

http://www.emis.ams.org/proceedings/PME28/RR/RR141_Uusimaki.pdf

- Van Engen, H. V. A. N. (1955). THE CHILD'S INTRODUCTION TO ARITHMETIC REASONING. *School Science and Mathematics*, 358–363.
- Wu, S. S., Willcutt, E. G., Escovar, E., & Menon, V. (2014). Mathematics Achievement and Anxiety and Their Relation to Internalizing and Externalizing Behaviors. *Journal of Learning Disabilities*, 47(6), 503–514. <https://doi.org/10.1177/0022219412473154>
- Young, C. B., Wu, S. S., & Menon, V. (2012). The Neurodevelopmental Basis of Math Anxiety. *Psychological Science*, 23(5), 492–501. <https://doi.org/10.1177/0956797611429134>

4.

REGULACIÓN EMOCIONAL Y NIVELES DE ESTRÉS PERCIBIDO DURANTE EL DISTANCIAMIENTO FÍSICO-PREVENTIVO POR LA PANDEMIA DEL SARS COVID-19 EN ESTUDIANTES DE LAS INSTALACIONES DE LA UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS BOSA (COLOMBIA) - 2020

Emotional regulation and perceived stress levels during physical-preventive distancing due to the SARS COVID-19 pandemic in students of the Universidad Distrital Francisco José de Caldas Bosa facilities (Colombia) – 2020

Nubia Yaneth Beltrán Peña ⁴

Anderson Martínez Marín ⁵

Juan Diego Rodríguez Rodríguez ⁶

Yessica María Valderrama Londoño ⁷

Resumen

El estudio corresponde al análisis de 126 estudiantes universitarias de las instalaciones Bosa de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas de Bogotá, con edades comprendidas entre los 17 y los 33 años. Se utilizó la escala de estrés percibido (EEP-14); Para evaluar la regulación emocional se utilizó el cuestionario de regulación emocional (ERQ) donde se evaluó (CR = 44%) (reevaluación cognitiva) y (SE = 37%) (supresión emocional); los resultados mostraron que, en promedio, el estrés percibido es moderado (40,2%).

Palabras clave: Regulación Emocional, Covid-19, Estrés Percibido, Mujeres Universitarias.

Abstract

The study corresponds to the analysis of 126 female university students at the Bosa facilities of the Universidad Distrital Francisco José de Caldas in Bogotá, aged between 17 and 33 years. The perceived stress scale (EEP-14) was used; To evaluate emotional regulation, the emotional regulation questionnaire (ERQ) was used where it was evaluated (CR = 44%) (cognitive reevaluation) and (SE = 37%) (emotional suppression); the results showed that on average perceived stress is moderate (40.2%).

Key words: Emotional Regulation, Covid-19, Perceived Stress, Women University Students.

Introducción

Esta investigación se construyó a partir de las inquietudes, disertaciones y disquisiciones que se tuvieron sobre la revisión documental de la salud mental en un contexto colombiano y global frente a los modelos de intervención desde el bienestar

⁴ Docente Investigadora. Programa Profesional en Administración Deportiva. Universidad Distrital, Francisco José de Caldas, Colombia nbeltranp@udistrital.edu.co ORCID 0000-0002-5136-1100

⁵ Estudiante Investigador. Programa Profesional en Administración Deportiva. Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Colombia. juadrodriguezr@correo.udistrital.edu.co ORCID 0000-0002-1488-2222

⁶ Estudiante Investigador. Programa Profesional en Administración Deportiva. Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Colombia. andmartinezm@correo.udistrital.edu.co ORCID 0000-0002-8991-0873

⁷ Estudiante Investigador. Programa Profesional en Administración Deportiva. Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Colombia. ymvalderramal@correo.udistrital.edu.co ORCID 0000-0001-8149-875X

institucional en las instituciones de educación superior de Bogotá, así como la mujer. La población fue el centro de interés de la investigación para las dinámicas diferenciales de género que deben tenerse en cuenta en los ejercicios de investigación.

Esto llevó a la construcción de una ruta de análisis utilizando el cuestionario de regulación emocional ajustado (ERQ) Gross & John (2003) de las alumnas de la UDFJC, (sede de Bosa), durante el período de distanciamiento físico preventivo por la pandemia de SARS Cov- 2.

Mujeres y Sars Covid-19

La pandemia ha tenido repercusiones y efectos mortales en la salud física y mental de miles de personas en todo el mundo. “Los brotes de enfermedades afectan a mujeres y hombres de manera diferente, y las pandemias exacerban las desigualdades existentes entre mujeres y niñas (...) Es importante tener esto en cuenta al considerar los impactos diferenciales asociados con la detección y el acceso al tratamiento para mujeres y hombres.” ONU (2020). En consecuencia con lo anterior, el tiempo de alejamiento físico preventivo, vivido en los hogares puede generar trastornos emocionales en la población, especialmente en las mujeres como: depresión, ansiedad, enfado, estrés, violencia de género, intimidación y agresión intrafamiliar, así de acuerdo con la ONU (2020), esto facilita la aparición de trastornos mentales y del comportamiento.

La oficina regional de la ONU para las Américas y el Caribe, en su informe de género y covid-19, aludió al hecho de que no habrá una respuesta efectiva a la pandemia si no se abordan los impactos en las mujeres y la dinámica de género en la respuesta. , como recomendación de la organización, se encomendó a los países miembros la asignación de recursos suficientes para responder a las necesidades de mujeres y niñas, evitar la reducción de fondos para los programas de salud existentes y asegurar la disponibilidad de datos desglosados por sexo y análisis de género dando prioridad a los servicios básicos multisectoriales, incluidos los servicios sociales, alimentarios y de salud, esto significa que los modelos de atención de salud para la mujer deben ser integrales durante la pandemia y no solo en un ámbito asistencial. ONU (2020).

