



## ANSIEDAD, ESTRÉS E IRA: EL IMPACTO DEL COVID-19 EN LA SALUD MENTAL DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

### ANXIETY, STRESS, AND ANGER: THE IMPACT OF COVID-19 ON UNIVERSITY STUDENTS' MENTAL HEALTH

Nicolás Reyes<sup>1</sup>, Patricio Trujillo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Docente Facultad de Psicología. Pontificia Universidad Católica del Ecuador

<sup>2</sup>Docente Facultad de Medicina. Investigador Instituto de Salud Pública. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

E-mail: pstrujillo@puce.edu.ec

#### RESUMEN

Ecuador desde el 14 de marzo del 2020, vive un estado de alarma por la crisis sanitaria global y local que ha incluido un extenso aislamiento social de la población, la paralización de labores productivas y el cierre de centros educativos de todos los niveles que han afectado la cotidianidad, reconfigurando el concepto de normalidad y afectando gravemente las economías familiares. Este artículo narra cómo el encierro afectó a estudiantes universitarios, quienes han vivido etapas de estrés, depresión e ira; puesto que su rutina, su normalidad, es decir su mundo social cambió dramáticamente. Utilizando el relato etnográfico se describe las sensaciones y sentimientos que el encierro de más de 100 días les ha producido. La cuarentena ha causado una serie de problemas en el comportamiento social, familiar y afectivo, incrementando estados de ansiedad, angustia y estrés que se mezclan con incertidumbre por los serios problemas que el país enfrenta, relacionados a la pérdida de empleos, aumento de la pobreza, desigualdades sociales, pánico e impactos sobre la salud mental causados por el temor a la infección y la pérdida de vidas de seres queridos, lo que ha generado una crisis sin precedente.

**Palabras claves:** COVID-19, pandemia, relato etnográfico, ansiedad, estrés, ira.

#### ABSTRACT

Since March 14, 2020, Ecuador has experienced a state of alarm due to the global and local health crisis that has included extensive social isolation of the population, the stoppage of productive work and the closure of educational centers of all levels that have affected daily life, reconfigured the concept of normality and seriously affected family economies. This article describes how the confinement affected university students, who have lived through stages of stress, depression, and anger, since their routine, their social world and daily life changed dramatically. The sensations and feelings that the confinement of more than 100 days has produced in university students are described using the ethnographic tale. The forced confinement or quarantine has caused a series of problems in social, family and affective behavior, increasing states of anxiety, anguish, stress and anger that are mixed with uncertainty because of the serious problems related to the loss of jobs, increase in poverty, social inequalities, social panic and impacts on mental health caused by the fear of infection or loss of loved ones, as it is experienced in the country, generating an unprecedented crisis.

**Key words:** COVID-19, pandemic, anxiety, ethnography, stress, anger.

#### INTRODUCCIÓN

El 31 de diciembre de 2019, la Comisión Municipal de Salud y Sanidad de Wuhan (provincia de Hubei, China) informó a la Organización Mundial de la Salud sobre un grupo de 27 casos de neumonía de etiología desconocida, de estos 7 casos graves, localizados en un mercado mayorista de mariscos, pescados y animales vivos en la ciudad de Wuhan. El agente causante de esta neumonía fue identificado como un nuevo virus de la familia Coronaviridae que posteriormente se ha denominado SARS-CoV-2, al cuadro clínico asociado se lo conoce como COVID-19 (Ministerio de Sanidad de España, 2020; Woolf, 2020).

