

RECIBIDO EL 4 DE SEPTIEMBRE DE 2021 - ACEPTADO EL 3 DE OCTUBRE DE 2021

DURMIENDO CON EL DINOSAURIO: DE EMOCIONES, HÁBITOS Y EFECTOS EN LA EDUCACIÓN EN TIEMPOS DE PANDEMIA

SLEEPING WITH THE DINOSAUR: OF EMOTIONS, HABITS AND EFFECTS ON EDUCATION IN TIMES OF CRISIS DUE TO THE PANDEMIC

Blanca Johana Pérez Fernández¹

Jesús Ernesto Urbina Cárdenas²

Audin Aloiso Gamboa Suárez³

UNIMINUTO- UFPS.

RESUMEN:

La crisis emocional generada por la pandemia del Covid-19 en estudiantes, transformó los contextos familiares, académicos, laborales y los proyectos de vida de los jóvenes escolarizados. Por esta razón este estudio pretende mostrar cómo ha afectado la pandemia las emociones, los hábitos y las prácticas de aprendizaje en estudiantes de dos universidades, durante

el periodo de confinamiento por causa del Covid-19. La ruta metodológica se determinó desde el paradigma cuantitativo descriptivo y se aplicó una encuesta a 188 estudiantes de las dos instituciones utilizando un muestreo probabilístico. Los resultados más importantes dan cuenta que dentro de las afectaciones emocionales más recurrentes se encuentra el estrés derivado del encierro y recarga en tiempo dedicado al estudio y el uso constante de elementos de bioseguridad. Del mismo modo, la investigación concluye que algunos de los aspectos positivos derivados de la pandemia han sido la transformación de hábitos saludables y de bioseguridad.

¹ Magíster Universitario en Prevención de Riesgos Laborales, blanca.perez@uniminuto.edu, Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO. Centro Regional Cúcuta, <https://orcid.org/0000-0003-2366-0952>

² Doctor en Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, jesusurbina@ufps.edu.co, Universidad Francisco de Paula Santander, <https://orcid.org/0000-0002-5262-9527>

³ Doctor en Ciencias de la Educación, audingamboa@ufps.edu.co, Universidad Francisco de Paula Santander, <https://orcid.org/0000-0001-9755-6408>

PALABRAS CLAVE: Covid-19, emociones, educación superior, hábitos.

ABSTRAC:

The emotional crisis generated by the Covid-19 pandemic in students, transformed the family, academic, work contexts and the life projects of young people in school. For this reason, this study aims to show how the pandemic has affected the emotions, habits, and learning practices of students from two universities, during the period of confinement due to Covid-19. The methodological route was determined from the descriptive quantitative paradigm and a survey was applied to 188 students from the two institutions using a probabilistic sampling. The most important results show that within the most recurrent emotional affectations is the stress derived from confinement and recharge in time dedicated to study and the constant use of biosecurity elements. Similarly, the research concludes that some of the positive aspects derived from the pandemic have been the transformation of healthy habits and biosecurity.

KEYWORDS: Covid-19, emotions, higher education, habits.

INTRODUCCIÓN

“Cuando despertó, el dinosaurio todavía estaba allí” es un relato de Augusto Monterroso que puede interpretarse desde la crisis generada por la pandemia del Covid-19, en ese momento logramos comprender lo fragil que puede ser nuestra existencia; cuando todos los habitantes del planeta despertaban, estaba presente la incertidumbre de nuevos contagios, más muertes y posibles vacunas y su dudosa efectividad.

En este contexto, alrededor del mundo se empezaron a implementar medidas como la cuarentena y el aislamiento preventivo, tras la enfermedad causada por el SARS-CoV-2, la cual provoca una enfermedad grave y el auxilio

de oxígeno al 15% de la población mundial, sin olvidar el 5% que requieren cuidados intensivos (Organización Mundial de la Salud [OMS, s,f]), por lo que se cierran las puertas a niños, niñas y jóvenes a las instituciones de educación básica y superior, lo que puede privarlos de apoyo social y por lo que pueden verse interrumpidas sus rutinas diarias, encontrándose “una amplia variedad de riesgos asociados al estrés psicosocial y trastornos de salud física y mental secundarios al confinamiento” (Abufhele y Jeanneret, p. 320). Finalmente, las precedentes autoras, hacen mención de los casos particulares en que las familias ya tienen patología de salud mental y por ende, el confinamiento los sobrecarga más y recomiendan como profesionales de la salud el “no poner el foco solo en la exigencia y demanda académica sino también en el auto y heterocuidado” (p. 321).