Mujeres y Estrés

Según (Caldera et al., 2007) una de cada cuatro personas en el mundo padece un problema de estrés crónico y en las grandes ciudades se estima que el 50 por ciento de los habitantes tiene algún problema de salud mental relacionado con este. En el caso de los

estudiantes universitarios (Mazo et al., 2013) mencionan que la mayoría padece estrés académico ya que las exigencias del entorno universitario provocan una alteración negativa en ellos. Las mujeres prestan más atención a las emociones y son más empáticas, y esto se asocia a un estilo de afrontamiento rumiativo centrado en las propias emociones, mientras que los hombres tienen mayores niveles de autorregulación emocional en situaciones de estrés (Martínez et al., 2015).

Las mujeres y la regulación emocional

El logro de la regulación y el manejo emocional es una de las múltiples preocupaciones que enfrentan actualmente las naciones y las organizaciones de salud pública de todo el mundo; En países como Colombia, se puede observar que las estadísticas han aumentado con respecto a patologías derivadas de un manejo inadecuado de la regulación emocional; cuando los seres humanos no manejan sus emociones, están dominados por el estrés, la ansiedad, la falta de apetito, la depresión y en el peor de los casos conducen a conductas que pueden desembocar en el acto de suicidio. (Muñoz, Martínez et al., 2016). En Colombia, la literatura científica relacionada con la Autorregulación y el manejo de las emociones en el ámbito universitario es apenas incipiente, sumado a su aplicación en la población femenina.

Metodología

Investigación con enfoque mixto, aborda elementos cualitativos y cuantitativos, el diseño de la investigación es descriptivo, no experimental. Se aplicó un cuestionario de Google Forms a quienes participaron voluntariamente en la investigación. 126 alumnas universitarias en activo de las instalaciones de Bosa de diferentes carreras universitarias (gestión deportiva, Archivos, comunicación social, tecnología en saneamiento ambiental, ingeniería sanitaria, administración ambiental, etc. entre otras) de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Se siguió todo el protocolo del comité de bioética de la Universidad dispuesto a tal efecto, manteniendo el anonimato de los participantes, respetando los estándares éticos internacionales.

Muestra

La población es de 126 mujeres universitarias activas en el período universitario 2020-I pertenecientes a las instalaciones de Bosa Porvenir de la Universidad Distrital de Bogotá. Se prefirió el muestreo por conveniencia. Se facilitó un instrumento tipo cuestionario online

(Formularios de Google) en el que el participante se realizó de forma expresa, inequívoca y voluntaria por autocompletado, obedeciendo las directrices del Comité de Bioética Universitaria.

Resultados y discusión

Niveles de Estrés Percibidos

En lo concerniente a esta variable las estudiantes manifiestan un (13,5%) correspondiente a un nivel de estrés percibido leve, (46,0%) moderado, (34,9%) intenso y (5,6%) severo.

Cuadro 1

Niveles de estrés percibidos.

		Frecuencia	Porcentaje	P. válido	P. acumulado
Válido	Leve	17	13,5	13,5	13,5
	Moderado	58	46,0	46,0	59,5
	Intenso	44	34,9	34,9	94,4
	Severo	7	5,6	5,6	100,0
	Total	126	100,0	100,0	

Fuente: elaboración propia.

3.2. Distribución Regulación Emocional

En términos de supresión emocional las estudiantes reportaron 37% alta, 24% leve, 20% Estándar, 17% máxima y 2% mínima.

En términos de reevaluación cognitiva las estudiantes reportaron 44% alta, 29% estándar, 21% máxima, y 6% leve.

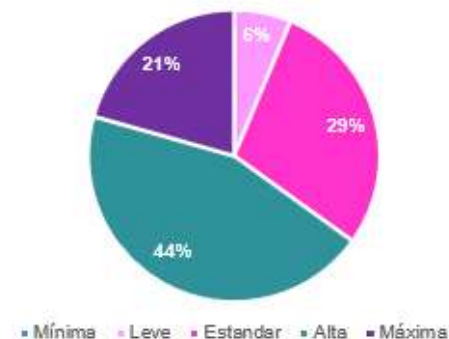
Gráfico 1

Distribución Regulación Emocional

Distribución supresión emocional



Distribución reevaluación cognitiva

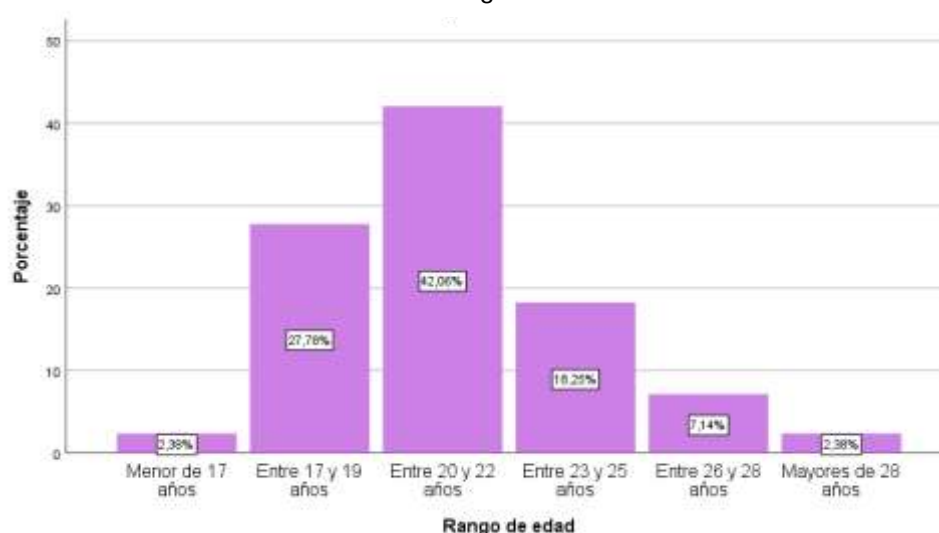


Fuente: elaboración propia.