La Organización Mundial de la Salud [OMS] tardó en declarar al COVID-19 como pandemia mundial, solo hasta el 11 de marzo del 2020 lo hizo, debido a los graves efectos producidos por la enfermedad. Desde este anuncio la humanidad ha experimentado algo inédito y extraordinario, debido a los impactos negativos producidos por el virus sobre las distintas realidades sociales. De hecho, a nivel global y nacional, lo que se conocía como “normalidad” del funcionamiento social se transformó drásticamente y de una manera repentina, en espacios de incertidumbre donde la realidad de todos, nosotros como seres humanos, se han convertido en momentos de vida extraordinarios que han provocado en varios grupos poblacionales, entre ellos estudiantes universitarios, altos niveles de estrés y ansiedad, aumentando problemas en la salud mental. La humanidad espera que esta crisis sanitaria y social pase pronto (Trujillo, 2020; CEPAL, 2020). En Ecuador, a partir del 14 de marzo del 2020, se vive un estado de alarma por la crisis sanitaria, que ha incluido aislamiento social de la población, paralización de labores productivas y educativas, afectando a la economía nacional, generando incertidumbre, pánico social e impactos sobre la salud mental de la población a consecuencia del temor a infectarse y perder la vida. A los 100 días de la declaración oficial del primer caso en Ecuador, se han podido evidenciar que el encierro obligado o cuarentena ha causado una serie de problemas en el comportamiento social, familiar y afectivo, incrementando estados de ansiedad, angustia y estrés que se mezclan con incertidumbre por los serios problemas que el país enfrenta, relacionados a la pérdida de trabajos, al aumento de la pobreza y desigualdades sociales, generando una crisis sin precedentes del modelo civilizatorio (Trujillo, 2020; Medeiros de Figueiredo, 2020).

Para la OPS-OMS (2020), es prioritario entender la perspectiva de la salud mental en una pandemia de gran magnitud, como la que vivimos actualmente, puesto que implica una perturbación psicosocial que puede exceder la capacidad de manejo de la población afectada. Puede considerarse, incluso, que toda la población sufre tensiones y angustias en mayor o menor medida. Así es que se estima un incremento de la incidencia de trastornos psíquicos, posiblemente la mitad de la población expuesta podría sufrir alguna manifestación psicopatológica. Sin embargo, se han podido evidenciar también algunos de los impactos negativos a nivel psicosocial en muchos países desde el inicio de la pandemia: a) Pánico social relacionado a compras masivas por miedo al desabastecimiento, difusión masiva de falsos rumores en redes sociales, tensiones entre la población, b) aislamiento social que generan sentimientos de frustración, ansiedad, angustia, miedo, ira, c) casos de estigma social hacia los enfermos y trabajadores de la salud; y, d) sufrimiento de la población frente a la pérdida de sus seres queridos conjuntamente a procesos de duelo resignificados, puesto que no se los puede ver, enterrar o decirles el último adiós, según la tradición. Cabe destacar que no todos los problemas psicosociales que se presentan podrán calificarse como enfermedades. En el caso de coronavirus [COVID-19], la mayoría podrían ser reacciones normales ante una situación anormal, extraordinaria como la que estamos viviendo como humanidad (Huarcaya, 2020; Woolf, 2020; CEPAL, 2020).

## METODOLOGÍA

La capacidad de los seres humanos para entender lo que denominamos realidad que nos rodea, está enmarcada en la comprensión de tres perspectivas, una teórica-conceptual que podría relacionarse a lo racional, una segunda más subjetiva que se liga a la construcción de conceptos sobre el mundo que nos rodea, y finalmente una existencial que trata de entender al ser, a lo que somos como seres humanos (Rivadeneira, 2020). En situaciones extraordinarias y no planificadas, como un encierro o cuarentena obligada, la sensación de no saber qué pasará en un futuro inmediato se expresa en cuadros de angustia, ansiedad, depresión, estrés e ira. Para Jackson (2005), la producción de las experiencias o de los sentidos del ser son el resultado de una relación dinámica entre ciertas circunstancias, sobre las que tenemos poco control y nuestra capacidad de vivir, estas se transformarán en nuestras experiencias que a la vez se convertirán en lo que denominamos realidad, o como en el caso que analiza este artículo, la “nueva normalidad” y “estética social” que la pandemia del COVID-19 ha creado. Esta nueva normalidad o realidad social ha provocado una profunda reorganización en nuestras percepciones y conceptos, en el día a día, es decir, en la restitución de nuestro mundo de la vida. Pocos nos preguntamos si este tipo de eventos extraordinarios son normales en lo constitutivo del ser humano (Jackson, 2005). Este artículo de corte cualitativo etnográfico se pregunta ¿Cómo nos afectó este encierro obligatorio? ¿Cómo cambió la percepción sobre nuestra normalidad y realidad? Se recolectan y sistematizan las experiencias narradas por



140 estudiantes del segundo nivel, primer ciclo-2020, de la carrera de medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador [PUCE], quienes construyeron mediante un relato etnográfico su ser, sus experiencias, sus vivencias existenciales durante la cuarentena, ¿cómo el encierro y la pandemia les impactó, afectó o transformó su realidad, normalidad es decir su vida cotidiana? ¿Qué aprendizajes les dejó este momento extraordinario que vivimos como humanidad?