También Tamayo et al (2021), hacen referencia al impacto del confinamiento, no sin antes recalcar la necesidad social del ser humano y su vulnerabilidad emocional y comportamental ante tal situación desde su estudio “trastornos de las emociones a consecuencia del Covid-19 y el confinamiento en jóvenes universitarios, este estudio puso en evidencia los trastornos de las emociones de estudiantes universitarios a raíz de esta enfermedad como los problemas de sueño (85%) y sentimientos depresivos y de desesperanza (83%), donde son las mujeres quienes lideran esta cifra con un 52%. Finalmente, estas autoras afirman que

Esta etapa de confinamiento, suele ser una experiencia desagradable para los seres humanos, debido a que es un aislamiento obligatorio y que implica romper con nuestro día a día, nuestras rutinas, nuestro ocio, nuestras clases, nuestros amigos, familia, nuestra pérdida de libertad, la aparición del aburrimiento y emociones descontroladas (p. 2).

Además, del sector económico y social, el sector educativo se vio afectado por la Covid – 19; desde este sector se ha respondido con la modalidad a distancia, a partir de la necesidad de la cual, se han impartido capacitaciones en “el manejo de diversas tecnologías y plataformas informáticas” (Rodríguez, et al., 2020, p. 3). Este recién citado autor, afirma que todos sus actores en el campo de la educación superior se ha visto afectados tanto en su salud como en “sus comportamientos socioemocionales, sus rutinas diarias, sus vivencias cotidianas y su capacidad de adaptación al cambio” (Rodríguez, et al., 2020, p. 3).

Por otra parte, autores como Kaplan (2021), dan un enfoque al papel de la educación en este contexto de pandemia, donde la academia puede comportarse como un espacio para compartir sus sentires de dolor y soledad, expresar su sufrimiento, y dar una mirada al respeto de su propia persona, su autoestima y así mismo educar bajo la ética para un trato respetuoso, de confianza y de identificación con los demás, en un intento de buscar una reciprocidad en el ambiente académico, el cual además “participa contrarrestando los muros emotivos que nos dividen, nos separan, nos segregan y nos excluyen. Permite atenuar las marcas de la desigualdad durante el proceso de escolarización” (Kaplan 2021, p. 106).

Pero las crisis, como la ocurrida tras la presencia de la Covid – 19, además de dejar sentires como el mencionado dolor o sufrimiento, “pueden ser catalizadoras de una insorteable renovación” (Petruska, 2020, p. 48); para que esto sea posible, como bien lo afirma esta autora, debe haber una flexibilidad y una heterogeneidad en los modelos para animarse a reinventar en un ámbito tan sacudido por el contexto de pandemia como el académico. De esta manera, se hace un llamado al liderazgo educativo eficaz que potencie la gestión de aula, de redes de centros educativos y demás gestiones, además de que

este papel del líder educativo va a inspirar, impulsar e incidir en el proceso educativo de cada estudiante (Petruska, 2020).

Díaz et al., (2021), atribuyen a la universidad pública también los problemas menos visibles en el ámbito público, para dirigirse a ellos desde la responsabilidad social universitaria. Allí, incluye la salud mental, emocional y afectiva desde un análisis de datos exhaustivo y enriquecido con un método manual, que puede influir por medio del agotamiento humano, pero también por la pasión del investigador en pro de valorar cada detalle, aun sabiendo que dentro del tema abordado, se debe tratar una gama amplia de partes, dentro de las que apreciamos: dos tipos de población (jóven y adolescente), cuatro tipos de identidades (de etnia, de elección, de género y de clase), tres niveles de estrato socioeconómico (1, 2 y 3), diferentes factores presentes en el contexto universitario desde lo político, lo socioeconómico y lo cultural (formas, discursos y medios académicos de la universidad Nacional de Colombia), además de “las características, orígenes y sentido del sufrimiento psíquico y emocional profundo de un sector importante de la población estudiantil” (Díaz, et al., 2021, p. 26), las condiciones y situaciones que enmarcan dicha población y los referentes que podrían transformar el problema de los proyectos de vida y existenciales, tomados como principales en la población ya mencionada, a razón de los cuales nace el sufrimiento emocional profundo, con experiencia en intentos de suicidio o ideación suicida.

