



**Proceso de adaptación ante el regreso a la presencialidad en un grupo de estudiantes de la
Universidad de Antioquia**

Luisa Fernanda Henao Monsalve

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicólogo

Asesor

Mauricio Alexander Arango Tobón Magíster (MSc) en Psicología

Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Psicología
Yarumal, Antioquia, Colombia
2024

Cita

(Henao Monsalve, 2024)

Referencia
Estilo APA 7 (2020)

Henao Monsalve, L. F., (2024). *Proceso de adaptación ante el regreso a la presencialidad en un grupo de estudiantes de la Universidad de Antioquia*. [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Yarumal, Colombia.



Biblioteca Sede Universitaria del Norte (Yarumal)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Tabla de contenido

Resumen6

Abstract7

Introducción8

1 Planteamiento del problema 11

2 Justificación..... 18

3 Objetivos20

 3.1 Objetivo general20

 3.2 Objetivos específicos.....20

4 Marco teórico21

 4.1 Pandemia21

 4.1.1 Consecuencias sociales de la pandemia23

 4.1.2. Pandemia y educación.....24

 4.2 Virtualidad y salud mental24

 4.2.1 Virtualidad, espacios interactivos e interacciones sociales.....26

 4.2.2 Autocuidado27

 4.3 Adaptación29

 4.3.1 Vida universitaria.....33

5 Metodología36

 5.1 Tipo de investigación36

 5.2 Método36

 5.3 Técnicas de recolección37

 5.4 Muestra/Participantes37

5.5 Unidad de trabajo.....	38
5.6 Unidad de análisis.....	38
5.7 Plan de recolección de la información.....	38
5.8 Plan análisis de información.....	39
6 Consideraciones éticas.....	41
7.1 Confinamiento.....	43
7.1.1 Significados asociados a la virtualidad.....	43
7.1.2 Percepciones del encierro: confinamiento como encierro.....	46
7.1.3 Desafíos de la educación virtual.....	50
7.2 Proceso de adaptación.....	54
7.2.1 Experiencia en el entorno virtual.....	54
7.2.2 Transición a la presencialidad y readaptación.....	57
7.2.3 Desafíos académicos de la presencialidad tras el confinamiento.....	63
7.3 Salud mental.....	66
7.3.1 Efectos del confinamiento y la presencialidad en el estado de ánimo.....	67
7.3.2 Impacto social y emocional.....	70
7.3.3 Atención psicológica.....	72
7.4 Formas de relacionarse.....	75
7.4.1 Interacciones sociales.....	75
7.4.2 Exploración de espacios.....	79
7.4.3 Vida universitaria.....	81
8 Consideraciones finales.....	85
Referencias.....	89
Anexos.....	95

Siglas, acrónimos y abreviaturas

FDA	Food and Drug Administration
INS.	Instituto Nacional de Salud
Min Salud	Ministerio de Salud
MSc	Magister Scientiae
NIH	National Institutes of Health
OMS	Organización Mundial de la Salud
OPS.	Organización Panamericana de la Salud
UNAD	Universidad Nacional Abierta y a Distancia
UNESCO	Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

Resumen

La pandemia de COVID-19 obligó a la implementación de la educación virtual para mantener la continuidad educativa en niveles básicos y superiores. Esto implicó que instituciones y docentes adaptaran sus estrategias a la nueva modalidad, utilizando la tecnología como sustituto temporal de las aulas físicas. Desde una perspectiva psicológica, es crucial analizar cómo esta modalidad ha afectado la adquisición de conocimientos y el bienestar emocional y social de los estudiantes. La educación virtual presenta ventajas, como el fomento de la autonomía y la exploración de nuevas herramientas pedagógicas, pero también desventajas, como el impacto negativo en el estado emocional, físico y social de los estudiantes, afectando su rendimiento académico y hábitos cotidianos.

Una investigación en la Universidad de Antioquia, sede norte, evaluó cómo los estudiantes universitarios, que comenzaron sus estudios en el semestre 2019-2 y continuaron durante la pandemia, se han adaptado al regreso a la presencialidad. Los resultados muestran que el confinamiento fortaleció los lazos familiares, pero también evidenció la falta de preparación para la educación virtual y afectó las relaciones interpersonales. La investigación resalta la importancia de los espacios físicos universitarios para el aprendizaje y el desarrollo social. La pandemia trajo desafíos y oportunidades para la educación universitaria, transformando la manera de impartir y recibir conocimientos, y es esencial seguir explorando formas de mejorar la experiencia educativa y mantener los vínculos sociales y emocionales de los estudiantes.

Palabras clave: educación virtual, adaptación, confinamiento, relaciones interpersonales

Abstract

The COVID-19 pandemic necessitated the implementation of virtual education to maintain educational continuity at basic and higher levels. This required institutions and teachers to adapt their strategies to the new modality, using technology as a temporary substitute for physical classrooms. From a psychological perspective, it is crucial to analyze how this modality has affected the acquisition of knowledge and the emotional and social well-being of students. Virtual education presents advantages, such as fostering autonomy and exploring new pedagogical tools, but also disadvantages, such as the negative impact on students' emotional, physical, and social well-being, affecting their academic performance and daily habits.

Research at the University of Antioquia, northern campus, evaluated how university students who began their studies in the 2019-2 semester and continued during the pandemic have adapted to the return to in-person learning. The results show that confinement strengthened family bonds but also highlighted the lack of preparation for virtual education and affected interpersonal relationships. The research emphasizes the importance of physical university spaces for learning and social development. The pandemic brought challenges and opportunities for university education, transforming the way knowledge is imparted and received. It is essential to continue exploring ways to improve the educational experience and maintain the social and emotional bonds that are fundamental to students' overall well-being.

Keywords: virtual education, adaptation, confinement, interpersonal relationships

Introducción

El aislamiento social y el cierre de instituciones educativas durante la pandemia de COVID-19 llevaron a la implementación de la educación virtual, con el fin de mantener la continuidad de los procesos formativos en educación básica y superior. Esta transición obligó a las instituciones y a los docentes a desarrollar estrategias que se adaptaran a la nueva modalidad virtual, por lo que la conectividad y la tecnología sustituyeran temporalmente a las aulas físicas tradicionales (Lozano, 2021). Desde un enfoque psicológico, es relevante examinar cómo esta modalidad ha afectado la adquisición de conocimientos y el bienestar emocional y social de los estudiantes. La educación virtual presenta tanto ventajas como desventajas en el proceso de aprendizaje.

Por un lado, la "nueva normalidad" fomentó la autonomía de los estudiantes, permitiéndoles gestionar mejor su tiempo y responsabilidades. Además, el uso de aplicaciones tecnológicas y recursos digitales promovió la exploración de nuevas herramientas pedagógicas, lo que llevó a los docentes a diseñar estrategias para captar mejor la atención de los estudiantes. La comunicación inmediata y el uso de redes sociales también facilitaron la interacción entre docentes, estudiantes y padres de familia (Lozano, 2021). Sin embargo, la pandemia también ha generado numerosas preocupaciones y ha afectado el estado emocional, físico y social de los estudiantes, impactando su rendimiento académico y hábitos cotidianos (Valdivieso et al., 2020).

Teniendo en cuenta la información anterior, para este proyecto de investigación es sumamente importante identificar cómo ha sido el proceso de adaptación ante el regreso a la presencialidad en un grupo de estudiantes universitarios, específicamente en la sede norte de la Universidad de Antioquia, así como su estado emocional y académico ante la presencialidad post Covid.

La adaptación es un concepto central en la psicología, referido al ajuste de los individuos a su entorno social y emocional. Este proceso de adaptación humana implica ajustes en los comportamientos personales, familiares, académicos y sociales, y requiere memoria, capacidad de aprendizaje y motivación (s/f, 2019). La vida universitaria representa un ámbito en el que la adaptación es fundamental, no solo para el éxito académico sino también para el desarrollo

personal y profesional. Los estudiantes universitarios deben enfrentar la transición a la enseñanza superior, que exige niveles de ajuste y adaptación para los cuales no siempre están preparados, lo que puede resultar en dificultades inter e intrapersonales (Viera, 2015).

Mediante un enfoque fenomenológico hermenéutico y entrevistas semiestructuradas, se realizó una investigación con estudiantes universitarios que iniciaron su programa académico en el semestre 2019-2 y que continuaron sus estudios durante la pandemia en la Universidad de Antioquia, sede norte. Esta investigación se centró en el impacto de la pandemia, la virtualidad y la salud mental de los estudiantes y cómo estos factores afectan el proceso de adaptación de los estudiantes de la Universidad de Antioquia.

Se construyeron categorías de análisis como es el confinamiento, salud mental, proceso de adaptación y formas de relacionarse, dentro de las cuales hubo hallazgos como el impacto significativo en la vida social y familiar de los estudiantes durante el confinamiento. Se presentan diferentes conclusiones como lo son el fortalecimiento de lazos familiares, la transformación de los escenarios educativos tradicionales hacia lo virtual y cómo el distanciamiento afectó las relaciones interpersonales de los estudiantes encuestados.

Uno de los hallazgos dentro de esta primera categoría de análisis de confinamiento, es que se fortalecieron los lazos familiares al compartir más tiempo juntos, redescubriendo intereses comunes y enfrentando desafíos colectivamente. Barrera Blanco et al. (2022) señalaron que los procesos comunicativos familiares se vieron fortalecidos, desarrollándose de manera asertiva y respetuosa. En segundo lugar, la pandemia obligó a transformar los escenarios educativos tradicionales hacia lo virtual, evidenciando la falta de preparación para un evento de esta magnitud (Cibercolegio UCN, 2020). La importancia de los espacios físicos universitarios fue resaltada por los participantes, ya que estos no solo facilitan el aprendizaje académico, sino también el desarrollo social y emocional, proporcionando recursos y un ambiente que el hogar no puede ofrecer. Por último, el distanciamiento social afectó notablemente las relaciones interpersonales, especialmente con familiares no convivientes y amistades, reduciendo las reuniones y actividades compartidas (Martínez Virto y Sánchez Salmerón, 2022). La interacción virtual no pudo reemplazar la calidez y conexión de las interacciones cara a cara, subrayando la importancia del contacto humano directo para una comunicación completa y empática (Chaves, 2021).

La pandemia trajo consigo tanto desafíos como oportunidades para la educación y la vida universitaria desde una perspectiva psicológica. La virtualidad, con sus ventajas y desventajas, ha transformado la manera en que se imparten y reciben conocimientos. A medida que las instituciones y estudiantes continúan adaptándose a esta nueva modalidad, es esencial seguir explorando formas de mejorar la experiencia educativa y mantener los vínculos sociales y emocionales que son fundamentales para el bienestar integral de los estudiantes. Esta investigación busca profundizar en estos aspectos, ofreciendo una visión comprensiva del impacto psicológico de la virtualidad en la vida universitaria durante y después de la pandemia, centrándonos en el proceso de adaptación.

1 Planteamiento del problema

El 11 de marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud declara pandemia mundial por un nuevo virus: COVID-19 (OMS, 2020). El COVID-19, también conocido como SARS-CoV-2, Virus Wuhan y Nuevo coronavirus de Wuhan, es un nuevo coronavirus, identificado por primera vez el 31 de diciembre de 2019 en Wuhan, provincia de Hubei, China, que se propaga por todo el mundo causando una enfermedad respiratoria aguda (Cuero, 2020). El 13 de enero de 2020 se reportó el primer caso en Tailandia y el 17 de enero, en Corea del Sur. Para el 24 de enero de 2020 ya habían cerca de 835 casos (534 reportados en Hubei) y, con el correr de las semanas, se extendió por todo el país de China, luego los siguieron numerosos países, por lo cual la Organización Mundial de la Salud (OMS) decide declarar pandemia mundial el 11 de marzo de 2020, luego de confirmar más de 118.000 casos en 114 países y 4291 personas que habían perdido la vida (Organización Panamericana de la Salud, OPS, 2020), lo que generó una crisis económica, social y de salud nunca antes vista (Maguiña et al., 2020).

Este virus se caracteriza por ser sumamente contagioso. Los principales medios de contagios son las secreciones respiratorias, toser, hablar o respirar. También se documenta que el contagio se puede transmitir por aerosoles, lo que significa que se puede difundir al tocar una superficie contaminada y luego llevar las manos a la cara o las mucosas (Sánchez, 2022). Para frenar la propagación del virus, se recomienda aislamiento social o cuarentena a nivel mundial, así como evitar contacto con las personas contagiadas y el uso de tapabocas (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2023).

En Colombia se declara cuarentena para todos los ciudadanos el 24 de marzo de 2020, cuando había sólo 158 contagios confirmados. Esta medida buscó la protección a la salud y la garantía del abastecimiento de alimentos y la adecuada prestación de servicios esenciales. Luego de decretarse la emergencia sanitaria, se decreta la emergencia social y económica, como parte de estas declaratorias, Colombia cierra sus fronteras, se restringe el ingreso de extranjeros y la llegada de vuelos internacionales. Como medida de aislamiento, se limitan las reuniones públicas y privadas a un máximo de 50 personas, se suspenden las clases en los colegios y universidades (Torrado, 2020).

Con el aislamiento social y el cierre de colegios y universidades, se inicia la educación o clases virtuales, con la finalidad de dar continuidad a la educación básica y superior en el país. La variedad de servicios y la inmediatez que ofrece la conectividad, tomaron el lugar de las aulas de clase y se convierte en una nueva forma de educar. Esta nueva modalidad implica que las instituciones y docentes creen estrategias que se acoplen a la virtualidad para continuar con los procesos formativos de los estudiantes (Lozano, 2021).

La virtualidad trae tanto ventajas como desventajas en cuanto a la adquisición de conocimientos. Con esta nueva “normalidad” se permitió el desarrollo a la autonomía, en la cual el estudiante podría tener mayor manejo del tiempo y cumplimiento de sus deberes. El uso de aplicaciones tecnológicas y recursos nuevos permitió la exploración de nuevas herramientas que fortalecieran el proceso de aprendizaje y de enseñanza por parte de los docentes, con estos nuevos conocimientos se abrió paso para que las clases estuvieran diseñadas con una metodología más interactiva, permitiendo al docente potenciar su creatividad y puedan captar la atención de sus estudiantes. La inmediatez en la comunicación y el uso de las redes sociales para mantenerse informado con los padres de familia y estudiantes también es una de las ventajas que ha dejado la virtualidad (Lozano, 2021).

Sin embargo, la virtualidad, en el marco del confinamiento por la pandemia de COVID-19, obligó a que más de 1.600 millones de estudiantes a nivel mundial abandonaran sus estudios (UNESCO, 2021), esto debido a que muchos cuentan con acceso limitado a dispositivos electrónicos y/o redes de internet. Las dificultades económicas y familiares fueron las principales causas de deserción escolar (Chalpartar Nasner et al., 2022). Para el mes de agosto de 2020 el Ministerio de Educación Nacional ya había reportado cerca de 102.880 abandonos en la escuela, esto debido a que muchos jóvenes tuvieron que ubicarse en espacios laborales y dejar los estudios en segundo lugar (Semana, 2020). Adicionalmente, la formación de vínculos, colaboración con el otro, el reconocimiento de la diversidad, la participación en los procesos de construcción de identidad y capacidad de autocontrol se vieron limitados por la virtualidad (Díaz, 2020).

Diversos estudios han mostrado que la pandemia ha generado un sinnúmero de preocupaciones e intranquilidad en las personas, así como ha afectado el estilo de vida de todos los estudiantes, en unos casos ha afectado su estado emocional, físico y social, en otros su rendimiento académico y sus costumbres habituales, debido al confinamiento y la cuarentena por largos lapsos de tiempo

(Valdivieso et al., 2020). Esta transacción a metodologías de enseñanza a distancia puede que haya impactado fuertemente en las condiciones de educabilidad de los estudiantes universitarios, es decir, la capacidad de apropiarse del conocimiento, acceder a los recursos y las aptitudes que le permiten ser parte del proceso educativo. Esto, junto a las condiciones económicas y los riesgos propios del virus, pudo representar una amenaza a la carrera universitaria de los estudiantes. Los universitarios han tenido que crear nuevos hábitos de estudio, lo que supone un reto en cuanto a ser autónomos en su aprendizaje debido a problemas de familiarización con las plataformas digitales y a la gestión personal del tiempo, conduciendo a una baja calidad de su aprendizaje (Mena, De Paz et al, 2021).

Es importante resaltar que la pandemia ha tenido diversas repercusiones en los estudiantes, lo cual ha representado un desafío para el entorno universitario. Además, ha abierto un abanico de nuevas oportunidades en términos de la creación o adaptación de enfoques de enseñanza para el futuro. Tanto los profesores universitarios como los estudiantes se enfrentan al desafío de rediseñar de manera integral las asignaturas, que originalmente estaban concebidas para ser impartidas en persona en el aula, sin la planificación necesaria para este nuevo formato (Ortega Ortigoza et al., 2021).

A diferencia de pandemias y epidemias pasadas, el COVID-19 genera en la población general dudas sobre su manejo y consecuencias futuras impredecibles debido a que es un virus nuevo y no se cuenta con la información necesaria. Actualmente, a través del internet, los teléfonos inteligentes y medios de comunicación masivos, existe mayor información, sin embargo, el fácil acceso a datos y noticias, permite que se cree una ola de desinformación y creación de mitos sobre el COVID-19 (Palomino-Oré y Huarcaya-Victoria, 2020). Dentro de estas nuevas tecnologías se logran posicionar las redes sociales, las cuales han tenido un papel fundamental antes y durante la pandemia, estas se fueron convirtiendo en un medio indispensable para compartir y comunicar diferentes contenidos populares, aumentando su uso drásticamente durante el confinamiento. El fácil acceso a la información hizo que al menos cada persona tuviera una red social, pero lo que se mostraba en redes referente al COVID no era información confiable. Esta coyuntura precipitó una oleada generalizada de pánico, niveles elevados de ansiedad y un aumento significativo de los niveles de estrés en la población (Ochoa y Barragán, 2021).

A medida que el virus hace presencia en cada rincón del mundo, del mismo modo lo hace la información falsa o *fake news* a través de medios digitales como redes sociales, páginas *web* y canales de mensajería inmediata como *Whatsapp*, provocando oleadas de datos falsos acerca de la propagación del virus (Catalan-Matamorros, 2020). Según la Organización Panamericana de Salud (2020):

La desinformación en el contexto de la pandemia actual, puede afectar en gran medida los aspectos de la vida, en especial la salud mental, habida cuenta de que las búsquedas de internet de información actualizada sobre el COVID-19 se ha disparado de 50% a 70% en todas las generaciones. En una pandemia, la desinformación puede impactar negativamente la salud humana. (p. 1)

El incremento en el uso de redes sociales durante el transcurso de la pandemia fue particularmente evidente debido a la subsistencia del mundo a través del internet, posibilitando que se mantuviera cierto grado de “normalidad” en la vida cotidiana de las personas, permitiendo por medio de las plataformas digitales entretenerse, comunicarse, relajarse, interactuar, negociar y cerrar tratos, mientras que las formas tradicionales de hacer las cosas quedaron paralizadas (Sierra Sánchez y Barrientos Báez, 2021).

La pandemia generó una amplia gama de vivencias que previamente hubieran resultado inimaginables en un contexto diferente. Durante este período, numerosas actividades rutinarias tales como el desplazamiento al lugar de trabajo o a la institución educativa, la participación en eventos sociales y la vivencia de momentos significativos en el entorno individual, como graduaciones, cumpleaños y rituales fúnebres para seres queridos impactados por la enfermedad del COVID o por otros padecimientos, experimentaron restricciones, cancelaciones e inaccesibilidad. La irrupción del coronavirus (COVID-19) provocó una transformación radical en los patrones de vida prevalecientes, y su influencia continuará perdurando. Este panorama dio origen a un sinnúmero de interrogantes, inseguridades y angustias. Entre estas inquietudes recurrentes se cuentan cuestionamientos como la eventual normalización de las rutinas diarias, la extensión temporal de las medidas de confinamiento, la manifestación de afecto sin la amenaza de contagio y el retorno a la modalidad presencial en las actividades educativas (Sarabia, 2020). Estos cuestionamientos, en su momento, no solo incidieron en la esfera académica, sino que también influyeron en el bienestar psicológico de un gran número de estudiantes.

Como se menciona en el párrafo anterior, la actividad académica no fue la única que afectó a los universitarios, su salud mental también se vio afectada, debido a esto, hubo un aumento de la ansiedad, la depresión y el estrés como consecuencias atribuidas al brote del coronavirus (Huckins, 2020). Además, esta situación ha llevado a los estudiantes a enfrentarse a sentimientos de soledad, frustración y aburrimiento. Como resultado, han experimentado una respuesta emocional de desesperanza, depresión y enojo. Los jóvenes adultos, de edades comprendidas entre los 20 y 30 años, han sido especialmente vulnerables a los cambios ocasionados por la pandemia de COVID-19, ya que muchos de ellos no han desarrollado una comprensión clara de la importancia de la inteligencia emocional y la capacidad para identificar y gestionar sus emociones (Ortiz Mancero y Núñez Naranjo, 2021). Estudios psicológicos han revelado que el estado de alarma mundial causado por la pandemia ha generado en muchas personas emociones como el miedo, la ansiedad, el estrés y el malestar emocional, en un contexto de incertidumbre y sobrecarga de información (Ortiz Mancero y Núñez Naranjo, 2021).

Es importante resaltar la inquietud relacionada con la salud que surge de una interpretación errónea de las sensaciones corporales y los cambios percibidos, debido a que en momentos de un brote de una enfermedad infecciosa, especialmente si la información en los medios de comunicación es variable o exagerada, la preocupación excesiva por la salud puede llegar a convertirse en hipocondría. Esto puede manifestarse en nivel individual a través de acciones inadaptadas como consultas médicas repetidas, evitar la atención médica incluso cuando se está realmente enfermo, acumular suministros como papel higiénico y desinfectantes, entre otros (Nicolini, 2021).

De acuerdo con Restrepo et al (2022), se ha encontrado que la gente experimenta diferentes niveles de tristeza y preocupación, que son síntomas de depresión y ansiedad. En lo que respecta al impacto del COVID-19, respecto a cómo se sienten los estudiantes se relaciona con varias cosas: si son hombres o mujeres (aunque no siempre es igual para ambos), si reciben apoyo de amigos y familiares, en qué año de estudios están (los que están en el último año se preocupan más por su futuro), si viven solos o con su familia, si están en áreas rurales, cuánto dinero gana su familia y cómo de rico es su entorno, qué edad tienen (los que tienen entre 18 y 24 años están en mayor riesgo), si tienen problemas personales, si están tomando clases en línea y si hacen menos ejercicio, entre otras (Restrepo et al., 2022).

Las manifestaciones del efecto sobre la salud mental de los universitarios se han presentado en diferentes niveles: psicológico, emocional y físico. Se destacan los desórdenes emocionales y de la conducta en los jóvenes, así como dificultad para dormir, sueño ligero, interrumpido o despertar temprano. Dentro del estudio de Mansilla et al. (2020), los pensamientos depresivos, pesimistas y de desesperanza aumentaron en un 83%, mientras que las manifestaciones físicas (sin relación a una enfermedad médica) como los dolores de cabeza y nuca aumentaron en un 74%. Es de resaltar una respuesta alarmante en el mencionado estudio, donde uno de los participantes de la investigación manifestó presentar ideas suicidas como consecuencia del virus y del confinamiento (Tamayo et al, 2020).

A partir del 11 de diciembre de 2020 se pone en circulación la primera vacuna (Pfizer-BioNTech) contra el coronavirus, luego de haber sido aprobada por la Food and Drug Administration (FDA) en Estados Unidos. Se aprobó la administración de esta vacuna inicialmente en personas mayores de 16 años, pero el 10 de mayo de 2021, se podía administrar en personas entre los 12 y 15 años (FDA, 2021), permitiendo de esta manera que, en el año 2022 en Colombia, luego de casi dos años de pandemia y confinamiento, se regresa en totalidad a las aulas de clase. Se adecuan los espacios salones y demás lugares con todos los protocolos de bioseguridad lavado de manos, uso de tapabocas, ventilación de los espacios y distanciamiento social (Educación, 2022).

Diferentes estudios han tratado de determinar cuáles fueron las secuelas de la pandemia en los estudiantes universitarios y cómo se percibió el regreso a la presencialidad. Entre estos estudios se destaca Análisis de la percepción de sobre el regreso a clases presenciales después del confinamiento causado por el COVID-19, donde dentro de los hallazgos de Flores-Cedillo et al (2022), “En el aspecto socioemocional, los estudiantes siguen teniendo afectaciones post confinamiento, por lo que se espera que de manera gradual pueda ir recuperando la “normalidad” de sus rutinas de estudio, actividades de esparcimiento, laborales y de descanso” (p. 53).

Las limitaciones en la interacción social han ido disminuyendo con el tiempo, sin embargo, casi dos años después de que la ONU anunciara oficialmente la pandemia, aún no hemos regresado completamente a la normalidad. Muchas actividades cotidianas siguen siendo ajustadas de manera obligada a un contexto en el que se debe mantener el distanciamiento y evitar las multitudes (Restrepo et al., 2022). En este momento, muchas personas encuentran

problemas al decidir qué estudiar, también tienen dificultades en su crecimiento en el trabajo, les falta energía para hacer cosas, les cuesta lidiar con lo que pasa a su alrededor y tienen peleas con las personas que conocen. Y todo esto se junta con la situación de salud complicada que ha venido después de una pandemia (Suárez et al., 2022).