**Resultados: “El eterno resplandor de una vida en la pandemia” encierro, ansiedad, depresión, estrés e ira entre estudiantes universitarios**

El concepto de realidad, cómo ésta se interpreta o se transforma, es uno de los objetivos principales de estudio de las ciencias (Delanty & Strydom, 2003). Mediante la investigación se pretende entender lo que denominamos realidad, relacionándola al mundo que nos rodea, al que recreamos como parte de nuestra cultura y sociedad. La nueva realidad o normalidad creada por la pandemia entre estudiantes universitarios les construyó un mundo paralelo, un mundo virtual, en el que muchos ya vivían, socializaban y se articulaban, pero que lo utilizaban como escape o un juego (Boellstorff, 2008; Trujillo, 2010). Al transformarse ese mundo virtual en un mundo real, cambió su percepción sobre normalidad, su realidad se alteró, el encierro, el no poder salir afectó su percepción de la cotidianidad, del mundo que nos rodea.

Para entender el mundo de los estudiantes universitarios creado alrededor del impacto que generó del encierro en la pandemia, realizamos un ejercicio de corte etnográfico, preguntándoles sobre sus experiencias en la pandemia, eso que Jackson (2005) denomina los sentidos de ser, de vida, de existencia en etapas de crisis. Los textos creados por los estudiantes fueron sistematizados y para este artículo dividido en cinco indicadores, de comprensión o análisis: a) normalidad, b) sentimientos o estados de ánimo, c) ansiedad e ira, d) realidad virtual; y e) aprendizajes del encierro. Los relatos fueron seleccionados sobre la base de los criterios descritos y de manera intencional, se los describe textualmente para guardar su originalidad, sin embargo, se les da un orden sincrónico y lógico.

**¿Qué era... la normalidad?**

“Nadie va a entender la impotencia que sentía por no poder ir a la universidad y ver como todos mis esfuerzos y los de tus abuelos porque estuviese estudiando no se estaban aprovechando por completo. Es aquí en donde comenzó mi ansiedad” (MC).

“Alguna vez se han preguntado ¿cómo sería no poder abrazar a alguien?, no poder ver un atardecer, no poder sentir la lluvia rozando nuestras mejillas mientras corremos hacia un lugar seguro, no poder salir y sentir el sol tocando nuestros hombros, no poder recostarse en la hierba recién cortada y percibir el aroma de las flores, no poder saborear un café a las cinco de la tarde un domingo en compañía de tu familia o simplemente no poder salir de tu casa, pues este año varias de esas cosas no se han podido realizar. La pandemia del COVID - 19 cambió no solo mi forma de vivir la vida sino que cambió la manera en la que pensaba sobre ella” (FR).

“La nueva realidad que hemos estado viviendo ha modificado por completo nuestra percepción del mundo. Comenzamos a valorar lo que antes nos parecía cotidiano e incluso sin importancia; un simple abrazo se ha convertido en la señal de afecto más entrañable para una persona, pero que lastimosamente ahora estará limitada por el distanciamiento social. Todos hemos cambiado en este periodo, hemos sentido tantas emociones que creo que es imposible plasmarlas por completo en un solo momento” (GR).

“Jamás pensé vivir un hecho histórico como una pandemia mundial por coronavirus o COVID-19, sin embargo, toda esta experiencia me ha permitido ver el mundo de una forma diferente, ser mucho más empática, apreciar cada momento con mi familia, disfrutar de los paisajes de mi lindo Ecuador, priorizar mi salud y sobre todo, no estancarme por algún problema que se presente, sino seguir adelante y buscar la forma de avanzar” (BQ).

“Sé que la normalidad fue lo que nos llevó a este punto, pero espero que el tiempo pase lo más rápido posible y poder volver a caminar sintiendo la brisa de la mañana, con mis auriculares a todo volumen y con una de mis canciones favoritas. Espero poder ir cada domingo de la semana a comer donde mi abuelita y jugar cuarenta. Espero poder volver a sentirme real” (CA).