En este mismo sentido, Alvarado (2021) propone la educación emocional dentro de los currículos universitarios, gestionando una educación en “competencias emocionales usadas en el entorno académico, social y laboral” (p. 329) a través de su estudio titulado educación emocional un complemento en el proceso enseñanza – aprendizaje virtual a nivel superior durante Covid – 19, intenta conocer la

importancia de esta educación emocional y de la inteligencia emocional en la universidad da un aporte significativo en cuanto a la importancia de la educación emocional en tiempos de pandemia, ya que mediante esta, el estudiante conocerá su situación emocional, tendrá un autodomínio, desarrollará el liderazgo y desarrollara su empatía para con los demás. Este autor, además, permite ver las repercusiones de estar tras la pantalla durante las clases virtuales, afirmando que

El aislamiento social que actualmente afecta la sociedad es un fenómeno que origina problemas en la salud mental y física sobre todo a los estudiantes universitarios al invertir un importante número de horas frente dispositivos electrónicos, provocando conductas negativas y enormes cargas de tecnoestrés provocando un desequilibrio emocional, alterando la convivencia entre sus familiares y otros problemas como baja autoestima, disminución de habilidades sociales y un menor desempeño en su rendimiento académico, personal y social. (Alvarado, 2021, p. 345).

METODOLOGÍA

Esta investigación está enmarcada en el enfoque cuantitativo - descriptivo, puesto que se pretendió identificar emociones, hábitos y otras afectaciones en actores en tiempos de crisis derivados del Covid - 19. Desde esta perspectiva, se trata de una investigación de

campo (Prada, Hernández y Gamboa, 2019) por cuanto la información fue recolectada de la fuente primaria mediante un cuestionario aplicado a 188 estudiantes de cuatro programas académicos de dos instituciones de educación superior.

Se realizó un muestreo no probabilístico (Bencardino, 2012) con los estudiantes de las dos instituciones de educación superior del Norte de Santander, una de carácter privado y otra de carácter pública. El análisis de los datos se analizaron con el apoyo del software SPSS. El cuestionario analiza las siguientes categorías: perfil demográfico, percepción de la pandemia y el aislamiento social, aspectos educativos sobre la virtualidad, afectaciones sociemocionales y cambio en los hábitos, entre otros.

RESULTADOS

Perfil demográfico

En la tabla 1 se presentan las características demográficas del grupo de estudiantes encuestados. Se determinó que el 73% aproximadamente tienen edades que oscilan entre 18 y 30 años, con predominio del género masculino. Respecto al estado civil, ocho de cada diez son solteros y sin hijos. Aproximadamente el 55% de los encuestados estaban matriculados en la IES de naturaleza pública y el 65% estaban cursando programas de pregrado.

Tabla 1. Perfil demográfico de los encuestados

Variable	Opciones de respuesta	Porcentaje
Edad	De 18 a 20 años	44.1%
	De 21 a 30 años	29.3%
	De 31 a 40 años	20.7%
	De 41 años o más	5.9%
	Total	100%
Sexo	Femenino	41.5%
	Masculino	58.5%
	Total	100%
Estado Civil	Soltero(a)	79.8%
	Casado(a)	10.6%
	Unión libre	9.6%
	Total	100%
Número de hijos	Sin hijos	78.7%
	Un hijo	13.8%
	Dos hijos	6.4%
	Tres o más hijos	1.0%
	Total	100%
Naturaleza de la IES	Pública	54.8%
	Privada	45.2%
	Total	100%
Nivel del programa que cursa	Pregrado	64.9%
	Postgrado	35.1%
	Total	100%

PERCEPCIÓN SOBRE LA PANDEMIA Y EL AISLAMIENTO SOCIAL

En esta sección del instrumento se exploró sobre el tiempo que llevaban los encuestados cumpliendo de forma rigurosa el aislamiento social decretado en el país y si en su vivienda o lugar de residencia contaba con las condiciones adecuadas para realizar sus actividades cotidianas.

