



ISSN 2659-5494  
<https://doi.org/10.51896/rilco>

# INVESTIGACIÓN LATINOAMERICANA EN COMPETITIVIDAD ORGANIZACIONAL

latindex Dialnet IDEAS

## APOYO PSICOSOCIAL A ESTUDIANTES DE NIVEL SUPERIOR EN TIEMPOS DE PANDEMIA

MDCD. Virginia Salazar Díaz<sup>1</sup>

MASS. Rosa María Bernal Osorio<sup>2</sup>

MTRO. Jorge Marcos Medina Sánchez<sup>3</sup>

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Virginia Salazar Díaz, Rosa María Bernal Osorio, Jorge Marcos Medina Sánchez (2022): "Apoyo psicosocial a estudiantes de nivel superior en tiempos de pandemia", Revista de Investigación latinoamericana en competitividad organizacional RILCO, n.13 (p.p. 67-73, febrero 2022).  
En línea: <https://www.eumed.net/es/revistas/rilco/13-febrero22/estudiantes>

### RESUMEN

Introducción: Actualmente estamos viviendo una situación compleja en relación con la vida que normalmente llevábamos antes de la contingencia por COVID-19; por tal motivo, la educación a distancia requiere de medidas de apoyo psicosocial que acompañen a las personas directamente involucradas, en el proceso de enseñanza-aprendizaje; nos referimos a las niñas, niños, adolescentes y adultos. La población en general ha sufrido alteraciones en su bienestar psicosocial, debido a situaciones estresantes relacionadas con la pandemia; como el miedo al contagio; la pérdida de empleo o medios de vida; la inseguridad alimentaria; el cuidado de familiares enfermos; el fallecimiento de seres queridos; el aumento de la violencia intrafamiliar, por los nuevos y obligados hábitos de vida; entre otros. Objetivo: En este contexto, proporcionar el apoyo psicosocial, a estudiantes en tremendas condiciones; sirve como una herramienta para ayudarlos a recuperarse después de haber vivido una crisis que haya alterado sus vidas, y a mejorar su capacidad para volver a la nueva normalidad, después de vivir acontecimientos tan inauditos como adversos. Metodología: Se utilizará la investigación cualitativa; la cual describe de forma

<sup>1</sup> Docente de la Facultad de Contaduría y Administración de la UAEMéx. [visadi31@hotmail.com](mailto:visadi31@hotmail.com)

<sup>2</sup> Docente de la Facultad de Contaduría y Administración de la UAEMéx. [cdrabernalitaosorio@yahoo.com.mx](mailto:cdrabernalitaosorio@yahoo.com.mx)

<sup>3</sup> Docente de la Facultad de Ingeniería de la UAEMéx. [Jorge\\_6606@yahoo.com.mx](mailto:Jorge_6606@yahoo.com.mx)

minuciosa, eventos; hechos; personas; situaciones; comportamientos; es decir, busca el significado de las cosas, incluyendo una exploración; una explicación; y, finalmente conclusiones.

**Palabras clave:** educación, psicosocial, aprendizaje.

## **PSYCHOSOCIAL SUPPORT TO HIGHER LEVEL STUDENTS, IN TIMES OF PANDEMIC**

### **ABSTRACT**

Introduction: We are currently experiencing a complex situation in relation to the life we normally led before the COVID-19 contingency; For this reason, distance education requires psychosocial support measures that accompany the people directly involved in the teaching-learning process; we refer to girls, boys, adolescents and adults. The general population has suffered alterations in their psychosocial well-being, due to stressful situations related to the pandemic; like the fear of contagion; loss of employment or livelihoods; food insecurity; caring for sick family members; the death of loved ones; the increase in domestic violence, due to the new and forced habits of life; among others. Objective: In this context, provide psychosocial support to students in tremendous conditions; It serves as a tool to help them recover from a life-altering crisis and improve their ability to return to the new normal after unheard of and adverse events. Methodology: Qualitative research will be used; which describes in a detailed way, events; facts; people; situations; behaviors; that is, it looks for the meaning of things, including an exploration; an explanation; and finally, conclusions.