Los jóvenes universitarios que retornan a la modalidad presencial luego de la pandemia de COVID-19 pueden presentar desafíos en el ámbito educativo y de aprendizaje. Estos desafíos pueden impactar en aspectos relacionados con el contenido académico, las habilidades, destrezas y el entorno social. Estos aspectos podrían ser objeto de análisis crítico debido a que están inmersos en una realidad social que requirió la implementación de medidas alternativas para salvaguardar la salud, lo cual ha generado efectos negativos en el enfoque pedagógico y en el bienestar individual (Arellano, 2022).

El regreso a la presencialidad implica retomar hábitos de estudio que se tenía antes del confinamiento, en caso de llevar un tiempo considerable en clases virtuales desde los inicios de la carrera, implica crear hábitos nuevos para obtener un mejor rendimiento académico e ir en busca del bienestar psicológico, pues como se ha evidenciado, las secuelas emocionales y psicológicas son preocupantes, sobre todo en estudiantes universitarios. En este sentido, en el presente trabajo nos preguntamos ¿Cómo ha sido el proceso de adaptación ante el regreso a la presencialidad en un grupo de estudiantes de la Universidad de Antioquia?

2 Justificación

Teniendo en cuenta que la pandemia por COVID-19 implicó que, en nuestro contexto, todos nos viéramos involucrados en un confinamiento por casi dos años, lo que supuso la obligación adaptarnos a las tecnologías para mantener las actividades cotidianas como trabajar, estudiar y relacionarnos con el otro. El presente proyecto pretende centrarse en la necesidad de conocer la vivencia de los estudiantes durante el tiempo de confinamiento, identificar cómo se evidencian el impacto generado a partir del 2020, además, saber cómo fue el afrontamiento de la virtualización en la mayoría de sus actividades diarias y cotidianas, centrándonos en el impacto emocional sobre su vida personal y académica. Además de querer ampliar la información sobre cómo se evidenció el impacto de la pandemia en Colombia.

Para la psicología, el impacto sobre la salud mental y emocional de los estudiantes universitarios toma relevancia debido a que, durante el tiempo de confinamiento, la consulta psicológica aumentó significativamente, de acuerdo con diversos estudios, se encontró un aumento notable de demanda de tratamiento por problemas de ansiedad a partir de la llegada de la pandemia. También la ansiedad fue la principal demanda de atención telefónica durante el confinamiento, aunque hubo un incremento de demandas específicas, como duelo y miedo al contagio (Calero Elvira, Guerrero Escagedo, González Linaza, & Martínez Sánchez, 2021). Es importante para la psicología continuar investigando cómo fue el proceso de adaptación ante el regreso a la presencialidad en un grupo de estudiantes universitarios, radica en varias razones clave: salud mental, debido a que la transición abrupta de la educación remota a la presencialidad puede generar altos niveles de estrés, ansiedad y otros problemas de salud mental. Entender cómo los estudiantes enfrentan estos desafíos puede ayudar a desarrollar intervenciones y programas de apoyo más efectivos. Otra razón es el rendimiento académico, debido a que la adaptación al entorno educativo presencial puede afectar el rendimiento académico. Investigar este proceso permite identificar dificultades específicas que los estudiantes pueden enfrentar, como la readaptación a las dinámicas de aula, el manejo del tiempo y la interacción con profesores y compañeros, y por último, la resiliencia y adaptabilidad de los estudiantes frente al escenario planteado para este proyecto, permite comprender cómo los estudiantes universitarios se adaptan

a cambios significativos puede ofrecer lecciones valiosas sobre la resiliencia y la capacidad de adaptación en general. Estos conocimientos son aplicables no solo en el contexto educativo, sino también en otros ámbitos de la vida.

3 Objetivos

3.1 Objetivo general

Identificar cómo ha sido el proceso de adaptación ante el regreso a la presencialidad en un grupo de estudiantes universitarios.

3.2 Objetivos específicos

- Identificar las estrategias de adaptación de los estudiantes ante la presencialidad
- Explorar las experiencias de la virtualidad en un grupo de estudiantes universitarios o de educación superior
- Explorar las expectativas de los estudiantes ante el regreso a la presencialidad
- Explorar las experiencias de relacionamiento social ante el regreso a la presencialidad

4 Marco teórico

4.1 Pandemia

El 2020 fue un año donde se experimentó un gran desafío para el mundo: una pandemia mundial el COVID-19. El Covid-19, también conocido como Sars-CoV-2, Virus Wuhan o Nuevo coronavirus de Wuhan, un virus contagioso que afecta al sistema respiratorio de manera aguda - sobre todo a la población de mayor edad con problemas respiratorios o hipertensión-, y que se transmite transmitirse a través de la tos, secreciones respiratorias y por contactos cercanos (Cuero, 2020). Se descubrió por primera vez en diciembre del 2019 en Wuhan, provincia de Hubei, China (Cuero, 2020), y se declaró pandemia global el 11 de marzo por la OMS (2020).

Para abril de 2020, se habían reportado alrededor de 1.792.000 casos positivos alrededor del mundo, más de 110 000 personas fallecidas y alrededor de 412 000 se recuperadas de la enfermedad (Maguiña Vargas, Gastelo Acosta, & Tequen Bernilla, 2020). Al ser un virus sumamente contagioso, se declara confinamiento y restricción a la movilidad y actividades económicas de las personas, para mitigar el número de contagios (Belenguer, 2022).

Colombia no quedó exenta de esta enfermedad, pues tan sólo un día después de que la OMS declarase pandemia global, a través de la Resolución número 385 del 12 de marzo de 2020, se declara Emergencia Sanitaria a nivel nacional hasta el 30 de mayo de 2020, adoptando, con el fin de prevenir el aumento de contagios en el país, medidas sanitarias como: suspensión de aforo a más de 500 personas, implementación de medidas higiénicas tanto es establecimientos comerciales como en unidades residenciales, impulsar metodologías de trabajo a distancia, como es el teletrabajo y educación virtual, así como el cierre de puertos de pasaje internacional (Min Salud, Ministerio de Salud y Protección Social, 2020). El 25 de marzo de 2020, por medio del decreto 457, se estableció el Aislamiento Preventivo Obligatorio o cuarentena a nivel nacional, donde únicamente tenían el derecho a circulación aquellas personas que estuvieran dentro de las excepciones impuestas en dicho decreto: asistencia y prestación de servicios de salud; adquisición de bienes de primera necesidad-alimentos, bebidas, medicamentos, entre otros-; desplazamiento a servicios bancarios y notariales; asistencia y cuidado a niños, niñas,

adolescentes, personas mayores de 70 años, personas con discapacidad y enfermos con tratamientos especiales que requieren asistencia de personal capacitado (Presidencia, 2020). Además del confinamiento, para evitar la propagación del virus, se implementó el uso diario de tapabocas, distanciamiento social, constante lavado de manos, así como evitar el contacto con personas enfermas de COVID (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2023).

Para diciembre de 2020, según cifras registradas por la OMS, hubo al menos 82 millones de personas infectadas y, alrededor de 1,8 millones de muertes causadas por el virus a nivel mundial, sin embargo, estimaciones preliminares sugieren que el número de muertes adicionales a nivel mundial que son directa e indirectamente atribuibles al COVID-19, ascienden al menos a 3 millones, 1,2 millones más que las cifras oficiales reportadas a la OMS (2021). En Colombia, se reportó en el lapso entre 2020-2023, alrededor de 142 748 muertes por COVID, de acuerdo con la información proporcionada por el Instituto Nacional de Salud (INS, 2023).

A partir del 11 de diciembre de 2020 se pone en circulación la primera vacuna (Pfizer-BioNTech) contra el coronavirus, luego de haber sido aprobada por la Food and Drugs Administration (FDA), en Estados Unidos. Se aprobó la administración de esta vacuna inicialmente en personas mayores de 16 años, pero el 10 de mayo de 2021, se podía administrar en personas entre los 12 y 15 años (FDA, 2021) Así mismo, la OMS incluye en su lista de uso de emergencias esta vacuna, convirtiéndola en la primera en recibir la validación de la OMS, permitiendo que los países aceleren sus procesos de aprobación, importación y administración (OMS, Organización Mundial de la Salud, 2020).

Casi un año después de que se declarara la Emergencia Sanitaria por Covid-19 en Colombia, el 29 de enero de 2021, el en ese entonces ministro de Salud, Fernando Ruíz Gómez, anunció que Colombia había asegurado 35 millones de vacunas para inmunizar el 70 % de su población contra el covid-19. El Estado logró obtener las vacunas que había en el mercado como son la Sinovac, AstraZeneca, Moderna y Janssen. (Min Salud, Ministerio de Salud y Protección Social, 2021). Con la administración de la vacuna se busca disminuir la gravedad y mortalidad por COVID, además, con la vacunación se busca proteger de forma indirecta al resto de la población: cuanta más personas se hayan inmunizado, menor probabilidad de contagio (Covid, 2022). Por medio de la resolución No. 986 de 2023, se aprobó el proceso de vacunación en grupos priorizados: gestantes, mayores de 60 años, grupos dentro del personal en salud que se

encuentra trabajando y población mayor a 3 años (Salud, 2023). Para 2023, se ha logrado que un 74,4% de la población tenga el esquema completo de vacunación, lo que ha permitido reducir la carga de la enfermedad en el país (ConsultorSalud SAS, 2023).

Tres años después de declararse el COVID-19 como emergencia sanitaria, el día 5 de mayo de 2023, luego de que el Comité de Emergencias se reuniera por decimoquinta vez, el doctor Tedros Adhanom Gebreyesus, director general, declara el fin del COVID-19 como emergencia sanitaria internacional (OPS, 2023). A pesar de declararse como finalizada la pandemia, esto no significa que el riesgo haya sido erradicado totalmente. Al ya no ser considerada una emergencia de salud pública de importancia internacional, implica que los países pasen de un modo de emergencia a un modo de manejo y control del COVID-19 con otras enfermedades infecciosas. Se recomienda seguir con los cuidados y autocuidados emitidos por la OMS como son, integrar la vacunación contra el COVID-19 en programas de vacunación a lo largo de la vida; seguir apoyando la investigación para mejorar las vacunas y comprender mejor la infección posterior al COVID-19; integrar la vigilancia de los agentes patógenos respiratorios; entre otros (OPS, 2023).

4.1.1 Consecuencias sociales de la pandemia

De acuerdo con World Vision Colombia (Colombia, 2023), dentro de las consecuencias de la pandemia, además de la salud, esta también alimentó severamente las desigualdades sociales y ha creado una brecha tecnológica, económica y educativa difícil de evadir. Si bien la crisis causada por el coronavirus ya está controlada, aún sigue causando preocupación por las graves consecuencias que podría dejar en las poblaciones más vulnerables. Dentro de estas consecuencias sociales se encuentra la pobreza extrema, debido a que la pandemia desencadenó unas crisis económicas en la mayoría de los países. De acuerdo con diferentes informes realizados por organizaciones internacionales, se estima que la pandemia aumentará la pobreza en los próximos años, afectando principalmente a los países en desarrollo.

En América Latina la pobreza y pobreza extrema alcanzaron en el 2020, niveles que no se habían presentado en los últimos 12 y 20 años; la pandemia irrumpió en un escenario político, social y económico complejo: bajo crecimiento y tensiones sociales. Esto puso al desnudo las

desigualdades que caracterizan a América Latina y los altos niveles de informalidad y desprotección social. En la actualidad, se vive un momento de gran incertidumbre en el que aún no están establecidas ni la forma ni la velocidad de la salida de la crisis (Caribe, 2021). Se ha evidenciado, además, una disminución de los índices de vacunación contra otras enfermedades contagiosas letales, debido a la reducción de la cobertura de vacunas contra enfermedades infectocontagiosas como como la gripe común o el dengue, es decir, debido a la atención masiva orientada a atender el COVID-19, se es más propenso a contagiarse de otras enfermedades. Sin mencionar el aumento de los niveles de violencia doméstica e intrafamiliar y el deterioro progresivo de las economías familiares y nacionales, producto de la crisis provocada por la pandemia, incrementando la violencia contra la niñez, poniendo en riesgo su presente, oportunidades y futuro (Colombia, 2023).

4.1.2. Pandemia y educación

Durante casi dos años de pandemia, estuvimos en estricto confinamiento y aislamiento social, por lo que muchas de las actividades cotidianas como salir a trabajar y a estudiar, se vieron limitadas y el único acercamiento a la sociedad era a través de una pantalla, debido a la implementación de estrategias digitales. La tecnología y la virtualidad se volvieron entonces aliadas, herramientas indispensables para dar continuidad a la educación básica y superior en Colombia. En el contexto del confinamiento impuesto por la pandemia de COVID-19, más de 1.600 millones de estudiantes a nivel global se vieron obligados a interrumpir sus actividades educativas (UNESCO, 2021). Esto se debió en gran medida a las restricciones en el acceso a dispositivos electrónicos y/o conectividad a internet que enfrentan muchos de estos estudiantes.

4.2 Virtualidad y salud mental

En la actualidad existen múltiples herramientas que permiten que la comunicación sea inmediata y a distancia, por esto, Martines Hernández et al. (2014) afirman que “el uso de la tecnología es necesario en todos los ámbitos laborales, económicos, educativos, culturales y sociales como un medio inmediato de comunicación” (p. 4). En este orden de ideas, el concepto

de virtualidad toma fuerza debido a que se utiliza, no solamente para hacer referencia a juegos o algo inexistente, sino que se utiliza en estos ámbitos económicos, administrativos, científicos y educativos, permitiendo que se formen espacios alternativos a espacios físicos (Martínez Hernández et al., 2014).

La tecnología y virtualidad se utilizaron como estrategias de emergencia ante el riesgo eminente por la llegada de la pandemia por COVID-19 en el 2020, por la cual a mediados del mes de marzo se iniciaron los primeros confinamientos, inicialmente en ciudades, departamentos y, por último, a nivel nacional, generando una modificación general de las actividades económicas, educativas y sociales. El confinamiento social obligatorio causado por la pandemia modificó la forma de vida de todas las personas, sin embargo, aunque este virus llevó al confinamiento y al aislamiento social, no significó una paralización absoluta de las actividades, por el contrario, incrementó el uso de herramientas tecnológicas que impulsaran el teletrabajo y la educación virtual. El aprendizaje virtual reemplazó drásticamente los escenarios presenciales, llevando a los estudiantes y docentes a dejar a un lado el contacto social para entrar en contacto directo con dispositivos digitales (Aguilar Gordón, 2020).

Esta nueva modalidad presenta un reto en los sistemas educativos para mantener la virtualidad de la educación y promoción de desarrollo de los aprendizajes. Los dos aliados claves para que funcionara esta estrategia fueron los docentes y la virtualidad, o, mejor dicho, los docentes a través de la virtualidad. Esto presenta un desafío para los docentes debido a que la mayoría de ellos tuvieron que generar sus propios aprendizajes para poder trabajar en la virtualidad y, a su vez, impartir el conocimiento hacia los estudiantes en este nuevo espacio puesto a disposición por entidades gubernamentales o plataformas institucionales (Expósito y Marsollier, 2021). Si bien uno de los objetivos de la educación es posibilitar que el estudiante sea capaz de construir sus propios conocimientos a partir de sus experiencias previas y de las informaciones a las que pueda acceder (Varguillas Carmona y Bravo Manceno, 2019), las demandas académicas, tecnológicas y psicológicas debido a la pandemia, han dado paso a que los estudiantes universitarios experimenten dificultades y barreras, independientemente de tener una actitud positiva hacia el uso de las tecnologías.

Adicionalmente, este cambio abrupto en la modalidad de enseñanza representó un impacto inmediato en ciertas dificultades de los estudiantes de educación superior: el aislamiento,

la ansiedad y depresión relacionada con el COVID-19, aspectos económicos y accesibilidad a recursos tecnológicos representaron las principales preocupaciones por los estudiantes durante la pandemia (Salinas Padilla et al., 2021). Con esta estrategia de la educación virtual o a distancia, también se pudo poner en evidencia las brechas sociales por las cuales atravesamos, las desigualdades socioeconómicas debido a que no todos los estudiantes contaban con los recursos necesario y el acceso a las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones TIC's para continuar con su proceso formativo (Salinas Padilla et al., 2021).

4.2.1 Virtualidad, espacios interactivos e interacciones sociales

Basándonos Posada Bernal et al. (2021), la virtualidad planteó un nuevo panorama al momento de relacionarse con otras personas y un constante sentimiento de soledad, sobre todo en los jóvenes que recién iniciaban su vida universitaria o estaban viviendo este periodo, haciéndola más difícil de sobrellevar ante la dificultad de encontrar la forma adecuada para relacionarse emocionalmente, afectiva y sexualmente. Una buena parte de los jóvenes entre los 18 y 25 años están estudiando una carrera profesional o iniciando en la vida laboral, lo cual les permite desarrollar un sentido de pertenencia y distanciamiento respecto a su familia para alcanzar sus metas personales (Posada Bernal et al., 2021). A través de diferentes encuestas realizadas por Bardin et al. (2022) a estudiantes de secundaria en Argentina, no poder ir presencialmente a la escuela fue una de las cosas que más extraban de su vida anterior a la cuarentena. La cotidianidad, cosas de las que antes se quejaban, fueron las mismas cosas que extrañaron durante ese periodo de confinamiento, adicionalmente, el no poder encontrarse con los compañeros de clase y amigos cercanos, así como la facilidad que brinda la presencialidad y que fue ausente durante la virtualidad, apuntan a la importancia de la escuela y las interacciones que se dan en estas. Debido a la pandemia, las relaciones de pareja, profesionales y sociales se vieron alteradas y afectaron las metas personales y la salud mental en muchos casos, produciendo un conflicto entre las actividades juveniles y las responsabilidades laborales y familiares. De esta forma, lo que se sabía acerca de las relaciones entre personas cambió con la pandemia, en el caso de las relaciones familiares, al permanecer en un mismo espacio de trabajo, estudio y descanso llevó a plantear nuevos retos para cumplir las necesidades de cada uno de los integrantes de la familia,

sin que se perdiera el sentido familiar. Asimismo, las relaciones de amistad se vieron afectadas, ya que el contacto en la mayoría de las ocasiones se limitó a encuentros a través de plataformas digitales, limitando el desarrollo de estas, en consecuencia, disminuyó la cercanía emocional que sienten con los demás en la medida que se limitaron los espacios compartidos. Las relaciones amorosas no quedan exentas de limitaciones durante el periodo de pandemia, éstas se vieron afectadas principalmente por la falta de contacto personal y físico, el no poder llevar una relación a distancia y la constante búsqueda de acercamiento hizo que muchas personas se anticiparan a acercarse más a sus parejas, o por el contrario, la situación llevó a que la relación terminara, generando para algunos sentimientos de soledad y ansiedad al descubrir que el afecto emocional estaba dado por la pareja. Debido al aumento del desempleo durante el periodo de aislamiento social, las oportunidades laborales y, por ende, las relaciones con compañeros de trabajo se redujeron considerablemente (Posada Bernal, et al., 2021).

4.2.2 Autocuidado

Los estudiantes de nivel universitario son una población particularmente susceptible a los trastornos mentales, debido a que la carga académica intensa y la presión de los exámenes afectan la salud mental de los estudiantes universitarios, siendo uno de los principales motivos de consulta psicológica (Jiménez Molina y Rojas, 2019). Su bienestar psicológico ha sido impactado negativamente debido al confinamiento, las dificultades para llevar a cabo sus actividades académicas y las demandas de las nuevas formas de enseñanza. Antes de la pandemia, los estudiantes ya presentaban un riesgo elevado de experimentar problemas de salud mental. Se estima que hasta el 20% de los universitarios en Colombia padecen trastornos mentales, principalmente relacionados con la ansiedad, el estado de ánimo y el consumo de sustancias. Aunque se debe señalar que los factores asociados a problemas de salud mental son múltiples, incluidos características genéticas. Es por esto que la salud mental de los estudiantes de educación superior debería ser prioridad, sobre todo, en medio de la pandemia (Patiño Lugo et al., 2021).

La cuarentena y la virtualidad tuvieron una potente carga psicológica, afectando la salud física y mental de los estudiantes, además, estos presentaron altos niveles de estrés, percepciones

distorsionadas, síntomas de estrés postraumático y otros problemas de salud mental (Huisa Veria et al., 2023). Entre la sintomatología de las afecciones, tanto físicas como psicológicas, se encuentran los constantes dolores de cabeza, sensación de falta de control, poca satisfacción con las formas de realizar sus actividades, además, sensaciones de agobio, nerviosismo, mal humor, fatiga, costaba más tiempo del habitual realizar las tareas cotidianas y habitualmente se presentaba sentimientos de inutilidad. De acuerdo a diferentes estudios, se ha observado que, en cuanto a la ansiedad (de moderada a severa) los hombres presentan mayor puntaje que las mujeres. Sin embargo, en las mujeres se reflejaron puntajes más altos en síntomas psicossomáticos, insomnio, disfunción social, depresión y estrés (Salinas Padilla et al., 2021).

Como se logró evidenciar que el efecto psicológico sobre los estudiantes se remontaba a efectos emocionales negativos como la frustración, ansiedad, preocupación, soledad e incluso duelo, se plantearon estrategias para la promoción y prevención en salud mental a través de la psicoeducación -entrega de información sobre salud mental, promoción de acciones individuales para una adecuada salud mental, pautas de estilos de vida saludables y la explicación de reacciones emocionales habituales en las epidemias-, el apoyo por pares- creación de redes de apoyo, apertura de espacios de interacción que incluyan ocio y temas de salud mental-. Adicionalmente, se abrieron espacios de escucha y atención a crisis, con el fin de intervenir los síntomas depresivos y ansiosos, la ideación y conducta suicida, insomnio o evaluación de eventos que produzcan estrés (Patiño Lugo et al., 2021).

Para dar continuidad a ese proceso formativo y mantener una buena salud mental, se recomendaba tener un buen autocuidado, es decir, dedicar tiempo a cosas que ayuden a vivir bien y a mejorar la salud tanto física como mental. El autocuidado puede ayudar a controlar el estrés, disminuir el riesgo de contraer enfermedades y aumentar el nivel de energía. Dentro de las actividades que representen el cuidado de sí, se encuentran: realizar ejercicio físico con regularidad, dieta saludable, mantenerse hidratado, tener una buena higiene del sueño, priorizar actividades y potenciar actividades relajantes como el mindfulness o la meditación (National Institute of Mental Health, 2022).

Después de casi dos años de virtualidad, gracias a la administración y cumplimiento del esquema de vacunación contra el COVID-19, el Ministerio de Educación colombiano da luz verde para regresar a las aulas de clase, adecuando los espacios físicos con elementos de

protección personal de toda la comunidad educativa, por medio de la resolución 2157 de 2021. Este regreso al aula después de tanto tiempo en virtualidad puede suponer un mejoramiento en el bienestar físico y mental de los estudiantes.

4.3 Adaptación

El concepto de adaptación ha sido investigado desde el ámbito científico hasta el ámbito psicológico. Inicialmente, surgió como una noción biológica promovida principalmente por el evolucionismo de Darwin. Básicamente, la adaptación se considera una condición fundamental para la supervivencia de los seres vivos, ya que establece una conexión entre el organismo y su entorno. Cuando un organismo puede ajustarse a las condiciones de su entorno, tiene la capacidad de seguir viviendo y desarrollándose. Por otro lado, si no logra adaptarse, enfrenta la posibilidad de morir. Desde esta perspectiva biológica, la adaptación se traduce en vida, mientras que la falta de adaptación conlleva a la muerte. Este concepto biológico de adaptación es esencialmente dinámico y podría ser definido como la autorregulación de un organismo para responder de modo positivo a la situación ambiental en que se encuentra. Al pasar al campo psicológico, este concepto no pierde el carácter dinámico de *proceso*, en cambio, adquiere consistencia el concepto de adaptación como *estado*, dando paso a términos como adaptada o inadaptada que explican una situación permanente del sujeto. Dicho de otro modo, la adaptación se refiere a cómo los seres vivos se ajustan al mundo técnico y social que los rodea (Hoz, 1961).

La adaptación implica una variación interna en función de la variación externa, lo que significa que los seres vivos deben ajustarse continuamente a su entorno para sobrevivir. Para lograr esto, deben asimilar y ajustar sus relaciones internas y externas de manera recíproca y continua (Piaget, 1970). En el campo de la psicología, la adaptación se refiere a cómo los individuos se ajustan a su entorno social y emocional. La adaptación humana es el grado de ajuste más básico de la conducta del individuo a los ámbitos personal, familiar, académico o laboral y social. El proceso de adaptación requiere memoria, facultad de aprendizaje y motivación (2019, s.f.).

