


COVID-19: acciones para atenuar las emociones negativas desde los ambientes de aprendizaje



COVID-19: actions to mitigate negative emotions from learning environments

Stynze Gómez, Harly Onelly

 Harly Onelly Stynze Gómez
ostynze@unan.edu.ni
Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua,
Managua, Nicaragua

Revista Torreón Universitario
Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua-Managua,
Nicaragua
ISSN: 2410-5708
ISSN-e: 2313-7215
Periodicidad: Cuatrimestral
vol. 10, núm. 28, 2021
revis.torreon.faremc@unan.edu.ni

Recepción: 07 Agosto 2020
Aprobación: 15 Abril 2021

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/387/3872112003/index.html>

DOI: <https://doi.org/10.5377/rtu.v10i28.11525>

El autor o los autores de los artículos, ensayos o investigaciones conceden a la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua (UNAN-Managua) los derechos de edición (copyright) del trabajo enviado, por consiguiente la Universidad cuenta con el derecho exclusivo para publicar el artículo durante el periodo completo de los derechos de autor.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Resumen: El presente artículo se realiza a partir de la indagación en varios estudios de investigación en: China, México, España y Reino Unido fundamentalmente. Los resultados de dichos escritos apuntan a los efectos causados por la Covid-19 desde varias esferas psicosociales que conducen a efectos negativos que se manifiestan en ansiedad, depresión, estrés y miedo desde los jóvenes hasta los adultos mayores. Según varios expertos los problemas de salud mental y emocional no se han abordado, con el rigor que merecen, como temas de importancia en el proceso de cambio o adaptación en los ambientes de aprendizaje.

Considerando nuestra esfera de actuación profesional nos centramos en un abordaje de cómo la pandemia ha afectado psicosocialmente a los estudiantes universitarios y las posibles consecuencias que puedan generarse, tanto desde el presente en su vida personal como en el futuro en su vida laboral se realizan acciones que pueden contribuir a sobrellevar los efectos psicosociales desde los ambientes de aprendizaje, sean presenciales, virtuales o mixtos en la búsqueda de evitar la deserción de los estudiantes universitarios.

Palabras clave: Covid19, efectos emocionales y mental, efectos psicosociales.

Abstract: This article is made from the investigation in several research studies in: China, Mexico, Spain and the United Kingdom mainly. The results of these writings point to the effects caused by Covid-19 from various psychosocial spheres that lead to negative effects that manifest themselves in anxiety, depression, stress and fear from the young to the elderly. According to several experts, mental and emotional health problems have not been addressed, with the rigor they deserve, as important issues in the process of change or adaptation in learning environments.

Considering our sphere of professional action, we focus on an approach to how the pandemic has psychosocially affected university students and the possible consequences that may be generated, both from the present in their personal life and in the future in their working life, actions are carried out that They can contribute to coping with the psychosocial effects from learning environments, be they face-to-face, virtual or mixed, in the search to avoid the desertion of university students.

Keywords: COVID-19, emotional and mental effects, psychosocial effects.

INTRODUCCIÓN

Hace un año atrás era impensable el hecho siquiera de imaginarse que todas las actividades cotidianas iban a cambiar, el mundo entero sufrió un giro inesperado que no se consideraba iba a ser de altas proporciones. Lo cierto es que este acontecimiento demostró que los seres humanos somos vulnerables, a pesar de los avances en ciencia y tecnología. También, que siempre se busca la forma de adaptarse a los cambios.

Dentro de este proceso de adaptación a las nuevas medidas (conocida como la nueva normalidad) las personas se han visto en la necesidad de hacer uso de la tecnología mucho más que antes. Ya se venía notando como las personas cada día iban desarrollando una mayor dependencia de la tecnología. Con el surgimiento del virus, esto aumentó en gran medida y es posible notarlo en todos los ámbitos de la vida.