3.2. Edad: En total participaron 126 mujeres estudiantes universitarias activas de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas pertenecientes a programas académicos de la sede Bosa. La aplicación del instrumento se ejecutó desde el 1 de abril hasta el 31 de mayo de 2020. En relación con la edad las estudiantes en promedio tienen (ME =21,341) años, un 2,38 % de la muestra (n=3) se ubica en un rango menor o igual $\leq$ de 17 años, un 27,78% (n=35) tenía entre 17 a 19 años, 42,06% (n=53) entre 20 y 22 años, 18,25 % (n=23) entre 23 y 25 años, 7,14 % (n=9) entre 26 y 28 años y 2,38 % (n=3) mayores de 28 años. La estudiante con mayor longevidad etaria reporto 32 años.

Gráfico 2

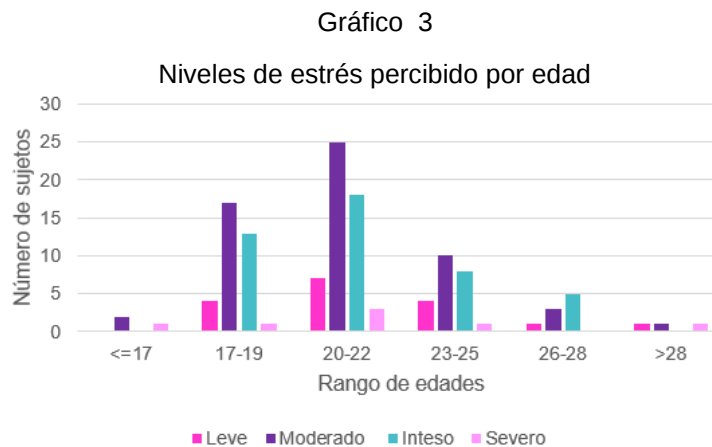
Rango de Edad



Fuente: elaboración propia.

3.1.2. Edad y estrés Percibido

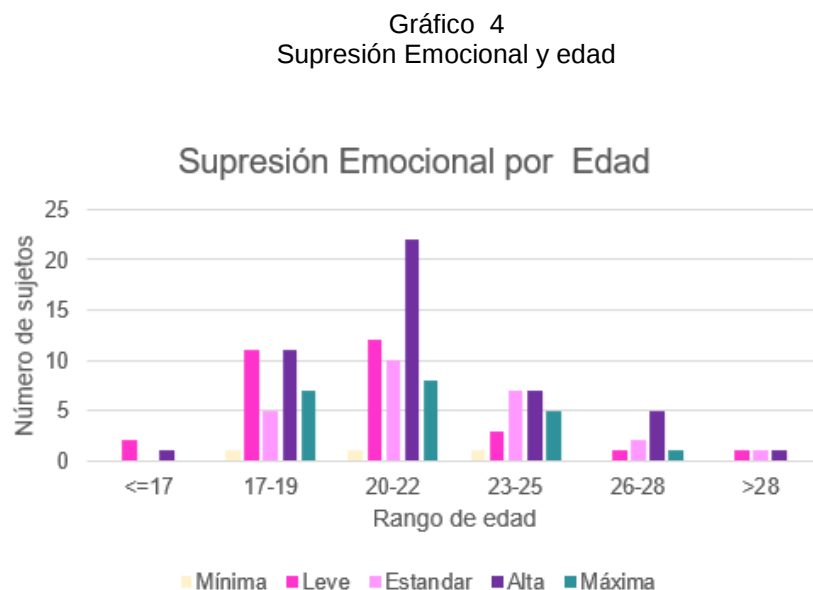
En cuanto al comportamiento de las variables estrés y edad, los datos denotan mayor concentración de sujetos en el rango de edad entre 20 y 22 años, esto coincide con el nivel de estrés moderado (25 estudiantes). Así mismo, el rango de edad ≤ 17 años corresponde al nivel de estrés leve. Referente a la edad >28 solo un sujeto reporta estrés severo.



Fuente: elaboración Propia.

3.1.3. Edad y Supresión Emocional

En cuanto al comportamiento de las variables se puede evidenciar que la más alta supresión emocional está ubicada en el rango de edades entre los 20-22 años; de igual manera, el rango de edad entre 23-25 años muestra el comportamiento más homogéneo en lo que refiere a la supresión emocional. Tan solo 3 sujetos de los 126 totales presentan mínima supresión emocional.

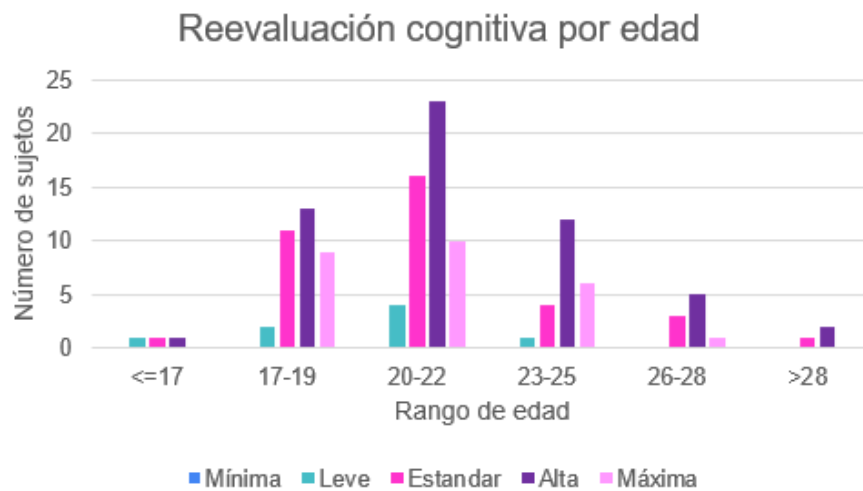


Fuente: elaboración propia

3.1.4. Edad y Reevaluación Cognitiva

En cuanto al comportamiento de las variables se puede evidenciar que la reevaluación cognitiva alta está ubicada en el rango de edades entre los 20-22 años; de igual manera, el