Rogers (1951) destaca la importancia de la concordancia entre el individuo y su entorno, refiriéndose a la armonía percibida entre el sujeto y su ambiente, incluyendo tanto factores

externos como condiciones personales. Se evalúa en función de la coherencia entre la percepción de uno mismo y la experiencia de vida. Se considera adaptada a una persona cuyo concepto de sí mismo coincide relativamente con su experiencia, mientras que la inadaptación implica una discrepancia entre la forma en que uno se ve y cómo se desenvuelve en la realidad. En términos absolutos, la adaptación se define como la armonía entre la percepción de uno mismo y la experiencia de la vida (Rogers, 1951).

En el ámbito biológico, la adaptación siempre se considera positiva, ya que significa sobrevivir; en el ámbito puramente psíquico, adaptarse se asocia con vivir sin dificultades, sin embargo, en el plano ético, adaptarse a condiciones individuales o sociales que son éticamente negativas podría ser considerado como participar en comportamientos moralmente incorrectos. Desde una perspectiva ética, la adaptación implica la capacidad de actuar de manera apropiada, ya sea aceptando y adaptándose a situaciones éticamente positivas o luchando por cambiar aquellas que son éticamente negativas. Se vuelve evidente cuando encontramos un obstáculo entre nuestra situación actual y el objetivo que deseamos lograr, y su eliminación parece difícil o incluso imposible. Esto genera una alteración en la personalidad del individuo. Si esta alteración se percibe como algo duradero, entonces se encuentra en un estado de inadaptación (Hoz, 1961).

La adaptación también la podemos contemplar desde el ámbito social, basándose en el proceso de socialización, donde una persona se ajusta y adopta comportamientos aceptados por el grupo al que quiere pertenecer. Se considera un proceso complejo y continuo, que puede ocurrir en entornos completamente nuevos o en situaciones conocidas por diversos factores. Se define formalmente como medidas destinadas a integrar a un ciudadano en la sociedad y su entorno, especialmente cuando se enfrenta a dificultades en la vida. Emile Durkheim, sociólogo francés, consideró la adaptación social como un criterio peculiar de la evolución de la sociedad. Aunque no hay un término científico único, se coincide en que la adaptación social tiene grados que dependen de aspectos físicos, emocionales, mentales y culturales de la persona. Esto se refleja en el acatamiento a las normas, la identificación con los principios sociales y la internalización de los juicios y evaluaciones según las normas sociales (Contreras, 2022).

La adaptación se puede entender como el proceso de pasar de una situación defensiva a una de dominio mediante el enfrentamiento. La fase de "defensa" se manifiesta en contextos adaptativos donde la presencia de peligro y la ansiedad juegan un papel crucial. Por otro lado, la

fase de "dominio" se refiere al comportamiento en el cual se logran superar las frustraciones y los esfuerzos de adaptación culminan en el éxito, generalmente gracias al uso de mecanismos de defensa. En este sentido, los esfuerzos por alcanzar el "dominio" actúan como una defensa contra la ansiedad subyacente (Albillos Benito, 2018).

El concepto de "enfrentamiento" surge en situaciones de estrés personal, especialmente cuando se enfrenta a cambios drásticos o problemas para los cuales las estrategias de comportamiento habituales no son adecuadas. En tales casos, se requieren nuevos enfoques, lo que da lugar a sentimientos inquietantes como ansiedad, desesperación, culpa, vergüenza, disgusto, entre otros. El "enfrentamiento" implica, por lo tanto, una adaptación en condiciones relativamente difíciles, donde la necesidad de respuestas nuevas y efectivas se vuelve crucial. Cada acción que emprendemos puede entenderse como un intento de adaptación, lo que justifica la consideración de "estrategias de adaptación". Estas estrategias abarcan desde enfoques simples y poco conflictivos hasta los más intrincados y elaborados. A menudo, existe una tendencia subconsciente a evaluar la conducta adaptativa de manera dicotómica, clasificándola en términos de bien o mal (Albillos Benito, 2018).

Estas estrategias de adaptación implican una serie de habilidades y consideraciones, como la capacidad de detenerse y observar en lugar de actuar precipitadamente. También incluyen la habilidad de evaluar nuestras propias capacidades y reconocer a tiempo lo que podemos lograr, evitando así la pérdida de tiempo o frustraciones innecesarias. Además, se requieren dotes de análisis lógico y creatividad para abordar eficazmente los desafíos que se presentan (Albillos Benito, 2018).

La adaptación, en este contexto, no se traduce ni en una victoria total sobre el entorno ni en una sumisión total a él. Más bien, representa un esfuerzo constante por lograr un compromiso aceptable entre nuestras acciones y el entorno que nos rodea. Conceptos como "enfrentamiento", "dominio" y "defensa" se entrelazan como componentes clave de estas estrategias de adaptación, reflejando la complejidad y la variedad de enfoques necesarios para navegar de manera efectiva en distintas situaciones (Albillos Benito, 2018).

La vida implica una continua adaptación, donde la autonomía juega un papel crucial al resistir tanto a fuerzas internas como externas. Este proceso lleva a la autodeterminación, con individuos que buscan resistir influencias externas y mantener el control sobre su propio entorno.

La conducta adaptativa, por ende, implica varios aspectos esenciales: primero, se trata de asegurar una información adecuada sobre el ambiente circundante, este conocimiento sirve como guía para la acción, permitiendo a los individuos adaptarse de manera efectiva a diferentes situaciones; segundo, implica mantener una organización interna satisfactoria para actuar y recopilar información, esto incluye la capacidad de manejar afectos desagradables, como ansiedad, disgusto o vergüenza, para evitar efectos desadaptativos; y, tercero, la adaptación requiere mantener la autonomía o libertad de acción de manera flexible, esto implica gestionar las presiones externas de manera que estimulen los mejores esfuerzos para estructurar la situación y disfrutar de las relaciones con el entorno (Albillos Benito, 2018).

La estrategia de adaptación se desarrolla a lo largo del tiempo y tiene una dimensión temporal crucial. Implica anticipación y preparación para enfrentar situaciones diversas. La información adecuada se vuelve esencial en este proceso, ya que guía la acción y permite adaptarse a circunstancias cambiantes. La organización interna, que integra la conciencia del pasado y del futuro, evita los efectos desadaptativos y contribuye a la autoestima, un elemento crucial en la adaptación exitosa. La autonomía se relaciona con la capacidad de cuidar los compromisos, tener diversas opciones y preservar un nivel aceptable de libertad de movimientos. Las estrategias de adaptación buscan un equilibrio entre información, organización interna y autonomía, anticipando problemas y soluciones. El éxito previo fortalece la confianza, debilitando la ansiedad y fomentando la autoimagen positiva. La adaptación exitosa implica cambios mentales y emocionales, indicando una alineación constructiva entre los deseos personales y los factores ambientales. En resumen, la adaptación efectiva implica un proceso continuo y dinámico que integra estos diversos elementos en un equilibrio armonioso (Crow, 1965).

Teniendo en cuenta las definiciones y conceptos anteriores, se puede decir que la adaptación humana se divide en tres estados: fisiológico, mental y social. El primero se refiere a la adaptación del cuerpo a las condiciones de vida, mientras que los dos últimos están relacionados con la adaptación de la personalidad ante los cambios en el mundo y en el entorno social. A menudo, las circunstancias de la vida en sociedad nos exigen adaptarnos ante situaciones contingentes el COVID-19 fue una de esas situaciones.

La pandemia del Covid-19 y las medidas de bioseguridad que todos tuvimos que adoptar son un gran ejemplo de adaptación social. Costumbres arraigadas en la mayoría de las sociedades, como el saludo cercano con apretón de manos o besos en las mejillas, se vieron alteradas por el bienestar colectivo. El distanciamiento social se volvió obligatorio, al igual que el uso de tapabocas y otras medidas de prevención.

Un ejemplo de ajuste que se deben hacer para lograr adaptarse adecuadamente a una situación significativa es la universidad, ya que al entrar a estudios superiores implica un ajuste social significativo y el desafío de adaptarse a un nuevo grupo con normas y conductas diferentes. Para lograr una adaptación exitosa, es fundamental aceptar estas condiciones, que a menudo pueden resultar abrumadoras (Contreras, 2022).

4.3.1 Vida universitaria

La vida universitaria representa para los estudiantes algo más allá que asistir a clases y adquirir conocimientos, el paso por la universidad brinda la oportunidad de explorar, conocer y fortalecer las habilidades personales y profesionales, formar vínculos y contactos, así como el aprovechamiento de diferentes actividades que ofrece la academia para formarse como profesional (García Pérez, 2021). La entrada en la enseñanza superior supone una gran transición en la vida, que exige niveles de ajuste y de adaptación para los que no siempre se está preparado, por eso, pueden surgir dificultades inter e intrapersonales. Las primeras incluyen problemas como las amistades, las relaciones románticas y los conflictos con los padres y, las segundas, se manifiestan por sentimientos de aislamiento, soledad, dificultades de separación de los padres y problemas con los procesos de individuación (Viera, 2015). De acuerdo con Sanchez et al (2014), el ingreso a la Universidad marca un hito significativo en la vida de los estudiantes, el cual implica cambios sustanciales en las relaciones interpersonales y una mayor responsabilidad y autonomía en el proceso de aprendizaje. La principal preocupación de esta etapa universitaria reside en el cumplimiento de las exigencias académicas, a menudo a expensas de las necesidades básicas como la alimentación, el descanso y el manejo del estrés, lo cual puede repercutir adversamente en su bienestar físico y mental.

La adaptación a la vida universitaria implica un proceso intrínseco que varía en cada individuo y se relaciona con su nivel de madurez, quizá por eso, Almeida et al. (2000), describen este período como una etapa de conflictos de roles entre dos fases de la vida claramente definidas, que implica el establecimiento de nuevos niveles de calidad de vida. Para ellos, los eventos de la vida solo pueden ser considerados como transiciones si las personas los experimentan con una sensación de ruptura personal y una necesidad de desarrollar nuevas formas de comportamiento, cognición y respuesta emocional. Es decir, la transición no reside en el evento en sí, sino en la forma en que es percibida por cada individuo. Esta transformación, aunque no es observable de manera inmediata, es constante y está influenciada por factores internos y externos, específicamente el entorno social y académico, el cual, en ocasiones, puede generar niveles de estrés considerable. El éxito en la adaptación está determinado por una amalgama de elementos que incluyen el ambiente universitario, las instalaciones físicas, el cuerpo docente y administrativo, la red de apoyo familiar, así como la motivación intrínseca, la personalidad y los hábitos de vida del estudiante.

Para el estudiante, la adaptación a la vida universitaria puede mezclarse con la vocación, especialmente cuando los resultados académicos no corresponden a las expectativas y las calificaciones son inferiores a lo deseado. En tales casos, se hace imperativo desarrollar habilidades y aptitudes para afrontar los desafíos, lo que a menudo se debe a la falta de conocimiento y aplicación de estrategias de aprendizaje efectivas. Esta incertidumbre puede desencadenar conflictos emocionales y físicos que amenazan el bienestar integral del individuo. A pesar del entusiasmo inicial, los estudiantes pueden enfrentar dificultades relacionadas con el ritmo de estudio, la presión académica, dudas vocacionales, incomodidad social o malestar físico (Sanchez et al (2014).

El proceso de adaptación a la enseñanza superior implica la interacción entre las capacidades individuales de desarrollo y los factores ambientales. Cuando estos se alinean con los intereses y metas de los jóvenes para el futuro, facilitan una transición exitosa a un nuevo entorno desafiante. Este proceso es complejo y está influenciado por variables personales, académicas y contextuales que afectan cómo los jóvenes se adaptan a la institución educativa (Viera, 2015). Aunque la mayoría de los autores señalan que la universidad tiene un impacto positivo en el desarrollo de los estudiantes, ciertas variables personales y sociales, como los

intereses, las estrategias de afrontamiento, la clase social y el género, pueden modular este impacto, afectando el rendimiento y la adaptación de los estudiantes (Almeida et al., 2000).

Los procesos de transición y adaptación están influenciados por varias cosas: 1) las características de desarrollo del estudiante; 2) las situaciones específicas que enfrentan; 3) las estrategias que utilizan para manejar las condiciones ambientales, incluyendo las institucionales; y 4) las redes de apoyo social, tanto personales como institucionales, que tienen y perciben como disponibles en caso de necesidad. Según Fernández y Feixas (2007), los estudiantes que recién llegan a la universidad se encuentran en una fase de desarrollo llamada "adulthood emergente", caracterizada por inestabilidad y experimentación, pero también por la exploración de diversas posibilidades en diferentes áreas de la vida.

Durante esta etapa, los jóvenes se enfrentan a tareas de desarrollo normativas que pueden causar sufrimiento psicológico, como dificultades para establecer autonomía psicológica, separación de la tutela parental, consolidación de la autoestima y establecimiento de relaciones amorosas, entre otros. Estos desafíos son parte del camino hacia el desarrollo de autonomía, independencia y la búsqueda de una identidad auténtica (Almeida et al., 2000).

5 Metodología

5.1 Tipo de investigación

El enfoque de investigación seleccionado para este proyecto es cualitativo. Este enfoque se refiere a un tipo de investigación que busca descubrir hallazgos que no pueden ser obtenidos a través de métodos estadísticos u otras formas de cuantificación. En lugar de eso, se centra en la vida de las personas, tanto de los participantes de la investigación como de la población en general (Strauss & Corbin, 2002). A diferencia de los estudios descriptivos, correlacionales o experimentales, la investigación cualitativa se enfoca menos en establecer la relación de causa y efecto entre variables y se centra más en comprender la dinámica y el proceso en el cual se desarrolla el tema o problema en cuestión (Vera Vélez, s.f.).

La investigación cualitativa implica la interpretación de datos, aunque algunos investigadores utilizan técnicas cuantitativas para analizar datos cualitativos. El análisis cualitativo se refiere al proceso de interpretación no matemática de datos, con el objetivo de descubrir conceptos y relaciones y organizarlos en un esquema explicativo teórico. Los datos pueden ser recopilados a través de entrevistas, observaciones y otros medios, como documentos, películas o datos cuantificados previamente para otros propósitos, como los censos (Strauss y Corbin, 2002).

El presente proyecto se basa en la experiencia y dinámica de los participantes frente a un acontecimiento que puede ser documentado, analizado y expuesto a través de la investigación cualitativa, proporcionando, como mencionan Corbin y Strauss (2002), un sentido de visión, de adónde quiere ir el analista con la investigación (p. 17).

5.2 Método

La investigación contó con un método fenomenológico hermenéutico, el cual se interesa en el cómo y no en el qué de las cosas, es decir, en cómo las cosas son experimentadas desde la perspectiva de primera persona. Para este enfoque, lo primordial es comprender que el fenómeno

es parte de un todo significativo y no hay posibilidad de analizarlo sin el abordaje holístico en relación con la experiencia de la que forma parte (Fuster Guillen, 2019).

De acuerdo con Soto Núñez y Vargas Celis, el método fenomenológico hermenéutico se caracteriza por ir en búsqueda de experiencias originarias y la interpretación de las mismas, que se expongan al contexto (Soto Núñez y Vargas Celis, 2017), es decir, surge como una exploración de los fenómenos o la experiencia con significado que se presentan ante la conciencia, fundamentándose en reconocer que el fenómeno es una parte integral de un contexto significativo y no se puede analizar sin abordarlo de manera holística, considerando su relación con la experiencia de la cual forma parte (Fuster Guillen, 2019).

Con base en lo anterior, el método fenomenológico hermenéutico es el que más se adecua a la investigación y al objetivo de esta, permitiendo así analizar y evaluar de manera adecuada la información recolectada para este proyecto.

5.3 Técnicas de recolección

Para la recolección de datos de este proyecto, se utilizó la entrevista individual semiestructurada, con la intención de que la entrevista no se centre en pregunta/respuesta tradicional. Por medio de las preguntas abiertas, se puede tener acceso a la subjetividad, la experiencia vivida y el significado de quienes participen en este proyecto. Las preguntas realizadas fueron específicas a los temas trabajados en la investigación.

5.4 Muestra/Participantes

La institución donde se realizó la investigación es la Universidad de Antioquia Sede Norte, universidad pública de educación superior, su sede central está ubicada en la ciudad de Medellín, su sede Norte se encuentra en el municipio de Yarumal, inaugurada el 26 de enero de 2006, permitiendo que la población del norte de Antioquia contara con el acceso a una educación superior. En la sede Norte, se ofertan desde pregrados hasta tecnólogos en modalidades presenciales y virtuales Y hasta este momento han egresado de esta sede 496 graduados en

diferentes áreas del conocimiento y para el periodo 2018-1 contaba con aproximadamente 299 estudiantes activos. Al año 2023, la sede cuenta con 386 estudiantes.

Esta investigación fue orientada a estudiantes universitarios que hayan empezado un programa académico en el semestre 2019-2 y que lo sigan cursando en 2023, en modalidad presencial y virtual en la Universidad de Antioquia sede norte. La investigación llevó a cabo un muestreo de tipo intencional con el fin de seleccionar los participantes que pudieran dar la mejor información sobre el fenómeno de estudio.

5.5 Unidad de trabajo.

Estudiantes que hayan empezado o estuvieran cursando un programa académico dentro de la Universidad de Antioquia sede norte, en cualquiera de sus modalidades (presencial o virtual) en el periodo de tiempo de 2019-2 a 2023.

5.6 Unidad de análisis

Pandemia

Adaptación

Virtualidad

Salud mental

5.7 Plan de recolección de la información

Se realizó un rastreo de información donde se pudiera evidenciar el proceso de adaptación ante el regreso a la presencialidad de los estudiantes universitarios. Dentro de este rastreo se encontró que la información sobre el impacto de la pandemia en la población universitaria es abundante (mayormente en otros países como México, Perú y Ecuador), especialmente aquellos que se centran en el impacto a nivel educativo que ocasionó la pandemia, dejando en segundo nivel el impacto de ésta a nivel emocional y psicológico. La construcción teórica se realizó de acuerdo con los resultados obtenidos en la búsqueda de antecedentes. A partir de ahí surgieron

conceptos como la adaptación, experiencia universitaria, la pandemia y la virtualidad. Un cuarto término, la salud mental en pandemia, se incluyó a partir de esta búsqueda y recolección teórica.

La recolección de los datos se realizó por medio de un trabajo de campo, donde inicialmente se hizo una presentación de objetivos del respectivo proyecto, con el fin de contextualizar a los participantes. Dicha presentación se hizo de manera individual, esto con la intención de resolver dudas y dar la oportunidad de decidir participar en la investigación, allí se les contextualizó que la información proporcionada podría ser utilizada, enfatizándoles que su información personal no se verá reflejada en el resultado final. Se presentó y diligenció un consentimiento informado y se habló sobre el proceso a seguir para, al finalizar la investigación, dar una devolución de la información hallada. Una vez los participantes cuentan con toda la información, se realizaron entrevistas individuales de máximo 1 hora, las cuales fueron grabadas, con la autorización de los participantes, y posteriormente transcritas.

5.8 Plan análisis de información

El análisis de la presente investigación se llevará a cabo en diferentes momentos: inicialmente se hizo transcripción de las entrevistas a partir de las grabaciones de estas, de esta manera se pasa de tener un formato oral a uno escrito, el cual permite el proceso de codificación. Una vez se contó con los textos creados a partir de las narraciones, se inició el proceso de codificación, en el cual se examinaron la totalidad de los relatos para destacar similitudes o diferencias que puedan ser asociadas y presentadas y que permitan discriminar y agrupar las similitudes, con el propósito de segmentar la información y generar códigos de la misma, los objetivos del proyecto también cuentan con un papel importante en este proceso, debido a que permite la identificación de códigos centrales para la comprensión del fenómeno a estudiar, para posteriormente agruparlos en categorías. Al realizar el análisis, se conceptualiza y clasifica los acontecimientos, actos y resultados. Las categorías que emergen, junto con sus relaciones, son las bases sobre las que desarrolla la teoría (Strauss y Corbin, 2002).

De esta manera, se da paso al proceso de categorización, en el cual se ordenaron los códigos bajo un orden más elevado con el fin de facilitar el estudio de lo que se quiere investigar, en este caso, cómo se evidencia el impacto de la pandemia y la virtualidad en la salud mental. Por

último, se pasó al análisis e interpretación de la información, donde se da lugar a las producciones teóricas sobre la información obtenida y analizada previamente. A partir de aquí, se produjo una explicación o entendimiento sobre el fenómeno estudiado, dada a partir del análisis de las categorías pertinentes para el estudio.

6 Consideraciones éticas

De acuerdo con los parámetros regidos en la resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud, la Ley 1090 del 2006, los lineamientos a seguir en la presente investigación son los siguientes:

El presente proyecto de investigación se basará en los principios éticos de respeto por la autonomía la no maleficencia, beneficencia y justicia designados en el Código Deontológico y Bioético de Psicología, garantizando que quienes participen en la investigación cuentan con la autonomía de unirse o abandonar el proyecto cuando lo deseen. En todo momento se tendrá un trato respetuoso y apropiado para con todos los participantes, salvaguardando el bienestar de estos.

Se informará a los participantes sobre los objetivos de la investigación, al igual que se les otorgará un consentimiento informado (Anexo 1), en el cual se les dará la información sobre los derechos, responsabilidades y consecuencias que implican participar en la investigación. Se hará énfasis sobre el carácter voluntario de su participación. El uso de la información derivada de las entrevistas personales mantendrá un carácter confidencial, guardando la identidad y datos personales de los participantes. La información utilizada para el proyecto será aquella que autoricen previamente los participantes.

Las entrevistas individuales, de acuerdo con la Resolución 8430, se consideran un procedimiento que no implica riesgo a nivel físico, psicológico, médico y social, sin embargo, si durante las entrevistas surjan alteraciones emocionales asociados a las vivencias relatadas, el investigador para estos casos se encuentra debidamente capacitado para realizar una contención.

Por último, se hará devolución final por parte del investigador a los participantes que deseen recibirla, en donde se expliquen los hallazgos, encontrados gracias a su participación bajo el parámetro de las normas APA.

7 Hallazgos

Una vez finalizado el análisis de los datos, se construyeron cuatro categorías clave para comprender el proceso de adaptación experimentado por un grupo de estudiantes de educación superior al enfrentarse al retorno a la presencialidad.

La primera categoría, denominada "Confinamiento", proporciona un contexto crucial al abordar varios elementos que impactaron durante un período aproximado de dos años y que continúan influyendo en la vida de los participantes hasta el día de hoy. Esta categoría engloba significados asociados a la virtualidad, percepciones del encierro y los desafíos de la educación virtual.

La segunda categoría, "proceso de adaptación", se centra en todos los elementos que representaron un desafío y una prueba para los estudiantes al reintegrarse a la modalidad presencial. Incluye aspectos como la experiencia en el entorno virtual, la transición a la presencialidad, las expectativas y la readaptación, así como los desafíos de la presencialidad tras el confinamiento.

La tercera categoría, "Salud mental", destaca los cambios, experiencias y percepciones relacionadas con la salud mental de los participantes tanto durante el confinamiento como en el momento del retorno a la presencialidad. Aquí se analizan los efectos del confinamiento y la presencialidad en el estado de ánimo, la autoestima y perspectiva personal, el impacto social y emocional, así como la atención psicológica recibida.

Por último, la cuarta categoría aborda los componentes que influyeron en la forma de relacionarse durante tanto el período de virtualidad como el de presencialidad. Esta categoría, denominada "Forma de relacionarse", explora las interacciones sociales, la exploración de espacios y la vida universitaria, ofreciendo una visión integral de cómo los estudiantes se adaptaron a diferentes modalidades de interacción social a lo largo de este proceso.

7.1 Confinamiento

El periodo de confinamiento anunciado en 2020, a causa de la pandemia por COVID-19, supuso para muchas personas un cambio radical en hábitos y costumbres, así como la necesidad de reajustar y de readaptar recursos como el apoyo social y relaciones con otros, trayendo consigo frecuentes reacciones de estrés, ansiedad, confusión, miedo, dificultades para concentrarse y pérdida de eficacia en el trabajo a largo plazo (Fuentes, 2020). Al indagar sobre las vivencias de un grupo de estudiantes universitarios, se encontraron diversas experiencias relacionadas con el confinamiento y la virtualidad.

7.1.1 Significados asociados a la virtualidad

Durante el periodo de confinamiento la virtualidad emergió como una metodología esencial para mantener la continuidad de actividades cotidianas como el trabajo y el estudio. Esta modalidad permitió que el mundo siguiera en movimiento, además de mantener la actividad socioeconómica, la virtualidad introdujo el manejo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), especialmente en el ámbito educativo y laboral como herramientas fundamentales.

Con la posibilidad de utilizar las TIC como herramienta de trabajo, surge en el ámbito educativo la modalidad virtual, lo que implica tener una transición de clases presenciales a clases virtuales, suponiendo un cambio significativo para estudiantes y docentes, generando diferentes significados y consecuencias para cada uno de ellos. Esta transformación abrupta implicó pasar de una rutina completamente presencial, donde los hábitos de vida y estudio estaban ya establecidos a una modalidad virtual que modificó todos los hábitos.