Con respecto al tiempo de aislamiento social, se determinó que el 19.7% de ellos a la fecha de la medición y pasados 18 meses después de decretada esta medida seguían de forma rigurosa cumpliendo con la exigencia, mientras que el 77.5% sólo guardaron de forma preventiva entre uno y seis meses de aislamiento social

riguroso, el 14.4% aseguran que se aislaron entre 7 y 15 meses, mientras que el 8.5% afirman que por su actividad laboral nunca estuvieron en aislamiento social.

El 72.9% de los encuestados afirman que durante el tiempo de aislamiento independiente de cuánto fue, permanecieron en su vivienda en compañía de sus familiares cercanos y en condiciones de bienestar adecuadas para adelantar sus deberes académicos. El porcentaje restante aseguran que permanecieron al interior de la vivienda a pesar de no contar con las condiciones necesarias para cumplir con sus compromisos en la universidad. Dentro de las principales consecuencias que los estudiantes refieren dada la llegada de la pandemia por Covid-19 en su contexto educativo, se encuentran el cambio

drástico de la presencialidad a la virtualidad sin una preparación o adaptación previa en el uso de las TIC, la pérdida laboral y la falta de ingresos para cumplir con sus obligaciones como estudiantes, el no contar con los servicios públicos adecuados y la conectividad para el desarrollo de clases virtuales, la pérdida de la calidad educativa sobre todo en programas que requieren de prácticas, además de problemas emocionales como ansiedad, estrés y depresión.

El 60.1% afirma que al menos uno de los integrantes de su núcleo familiar fue contagiado por Covid-19, en familias que tenían entre uno y seis miembros, con promedio de dos afectados por familia. Se resalta que, de este porcentaje mencionado, el 17.0% aseguran que ellos o sus familiares experimentaron síntomas graves.

ASPECTOS EDUCATIVOS SOBRE LA VIRTUALIDAD

Cuando se les preguntó a los estudiantes sobre ¿Cuál ha sido su experiencia académica durante el desarrollo de actividades no presenciales? Se determinó que la mitad de ellos aseguran que ha sido regular por las dificultades que han tenido de conectividad, seguido de un 46.3% quienes afirman que han cumplido sin problema alguno obteniendo excelentes resultados, en contraste con el 3.7% que manifiestan una gran cantidad de dificultades para poder acceder a los recursos tecnológicos, para entender los temas desarrollados y para cumplir con plenitud sus deberes.

Como argumentos complementarios a los ya mencionados, se destaca que los estudiantes exponen como aspectos negativos la demanda de tiempo adicional para el desarrollo de las actividades académicas, la complejidad en el manejo y adaptación a las plataformas virtuales, el no contar con los elementos necesarios para desarrollar las clases, la falta de contacto directo con el docente y compañeros que genera cierto

grado de impaciencia, aburrimiento y desinterés por las clases; sin embargo, algunos estudiantes resaltan el esfuerzo por parte de las instituciones y los docentes en cumplir con sus objetivos, el cambio trajo consigo el hecho de aprovechar mejor los actuales medios de comunicación, explorar otras áreas de aprendizaje, valorar en términos económicos la posibilidad de especializaciones de manera virtual, entre otras.

Cuando se les preguntó si ¿Ha sido viable la forma como se ha manejado el modelo educativo durante la pandemia? El 54.8% de ellos coincidió en que la forma como se ha manejado el modelo educativo no ha sido viable para todos posiblemente debido a la falta de posibilidades económicas y recursos para contar con un computador y acceso a internet han dificultado notoriamente el normal desarrollo de las actividades académicas; así mismo, la falta de preparación en el manejo de herramientas informáticas, tanto por docentes como estudiantes ha sido otro factor de incidencia. En contraste con el porcentaje anterior, el 45.2% aseguran sentirse cómodos con las condiciones académicas realizadas en este tiempo. La pandemia trajo consigo la pérdida de empleos y la necesidad de buscar otras alternativas de ingresos que afectaron a muchos para cumplir con sus horarios y entrega de compromisos académicos. No obstante, los que opinan estar a favor del actual modelo educativo, resaltan como prioridad el conservar la salud tanto de docentes como estudiantes, la posibilidad de continuar con sus estudios, la generación de otras opciones de aprendizaje. El factor económico también sobresale, en términos de ahorro en desplazamiento, además de poder realizar otras actividades entre ellas laborales al mismo tiempo que se estudia.

