal *et al.*, 2018; Hendrie y Bustacini, 2020; Reyes *et al.*, 2020), que evidencian una respuesta más ansiosa en las mujeres universitarias comparada con la de los hombres. A su vez, otras emociones, como frustración, confusión, tristeza, enojo, miedo, aburrimiento y desesperación fueron, en promedio, significativamente mayores en las mujeres. Esta experiencia afectiva resulta congruente con una vivencia que implica incertidumbre, modificación de la rutina y algunas pérdidas.

Además, este hallazgo es consistente con el de Sandín *et al.* (2020), quienes encontraron que la crisis sanitaria ha generado emociones vinculadas a la preocupación, nerviosismo e inquietud. Orellana y Orellana (2020) también destacan una mayor incidencia de emociones negativas en las mujeres, pero precisan que esto se debe a las altas demandas de actividades en la gestión del hogar y el cuidado de familiares y, en algunos casos, al sufrimiento por la violencia. Otra explicación surge del estudio de Extremera *et al.* (2007), quienes encontraron que las mujeres prestan mayor atención a las emociones que los varones, mientras que estos últimos informan de una mayor capacidad para reparar sus estados emocionales.

Cabe destacar que, si bien las mujeres presentan mayores emociones negativas respecto a los hombres, también muestran niveles de compasión más altos (que podría vincularse con la empatía), e, independientemente de los niveles emocionales reportados, la alegría no varía de forma significativa entre géneros. Por su parte, los resultados revelan un perfil más favorable en los hombres, ya que, después de la gratitud, las emociones más frecuentes fueron tranquilidad, alegría y esperanza.

Otro hallazgo relevante fue que visitar a familiares/amigos y salir a consulta médica fueron factores de vulnerabilidad, que predicen altos niveles de tristeza, ansiedad/preocupación, confusión, desesperación y enojo. A su vez, salir a consulta médica in-

cidió en el miedo de los participantes. Cabe señalar que en el caso de los hombres el miedo fue la emoción menos frecuentemente reportada y el aburrimiento superó a la ansiedad/preocupación. Esto podría estar relacionado con las expectativas ligadas al género en nuestra cultura, que siguen presentes aún en las generaciones más jóvenes (Rocha y Díaz, 2014), por lo que habrá que ahondar en su estudio en futuras investigaciones.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, se observa que los universitarios han adoptado principalmente estrategias de *aproximación cognitiva*, que implica decirse mensajes que los animen, pensar que están mejor que otras personas en la misma situación y que las cosas podrían estar peor. Esto es más acentuado en el grupo masculino. De forma complementaria, sin diferencias entre géneros, los universitarios emplearon estrategias de *evitación conductual*, que implica realizar distintas actividades como leer, escuchar música y encontrar diferentes formas de no pensar en el problema. Estos hallazgos son coincidentes, en general, con los encontrados por Baloran (2020), al evaluar estrategias de tipo conductual en los estudiantes, observando la realización de actividades relajantes como deportes, ejercicio y música durante el confinamiento por la pandemia.

A su vez, la *reevaluación positiva* es otro recurso cognitivo utilizado, que se traduce en la búsqueda de aspectos favorables de la vivencia, revalorar lo que es importante y darse cuenta de que hay cosas buenas, así como personas que se preocupan por los demás frente a las situaciones adversas. En esta misma línea cognitiva, los estudiantes se han centrado en estrategias *focalizadas en la solución del problema*, al analizar las causas de la situación para hacerle frente, realizando un plan de acción. Al respecto, Vizoso (2019) destaca que las estrategias de afrontamiento centradas en el problema han mostrado una relación positiva con la resiliencia, lo cual puede estar asociado al perfil positivo general que

se presenta en el presente estudio. Estos hallazgos concuerdan también con lo reportado por Vidal *et al.* (2018), quienes evidencian que las acciones realizadas por los universitarios para restaurar el equilibrio sistémico provocado por estresores académicos fueron, principalmente, concentrarse en resolver la situación preocupante y elaborar un plan y ejecución de sus tareas.

Por otra parte, la *evitación cognitiva*, aunque refleja una respuesta esporádica, muestra que las mujeres presentaron una mayor tendencia a mecanismos como la negación de la gravedad de la situación, no querer pensar en esta o en la generación de ideas asociadas a la desesperanza por no poder controlar la circunstancia. En general, la estrategia cognitiva con menor presencia fue la *autofocalización negativa*, que implica atribuirse las consecuencias negativas y que, en este caso, podría explicarse dado que la situación misma resulta ajena a la voluntad de los estudiantes.