Con el inicio de las clases virtuales, las interacciones entre docentes y estudiantes se vieron notablemente afectadas. La cercanía y el contacto directo fueron reemplazados por videoconferencias, lo que redujo significativamente la conexión entre ambos. La participante 3 menciona que:

Siento que no, pues es que no es lo mismo, no es como la misma, como las asesorías personalizadas, no es la misma dedicación, van a ver muchas distracciones, el proceso no se

hace de la misma forma, entonces, pues para mí si fue muy difícil (Comunicación personal, 31 enero, 2024).

Además, a pesar de que la virtualidad permitió mantener los procesos de aprendizaje, especialmente en el ámbito universitario, la experiencia no fue positiva para todos. Por su parte, la participante 2 expresó:

Yo soy una persona que la virtualidad para mí, no. Es una cosa que no soy capaz, no la soporto, me aterra. He tenido oportunidad de hacer estudios y cosas y más bien he dicho: “No lo hago” nada más por eso, por la virtualidad (Comunicación personal, 25 enero, 2024).

Este rechazo personal hacia la virtualidad refleja lo limitante que puede ser para algunas personas el pasar largos periodos de tiempo frente a una pantalla, lo que implica la pérdida de oportunidades para su crecimiento personal, como la posibilidad de estudiar, precisamente debido a la incapacidad de adaptarse y mantenerse en un entorno virtual.

Durante este periodo, para los estudiantes entrevistados, surgió una oportunidad de poder estudiar y trabajar al mismo tiempo, lo cual representaba una ventaja significativa. Sin embargo, la transición a la virtualidad también conllevó momentos de pereza y desasosiego en la vida estudiantil. La complejidad de ajustarse a este espacio virtual dificultaba encontrar la motivación para continuar con los estudios, sumergiendo a los estudiantes en sí mismos y en sus pantallas, alejándolos completamente del resto del mundo y limitando su capacidad para ser ellos mismos, tal y como menciona el participante 1: *“creo que lo único que nos trajo fue pereza y tragedia (refiriéndose a la virtualidad), absorbiéndonos tanto que no nos damos cuenta de lo que estaba pasando. No nos permite ser nosotros” (Comunicación personal, 2 noviembre, 2023).*

A pesar de estas negativas hacia la virtualidad, la participante 2 señala un punto importante *“Todo tiene su contraste y yo siento que cosas muy positivas, como, por ejemplo, muchas personas que no pudieron compartir con su familia pudieron hacerlo, pudieron estar más cerca” (25 enero, 2024).* Este periodo de virtualidad, a pesar de las críticas y las resistencias que algunos estudiantes y sus familias pudieron manifestar, también trajo una experiencia enriquecedora para ciertos individuos. Para nuestros participantes fue un tiempo valioso, marcado por la oportunidad de compartir momentos significativos y fortalecer lazos familiares que, de otra manera, podrían haber sido difíciles de alcanzar.

Además, la virtualidad brindó una oportunidad única para aquellos que estaban separados geográficamente de sus seres queridos. Permitió reuniones virtuales que, aunque distantes físicamente, acercaron emocionalmente a personas que necesitaban apoyo mutuo durante este periodo desafiante de confinamiento y adaptación a la nueva realidad virtual. De esta manera, la virtualidad no solo se convirtió en una herramienta educativa, sino también en un medio sustitutivo para mantener lazos familiares y superar juntos las dificultades que se presentaron durante este tiempo.

De acuerdo con Chanto Espinoza y Mora Peralta (2021), el cambio hacia la enseñanza virtual debido al contexto de confinamiento ha llevado a los estudiantes de regreso a sus hogares, adoptando una modalidad de aprendizaje completamente nueva para muchos. Esta transición ha resultado en la pérdida de las rutinas sociales típicas de la vida universitaria, lo que, además del impacto en el equilibrio emocional y social, ha influido en los niveles de aprendizaje (Chanto Espinoza y Mora Peralta, 2021). Para nuestros participantes, la virtualidad representó un periodo de gran incertidumbre y desafíos, ya que se enfrentó una nueva realidad sin tener el conocimiento necesario sobre muchas herramientas tecnológicas. Uno de los desafíos que mencionan Chanto Espinoza y Mora Peralta (2021), es el hecho de pasar demasiadas horas conectados a clases o aprovechando el tiempo de conexión realizando trabajos y tareas en línea. Esta situación puede reflejarse en las interacciones con los compañeros de clase durante las actividades grupales. Aunque muchos estudiantes pueden ser cercanos entre ellos, la participante 3 resalta su experiencia al mencionar que *“Con los compañeros, pues si ya tenías amigos, te seguías hablando con ellos. Si no, era como ve, esta tarea, nos hablábamos y listo. Era netamente académico”*. Este testimonio permite entender cómo la modalidad virtual puede limitar las interacciones sociales espontáneas y naturales que ocurren en un entorno presencial. En lugar de desarrollar relaciones más profundas y significativas, las interacciones se centran exclusivamente en lo académico, lo que puede afectar la cohesión y el sentido de comunidad entre los estudiantes. La falta de oportunidades para socializar fuera del ámbito académico puede incrementar la sensación de aislamiento y disminuir el apoyo emocional entre compañeros, evidenciándose que el contacto con los demás se vio significativamente reducido. Podemos analizar estos cambios desde dos perspectivas importantes: personal y académica. En el ámbito personal, la virtualidad brindó la oportunidad de pasar tiempo con la familia, así como de trabajar

y estudiar simultáneamente. Para muchos, fue el momento ideal para iniciar o impulsar un nuevo negocio.

Sin embargo, en el ámbito académico, la virtualidad trajo consigo una notable desmotivación por parte de los estudiantes, tal y como hace referencia la participante 3: “Entonces no le ponía tanta atención a las clases, a veces me dormía, no mostraba mucho interés” (*Comunicación personal, 31 enero, 2024*). La atención y la dedicación a los estudios se vieron comprometidas, lo que dificultó el proceso de aprendizaje universitario para muchos. Esta incapacidad para adaptarse a la modalidad virtual revela la falta de preparación para hacer de las herramientas tecnológicas algo más que una opción, en cambio, son vistas como una necesidad obligatoria.

Aunque algunos encontraron ventajas en la virtualidad, para muchos otros fue todo lo contrario. Muchos se vieron abrumados por la frustración y la intolerancia hacia esta nueva forma de aprendizaje, llegando incluso a perderse a sí mismos en el proceso.

Salinas Padilla (2022) señala que el cambio abrupto de modalidad de enseñanza y aprendizaje generado por la propagación del COVID-19, representó un impacto negativo inmediato en los estudiantes de educación superior, como la disminución en la capacidad de concentración y poca motivación para continuar estudiando bajo la modalidad virtual, cuestión que se logra evidenciar en los resultados de la presente investigación. Estos resultados reflejan cómo la transición a la virtualidad durante el periodo de confinamiento afectó a las personas de manera diferente: algunos individuos experimentaron dificultades emocionales, como sentimientos de pereza, tragedia y desmotivación, mientras que otros encontraron beneficios en esta nueva modalidad, como la oportunidad de adquirir habilidades tecnológicas. Al ponerse en contraste estas experiencias, se puede sugerir que el cambio a un entorno virtual no fue igual para todos y que las actitudes personales jugaron un papel fundamental en la forma en que cada individuo enfrentó esta transición.

7.1.2 Percepciones del encierro: confinamiento como encierro

El confinamiento y la transición a la virtualidad no tuvieron el mismo impacto para todos los estudiantes, ya que cada uno vivió este tiempo de aislamiento social de manera diferente. Sin

embargo, al preguntarles sobre sus sentimientos al estar confinados, coincidieron en que fue un desafío. El participante 1 señala:

Emocionalmente, la pandemia nos afectó porque muchas personas pasamos por estar solas, encerradas y de tener un factor de que nunca nos ha gustado estar encerrados. Entonces ese encierro, como te digo, trajo ansiedad, depresión, pensar:

“Bueno, no puedo salir a trotar, no puedo salir (...) puedo salir y comprar mis cosas, pero tengo que volver adentro para poder comer, subsistir y no morirme pues de hambre dentro de una casa, pero no puedo salir a hacer ejercicio, no tengo las herramientas para hacer ejercicio dentro de la casa” (Comunicación personal, 12 noviembre, 2023).

Mientras las familias de los participantes lograron acercarse y fortalecer sus vínculos, algunos estudiantes estuvieron solos durante este periodo de encierro. Emocionalmente fue un golpe duro debido a que, el estar en casa para protegerse del virus, significó estar encerrado consigo mismo en el caso de algunos estudiantes. Como consecuencia de este encierro, los pensamientos negativos hacia la imposibilidad de realizar actividades que antes disfrutaban permitieron que, lo que ellos mencionan como ansiedad y depresión, se convirtieran en una constante en la vida de los estudiantes, sobre todo si la persona afectada extrañaba contacto cercano con sus familiares y amigos. Estas limitaciones no se reflejaron únicamente en el ámbito social, los hábitos que solían tener antes de la pandemia también se vieron modificados, ya que, para algunas personas, no lograba significar lo mismo, por ejemplo, el hacer ejercicio desde casa al no tener la instrumentación adecuada, o lo más importante, la motivación, a poder hacer ejercicio en un gimnasio con personas al alrededor.

El Participante 1 describe la experiencia como: *“Estar encerrado en cuatro paredes muy grandes que no te daban esa libertad de, por ejemplo, salir a caminar, trotar, estar con tus amigos, hacer alguna actividad al aire libre, ir al cine, salir a un pequeño paseo” (Comunicación personal, 12 noviembre, 2023).* Con esto comprendemos que este periodo no solo implicó cambios en la forma de aprender, sino también un cambio radical en el estilo de vida de cada uno. El habitar un espacio que antes se concebía como un lugar de descanso y confort, se convierte en la zona de trabajo y zona de estudio. Actividades simples como ir al supermercado, hacer diligencias personales o del hogar, que antes eran parte de la rutina diaria, se volvieron prácticamente imposibles; las restricciones limitaron las salidas a lo estrictamente necesario, y

solo una persona por familia podía salir. Los únicos establecimientos abiertos durante la pandemia fueron aquellos que proporcionaban servicios básicos como supermercados, farmacias, hospitales y tiendas de barrio.

Es entonces cuando lo cotidiano, lo simple, lo que antes se evitaba hacer, es lo que más se extraña durante el periodo de confinamiento, evidenciándose en el aprovechamiento de las salidas que se tenía permitidas en ese momento, tal y como lo menciona la participante 2: “(...) *Era una cosa que a mí me parecía horrible y era gente de la que uno era el primero en ofrecerse a hacer un mandado, cosa que nunca antes hacía, nada más para poder salir*” (Comunicación personal, 25 enero, 2024).

En Colombia, específicamente en Yarumal, se implementó la estrategia del "Pico y cédula", que permitía a las personas salir según el último dígito de su cédula de ciudadanía, asignando un día específico de la semana para hacerlo. Este sistema de restricciones adicionales evidencia la severidad de las medidas implementadas para contener la propagación del virus y proteger a la población durante la pandemia.

Chanto Espinoza y Mora Peralta (2021) mencionan que para muchos estudiantes esta fue la primera vez que recibieron clases en modalidad virtual, lo cual puede explicar la dificultad en el proceso de adaptación al cambiar de clases tradicionales a una modalidad virtual. Este punto permite entender por qué para los participantes fue tan complicado adaptarse a "*estar encerrado en cuatro paredes*", como menciona el participante 1.

El cambio de la educación presencial a la virtual representa una transformación significativa no solo en el método de enseñanza, sino también en el entorno y la dinámica del aprendizaje. Los estudiantes acostumbrados a la interacción cara a cara con sus profesores y compañeros, así como a una rutina de asistir físicamente a un aula, enfrentan un gran desafío al tener que realizar sus estudios desde casa. La falta de familiaridad con las herramientas tecnológicas, la necesidad de gestionar el tiempo de manera más estricta y la ausencia de un entorno de aprendizaje dedicado pueden contribuir a la dificultad para concentrarse. A esto se le suma que la modalidad virtual requiere habilidades tecnológicas y de autogestión que muchos estudiantes no habían desarrollado completamente antes de la pandemia. Familiarizarse con nuevas plataformas y herramientas digitales, junto con la necesidad de mantenerse motivados y organizados sin la estructura física de una escuela, añade una capa adicional de dificultad. Todo

esto se ve agravado por el posible entorno doméstico, que no siempre es propicio para el estudio, con distracciones y responsabilidades familiares que pueden interferir con el tiempo y la calidad del aprendizaje.

El confinamiento no se limitó simplemente a estar encerrados entre las cuatro paredes de las casas; también trajo un deterioro significativo en la relación consigo mismos y en su salud mental. Pasar de una rutina que implicaba movimiento, interacción con otras personas, actividades fuera del hogar y tiempo para *hobbies* o hacer ejercicio, a habitar un único espacio y, dentro de ese pequeño espacio, continuar con esas mismas actividades cotidianas, resultando ser un momento determinante y abrumador en la vida de cada uno de los participantes, significaba sumergirse en un mar de pensamientos y emociones negativas que dificultaban el transcurso de los días. Los participantes se vieron obligados a adaptar un estilo de vida en el que lo único disponible era la propia compañía y auto-reflexión. La falta de interacción social y la monotonía del entorno contribuyeron a sentimientos de soledad, ansiedad y estrés, afectando la salud mental en múltiples niveles. Las personas que experimentan aislamiento social, restricciones en su movilidad y limitado contacto interpersonal, tienen una mayor vulnerabilidad para experimentar diversas complicaciones psiquiátricas. Estas pueden variar desde síntomas aislados hasta el desarrollo de trastornos mentales como insomnio, ansiedad, depresión y trastorno por estrés postraumático (TEPT) (Ramirez Ortíz et al., 2020).

Aunque la mayoría de las repercusiones en la salud mental encontradas en estudios previos sobre brotes epidemiológicos y la actual pandemia han sido negativas, es crucial también evaluar los posibles impactos positivos del aislamiento social. Una encuesta realizada a familias en Hong Kong al final de la epidemia de SARS-CoV reveló que el 60 % se preocupaba más por los sentimientos de sus familiares, dos tercios prestaban mayor atención a su salud mental después del brote y, entre el 35 y 40 %, dedicaban más tiempo a descansar y hacer ejercicio. Sin embargo, los participantes de este estudio no presentaban la motivación para aprovechar plenamente la pandemia y el confinamiento. Como mencionó el participante 1, la falta de recursos necesarios para hacer ejercicio en casa desmotivaba a las personas, quienes no encontraban un propósito claro para ejercitarse, lo que refleja las dificultades para mantener hábitos saludables en un contexto de aislamiento.

De acuerdo con Mena et al. (2021), los universitarios son un grupo vulnerable ante el impacto emocional producto de la incertidumbre, cambio abrupto del sistema educativo, el cambio en las relaciones sociales y actividades de ocio que trajo la pandemia. De esta manera, el período de confinamiento nos obligó a enfrentarnos a nosotros mismos de una manera completamente nueva, forzándonos a confrontar nuestras preocupaciones, miedos y deseos más profundos. La introspección se convirtió en una herramienta indispensable para sobrellevar la incertidumbre y el aislamiento, aunque también nos llevó a experimentar una mayor conciencia de nuestro bienestar emocional y la importancia de cuidar nuestra salud mental.

7.1.3 Desafíos de la educación virtual

Los confinamientos implementados para reducir la propagación del virus han perturbado el equilibrio entre el entorno interno y externo de diversas formas. Los espacios exteriores han invadido nuestros hogares, los cuales solían ser para muchos refugios de privacidad y tranquilidad (Devine et al., 2020). Para algunos de los participantes la casa, se han transformado en escuelas, oficinas y gimnasios. Es aquí donde se puede evidenciar lo desafiante que fue continuar con los estudios universitarios de manera virtual, por ejemplo, la participante 2 menciona que:

No era lo mismo estar acá tomando nota (haciendo referencia a la presencialidad), en cambio estando en la casa, muchas veces me ponía a lavar entonces yo era escuchando la clase lavando, pero en un momento me tocaba quitarme los audífonos para ir a hacer otra cosa, o en un momento me ponía a cocinar, entonces ya se me olvidaba que estaba en clase y me iba (Comunicación personal, 25 enero, 2024).

A pesar de que la virtualidad permitía desarrollar la autonomía al incorporar hábitos de estudio de manera autosuficiente, manejar el tiempo de manera independiente, usar aplicaciones que permitía potenciar las habilidades tecnológicas y que las clases dejaban de ser clases magistrales y pasaban a ser clases más interactivas, lo que permitía al profesor ser más creativo y, de esta manera, captar mejor la atención de los estudiantes (Lozano 2021), el contexto de aprendizaje virtual implicó que los participantes se enfrentaron a una serie de desafíos debido a los múltiples factores distractores presentes en los hogares.

Tal como lo señala la participante, durante el período de virtualidad resultaba extremadamente difícil mantenerse completamente concentrados en las clases. Esto se debía a que, además de ser estudiantes, también se debía cumplir con las responsabilidades del hogar, como cocinar, lavar o, en muchos casos, cumplir con tareas de teletrabajo. Por ejemplo, la participante 4, señala que *“Entonces ya era trabajando y estudiando al mismo tiempo”* (Comunicación personal, 10 marzo, 2024). Estas demandas adicionales competían por la atención y dificultaban la capacidad para centrarse plenamente en el proceso de aprendizaje virtual.

En el contexto de la educación virtual, el hogar, que solía ser un refugio de paz y tranquilidad, se convierte en un entorno lleno de distracciones que dificultan el proceso de aprendizaje. Esta transformación no solo se debe a las responsabilidades domésticas y laborales que se deben atender, sino también a la falta de un espacio adecuado y dedicado exclusivamente al estudio. La ausencia de un entorno propicio para la concentración puede afectar negativamente la capacidad para absorber y procesar la información de manera eficaz.

Además, como menciona la participante 2, el mero hecho o acto de tomar nota en un contexto presencial, demuestra que la experiencia de aprendizaje en línea carece de la misma conexión emocional y compromiso que se experimenta en un aula de clases tradicional. La interacción cara a cara con el profesor y los compañeros, la posibilidad de compartir ideas y discutir conceptos frente a frente, y la sensación de pertenencia a una comunidad académica se ven comprometidas en el entorno virtual. La falta de contacto físico y la comunicación a través de una pantalla pueden generar una sensación de distancia y desconexión, lo que dificulta el desarrollo de relaciones significativas y la participación en el proceso educativo.

Durante este período de educación virtual, se destaca la importancia de la motivación de los participantes. La experiencia de conectarse a una clase en línea difiere significativamente de asistir a una clase en un entorno tradicional. La exposición de actividades en línea carece del mismo nivel de tensión que presentarlas frente a un público físico que está atento a cada palabra durante la presentación. Estos son factores que suelen motivar a los estudiantes a asistir y participar activamente en las clases presenciales. Como ejemplo de esto, la participante 2 menciona: *“Me aburre estar como en un computador por lo mismo, vuelvo e insisto, por mi forma de ser, me gusta más el contacto, que uno estar hablando ahí en una pantalla nada más,*

no. Definitivamente no” (Comunicación personal, 25 enero, 2024). Realizar estas actividades a través de una pantalla puede resultar desalentador y desmotivante para los participantes.

El concepto de *motivación* se define como un esfuerzo para conseguir metas, en este caso académicas, que se perciben como útiles y significativas (Polanco Hernandez, 2005), la falta de conexión emocional y la ausencia de la misma emoción que se experimenta en un aula tradicional pueden hacer que conectarse a clase se convierta en un desafío. Para algunos participantes, esta experiencia se percibe más como una obligación que como una oportunidad de aprendizaje significativo. La participante 4 ilustra que: *“Venía con muchas cargas encima desde que empezó la pandemia, entonces durante ese tiempo de virtualidad pasaron demasiadas cosas que me hicieron considerar incluso abandonar la carrera” (Comunicación personal, 10 marzo, 2024).* En este contexto, el único factor motivador para muchos puede ser el temor por perder el semestre, en lugar del interés genuino por el contenido del curso. Tal y como menciona la participante 3 en apartados anteriores.

En función de la situación individual de cada participante, en muchas ocasiones, la falta de un espacio designado para conectarse a las clases implicaba que estas se recibieran desde la comodidad de la cama o el área de descanso de la persona. De acuerdo con una investigación realizada por la Unidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), se demostró que

Los estudiantes no se sienten totalmente a gusto con sus clases virtuales ya que sienten que aprende menos, de hecho, uno de los estudiantes entrevistados decidió matricular solo algunas materias ya que iban a ser vistas de manera virtual y cree que *es difícil concentrarse en las clases ya que existen varias distracciones como el celular o el espacio dispuesto para tomar la clase lo que afecta su motivación.* (Parra Cruz, 2020)

En este sentido, la motivación para levantarse, organizarse y prestar total atención a la clase se veía comprometida. Resultaba más fácil simplemente despertarse, encender el ordenador u otro dispositivo, acceder a las aplicaciones de videoconferencia y permanecer acostado mientras, como da a conocer la participante 4: *“durante esa virtualidad lo único que hice fue dormir ” (Comunicación personal, 10 marzo, 2024).* Este escenario conlleva el riesgo de que la atención se vea desviada hacia los síntomas fisiológicos asociados con el despertar, como la sensación de sueño, en lugar de centrarse en el contenido y las actividades de la clase. La falta de una separación clara entre el espacio de descanso y el entorno de aprendizaje afectó

negativamente la capacidad de los participantes para comprometerse plenamente con el proceso educativo virtual.

El periodo de confinamiento y clases virtuales representó para los estudiantes una serie de obstáculos que, con el tiempo, fueron afrontando y aprendiendo a manejar. Significó un cambio abrupto en los hábitos de vida y estudio establecidos antes de la pandemia de COVID-19. Los estudiantes pasaron a un contexto virtual, donde las clases eran muy diferentes de las que conocían en la modalidad presencial, y la experiencia universitaria se redujo a una pantalla. El aislamiento social también trajo consecuencias emocionales y afectó la salud mental de los participantes. La sintomatología de posibles trastornos de estrés, depresión y ansiedad alcanzó niveles que los participantes no habían experimentado antes. Además, los desafíos de la educación virtual complicaron su preparación profesional. Muchos encontraron difícil mantenerse motivados para conectarse a las clases y focalizar su atención en lo que decían los docentes y compañeros. Los factores distractores, como otros dispositivos electrónicos (celulares, televisión) y el hecho de quedarse dormidos, agravaron estas dificultades para concentrarse.

A pesar de que el proceso de adaptación a la virtualidad no fue sencillo, los participantes lograron permanecer en este nuevo entorno y sacarle cierto provecho. Ahora, es fundamental analizar el proceso de adaptación al regreso a la presencialidad tras el levantamiento de la alarma sanitaria por la pandemia de COVID-19.

7.2 Proceso de adaptación

El proceso de adaptación implica que las personas cambien internamente en respuesta a cambios en su entorno para poder sobrevivir. Esto implica constantes ajustes en las relaciones tanto internas como externas (Piaget, 1970). Este proceso conduce a la autodeterminación, en la medida en que los individuos que buscan resistir influencias externas y mantener el control sobre su entorno (Albillos Benito, 2018). Las personas tuvieron que adaptarse a un cambio específico con el entorno como fue la pandemia y el confinamiento que vino con ésta. Una vez finaliza ese episodio de encierro, el mundo debe adaptarse nuevamente a la presencialidad y nuevos cambios producto del aislamiento social vivido. En este apartado, se busca analizar y comprender cómo fue el proceso de adaptación de los participantes de esta investigación ante el regreso a la presencialidad.

7.2.1 *Experiencia en el entorno virtual*

Aunque el uso de plataformas virtuales evitó retrasos en el proceso educativo, pudo resultar abrumador, ya que de repente los estudiantes se encontraron inmersos en un entorno con el que muchos no estaban acostumbrados. Esto implicó cambios en la forma de aprender y socializar y pudo provocar alteraciones en el comportamiento de muchos de ellos, algunas señales relacionadas con la depresión, ansiedad o estrés pueden no ser necesariamente indicativas de patologías, sino respuestas normales de las personas ante situaciones adversas (Granda Guzman, 2020). A pesar de los retos que trajo la pandemia y la virtualidad, los participantes se acostumbraron a vivir en ella y comenzaron a adaptarse a nuevas formas de vivir y de estudiar.

Estudiar en el entorno virtual se había convertido en una rutina establecida. Cada día comenzaba con el despertar y la conexión a las sesiones de clase en línea, seguido de la entrega de tareas y luego volver a la normalidad que cada persona había establecido como parte de su vida durante la pandemia. Parecía sencillo conectarse a las sesiones y permanecer cómodamente en la cama o confiar en que estas mismas estarían grabadas para revisarlas más tarde y tener tiempo para otras actividades. Sin embargo, el proceso de aprendizaje no era el mismo. Por ejemplo, la participante 4 menciona:

Si bien todo se veía más “fácil” porque teníamos todo a la mano, los apuntes, las clases grabadas, acceso a internet y demás cosas, era retador despertarse todos los días a escuchar a alguien hablar a través de una pantalla (Comunicación personal, 10 marzo, 2024).