“En esta cuarentena mi vida ha cambiado drásticamente, esto se debe a que mi rutina diaria ha sido cambiada, esto ha llegado a cambiar mis hábitos. La cuarentena al principio no me afectó mucho, pero con el paso de los días tanto estar encerrado como cambiar mi alimentación, la cantidad de actividad física que hago y mi interacción con mis amigos ha ido conflictuando mi estado anímico. Esto se debe a que en mi vida cotidiana pre-cuarentena iba al gimnasio todas las tardes, comía donde mis abuelitos donde la alimentación era muy saludable, socializaba con mis amigos los fines de semana y estudiaba de manera presencial en la universidad. Prácticamente el cambio que he tenido ha sido abrumador debido a que en el momento actual no hago ejercicio y mi alimentación ha sido descuidada. También tuve muchos altibajos emocionales por diversas situaciones, un ejemplo fue la muerte de un amigo del barrio, el cual tenía mi edad. Esto me llevo a romper la cuarentena e ir a su velorio. Sin embargo, con la cuarentena también he aprendido muchas cosas como a relacionarme mejor con mis padres y valorar las cosas del exterior. He aprendido a dejar de extrañar las fiestas y he aprendido a extrañar cosas como el deporte, la alimentación sana y un buen partido de fútbol. No obstante, esta situación también me ha hecho cuestionarme lo enfermo que está el mundo y también me ha llevado a informarme más sobre las noticias que ocurren a nivel nacional e internacional” (MA).

“Con esta pandemia ha cambiado totalmente mi realidad, pues me he dado cuenta de que la vida es corta y muchas de las veces no enfocamos en cosas banales, dejando de lado a las personas más importantes que nos rodean y nos quieren, además me he dado cuenta en esta cuarentena que debemos adaptarnos a la situación, mas no conformarnos, pues debemos cambiar ciertas cosas para salir delante de la mejor manera, debemos de estar agradecidos con la salud que tenemos, puesto que es nuestra mayor riqueza. También siento que lo más importante es apreciar a las personas que están a nuestro lado, pues son las únicas que en cualquier situación van a estar ahí, apoyándonos, queriéndonos, aconsejándonos. Aprendí mucho a valorar a mi familia y el tiempo que pasamos juntos, me di cuenta de que antes de iniciar la cuarentena me había alejado de ellos ya sea por mis estudios, o por mis problemas, pero ahora sé que es mejor estar acompañado para afrontar estas circunstancias” (SN).

### *¿Cómo me siento?*

“Este momento mi estado de ánimo se asemeja al océano, hay días en los que me levanto y la vida es pacífica, tranquila y como agua de manantial. Y luego están esos días, en los que la ansiedad irrumpe la calma y provoca miles de olas en mi mente, que me ahogan en mis propios pensamientos, que hace que miles de navegantes terminen naufragando sin esperanza de llegar a tierra firme. El tiempo y su relatividad nos muestra que al igual que cualquier creación humana, es imperfecto y hoy en día he entendido que tenemos que aprovechar cada segundo, como si realmente un virus nos vaya a encerrar más de 80 días, quiero pensar que de esta forma cuando todo esto acabe y así poder vivir la vida y no solo existir en ella” (DF).

“No obstante, más allá de este hecho, sentí cómo se vio afectada mi salud, es decir, a pesar de no tener COVID-19 ni familiares con éste, pienso que fue un golpe duro a mi costumbre de subir y bajar gradas en la facultad, los ascensores llenos de una u otra forma me obligaban a hacer ejercicio y todos sabemos que esto por más simple que sea ya es bueno; sin embargo, ahora me doy cuenta que esos detalles ya no los tengo y más bien pasa que prácticamente todo el día estoy sentado escuchando y estudiando material teórico” (PJ).

“Han llegado a acontecer muchas cosas en mi día a día durante estos casi dos meses, debo admitir que me solían invadir sentimientos de enojo, frustración, tristeza, resignación. Junto con mi familia hemos llegado a extrañar mucho nuestra antigua rutina, sobretodo mi papá, mi hermana y yo. Mi papá el hecho de poder ir al trabajo, mi hermana poder ir a la escuela a estudiar y a jugar con sus amigos. Y en mi caso no mentiré, extraño cada momento de mi vida antes de esta cuarentena, poder estar en mis clases presenciales, poder ir a hacer prácticas al laboratorio, poder ir a hacer mi servicio de IDIS, poder estudiar en la biblioteca, poder salir a comer unos tigrillos, poder jugar futbol con mis compañeros en la cancha de la PUCE, simplemente sentir el



viento vespertino en mi rostro. Admito que uno nunca sabe lo que tiene hasta que lo pierde, ya que como humano estoy consciente de que no he sabido disfrutar como debía todas las ventajas con las que contaba antes de la cuarentena” (SC).