Al preguntarles a los encuestados sobre si consideraban pertinente el volver a las clases presenciales dado el avance en el proceso de vacunación que se ha alcanzado en el país y en

la ciudad, el 64% de los estudiantes coincide en que se debe regresar a las clases presenciales, incluyendo tutorías, obviamente bajo todos los protocolos de bioseguridad necesarios y bajo el modelo de alternancia. Las razones que motivan a los estudiantes a dar esta opinión tienen que ver con la necesidad del contacto humano, las relaciones interpersonales, así como el poder aclarar inquietudes que surjan sobre los temas y tener clases más dinámicas. Por otro lado, los que consideran que aún no se debe retornar a la presencialidad exponen dentro de sus motivos el riesgo de contagio que aún sigue latente, principalmente por la falta de autocuidado de algunos que podría poner en riesgo su salud. Entre otros motivos se encuentran la economía, ya que muchas familias aún no se reponen de las pérdidas que ha dejado la pandemia y eso dificultaría el asistir a clases de manera presencial puesto que, en muchos casos, ellos residen fuera del área metropolitana donde se ubican las IES.

En términos generales, la mayor parte de estudiantes consideran que se ha sentido bien durante todo este tiempo con las clases/tutorías virtuales debido a la pandemia; el cuidado de la salud ha sido lo primordial, y por ende el ajustarse a la modalidad virtual ha traído sus desafíos, pero también sus enseñanzas. Sin embargo, hay que mencionar que algunos estudiantes reconocen haberse visto afectados emocionalmente, sufriendo episodios de estrés, ansiedad o depresión, dada la situación de pandemia y las consecuencias económicas que trajo consigo, donde muchas personas quedaron sin empleo y otras perdieron seres queridos. Las tutorías o clases virtuales se tornaron difíciles para algunos, principalmente por accesibilidad a internet; no obstante, algunos rescatan el aprovechar mejor el tiempo, desempeñando varias actividades, además de poder estar más tiempo con su familia. La labor del docente también ha sido destacada por los estudiantes, donde se valora el esfuerzo y dedicación para

poder alcanzar las metas y objetivos en su proceso de aprendizaje.

Los estudiantes exhiben una actitud positiva frente al papel desempeñado por las directivas de ambas instituciones educativas para afrontar la contingencia por la pandemia; la mayoría de los estudiantes coincide en que hicieron lo necesario para continuar con su proceso formativo, salvaguardando la salud de sus estudiantes y docentes, apoyándose en el uso de las TIC y herramientas pedagógicas; sin embargo, fue un reto grande porque muchos de los estudiantes no contaban con recursos tecnológicos de uso personal y/o conectividad a internet adecuada en sus hogares, sin mencionar que los docentes tuvieron que adaptarse sobre la marcha en el uso de las TIC para poder cumplir con su plan de trabajo. Fue un reto maratónico que los estudiantes ven con buenos ojos. Aún quedan muchas cosas por mejorar, pero están conscientes que con la experiencia que se ha logrado durante este último año, los procesos formativos serán cada vez de mejor calidad en cada institución.

Se podría decir que las opiniones estuvieron divididas frente al aprendizaje de las asignaturas/cursos teóricos y teórico-prácticos bajo la modalidad virtual. A pesar de resaltar y agradecer la labor desempeñada por las IES y su cuerpo docente, algunos estudiantes dijeron haber tenido muchos vacíos en su proceso de aprendizaje, principalmente por razones como el tiempo dedicado a la clase o tutoría, el uso excesivo de exposiciones por parte de algunos docentes y la falta de profundización de temas, así como la necesidad de prácticas en materias que así lo requieren y la conectividad jugaron un papel determinante. La sensación de vacíos en el proceso de aprendizaje es un común denominador en la opinión de los estudiantes.

El 77.6% de los estudiantes afirman que estarían de acuerdo y asistirían al desarrollo

de actividades en las que se alternen clases presenciales y virtuales, ello como respuesta a la reducción de indicadores de contagio y obviamente con el debido cumplimiento de los protocolos de bioseguridad.