Las notas tomadas durante las sesiones virtuales solían ser confusas, y la atención prestada a las clases era limitada. Al ver las sesiones grabadas, las dudas generadas sobre los temas tratados no podían resolverse debido a diversas situaciones: falta de atención durante la sesión, el profesor ya no estaba presente para resolver las dudas, dedicarse a otras actividades simultáneamente o, incluso, dormir mientras la sesión estaba en curso. Esta falta de compromiso y enfoque durante las clases virtuales tenía un impacto significativo en el proceso de aprendizaje y en la comprensión de los contenidos por parte de los estudiantes.

A pesar de los desafíos y la falta de motivación que implicaba levantarse cada mañana y participar en las clases virtuales, la virtualidad se había convertido en una especie de zona de confort. Ahora, abandonar esa comodidad suponía un nuevo desafío. La idea de no poder acceder a las clases grabadas, de enfrentarse a parciales que requerían un esfuerzo adicional, ya sea para memorizar o para estudiar sin tener acceso a internet y a los apuntes, generaba cierta angustia entre los participantes. El hecho de dejar atrás la seguridad y la familiaridad de la virtualidad para volver a la modalidad presencial o para afrontar nuevas exigencias académicas planteaba un nuevo conjunto de desafíos emocionales y prácticos para los estudiantes. La participante 5 menciona: *“uno se asusta porque si tenía alguna duda en clase tenía ahí todas las herramientas, podía consultar, acceso siempre a internet, apuntes si habías tomado apuntes” (Comunicación personal, 12 marzo, 2024).*

Por ejemplo, Alvarado Melitón y Berra Mondragón (2021), nos permiten comprender este concepto de *zona de confort* al mencionar que, después del periodo de aislamiento y la implementación de plataformas educativas para impartir clases en línea, se generó cierta dependencia a éstas. Es posible que se desencadenaran una serie de comportamientos inusuales en el alumnado, manifestándose como alteración del comportamiento en relación con las tecnologías empleadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, como es la dependencia a las tecnologías mencionadas anteriormente. Dichos comportamientos pueden observarse a través de conflictos a niveles físicos, psicológicos y sociales, lo que podría afectar de manera gradual y significativa el regreso a las clases presenciales. Estas alteraciones comportamentales no solo

evidencian la dificultad de desconexión de los entornos digitales, sino también los desafíos que los estudiantes pueden enfrentar al readaptarse a las dinámicas educativas tradicionales.

La participante 5 mencionada en párrafos anteriores, cómo los estudiantes sentían una mayor seguridad y control en el entorno virtual, gracias a la constante disponibilidad de herramientas, acceso a internet y apuntes. Esto les proporcionaba una red de apoyo inmediata para resolver dudas, lo que reducía la ansiedad y aumentaba la confianza en el aprendizaje. Sin embargo, también muestra una dependencia significativa de estos recursos digitales, lo que generaba una sensación de inseguridad y temor ante la posibilidad de perderlos al regresar a la presencialidad. Además, destaca la importancia del apoyo institucional durante estos cambios, proporcionando recursos y orientación para facilitar la adaptación de los estudiantes.

La sensación de miedo y temor ante la presencialidad y al tener que salir de la zona de confort, provoca una afectación en la salud mental (como constantes sentimientos de miedo y frustración) de los participantitas, es por esto que regresar a la presencialidad supuso un reto aún más grande que permanecer dentro de la virtualidad; convirtiéndose en un motivo para sentir temor y/o confusión. Salir de las 4 paredes donde se pasaron casi dos años de confinamiento suponía, además, acostumbrarse o adaptarse a un entorno nuevo, el cual, aunque antes se conocía muy bien (salir, hacer diligencias, compartir con otros en espacios públicos) ahora representaba temor al contagio, ya que durante ese tiempo, todavía habían brotes de COVID.19 y se debían mantener medidas de bioseguridad dentro y fuera de los espacios que se iban a frecuentar (universidades, colegios, espacios públicos), representaba volver a relacionarse con otras personas, adaptarse a un nuevo modo de estudio y a retomar hábitos que se habían dejado atrás. Ahora salir suponía redescubrir espacios, incluso redescubrirse uno mismo, es por esto que el participante 1 señala que: *“Entonces como nos encerramos en ese confinamiento, ya el querer volver a lo mismo, no es fácil, entonces tenemos que encontrar la forma de o volver a eso, o convertirnos en otro yo”* (Comunicación personal, 12 noviembre, 2024).

Durante este período, las personas han experimentado transformaciones personales y sociales, lo que dificulta el retorno a la normalidad pre-confinamiento. La frase dicha por el participante 1 en la cita anterior, "o volver a eso, o convertirnos en otro yo" refleja la complejidad de esta adaptación y la necesidad de una profunda reflexión sobre la identidad y el cambio. En este contexto, el regreso al formato presencial de la educación requiere un período de ajuste,

durante el cual se evalúan los aspectos aprendidos durante la educación remota y se diseñan nuevas estrategias para continuar el desarrollo intelectual y social que las escuelas proporcionan.

7.2.2 Transición a la presencialidad y readaptación

El retorno a las clases presenciales tras dos años de educación virtual y aislamiento social influyó en el estado emocional y el pensamiento de los participantes. Se ha observado que el proceso de formación profesional conlleva una serie de estresores, como la cantidad de tareas, el tiempo limitado para realizarlas, la carga académica, las evaluaciones y el tiempo dedicado a las clases (Estrada-Araoz et al, 2023). Esta normalidad universitaria se vio modificada durante la pandemia, al regresar a la presencialidad se podría retomar esta normalidad, por lo que los participantes, al encontrarse en una zona de confort brindada por la virtualidad, empezaron a tener sentimientos de preocupación ante este regreso a las aulas de clase. La participante 2 menciona: *“Era como el hecho de entender “¿Será que si soy capaz y voy a dar la talla?” (Comunicación personal, 25 enero, 2024).*

En un contexto donde la virtualidad proporcionaba todas las herramientas necesarias para abordar las materias y contenidos de la universidad, el retorno a la presencialidad representaba un desafío personal. Los estudiantes se enfrentaban a la prueba de determinar si estaban preparados para afrontar una carga académica exigente, tal como lo sería en un entorno presencial. Ya no podrían optar por entregar talleres en lugar de realizar parciales, las exposiciones serían frente a un público y la interacción con los docentes en clase sería más directa, lo que aumentaría la presión académica percibida. De esta manera, los participantes expresaban que tenían sentimientos encontrados tales como la ansiedad y el miedo, la participante 4 decía: *“Mira que para la presencialidad yo tenía mucho miedo” (Comunicación personal, 10 marzo, 2024).*

El regreso a la presencialidad despertaba diferentes expectativas entre los participantes, caracterizadas por una mezcla de emociones positivas y negativas, entre estas se encuentra la ansiedad, la cual se relacionaba con la preocupación por los posibles vacíos académicos dejados por el periodo de confinamiento, mientras que el entusiasmo se basaba en la posibilidad de volver a socializar, interactuar con nuevos compañeros y disfrutar de espacios de esparcimiento, tal y como lo menciona el participante 1: *“(…) voy a volver a la presencialidad, voy a darla toda y*

voy a socializar y todo, no fue fácil porque mucha gente estaba encerrada en sí misma" (*Comunicación personal, 12 noviembre, 2024*). Además, el retorno a la cotidianidad representaba un cambio esperado para muchos participantes, quienes anhelaban abandonar la monotonía del encierro y recuperar la rutina activa de sus vidas diarias en el ambiente presencial.

En el contexto académico, surgía, inicialmente, la preocupación de no contar con la capacidad necesaria para alcanzar un rendimiento satisfactorio ante las demandas académicas. Aunque durante la virtualidad existía cierta exigencia académica, factores como la falta de motivación y la distracción dificultaban el cumplimiento de estas demandas. Sin embargo, en comparación con la presencialidad, la presión y la exigencia se percibían de manera diferente, en relación con esto, el participante 1 menciona: "*Las expectativas académicas eran de que bueno, veníamos de una virtualidad que no es nada fácil, que no es nada cotidiano, y vienes a una presencialidad que realmente, te absorbe todo*" (*Comunicación personal, 12 noviembre, 2024*). Tras haber experimentado un prolongado período de comodidad en el entorno virtual, la idea de regresar a un entorno presencial, fuera de esta nueva zona de confort, suscitaba pensamientos negativos sobre lo que implicará dicho retorno. Estos pensamientos negativos pueden estar dirigidos tanto hacia la experiencia misma de la presencialidad ("*más que expectativa sentía era como miedo*", *comunicación personal 12 marzo, 2024*), como hacia la propia percepción personal, dando lugar a una baja autovaloración y a la desconfianza en las propias capacidades ("*¿Si estaré a la altura cuando vuelva?*" *Comunicación personal, 25 enero, 2024*).

Dentro del ámbito personal, el regreso a la presencialidad despertaba un entusiasmo por la oportunidad de socializar y pasar tiempo con los compañeros, lo que también permitía sentirse mejor consigo mismo. Para muchos participantes, el período de encierro coincidió con una etapa temprana de su carrera universitaria, donde habían experimentado pocos semestres en modalidad presencial, por lo tanto, ciertas experiencias propias de la vida universitaria no se habían desarrollado de manera natural. La posibilidad de retomar el contacto directo con los demás les brindaba la oportunidad de vivir esas experiencias que habían estado ausentes durante la virtualidad. Como lo expresó la participante 4: "*Me sentía emocionada porque iba a poder participar en muchas cosas de la universidad (...)*" (*Comunicación personal, 10 marzo, 2024*), destacando el anhelo de participar en actividades extracurriculares y eventos universitarios. Además, el retorno a las clases presenciales generaba expectativas positivas en cuanto a la

calidad de la enseñanza. La misma participante mencionó: "(...) *las clases iban a ser más claras y no tan monótonas como cuando estábamos virtual, entonces también me sentía super emocionada*" (Comunicación personal, 12 marzo, 2024), resaltando la anticipación por recibir una educación más interactiva y enriquecedora.

El cambio repentino de un contexto a otro, como el experimentado desde 2020, con el confinamiento, hasta 2022, con la vuelta a la presencialidad, puede representar un desafío significativo para los individuos, percibiéndose como un proceso complejo y difícil de superar. Sin embargo, cómo se ha evidenciado en este estudio, los participantes lograron encontrar una estabilidad o adaptabilidad para el entorno virtual: se habían acostumbrado a una nueva rutina y modalidad de vida. Ahora, al enfrentarse nuevamente a la necesidad de abandonar esa rutina establecida y volver a la vida presencial, surge nuevamente un choque que requiere una nueva adaptación al entorno.

Entender y afrontar el regreso a la presencialidad tras un largo período de virtualidad es un proceso que varía según cada individuo. Algunos pueden encontrarlo más desafiante que otros, mientras que para algunos puede resultar relativamente fácil. Es complicado asumir esta idea de regresar a la presencialidad sobre todo en aquellas personas que, durante la virtualidad, como menciona Ortiz Mancero y Núñez Naranjo (2021), vivieron con el miedo al contagio y la constante incertidumbre de no saber cuándo acabaría la pandemia o el confinamiento como tal. En este sentido, se observaron diferentes experiencias en cuanto a la adaptación a la presencialidad, algunas positivas y otras menos favorables. A nivel académico, persistían preocupaciones, como lo menciona la participante 4: "*Fue difícil acostumbrarme nuevamente a aprender cosas de memoria, adaptarme a lo que son los parciales, a dedicarme solamente a la universidad fue complicado*" (Comunicación personal, 10 marzo, 2024). El proceso de adaptación a la presencialidad después de haberse acostumbrado a la virtualidad no solo implica ajustarse a un nuevo entorno académico, sino también enfrentarse a desafíos adicionales. Entre estos desafíos, se encuentra el equilibrio entre las responsabilidades académicas y laborales.

Para muchos participantes, la transición de una rutina de trabajo-estudio a una centrada únicamente en la universidad puede resultar complicada. Decidir priorizar la educación sobre el trabajo supone tomar una decisión difícil que puede generar incertidumbre y ansiedad. Además, el regreso a las exigencias académicas de la universidad puede ser abrumador, especialmente

después de haber estado inmerso en una rutina laboral. Este ajuste requiere tiempo y esfuerzo, y es probable que esté acompañado de momentos de frustración y duda, pues, como menciona la participante 3: “*anteriormente ya estaba acostumbrada a unas dinámicas, a que todo era de cierta forma, ya volver si fue un choque*” (Comunicación personal, 12 marzo, 2024).

El retorno a la presencialidad luego de un largo periodo de virtualidad presentó desafíos, pero también generó expectativas y deseos de regresar. Al respecto, la participante 4 compartió su experiencia al mencionar que “*(...), adaptarse no fue tan complicado a como me lo esperaba y a como me lo llegué a imaginar, porque académicamente no me fue tan mal, mi estado de ánimo mejoró demasiado*” (Comunicación personal, 10 marzo, 2024). Durante la virtualidad, muchos estudiantes enfrentaron cambios emocionales negativos, como ansiedad, estrés y depresión (Ortiz Mancero y Núñez Naranjo, 2021). Sin embargo, con el regreso a la presencialidad, estos estados emocionales se transformaron de manera positiva, proporcionando una motivación necesaria para continuar con los estudios. Es posible que esto se deba a la oportunidad de vivir experiencias que no fueron posibles en el entorno virtual y enfrentar pensamientos y temores de *no voy a ser capaz o no voy a dar la talla*, tema el cual se profundizará en los apartados siguientes.

De acuerdo con la experiencia de la participante 4: “*Nunca dejé de trabajar, sigo trabajando hasta este momento, entonces mantuve como “esa carga” de estudiar y trabajar al mismo tiempo*” (Comunicación personal, 10 marzo, 2024) y como se ha mencionado en párrafos anteriores, la presencialidad representa una “carga” o desafío para los participantes, en especial, aquellos que mencionaron estar trabajando y estudiando al mismo tiempo. Soriano Sánchez et al. (2023) mencionan que las estrategias de afrontación ejercen un papel importante ante la capacidad para daptarse a las nuevas condiciones de vida estresantes, en este caso, la presencialidad. Dentro de estas estrategias se encuentra el afrontamiento centrado en la emoción, la evitación, el distanciamiento y confrontación. Independientemente de la estrategia de afrontamiento, este término se refiere a las fortalezas cognitivas y conductuales necesarias para enfrentar situaciones estresantes. La transición de las actividades virtuales a las presenciales conlleva una serie de ajustes en los hábitos adquiridos durante ese tiempo de cambio. Es crucial comprender que la adaptación a estos nuevos escenarios no solo implica modificaciones prácticas, sino también una reconfiguración psicológica.

Durante el confinamiento, muchos participantes se acostumbraron a la comodidad y flexibilidad de realizar sus actividades desde casa: la rutina se simplificaba en levantarse y conectarse a clases o trabajo de forma remota. Sin embargo, con el retorno a la presencialidad, estas rutinas cambiaron drásticamente, con relación a eso, el participante 1 menciona: “(...) *volviste a lo presencial, tanto en lo laboral como en lo académico, entonces chocan las dos cosas*” (*Comunicación personal, 12 noviembre, 2023*). El simple acto de levantarse ahora implica una reestructuración del horario, obligando a despertarse más temprano y prepararse para el desplazamiento hacia el lugar de estudio o trabajo.

De acuerdo con Juárez Loya y Silvia Gutiérrez (2019), el ingreso a la educación superior es un periodo crucial para los jóvenes, ya que puede influir de manera significativa en su éxito académico o en su decisión de abandonar los estudios. Este proceso conlleva importantes cambios en sus formas de pensar, valorar, apreciar y actuar (hábitos), que serán determinantes en las decisiones que tomen durante esta etapa. Es por esto por lo que la elección entre priorizar la educación o el trabajo conlleva una decisión difícil para muchos. Sin embargo, algunos participantes expresan un entusiasmo palpable por la oportunidad de participar y sumergirse en las actividades académicas y experiencias ofrecidas por la universidad. Como lo expresó la participante 5, “(...) *pero muy bonito volver a semilleros y apropiarme otra vez de este espacio*” (*Comunicación personal, 12 marzo, 2024*). Este sentimiento sugiere que los estudiantes desarrollan un fuerte vínculo emocional con la institución educativa, lo que contribuye al crecimiento profesional individual.

La participación en actividades extracurriculares, distintas a las clases magistrales, ofrece una motivación adicional para asistir a la universidad, como se ilustra en este caso. Estos espacios proporcionan la oportunidad de potenciar y desarrollar habilidades complementarias a la carrera o estudio principal. Sin embargo, debido a la pandemia de COVID-19 y al confinamiento, los participantes de esta investigación se vieron privados del tiempo para participar en estas actividades. Como resultado, el retorno a la presencialidad genera un renovado entusiasmo y motivación para volver a las aulas.

El análisis de este punto resalta la importancia fundamental del individuo en el proceso de adaptación, tal como lo señala Rogers (1951). Según este autor, la adaptación se percibe como la relación dinámica entre el sujeto y su entorno. Esta relación puede manifestarse como adaptación

o inadaptación, dependiendo de cómo el individuo interactúa y se relaciona con su ambiente circundante.

Es esencial entender por qué esta relación es crucial. Rogers sostiene que para que ocurra un proceso de adaptación adecuado, el individuo debe sentirse en armonía tanto consigo mismo como con el mundo exterior. Los procesos psicológicos y adaptativos en respuesta al COVID-19 varían según las condiciones, factores y experiencias de vida de cada persona. El grado de resiliencia y adaptación no es igual entre una persona que ha contraído el virus y otra que no, aquellas personas que experimentaron síntomas de COVID-19 demostraron ser significativamente más resilientes que quienes no lo hicieron. En muchas ocasiones, las experiencias dolorosas o que implican una lucha constante pueden fomentar una visión resiliente ante situaciones adversas (Bastidas Erazo, 2021). En el caso específico que estamos analizando, los participantes se encontraban en una situación que habían estado esperando desde que se anunció el confinamiento debido a la pandemia. Para ellos, el retorno a la presencialidad representaba una modificación en su entorno o ambiente externo. Sin embargo, a diferencia del confinamiento, este cambio era anhelado y esperado con anticipación.

A pesar de las dificultades que la vuelta a la presencialidad pudiera presentar, los participantes expresaron un sentimiento generalizado de liberación y estabilidad emocional. Como lo describe el participante 1: *"Cuando volvimos fue un espacio donde ya pudimos liberar ese encierro y que las emociones estuvieran ya más estables, pero, ya uno se acostumbra"* (Comunicación personal, 12 noviembre, 2023). Esta experiencia refleja cómo el regreso a la presencialidad permitió a los participantes sentirse más libres y estables emocionalmente, a pesar de las adaptaciones necesarias para enfrentar esta nueva situación.

Aunque las vivencias personales desempeñan un papel importante en la adaptación, la interacción con el entorno académico también influye significativamente en este proceso. La experiencia dentro del aula, las dinámicas de enseñanza y aprendizaje, así como la relación con los docentes y compañeros, son componentes fundamentales que contribuyen a la adaptación de los individuos al entorno presencial. Esto implica explorar cómo las interacciones en el aula, la calidad de la enseñanza recibida y el nivel de apoyo brindado por la institución educativa impactan en la capacidad de los individuos para ajustarse y desenvolverse de manera efectiva en el contexto presencial.

7.2.3 Desafíos académicos de la presencialidad tras el confinamiento

Es crucial destacar que uno de los aspectos más extrañados durante el periodo de educación a distancia fue la interacción directa con los docentes. Los participantes expresaron que el aprendizaje virtual no se asemejaba al aprendizaje presencial, destacando la importancia de la relación docente-estudiante en este proceso. Esto se evidencia en el relato del participante 1:

El profesor ya puede interactuar personalmente contigo y con todos los estudiantes en la clase, ya no va a tener interferencia de red o de señal, pues muchas cosas dentro del aula, entonces un puede decir listo, "miremos a ver el profesor cómo actúa", el profesor ya tiene todas las herramientas personales y presenciales que necesita para dar la clase, esperemos que nos tenga, su consideración para reeducarnos nuevamente (Comunicación personal, 12 noviembre, 2023).

La presencia física del docente frente a ellos se percibe como un factor que favorece una mayor atención y enfoque en la explicación lo que, según su experiencia, experiencia que afirma la participante 3: *"el poder de que me trasmita un conocimiento, pero físicamente, o sea, me parece muy importante que la interacciones sean diferentes"* (Comunicación personal, 31 enero, 2024).

La presencialidad conduce a un aprendizaje más significativo y enriquecedor en términos profesionales para el estudiante. Se observa una expectativa positiva y optimista en relación con la posibilidad de interactuar nuevamente con el profesor y los compañeros en un entorno presencial compartido. Este cambio representa, para los estudiantes, una eliminación de las barreras tecnológicas y elementos distractores que previamente interferían con la comunicación y la calidad de la enseñanza, como lo son las caídas de internet o interferencia en las video conferencias que menciona el participante 1 en párrafos anteriores.

La eliminación de las barreras tecnológicas en favor de un proceso de aprendizaje presencial más amplio puede tener un impacto significativo en el rendimiento académico de los participantes. Este cambio puede llegar a promover una mejora en el rendimiento, aunque la presencialidad presenta desafíos como la falta de acceso a recursos digitales durante las evaluaciones, el contacto cercano y las interacciones personales en un aula pueden enriquecer la

experiencia educativa. No sólo el poder compartir con otros y tener al profesor de frente puede contribuir con la motivación del estudiante en este retorno a presencialidad, sino que su actitud consigo mismo y con el entorno, permite que el proceso tanto de adaptación como de aprendizaje se dé de la mejor manera, tal y como menciona la participante 2:

Pero yo siento que mi actitud lo es todo, porque vuelvo e insisto, aparte de que soy muy constante, muy perseverante, soy una persona que hago todo con mucho amor, entonces ese amor es el que mí me ha impulsado (Comunicación personal, 25 enero, 2024).

Regresar a las aulas de clase implica un desafío personal en el que cada estudiante debe descubrir y superar sus propias capacidades. Este retorno representa un desafío interno, donde los estudiantes se enfrentan a la pregunta que se hacían antes de volver “¿Será que si voy a dar la talla?” (Comunicación personal, 25 enero, 2024). Además, este proceso de retorno también ofrece la oportunidad de reflexionar sobre el valor de la carrera elegida, fomentando la importancia de abordar las actividades con dedicación y actitud positiva. El regreso a las aulas no solo implica desafíos académicos, sino también una oportunidad para el crecimiento personal y la valoración de la vocación profesional. Dentro de los desafíos personales que enfrentan los estudiantes se encuentra el mantenimiento del promedio académico, el cual puede tener un impacto significativo en su proceso de aprendizaje.

Durante el periodo de educación virtual, este promedio experimentó cambios debido a varios factores, como la accesibilidad a la información, la metodología de evaluación de las materias y el nivel de motivación de cada estudiante en ese momento. En este sentido, la participante 5 destaca que: “(...) en presencialidad, que se requiere más esfuerzo porque ya no puedo volver a ver las clases grabadas, sí, ha sido un poco más complicado” (Comunicación personal, 12 marzo, 2024). Esta falta de acceso a recursos previamente disponibles durante la educación virtual ha complicado el proceso de aprendizaje para algunos estudiantes. Por lo tanto, mantener un buen promedio académico en el contexto presencial puede requerir un ajuste en las estrategias de estudio y una mayor dedicación por parte de los estudiantes.

Ante el regreso a la presencialidad, los estudiantes deben asumir nuevas responsabilidades y adaptarse a las directrices en un entorno post pandémico, tanto dentro como fuera de la institución. Esta adaptación es necesaria después de aproximadamente dos años de clases en línea. También es importante destacar algunos estudiantes de la Universidad de Antioquia, sede

Norte, no habían conocido personalmente a sus compañeros ni a sus maestros, ya que comenzaron su educación superior de forma virtual. En este contexto, la relación entre maestro y alumno, que se establece en el aula, tiene una influencia significativa en el proceso de enseñanza-aprendizaje (Calixto Juárez et al., 2023).

Al contrastar la interacción con los docentes y el promedio académico durante la presencialidad, se evidencia la preocupación por los vacíos académicos originados por la metodología de la educación virtual. Aunque la virtualidad ofreció la oportunidad de desarrollar autonomía, nuestros participantes mostraron una baja motivación e interés por el estudio virtual. Al regresar a la presencialidad, se enfrentan a las demandas y expectativas de los docentes, como menciona el participante 1: *“Los profesores piensan pues que uno ya se las sabe todas porque vimos muchos temas, temas que había que saber, sí, pero hubo muchos vacíos”* (Comunicación personal, 12 noviembre, 2023), esta transición implica adaptarse nuevamente a las exigencias académicas y puede generar inquietudes sobre el rendimiento académico. Esta situación pone en evidencia el sentimiento de preocupación de los participantes en cuanto a su futuro profesional se refiere, ya que estos vacíos académicos pueden afectar la práctica profesional para la que se han venido preparando dentro de la universidad.

La participante 5 al compartir sus preocupaciones: *“Hay muchas dudas todavía, muchos miedos respecto a la vida profesional, y yo siento que esos miedos incrementaron a raíz de los vacíos que dejó la pandemia”* (Comunicación personal, 12 marzo, 2024) nos permite comprender que la naturalidad de estos eventos disruptivos, como la pandemia, generen incertidumbre y temor sobre el futuro profesional. La sensación de vacío provocada por las interrupciones en la educación y las rutinas habituales puede intensificar estos sentimientos de inseguridad y ansiedad sobre lo que está por venir. En este caso, la ansiedad por el futuro puede provocar pensamientos negativos sobre sí mismo a nivel profesional, tal y como continúa diciendo la misma participante: *“La cuestión es que yo siento que he aprendido, pero no lo suficiente para considerarme una buena profesional”* (Comunicación personal, 12 marzo, 2024).

