

## Atención a jóvenes universitarios de la carrera de Pedagogía-Psicología en tiempos post-COVID-19

Attention to young university students studying Pedagogy-  
Psychology in post-COVID-19 times

Midiel Marcos Mendoza<sup>1\*</sup> <https://orcid.org/0000-0002-3503-6201>

Miguel Angel Amaró Garrido<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-0532-9273>

José Norberto del Valle Marín<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-5244-3888>

Sandra Juliet Brito Padilla<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-3772-696x>

Mislayvis Pérez Echemendía<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0001-7467-3070>

<sup>1</sup> Universidad de Sancti Spíritus "José Martí Pérez". Sancti Spíritus. Cuba.

<sup>2</sup> Universidad de Ciencias Médicas de Sancti Spíritus. Policlínico Universitario "Juana Naranjo León". Sancti Spíritus. Cuba.

\*Autor para la correspondencia. Correo electrónico: [mmarcos@uniss.edu.cu](mailto:mmarcos@uniss.edu.cu)

---

### RESUMEN

**Fundamento:** la pandemia de COVID-19 provocó cambios drásticos en las condiciones de vida y salud mental de las personas. En la educación superior, los estudiantes presentaron estrés por la cancelación de actividades docentes, laborales y extensionistas.

**Objetivo:** aplicar acciones académicas, extensionistas y vinculadas a psicoterapias de diversos tipos, en jóvenes universitarios en la carrera de Pedagogía-Psicología en tiempos post-COVID-19.

**Métodos:** se efectuó un estudio observacional descriptivo y transversal en la Universidad “José Martí Pérez” de Sancti Spíritus durante el año 2021. Se aplicaron métodos teóricos y empíricos: un test psicológico y acciones académicas y extensionistas en el contexto del Proyecto “Sonrisa” de atención a comunidades vulnerables.

**Resultados:** las circunstancias provocadas por la COVID-19 influyeron en el comportamiento y salud mental de los estudiantes muestreados: se observaron trastornos de ansiedad por interrupción prolongada de los estudios en comparación con las formas presenciales del proceso enseñanza aprendizaje, disminuyeron los índices académicos, y se afectaron la seguridad y motivación por el estudio, entre otras manifestaciones, por lo que se aplicaron acciones relacionadas con el proyecto “Sonrisa” y con psicoterapia en asociación con actividades académicas y extensionistas.

**Conclusiones:** las acciones aplicadas propiciaron cambios positivos en la vida de los estudiantes universitarios de la muestra. Se logró una transformación efectiva esencialmente relacionada con mayor coherencia y participación en diversas actividades en el grupo, e incorporación de otros que estaban aislados de las actividades extensionistas planificadas y ejecutadas.

**DeSC:** infecciones por coronavirus; calidad de vida; estrategias; educación médica.

---

## ABSTRACT

**Background:** The COVID-19 pandemic caused drastic changes in people's living conditions and mental health. In higher education, students presented stress due to the cancellation of teaching, work and extension activities.

**Objective:** apply academic, extension actions linked to psychotherapies of various types, in young university students in the Pedagogy-Psychology degree in post-COVID-19 times.

**Methods:** a descriptive and cross-sectional observational study was carried out at the “José Martí Pérez” University of Sancti Spíritus during the year 2021. Theoretical and empirical methods were applied: a psychological test and academic and extension actions in the context of the “Smile” Project of attention to vulnerable communities.

**Results:** the circumstances caused by COVID-19 influenced the behavior and mental health of the sampled students: anxiety disorders were observed due to prolonged interruption of studies compared to in-person forms of the teaching-learning process, academic indices decreased, and Safety and motivation for the study were affected, among other manifestations, so actions related to the “Smile” project and psychotherapy were applied in association with academic and extension activities.

**Conclusions:** the actions applied led to positive changes in the lives of the university students in the sample. An effective transformation was achieved essentially related to greater coherence and participation in various activities in the group, and incorporation of others who were isolated from the planned and performed extension activities.