Continuando con la exploración, se les pregunta sobre ¿cuáles han sido las barreras/dificultades tecnológicas y comunicativas más comunes en el proceso de no presencialidad? La percepción de la mayoría de los estudiantes es positiva frente al cómo se ha modificado su relación con la tecnología y los recursos informáticos durante el aislamiento para la atención de actividades académicas y laborales. Dentro de las opiniones sobresalen el percibir que ha mejorado significativamente, en el uso de las herramientas tecnológicas desconocidas, en el mantenerse más actualizados, ahorro de tiempo y dinero, observándose cómo dichas herramientas se hacen cada vez más necesarias en el proceso de aprendizaje. Pero todo no ha sido positivo, puesto que el contacto directo y constante con el computador ha generado problemas de salud, relacionados con el sedentarismo, la obesidad, aumento del riesgo cardiovascular, problemas visuales y el agotamiento físico en general.

Ahora bien, dentro de las dificultades tecnológicas y comunicativas más comunes que han afrontado en el aislamiento preventivo en la atención de actividades académica y laborales los estudiantes, la conectividad ha sido un factor determinante, ya que el 31.9% han experimentado fallas en el acceso a internet durante sus clases, seguido del 26.6% cuyos problemas se centran en las especificaciones técnicas del computador que utilizan, el 21.8% resaltan la falta de dispositivos suficientes en el hogar, le sigue el 19.7% que han tenido dificultades en la prestación del servicio.

A la pregunta: ¿Qué actitudes y acciones asumí de manera individual bajo esta virtualidad, si estaba acostumbrado a las clases/tutorías

presenciales?, dentro de las actitudes positivas resaltan la participación en clase y el aprendizaje autónomo, el compromiso y la responsabilidad por cumplir con las obligaciones estudiantiles, la aceptación de la nueva normalidad y la adaptación a las circunstancias. Como actitudes negativas se evidenció la frustración, la impotencia en algunas situaciones particulares, apatía con la virtualidad, y en algunos casos desinterés por las clases.

AFECTACIONES SOCIOEMOCIONALES

Se les preguntó a los estudiantes que manifestaran ¿cómo se sentían frente a la presencia de ciertos sentimientos durante el aislamiento? El aislamiento social preventivo obligatorio trajo como consecuencia varios sentimientos encontrados en la población, al igual que actitudes positivas como negativas desde el punto de vista emocional. En el grupo de estudiantes, el 78.7% dijo sentirse más solidarios; sin embargo, el 50.0% aseguran sentirse con mucho temor, el 45.7% con demasiada ansiedad; el 48.9% con bastante o mucha incertidumbre y el 44.1% poco o nada tranquilo. El aburrimiento fue constante en el 40.9%, así como el estrés en el 54.8%. Para el 62.2% aseguran que el aislamiento preventivo obligatorio trajo como consecuencia demasiada carga laboral; y unos pocos (5.8%) afirmaron haber experimentado sentimientos de egoísmo cada vez con mayor frecuencia.

Sin duda para la mayor parte de estudiantes, el hecho de poder pasar más tiempo juntos en casa con su pareja, hijos, padres, familiares o mascotas, dada la situación de pandemia, representa algo invaluable en sus vidas, genera un sentimiento de felicidad, ya que el poder compartir, el tener más tiempo para dedicar a sus seres queridos, se convirtió en algo que la mayoría de las personas en época de normalidad no valoraba tanto. Sin embargo, algunos refieren que en ocasiones la convivencia se convirtió en

inconveniente, dado que todo el tiempo estaban compartiendo el mismo espacio, además de que resaltan como importante el asistir normalmente a sus jornadas de trabajo en el 35.6% de los que laboran, en dónde había espacios para estar con sus compañeros y amigos, así como las actividades recreativas o de esparcimiento.