No es extraño afirmar que las medidas de seguridad y protección se han encaminado hacia una mayor dependencia a la tecnología para continuar con las actividades diarias, tal es el caso del trabajo, algunas empresas han optado por llevarlo desde casa y dejar únicamente servicios básicos de forma presencial, muchas personas están haciendo uso de los servicios de entrega a casa (delivery), a través de la utilización de aplicaciones móviles y compras en línea, asimismo, se ha visto que las redes de comunicación digitales han sido la base fundamental para mantener la unión entre seres queridos y actividades laborales, de igual forma la tecnología ha servido para el entretenimiento como: el servicio de streaming^[1] para ver series, películas documentales entre otros, sin dejar en el olvido el sistema académico que también se ha visto afectado. Muchas instituciones educativas han elegido las clases totalmente virtuales, otras han optado por las clases en modalidad mixta, de tal forma que los estudiantes y docentes tienen menos encuentros presenciales y aprovechan las plataformas virtuales como complemento de las sesiones. Cabe mencionar que el estado nicaragüense ha propuesto alternativas para el ámbito educativo como: las tele clases, haciendo uso de un canal de televisión y las guías de reforzamiento para educación básica y media.

En el caso de la educación superior se ha optado por el uso de la plataforma virtual como apoyo y complemento de las sesiones presenciales, los docentes y estudiantes han hecho uso de los diferentes medios de comunicación, sean correos electrónicos, mensajes de textos, video conferencias entre otros para mantener la interacción.

Todo esto ha conllevado a que los docentes se han visto en la necesidad de adecuarse a estos cambios, pero el proceso de adaptación conlleva una preparación previa, aquí es importante destacar que los docentes de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua (UNAN-Managua) han sido capacitados en el uso de la plataforma virtual Moodle por la Dirección de Educación a Distancia Virtual (DEDV) cabe mencionar que tienen por plataforma oficial Moodle. Sin embargo, no han sido capacitados para crear o mantener ambientes de aprendizaje en situaciones de emergencia de salubridad.

El profesorado en situaciones normales, realiza funciones tales como: facilitador, dar seguimiento, mantener la comunicación, brindar retroalimentación. Sin embargo, en estos tiempos que se desarrolla la pandemia obliga a los docentes a tener ese plus psicológico y emocional, para tratar con estudiantes que han sufrido sea directa o indirectamente con la enfermedad, ya que esta situación se quiera o no, es un golpe anímico y afecta el proceso de aprendizaje. Por lo cual, se vuelve necesario que los docentes lleven a cabo acciones que permitan crear o mantener los ambientes de aprendizaje virtual y que a su vez alejen a los estudiantes de todo el estrés que se vive a diario con las noticias relacionadas con el tema del COVID-19.

Por lo anterior, se hace una revisión de estudios relacionados con los problemas psicológicos que está causando la pandemia, asimismo, que acciones mentales y emocionales puede realizar un docente y a partir de

ahí poder determinar cuáles son acordes y necesarias para evitar el abandono de los estudiantes de los cursos sean presenciales, virtuales o mixtos, en este momento que se sufre esta pandemia.

DESARROLLO

El año 2020 ha marcado un antes y un después en la vida cotidiana, muchas de las actividades que eran parte del quehacer diario y sencillas, ahora se han visto en la necesidad de realizar rigurosos protocolos de higiene, desde un lavado de manos, uso de mascarillas, hasta cuarentenas, confinamiento o distanciamiento social, entre otros.

Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación ante el COVID-19

Con todo lo que se ha visto, deja al descubierto que el mundo, no estaba preparado para un acontecimiento tan catastrófico, a pesar de tantos avances tecnológicos, la población no consideraba que esto fuese una realidad, de ahí surge la necesidad de adaptarse a estos cambios tan vertiginosos. Teniendo que tomar medidas drásticas, sin embargo, la tecnología en general ha hecho un gran papel para combatir la pandemia, se ha visto que el uso de los distintos dispositivos tecnológicos han sido herramientas con gran influencia tanto en comunicación, información, y además, como un apoyo a las actividades que antes eran cotidianas como ir a trabajar.