**MeSH:** coronavirus infections; quality of life; strategies; education, medical.

---

Recibido: 20/07/2023

Aprobado: 29/03/2024

## INTRODUCCIÓN

La pandemia de COVID-19 desencadenó una crisis global sin precedentes, con impactos significativos en la vida y salud mental de las personas. La declaración de pandemia por la OMS el 11 de marzo de 2020 llevó a varios países a implementar cuarentenas para proteger a la población, lo cual resultó en restricciones en la movilidad y la interacción social en entornos educativos y laborales. Estas medidas tuvieron consecuencias socioeconómicas y sanitarias significativas.<sup>(1)</sup>

A nivel psíquico la pandemia por COVID-19 afectó diversos sectores de la población, lo cual generó estados emocionales como irritabilidad, falta de voluntad, signos de malestar anímico, ansiedad, pánico y rechazo de cualquier tipo de ayuda.<sup>(1)</sup> La Organización de las Naciones Unidas (ONU) incluye la salud y el bienestar como metas para alcanzar el

desarrollo sostenible y expresa que: "... garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades es esencial para el desarrollo sostenible".<sup>(2)</sup>

La virulencia del SARS-CoV2 obligó a implantar restricciones y medidas para frenar su avance, entre ellas, el llamado "toque de queda".<sup>(3)</sup> La mayoría de las personas experimentan cierto grado de ansiedad por las sostenidas medidas de precaución; el cual se manifiesta más cuando la persona está cerca de instituciones médicas o en contacto con sujetos que presentan síntomas respiratorios.

La ansiedad es una respuesta normal ante el peligro, pero se convierte en trastorno cuando se activa de manera persistente en situaciones no amenazantes, interfiriendo en la vida diaria. Este trastorno se inicia a través de mecanismos cerebrales que integran información del pasado y presente para anticipar el futuro, e impacta negativamente en la vida del individuo.<sup>(4,5)</sup>

Entre las principales consecuencias de la ansiedad en estudiantes, en particular en los universitarios, se encuentra el impacto psicológico crítico generador de incertidumbre y relacionado con la ausencia de comunicación interpersonal; también el nivel de ingresos de los padres y vivir cerca de un paciente enfermo.<sup>(6,7)</sup>

Respecto a la ansiedad diversos estudios expresan diferentes resultados: Padrón et al.,<sup>(8)</sup> cuyo objetivo fue conocer el daño psicológico causado por el virus en estudiantes españoles, observaron en su investigación que el 61,2 % y 65,8 % de los participantes sufrían altos niveles de ansiedad y depresión.

Uno de los trastornos presentado en jóvenes es el de ansiedad generalizada, originada por diversas causas, como las relacionadas con el rendimiento académico, las cuales llegan a afectar el sueño, la capacidad de concentración, provoca sensación de malestar, fatiga y depresión.<sup>(6,7)</sup>

La ansiedad en jóvenes ante situaciones de aislamiento desencadena respuestas cerebrales y hormonales que generan malestares psicósomáticos. Es fundamental prevenir y tratar

estos síntomas a tiempo.<sup>(8,9,10)</sup> La psicoterapia y el asesoramiento psicológico son herramientas efectivas para reducir la ansiedad, permitiéndoles al individuo aprender a enfrentar situaciones estresantes, gestionar emociones, expresar pensamientos y sentimientos de forma adecuada.<sup>(9,10)</sup>

Existen varios tipos de terapias psicológicas, pero todas tienen como objetivo esencial que el sujeto logre cada vez más confianza a través del empleo de conversaciones intensas, a nivel emocional, presto a responder inquietudes, proponer soluciones y brindar apoyo.<sup>(7,9,10)</sup>

Es importante tener presente la ansiedad-estado como condición emocional transitoria, caracterizada por sentimientos de tensión y aprensión subjetivos, conscientemente percibidos y por aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo.<sup>(9,10)</sup> Se debe tener en cuenta la ansiedad-rasgo, o sea, las diferencias individuales al responder a situaciones percibidas como amenazantes con subidas de la intensidad de la ansiedad-estado.<sup>(8,10)</sup>

Por consiguiente, el objetivo de la presente investigación fue: aplicar acciones académicas, extensionistas y vinculadas a psicoterapias de diversos tipos, en jóvenes universitarios en la carrera de Pedagogía-Psicología en tiempos post-COVID-19.

## MÉTODOS

Se efectuó un estudio observacional descriptivo y transversal en la Universidad de Sancti Spíritus "José Martí Pérez". Fueron seleccionados, de una población de 52 estudiantes y de forma intencional, una muestra aleatoria 25 (femeninos 23 y masculinos 2) de primer año de la carrera de Pedagogía-Psicología, quienes habían comenzado el curso escolar en febrero de 2021, el cual fue interrumpido hasta noviembre del mismo año, debido a medidas de aislamiento establecidas por aumento del número de casos por COVID-19 en Cuba.