“La peor parte son las noticias, al principio mi profesor de fundamentos nos obligaba a verlas para estar al tanto del número de contagiados, pero las noticias informaban de la situación de muchas familias, que no tenían alimentos, que vivían del día a día y por esta pandemia no podían salir a trabajar. Miraba al cielo y hasta el día de hoy, nunca he dejado de pedir que cada ser en este mundo tenga algo de comida para poder llevarse a la boca, pensaba en cuántos niños se irán esa noche a dormir con el estómago vacío. Mis problemas parecían nada al ver noticias y ver la vida de otros. Luego noticias del asesinato de un afroamericano que causó conmoción al mundo, se exponen casos de pedofilia, la casa blanca se apaga. Cada red social me intoxicaba más, borre algunas de ellas. Pasaba mucho tiempo en mi celular antes, hacia planes para salir, hablaba con un montón de personas y hoy mi teléfono es lo que menos me interesa, incluso lo puse en modo NO MOLESTAR” (CV).

### *Ansiedad, estrés e ira*

“Lo más tedioso son las noches en donde el insomnio aparece acompañado muchas veces de recuerdos dejándome con un llanto imparable. Así poco a poco la depresión se apoderó de mí en los 49 primeros días. Se volvió tan fuerte que ni siquiera quería levantarme de mi cama. Dejé de hablar con mis amigos, todos están ocupados tratando de sobrevivir a este nuevo estilo de vida, es irónico, cuando podíamos hablar con nuestros amigos en persona nos pasábamos en el celular y ahora que es la única forma de conectar, no lo hacemos” (CA).

“Esta cuarentena reduce mucho las relaciones sociales, esto puede afectar a la condición de varias personas. He escuchado casos de personas con problemas psicológicos, debido a la sensación de encierro, presentando cuadros de depresión y angustia. Para todos resulta importante mantener contacto con otras personas” (SG).

“Las únicas veces que he salido han sido para ir al médico, el estrés me ha llevado a enfermarme de varias cosas, depresión, alergias, dolores estomacales, crisis de ansiedad. Lo mejor que he hecho en esta cuarentena es luchar contra la depresión y ansiedad, buscar algo diferente que hacer, jugar con mi gato, tomar fotos, evitar a toda costa los pensamientos existenciales. He tratado de poco a poco aumentar mi autoestima. Y lograr tener buenas notas”.

“He descubierto nuevas canciones, he pintado un par de cosas que me gustan y empecé a escribir sobre mis sentimientos” (CA).

“Podría resumir que este tiempo de cuarentena ha sido deprimente, desesperante e incierto, pero sobre todo esto se antepone el hecho de que siempre algo bueno viene después de las calamidades y nos deja con esperanza de poder continuar con las metas y aspiraciones a un futuro por duro e inalcanzable que se pueda ver” (NP).

“El encierro no me afectó al principio, pero alrededor del primer mes todo empezó a cambiar pues desde mis hábitos alimenticios hasta mis actividades físicas esto me conllevó a una subida de peso, y un cambio de temperamento poco o nada toleraba a mi familia casi siempre nos gritábamos, pero eso cambió al tercer mes de cuarentena donde empecé a salir y pude practicar deportes mi actitud volvió a ser relajada” (KM).

“El espacio que buscábamos se ha convertido en impaciencia, miedo, angustia y varios sentimientos encontrados ante la realidad que el mundo atraviesa. Ahora sé que puedo relatar muchas historias en el futuro, historias que resultan desesperantes y que juras nunca volverlas a recordar. El legado es mantenernos vivos y sanos al ritmo de la campana que insinúa parar el caos. Pero, mientras tanto los sollozos te dicen sobrevive, es gratificante recordar el primer día de contagios, algo claro y desconocido para el mundo entero.