Cada persona ha tomado conciencia y de cierta forma adquiere medidas que le permiten tener esa seguridad o falsa seguridad de no contagiarse, y se genera una lucha entre poder continuar con las actividades diarias y evitar adquirir la enfermedad. Pero en el mundo digital hay brechas (García-Peñalvo, 2020) que demuestran la desigualdad que existe. Un primer obstáculo es el acceso, es fácil notar que no todas las personas tienen acceso a la tecnología y esto se debe a factores económicos o geográficos, donde es imposible llevar conectividad a gran escala. Por otro lado, está el uso, a pesar que se vive en un mundo donde se depende casi por completo de la tecnología hay hogares donde existe un solo dispositivo sea este laptop, Tablet, teléfono celular o bien una computadora de escritorio, para García-Peñalvo, Abella-García, Corell, y Grande, (2020) consideran que no hay equidad entre recursos y cantidad de personas con acceso a los mismos. Y finalmente, las competencias, de acuerdo con García-Peñalvo (2020) la competencia tecnológica en cuanto al manejo está ligada al desconocimiento, falta de preparación o el analfabetismo tecnológico, este tipo de brecha genera que las personas estén más vulnerables al contagio, al no tener acceso, uso y conocimiento de la información que circula por internet o bien para realizar actividades y tareas que perfectamente se pueden llevar a cabo haciendo uso de la tecnología, al no poder aprovecharlas se ven obligadas a salir y exponerse al contagio. Por ejemplo, el pago de servicios a través de la banca en línea, una persona que no tiene acceso o conocimiento de cómo realizarlo, se verá en la obligación de presentarse a una sucursal bancaria.

No es una casualidad el hecho que muchas instituciones privadas han optado por el trabajo en casa o tele trabajo, instituciones públicas han reforzados sus tecnologías y mejorado sus servicios en línea y también en las instituciones educativas se ha visto el incremento en el uso de las plataformas virtuales para ofrecer un complemento de las clases presenciales. Sin embargo, todo esto se ha venido haciendo sobre la marcha, tanto docentes como estudiantes han tenido que hacer ajustes en el proceso de enseñanza y aprendizaje respectivamente.

Debido a la emergencia sanitaria estos ajustes se han realizado con poco tiempo de anticipación siendo propuestas remediales, que resuelven problemas específicos a corto plazo, pero, qué sucede cuando es a largo plazo, es aquí donde se vuelve necesario pensar en un rediseño de todos los elementos que integran un ambiente de aprendizaje, llámese recursos o materiales, plataformas educativas, evaluaciones, no obstante, la parte psicológica y emocional no se ha tomado en cuenta.

Para la psiquiatra Huarcaya-Victoria (2020) *“la cuarentena incrementa la posibilidad de problemas psicológicos y mentales principalmente por el distanciamiento entre personas”* (p. 328). Esto se debe a que el

cambio ha sido radical y vertiginoso, sin dar tiempo para aceptarlo, derivando de esta manera una serie de problemas de salud mental, que deben ser tratados.

Por todo lo anterior, se vuelve necesario hacer una revisión bibliográfica para analizar lo que dicen los expertos psicólogos en cuanto a la ansiedad, depresión, estrés y miedo, que ha causado la pandemia a nivel general y luego a nivel de estudiantes universitarios.

Efecto psicológico del COVID-19 en la población en general

Para poder hablar de los efectos psicológicos del COVID-19, es necesario entender que son los estados de ánimo, de acuerdo con Villanueva, Lidón, Prado, Vicente, González, Remedios y Montoya, Inmaculada (2014).

“Los estados de ánimo son considerados como estados afectivos difusos o globales, que aparecen sin una causa aparente. Su intensidad por lo general es baja, aunque pueden durar horas o incluso días, como la tristeza, la alegría, etc.” (p. 773).

Es decir que, los estados de ánimos son alteraciones de las emociones y se relacionan con la afectividad, una emoción no es una línea recta sobre un plano, sino que es variable y de repente hay momentos intensos y luego declives y esto puede atribuirse a diferentes elementos entre ellos; personalidad, hay personas que por naturaleza son optimistas y otras pesimistas y no tiene nada que ver con situaciones externas, otro son los factores externos, relacionados a ciertas situaciones que giran a nuestro alrededor (Requena, 2000). Este último es de relevancia ya que actualmente se vive la pandemia que ha afectado emocional y mentalmente a muchas personas alrededor del mundo.