Se emplearon métodos teóricos: inducción-deducción y analítico-sintético; y empíricos: la observación, entrevista y técnicas como los Diez Deseos e inventario de autoevaluación de ansiedad rasgo/estado IDAREN.

Como parte del diagnóstico inicial se aplicó a la muestra la técnica de los Diez Deseos, la cual consiste en identificar aspectos que motivan a un sujeto o grupo determinado, así como necesidades y deseos para el futuro.

A partir del mes de noviembre de 2021, al retomarse las actividades docentes presenciales, se realizó una observación e intercambio con la muestra. Ante los resultados, los autores de la investigación decidieron explorar diversos rasgos observados. Para esto se decidió aplicar instrumentos derivados de tests psicológicos. En este momento se retomó la técnica de los Diez Deseos para valorar el mantenimiento de las áreas de interés del estudiantado después del aislamiento, acompañado del inventario de autoevaluación de ansiedad rasgo/estado IDAREN. Esto se complementó con una entrevista grupal para valorar las consecuencias del aislamiento durante nueve meses y estado de ánimo al reincorporarse a las labores universitarias.

El IDAREN es un inventario autodescriptivo subdividido en dos partes. La primera pretende medir la ansiedad como estado (Escala A-Estado), que consiste en 20 afirmaciones con tres posibles respuestas: Nada, Algo y Mucho; valoradas en 1; 2 y 3 respectivamente. En las instrucciones se requiere que los sujetos indiquen cómo se sienten en ese momento "AHORA MISMO". En la segunda parte se pretende medir la ansiedad como rasgo (Escala A-Rasgo); también consiste en 20 afirmaciones con tres posibles respuestas: Casi Nunca, A Veces y A menudo, valoradas igualmente desde 1 hasta 3. Sin embargo, las instrucciones aquí requieren que los sujetos describan cómo se sienten "GENERALMENTE".

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El grupo de estudiantes, en las pocas semanas de curso presencial manifestaron interés por la carrera, obtuvieron buenos resultados académicos, lograron satisfacer intereses cognoscitivos y mostraron buena participación en labores docentes planificadas. Al ser procesada la técnica de los Diez Deseos en ese momento, se concluyó que sus áreas de interés fueron la personal, familiar y profesional, con un equilibrio marcado.

Durante el período de confinamiento, 10 individuos de la muestra participaron en el centro de aislamiento instalado en la sede central de la Universidad de Sancti Spiritus. Igualmente, otros cinco participaron en sus respectivos municipios en labores de apoyo a la vacunación y atención a personas vulnerables.

Durante la interrupción del curso escolar el 60 % participó en labores de impacto dirigidas por el profesor principal, con un intervalo en las labores de estudio, y en el mantenimiento de relaciones interpersonales presenciales.

Es de resaltar que seis estudiantes tuvieron familiares fallecidos por COVID-19 y otros cinco perdieron amistades con estrechos vínculos. Estas situaciones incidieron en el estado de ánimo de un alto número de individuos de la muestra, lo cual mostró rasgos de pesimismo, depresión y no disposición para la participación en trabajos colectivos.

A partir del mes de noviembre de 2021 se retomaron las actividades docentes presenciales, se observaron en algunos estudiantes rasgos de apatía, miedo a incrementar la participación en clases y disminución de rendimiento académico, entre otros comportamientos.

Ante esta situación se aplicaron los métodos, técnicas e instrumentos planteados.

Con respecto al test de los Diez Deseos, se efectuó una comparación y se observó ligero cambio en las expectativas de los estudiantes, donde el área familiar ocupó el 80 % de interés. Esto reveló fuertes relaciones establecidas en el seno familiar durante los meses de aislamiento, cuestión valorada como positiva, y que coincide con otros estudios realizados que constataron la consolidación del papel de la familia en la garantía de la estabilidad hogareña.<sup>(7,8)</sup>

En el área profesional, vinculada a la obtención de buenos índices académicos hubo una disminución en relación con los resultados de la primera vez: 52 %, lo cual conllevó a interpretar la existencia de inseguridad en los estudiantes con respecto a sus potencialidades, dado por el largo tiempo de interrupción en la actividad de estudio.

A diferencia de los resultados en esas áreas, se apreció que el 88 % solicitaban participar en actividades de esparcimiento, lo cual revelaba las insatisfacciones expresadas por el período de confinamiento y de no compartir con amistades y compañeros en labores propias de jóvenes universitarios.