Gráfico 5
Reevaluación Cognitiva por edad

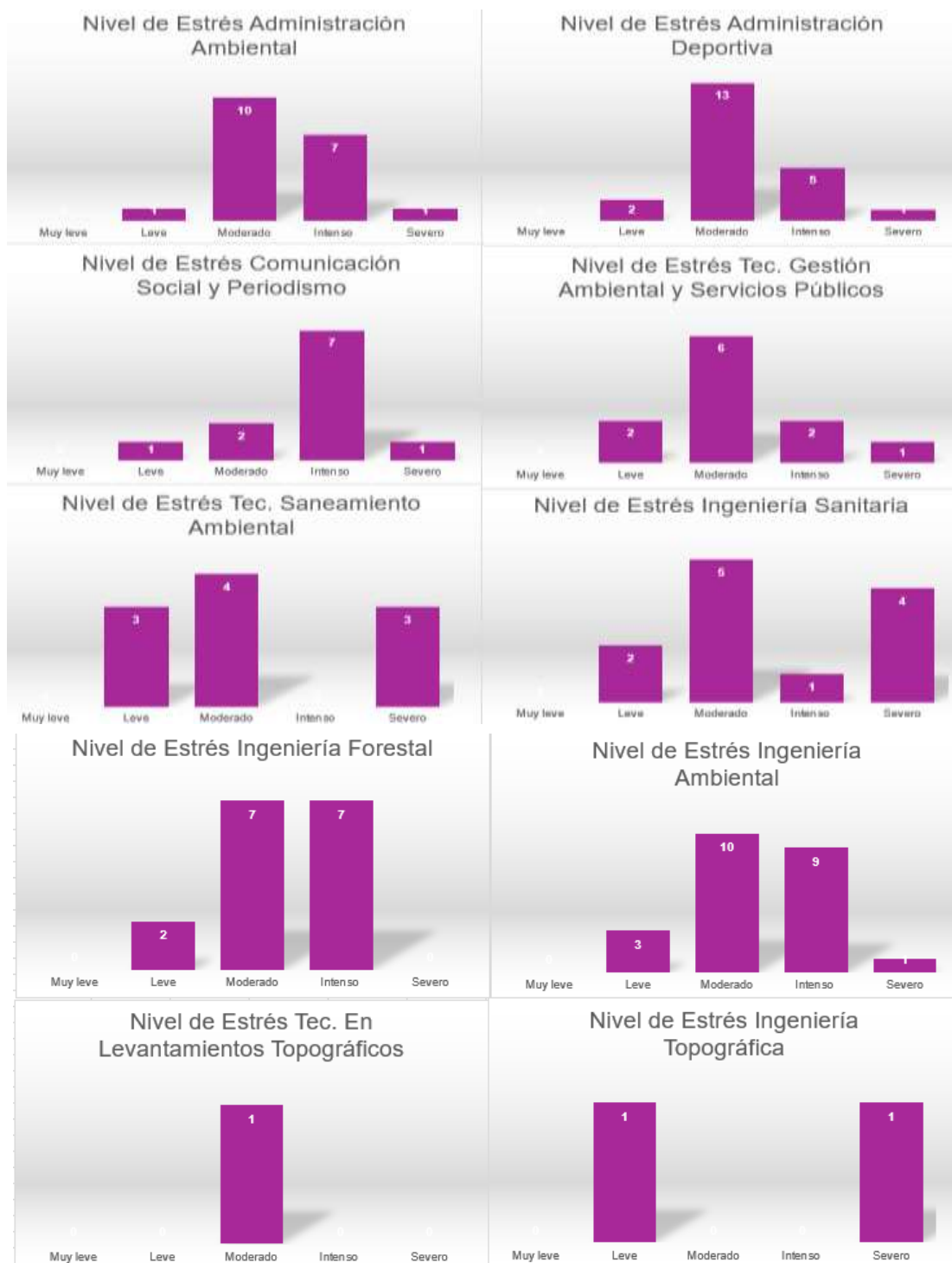


rango de edad >28 años muestra el comportamiento más heterogéneo en lo que refiere a la reevaluación cognitiva.

Fuente: elaboración propia

3.2.1. Proyecto Curricular y Estrés Percibido

Gráfico 6
Proyecto curricular y estrés percibido



Fuente: elaboración propia.

Para el análisis de los datos se tuvo en cuenta las estudiantes que correspondían a diferentes proyectos curriculares de las Facultades de Medio Ambiente y Recursos Naturales y Ciencias de la Educación ; de tal modo que el (18,25%) pertenecían a Ingeniería Ambiental, (16,67%) Administración Deportiva, (15,08%) Administración Ambiental, (12,70%) Ingeniería Forestal, (9,52%) Ingeniería Sanitaria, (8,73%) Comunicación Social y Periodismo & Tecnología en Gestión Ambiental y servicios Públicos, (7,94%) Tecnología en Saneamiento Ambiental, (1,59%) Ingeniería Topográfica, (0,79%) Tecnología en Levantamientos Topográficos.

Para el caso de Comunicación Social, Administración Ambiental e Ingeniería Forestal exhiben un nivel de estrés intenso homogéneo, en tanto que Administración deportiva, Tec. Gestión ambiental y servicios públicos, ingeniería topográfica e Ingeniería ambiental arrojan un nivel de estrés severo uniforme.