Nadie nos dijo a quién perderíamos en la batalla, tampoco insinuaron quiénes serán los protagonistas de la historia y olvidaron decirnos que no estamos solos. Podríamos decir que la sociedad cambió en muchos aspectos desde que se puso a la familia como lo primordial, en el momento en el que preferiste preparar un buen almuerzo y aquel día que decidiste creer en ti. Los días pasaron sin llevar conteo, pero sí con una alarma que insinuaba que lo importante era no salir de casa” (KCH).

### *Nuestra nueva realidad virtual*

“Creo que la educación a distancia es ineficiente cuando tenemos un sistema mediado por el que el mejor es aquel que tenga la calificación más alta, entonces a nadie le importa no aprender sino tener una mejor nota y ahí es cuando me pongo a pensar y aquellas personas que en realidad no estudian, ¿con qué conocimientos llegarán cuando ya ejerzan su profesión? ¿cuántas vidas que dependan de ellos pueden causarles daño? ¿y eso porque no se cortaron esas malas costumbres desde el principio?, yo tengo la idea de mientras más te presionen mejor eres porque cuando no te presionan nunca te propones” (CL).

“Mis momentos libres se redujeron a estrés mental debido a las muchas horas que pasaba frente a la computadora, lidiando a veces con mala conexión a internet y esforzándome para ayudar en las tareas del hogar” (SN).

“Es difícil volver a convivir, pero poco a poco nos acostumbramos, sentarme en mi sillón marrón con turquesa, en el mismo que hoy veo mi silueta marcada, prender mi Laptop, entrar en clases virtuales y escuchar por dos horas seguidas a mi profesor de turno, tengo clases seguidas y el único descanso es aquel pequeño intervalo entre cambiar de reunión de zoom y el de bajar con mi computadora a buscar algo decente que desayunar. Mi madre llama a almorzar y después vuelvo a mi silla para las clases de la tarde, es tan aburrido y deprimente, no como cuando íbamos a la universidad, salíamos 10 minutos antes de clases para ir a otra aula y siempre peleando por coger los mejores puestos o conversar de algo sin sentido hasta que nos abran la puerta, incluso comprar algo de comer para el camino al otro edificio” (CA).

“Acabando clases me encuentro con que tengo un montón de deberes que presentar y lección oral al siguiente día. Me levanto un segundo de mi sillón, tomo un respiro y sigo. Pocas veces tengo tiempo para hacer algo más, así que decidí hacer un poco de ejercicio para despejar mi mente, pero la cuestión de estar con poco contacto humano te obliga a pensar más y solo centrarte en tus pensamientos pues no hay algún amigo o compañero que desvíe el tema de conversación y termines olvidando alguna idea. Entonces bien me analizo en el espejo una y otra vez y mi autoestima baja de inmediato. Termino de entrenar y ya es hora de cenar, nos turnamos para lavar los platos, al terminar cada uno se dirige a su cuarto, así que yo continúo estudiando. La mayoría de los días se sienten como caminar en círculos y cada vez llegar al mismo punto y es justamente a donde quería llegar, porque ahí va sin duda otro aspecto muy importante, mis prácticas como estudiante ya sea aprender a inyectar o ver un hígado en vivo y en directo también se desvanecieron, y eso me genera un vacío, será lo mismo escribir un mensaje de texto a conversar en vivo y ver expresiones corporales que muchas veces dicen más que mil palabras” (CA).

“Esta nueva modalidad de clases virtuales es lo que me ha afectado, pues no es lo mismo que recibir una clase presencial, siento que no estoy aprendiendo todo lo que debería. También siento una tremenda ira hacia la universidad, pues no piensan en los estudiantes y no buscan la manera de ayudarnos de verdad, no piensan en que no todos tenemos la mejor situación económica y eso solo me hace rectificar mi criterio de que lo único que les interesa es el dinero” (XH).

### *Aprendizajes: ¿qué nos dejó la pandemia?*

“El panorama actual ha cambiado y con él también nosotros, quizás puede parecer duro acoplarnos, pero la historia mil veces nos ha demostrado que todo es modificable; aprendemos todo el tiempo y esta vez ha costado mucho entender ciertas cosas, desde que hay que valorar las simples charlas con un amigo hasta la vida misma” (PJ).