Ahora bien, se han detectado cuatro problemas de salud mental que según Huarcaya-Victoria (2020) son a causa del virus y según los estudios han sido afectaciones generales en la población, uno de los primeros fue el miedo al contagio, causado por noticias falsas o la falta de información, en ese mismo estudio se identificó que en China se dio un aumento de la ansiedad, depresión y estrés. Por lo cual esos factores serán los ejes del estudio para poder determinar qué funciones se puede llevar a cabo por el profesorado.

Ansiedad

Para los psicólogos Sierra, Ortega y Zubeidat (2003) la ansiedad es “*manifestaciones físicas y mentales*” (p. 15). Que se vincula con una relación directa con la preocupación por algo, relacionados a eventos o situaciones de peligro. En un estudio llevado en España se demostró que el nivel de ansiedad se elevó a causa del desconocimiento, la población sentía ansiedad al no saber cómo se originó el virus y además la cantidad de información falsa o no, que circula por Internet (Ozamiz-Etxebarria, Dosil-Santamaria, Picaza-Gorrochategui y Idoiaga-Mondragon, 2020) fueron factores que incrementaron la ansiedad en la población.

De acuerdo con los expertos en salud pública Cedeño, Cuenca, Mojica y Portillo (2020) “[...] *el distanciamiento social, han causado que las personas se sientan aisladas y en soledad y es posible que aumente el estrés, la ansiedad [...]*” (p. 64) esto a su vez causa que la población se sienta segregada, dejando en evidencia que la cuarentena disminuye la propagación del virus, pero aumenta o crea problemas de salud mental y social como la xenofobia, aquí juega un papel importante la mala información que circula entre la población, como expresa Cedeño, et al. (2020) “[...] *el Reino Unido y USA han reportado informes de violencia y actos de odio hacia personas de ascendencia asiática y un aumento general de sentimientos de aversión hacia la población de origen chino*” (p. 64). Y esto se atribuye a que el origen del virus fue en el país asiático, creando una perspectiva que todo ciudadano asiático es portador del virus.

Ahora bien, la ansiedad conlleva otros tipos de manifestaciones neuróticas tales como el miedo. En este punto es necesario dejar claro la diferencia entre el miedo y la ansiedad. De acuerdo con Sierra, Ortega y Zubeidat (2003)

“[...] *la ansiedad se destaca por su cercanía al miedo, [y] se diferencia de éste en que, mientras el miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante estímulos presentes, la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles*” (p. 15).

Por tanto, se deja de manifiesto que la ansiedad es una angustia relacionada con la sensación de pérdida de control sobre el quehacer diario e inclusive la misma vida, causados por una pandemia la cual no tiene una cura en este momento, de tal forma que se vive con la preocupación de evitar el contagio, esa reacción lógica del ser humano a la conservación de la vida, lleva a vivir en un estado de zozobra.

En fin, se ha demostrado que la ansiedad se aumenta por el confinamiento, la desinformación, la mala información, asimismo, conlleva a que la población en general perciba la pandemia como una enfermedad potencialmente mortal, sabiendo que en su mayoría se han recuperado, mayormente la población joven, como lo hace notar Sierra, Ortega y Zubeidat (2003)

“[...] la ansiedad alude a un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o de peligro inminente”

Además, por la misma naturaleza de querer conservar la vida, lleva al ser humano a tomar medidas que muchas veces los vuelve obsesivos e histéricos y pueden caer hasta en la discriminación violencia etc., todo por buscar una respuesta al peligro. Sin embargo, la ansiedad viene acompañada de otros estados de salud mental como es la depresión, estrés y miedo.