Ante la interrogante de la posible presencia de estados de ansiedad en el grupo, se tomó la determinación de aplicar el inventario de autoevaluación de ansiedad rasgo/estado IDAREN.

Al valorar la información obtenida se constató que:

- Los resultados entre los estudiantes del sexo femenino y masculino no difieren.
- En la primera parte del instrumento dirigida a valorar la Ansiedad-Estado, predominó el valor *Algo* en la escala, para un 68 % en los 20 ítems presentados. Esto denota ciertos rasgos de ansiedad entre 14 y 17 estudiantes, que expresaron tener miedos, preocupación, temor y desaliento.
- En la segunda parte, dirigida a valorar Ansiedad-Rasgos predominó también el valor *Algo* en un 32 % de los estudiantes, lo cual revela que ocho de ellos mantienen ciertos rasgos de ansiedad de manera más estable, y que han respondido con más inseguridad a la situación que vivieron a pesar de haber pasado el confinamiento; además denotan cualidades de apartarse del resto de los compañeros, mostrando apatía e incluso rechazo.

Ante estos resultados se procedió a efectuar una entrevista grupal. Se les presentaron preguntas relacionadas con la situación vivida y su repercusión en su comportamiento actual al regresar a la normalidad en sus estudios. Algunas de las preguntas fueron las siguientes:

- ¿Se han sentido solos durante la pandemia?
- ¿Tuvieron dificultades para dormir? ¿En estos momentos mantienes esa situación?
- ¿Hablan de sus temores sobre la pandemia con sus compañeros de grupo?
- ¿Consideran que lo vivido en el periodo de aislamiento ha afectado su comportamiento al reincorporarse a sus estudios en la carrera?



- ¿En qué actividades en la universidad les gustaría participar para disminuir las secuelas del aislamiento físico durante la COVID-19?

Se promovió un profundo debate con el grupo para sensibilizarlos con lo vivido durante la pandemia y su disposición a incorporarse a las labores universitarias post-COVID. La mayoría de los estudiantes expresaron criterios de forma espontánea y honesta, reflexionaron sobre sus debilidades y fortalezas para enfrentarse a la nueva etapa en sus estudios.

Se les solicitó que expresaran acciones que podrían servir para el tratamiento grupal e individual por el estado de ansiedad revelado en los comportamientos e instrumentos aplicados. Se tomó como acuerdo realizar una sesión a profundidad para analizar acciones de atención, centradas en su protagonismo. Así propusieron varias las que después se agruparon en una estrategia de intervención.

Título: Mi actuación para hacer frente a la etapa de post-COVID-19

Objetivo: analizar fortalezas y debilidades psicológicas para enfrentarse a situaciones post-COVID-19 durante la carrera en su rol de estudiante universitario.

Desarrollo

Se intenciona un debate grupal a partir del planteamiento:

“Los jóvenes universitarios de esta carrera han sido sometidos a situaciones estresantes en la etapa de la pandemia de COVID-19, mas ahora se enfrentan a una etapa post-COVID-19 en la que deben seguir con sus proyectos de vida, a pesar de estados psicológicos que los afecten”. ¿Cómo lograr brindar atención a las consecuencias de las situaciones estresantes vividas en la etapa de pandemia en los jóvenes universitarios de la carrera de Pedagogía-Psicología?

El debate se divide en dos momentos:

#### Primer momento

Se les orientó un estudio individual sobre un resumen realizado desde la sistematización de estudiosos del tema a discutir. Allí se precisaban aspectos relacionados con la psicoterapia para atender situaciones de ansiedad.

#### Segundo momento

Se hizo un debate protagonizado por los estudiantes de las modalidades de esta psicoterapia, tales como:

- a) Conductual dialéctica: permite enseñarles estrategias de comportamiento en momentos de recuperación, apoyados en sus fortalezas psicológicas, para enfrentar debilidades como el miedo y la inseguridad.
- b) De aceptación y compromiso: para aprender a hacerse consciente de sus pensamientos y sentimientos en el enfrentamiento de diversas situaciones; de esa manera se les enseña a reflexionar, tomar decisiones y resolver problemas en el plano personal e interpersonal en el contexto del grupo, la universidad y la sociedad.
- c) Interpersonal: para estudiar las relaciones interpersonales y comunicativas, centradas en el desarrollo de habilidades sociales: habilidades sociales primarias, de avanzada, relacionadas con los sentimientos, para hacer frente al estrés y de planificación, entre otros.<sup>(11,12,13)</sup>
- d) De apoyo: que refuerce su disposición para enfrentar situaciones difíciles, fortalecerse y ser capaz de transferir comportamientos de una situación a otra.