De acuerdo con Santillán Aguirre y Santos Poveda (2021) tradicionalmente, se ha enfatizado el papel del profesor como figura central en el proceso educativo. Sin embargo, es esencial reconocer que el estudiante también desempeña un papel protagónico en su propio aprendizaje. Esto se evidencia especialmente en entornos virtuales, donde se requiere una mayor

autonomía y responsabilidad por parte del estudiante. En estos escenarios, los estudiantes deben desarrollar habilidades de autoaprendizaje para cumplir con las demandas académicas, ya que no cuentan con la presencia física del profesor en un aula tradicional. Por lo tanto, la capacidad del estudiante para comprometerse y gestionar de manera efectiva sus tareas y responsabilidades académicas se convierte en un factor determinante para el éxito en este nuevo paradigma educativo. Este cambio de enfoque subraya la importancia de empoderar al estudiante y promover su autonomía en el proceso de aprendizaje. La responsabilidad del estudiante en su propia educación y la identificación de los vacíos académicos actuales son aspectos cruciales para considerar. Si bien la educación superior implica un proceso de enseñanza y aprendizaje dentro de las instituciones, la calidad y efectividad de este proceso dependen en gran medida de la capacidad del estudiante para investigar y desarrollar autonomía más allá del aula de clase.

Es importante reconocer que el éxito en la educación superior no solo se basa en la transmisión de conocimientos por parte de los educadores, sino también en la disposición del estudiante para aprovechar al máximo las oportunidades de aprendizaje y abordar las áreas de conocimiento que requieren mayor atención. En este sentido, la investigación independiente y la búsqueda activa de conocimiento por parte del estudiante son elementos clave para el desarrollo académico y profesional.

Ahora en presencialidad queda cuestionarse ¿De verdad la educación virtual fue tan mala como la percibieron los participantes? ¿Hubo un factor esencial que no permitiera un adecuado desarrollo en el proceso de aprendizaje como puede ser el papel de la salud mental en momentos de crisis como fue la pandemia? Estas y otras preocupaciones se seguirán abordando a lo largo de los demás apartados.

7.3 Salud mental

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y aportar algo a su comunidad. Este concepto de salud mental va más allá de la mera ausencia de trastornos o discapacidades mentales, enfatizando la capacidad de una persona para prosperar en múltiples aspectos de la vida (OMS, Organización

Mundial de la Salud, s.f.). La salud mental es comprendida como un estado de bienestar en el que cada persona se da cuenta de su propio potencial, puede afrontar las tensiones normales de la vida y desenvolverse de manera productiva (Estrada-Araoz et al., 2023).

7.3.1 Efectos del confinamiento y la presencialidad en el estado de ánimo

El confinamiento implicó un cambio de vida total y radical para muchas personas; significó evitar el contacto con amigos y familiares, así como interrumpir actividades no relacionadas con el trabajo, entre otras medidas, incrementándose las actividades educativas en el hogar. Aunque los impactos médicos del COVID-19 son significativos, es probable que las consecuencias interpersonales, financieras y sociales de la pandemia tengan un efecto más grande y duradero en la salud mental (Martínez Libano, 2020). Al preguntar sobre el estado de ánimo durante el periodo de aislamiento, surgieron diversas percepciones sobre las experiencias y sentimientos de los participantes. En este contexto, la participante 5 compartió: *"Tuve demasiados episodios depresivos, demasiados bajones existenciales"* (Comunicación personal, 12 marzo, 2024). Cabe aclarar que los episodios depresivos que menciona la participante 5, no son diagnosticados. El confinamiento no solo significaba estar físicamente alejado del resto del mundo, sino también experimentar una desconexión con uno mismo, lo que provocaba estados de ansiedad y depresión. Estos estados emocionales se caracterizaban por preocupaciones intensas sobre el futuro, como mencionó la participante con sus bajones existenciales. La ansiedad y la preocupación por el futuro pudieron haberse incrementado debido al alarmante número de contagios y muertes causadas por el virus, así como el temor de que este pudiera afectar a seres queridos o a uno mismo.

De acuerdo con la investigación realizada por Martínez Libano (2020), las principales consecuencias del confinamiento en el hogar pueden incluir ansiedad, estrés, depresión y frustración. El estrés juega un papel fundamental dentro de estas consecuencias mencionadas, ya que éste podría afectar a los diferentes actores del proceso de enseñanza-aprendizaje, tanto estudiantes como docentes. En el contexto de la investigación, uno de los participantes expresó cómo la ansiedad ha influido significativamente en su vida diaria. *"Yo considero que la ansiedad tomó un factor circunstancial en cómo es mi actitud de vida hoy en día: cómo tomo las cosas de*

la universidad, cómo tomo las cosas laborales y todo" (Comunicación persona, 12 noviembre, 2023). Esta experiencia permite comprender cómo la ansiedad ha afectado la forma en que el participante enfrenta tanto las responsabilidades académicas como las laborales. La ansiedad, en este caso, no es solo una respuesta emocional aislada, sino un factor que ha moldeado sus actitudes y comportamientos de manera continua. Las experiencias emocionales, como la ansiedad, pueden tener un impacto duradero en el desempeño de las tareas diarias.

Por otra parte, para los participantes, la falta de libertad (al estar encerrados) y de apoyo social son las principales sensaciones negativas del confinamiento, dando paso a que la ansiedad, los sentimientos de preocupación, episodios depresivos y el estrés sean de las principales consecuencias de la pandemia a nivel emocional de los participantes. Habría que analizar si estas emociones y sentimientos negativos se mantuvieron o disminuyeron con el regreso a la presencialidad, debido a que esta fue un evento esperado por parte de los estudiantes, sobre todo de aquellos cuyas carreras empezaron durante el periodo de confinamiento.

La adaptación a la presencialidad fue un proceso particular según cada individuo. Las emociones encontradas en este proceso también difirieron entre las personas, ya que cada una experimentó la transición de manera única. La adaptación a la presencialidad no fue uniforme para todos, lo que resalta la diversidad de respuestas emocionales y experiencias personales ante esta situación. Para algunos pudo significar un momento de preocupación por los vacíos académicos que dejó la educación virtual, como para otras personas podrá ser emocionante volver a reencontrarse con sus compañeros y volver a tener ese apoyo social que se había perdido con el aislamiento puesto por la pandemia. Acorde a esto, la participante 2 compartió:

Empecé a sentirme más contenta, pues yo dije: "ya salimos de ese encierro, que tan bueno, ya todo va a empezar como a otra vez a coger su curso normal", entonces yo siento que ya ahí empecé a sentir más calma, me empecé a sentir más contenta (Comunicación personal, 25 enero, 2024).

De acuerdo con Rosado Millás et al. (2008), los seres humanos somos inherentemente sociales. Nuestra sociabilidad se construye a través de significados compartidos sobre los eventos en el mundo, formando un conjunto de valores, creencias y comportamientos comunes. Este relato ilustra un alivio y una sensación de felicidad al percibir que la vida comenzaba a volver a la normalidad. La transición del confinamiento a una rutina más normalizada parece haber

reducido significativamente la ansiedad y el estrés experimentados durante el periodo de encierro. Volver a la normalidad significa poder compartir tiempo y espacios con otras personas, interactuar con el docente mientras se dicta la clase, la presencialidad permite a las personas realizar las actividades que antes disfrutaban como salir con amigos y compartir tiempo en familia,

Sobre lo mencionado anteriormente, la participante 4 comparte: *“En cuanto a los cambios, noté lo que te decía, en el estado de ánimo, también noté que tuve un crecimiento personal super grande, me sentía, aunque atemorizada, me sentía muy capaz de hacer lo que me propusiera”* (Comunicación personal, 10 marzo, 2024). Aunque experimentaba cierto temor, la participante expresaba una sensación de fortalecimiento interno y confianza en sí misma, lo que sugiere un crecimiento personal significativo. Este relato destaca la capacidad del individuo para adaptarse y superar obstáculos, demostrando una mayor confianza en sus habilidades y capacidades. Además, el reconocimiento de este crecimiento personal puede reflejar una mayor autoconciencia y autoevaluación, lo que posiblemente contribuya a un mejor bienestar emocional y una mayor capacidad para enfrentar desafíos futuros con mayor fortaleza.

A pesar de sentir que el estado de ánimo había mejorado y que sus emociones estaban un poco más estables, la pandemia dejó secuelas en la salud mental de los participantes, pues como menciona el participante 1: *“(...) El estado de ánimo ha estado un poco mejor, pero no se dejan las secuelas de antes”* (Comunicación personal, 12 noviembre, 2024). La ansiedad, depresión, incluso estrés post traumático siguieron como una constante en la vida de los participantes. Ramírez Ortiz et al. (2020) recomiendan principalmente hacer uso de los primeros auxilios psicológicos, lo que implica promover una relación de respeto y apoyo entre terapeutas y pacientes. Este enfoque incluye la evaluación de necesidades críticas y la intervención temprana para normalizar las reacciones de estrés o duelo. El objetivo de este modelo de intervención es proporcionar ayuda y apoyo inmediato a personas que están experimentando angustia debido a una crisis reciente. Se enfatiza la importancia de una escucha activa sin presionar para hablar, reconociendo el derecho de las personas a aceptar o rechazar la intervención sin que esta sea intrusiva. Los primeros auxilios psicológicos (PAP), son un primer paso vital para garantizar cuidado, tranquilidad y apoyo, no son un tratamiento para el problema de salud mental ni pretenden ser una solución a largo plazo. A pesar de las recomendaciones de los autores, durante

la pandemia no hubo el apoyo suficiente por parte de los profesionales para los participantes y el cuidado de su salud mental, debido a la alta demanda de ésta y la poca accesibilidad que hubo al apoyo profesional, lo cual se irá indagando en los siguientes apartados.

7.3.2 Impacto social y emocional

Durante la pandemia se observó una reducción significativa en el contacto con otras personas, limitando la interacción social a la familia o aquellos que compartían el mismo hogar. Sin embargo, también hubo casos en los que algunos individuos enfrentaron la pandemia en solitario o lejos de su círculo cercano de familiares y amigos. Al indagar sobre la red de apoyo que los participantes tuvieron durante este período de crisis y preocupación, se encontraron contrastes significativos en cuanto a la disponibilidad y efectividad de dicha red. Por ejemplo, la participante 2 menciona: *“Tengo unos hermanos muy especiales que me han apoyado demasiado, mi mamá a pesar de que ha estado enferma ha sido un apoyo muy gigante, entonces digamos que mi familia es mi red de apoyo número 1”* (Comunicación personal, 25 enero, 2024). Como se ha discutido previamente, la pandemia brindó la oportunidad, en algunos casos, de fortalecer los lazos familiares, ya que el tiempo del confinamiento permitió dedicar momentos de calidad en familia y mantener una comunicación efectiva entre sus miembros. Además, para esta participante su red de apoyo también se vio reforzada, ya que, a pesar de la distancia, siempre pudo contar con alguien en momentos difíciles. La misma persona destacó que *“(...) en realidad para mí, los psicólogos han sido mi salvación”* (Comunicación personal, 25 enero, 2024), refiriéndose al respaldo profesional que recibió durante ese período. Bautista Joaqui et al. (2020) señalan que las familias son consideradas como sistemas de apoyo para cada uno de sus miembros, aunque también requieren ayuda de otros entornos y sistemas. Es por eso que las redes de apoyo han ganado en fortaleza y reconocimiento en las últimas décadas, gracias a su contribución al desarrollo individual, familiar y social. Este reconocimiento resalta aún más la importancia del papel de las redes de apoyo durante períodos de crisis como la pandemia.

Caso contrario es el de la participante 5 quien menciona: *“Por un lado esa ruptura familiar, entonces obvio no tenía el apoyo de mi familia”* (Comunicación personal, 12 marzo, 2024). La ausencia de apoyo familiar puede representar un desafío importante tanto emocional

como práctico, dado que la presencia de apoyo familiar tiende a ser crucial para el bienestar y la adaptación de un individuo. La falta de este respaldo puede impactar en diversos aspectos de la vida, abarcando desde el apoyo emocional hasta la asistencia práctica en momentos difíciles. Es esencial reflexionar sobre cómo esta carencia de apoyo pudo haber influido en la experiencia y las respuestas de la persona ante la situación en consideración.

El periodo abarcado por la pandemia y el confinamiento también fue un periodo en el cual se dieron múltiples pérdidas: pérdidas de los espacios, pérdidas del círculo social, pérdidas familiares, académicas, incluso pérdidas de emprendimientos que fortalecían el crecimiento personal de los participantes. Se indagó con los participantes sobre estas posibles pérdidas y dentro de sus relatos y experiencias, la participante 1 comparte: *“Porque yo a partir de la muerte de mi papá, yo entendí muchas cosas. Eso me enseñó como a madurar mucho a la fuerza”* (Comunicación personal, 12 noviembre, 2023). Este tipo de experiencia puede tener un profundo impacto emocional y psicológico, obligando al individuo a enfrentar y procesar emociones complejas y a asumir responsabilidades que quizás no había tenido antes. La frase "madurar mucho a la fuerza" sugiere que el proceso de crecimiento personal no fue una elección consciente, sino una adaptación necesaria debido a las circunstancias. Esta madurez acelerada puede generar una mezcla de sentimientos, desde el dolor por la pérdida, hasta el fortalecimiento de la resiliencia, afectando significativamente la percepción y las respuestas emocionales del individuo.

Un aspecto a tener en cuenta es que durante la pandemia se dieron una serie de cambios y pérdidas en la vida de las personas, que abarcan desde la pérdida de empleo o vivienda hasta la pérdida de seres queridos. Algunas personas pueden estar enfrentando múltiples tipos de pérdidas simultáneamente. Además, el COVID-19 ha alterado la manera en que las personas viven la pérdida de un ser querido y recibir consuelo (OPS, Organización panamericana de la Salud, 2020); las costumbres tradicionales de entierro, que generalmente reúnen a familiares y amigos, fueron prohibidas o limitadas para evitar la propagación del virus. Aquellos que están en duelo o han sufrido una pérdida deben buscar apoyo en personas de confianza y considerar la ayuda de un profesional de la salud mental cuando necesiten apoyo adicional (OPS, Organización Panamericana de la Salud, 2020).

Entendemos el duelo como un proceso emocional que las personas atraviesan debido a una pérdida significativa en sus vidas, y este proceso incluye varias fases que ayudan a enfrentar el dolor de la pérdida. El duelo acompaña a lo largo de la vida, ya que constantemente se experimentan pérdidas importantes, como la de seres queridos (familiares, amigos cercanos), circunstancias, rupturas de pareja, mascotas, trabajo, salud y objetos valiosos como viviendas, bienes preciados, joyas y dinero, que generan dolor y aflicción. Los duelos suelen ser personales, individuales o familiares, pero durante la pandemia de COVID-19, se ha enfrentado un duelo social y colectivo. La sociedad, al igual que los individuos, debe pasar por las etapas del duelo, que incluyen sentimientos de negación, ira, negociación, culpa, depresión y aceptación (Franco Chávez et al., 2023).

Con base a lo anterior, se logró identificar otro tipo de pérdida significativa que tuvieron los participantes, la participante 5 menciona que: “(...) *había montado un negocio que me tocó cerrar por presencialidad*” (Comunicación personal, 12 marzo, 2024). Es aquí donde nos damos cuenta que las pérdidas no solo se dan en medio de la pandemia, sino que después de la misma, siguen apareciendo. Tal vez no de familiares o personas cercanas, pero sí de emprendimientos que permitían a la participante tener un ingreso económico y una oportunidad de crecimiento.

La salud mental no se ve afectada entonces sólo por los acontecimientos que se vieron en la pandemia y en el periodo de confinamiento, el regreso a la presencialidad también supone someterse a ciertas pérdidas, como en el caso de la participante 5, la pérdida de un negocio. Hay pérdidas que, aunque pequeñas, también afectan el ritmo de vida que se llevaba y hace que el adaptarse sea más complicado, como lo son el cambio de hábitos y rutinas, sobre los cuales se profundizó en apartados anteriores.

7.3.3 Atención psicológica

Durante la pandemia por COVID-19, la población universitaria ha experimentado emociones negativas, tales como: aburrimiento, frustración, angustia y miedo a partir de las interrupciones en su vida académica, familiar y social (Cancino et al., 2023). El problema principal es que muchas de estas personas no han recibido apoyo, ya que aún no se ha discutido lo suficiente sobre los efectos del confinamiento ni sobre cómo afrontarlos (Castañeda et al., s.f.).

Durante momentos de crisis el apoyo que reciba la persona afectada será fundamental para poder sobrellevar la situación conflictiva y poder adaptarse a ese nuevo cambio. La atención psicológica es uno de los apoyos que más se suele obviar, ya sea por la falta de interés, por lo inaccesible o costoso que pueda llegar a ser en algunos momentos o por falta de información para solicitar esta atención profesional. Como mencionó la participante 2 en el apartado anterior, el apoyo profesional puede llegar a ser la salvación para muchos, como lo fue para la participante en cuestión. La salud mental es uno de los principales ámbitos afectados por la pandemia, dejando múltiples secuelas sobre esta, es por eso que se exploró cómo había sido esa atención psicológica con los participantes durante el periodo de confinamiento y post confinamiento.

Durante los momentos de crisis como puede ser un ataque de ansiedad o un episodio depresivo, es ideal asistir a asesoría o consulta psicológica, referente a eso el participante 1 menciona: *“Yo tuve pues apoyo desde psicología de la universidad mía, pero fueron como 3 sesiones y ahí murió” (Comunicación personal, 12 noviembre, 2023)*. En Colombia, desde el primer brote de coronavirus, uno de los grandes desafíos para la salud mental fue la atención oportuna e integral de los pacientes. La imposibilidad inicial de ofrecer tratamiento presencial obligó a los proveedores de salud a adaptarse a la virtualidad y realizar teleconsultas. Según datos de la línea 192, del Ministerio de Salud, los departamentos con mayor demanda de consultoría debido al incremento de casos de trastornos mentales durante la crisis del COVID-19 fueron Bogotá, Antioquia y Valle del Cauca. Hasta abril de 2020, 1,022 personas solicitaron orientación y apoyo en salud mental a través de líneas telefónicas; el 60% de estas llamadas fueron realizadas por mujeres, y el 45% estaban relacionadas con ansiedad y estrés (Castañeda et al., s.f.).

Aunque buscar ayuda es esencial para prevenir el deterioro de la salud mental, tanto quienes padecen trastornos como los que no, no solo luchan con su enfermedad/dificultad, sino también con un sistema de salud ineficiente que carece de los recursos necesarios para apoyar adecuadamente a la población con estos problemas. El participante 1 señaló: *“No me volvieron a llamar, no me volvieron a decir nada, entonces no tuve como ese apoyo suficiente realmente” (Comunicación personal, 12 noviembre, 2023)*. Como mencionó el participante 1, las consultas fueron mínimas y después no volvió a recibir atención profesional, afectándolo a nivel emocional y permitiendo que el estudiante tuviera que seguir lidiando con sus preocupaciones solo, sin que el proceso profesional pudiera trascender a algo más.

Mientras que para algunos la atención profesional fue mínima, para otros fue su salvación. Respecto a esto la participante 2 menciona:

Digamos que hay gente que dice que un psicólogo no sirve y yo respeto mucho su opinión, pero digamos que... a mí, y se lo he dicho mucho a mucha gente, a mí los psicólogos me han salvado la vida (Comunicación personal, 25 enero, 2024).

Este testimonio destaca la capacidad transformadora de la intervención psicológica, subrayando su relevancia en el bienestar individual y la importancia de considerar experiencias personales en la valoración de la efectividad de la terapia. De acuerdo con Castañeda (s/f), en Colombia, acceder a la atención psicológica en tiempos de pandemia era algo casi imposible de hacer, pues si no es la institución educativa que niega la atención debido a la alta demanda, las EPS o sistema de salud asignaba fechas lejanas, casi cuatro meses después de solicitar la consulta. Esto solo refleja lo problemático que fue y sigue siendo, solicitar la atención psicológica, pues la atención no se da de manera oportuna, a pesar de que la situación sea urgencia.

Las instituciones educativas, a pesar de la alta demanda de consultas, también apoyaron estos momentos de crisis de los estudiantes, tanto durante la virtualidad como de regreso a la presencialidad. En el año 2020 la Universidad de Antioquia puso en funcionamiento un servicio de atención para estudiantes, las 24 horas mediante una línea gratuita nacional, donde siempre hay disponibles profesionales dispuestos a escuchar y ayudar a quienes presentan alteraciones en el estado de ánimo (Restrepo, 2020). Una vez se regresó a la presencialidad, el apoyo profesional se mantuvo a disposición de aquellos estudiantes que necesitaran ser escuchados. Respecto a esto, la participante 3 comparte que: *“Me gustó mucho y siento que me sirvió demasiado, porque a pesar de que se dice que uno es el peor paciente, fue muy duro. Fue como desgarrarme un poco internamente, pero me sirvió mucho” (Comunicación personal, 31 enero, 2024).* La atención psicológica no es accesible para todos, pero para aquellos que logran acceder a ella en momentos cruciales de su vida, se convierte en una herramienta invaluable. Esta ayuda permite a las personas reconocerse a sí mismas y enfrentar sus dificultades, conduciendo así a un crecimiento y mejora personal.

La ayuda psicológica tiende a estar estigmatizada a que aquellos que buscan ayuda son personas “débiles” o que los psicólogos son para “los locos”. La atención psicológica es para

aquellos que la necesiten, no solamente para un público específico como pueden ser los pacientes psiquiátricos, en línea con lo mencionado, la participante 2 comenta:

A veces la gente dice “la gente va al psicólogo cuando ya está super mal o el que es loco”, o sea, tenemos tantos estigmas y como tantas cosas al respecto, y yo pienso que uno no tiene que estar ya desbordado o reventado para ir al psicólogo (Comunicación personal, 25 enero, 2024).

A partir de lo mencionado por la participante 2, se puede inferir que la atención psicológica no sólo es para las crisis graves, sino también para el mantenimiento del bienestar mental. Ir al psicólogo puede ser una medida preventiva que permite ayudar a las personas a manejar el estrés, desarrollar habilidades de afrontamiento y mejorar su calidad de vida en general. Durante el año 2020, los servicios universitarios se centraron en abordar cuestiones relacionadas con la ansiedad, la depresión, el estrés y los problemas de relaciones interpersonales. Estas problemáticas fueron las más comunes entre los estudiantes, y se reflejó un aumento significativo en la demanda de apoyo psicológico debido a las circunstancias excepcionales del año, como la pandemia y el aislamiento social (Calero Elvira et al., 2021). A pesar de que la pandemia dejó secuelas negativas como la ansiedad, depresión y estrés, hubo quienes pudieron recibir las herramientas adecuadas para sobre llevar la crisis que se estaba viviendo en esos momentos.

7.4 Formas de relacionarse

7.4.1 Interacciones sociales

Durante el confinamiento vivido entre 2020 y 2022, las relaciones interpersonales se vieron completamente restringidas. La comunicación con otras personas se realizaba principalmente a través de teléfonos, chats en redes sociales y videoconferencias en plataformas como Skype, Zoom o Google Meet. Como resultado, el contacto físico fue inexistente. La conexión emocional y la riqueza comunicativa que se experimentan al hablar cara a cara se vieron muy limitadas, cuando no nulas o inexistentes, debido a la virtualidad. El participante 1 menciona: “(...) no es lo mismo hablar a través de una pantalla a hacerlo de frente, porque uno

de frente es más sincero y expresa más lo que está sintiendo en ese momento” (Comunicación personal, 12 noviembre, 2023). El lenguaje no verbal por medio del tono de voz y las expresiones fáciles, puede dar la sensación de que la comunicación cara a cara es más sincera, permitiendo una expresión completa de emociones, elementos que son difíciles de captar plenamente en la comunicación digital. Además, esta interacción directa facilita una respuesta rápida y natural, reflejando las verdaderas emociones y pensamientos de las personas en el momento. Como complemento de lo mencionado, la participante 2 comparte su experiencia diciendo:

Digamos que uno detrás de una pantalla de un computador, yo siento una relación muy distante. No es lo mismo el contacto con la otra persona y estar así juntos, no es lo mismo. Entonces eso para mí, fue algo que extrañé mucho (Comunicación personal, 25 enero, 2024).