Depresión

La preocupación colectiva lleva a un estado depresivo, para los especialistas en salud Pfefferbaum y North (2020) la depresión es una de las consecuencias generada por la cuarentena y el confinamiento, y afecta de forma individual provocando; irritabilidad, molestia, insomnio, frustración y aburrimiento y de forma colectiva, problemas económicos, cierre de escuelas, inadecuado acceso a los recursos médicos o seguros médicos. Es decir que, la depresión más que causada directamente por la pandemia, es generada por los efectos negativos colaterales que ha provocado tanto a nivel individual como social. Además, la depresión puede provocar; pérdida de apetito, desinterés, sentirse culpable por algo, disminución de la concentración (Choi, Hui y Wan, 2020), además, sienten que la situación que están pasando no va a mejorar, existe una negatividad y no tienen esperanza de una mejoría en un futuro

La depresión también puede ser causada por tantas noticias negativas, aumentado la preocupación y el estrés en las personas y esto se proyecta en sus actividades cotidianas generando un desinterés la mayoría de los afectados han sido personas que han perdido un ser querido y debido a las recomendaciones dadas por la OMS (Organización Mundial de Salud) para realizar la sepultura, esto aumenta la depresión también conocida como la fase de duelo patológico (Huarcaya-Victoria, 2020).

En resumen, la depresión es otro trastorno del estado de ánimo causado por la pandemia, todos los autores coinciden que este estado emocional, es generado por el confinamiento, y puede verse reflejado a nivel individual y social, generando sentimientos de tristeza, pensamientos negativos, desinterés por realizar las actividades cotidianas, entre otros. Ahora bien, la suma de la ansiedad y la depresión generan estrés.

Estrés

El estrés es la reacción de un individuo ante una situación negativa o positiva, que lo obliga a tomar decisiones en momentos precisos, este estado de ánimo surge cuando hay cambios inesperados en la vida cotidiana, por ejemplo, el causado por la pandemia.

Por otra parte, el estrés es una emoción transitoria y se mide por la capacidad de reacción, es decir, de qué manera se afronta una situación, y se encuentra relacionado con las emociones que pueden producirse (Lazarus, 2000). Ante la pandemia, muchas personas en situaciones de estrés han extremado en cuidados médicos, adquisición de medicamentos sin tener ningún problema de salud, discriminación y xenofobia, es decir se manifiesta un cuadro obsesivo compulsivo todo esto a causa del estrés.

Dentro de este contexto, Lozano-Vargas (2020) relaciona que la causa del estrés se da por la preocupación al contagio en lugares públicos, o la falta de ingresos económicos, el acceso a una cura definitiva, entre otros. Esto deja entrever que el estrés es causado por agentes externos que están relacionados directamente con la pandemia.

Finalmente, el estrés, se genera por factores personales, sociales y económicos, las personas, sienten preocupación al sentirse expuestas al virus, lo que causa una reacción muchas veces paranoica y extrema, que se enfoca en la búsqueda incansable de sentirse seguro y protegido del virus. En este mismo sentido, la suma de la ansiedad, depresión y estrés, genera el miedo.

Miedo

Citando a Bührlé (2004) el miedo es “[...] *el temor [que] surge ante la posibilidad de ser lastimado, ante la sospecha de un posible daño corporal*” (p. 4). Además, cuando existe miedo las personas se pueden volver suspicaces y cautelosas, dicho de otra manera, el miedo hace que las personas se preparen con anticipación ante una amenaza. Se puede decir que el miedo es el reflejo de lo vulnerable que se puede ser ante una potencial amenaza.

Por lo tanto, el miedo que ha generado la pandemia, está relacionado con lo vulnerable que se puede estar ante el virus, es decir nadie puede decir que el COVID-19 no lo va adquirir. Y eso genera un temor no al virus en sí, sino, a la muerte. En realidad, lo que se teme es morir. Ya que nuestra naturaleza es vivir a toda costa.

Ahora bien, el miedo surge al no conocer una cura, eso genera ansiedad, depresión y estrés, lo que puede incluso terminar en fatalidad, se auto genera un proceso de presión y angustia que puede llevar a no ver más allá de la enfermedad (Mejía, Sancho, Alarcón, Valero, López, Villanueva y Gonzáles, 2020). Es decir, el miedo crea una limitante temporal, dicho de otra manera, muchas personas consideran que adquirir el virus no les permitirá vivir mucho tiempo y le causará una muerte repentina, a pesar que en su mayoría tienen recuperaciones satisfactorias, y esto se debe a mucha desinformación o noticias falsas.