Después de dejar esclarecidos estos fundamentos teóricos y metodológicos de la atención diferenciada a sujetos sometidos a estrés por situaciones críticas como la etapa de la pandemia, se les preguntó: ¿Qué acciones de atención se pueden llevar a la práctica con este grupo?

Se presentan algunas ideas, los estudiantes aportan otras y se organizan para su realización.

Santa Clara ene-dic.

Se les propuso participar en el Proyecto "Sonrisa" del Departamento de Formación Pedagógica General de la Universidad de Sancti Spíritus, el cual realiza un trabajo extensionista con sujetos de comunidades vulnerables, incorporarse a labores de apoyo donde se monten actividades culturales, centradas en el protagonismo, y participar en ellas a partir de sus potencialidades.

Para culminar esta sesión de profundidad se tomaron como acuerdos organizar diversos materiales y montar números culturales para participar en la Casa de Niños sin amparo familiar, y asistir a comunidades vulnerables de la provincia.

Se organizaron trabajos de preparación del grupo para la participación en las diversas actividades del Proyecto "Sonrisa". En ellas se integraron sesiones de psicoterapias de los tipos analizadas. Producto del diagnóstico se determinaron ocho estudiantes con ansiedad/rasgo que se mantenían aislados en el grupo, con resultados académicos bajos e incluso disminución en la motivación por la carrera. Este grupo, en dúos, se incorporaron a cuatro subgrupos organizados con estudiantes que no mostraban rasgos estables, sino estacionarios de ansiedad e incluso ningún tipo de rasgo. Con ellos se aplicaron las terapias de forma ordenada en las actividades, mientras que con los restantes solo se utilizaron algunas de ellas. Es de señalar que esto se hizo de forma gradual en eventos previos a la realización de acciones del mencionado proyecto.

Especialistas del Gabinete Psicopedagógico del departamento de Formación Pedagógica General organizaron diversas acciones para reducir la ansiedad diagnosticada en el grupo.

Estas acciones fueron:

- a) Practicar técnicas de relajación

Una de las manifestaciones de la ansiedad es la dificultad para respirar. Para ello la técnica más eficaz es la respiración diafragmática, la cual es una estrategia clave en reducir la ansiedad, esta permite mejorar la oxigenación, aliviar o prevenir ataques de pánico y mejora capacidad pulmonar. Se organizaron sesiones de trabajo con esta técnica. Se situaron en

círculo y se les orientó realizar movimientos desde el diafragma, con inhalación y expiración profunda de aire. De esta forma despejaban la mente y relajaban sus músculos, esto consiguió mayor disposición para otras acciones.

b) Realizar ejercicios físicos

Este tipo de ejercicios tiene efectos positivos a nivel físico y mental. Esto mejora la autoestima, en ocasiones disminuida en estados de ansiedad, la atención, la musculatura, permite la socialización, cuestión importante afectada por el aislamiento provocado por la COVID-19, y que actúa directamente en la ansiedad. Se perseguía lograr el movimiento de los músculos del cuerpo, liberar tensiones, relajarse y estar en mejores condiciones para la socialización en la residencia estudiantil y otros espacios de intercambio grupal de los estudiantes en la universidad.

c) Cuidado del sueño

El estrés afecta el sueño debido a estados de ánimo alterados, como el miedo a enfermar o a que un familiar enferme. Esto afecta la atención, memoria y aprendizaje, además de influir en el humor y participación en actividades. Estudiantes becados con alteraciones del sueño presentaban mal humor y baja participación en actividades, lo cual motivó la realización de esta investigación.

Esta acción trajo consigo que los especialistas aconsejaran:

- No fumar o consumir alcohol antes de dormir
- Atenuar las luces a medida que se acerca la hora de sueño
- Hacer rutinas que recuerden que se va a dormir
- Levantarse a la hora programada y no alargar las horas de sueño en la mañana

d) Socializar

Es de suma importancia la reincorporación social después del aislamiento prolongado, pues el hombre es un ser social, que realiza trabajo en equipo y necesita de la relación con los demás.