Por otra parte, la estrategia menos empleada por ambos géneros fue la *aproximación conductual*, lo cual evidencia que no fue frecuente pedir apoyo a amistades o compañeros durante el confinamiento. Esto contrasta con lo reportado por Piergiovanni y Depaula (2018), quienes encontraron que las mujeres, en mayor medida que los hombres, intentan identificar personas o redes de apoyo que puedan ayudarlas a manejar una situación estresante. La *expresión emocional abierta* fue otra de las emociones menos empleadas, junto con la *religión*, aunque esta se acentúa en las mujeres. Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Vidal *et al.* (2018), quienes encontraron que las mujeres utilizan más las confidencias (verbalización de la situación que les preocupa) como estrategia de afrontamiento; asimismo, una de las acciones más infrecuentes en los estudiantes frente al estrés fue el apelar a la religiosidad. Sin embargo, hay una coincidencia parcial con Piergiovanni y Depaula (2018) en el sentido de que los jóvenes de 18 a 22 años recurren a la expresión emocional abierta y no a la religiosidad.

## Conclusiones

Los hallazgos descritos evidencian el estado emocional de los universitarios durante el confinamiento, así como la mayor vulnerabilidad de las mujeres. Además de la relevancia de que los estudiantes asuman estrategias de afrontamiento enfocadas en la reevaluación de la situación y la toma de acciones para lograr un estado emocional más positivo, si se considera la frecuencia con la que los participantes utilizaron cada tipo de estrategia, los hallazgos aquí presentados resultan muy similares a los de Piergiovanni y Depaula (2018), quienes refieren que, después de la reevaluación positiva, es frecuente observar en los estudiantes universitarios autofocalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social y, en menor medida, de la religión. La principal diferencia radica en que en este estudio no se observó una presencia de la autofocalización negativa, pues la pandemia es en principio una circunstancia ajena a la persona.

Es importante destacar que, si bien en otros estudios con estudiantes universitarios el estado psicológico y anímico ha demostrado ser el más afectado (Cao *et al.*, 2020; González *et al.*, 2020; Johnson *et al.*, 2020), varios factores vivenciales de los estudiantes han fungido como protectores ante las emociones negativas derivadas del confinamiento. Para futuras investigaciones consideramos necesaria una mayor representatividad de las diferentes regiones y entornos del país que confirmen estos resultados. Específicamente resulta importante analizar los aspectos aquí estudiados en entornos rurales. A su vez, como apuntan Lozano *et al.* (2020), será importante analizar el papel del capital social en línea como apoyo emocional de los universitarios.

Consideramos que los hallazgos de este estudio pueden resultar relevantes para la implementación de acciones formativas encaminadas a ayudar a los universitarios a generar estrategias activas para afrontar los efectos emocionales derivados de la pandemia, que contribuya a su bienestar emocional.

nal y a la continuidad de sus estudios a distancia, además de prevenir consecuencias futuras. En este sentido, como señala Bisquerra (2009), es fundamental promover y fortalecer la inteligencia emocional de los jóvenes, para gestionar sus emociones de cara a un mayor bienestar y calidad de vida.

Además, es fundamental ser flexibles en los casos en que los estudiantes no cuentan con los recursos tecnológicos y las condiciones vivenciales adecuadas. Igualmente, es prioritario proponer un plan

estratégico de intervención, por ejemplo, en la forma de apoyo psicológico para aquellos estudiantes que se encuentran viviendo solos –teniendo en cuenta que las emociones negativas, como la soledad, dejan a los estudiantes desprotegidos–, para obtener un bienestar emocional que a su vez permita la concentración en el estudio (Brooks *et al.*, 2020), ya que, como señalan De la Fuente *et al.* (2020), el mantener estados emocionales positivos promueve un mayor involucramiento en el aprendizaje.