**Keywords:** education, psychosocial, learning.

### **Introducción**

Es una realidad que los últimos acontecimientos relacionados con la contingencia por COVID 19 modificaron nuestra vida 360° grados, cambió totalmente nuestra vida diaria y por consiguiente nuestras actividades docentes, de ahí que nuestra práctica docente requiera llevarse a cabo a través de la educación en línea, en donde el proceso de enseñanza-aprendizaje entre profesores y estudiantes se da en un ambiente totalmente digital. Esta situación impacta en la población, presentando alteraciones en su bienestar psicosocial debido a situaciones estresantes relacionadas con la pandemia como el miedo al contagio, la pérdida de empleo o medios de vida, la inseguridad alimentaria, el cuidado de familiares enfermos, el fallecimiento de seres queridos, el aumento en la violencia intrafamiliar, entre otros.

Nosotros los docentes jugamos un rol clave para proveer apoyo psicosocial durante este periodo de aislamiento y reapertura de las escuelas, iniciando con prácticas de autocuidado y brindando herramientas básicas para atender las necesidades que los alumnos pudieran presentar. Un apoyo psicosocial adecuado puede contribuir a mitigar las vulnerabilidades en una contingencia y mejorar los logros de aprendizaje de los estudiantes.

### **Método**

El método de investigación cualitativo describe de forma minuciosa, eventos, hechos, personas, situaciones, comportamientos, es decir, busca el significado de las cosas, incluye una explicación y exploración.

### **Desarrollo del tema**

Una crisis refleja un punto de quiebre del orden establecido, ya sea en el ámbito económico, social, emocional o sanitario. La crisis frecuentemente produce reacciones emocionales, tales como sorpresa, miedo, enojo, sensación de impotencia, estrés o ansiedad que afectan considerablemente un estado de bienestar.

A partir de la crisis sanitaria por la pandemia se desencadenó una crisis psicosocial relacionada con la pérdida mental y emocional de las personas en su mundo social. Las habilidades socioemocionales, son herramientas que nos permiten identificar de forma consciente nuestras propias emociones y las de los demás, así como gestionar, regular y utilizar nuestras emociones de manera constructiva y respetuosa.

Nos permiten decidir y actuar con claridad, autonomía y responsabilidad, al ejercitarlas estamos contribuyendo al desarrollo de la inteligencia emocional, lo que fortalece la forma de conocer e interactuar con nuestro entorno, favorecen el aprendizaje, también nos permiten direccionar nuestras decisiones y acciones para salvaguardar el bienestar social y emocional, individual y colectivo.

#### **El miedo en tiempos de pandemia**

El miedo es un mecanismo de defensa que se activa ante la percepción de peligro, cuando experimentamos miedo o angustia, pueden sobrevenir distorsiones cognitivas, pensamientos catastróficos irracionales o negativos que potencializan nuestras respuestas emocionales. Un ejemplo de ellos sería el caso de la nosofobia, que se caracteriza por generar pánico persistente y continuo a contraer alguna enfermedad que pueda poner en jaque la salud de persona que lo sufre, es por eso que al existir una enfermedad como la del COVID-19 que ha afectado por completo a la humanidad dicho miedo no ha hecho más que ir en aumento, causando actitudes y comportamientos obsesivos con lo que realiza día a día; desde su alimentación, su aseo personal, el contacto social.