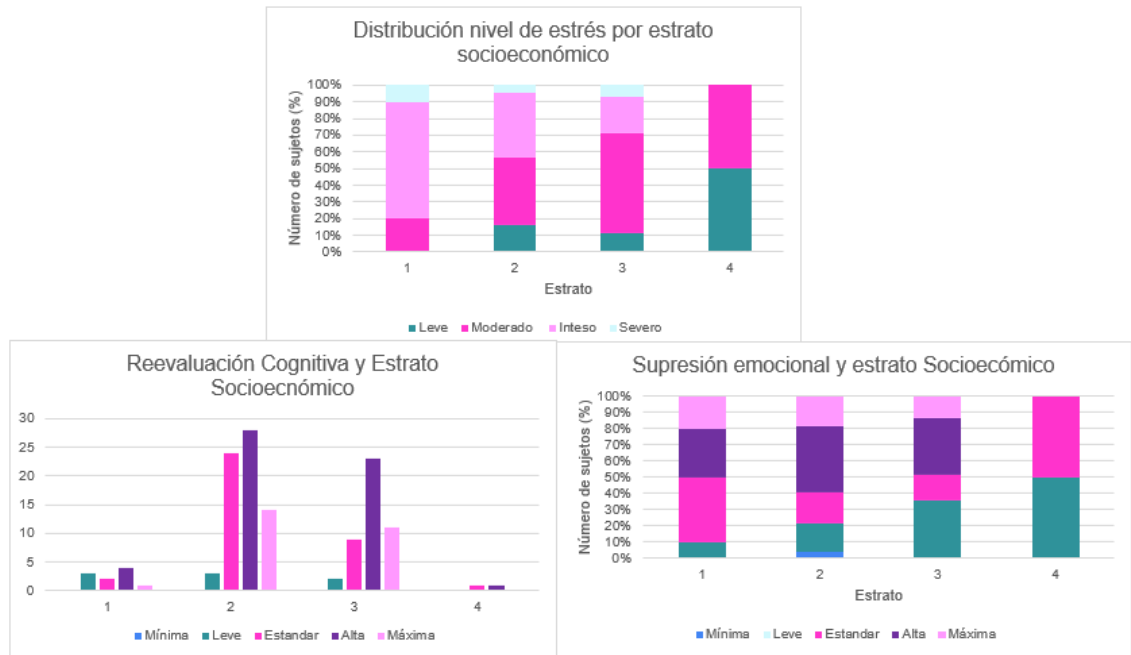
3.3. Estrato Socioeconómico.

El estrato 1 presenta niveles de estrés intensos (70%) dejando en evidencia que este es el más propenso al estrés severo e intenso; de otra parte el estrato 2 arroja niveles de estrés moderado (46,03%), el 3 presenta todos los niveles de estrés prevaleciendo el moderado. A pesar de esto, se ubica la mayor cantidad de personas que consideran irrelevante la reevaluación cognitiva de las emociones.

Respecto al estrato 4 el comportamiento de los datos es homogéneo en cuanto al estrés percibido y a la supresión emocional, por ende no son muy propensos a reprimir las emociones, sino por el contrario a expresarlas.

Gráfico 7

Estrato Socioeconómico



Fuente: Elaboración propia.

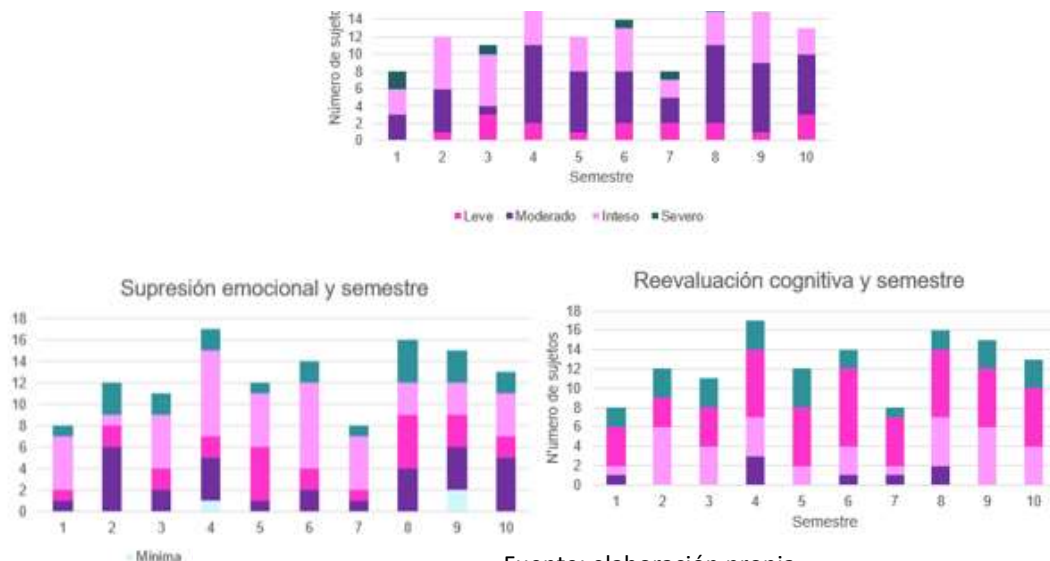
3.4. Semestre

En términos de estrés percibido los semestres donde las estudiantes presentan estrés intenso son 2°, 3° y 9°, Así mismo, el estrés moderado prepondera en los semestres 4° y 8°. Los Resultados arrojan que los semestres donde la reevaluación cognitiva predomina es en 7° semestre, y por el contrario la supresión emocional en 4°.

Resultados arrojan que los semestres donde la reevaluación cognitiva predomina es en 7° semestre, y por el contrario la supresión emocional en 4°.