## Referencias

- Baloran, E. T. (2020). Knowledge, attitudes, anxiety and coping strategies of students during Covid-19 pandemic. *Journal of Loss and Trauma*, 25(8), 635-642. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1769300>
- Bisquerra, R. (2009). *Psychopedagogy of emotions*. Síntesis.
- Borgobello, A., Sartori, M. y Sanjurjo, L. (2019). Entornos virtuales de enseñanza y aprendizaje. Experiencias y expectativas de docentes universitarios de Rosario, Argentina. *Espacios en Blanco. Revista de Educación*, 1(30), 41-58. <https://doi.org/10.37177/UNICEN/EB30-263>
- Brooks, S. K. *et al.* (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 912-20. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Cao, W. *et al.* (2020). The psychological impact of the Covid-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287(112934). <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- De la Fuente, J., Peralta-Sánchez, F. J., Martínez-Vicente, J. M., Santos, F. H., Fadda, S. y Gaeta-González, M. L. (2020). Do learning approaches set the stage for emotional well-being in college students? *Sustainability*, 12(17), 6984. <https://doi.org/10.3390/su12176984>
- Extremera Pacheco, N., Durán, M. A. y Rey, L. (2007). Inteligencia emocional y su relación con los niveles de *burnout*, *engagement* y estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Educación*, 44, 239-256.
- González-Jaimes, N., Tejeda-Alcántara, A., Espinosa-Méndez, C. y Ontiveros-Hernández, Z. (2020). Psychological impact on Mexican university students due to confinement during the Covid-19 pandemic. *SciELO Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>
- González, M. y Landero, R. (2007). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): validación en una muestra mexicana. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 12(3), 189-198. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.12.num.3.2007.4044>

- Hendrie, K. N. y Bastacini, M. C. (2020). Autorregulación en estudiantes universitarios: Estrategias de aprendizaje, motivación y emociones. *Revista Educación*, 44(1). <https://doi.org/10.15517/revedu.v44i1.37713>
- Johnson, M. C., Saletti-Cuesta, L. y Tumas, N. (2020). Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del covid-19 en Argentina. *Ciencia and Saúde Colectiva*, 25 (suplemento 1), 2447-2456. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10472020>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Stress and cognitive appraisal*. Martínez Roca.
- Lozano-Díaz, A., Fernández-Prados, J. S., Figueredo, V. y Martínez, A. M. (2020). Impacts of Covid-19 confinement among college students: Life satisfaction, resilience and social capital online. *International Journal of Sociology of Education*, Special Issue, 79-104. <http://doi.org/10.17583/riise.2020.5925>
- Moos, R. (1993). *Coping response inventory-youth form professional manual*. Butterworths.
- Ongarato, P., De la Iglesia, G., Stover, J. B. y Fernández, M. (2009). Adaptación de un inventario de estrategias de afrontamiento para adolescentes y adultos. *Anuario de Investigaciones*, XVI, 383-391.
- Orellana, C. y Orellana, L. (2020). Predictores de síntomas emocionales durante la cuarentena domiciliar por pandemia de covid-19 en El Salvador. *Actualidades en Psicología*, 34(128), 103-120. DOI: <https://doi.org/10.15517/ap.v34i128.41431>
- Pekrun, R., Goetz, T. y Perry, R. P. (2005). *Academic Emotions Questionnaire (AEQ). User's manual*. Department of Psychology, University of Munich. <https://es.scribd.com/doc/217451779/2005-AEQ-Manual>
- Piergiovanni, L. y Depaula, P. (2018). Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios argentinos. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 23(77), 413-432. <https://doi.org/10.22235/cp.v12i1.1591>
- Reyes Pérez, V., Alcázar-Olán, R., Collazo Saldaña, A. y De la Roca Chiapas, J. (2020). Relación entre emociones y estrategias de afrontamiento ante la reprobación en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 23(44), 1-20. <https://doi.org/10.17081/psico.23.44.3659>
- Rocha, T. y Díaz-Loving, R. (2014) *Identidades de género. Más allá de cuerpos y mitos*. Trillas.
- Sandin, B., Valiente, R., García-Escalera, J. y Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de covid-19: efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(1), 1-22. <https://doi.org/10.5944/rppc.27569>
- Sandín, B. y Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39-54. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.3941>

Sawhney, M., Kunen, S. y Gupta, A. (2020). Depressive symptoms and coping strategies among Indian university students. *Psychological Reports, 123*(2), 266-280. <https://doi.org/10.1177/0033294118820511>

Vidal-Conti, J., Muntaner-Mas, A. y Sampol, P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos, 22*, 181-195. <https://doi.org/10.18172/con.3369>

Vizoso, C. (2019). Resilience, optimism and coping strategies among students of Educational Sciences. *Psychology, Society and Education, 11*(3), 367-377. <https://doi.org/10.25115/psye.v11i3.2280>