Esta acción se integra a las anteriores y debe evitarse comentar sobre situaciones estresantes, que produzcan alteraciones o hagan recordar situaciones o vivencias desagradables que hayan conllevado a las situaciones de ansiedad de los estudiantes.

e) Cuidado de la convivencia

Durante el aislamiento, la convivencia resultó ser difícil y pasó a ser un eje importante en el bienestar personal, familiar y social.

Debe apoyarse en una comunicación asertiva, intentar evitar hacer comentarios o reproches que no lleven a nada, tolerar emociones de los otros, respetar los espacios íntimos. Es importante que los estudiantes tengan espacio físico, salas de estudio, lugares de esparcimiento, áreas deportivas y culturales, en las cuales confraternicen y logren la reincorporación social.

f) Jerarquizar prioridades

Después de un período de aislamiento prolongado, es común que las personas estén ansiosas al participar en múltiples eventos. Por tanto, es importante priorizar las tareas en cada momento. En el contexto estudiantil, esto implica equilibrar la realización de trabajos académicos con actividades recreativas.

Ser flexible en la jerarquización de estas actividades permitirá enfocarse en aspectos clave como la comunicación, los síntomas físicos, la planificación diaria y la gestión de gastos para reducir el estrés.

g) Expresión de las emociones

La ansiedad provoca las manifestaciones de diversas emociones, tales como ira, miedo, alegría, sorpresa y tristeza, que deben ser evitadas. Para aprender el control de estas emociones deben seguirse diversas pautas, entre ellas:

- Identificarlas. Es preciso enseñar y aprender cada una de las emociones enumeradas, tomar conciencia de ellas y recordar cómo las experimentan.
- Entender qué significan para ti y qué sentido darles. En este caso deben aprender a interpretarlas. Como vivencia afectiva, permiten sostener la actuación del sujeto.
- Compártelas con las personas allegadas.
- Integra las dos anteriores, el conocimiento de sus emociones los prepara para compartirlas con otros sujetos, en este caso sus compañeros de grupo y de residencia. Esto les permite la adquisición de herramientas valiosas para el enfrentamiento a posteriores situaciones estresantes.

h) Aceptar la situación que se vive

Después de realizar análisis metacognitivos y enfrentarse a su realidad, las personas están en mejores condiciones de autoaceptación sin juzgarse.

Esto preparó al grupo para enfrentar episodios de ansiedad, aumentó la autoestima y motivación para participar en las siguientes actividades extensionistas:

- Presentación de una actividad cultural en la casa de niños sin amparo familiar de la ciudad de Sancti Spíritus como parte del Proyecto "Sonrisa".
- Todos participaron con protagonismo en diversas actividades culturales. Algunos apoyaron construyendo materiales necesarios para las representaciones, especialmente los estudiantes aislados.
- En un evento conmemorativo de la universidad, los estudiantes realizaron una manifestación corporal en apoyo a una artista aficionada que cantaba en la actividad. Durante la presentación, dos estudiantes con estados de ansiedad se unieron de manera espontánea, mostrando interés y preocupación por participar.
- Participación en el Acto Nacional de recordación de la muerte de Manuel Ascunce Domenech en Limones Cantero en la provincia de Sancti Spíritus. El grupo fue seleccionado para ser abanderado en el Destacamento Pedagógico "Manuel Ascunce Domenech". En esta acción se manifestó en mayor medida la cohesión grupal, que

Santa Clara ene-dic.

permitió una valoración externa por directivos y estudiantes. Esto incidió en el aumento de la motivación por la participación en otras actividades.

- Realización de una actividad cultural a la comunidad vulnerable de "Los Gavilanes" en Fomento, Sancti Spíritus como parte del Proyecto "Sonrisa".
- Ascendieron a la Loma de Caballete de Casas. Se evidenció una cohesión grupal progresiva, la incorporación del colectivo de estudiantes que se mantenían apáticos. Se expresaron niveles de ayuda entre ellos para lograr el ascenso y mostrar mayor perseverancia, actitudes positivas, eliminar miedos, entre otros.
- Visita al Centro Psicopedagógico provincial para brindar asesoría, trabajos de orientación y eventos culturales.

El grupo planificó y ejecutó acciones profesionales las cuales aumentaron la participación espontánea en actividades culturales, mejoraron los resultados académicos y brindaron apoyo a estudiantes con necesidades cognitivas y emocionales. Se pudo observar, al culminar el curso escolar, que el grupo fue más coherente y participativo en trabajos de diversos tipos. Se apreciaron transformaciones en los estudiantes diagnosticados con ansiedad/rasgo, los cuales mejoraron el rendimiento académico.