En fin, el miedo es la sensación de peligro, este pánico surge al no tener control sobre lo que sucede en nuestro entorno. El miedo puede llevar a reaccionar de forma violenta ante un hecho o bien buscar alternativas de solución, ambas enfocadas a preservar la vida. El miedo, surge por el desconocimiento, es decir, se puede tener pánico a lo desconocido, cada persona puede experimentar el miedo al COVID-19 de diferentes maneras, pero todas van hacia el mismo punto, salvaguardar la vida humana, como una respuesta natural a la supervivencia, cabe mencionar que el miedo se alimenta de la información, sea buena, mala o falsa.

Por todo lo expuesto, se puede resumir que los cuatro estados de ánimo que se han abordado son típicos de la pandemia COVID-19, y que se encuentran relacionados entre ellos, es decir, la ansiedad provoca depresión y estas a su vez genera estrés y todas en conjunto se refleja en miedo, de tal forma que es necesario que la población en general conozca de ese tipo de emociones negativas para poder afrontarlas de la mejor manera.

Efectos psicosociales que causa el COVID-19 en los estudiantes universitarios

Lo anterior fue enfocado a la población en general, pero, qué sucede con los estudiantes, pues según Ozamiz-Etxebarria, et al. (2020) en un estudio realizado en España, demostró que los estudiantes universitarios han sufrido de estos mismos estados negativos de ánimo causados por la pandemia y a esto se le debe sumar la necesidad de adaptarse a los cambios en el sistema educativo y sus modalidades.

De acuerdo con el estudio realizado por Lozano-Díaz, Fernández-Prados, Canosa y Martínez (2020) los estudiantes han demostrado tener resiliencia ante la pandemia y esto se debe en su mayoría al manejo y acceso a la tecnología e información, sin embargo, se ha dado un cambio en el rendimiento académico de los estudiantes, ya que ahora se han visto en la necesidad de poner en práctica la competencia de aprender a aprender, adaptarse a nuevos horarios, aprender a usar herramientas tecnológicas, entre otros. A su vez tomar las medidas sanitarias para evitar un posible contagio, por ende, el estudiante ya no se preocupa únicamente por su aprendizaje, sino que tiene que pensar en su protección diaria.

La habilidad de ser autodidacta se vuelve una herramienta indispensable y necesaria en los estudiantes universitarios y esto no es algo nuevo, pero es algo que tiene mayor notoriedad en estos momentos de crisis sanitaria mundial.

Por otra parte, surge la desigualdad en el acceso a la tecnología, en el estudio realizado con universitarios mexicanos, Lloyd (2020) asegura que los estudiantes que no tienen acceso a los recursos tecnológicos, se frustran y esto los lleva a la deserción, por tanto, no se puede tomar una decisión tan a la ligera de pasar las

clases de modalidad presencial a virtual. Se debe analizar qué consecuencias acarrea y como deben tratarse los posibles obstáculos que se presenten.

Todos los aspectos antes mencionados, crean un aumento de estrés, ansiedad y depresión, ya que el cambio tan rápido no les ha dado tiempo a los estudiantes de poder interiorizar e irse adaptado poco a poco.

Como si fuera poco al estar cuidándose de no contagiarse del virus, los estudiantes se han visto en la necesidad de “[...] *reorganizar sus vidas cotidianas para ajustarse a una situación de confinamiento*” (Pedró, 2020, p. 6) y además el distanciamiento social ya está mostrando sus primeras consecuencias, no se puede negar que una de las bases sociales entre estudiantes universitarios son las relaciones interpersonales, sean a nivel académico o bien de esparcimiento, al estar distanciados genera depresión y ansiedad.

Rosario-Rodríguez, González-Rivera, Cruz-Santos y Rodríguez-Ríos (2020) afirman que:

“El cambio abrupto en la modalidad de enseñanza y aprendizaje generado por la propagación de COVID-19 representa un impacto inmediato en las dificultades subyacentes que experimentan los estudiantes en el sistema de educación superior [...]” (p. 178).