Los sentimientos de mayor prevalencia en el grupo de estudiantes al comienzo de la pandemia, donde la mayor parte del tiempo tuvieron que estar encerrados, fueron el estrés, el miedo, la incertidumbre, la ansiedad, la preocupación; en resumidas palabras, cambios drásticos en el estado de salud mental. Muy pocos estudiantes refirieron un estado de tranquilidad o normalidad emocional al inicio de la pandemia. Ahora que han pasado los días de encierro y que se ha abierto la posibilidad de salir, teniendo en cuenta las medidas necesarias de protección y prevención, el sentimiento de adaptación es más representativo, así como en cierta medida ha vuelto la tranquilidad emocional, aunque para algunos persiste el temor, la preocupación y estar a la expectativa de lo que pueda suceder al volver a la normalidad de las actividades.

HÁBITOS MODIFICADOS DURANTE LA PANDEMIA

Dentro de los conocimientos, aptitudes y costumbres se han adquirido durante la emergencia sanitaria, el poder culminar sus estudios de postgrado han sido uno de los avances en materia educativa. Igualmente, el fortalecer sus competencias en el uso de las TIC. A nivel individual los estudiantes mencionan aspectos relevantes como mejorar su estilo de vida, el habituarse al uso de medidas de bioseguridad y el autocuidado, así como crecer emocionalmente, cultivar un sentido de responsabilidad y resiliencia, fundamental para sobrellevar la pandemia y todas sus

consecuencias. Los hábitos de lectura y el compartir en familia fueron otros de los cambios positivos en este grupo de estudiantes.

Al preguntarles sobre si, ¿hay aspectos familiares que se han visto afectados durante el aislamiento social en el desarrollo de actividades desde casa? Para el 60.1% de los estudiantes encuestados afirman que si hubo afectaciones en lo concerniente a la necesidad de un espacio exclusivo para el desarrollo de estas actividades que requieren concentración, generó distanciamiento al interior de las familias; contar con servicios de energía e internet adecuados requirió un esfuerzo adicional económicamente; las jornadas extensas de trabajo y el cansancio físico también fueron otros de los determinantes para que muchas relaciones de pareja se vieran afectadas, si como la convivencia con los hijos(as), ya que no se pudo brindar tiempo de calidad.

Finalmente, al listar una serie de actividades cotidianas se les pide que indiquen ¿cuáles de ellas se han visto afectadas? Lo que permitió identificar que la principal afectación se dio en los espacios de reuniones sociales o familiares en el 60.1%, seguidos en un 29.8% que manifiestan afectaciones en las horas de sueño y en los hábitos alimenticios, es decir, en ellos se presentaron menos horas de sueño, pero aumento en la ingesta de alimentos. El porcentaje restante, refiere actividades asociadas con las actividades lúdicas o de recreación.

CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

Algunas de las conclusiones más relevantes del estudio dan cuenta percepciones que evidencian las principales consecuencias de la pandemia en los contextos educativos, como el cambio drástico de la presencialidad a la educación mediada por recursos digitales, sin una preparación o adaptación previa. Son numerosos los estudios que dan cuenta de

estas afectaciones que revelan la necesidad de formación en plataformas virtuales de aprendizaje y las lógicas administrativas y académicas de la educación virtual (Marin y Peterle, 2021; Felix y de la Caridad, 2021).

Dentro de las afectaciones emocionales más recurrentes, un porcentaje importante de estudiantes afirmaron sentir una gran carga de estrés por temas encierro y recarga en tiempo dedicado al estudio y el uso constante de elementos de bioseguridad. En este sentido investigaciones (Barranco et al., 2021; Lotzin, 2020) reafirman este hallazgo al señalar que el estrés es uno de las afectaciones emocionales más predominantes en tiempos de crisis, sobre todo en adolescentes escolarizados, puesto que la interacción con otros escenarios y personas diferentes a núcleo familiar eran más recurrentes.

En cuanto a los hábitos modificados en pandemia diversos trabajos señalan que en la gran mayoría de los caso, el confinamiento ha sido más favorable que negativo (Ramírez, 2020). Para el caso particular de la investigación realizada los resultados revela que los encuestados dentro de su percepción afirman que se han transformado positivamente estos hábitos al señalar que en el ámbito individual han mejorado su estilo de vida, el habituarse al uso de medidas de bioseguridad y el autocuidado, así como crecer emocionalmente, cultivar un sentido de responsabilidad y resiliencia