Los resultados expresados en el presente estudio concuerdan con otras investigaciones como la de Andrades-Tobar et al.,<sup>(4)</sup> y Gutiérrez Álvarez et al.,<sup>(7)</sup> quienes abordan acciones para mitigar el estrés generado en diversos contextos. Diferentes sectores sociales tuvieron que adaptarse a las demandas que exigía la situación coyuntural sin planeación ni preparación previa.

La salud mental de los estudiantes universitarios durante y posterior a la pandemia por COVID-19 ha sido analizada por diversos autores, en donde se corroboran los resultados de esta investigación en relación con el impacto que tuvo el confinamiento, donde se apreciaron cambios en la dinámica familiar, económicos, en el trabajo académico, y sobre todo, emocionales, todo lo cual originó estrés.<sup>(8,11,14)</sup>

A pesar de ello, los autores del presente estudio consideran que los hallazgos encontrados permitieron analizar y reflexionar sobre la elevada capacidad de adaptabilidad de los

estudiantes ante situaciones de contingencia, al resolver con eficacia múltiples dificultades a través de reacomodos de la vida cotidiana; se potenciaron nuevas estrategias de aprendizajes, adquirieron cierta autonomía para improvisar y resolver situaciones académicas a pesar de las adversidades, no sin tener que reorganizar aspectos de sus vidas cotidianas y redefinir del proceso enseñanza aprendizaje.

Las acciones propuestas guardan cierta coincidencia en lo planteado con las claves para el tratamiento de la ansiedad en tiempos de COVID-19,<sup>(14,15)</sup> aunque difieren en algunas cuestiones tratadas en dicho artículo, tales como el manejo del enojo, la frustración, sentimientos excesivos de preocupación que pueden dificultar la acción y manejo efectivo de los recursos personales para hacer frente a la pandemia.

Una fortaleza de la presente investigación fue que se recopiló información importante sobre las diversas experiencias y aptitudes de los estudiantes a lo largo del periodo de estudio, lo cual permitió conocer sus reacciones ante diversas circunstancias. Una limitante fue que las herramientas utilizadas para la obtención de información tienen un recorte específico, al no admite indagar con más detalle en su vida personal.

#### Aporte científico

Los aspectos analizados demuestran la importancia de realizar estudios, desde un corte científico, acerca de las consecuencias del período de aislamiento durante la COVID-19 en el contexto universitario, y exponer, desde la psicoterapia, acciones para su atención.

## CONCLUSIONES

Debido a la identificación de trastornos de ansiedad en la muestra por la interrupción prolongada de los estudios durante la COVID-19, se aplicaron acciones vinculadas a psicoterapias de diversos tipos, relacionadas con actividades extensionistas del Proyecto "Sonrisa", en articulación con actividades académicas y extensionistas, las que permitieron apreciar cambios positivos en los estudiantes universitarios de primer año del grupo Psicología-Pedagogía.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Chen Q, Liang M, Li Y, Guo J, Fei D, Wang L, et al. Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry* [Internet]. 2020 [citado 04/07/2023];7(4):e15-e16. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(20\)30078-x](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(20)30078-x)
2. Organización de las Naciones Unidas. Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible [Internet]. Nueva York: ONU; 2015. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>
3. Güner R, Hasanoğlu İ, Aktaş F. COVID-19: prevention and control measures in community. *Turk J Med Sci* [Internet]. 2020 [citado 04/07/2023];50(SI-1): [aprox. 7 p.]. Disponible en: <https://doi.org/10.3906/sag-2004-146>
4. Andrades-Tobar M, García FE, Concha-Ponce P, Valiente C, Lucero C. Predictores de síntomas de ansiedad, depresión y estrés a partir del brote epidémico de COVID-19. *Rev Psicopatol Psicol Clin* [Internet]. 2021 [citado 04/07/2023];26(1): [aprox. 13 p.]. Disponible en: <https://doi.org/10.5944/rppc.28090>
5. Araújo FJ, de Lima LS, Cidade PI, Nobre CB, Neto ML. Impact of sars-cov-2 and its reverberation in global higher education and mental health. *Psychiatry Res* [Internet]. 2020 [citado 04/07/2023];288:e112977. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112977>
6. Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, Zheng J. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res* [Internet]. 2020 [citado 04/07/2023];287:e112934. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
7. Gutiérrez Álvarez AK, Mayo Parra I, Lorenzo Ruiz A. Seguridad psicológica: nueva perspectiva en la emergencia sanitaria por COVID-19. *Inf Psicol* [Internet]. 2023 [citado 04/07/2023];23(1): [aprox. 11 p.]. Disponible en: <https://doi.org/10.18566/infpsic.v23n1a06>
8. Padrón I, Fraga I, Vieitez L, Montes C, Romero E. A study on the psychological wound of COVID-19 in university students. *Front Psychol* [Internet]. 2021 [citado 04/07/2023];12: [aprox. 12 p.]. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.589927>