Lo que se traduce como estrés, depresión, ansiedad a nivel académico, ya que conlleva una adaptación a la modalidad virtual, formas de evaluación, la comunicación entre docentes y entre estudiantes, es decir, el hecho que los estudiantes universitarios tengan competencias tecnológicas, no es garantía que se adapten a los cambios sociales de forma vertiginosa. Por consiguiente, puede terminar en deserción escolar.

Al igual que autores anteriores, Cobo-Rendón, Vega-Valenzuela y García-Álvarez (2020) coinciden que hay un aumento de ansiedad, depresión y estrés, además se han presentado problemas para dormir, de igual forma la sensación de miedo. Como consecuencia los estudiantes pierden interés por aprender, presentan un bajo rendimiento académico, hasta podrían sentir que sus metas personales y profesionales han pasado a segundo plano y su prioridad actual es sobrevivir al virus.

En resumidas cuentas, es posible afirmar que los estudiantes se ven afectados por el virus en dos momentos, el primero afecta su presente, enfocado a nivel social, ya que el aislamiento y el poco contacto con sus compañeros de clases afecta el estado emocional generando ansiedad, estrés, depresión e inclusive miedo, afectando de forma directa lo psicosocial. El segundo afecta su futuro a nivel personal y profesional, en otras palabras, los estudiantes universitarios pueden sentirse que sus planes a futuro, proyectos personales, se verán afectados, pueden considerar que sus necesidades y prioridades cambiaron repentinamente, que su carrera universitaria pasa a segundo plano, dejándolos varados sin saber qué rumbo tomar. De acuerdo con los autores Cobo-Rendón, et al. (2020), se puede notar que los estudiantes no tienen un miedo directo al COVID-19, sino a los cambios y consecuencias que este ha provocado en su vidas actuales y futuras (Lozano-Díaz, et al., 2020).

CONCLUSIONES

Luego de haber analizado los efectos emocionales que ha causado la pandemia en la población y la forma directa del efecto que ha tenido en los estudiantes universitarios, en diferentes países, se vuelve necesario reflexionar acerca de qué se puede hacer, qué acciones pueden llevarse a cabo de tal forma que ayude a evitar que los estudiantes bajen su calidad en el aprendizaje y en el peor de los casos evitar la deserción. A continuación, se sugieren acciones que pudieran atenuar las emociones negativas en los ambientes de aprendizajes, generadas por la pandemia COVID-19.

- Desarrollar talleres con expertos en psicología que proporcionen pautas que pueden ser usadas por los docentes cuando se presenten situaciones o eventos similares.
- Ofrecer apoyo a los estudiantes en cuanto a su futuro profesional y cómo puede este seguir siendo de gran importancia.

- Proporcionar enlaces que puedan visitar para tener algún tipo de entretenimiento, por ejemplo, sitios Web que presenten recetas de cocina, rutinas de ejercicios, escuchar música, etc.
- Estar dispuesto a escuchar a sus estudiantes cuando quieran expresarse sobre algún tema y responder lo más adecuado posible y de forma positiva.
- Ayudar a los a estudiantes a ponerse metas a corto y largo plazo, ya sean personales o profesionales.
- Fomentar el trabajo en equipo haciendo uso de la tecnología para genera interacción social.
- Evitar en la medida de lo posible hablar del COVID-19.
- Evitar usar un lenguaje negativo cuando se refieran al tema del COVID-19
- Desarrollar charlas con los estudiantes sobre la perdurabilidad e intermitencia de la pandemia, para incidir en la necesidad de cambios de estilos de higiene que les ayude a ser más precavidos ante la misma
- Lograr mayor empatía con los estudiantes: entender su miedo, para proporcionar una mejor ayuda.
- Desarrollar una labor de concientización con los docentes para el logro de un mejor equilibrio entre la cantidad de tareas y flexibilidad en los tiempos de entrega de las mismas.