Gráfico 8

Semestre



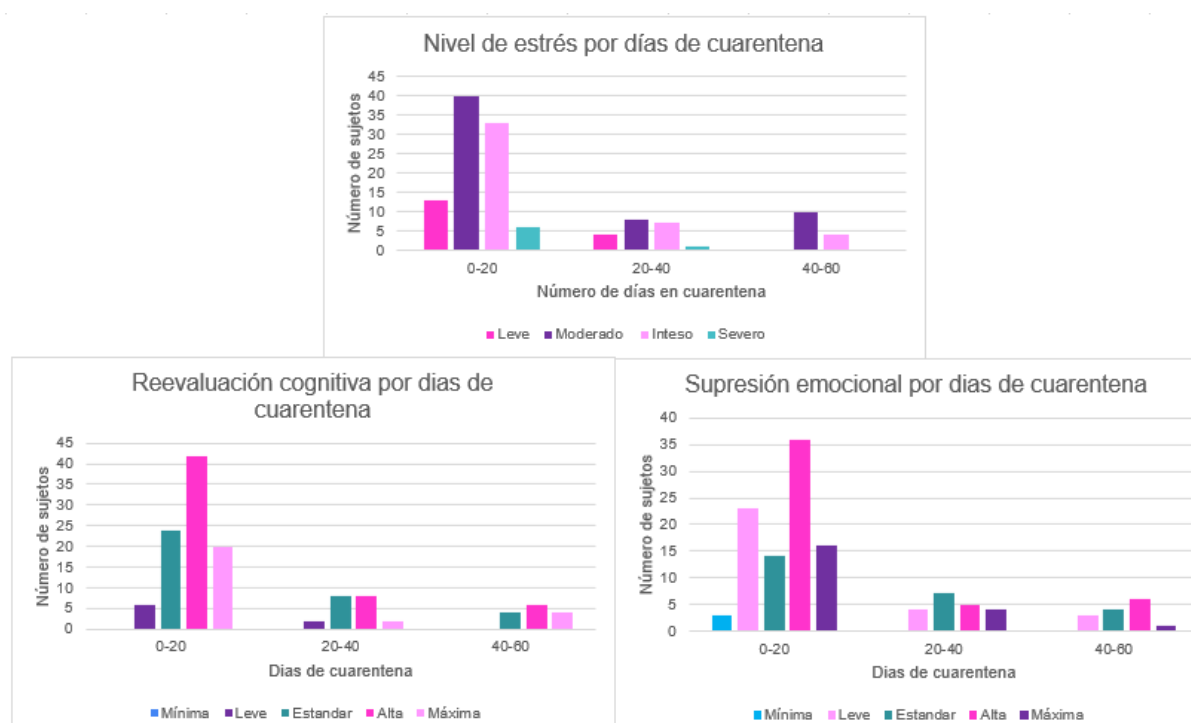
Fuente: elaboración propia

3.5. Días de Cuarentena

En lo correspondiente al nivel de estrés por días de cuarentena las estudiantes que presentan mayor estrés moderado (31,74%) estuvieron en distanciamiento físico-preventivo alrededor de 0-20 días, consecuentemente el (26,19%) presento estrés intenso en el mismo rango de días.

Las estudiantes que permanecieron entre 0-20 días en distanciamiento físico-preventivo al inicio de la cuarentena presentan alta reevaluación cognitiva, por tanto, presentan menor riesgo de suprimir sus emociones, por el contrario, entre más días transcurrieron la supresión emocional tiende a subir.

Gráfico 9: Días de cuarentena



Fuente: Elaboración propia

Conclusiones

Teniendo de manifiesto que la autorregulación es un ejercicio cognitivo de control, tal y como (Gross, 1998; Richards & Gross, 2000) citado por (Gargurevich, 2008) indicaron para regular la emoción se requieren dos mecanismos: la **reevaluación cognitiva** y la supresión emocional. Estos dos están claramente diferenciados, la reevaluación se ocupa de transformar la experiencia emocional en el instante de su configuración u origen, logrando

modificarla, en tanto que la supresión tan solo modifica la expresión emocional, procurando esconder o reprimir la vivencia sin lograr cambiarla en absoluto. De este modo, la reevaluación cognitiva es el medio más fuerte y saludable para una regulación emocional certera.

En este orden de ideas en lo que referente a la edad, una exploración ejecutada (Wang y Saudino 2011) indicó que: “las personas varían en la capacidad para regular las emociones y hacer frente al estrés, y estas habilidades pueden diferir a lo largo de la edad” (p. 98). En concordancia, esta investigación encontró que ningún grupo etario se comportó igual en cuanto a esta variable, sin embargo todos los rangos de edad mostraron que prevalece la reevaluación cognitiva **alta**, adicionalmente, las estudiantes entre los 17 y los 19 años de edad reportan el menor número de sujetos en ese grupo, con reevaluación cognitiva **alta**, si se compara con el rango de edades entre los 20 y los 22 años edad, quienes muestran la mayor concentración de población con **alta** reevaluación, en tanto que el rango de edad >28 años muestra el comportamiento más heterogéneo en lo que refiere a la variable en mención, esto indica no solo que la reevaluación cognitiva es modificable con la edad sino que se puede sugerir la existencia de factores en el transcurso de los 20 años que hace que se incremente.

Ahora bien, algunos autores como Janowski K, (y otros 2013) citado por (García Pedrajas., Costa Requena 2014), definen la **supresión emocional** como un elemento que puede inhibir la aceptación de ayuda y soporte por parte del entorno, así como la propensión a esconder emociones y la necesidad de ser complaciente para con el entorno, consiguiendo impedir en la persona el desarrollo de estrategias activas para la gestión de las emociones. Las estudiantes evaluadas reportan baja supresión (38,10%) indicando que les es propicia la comunicación de emociones y por tanto la mejora en relaciones interpersonales de asistencia, que les hace menos propensas al estrés percibido. Tal y como lo plantea (Fernandez-Berrocal, N Ramos y Extremera 2001) la supresión tiene gran importancia en la aparición y el mantenimiento de diferentes trastornos mentales como el estrés y la ansiedad, entre otros.