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. 6ta. Fidia G. Arias Odón.
- Abufhele, M., y Jeanneret, V. (2020). Puertas Adentro: La otra cara de la pandemia. *Rev Chil Pediatr.* 91(3),319-321. 10.32641/rchped.v91i3.2487
- Alvarado, D. (2021). Educación emocional un complemento en el proceso enseñanza-aprendizaje virtual a nivel superior durante COVID-19. *Revista Científica*, 6(19), 329–348. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2021.6.19.17.329-348>
- Barranco-Cuevas, I. A., Flores-Raya, D., Akihiki Mizuki González-López, Reyes-Bello, J., Vázquez-Cruz, E., & García-Galicia, A. (2021). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés ante COVID-19 en una unidad de medicina familiar. *Revista Medica Del IMSS*, 59(4), 274–280.
- Díaz, L., Niño, B., Olaya, E y Torres, V. (2021). *Cuerpo, emociones y sentido de vida*. Niño, B. (Ed). Colombia: Universidad Nacional de Colombia.
- Félix Cayo-Rojas, C., & de la Caridad Agramonte-Rosell, R. (2020). Desafíos de la educación virtual en Odontología en tiempos de pandemia COVID-19. *Revista Cubana de Estomatología*, 57(3), 1–5.
- Kaplan, C. V. (2021). La implicación afectiva en tiempos de pandemia y en la postpandemia. Educar para una sociedad de reciprocidades. *Anales De La Educación Común*, 2(1-2), 104-113. Recuperado a partir de <https://cendie.abc.gov.ar/revistas/index.php/revistaanales/article/view/490>
- Lotzin, A., Acquarini, E., Ajdukovic, D., Ardino, V., Böttche, M., Bondjers, K., Bragesjö, M., Dragan, M., Grajewski, P., Figueiredo-Braga, M., Gelezelyte, O., Javakhishvili, J. D., Kazlauskas, E., Knefel, M., Lueger-Schuster, B., Makhshvili, N., Mooren, T., Sales, L., Stevanovic, A., & Schäfer, I. (2020). Stressors, coping and symptoms of adjustment disorder in

the course of the COVID-19 pandemic – study protocol of the European Society for Traumatic Stress Studies (ESTSS) pan-European study. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1780832>

Martínez Bencardino, C. (2012). *Estadística y muestreo-13ra Edición*. Bogotá: Ecoe ediciones.

Marin Bessa, L., & Peterle Ronchi, J. (2021). Relato de Experiência: Oficina Virtual de Educação Financeira em Tempos de Pandemia. *Revista Psicologia. Organizações e Trabalho*, 21(3), 1665–1668. <https://doi.org/10.5935/rpot/20213.21517>

Petruska, G. (2020). Liderazgo Educativo en tiempos post pandemia. *SABERES ANDANTES. Liderazgo y Gestión Educativa en tiempo de crisis* (3)7, 48–68. <https://doi.org/10.53387/sa.v3i7.58>

Organización Mundial de la Salud. (13 de mayo de 2021). Información básica sobre la COVID-19. En *Organización Mundial de la salud*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19>

Prada Núñez, R., Hernández Suárez, C. A. y Gamboa, A. A. (2019). Usos y efectos de la implementación de una plataforma digital en el proceso de enseñanza de futuros docentes en matemáticas. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (57), 137-156. doi: <https://doi.org/10.35575/rvucn.n57a10>

Rodríguez, L. (2020). Impacto emocional por COVID-19 en estudiantes universitarios. Un estudio comparativo. *Revista sobre Educación y Sociedad*, 1(16), 5-22. <https://doi.org/10.15366/EducaUMCH2019.17.3.001>

Ramírez, A., & Zerpa, C. E. (2020). Relaciones entre confinamiento domiciliario por la pandemia COVID-19: hábitos y estado emocional en personas con o sin conductas sugestivas de Trastornos del comportamiento alimentario residentes de zonas urbanas de Venezuela. *Boletín Científico Sapiens Research*, 10(2), 15–23.

Tamayo, M., Miraval, Z., y Mansilla, P. (2021). Trastornos de las emociones a consecuencia del Covid-19 y el confinamiento en universitarios de las diferentes escuelas de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Perú. *Rev Comun Salud* 10(2), 343–354. doi:10.35669/rcys.2020.10(2).343-354.