De esta manera, se comprende una sensación o idea de rechazo común ante periodos de confinamiento o en situaciones donde la comunicación se limita a medios digitales. Las citas resaltan tres factores clave: la distancia emocional, el valor del contacto personal y el impacto del aislamiento. Para ambos participantes, la comunicación a través de una pantalla se siente distante, y se expresa la importancia del contacto cara a cara y la presencia física en las relaciones humanas, que se extrañan cuando no son posibles. Por último, ambos participantes subrayan la añoranza por las interacciones personales directas y la calidez y conexión humana que estas brindan. La pandemia ha marginado el contacto y la comunicación que nos nutren como seres humanos, impactando bruscamente nuestras relaciones físicas y mentales. Ha interrumpido el flujo de la comunicación humana, dejando mensajes fragmentados que llegan a través de pantallas. La comunicación, que implica "compartir con", se ve limitada cuando se establece a través de pantallas. A pesar del aumento en el uso de redes virtuales, la verdadera socialización, que requiere presencia física, ha disminuido, imponiendo barreras físicas a la comunicación (Chaves, 2021).

Durante el período de confinamiento, individuos que solo interactuaban con aquellos con quienes convivían, experimentaron la ausencia del contacto con amigos, familiares y, como se ha subrayado en este estudio, con profesores y compañeros de manera presencial. Este tipo de comunicación se convirtió en una ausencia palpable y se extrañaba profundamente, ya que la virtualidad no logra replicar completamente la conexión y el vínculo que se establece en el contacto físico. La falta de interacción cara a cara se percibió como una pérdida significativa,

destacando la importancia del contacto humano directo en la satisfacción emocional y el bienestar psicológico. Este fenómeno revela la complejidad de la comunicación humana y subraya la necesidad de buscar formas innovadoras de mantener y fortalecer las relaciones interpersonales en situaciones de distanciamiento físico.

Durante los periodos de confinamiento, el contacto con otras personas era algo que se extrañaba. Sin embargo, para aquellos que están acostumbrados a estar solos o se sienten cómodos en la soledad, el aislamiento social puede no haber afectado significativamente su percepción de este periodo ni haber tenido repercusiones en su comportamiento y salud mental. Sobre esto, la participante 2 menciona: “(...) *Hay gente que dice que le encanta la soledad y no es mi caso, no me gusta la soledad*” (Comunicación personal, 25 enero, 2024). Este sentimiento de soledad, de acuerdo con García González et al. (2021), tiene muchas dimensiones y cada individuo la experimenta de forma única, lo que hace difícil definirla y medirla. Es importante distinguir entre, estar solo, que implica un aislamiento social debido a la falta de contactos; y sentirse solo, que es una percepción personal de soledad; la sensación de soledad tiene dos aspectos: la soledad social, que se refiere a la carencia de relaciones con un grupo social, y la soledad emocional, que se refiere a la ausencia de personas de confianza o a quienes acudir en momentos de necesidad. Permanecer tanto tiempo solos o con pocas personas y no poder tener interacciones cara a cara incrementa la posibilidad de sentirse en soledad. Esto, a su vez, puede afectar tanto la salud física como mental de los participantes.

Al tener poco contacto con otros, se corre el riesgo de que el círculo social de las personas se vea afectado, generalmente de manera negativa. La percepción sobre el círculo social cambió para los participantes, por ejemplo el participante 1 comenta: “*Con el encierro yo siento que se redujo mucho el círculo social, porque muchos tenemos amigos o conocidos de lugares: en el trabajo, en la universidad, entonces los amigos no son mucho*” (Comunicación personal, 12 noviembre, 2023). Durante los meses de aislamiento, se generó un constante sentimiento de soledad, especialmente entre los jóvenes participantes que comenzaban su vida universitaria o ya estaban avanzados en ella. Esto fue difícil de sobrellevar debido a la falta de formas adecuadas para relacionarse emocional, afectiva y sexualmente. Para estos jóvenes, el aislamiento de todo tipo de relaciones fuera del entorno familiar tuvo numerosos efectos negativos a nivel psicológico y emocional (Posada Bernal et al., 2021). El confinamiento limitó las oportunidades de

interacción en lugares como el trabajo o la universidad, reduciendo así el círculo social de muchas personas, en este caso, del participante 1. Además, el no poder acceder a estos lugares limita las oportunidades de mantener y fortalecer estas relaciones que se vieron afectadas. Por ejemplo, la participante 2 comparte lo siguiente:

Yo me siento alguien super sociable, siento que yo siempre tengo que estar inmersa en un grupo y socializar a mí me gusta hablar mucho, a mí me gusta dar muchos aportes y en virtualidad eso no era pues, no era lo mismo (Comunicación personal, 25 enero, 2024).

Anuque la tecnología permite mantener de cierta forma el contacto, no siempre proporciona la misma satisfacción que la interacción cara a cara puede proporcionar, siendo un factor que afecte a aquellas personas que, como la participante 2, se consideran como alguien altamente sociable, que disfruta aportar a las conversaciones sobre todo en un entorno donde no sólo se nutra la comunicación de manera escrita, como sucede por medio de redes sociales, sino que el lenguaje no verbal y expresiones faciales permita tener una interacción más honesta. Chaves (2021) menciona que, a pesar de la adopción generalizada de la tecnología, muchos no estaban preparados para esta transición a lo virtual, lo que ha hecho que la comunicación virtual se sienta incierta y distante. Las pantallas, llenas de íconos y siglas en lugar de rostros reales, han reemplazado el contacto cercano, transformando la interacción en algo lejano y dependiente de plataformas tecnológicas inestables. Así, los antiguos encuentros físicos se han convertido en representaciones pixeladas, como pinturas en una exposición digital, creando una realidad virtual que debemos aceptar como auténtica. Para alguien con una personalidad tan sociable, el aislamiento y la dependencia a la comunicación virtual pueden ser particularmente difíciles de soportar, afectando su bienestar emocional y mental.

La reducción del círculo social tuvo un impacto emocional significativo, ya que el apoyo social es crucial para el bienestar mental y emocional. Para los jóvenes universitarios, la etapa de la vida en la que se encuentran es crucial para el desarrollo de habilidades sociales y para la formación de nuevas relaciones. El aislamiento les privó de experiencias importantes, como la interacción cotidiana con compañeros de clase, la participación en actividades extracurriculares y eventos sociales, y la posibilidad de explorar relaciones románticas y sexuales.

7.4.2 Exploración de espacios

Una vez se regresa a la presencialidad los espacios de interacción cobran un significado importante para los participantes. Teniendo en cuenta que, para algunos de los participantes, en sus casas no se contaba con un espacio propio para estudiar, y que el lugar de estudio en muchas ocasiones era el mismo de descanso, además de las diferentes distracciones, como el hacer tareas domésticas mientras se escuchaba la clase de fondo, regresar a las aulas de clase implicaba centrar toda la atención al tema que está dictando el maestro, así como a la interacción con los compañeros. Por ejemplo, el participante 1 menciona:

Sí, extrañaba esos espacios porque ver caras, escuchar opiniones, ver el profesor frente a frente, ver a mis compañeros del trabajo frente a frente, ver cómo se desarrolla una empresa, ver cómo se desarrolla mi trabajo y mi tema académico, es lo que uno quiere, digo yo, encontrar después de que se sintió como ese encierro (Comunicación personal, 12 noviembre, 2024).

El confinamiento creó una sensación de encierro que limitó las interacciones presenciales, haciendo que los participantes extrañaran más estos entornos. Esta situación aumentó el deseo de volver a la normalidad, a una vida cotidiana que permita experiencias presenciales que mejoren el desarrollo personal y profesional. Ver cómo se desarrollan las actividades en un entorno real proporciona una visión más clara y completa que la interacción virtual no puede replicar completamente. De acuerdo con Muñoz Duque y Ortiz (2023), las medidas sanitarias tuvieron un impacto significativo en los estilos de vida y en las relaciones sociales y con los espacios. Las restricciones, como el distanciamiento y el confinamiento, así como la percepción de las personas sobre los lugares que solían frecuentar, afectaron estas relaciones. Espacios exteriores, que antes se consideraban lugares de ocio, descanso, bienestar y calidad de vida pasaron a asociarse con miedo e inseguridad. Los hábitos en relación con los espacios públicos cambiaron, influenciados por factores políticos, jurídicos, socioeconómicos y sociodemográficos. La percepción ambiental se transformó, y espacios que antes eran valorados por facilitar actividades cotidianas al aire libre y encuentros sociales se convirtieron en lugares temidos y vistos como peligrosos, contenedores de riesgos y receptores de enfermedad.

Mientras las autoras denominan los espacios como contenedores de riesgos y receptores de enfermedad, para los participantes el espacio como es la universidad o el aula de clase puede llegar a significar la posibilidad de tener contacto con otras personas, además de la posible sensación de libertad que proporciona la presencialidad. Respecto a esto, la participante 5 menciona: *“Llegar al salón, la interacción con los compañeros, tener el profe ahí al frente, es muy diferente que verlo hablar en una pantalla”* (Comunicación personal, 12 marzo, 2024). En complemento, el participante 1 compartió: *“Poder salir a tomarnos un tinto, una gaseosa, comernos un pastel juntos, tomarnos una cerveza, hacer alguna cosa, fue excelente”* (Comunicación personal, 12 noviembre, 2023). Durante la pandemia, las medidas sanitarias implementadas para evitar la propagación del virus restringieron el acceso a los espacios y lugares públicos. Estos espacios, sin embargo, son esenciales para que las personas puedan acercarse y compartir sus experiencias. Tras un largo periodo de aislamiento, confinados en el hogar y sin contacto directo con otros, la posibilidad de relacionarse nuevamente en estos entornos públicos genera una notable satisfacción. La interacción en estos espacios contribuye significativamente al bienestar emocional y social, permitiendo recuperar la conexión humana que se había perdido durante el confinamiento.

La constitución de un lugar implica más que su reconocimiento como una simple porción espacial; se trata de entenderlo como un espacio vivido y con significado. Un lugar se considera una parte única del espacio, habitada y experimentada por las personas. Desde una perspectiva fenomenológica, un lugar es un fenómeno inseparable de las personas que lo experimentan. Así, no solo ocupamos el espacio, sino que también nos definimos y nos transformamos en él. Por lo tanto, el concepto de lugar incluye diversas ubicaciones locales donde se desarrollan las actividades cotidianas, creando un sentido de pertenencia y una identificación con un orden social que sostiene las interacciones humanas y, como resultado de estas, es influido y moldeado (Molina Jaramillo et al., 2024).

Los significados asociados a un lugar va a depender de cada persona y a cómo se perciba en el espacio, para algunos volver a la presencialidad o a la universidad como tal, podría significar una reacomodación de hábitos a los cuales ya se había acostumbrado y se niega a renunciar a ellos, así como también podría significar la libertad y satisfacción que se anhelaba durante el confinamiento. Al respecto, la participante 5 nos cuenta que: *“De hecho, muchas a*

veces prefiero estar en la universidad que en mi casa. La verdad la U se volvió como otra casa para mí” (Comunicación personal, 12 marzo, 2024). Con relación a lo mencionado por la participante, las autoras Muñoz Duque y Ortiz (2023), señalan que las relaciones con los lugares, vistos como espacios transformados y llenos de significado, pueden ser duraderas, importantes y positivas. Estos vínculos afectivos, conocidos como apego al lugar, no siempre tienen límites claramente definidos. La universidad se convierte en un espacio de pertenencia y comodidad comparable con el hogar, esto debido a las amistades, apoyo de los docentes y comunidad académica en general, además significa un lugar de aprendizaje académico y desarrollo personal,, permitiendo que las experiencias y relaciones formadas dentro de este espacio sean muy significativas para la participante.

7.4.3 Vida universitaria

Iniciar una carrera universitaria genera expectativas significativas. Es bien sabido que estudiar una carrera profesional es una tarea exigente, ya que la universidad demanda, tiempo, dedicación y esfuerzo. La experiencia universitaria es una etapa transformadora que abarca el crecimiento académico, social y personal, siendo un tiempo de exploración, aprendizaje y preparación para el futuro. En la universidad, los estudiantes tienen la oportunidad de afianzar conocimientos previos, desarrollar otros y crear redes con otras personas, estableciendo conexiones duraderas. La vida universitaria permite aprender a manejar una carga académica pesada, mejorando la gestión del tiempo y manteniendo un equilibrio entre el estudio y la vida personal. Además, esta etapa fomenta un mayor nivel de independencia y autonomía, esenciales para el desarrollo integral de los estudiantes. Al respecto, la participante 3 menciona:

Pues yo estaba muy ilusionada porque, pues nos hablan muchas cosas de cuando ya uno entra a la universidad, ya todo depende de ti, pues ya es como todo diferente al colegio, ya es una nueva etapa, ya eres más responsable de tu vida (Comunicación personal, 31 enero, 2024).

Iniciar la universidad implica haber sobresalido entre una gran cantidad de jóvenes, cumplir con las expectativas tanto familiares como personales, y representa la oportunidad de "hacer algo importante en la vida". Muchos jóvenes tienen altas expectativas sobre ingresar a la universidad, lo que puede llevarlos a sentirse abrumados y desilusionados cuando descubren que,

aunque la universidad ofrece oportunidades para la preparación en diversos aspectos (personal, académico, sociocultural, etc.), también presenta desafíos y problemas que no habían anticipado ni imaginado (Juárez Loya y Gutiérrez, 2019).

El entusiasmo y el reconocimiento de los nuevos desafíos que trae consigo la vida universitaria son factores importantes por resaltar en la cita. Los participantes de este estudio, que recién comenzaban sus estudios universitarios, tenían expectativas altas y una visión clara de lo que esta nueva etapa representaría para ellos. Sin embargo, la realidad fue completamente diferente debido a la pandemia de COVID-19 y el confinamiento que esta trajo consigo. Estas circunstancias alteraron significativamente la experiencia universitaria, contrastando con las expectativas iniciales y presentando desafíos adicionales tanto en el ámbito académico como en el personal.

Regresar a la presencialidad cobra un significado importante, porque como menciona la participante 5:

Estando dentro de las instalaciones de la U puedo participar mucho más de las diversas actividades que se hagan, y como soy auxiliar, sé más o menos cuándo se van a hacer, el tema de la actividad como tal y me es, digamos, más sencillo participar (Comunicación personal, 12 marzo, 2024).

Estar presente en las instalaciones universitarias facilita la participación en una variedad de actividades académicas, sociales y extracurriculares. Este acceso físico permite una mayor implicación en eventos y programas que enriquecen la experiencia estudiantil. Además de la familiaridad con el entorno y la anticipación de las actividades programadas hacen que participar sea más sencillo y cómodo para la participante. Participar en actividades extracurriculares proporciona una sensación de pertenencia a la institución educativa. Al salir de las aulas de clase y sumergirse en el proceso de aprendizaje que ofrece la universidad, los estudiantes amplían su experiencia más allá del entorno académico tradicional. Además, estas actividades facilitan la creación de redes sociales al permitir a los estudiantes interactuar con personas que tienen diferentes perspectivas y experiencias. Este enriquecimiento social no solo mejora la experiencia universitaria, sino que también puede resultar beneficioso en el futuro mundo laboral al ampliar el círculo de contactos y la diversidad de ideas a las que se expone el estudiante.

Teniendo claro que la vida universitaria implica diferentes desafíos y que el propósito de ingresar a la universidad es potenciar los conocimientos y crear una red de contactos para la vida, tanto académica como laboral, con el confinamiento por la pandemia de Covid-19, esta experiencia se vio totalmente limitada. Si seguimos la línea de testimonios dados por los participantes respecto a la comunicación y la forma de establecer relaciones durante la virtualidad, podríamos decir que esta experiencia universitaria que se ansiaba tener, no se dio como se habría dado en un contexto presencial. Para los participantes, la comunicación no era la misma o no se sentía que fuera real, pues al estar tras una pantalla, no se podía apreciar esa conexión humana que se da cuando se habla con alguien cara a cara. A propósito de esto, el autor Chaves (2021) señala que:

Un simple (o no tanto) virus ha suspendido, de manera inesperada, las caricias; ha interrumpido los abrazos, ha cortocircuitado la comunicación, ha aislado los cuerpos y los ha envuelto en tapabocas y ropa anti fluidos. Ya no hay comunicación en redes realmente sociales, mientras se comparten lugares. Ahora sí que las comunicaciones y las relaciones han devenido en algo netamente virtual. (p. 5)

Una de las principales motivaciones de los jóvenes es formar parte de un grupo y durante la etapa universitaria, suelen distanciarse de las figuras de autoridad, ya que, en su búsqueda constante de autoconocimiento, las perciben más como obstáculos que como apoyos. Por lo tanto, el aislamiento complicó para muchos el contacto con sus compañeros (Posada Bernal et al., 2021). Como ejemplo de esto, la participante 4 menciona: “*Pues la relación con mis compañeros es muy distante, ni los determino ni me determinan*” (Comunicación personal, 10 marzo, 2024). Esta participante permite ilustrar cómo se refleja un sentimiento de desconexión con sus compañeros, sugiriendo una falta de influencia mutua y una relación superficial o inexistente. Esto podría indicar sentimientos de aislamiento o indiferencia, resaltando la importancia de interacción social para la integración y bienestar en cualquier entorno, especialmente en el contexto académico.

Una vez regresado a la presencialidad, estas interacciones sufrieron un cambio significativo, pues como resalta la participante 5: “*Cuando volvimos el grupo estaba super dividido, ni sé explicar qué pasó, pero ya no éramos tan unidos como antes*” (Comunicación personal, 12 marzo, 2024). Esto permite comprender la afectación de la virtualidad sobre las

relaciones interpersonales. La virtualidad generó una cierta distancia entre compañeros, por lo que, al regresar a la presencialidad, recuperar la confianza y la comodidad que se tenía antes de la pandemia será un nuevo reto para los estudiantes. Establecer relaciones con otros no es tarea sencilla, y en la pandemia la capacidad de formar estas relaciones se ha visto limitada o, en algunos casos, no era deseada por algunos. Esto complica la experiencia universitaria, haciendo que difiera de las expectativas originales o de lo que podría haber sido en un contexto completamente presencial desde el principio.

Iniciar una carrera universitaria genera grandes expectativas y requiere tiempo, dedicación y esfuerzo. Esta etapa transformadora fomenta el crecimiento académico, social y personal, permitiendo a los estudiantes consolidar conocimientos, desarrollar habilidades y crear redes de contactos duraderas. La pandemia de COVID-19 alteró significativamente esta experiencia, presentando desafíos adicionales. La educación virtual limitó la interacción social y la creación de redes, afectando la comunicación y las relaciones personales.

Regresar a la presencialidad ha resaltado la importancia de participar en actividades académicas y extracurriculares, lo cual facilita una mayor implicación y creación de redes sociales. Sin embargo, también ha evidenciado el impacto negativo de la virtualidad en las relaciones interpersonales, creando un reto adicional para restablecer la confianza y cohesión entre los estudiantes. Esta situación subraya la importancia de la interacción social para la integración y el bienestar en el entorno académico, destacando que la experiencia universitaria es esencialmente social y colaborativa.

8 Consideraciones finales

En este apartado se abordarán los hallazgos obtenidos en la presente investigación, destacando el impacto del confinamiento provocado por la pandemia de COVID-19 durante los años 2020-2022. El estudio reveló efectos significativos en diversos aspectos de la vida de las personas, incluyendo la salud mental, las relaciones interpersonales y el desempeño académico y laboral. A raíz de estos hallazgos, se identificaron varias líneas investigativas futuras que podrían ser exploradas para entender mejor y mitigar estos efectos.

Una de las principales áreas de interés es el desarrollo de estrategias de afrontamiento eficaces para situaciones que requieren una readaptación significativa. Estas estrategias pueden ayudar a las personas a manejar mejor el estrés y la incertidumbre asociada con cambios abruptos y prolongados, como los vividos durante la pandemia. Además, se sugiere la implementación de iniciativas en instituciones educativas basadas en los resultados del proyecto. Estas iniciativas podrían incluir programas de apoyo psicológico, talleres sobre resiliencia y bienestar.

La investigación subraya la importancia de preparar a las comunidades educativas para futuros desafíos similares, asegurando que cuenten con las herramientas y recursos necesarios para enfrentar cualquier situación de crisis de manera efectiva.

A lo largo de la investigación se profundizó en diversos temas, de los cuales se pueden resaltar los siguientes:

Primero, el fortalecimiento de los lazos familiares durante el período de pandemia y confinamiento fue un elemento a destacar. Si bien el confinamiento representó un tiempo de preocupación e incertidumbre por un futuro incierto, muchas personas pudieron aprovechar la contingencia y compartieron más tiempo con sus familias debido al confinamiento, lo que permitió fortalecer relaciones y crear momentos significativos. Este tiempo extra en casa brindó la oportunidad de redescubrir intereses comunes y enfrentar juntos los desafíos del confinamiento. Barrera Blanco et al. (2022), encontraron que, en relación con los procesos comunicativos de las familias, estos no se vieron negativamente afectados durante el confinamiento. Por el contrario, se fortalecieron los espacios de comunicación dentro del núcleo familiar, desarrollándose de manera asertiva, respetuosa e inclusiva. Esto permitió un intercambio efectivo de información durante este tiempo.

De acuerdo con los relatos de los participantes, a lo largo del confinamiento muchos padres que, debido a sus obligaciones o actividades, no podían dedicar suficiente tiempo a sus hijos, aprovecharon este período para fortalecer sus relaciones familiares. En la categoría de confinamiento se destaca el uso de juegos de mesa, ya que estos se convirtieron en una de las principales actividades para realizar en familia. Esta actividad no solo ofreció entretenimiento, sino que también mejoró la calidad del tiempo compartido, permitiendo a los padres y a los hijos disfrutar juntos y reforzar sus lazos afectivos.

Segundo, en nuestra historia reciente, nunca se habían detenido las actividades cotidianas a causa de un virus como fue el de COVID-19, de tal manera que nos obligara a transformar los escenarios y metodologías tradicionalmente utilizados (Cibercolegio UCN, 2020). Aunque la era de la globalización y el constante avance tecnológico nos impulsa a actualizarnos y a utilizar nuevos recursos y herramientas más eficaces y eficientes, aún conservamos ciertos aspectos tradicionales. Ninguno de estos cambios ha resultado ser negativo; sin embargo, la necesidad de alejarnos de los espacios físicos presenciales y trasladarnos completamente a lo virtual ha sido uno de los mayores desafíos impuestos por la pandemia. Esto ha demostrado, en cierta medida, que no había un plan alternativo ni un protocolo de preparación para un evento de esta magnitud (Cibercolegio UCN, 2020). Por eso es importante resaltar la importancia de un espacio adecuado para recibir clases de manera presencial fue otro tema significativo. Los participantes subrayaron cómo el entorno físico de una universidad facilita, no solo el aprendizaje académico, sino también el desarrollo social y emocional. Un entorno académico adecuado proporciona recursos y un ambiente que puede no estar disponible en un hogar, tales como bibliotecas, laboratorios y espacios para la colaboración en grupo. La presencia física en la universidad también fomenta un sentido de comunidad y pertenencia, elementos esenciales para una experiencia educativa completa.

Por último, la pandemia provocó un distanciamiento generalizado en las relaciones sociales, afectando de manera notable la frecuencia del contacto en casi todos los ámbitos en los que usualmente se producen estas interacciones. Este distanciamiento ha sido particularmente significativo entre los familiares con los que no se convive y con las amistades se ha visto mermada su interacción, con menos reuniones y actividades compartidas, debido a las limitaciones impuestas para evitar la propagación del virus. Este cambio en la dinámica social ha

tenido repercusiones profundas, alterando la manera en que las personas se relacionan y mantienen sus vínculos, y destacando la importancia de la interacción presencial en la construcción y mantenimiento de las relaciones sociales (Martínez Virto y Sánchez Salmerón, 2022). La comunicación durante la pandemia fue limitada, especialmente en términos de interacción humana. Muchos participantes mencionaron que la interacción virtual no podía reemplazar la calidez y la conexión humana que se experimentan en las interacciones cara a cara (Chaves, 2021). La comunicación digital, aunque útil, carece de la riqueza del lenguaje no verbal, como las expresiones faciales, el tono de voz y los gestos, que son fundamentales para una comunicación completa y empática.

Asimismo, es importante resaltar que surgieron nuevas líneas de investigación sobre las cuales se puede profundizar en trabajos futuros, debido a que, en el presente estudio, surgieron como nuevos horizontes investigativos.

Durante el análisis de los datos, encontramos que es crucial considerar las estrategias de afrontamiento empleadas para enfrentar las demandas internas y ambientales durante los procesos de adaptación. Este aspecto es especialmente relevante en el contexto del cambio de la modalidad virtual a la modalidad presencial en un escenario post pandémico. El periodo de confinamiento tuvo como consecuencia la aparición de estrés, de ansiedad, depresión, entre otras, lo que subraya la importancia de comprender cómo las personas han manejado estas dificultades (Ortiz Mancero y Núñez Naranjo, 2021). Las estrategias de afrontamiento pueden variar significativamente entre individuos, y su eficacia puede influir en la capacidad de adaptarse a las nuevas circunstancias. Al abordar este cambio, es fundamental proporcionar apoyo adecuado para ayudar a las personas a gestionar sus emociones y mejorar su bienestar. La transición de la virtualidad a la presencialidad no solo implica ajustes logísticos, sino también un proceso de readaptación emocional que requiere atención y comprensión.