Según lo declara (Gargurevich, 2008) numerosos estudios experimentales han confirmado que el uso de la reevaluación cognitiva y la supresión emocional tiene diversos efectos en las personas, particularmente en el estrés, en completa concordia esta investigación deja ver que el uso de la reevaluación cognitiva muestra correspondencia en la reducción en el estrés percibido ante algunas circunstancias emocionales; por otra parte la supresión evidencia altos niveles de estrés en acuerdo con Gross & Levenson 1993. Dejando ver que las

personas pueden incrementar, mantener o decrementar las emociones placenteras y las displacenteras cuando lo quieran y/o requieran, por lo tanto, son competentes para modificar la conducta propia conforme los intereses o situaciones que afronten tal y como lo estableció (Koole 2009) citado por Medrano y otros (2013).

De este modo, sin dejar de lado los inminentes riesgos médicos, es necesario conocer, cuantificar, y evaluar la afectación psicológica y social de la pandemia, por cuanto el afrontamiento emocional es fundamental en este proceso. Adicionalmente, es trascendental hacer especial hincapié en la importancia de amparar la autorregulación emocional para suscitar la tolerancia a la frustración de cara a aquellas condiciones en las que las personas no tienen opción para cambiar a voluntad, es así que mitigar el estrés universitario debe tener un sentido de premura en la perspectiva de la Pandemia.

Teniendo en cuenta que en Colombia la literatura científica concerniente con la regulación y gestión de las emociones en ambientes universitarios está en progreso, especialmente en lo referente a la población femenina, la Universidad Nacional de Colombia realizó un estudio investigativo en donde se evidenció que, en la población universitaria, se enfatiza como factores de riesgo: durar más de ocho horas al día solitario, pertenecer al género femenino, y ser víctima de violencia. (Calvo G. et al., 2003). El estrés y las múltiples patologías de orden mental son circunstancias que se pueden intervenir al ser establecidas en etapas de etiología, también se logran advertir, alcanzando con esto un mejoramiento importante en el bienestar emocional y social a través de la regulación emocional.

En este orden de ideas, conforme lo refieren (Brooks et al 2020), la generalidad de los estudios examinados advierte consecuencias psicológicas nocivas provenientes de restricción y la libre movilidad y circulación, distanciamiento físico preventivo masivo en los hogares por el brote de coronavirus 2019 (COVID-19), incluyen síntomas como estrés postraumático, incertidumbre, desconfianza, desconcierto e ira. Los factores estresantes circunscriben una mayor permanencia de la cuarentena, temor al contagio, miedo ante la muerte, frustración, angustia por pérdidas laborales y financieras propias o de los familiares más cercanos.

Ahora bien, partiendo del concepto de **estrés percibido** el cual procede de la teoría transaccional del estrés, que lo conceptúa como una relación específica entre el individuo y su medio, cuando este último es evaluado por el sujeto como amenazante o potencialmente peligroso para el bienestar (Lazarus & Folkman, 1984). El estrés percibido se puede evidenciar presente en las personas que habitualmente están en invariable presión, por ejemplo, los estudiantes de cualquier universidad del mundo.

Existe suficiente evidencia para concluir que hay impacto psicológico y concurren efectos sobre la salud mental de las estudiantes universitarias es de las carreras de Administración deportiva, por cuanto en un 16,67%, revelan un nivel de estrés **severo**, al igual que en la Tecnología en Gestión ambiental y servicios públicos, Ingeniería Topográfica e Ingeniería ambiental, de la sede de Bosa de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas de Bogotá.

En tanto que las estudiantes de la carrera de Comunicación Social (en un 8,73%) exhiben un nivel de **estrés percibido intenso**, así como quienes pertenecen a Administración Ambiental (en un 12,70%) e Ingeniería Forestal (en un 9,52%).

Es importante considerar ante estos resultados, que ponen de manifiesto la vulnerabilidad de la comunidad académica universitaria, ante los trastornos emocionales comprometiendo la salud mental, es fundamental atender los factores psicológicos de la ciudadanía y en particular de los estudiantes, por lo cual se hacen imperiosas acciones puntuales y tempranas para la prevención y el manejo de los efectos psíquicos propios de una calamidad de esta magnitud, y el trazado de programas de intervención para el abordaje de estrés percibido deben ser fundamentales y prioritarios, formular políticas de salud mental, establecer y activar protocolos. De esta manera esta investigación posibilita la generación de iniciativas universitarias y sanitarias de manejo para advertir y paliar las secuelas psicosociales de la pandemia.

Tal y como lo mencionan (Liu et al 2020) los entes gubernamentales, administrativos e instituciones de educación superior, son los llamados a diseñar e implementar planes y programas para hacer frente al estrés, como lo realizó la Universidad de Pekín (China), mediante cartillas y manuales de tratamiento de problemas psicológicos de etiología asociada al brote de COVID-19, gestionar alianzas institucionales con hospitales, centros de asesoramiento psicológico y facultades de ciencias de la salud para poner en marcha líneas telefónicas y virtuales especializadas para dar acompañamiento individual.

Referencias Bibliográficas

Baloran, E. T. (2020). Knowledge, Attitudes, Anxiety, and Coping Strategies of Students during COVID-19 Pandemic. *Journal of Loss and Trauma*, 1–8. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1769300>

Bao, W. (2020). COVID-19 and online teaching in higher education: A case study of Peking University. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(2), 113–115. <https://doi.org/10.1002/hbe2.191>

Barrera-Herrera, A., ... M. N.-C.-... de P. y, & 2019, U. (2019). Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. <https://doi.org/10.5944/rppc.23676>

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. In *The Lancet* (Vol. 395, Issue 10227, pp. 912–920). Lancet Publishing Group. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Burzynska, K., & Contreras, G. (2020). Gendered effects of school closures during the COVID-19 pandemic. In *The Lancet* (Vol. 395, Issue 10242, p. 1968). Lancet Publishing Group. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31377-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31377-5)

Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., & Fernández Cervantes, R. (2017). Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 57–67. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.07.002>

Campo-Arias, A., Bustos-Leiton, G. J., & Romero-Chaparro, A. (n.d.). Consistencia interna y dimensionalidad de la Escala de Estrés Percibido (EEP-10 y EEP-14) en una muestra de universitarias de Bogotá, Colombia. In *Pensamiento y Cultura Unisabana*. Retrieved May 24, 2020, from <http://pensamientoycultura.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/1525>

Cázares de León, F., & Moral de la Rubia, J. (2016). Socio-demographic and professional practice differences associated to perceived stress among monterrey collegiate dentists. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 34(1), 83–97. <https://doi.org/10.12804/apl34.1.2016.06>

CEPAL. (2020). *Latin America and the Caribbean and the COVID-19 pandemic Economic and social effects*.

