

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA



TITULO:

“IMPACTO PSICOLÓGICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO ASOCIADOS A LA PANDEMIA POR COVID-19, EN ESTUDIANTES DE TERCER CICLO DEL CENTRO ESCOLAR LA PALMA, JURISDICCIÓN DE SAN MARTIN, DEPARTAMENTO DE SAN SALVADOR”

PRESENTADO POR:

BEATRIZ YAMILETH MARTÍNEZ PÉREZ (MP15019)

SANDRA CECILIA CAMPOS GÚZMAN (CG14069)

INFORME FINAL DE TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

DOCENTE DIRECTORA:

LICENCIADA OFELIA DE LOS ÁNGELES TREJO ESCOBAR

COORDINADOR DE PROCESOS DE GRADO:

LICENCIADO ISRAEL RIVAS

CIUDAD UNIVERSITARIA “DR. FABIO CASTILLO FIGUEROA” SAN SALVADOR,
EL SALVADOR, CENTROAMERICA, JULIO DE 2023

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

RECTOR

INGENIERO JUAN ROSA QUINTANILLA

VICE-RECTORA ACADÉMICA

DOCTORA EVELYN BEATRIZ FARFÁN MATA

VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO

MAESTRO ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO

SECRETARIO GENERAL

LICENCIADO PEDRO ROSALÍO ESCOBAR CASTANEDA

**AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y
HUMANIDADES**

DECANO DE FACULTAD

MAESTRO JULIO CESAR GRANDE RIVERA

VICE-DECANA

MAESTRA MARIA BLAS CRUZ JURADO

SECRETARIA DE LA FACULTAD

MAESTRA NATIVIDAD DE LAS MERCEDES TESHE PADILLA

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

JEFE DEL DEPARTAMENTO

LICENCIADO WILBER ALFREDO HERNANDEZ PALACIOS

COORDINADOR DE LOS PROCESOS DE GRADO

LICENCIADO ISRAEL RIVAS

DOCENTE DIRECTORA

LICENCIADA OFELIA DE LOS ÁNGELES TREJO ESCOBAR

AGRADECIMIENTOS

En este momento tan significativo de mi vida, quiero expresar mi profundo agradecimiento a Dios, quien ha sido mi guía y fortaleza durante toda mi carrera universitaria. Su amor incondicional, su protección y su constante inspiración han sido fundamentales para mi crecimiento personal y académico. Agradezco su gracia y bendiciones, que me han permitido superar obstáculos y alcanzar este logro.

A mis padres, Manuel de Jesús Campos y Sandra Elizabeth de Campos, quiero dedicar un agradecimiento especial. Su amor, sacrificio y apoyo inquebrantable han sido la base de mi formación académica. Gracias por creer en mí, por alentarme en cada paso del camino y por brindarme las oportunidades necesarias para alcanzar mis metas. Su constante motivación y ejemplo de perseverancia han sido mi mayor inspiración. Este logro no habría sido posible sin su amor y dedicación.

A los docentes de la Universidad de El Salvador, les agradezco de todo corazón por su compromiso y pasión en la enseñanza. Han sido más que educadores, han sido mentores que me han desafiado a pensar de manera crítica, a explorar nuevos horizontes y a buscar la excelencia en mi aprendizaje. Agradezco en especial a Licda. Ofelia Trejo por su dedicación, paciencia y disposición para compartir su conocimiento y experiencia.

A mis compañeros y compañeras de estudios, en especial a Beatriz Martínez, quiero expresar mi gratitud por compartir este viaje universitario conmigo. Hemos sido aliadas en el aprendizaje, colaboradores en proyectos y una fuente constante de apoyo. Agradezco por las experiencias compartidas, las discusiones enriquecedoras y por ser una motivación constante para superarnos juntas. Nuestro compañerismo y amistad ha sido un pilar fundamental en mi éxito académico.

"La perseverancia es el único camino hacia el éxito" - Charles Chaplin

Con amor, Sandra Campos.

Primeramente, quiero expresar mi infinito agradecimiento a Dios, por brindarme sabiduría, salud, y la fortaleza necesaria en este largo y desafiante camino de mi vida académica, por bendecirme en cada instante de mi vida, por ello, con toda la humildad que hay en mi corazón, dedico mi trabajo a Dios.

A mis padres, Santos Martínez y Silvia Nieto por ser los pilares más importantes para mí, por demostrarme su amor incondicional, por creer tanto en mí e impulsarme a seguir alcanzando mis metas, agradezco todo el apoyo que me han brindado para llegar al final de mi carrera, no me alcanzará la vida para agradecerles todo lo que han hecho por mí, que Dios me los bendiga siempre.

A mi querida hermana Alicia Martínez, gracias por ser un apoyo más en este logro, por ser mi confidente y por creer en mí, gracias por motivarme a ser mejor cada día, que Dios te ilumine y te ayude a lograr también tus objetivos.