9. Lorenzo Ruiz A, Díaz Arcaño K, Zaldívar Pérez D. La psicología como ciencia y profesión en el afrontamiento del COVID-19. Rev Caribena Psicol [Internet]. 2020 [citado 04/07/2023];153-65. Disponible en: <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4815>
10. Linz SJ, Lorenzo Ruiz A. Learning about mental healthcare in today's Cuba: An interview with the president of the Cuban society of psychology. Perspect Psychiatr Care [Internet]. 2020 [citado 04/07/2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/ppc.12548>
11. Villacís Pico KD, Mayorga Ases LA, Mayorga Ases MJ, Sánchez Manobanda KP. Habilidades sociales y la educación virtual de estudiantes universitarios. Conciencia Digital [Internet]. 2023 [citado 04/07/2023];6(1.4):[aprox. 17 p.]. Disponible en: <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v6i1.4.2037>
12. Sandra Haidee SC, Karina Esther TT, Verónica Rosario HS. Habilidades Sociales en los docentes del Magisterio. Una revisión sistemática. Dataismo [Internet]. 2021 [citado 12/07/2023];1(6):[aprox. 11 p.]. Disponible en: <https://doi.org/10.53673/data.v1i6.28>
13. Aguirre Donadío RM. Desarrollo de habilidades sociales para estudiantes universitarios de alto potencial académico. Rev Oratores [Internet]. 2019 [citado 04/07/2023];(9):[aprox. 12 p.]. Disponible en: <https://doi.org/10.37594/oratores.n9.283>
14. Gómez-Álvarez D. Ansiedad patológica por aislamiento social en tiempos del COVID-19. Rev Hispanoam Cienc Salud [Internet]. 2020 [citado 04/07/2023];6(3):[aprox. 2 p.]. Disponible en: <https://doi.org/10.56239/rhcs.2020.63.442>
15. Rodríguez Ceberio M, Agostinelli J, Daverio R, Benedicto G, Cocola F, Jones G. Psicoterapia online en tiempos de COVID-19: adaptación, beneficios, dificultades. Arch Medicina (Manizales) [Internet]. 2020 [citado 04/07/2023];21(2):[aprox. 14 p.]. Disponible en: <https://doi.org/10.30554/archmed.21.2.4046.2021>

### **Declaración de intereses**

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

### **Contribución de los autores**

Conceptualización: Midiel Marcos Mendoza

Curación de datos: Midiel Marcos Mendoza

Análisis formal: Midiel Marcos Mendoza, Miguel Angel Amaró Garrido, José Norberto del Valle Marín

Administración del proyecto: Midiel Marcos Mendoza

Investigación: Midiel Marcos Mendoza, Miguel Angel Amaró Garrido, José Norberto del Valle Marín

Metodología: Midiel Marcos Mendoza, Miguel Angel Amaró Garrido, José Norberto del Valle Marín, Sandra Juliet Brito Padilla, Mislayvis Pérez Echemendía

Recursos: Midiel Marcos Mendoza, José Norberto del Valle Marín

Supervisión: Midiel Marcos Mendoza, Miguel Angel Amaró Garrido, José Norberto del Valle, Sandra Juliet Brito Padilla, Mislayvis Pérez Echemendía Marín

Validación: Midiel Marcos Mendoza, Miguel Angel Amaró Garrido, José Norberto del Valle Marín

Redacción del borrador original: Midiel Marcos Mendoza, Miguel Angel Amaró Garrido, José Norberto del Valle Marín, Sandra Juliet Brito Padilla, Mislayvis Pérez Echemendía

Redacción (revisión y edición): Midiel Marcos Mendoza, Miguel Angel Amaró Garrido, Sandra Juliet Brito Padilla, Mislayvis Pérez Echemendía

Este artículo está publicado bajo la licencia [Creative Commons](#)