“Lo más importantes ha sido valorar el tiempo con todos mis seres queridos, especialmente su compañía, que muchas veces daba por sentado y que cualquier día los podría visitar, incluyendo amigos, familiares y hasta a mi novio. Algo más que aprendí que todo puede cambiar muy rápido y que debo disfrutar lo que día a día la vida me regala, puede parecer algo muy trillado, pero al fin lo entendí. Hasta el día de hoy subí de peso, 3 kg, para ser exacta, pese a que no es algo que me agrade por completo, no es algo por lo que me preocupe, pues estoy sana y con esto puedo decir que aprendí a amarme un poquito más, sin maquillaje, sin ropa bonita y con el cabello recogido” (CM).

“El encierro o confinamiento me ha traído buenas cosas, en parte gracias a mis padres que me apoyan en todo, en general todos los integrantes de mi familia realizamos actividades diferentes para no caer en una monotonía. Las clases se mantienen, sin embargo, el estar de forma virtual han disminuido la interacción entre alumno y profesor, por ende, ha disminuido su eficiencia, con respecto a mi estado de salud hago lo necesario para no caer en algún tipo de desesperación o ansiedad por la cuarentena, naturalmente se quiere volver a salir y regresar a nuestras actividades normales, sin embargo, es importante mantenernos en calma y hacer conciencia de la crisis que estamos pasando” (PC).

“Creo que todos en este tiempo deberíamos reflexionar aún más sobre las cosas que realmente valen la pena, las cosas que realmente son importantes. Por ejemplo, hoy puedo sacarme 50 en un examen y ser la mejor del curso, tener honores, tener dinero, etc., pero cuando muera no me llevaré ninguno de esos reconocimientos, ni ningún centavo. Lo único que me llevaré es el recuerdo que dejé a las personas que me rodearon, el cariño que pude brindarles en vida y pienso que eso es lo único importante, además las personas cercanas recuerdan cómo era la persona, más no su dinero u honores. Por eso en este tiempo de cuarenta, y a partir de ahora deberé pensar siempre en lo que es importante, es decir pensar en los sentimientos del resto, de tratar de no lastimarlos, porque en realidad no sé cuánto tiempo me queda de vida” (KC).

“He aprendido muchas cosas, a valorar la vida, la salud y cada día de vida, además de las oportunidades que tenemos y el trabajo. Aprendí a tener más paciencia, estar más fuerte, preparado ante las adversidades, controlar más ciertos impulsos, así como también valorar más el tiempo físico compartido con otras personas, en especial con las que más amo o quiero” (JO.)

“Este tiempo de encierro me ha servido mucho para reflexionar sobre cómo ha sido mi vida hasta el momento, así pude aclarar mejor lo que quiero para un futuro y determinar las cosas en las que debo mejorar. Además, me he dado cuenta de la importancia que tiene el tiempo, ya que ahora dispongo de más para mis diversas actividades. También me he dado cuenta del valor de las amistades, muchas veces recuerdo varias de las actividades que hacía con mis amigos y deseo volver a aquellos tiempos” (AQ).

“Es evidente la influencia e impacto que ha causado este suceso en la sociedad actual, aún existen dudas, miedo y angustia de parte de toda la población mundial. No sabemos cuándo ni cómo se acabará esta pesadilla o si tal vez algún día volveremos a la “normalidad”. Lo único que nos queda claro es que algo estaba mal con el mundo en sí, específicamente con los seres humanos. Quizás muchos de nosotros saldremos de esto con varios aprendizajes que en un futuro nos ayudarán a ser mejores individuos o quizás otras personas seguirán con su vida de la misma manera que lo han hecho siempre. El punto es que, siento que todo pasa por algo, tal vez esta pandemia sea un llamado de atención para nosotros, para aprender y valorar más, para sentir y razonar con cabeza fría antes de hacer alguna acción que pueda ser perjudicial para alguien más. No lo sé con certeza, pero lo único que sí sé, es que, de esta, vamos a salir” (MJ).

## DISCUSIÓN

Si algo nos ha ratificado este encierro dentro de la más grave crisis sanitaria en este siglo, es que somos seres sociales. La nostalgia por lo cotidiano, por el día a día, por la rutina que sienten los estudiantes universitarios, no es por las aburridas clases, no se extraña en sí las clases, se añora la interacción social, el poder mirarse, abrazarse, sentirse cerca, el sentido de la colectividad.