Es crucial considerar el impacto de la pandemia en la educación superior. Este trabajo aborda de manera preliminar las posibles consecuencias de la virtualidad en la educación, pero es necesario profundizar en los cambios significativos que ocurrieron en el proceso educativo. Muchos estudiantes apenas comenzaban su carrera profesional cuando se implementaron las medidas de confinamiento, alterando drásticamente la experiencia universitaria tradicional. La educación, tal como se conocía en un contexto pre-pandémico, se transformó en esta nueva

normalidad post-pandémica. Para estos estudiantes, el futuro profesional puede verse afectado debido a posibles vacíos académicos generados durante la educación virtual. Las clases en línea, aunque efectivas en algunas áreas, no siempre lograron suplir las necesidades prácticas y de interacción directa que muchas disciplinas requieren. Al poner en práctica lo aprendido, estos estudiantes pueden encontrar más difícil ejercer su carrera, enfrentando desafíos adicionales a los habituales. La transición a la modalidad presencial después de un largo periodo de virtualidad demanda un esfuerzo significativo para adaptarse y recuperar las habilidades y competencias que pueden haberse debilitado durante el confinamiento.

Es importante que las instituciones educativas reconozcan estos desafíos y proporcionen apoyo adicional para facilitar esta transición, asegurando que los estudiantes puedan cumplir con los requisitos profesionales y académicos de manera efectiva.

Teniendo en cuenta los resultados de la presente investigación, es fundamental que las instituciones educativas implementen medidas prácticas para apoyar a los estudiantes en un entorno post-pandémico. Estas medidas pueden incluir asesorías personalizadas, talleres prácticos adicionales y diversas formas de apoyo académico y emocional para ayudar a los estudiantes a alcanzar su máximo potencial. Además, es crucial que las instituciones desarrollen programas más amplios de atención psicológica, debido a la alta demanda existente.

La atención psicológica en las instituciones educativas es esencial, pero muchas veces no logra satisfacer la demanda. No todos los estudiantes que necesitan ayuda logran acceder a ella, y en muchos casos, las consultas se programan con demasiada demora, sin considerar que el malestar que motiva la consulta es urgente. Un programa más robusto de atención psicológica debería incluir la disponibilidad de más profesionales, la reducción de los tiempos de espera y la implementación de servicios de emergencia para casos críticos.

Asimismo, las instituciones pueden organizar talleres de manejo del estrés, grupos de apoyo y actividades que promuevan el bienestar mental. Integrar estas iniciativas de manera efectiva en el plan académico contribuirá a una experiencia educativa más equilibrada y productiva. De esta forma, se puede garantizar que los estudiantes no solo reciban la educación académica necesaria, sino también el apoyo emocional y psicológico indispensable para su desarrollo integral en la nueva normalidad post-pandémica

Referencias

- Aguilar Gordón, F. (2020). Del aprendizaje en escenarios presenciales al aprendizaje virtual en tiempos de pandemia. *Herramientas Pedagógicas*.
- Albillos Benito, V. (2018). Aproximación al concepto psicológico de adaptación. *Revista Española de Pedagogía*, 37(146), 95-113.
- Almeida, L., Soares, A., & Ferreira, J. (2000). Transição e adaptação à universidade: apresentação de um questionário de vivências académicas. *Psicologia*, 12(2), 189-209.
- Arellano, J. (2022). *Salud mental en jóvenes universitarios que retornan a la presencialidad por pandemia covid-19* [Tesis de pregrado, Universidad Tecnológica Iberoamericana] Repositorio UTI. <https://n9.cl/fuw7i>
- Bardin, I., Di Napoli, P., & Gogolino, A. (2022). Extrañar la presencialidad y acostumbrarse a la virtualidad de la escuela secundaria en Argentina. Sentires de jóvenes estudiantes en el contexto de pandemia. *Praxis educativa*, 26(1), 1-25. <https://doi.org/m7sh>
- Barrera Blanco, D., Camacho García, J., & Suárez Fierro, N. (2022). Dinámicas familiares en tiempos de confinamiento: acercamiento a familias den asentamiento 13 de mayo, Vuillavicencio, Colombia. *Boletín Semillero De Investigación En Familia*, 4(2). <https://doi.org/m7sj>
- Bastidas Erazo, J. (21 de abril de 2021). Adaptación y Resiliencia ante el Virus COVID 19. *UdeNar Periódico*. <https://n9.cl/elzfh>
- Bautista Joaqui, H., Franco Riaño, J., & Mendivelso Vargas, L. (2020). Redes de apoyo a familias en Tunja durante la pandemia: una respuesta ante la crisis generada por la COVID-19. *Búsqueda*, 7(25), 1-13. <https://doi.org/m7sk>
- Belenguer, L. (14 de marzo de 2022). ¿Qué pasó el 14 de marzo de 2020? Así vivió España el anuncio del Estado de Alarma y el comienzo de una nueva era. *20 minutos*.
- Calero Elvira, A., Guerrero Escagedo, M., González Linaza, L., & Martínez Sánchez, N. (2021). Atención psicológica pre y pospandemia en la clínica universitaria del CPA-UAM. *Escritos de Psicología*, 14(2), 120-133. <https://doi.org/m7sm>
- Calixto Juárez, P., Hernández Murúa, J., & Gaxiola Durán, M. (2023). Valoración del estrés académico postpandemia covid-19 en estudiantes del nivel medio superior. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 7(1), 1553-1573. <https://doi.org/m7sn>
- Caribe, C. E. (Marzo de 2021). *Comisión Económica para América y el Caribe*. <https://n9.cl/cb9pa>
- Castañeda, A., Rodríguez, S., & Romero, E. (s.f.). *El problema de recibir atención en salud mental durante la pandemia*. <https://n9.cl/z4y6u8>
- Castro, R. (2020). Coronavirus, una hitoria en desarrollo. *Revista Médica de Chile*, 148(2), 143-144.
- Catalan-Matamorros, D. (2020). La comunicación sobre la pandemia del COVID-19 en la era digital: manipulación informativa, fake news y redes sociales. *Revista española de comunicación en salud*, 5-8.
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades*. (11 de mayo de 2023). <https://n9.cl/ejc42>
- Chalpartar Nasner, L., Fernández Guzmán, A., Betancourth Zambrano, S., & Gómez Delgado, Y. (2022). Deserción en la población estudiantil universitaria durante la pandemia, una mirada cualitativa. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*.

- Chanto Espinoza, C., & Mora Peralta, M. (2021). De la presencialidad a la virtualidad: implicaciones para la población estudiantil de la Universidad Nacional de Costa Rica ante la pandemia del COVID-19. *Revista Nuevo Humanismo*, 9(2), 19-28. <https://doi.org/m7sp>
- Chaves, I. (2021). El contacto y la comunicación en la pandemia. *Análisis. Revista Colombiana de Humanidades*, 53(98), 1-22. <https://doi.org/m7sq>
- Cibercolegio UCN. (19 de octubre de 2020). *Cibercolegio ucn Institución Educativa*. <https://n9.cl/9gc91>
- Colombia, W. V. (14 de Enero de 2023). *3 Consecuencias sociales del Covid.19 y cómo revertirlas*. World Vision Colombia. <https://n9.cl/4nbqr>
- ConsultorSalud SAS. (29 de junio de 2023). *Lineamientos para la aplicación de vacunas contra la Covid.19 en Colombia*. ConsultorSalud. <https://n9.cl/33tnz>
- Contreras, I. (17 de junio de 2022). *Adaptación social: significado, desarrollo, teorías y ejemplos de adaptación humana al entorno*. Cinconoticias. <https://n9.cl/44fuj>
- Covid, V. (2 de marzo de 2022). *¿Cuáles son las ventajas de vacunarse?* Gobierno de España. <https://n9.cl/rn3rm>
- Crow, L. (1965). *La conducta adaptada*. Paidós.
- Cuero, C. (2020). La pandemia del Covid-19. *Revista Médica de Panamá*, 1-2.
- Devine-Wright, P., Di Masso, A., Lewicka, M., Mnazo, L., & Williams, D. (2020). “Replaced” - Reconsidering relationships with place and lessons from a pandemic. *Journal of Environmental Psychology*, 72, 1-8. <https://doi.org/gq84nk>
- Díaz, M. (16 de agosto de 2020). La educación virtual en Colombia, entre retos, ventajas y desventajas. *EL TIEMPO*.
- Educación, M. (09 de enero de 2022). *El retorno a la presencialidad de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes es una prioridad del Gobierno y una garantía para el derecho a la educación*. Ministerio de Educación Nacional. <https://n9.cl/5jzab>
- Estrada-Araoz, E., Gallegos Ramos, N., & Piracahua Peralta, J. (2023). Estado emocional de los estudiantes universitarios al retorno a las clases presenciales. *Gaceta Médica de Caracas*, 131(2), 345-353. <https://doi.org/m7sr>
- Expósito, C., & Marsollier, R. (2021). Virtualidad y educación en tiempos de COVID-19. Un estudio empírico en Argentina. *Educación y Humanismo*, 22(39), 1-22.
- FDA. (23 de agosto de 2021). *La FDA aprueba la primera vacuna contra el Covid-19*. U.S FOOD & DRUG ADMINISTRATION. <https://n9.cl/2e3zoz>
- Fernández, E., & Feixas, G. (2007). Dilemas implicativos, psicopatología e construção do self: mudanças durante o primeiro ano da universidade. *Psychologica*, 45, 239-256.
- Franco Chávez, S., Nungaray Rubio, K., Peña Ortiz, M., & Villagómez Zavala, P. (2023). Duelo: consecuencias biopsicosociales de la pandemia por Covid-19. *Revista Salud Bosque*, 13(1), 1-20. <https://doi.org/m7ss>
- Fuentes, V. (20 de 03 de 2020). *Vivir en confinamiento: nuestra salud mental también se pone en cuarentena*. Agencia Sinc. <https://n9.cl/pqc8d>
- Fuster Guillen, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y representaciones*, 201-229.
- García González, J., Montero, I., Grande, R., & Puga, D. (Agosto de 2021). *La soledad durante el confinamiento: una epidemia dentro de la pandemia de la Covid-19*. El observatorio Social. <https://n9.cl/5sdtq>

- García Pérez, L. (23 de marzo de 2021). *La vida universitaria, una época de transformación*. Universidad Central. <https://n9.cl/aqn0fe>
- Granda Guzman, A. (25 de marzo de 2020). *Una mirada psicológica al aprendizaje virtual*. Universidad Pontificia Bolivariana UPB. <https://n9.cl/d72xqz>
- Hoz, V. (1961). El concepto y los campos de adaptación. *Revista Española de Pedagogía*(74), 147-161. <https://n9.cl/u8k17>
- Huckins JF, d. A. (2020). Salud mental y comportamiento de estudiantes universitarios durante las primeras fases de la pandemia de COVID-19: estudio longitudinal de evaluación momentánea y de teléfonos inteligentes ecológicos. *JMIR Publications Advancing Digital Health & Open Science*.
- INS. (24 de mayo de 2023). *Covid-19 en Colombia*. Instituto Nacional de Salud. <https://n9.cl/yau91>
- Juárez Loya, A., & Silvia Gutiérrez, C. (2019). La experiencia de ser universitario. *Revista de Investigación Educativa* (28), 6-30|. <https://doi.org/m7st>
- Lozano, L. (7 de marzo de 2021). La pandemia "virtualizó" la educación: lo bueno y lo malo de esta modalidad. *El País*.
- Lozano, L. (7 de marzo de 2021). La pandemia 'virtualizó' la educación: lo bueno y lo malo de esta modalidad. *EL PAÍS*. <https://n9.cl/somtl>
- Maguiña, C., Gastelo, R., & Tequen, A. (2020). El nuevo coronavirus y la pandemia del Covid-19. *Revista Médica Herediana*, 31(2), 125-131. <https://doi.org/gh9h>
- Martínez Hernández, L., Leyva Arellano, M., Félix Arellano, L., Cecenas Torrero, P., & Ontiveros Hernández, V. (2014). *Virtualidad, ciberespacio y comunidades virtuales*. México: Red Durango de Investigadores Educativos, A. C.
- Martínez Libano, J. (2020). Salud mental en estudiantes chilenos durante el confinamiento por Covid 19: revisión bibliográfica. *Revista Educación las Américas*, 10(2), 265-276. <https://doi.org/m7sv>
- Martínez Virto, L., y Sánchez Salmerón, V. (2022). El impacto de la pandemia en las relaciones sociales: debilitamiento o refuerzo de las redes de apoyo y ayuda mutua. En F. FOESSA (Ed), *Evolución de la cohesión social y consecuencias de la COVID-19 en España* (pp. 543-572). Cáritas Española Editores.
- Mena, F., De Paz, V., Avilés, M., & Orantes, L. (2021). Educabilidad y salud mental de universitarios salvadoreños durante la pandemia por Covid-19. *Ciencia y Educación*, 5(3), 19-38.
- Min Salud. (12 de marzo de 2020). *Resolución 385 del 12 de marzo de 2020*. Ministerio de Salud y Protección Social. <https://n9.cl/882c27>
- Min Salud. (29 de enero de 2021). *Colombia comenzará la vacunación contra el covid-19 el 20 de febrero*. Ministerio de Salud y Protección Social. <https://n9.cl/ocymj>
- Molina Jaramillo , A., Muñoz Duque, L., & Ortiz, N. (2024). La Universidad en casa: Reconfiguraciones socioespaciales a partir de la experiencia pandémica. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (72), 277-305. <https://doi.org/m7sw>
- Muñoz Duque, L., & Ortiz, N. (2023). Las relaciones personas-espacio público: Reflexiones sobre transformaciones, usos normativos, reducciones y contradicciones del espacio público en pandemia. *Salud Colectiva*, 1-8. <https://doi.org/m7sx>
- Nicolini, H. (2021). Depresión y ansiedad en los tiempos de la pandemia de COVID-19. *Revista Cirugía y cirujanos*, 88(5), 542-547.

- NIH. (septiembre de 2022). *El cuidado de su salud mental*. National Institute of Mental Health. <https://n9.cl/0j91q4>
- Ochoa, F., & Barragán, M. (2021). El uso en exceso de las redes sociales en medio de la pandemia. *Revista de investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 9(1), 85-92.
- OMS. (31 de diciembre de 2020). *La OMS publica su primera validación para uso en emergencias de una vacuna contra la Covid-19 y hace hincapié en la necesidad de un acceso mundial equitativo*. Organización Mundial de la Salud. <https://n9.cl/iqdz6>
- OMS. (27 de Abril de 2020). *Covid.19, cronología de la actuación de la OMS*. Organización Mundial de la Salud. <https://n9.cl/yx6h6>
- OMS. (20 de marzo de 2021). *El impacto del Covid-19 en los objetivos de salud mundiales*. Organización Mundial de la Salud. <https://n9.cl/evc8e>
- OMS. (s.f.). *Salud Mental*. Organización Mundial de la Salud: Salud mental. <https://n9.cl/glz0i>
- OPS. (2020). Entender la infodermia y la desinformación en la lucha contra la COVID-19.
- OPS. (11 de marzo de 2020). *La OMS caracteriza a Covid-19 como una pandemia*. Organización panamericana de la Salud. <https://n9.cl/q70bl>
- OPS. (17 de julio de 2020). *Las pérdidas y el dolor en tiempos de Covid-19*. Organización Panamericana de la Salud. <https://n9.cl/38cmrl>
- OPS. (6 de mayo de 2023). *Se acaba la emergencia por la pandemia, pero la Covid-19 continúa*. Organización Panamericana de la Salud. <https://n9.cl/oldgtv>
- Ortega Ortigoza, D., Rodríguez Rodríguez, J., & Inchaurrondo, A. (2021). Educación superior y la COVID-19: adaptación metodológica y evaluación online en dos universidades de Barcelona. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*. 15(1), 1-13. <https://doi.org/10.19083/ridu.2021.1275>
- Ortiz Mancero, M., & Núñez Naranjo, A. (2021). Inteligencia emocional: evaluación y estrategias en tiempos de pandemia. *Revista Científica Restoss de la Ciencia*. 5(11), 57-68.
- Palomino-Oré, C., & Huarcaya-Victoria, J. (2020). Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia con la COVID-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad de San Martín de Porres*, 20(4).
- Parra Cruz, D. (2020). *Motivación en los ambientes virtuales de aprendizaje*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD]. <https://n9.cl/nsl31>
- Patiño Lugo, D., Zapata Ospina, J., Velez, C., Campor Ortiz, S., Madrid Martinez, P., Pemberthy Quintero, S., . . . Vélez Marín, V. (2021). Intervenciones para la salud mental de los estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 199-213.
- Piaget, J. (1970). *Los procesos de adaptación*. Proteo.
- Polanco Hernandez, A. (2005). La motivación en los estudiantes universitarios. *Revista Electrónica "Actualidades Investigaciones en Educación"*, 5(2), 1-13.
- Posada Bernal, S., Bejarano González, M., Rincón Roso, L., Trujillo García , L., & Vargas Rodríguez, N. (2021). Cambios en las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios durante la pandemia . *Revista Habitus Semilleros de Investigación*, 1(1), 1-14. <https://doi.org/m7sz>
- Presidencia. (23 de marzo de 2020). *Decreto 457*. Presidencia de la República. <https://n9.cl/tf15h>

- Ramirez Ortíz, J., Castro Quintero, D., Lerma Córdoba, C., Yela Ceballos, F., & Escobar Córdoba, F. (2020). Consecuencias de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *Colombian Journal of Anesthesiology*, 48(4), 1-8. <https://doi.org/fb2k>
- Ramos Vera, C., & Serpa Barrientos, A. (2021). Análisis de red de síntomas de angustia psicológica, estrés postraumático y miedo por COVID-19 en adultos peruanos. *Revista Virtual Sociedad Paraguaya de Medicina Interna*, 8(2), 57-66. <https://doi.org/m7s2>
- Rendón, A. (22 de enero de 2021). Las clases virtuales, ¿Qué funcionó en 2020 qué sirve para 2021? *El Colombiano*.
- Restrepo S., C. (08 de febrero de 2020). *Universidad de Antioquia*. <https://n9.cl/heuao>
- Restrepo, J., Castañeda, T., & Zambrano, R. (2022). Sintomatología de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios colombianos durante la pandemia COVID-19. *Revista Ciencia y Enfermería*, 28(19), 1-13. <https://doi.org/m7s3>
- Rogers, C. (1951). *Client-Centered Therapy*. Constable and Company Limited.
- Romero, A. (s.f.). *Regreso a clases presenciales: retos que debes afrontar*. Universidad ETAC. <https://n9.cl/mt8a1>
- Rosado Millás, M., García García, F., Rodríguez Peral, E., & González Servant, S. (2008). La percepción de lo social. Análisis de los mensajes sociales. *Revista Ciencias Sociales*(1), 1-46.
- s/f. (2019). *Adaptación y conducta*. Psicología aplicada. <https://n9.cl/jywz9>
- Salud, M. (21 de junio de 2023). *Resolución No. 0986 de 2023*. Ministerio de Salud y protección social. <https://n9.cl/y3823>
- Sanchez, M., Alvarez Chávez, A., Flores Cerón, T., Arias Rico, J., & Saucedo García, M. (s.f.). *El reto del estudiante universitario ante su adaptación y autocuidado como estrategia para disminuir problemas crónicos degenerativos*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. <https://n9.cl/ulkzy6>
- Sánchez, V. (05 de abril de 2022). ¿Cuándo empezó la pandemia de covid? Así fue el origen del coronavirus. *El Periodico*.
- Santillán Aguirre, J., & Santos Poveda, R. (2021). De lo virtual a lo presencial. *Polo del Conocimiento*, 6(08), 841-857. DOI: 10.23857/pc.v6i8.2983
- Sarabia, S. (2020). La salud mental en los tiempos de pandemia. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83(1), 3-4.
- Semana. (19 de noviembre de 2020). *Deserción escolar, un problema que ya supera los 100.000 estudiantes en 2020*. Semana. <https://n9.cl/1z28v>
- Sierra Sánchez, J., & Barrientos Báez, A. (2021). *Cosmovisión de la comunicación en redes sociales en la era postdigital*. Madrid: McGraw-Hill/Interamericana de España.
- Soto Núñez, C., & Vargas Celis, O. (2017). La fenomenología de Husserl y Heidegger. *Cultura de los Cuidados*. 21(48), 1-8. <https://doi.org/m7s5>
- Strauss, A., & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Editorial Universidad de Antioquia.
- Suárez, A., Porras, M., & López, F. (2022). Postpandemia: bienestar psicológico de los estudiantes de Ciencias Médicas. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 1-16.

-
- Tamayo, M., Miraval, Z., & Mansilla, P. (2020). Trastorno de las emociones a consecuencia del COVID-19 y el confinamiento en universitarios de las diferentes escuelas de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. *Revista de Comunicación y Salud*, 343-354.
- Torrado, S. (20 de marzo de 2020). Colombia se declara en cuarentena hasta el 13 de abril para enfrentar el coronavirus. *EL PAÍS*.
- UNESCO. (19 de Marzo de 2021). *Educación perturbada por Covid-19*. UNESCO. <https://n9.cl/y4wqv>
- Valdivieso, M., Burbano, V. M., & Burbano, Á. S. (2020). Percepción de estudiantes universitarios colombianos sobre el efecto del confinamiento por el coronavirus y su rendimiento académico. *Revista Espacios*. 41(42), 269-281.
- Varguillas Carmona, C., & Bravo Manceno, P. (2019). Virtualidad como herramienta de apoyo a la presencialidad: Análisis desde la mirada estudiantil. *Revista de Ciencias Sociales*. 26(1), 219-232.
- Vera Vélez, L. (s.f.). *La investigación cualitativa*. Facultad Trabajo Social Universidad Nacional de la Plata. <https://n9.cl/gperl>

Anexos

Consentimiento informado

Proceso de adaptación ante el regreso a la presencialidad en un grupo de estudiantes universitarios.

Identificación del investigador

Nombre: Luisa Fernanda Henao Monsalve

Teléfono: 311 419 1499

Correo: luisa.henao2@udea.edu.co

Introducción

A usted señor(a) _____ se le ofrece la posibilidad de participar en la investigación sobre el proceso de adaptación ante el regreso a la presencialidad en un grupo de estudiantes universitarios para realizarse durante el periodo 2023-2 y 2024-1.

Usted debe saber que:

La participación en la investigación es de carácter voluntario y se respetará la autonomía de cada persona para no continuar en la investigación si así lo desea.

La información proporcionada para la investigación es de carácter confidencial, la identidad y datos personales estarán protegidos por el investigador.

No existe una retribución económica por participar en la investigación.

Información de la investigación.

La investigación hace parte de un trabajo de grado para obtener el título profesional de psicólogo.

El objetivo del presente trabajo es identificar cómo ha sido el proceso de adaptación ante el regreso a la presencialidad en un grupo de estudiantes universitarios

Procedimiento:

El proceso de recolección de la información se hará por medio de entrevistas individuales. Se abordarán temas relacionados con el objetivo de la investigación, por medio de preguntas que den paso a una conversación. El tiempo de las actividades será, máximo, de 60 minutos. La entrevista será grabada para hacer transcripción y análisis de la misma.

Beneficios:

La investigación pretende ser un medio para visibilizar cómo fue el proceso de adaptación que tuvieron los estudiantes universitarios ante el regreso a la presencialidad luego de un periodo de virtualidad académico, con el fin de permitir una mejor comprensión de este proceso y sus implicaciones a nivel psicológico y social.

Responsabilidades que asumen los investigadores frente a los riesgos que pueda generar la participación en la investigación

Las entrevistas se consideran un procedimiento que no implica riesgo a nivel físico, psicológico, médico y social, sin embargo, es probable que, durante las mismas, surjan expresiones emocionales asociados a las vivencias relatadas, el investigador para estos casos se encuentra debidamente capacitado para atender la situación.

Esta investigación contempla los parámetros establecidos en la resolución N° 8430 de 1993 del Ministerio de salud, la cual establece las normas para la investigación en el área de la salud, y la Ley 1090 del 2006—Código Deontológico y Bioético en Psicología— que reglamenta el ejercicio de la profesión y establece los parámetros éticos que se deben cumplir.

Reserva de la información y secreto profesional:

La información recogida durante la investigación será guardada bajo confidencialidad por parte del investigador, así mismo, los datos personales no serán revelados ni utilizados. La información recogida será utilizada únicamente para fines académicos. Asimismo, el participante podrá solicitar las grabaciones e información personal si así lo desea.

Consentimiento informado

Después de leer la información respecto a la investigación “El proceso de adaptación ante el regreso a la presencialidad en un grupo de estudiantes universitarios” y de haber resuelto mis dudas e inquietudes, manifiesto que yo, _____, decido formar parte de la investigación como participante. Autorizo al investigador a usar la información recogida sobre la temática abordada en los encuentros.

Firmo este documento de CONSENTIMIENTO INFORMADO en presencia del investigador _____, y doy fe de mi libre decisión de participar de esta investigación y manifiesto que no ha habido ningún tipo de presión o

coacción para participar en la investigación; además, dicha decisión la tomo en pleno uso de mis facultades mentales.

Firma del participante:

Nombre: _____

Firma: _____

Cédula de ciudadanía _____ de: _____

Testigo

Firma del investigador:

Nombre: _____

Firma: _____

Cédula de ciudadanía _____ de: _____

Firmado en _____ el día ____ del mes _____ del año _____.