Dichas personas tratan de tener todo bajo control para reducir al máximo posible un posible riesgo de contaminación. La nosofobia, así como cualquier tipo de fobia, es mucho más fácil eliminar y controlar en las primeras fases, cuando no se ha alcanzado un nivel de miedo irracional, esto no quiere decir que no se pueda suprimir dicha fobia, solo que llevaría mucho más tiempo y trabajo lograrlo. Es recomendable mantenerse ocupado en alguna actividad que nos permita tener la mente y atención en algo más que el miedo. Mantener la calma incluso de en esos momentos de ansiedad, esto se puede hacer mediante actividades que además de mantenernos distraídos y sobre todo nos hagan disfrutar de cada paso de la superación de dicha fobia.

Otro factor importante que ha surgido y se ha agravado con el pasar del tiempo durante el confinamiento por COVID-19; La ansiedad, la cual se genera por la percepción de eventos que parecen ser incontrolables, en este caso que se aconseja realizar actividades en las cuales no se ponga en riesgo la salud por contagio de dicho virus. Dicho aislamiento al inducir tanta ansiedad en quien permanece en una constante separación social puede provocar una problemática mental aún mayor; la depresión, que es definida como un trastorno mental y emocional provocado principalmente por factores biológicos, sociales y psicológicos, haciendo que los estudiantes por ende bajen su rendimiento escolar y les sea una situación aún más complicada a la cual acostumbrarse y adaptarse de la mejor manera posible, afectando no solo su estabilidad emocional, sino también sus notas y su nivel de aprendizaje.

De esta manera la regulación emocional y la información objetiva y oportuna permiten que no caigamos en situaciones de pánico o en nosofobia, entre la percepción del peligro y la prevención habita el miedo; depende de nuestra capacidad de autorregulación emocional para generar acciones de protección efectiva. Cabe mencionar que la atención a la salud mental y emocional es trabajo de un profesional de la psicología o la psiquiatría, y de detectarse el caso de docentes y estudiantes requieran de este tipo de ayuda, deberán referirse con algún especialista.

El incremento de responsabilidades durante el confinamiento social se ha traducido en un aumento del estrés cotidiano, y tanto adultos como niños, han tenido que enfrentar el reto emocional, físico y mental que conlleva este estrés sostenido. En cuanto a los estudiantes, las afecciones por estrés más frecuentes son la somnolencia, la reducción o el aumento, llegando al extremo en el consumo de alimentos y la inquietud. Así mismo, el estrés está vinculado a la ansiedad (preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones diarias), presentando emociones como miedo, angustia, preocupación y desesperanza, generando malestares físicos tales como: dolor de cabeza, palpitaciones, presión en el pecho, malestar gástrico, cansancio, sudoración, entre otros y disposiciones conductuales y cognitivas, confusión mental, falta de concentración, impaciencia, intolerancia, rechazo, pesimismo, entre otros.

Experimentar estrés de forma recurrente puede llegar afectar la salud física y mental, es importante que llevemos la atención a nuestro cuerpo, a cómo se siente, ritmo cardíaco, calidad de sueño, jaquecas continuas, contractura o entumecimiento de músculos o articulaciones.

Para la regulación y disminución del estrés podemos observar las siguientes estrategias:

- Tomar de 3 a 5 minutos para respirar lenta y conscientemente.
- Caminar y respirar conscientemente mientras caminas.
- Beber agua de forma pausada y centrando la atención a cada trago que das.
- Hacer ejercicio de forma regular, y procurar tener momentos de activación física durante el día.
- Escuchar música, leer o disfrutar de un tiempo de ocio para ti.

Cuando se enfrentan eventos inesperados de gran magnitud, sucesos dolorosos y pérdidas importantes que irrumpen en nuestra vida de manera abrupta, como la pandemia por el COVID-19, es entendible que nos invadan pensamientos negativos y emociones aflitivas, así como sensaciones de caos y descontrol. Para superar este estado de incertidumbre es importante aprender a ver las cosas en una perspectiva más amplia, a mantener una visión a largo plazo para relativizar el suceso en lo posible y darnos cuenta de que lo que llamamos “normalidad” es siempre un estado transitorio.