Chau, C., & Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología*, 35(2), 388–422.

Esteban, M., Bernardo, A., Tuero, E., Cervero, A., & Casanova, J. (2017). Variables influyentes en progreso académico y permanencia en la universidad. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 75–81. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.07.003>

Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., & De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios Venezolanos. In *Universitas Psychologica* (Vol. 7, Issue 3, pp. 739–751).

Gargurevich, Rafael. "La autorregulación de la emoción y el rendimiento académico: El rol del docente" *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria (RIDU)* Año 4-No.1 Diciembre 2008

González-Olaya, H. L., Delgado-Rico, H. D., Escobar-Sánchez, M., & Cárdenas-Angelone, M. E. (2014). Asociación entre el estrés, el riesgo de depresión y el rendimiento académico en estudiantes de los primeros semestres de un programa colombiano de medicina. *FEM: Revista de La Fundación Educación Médica*, 17(1), 47–54. <https://doi.org/10.4321/s2014-98322014000100008>

González-Sanguino, C., Ausín, B., ÁngelCastellanos, M., Saiz, J., López-Gómez, A., Ugidos, C., & Muñoz, M. (2020). Mental Health Consequences during the Initial Stage of the 2020 Coronavirus Pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, Behavior, and Immunity*. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.040>

Gritsenko, V., Skugarevsky, O., Konstantinov, V., Khamenka, N., Marinova, T., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2020). COVID 19 Fear, Stress, Anxiety, and Substance Use Among Russian and Belarusian University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00330-z>

Hernández-Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mc Graw Hill.

Lima, C. K. T., Carvalho, P. M. de M., Lima, I. de A. A. S., Nunes, J. V. A. de O., Saraiva, J. S., de Souza, R. I., da Silva, C. G. L., & Neto, M. L. R. (2020). The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease). In *Psychiatry Research* (Vol. 287). Elsevier Ireland Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112915>

Lopez, L., & Campos, J. (2002). Evaluación de Factores Presentes en el Estrés Laboral Evaluation of Factors Present During Labor Stress. *Revista De Psicología*, XI(1), 149–165.

Mukhtar, S. (2020). Mental Health and Psychosocial Aspects of Coronavirus Outbreak in Pakistan: Psychological Intervention for Public Mental Health Crisis. In *Asian Journal of Psychiatry* (Vol. 51). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102069>.

Murphy, M. P. A. (2020). COVID-19 and emergency eLearning: Consequences of the securitization of higher education for post-pandemic pedagogy. *Contemporary Security Policy*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/13523260.2020.1761749>

Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, A., Irurtia, R. de L.-G. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290, 113108. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>

Ospina, A. (2016). Sintomas, Niveles De Estres Y Estrategias De Afrontamiento En Una Muestra De Estudiantes Masculinos Y Femeninos De Una Institucion De Educacion Superior Militar: Analisis Comparativo. Repositorio Universidad Católica De Colombia, 140. [https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/3161/4/tesis de maestría Andrés Ospina Stepanian.pdf](https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/3161/4/tesis%20de%20maestría%20Andrés%20Ospina%20Stepanian.pdf)

Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the

COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cadernos de Saude Publica*, 36(4). <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>

Onu (2020). María Noel Vaeza Directora Regional para las Américas y el Caribe. Oficina regional para las Américas y el Caribe. Organización de las Naciones Unidas (2020^a).

Quero Virla, M. (1997). Confiabilidad y coeficiente Alpha de Cronbach. 12(2), 248–252. *Research and Public Health*, 17(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>

Rull, P., Antonio, M., Villagómez, S., Marín, G., Balderas, O., Márquez, R., Fernanda, M., Zazueta, V., & Fernanda, M. (2015). Validez y confiabilidad de dos escalas cortas para medir estrés académico. *Psicología Iberoamericana*, 23(1), 28–39.

Suárez-Montes, N., & Díaz-Subieta, L. B. (2015). Academic stress, desertion, and retention strategies for students in higher education. *Rev. Salud Pública*, 17(2), 300–313. <https://doi.org/10.15446/rsap.v17n2.52891>

UNESCO. (2020). *COVID-19 and higher education: Today and tomorrow*.

Universidad Distrital Francisco José de Caldas. (2019). *Estadísticas Autoevaluación y Acreditación Institucional*. <http://autoevaluacionyacreditacion.udistrital.edu.co/estadisticas>

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental*

World Bank. (2020). *Guidance Note on Education Systems' Response to COVID19 How does COVID19 impact education?* <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/considerations-for-school-closure.pdf>

World Health Organization. (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19. Disponible en: outbreak*. <https://www.who.int/docs/>

Yuan, S., Liao, Z., Huang, H., Jiang, B., Zhang, X., Wang, Y., & Zhao, M. (2020). Comparison of the Indicators of Psychological Stress in the Population of Hubei Province and Non-Endemic Provinces in China During Two Weeks During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in February 2020. *Medical Science Monitor : International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 26, e923767. <https://doi.org/10.12659/MSM.923767>