El cuidado de la salud mental se convierte en un elemento fundamental para afrontar la crisis que se está experimentando actualmente, en este momento complejo de la humanidad, es necesario un esfuerzo colectivo para implementar medidas de contención desde las universidades, los hogares y todos los espacios sociales. Como nos relatan los testimonios de los estudiantes universitarios, este tipo de emergencias psicoemocionales, generan directamente un aumento en la ansiedad, estrés, depresión, ira, sensación de incertidumbre, angustia y pánico, que nos hacen más proclives a una inestabilidad en nuestro equilibrio mental.

## AGRADECIMIENTOS

A los/as estudiantes del segundo nivel, primer semestre (2020) del curso Antropología Social, de la Facultad de Medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, por su colaboración, dedicación e inspiración en la brillante escritura y narración de sus experiencias en los 100 días de encierro o cuarentena vividos en la pandemia del COVID-19 que están plasmadas en este artículo académico.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Boellstorff, T. (2008). *Coming of age in "Second Life": An anthropologist explores the virtually human*. Princeton: Princeton Univ. Press.
- CEPAL (2020). América Latina y el Caribe ante la pandemia del COVID-19 Efectos económicos y sociales. Recuperado de [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45337/4/S2000264\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45337/4/S2000264_es.pdf)
- Delanty, G. y Srtym, P. (2003). *Filosofía de las Ciencias Sociales*. Filadelfia: Open University Press Huarcaya-Victoria J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Perú Med Exp Salud Publica* 37(2):327-34. doi: <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Jackson, M. (2005). *Existential anthropology: Events, exigencies, and effects*. Berghahn: New York.
- Medeiros de Figueiredo, A., Daponte, A., Moreira Marculino de Figueiredo, D. C., Gil-García, E., & Kalache, A. (2021). Letalidad de la COVID-19: ausencia de patrón epidemiológico [Case fatality rate of COVID-19: absence of epidemiological pattern]. *Gaceta sanitaria*, 35(4), 355–357. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.04.001>
- Ministerio de Sanidad España (2020). Información científica-técnica: Enfermedad por coronavirus, COVID-19. Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias. Actualización, 26 de marzo (versión 2)
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2020). Informe de atención psicosocial en la pandemia. Recuperado de: <https://www.msp.gob.ec>.
- Organización Panamericana de la Salud (2020). Coronavirus Disease (COVID-19). Recuperado de: <https://www.paho.org/en/topics/coronavirus-infections/coronavirus-disease-covid-19>.
- Organización Mundial de la Salud (2020). COVID-19. Recomendaciones, 11 de marzo de 2020. Recuperado de: [https://www.paho.org/arg/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=453-covid-19-recomendaciones&category\\_slug=2019-ncov-1&Itemid=624](https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_docman&view=download&alias=453-covid-19-recomendaciones&category_slug=2019-ncov-1&Itemid=624)
- Organización Mundial de la Salud (2020). Protección de la salud mental en situaciones de epidemia. Recuperado de: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Pandemia%20de%20influenza%20y%20Salud%20mental%20Esp.pdf>.
- Organización Mundial de la Salud (2020). Coronavirus disease (COVID-2019) situation reports. Recuperado de: [www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situationreports/20200331sitrep-71-covid-19.pdf?sfvrsn=4360e92b](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situationreports/20200331sitrep-71-covid-19.pdf?sfvrsn=4360e92b)
- Rivadeneira, C. (2020). *Con las manos en la basura: las minadoras de Quito-Ecuador, vidas significativas entre la explotación y el desecho*. (Tesis Doctoral). Quito: Flacso
- Trujillo, P. (2020). Guayaquil y el COVID-19: relato de la enfermedad, el estigma y la desigualdad social. *Aurora* (5), p.49-53.
- Trujillo, P. (2010). Etnografía en mundos virtuales. *Antropología Cuadernos de Investigación* (10), p.109-117.
- United Nation (2020). COVID-19 and the Need for Action on Mental Health. Recuperado de: [https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/un\\_policy\\_brief-covid\\_and\\_mental\\_health\\_final.pdf](https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/un_policy_brief-covid_and_mental_health_final.pdf)
- Woolf, S. H., Chapman, D. A., Sabo, R. T., Weinberger, D. M., & Hill, L. (2020). Excess Deaths From COVID-19 and Other Causes, March-April 2020. *JAMA*, 324(5), 510–513. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.11787>