La resiliencia es la capacidad humana que nos permite enfrentar las situaciones adversas y dolorosas para aprender de ellas y adaptarnos a las nuevas condiciones. El término resiliencia proviene del latín *resilio* que significa volver atrás, volver de un salto, rebotar, como cuando se libera un resorte que ha sido comprimido con fuerza y rápidamente puede regresar a su estado original.

Podemos considerar algunas acciones que favorecen el desarrollo de la resiliencia; aceptar que el cambio es parte de la vida, tener una actitud flexible y una mentalidad de crecimiento que nos permita replantear nuestras metas de acuerdo a los cambios experimentados; mantener una actitud optimista y positiva, pero informada, nos permitirá reconocer de una manera objetiva las cosas buenas y positivas que suceden aun en medio de la adversidad; ante la incertidumbre, crear estabilidad en la vida diaria a través de poner en marcha rutinas flexibles, esto nos permite predecir lo que va a suceder y lo que tenemos que hacer, sin generar estrés; cultivar la empatía de manera que podamos comprender el sentir y las necesidades del otro, y actuar en correspondencia.

Todo esto contribuye a generar una comunidad solidaria y resiliente.

La empatía y la solidaridad son dos conceptos interrelacionados, ayudan a fomentar redes de apoyo, en tiempos difíciles y retadores fortalecen la construcción de la resiliencia. Las redes de apoyo se construyen gracias a las relaciones de confianza, aceptación y reciprocidad que generamos entre amigos, familia y colegas.

El sentirse excluido de un grupo, puede amenazar la autoestima y el sentido de identidad y de pertenencia, así como la capacidad de actuación y, con ello, también la capacidad de resiliencia.

Debemos procurar generar un ambiente colaborativo e incluyente entre el claustro de profesores y permanecer atentos a los estudiantes que se encuentran solos, que pasan gran parte de la vida sin amigos, fomentar que se les incluya y tome en cuenta. Como docentes, ¿nos hemos preocupado por fomentar la empatía entre pares y con nuestros estudiantes? Si es así ¿de qué manera y qué resultados hemos obtenido? ¿Cómo podemos contribuir a generar una comunidad más solidaria, y ayudar a nuestros estudiantes a ser personas más empáticas, en especial ante los eventos que genera la pandemia por el COVID-19, de manera que construyamos un cuidado común?

El virus de la COVID-19 ha movido la forma de vida de las personas en casi todo el planeta. Este tremendo impacto ha dejado entrever mucha información y noticias que han causado mucho desconcierto en las personas, desconcierto, temor, ansiedad, e incertidumbre, entre otras emociones y pensamientos. En el momento que esto se hace evidente se crean y circulan rumores o información falsa que se traduce en prejuicios, estereotipos o ideas erróneas sobre las personas que tienen, o tal vez tengan esta enfermedad. Para pensar con claridad y decidir de forma objetiva, es importante identificar los prejuicios y estereotipos que hemos incorporado a nuestro pensamiento, de manera que podamos decidir y actuar de forma informada crítica, asertiva e incluyente, y en el contexto de la crisis sanitaria evitar generar un estigma social alrededor de la población afectada por el coronavirus.

El prejuicio es la acción y efecto de prejuzgar, es una opinión previa y tenaz, por lo general desfavorable, acerca de algo que se conoce mal (RAE, 2020). Los prejuicios limitan la posibilidad de generar, la comunicación y la apreciación empática de los demás, esto es cuando creemos que el personal médico que está atendiendo a personas enfermas de la COVID-19, no debe caminar por la calle, usar el transporte público o convivir con sus familiares.

Estas creencias están sostenidas por prejuicios que afectan directamente a un sector de la población fundamental para hacer frente a la pandemia, en relación al estereotipo podemos mencionar que es una imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad, con carácter inmutable, es decir, que no es fácil de cambiar o ver de otra manera. Un estereotipo que ha rondado fuertemente es nombrar a la COVID-19, "el virus chino". Este es un concepto que ha creado un estereotipo en contra de las poblaciones asiáticas y que ha desatado acciones discriminadoras en su contra en muchos países.