BIBLIOGRAFÍA

- Bührle, C. (2004). Thomas Hobbes: sobre el miedo. *Revista de filosofía y teoría política*, (35), 25-37. Recuperado de: <https://www.rfytp.fahce.unlp.edu.ar/article/view/RfYTPn35a06/pdf>
- Cedeño, N., Cuenca, M., Mojica, Á, y Portillo, M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Enfermería Investiga*, 5(3), 63-70. Recuperado de <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913/858>
- Choi, E., Hui, B., y Wan, E. (2020). Depression and anxiety in Hong Kong during COVID-19. *International journal of environmental research and public health*, 17(10), 3740. Recuperado de <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/10/3740/pdf>
- Cobo-Rendón, R., Vega-Valenzuela, A. y García-Álvarez, D. (2020). Consideraciones institucionales sobre la Salud Mental en estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19. *CienciAmérica*, 9(2), 277-284. Recuperado de <http://cienciamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/322/566>
- García-Peñalvo, F. J. (2020). El sistema universitario ante la COVID-19: Corto, medio y largo plazo. Recuperado de : [https://repositorio.grial.eu/bitstream/grial/2008/1/Elsistema universitario ante la COVID.pdf](https://repositorio.grial.eu/bitstream/grial/2008/1/Elsistema%20universitario%20ante%20la%20COVID.pdf)
- García-Peñalvo, F. J., Abella-García, V., Corell, A. y Grande, M. (2020). La evaluación online en la educación superior en tiempos de la COVID-19. Recuperado de: <https://repositorio.grial.eu/bitstream/grial/2010/1/a12.pdf>
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2). Recuperado de: <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/5419/3537#>
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer. Recuperado de: <https://www.edesclée.com/img/cms/pdfs/9788433015235.pdf>
- Lloyd, M. (2020). Desigualdades educativas y la brecha digital en tiempos de COVID-19. Recuperado de http://132.248.192.241:8080/jspui/bitstream/IISUE_UNAM/546/1/LloydM_2020_Desigualdades_educativas.pdf
- Lozano-Díaz, A., Fernández-Prados, J., Canosa, V., y Martínez, A. (2020). Impactos del confinamiento por el COVID-19 entre universitarios: Satisfacción Vital, Resiliencia y Capital Social Online. *International Journal of Sociology of Education*, 79-104. Recuperado de <https://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/rise/article/view/5925/3119>
- Lozano-Vargas, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83(1), 51-56. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v83n1/1609-7394-rnp-83-01-51.pdf>

- Mejía, C., Sancho, A., Alarcon, J., Valero, L., López, V., Villanueva, E. y Gonzales, J. (2020). Factores asociados al fatalismo ante la COVID-19 en 20 ciudades del Perú en marzo 2020. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(2), 8. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7414178>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., y Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 36, e00054020. Recuperado de <https://www.scielosp.org/article/csp/2020.v36n4/e00054020/es/>
- Pedro, F. (2020). COVID-19 y educación superior en América Latina y el Caribe: efectos, impactos y recomendaciones políticas. *Análisis Carolina*, (36). Recuperado de <https://www.fundacioncarolina.es/wp-content/uploads/2020/06/AC-36.-2020.pdf>
- Pfefferbaum, B. y North, C. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*. Recuperado de <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMp2008017>
- Requena, E. (2000). Trastornos del estado de ánimo. *Slbooks*, 495. Recuperado de <https://www.academia.edu/download/57906035/360420376-Manual-de-Psicopatologia-Clinica-Jarne-y-Talarn-1-pdf.pdf#page=466>
- Rosario-Rodríguez, A., González-Rivera, J. A., Cruz-Santos, A. y Rodríguez-Ríos, L. (2020). Demandas Tecnológicas, Académicas y Psicológicas en Estudiantes Universitarios durante la Pandemia por COVID-19. *Revista Caribeña de Psicología*, 176-185. Recuperado de <https://revistacaribenadepsicologia.com/index.php/rcp/article/view/4915/4347>
- Sierra, J., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59.
- Villanueva, Lidón, Prado, Vicente, González, Remedios y Montoya, Inmaculada (2014). Conciencia emocional, estados de ánimo e indicadores de ajuste individual y social en niños de 8-12 años. *Anales de Psicología*, 30(2),772-780.[fecha de Consulta 17 de Marzo de 2021]. ISSN: 0212-9728. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=167/16731188040>

NOTAS

- [1] Término relacionado con la capacidad de poder ver y escuchar servicios multimedia, sean música o videos, desde sitios en Internet, sin necesidad de descargarlos.