Una situación de confinamiento social obligatorio está directamente relacionada con la presencia de factores psicosociales como el estrés, la depresión y ansiedad, particularmente en estudiantes universitarios, afectando en mayor proporción a mujeres.

El abordaje de los factores psicosociales presentes durante la pandemia por el COVID-19 requieren de estudios a profundidad y en muestras más amplias, considerando diferentes segmentos de la población y de diferentes ámbitos geográficos, a fin de contribuir a intervenciones efectivas por medio de política públicas de salud mental en situaciones de confinamiento, denotando que la salud física es tan importante como la salud mental.

## **CONCLUSIONES**

El miedo es un mecanismo de defensa instintivo, que puede generar una reacción o una respuesta, es conveniente utilizar el miedo para estar alerta y generar acciones preventivas y de protección, identificar nuestras emociones, en particular aquellas que nos afligen, nos permite reconocer cómo y dónde se sienten y, por lo tanto, cómo podemos lidiar con ellas.

Los retos que presupone la emergencia sanitaria que estamos viviendo brindan una oportunidad para desarrollar la conciencia social, a partir de reconocer que todos somos vulnerables ante el virus y todos podemos actuar de manera responsable para formar parte de la solución y contención de la pandemia.

Ante una situación de incertidumbre, no siempre podemos tener el control total de las cosas, ni conocimiento pleno sobre cómo se va a desarrollar esta situación, pero sí podemos tener control sobre nuestro bienestar socioemocional a través de ejercitar nuestras habilidades socioemocionales.

Ya de inicio, el miedo es condicionado por situaciones de inestabilidad y riesgo general; sin embargo, y todavía con situación de Pandemia; en este caso por el COVID-19, resulta más complejo manejar esta condición propia del ser humano; y más aún del que se encuentra más vulnerable.

## REFERENCIAS

- Global Citizen Foundation. The Critical Thinking Skills Cheatsheet. Disponible en <https://wabisabilearning.com/blogs/critical-thinking/critical-thinking-skills-cheatsheet-infographic>
- Gobierno de México. Sitio Oficial. <https://coronavirus.gob.mx>
- Guía Práctica de Respuestas inclusivas y con enfoque de derechos ante el COVID-19 en las Américas. Recuperado de: (<https://www.gob.mx/censida/documentos/guia-practica-de-respuestas-inclusivas-y-con-enfoque-de-derechos-ante-el-covid-19-en-las-americas>)
- Inclusión en tiempos de pandemia. Recuperado de: <https://disabilityinclusion.msf.org/COVID-19.html>
- Mejoredu. (2020). 10 sugerencias para la educación durante la emergencia por COVID-19. [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/546270/mejoredu\\_covid-19.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/546270/mejoredu_covid-19.pdf)
- Montelongo, R. V., Zaragoza, A. C. L., & Bonilla, G. M. (2005). Los trastornos de ansiedad.
- Mujeres Unidas por la Educación. (2020). Recursos educativos a distancia. Curaduría <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1lxvjHL8XHI57jlcECbfG4XfYPha8YXnUeHeFs8l8qho/edit#gid=0>
- Pastorelli, R. V., Bañón-González, S. M., Trigo-Campoy, A., Martín-Carballeda, J., & González-Vallejo, J. V. (2011). Trastorno hipocondríaco. *Revista psiquiatría. com*, 15, 1-26.
- UNICEF. (2020). Materiales para inclusión en tiempos de COVID-19. <https://es.unesco.org/news/inclusion-tiempos-covid-19>
- UNICEF. (2020). Salud mental de las y los adolescentes ante el COVID-19. <https://www.unicef.org/mexico/salud-mental-de-las-y-los-adolescentes-ante-el-covid-19>