A mi persona favorita, Enrique de la O por ser una de las personas que irradia luz en mi vida, por acompañarme desde el inicio de este sueño, agradezco todo su amor, cariño, apoyo y comprensión a lo largo de mi proceso de formación profesional.

A mis compañeros que se convirtieron en amigos con quienes nos motivábamos a seguir cuando ya no podíamos, a darnos ayuda cuando la necesitábamos y por ser un gran apoyo durante toda la carrera, con los cuales compartí alegrías, tristezas, desvelos, diversión y sobre todo una bonita amistad, en especial a Sandra Campos quien ha sido mi aliada en la culminación de esta etapa en mi vida.

A nuestra asesora, la licenciada Ofelia de los Ángeles Trejo Escobar por su calidad de docente para guiarnos y hacer todo lo necesario en el proceso de desarrollo de tesis, ha sido una excelente asesora; también gracias a los docentes del Departamento de Psicología por su compromiso en la enseñanza, muchas bendiciones.

Desde el fondo de mi corazón gracias a todas las personas que han estado a mi lado durante mi carrera, espero que estas líneas reflejen lo mucho que significan para mí.

Beatriz Yamileth Martínez Pérez

INDICE DE CONTENIDO

| | |
|--|------|
| RESUMEN | viii |
| INTRODUCCIÓN | ix |
| CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 10 |
| 1.1 Situación actual | 10 |
| 1.2 Enunciado del problema | 11 |
| 1.3 Objetivos de la Investigación..... | 11 |
| 1.4 Justificación del Estudio | 12 |
| 1.5 Alcances y limitaciones | 13 |
| CAPITULO II. MARCO TEÓRICO | 14 |
| 2.1 Antecedentes de la Investigación | 14 |
| 2.2 Base Teórica | 17 |
| 2.2.1 Pandemia por COVID-19: incidencia en El Salvador..... | 17 |
| 2.2.2 Impacto psicológico de la pandemia en la comunidad educativa. | 21 |
| 2.2.3 Rendimiento académico y COVID-19. | 28 |
| CAPITULO III. METODOLOGIA | 39 |
| 3.1 Tipo de estudio..... | 39 |
| 3.1.1 Población y muestra..... | 40 |
| 3.1.2 Técnicas e instrumentos de recolección de datos | 40 |
| 3.1.3 Procedimiento de recolección de datos..... | 41 |
| CAPITULO IV. PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS | 42 |
| CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 84 |
| 5.1 Conclusiones..... | 84 |
| 5.2 Recomendaciones | 85 |
| CAPITULO VI. PROPUESTA | 86 |
| ANEXOS | 146 |
| FUENTES CONSULTADAS | 170 |

RESUMEN

El presente estudio tiene como propósito identificar cuál ha sido el impacto psicológico y el rendimiento académico asociados a la pandemia por COVID-19 en un centro escolar del Cantón La Palma, ubicado en San Martín, San Salvador. El enfoque de la investigación fue mixto, con un tipo de estudio descriptivo, las técnicas utilizadas para la recolección de datos fueron la encuesta y un grupo de enfoque, la muestra del estudio fue conformada por 155 estudiantes seleccionados mediante un muestreo de carácter voluntario. Los resultados obtenidos muestran que los estudiantes experimentaron malestares psicológicos como aislamiento, frustración, aburrimiento, y estrés; por otro lado, un 52% de los estudiantes manifestaron haber tenido una disminución en sus calificaciones debido a la pandemia. Además, se encontró relación entre el impacto psicológico y el rendimiento académico, es decir, que los síntomas de tipo psicológico que los estudiantes vivenciaron repercutieron de forma negativa en el rendimiento académico.

Palabras clave: impacto psicológico, rendimiento académico, pandemia, estudiantes.

INTRODUCCIÓN

En el año 2020, el mundo se vio afectado por una crisis sanitaria sin precedentes: la pandemia de COVID-19. Este virus, altamente contagioso, se propagó rápidamente por todo el mundo, obligando a los gobiernos a tomar medidas drásticas para contener su propagación. Entre estas medidas se encontraba el cierre de centros educativos de todos los niveles, lo cual tuvo un impacto significativo en la vida de los estudiantes.

La presente investigación tiene como objetivo principal identificar cuál ha sido el impacto psicológico y el rendimiento académico asociados a la pandemia por COVID-19 en un centro escolar específico: Cantón La Palma, ubicado en San Martín, San Salvador. La elección de este centro escolar se basa en la importancia de comprender cómo la pandemia ha afectado a una comunidad escolar en particular y cómo esto puede tener implicaciones más amplias en el contexto educativo.

El contexto de la pandemia ha generado cambios significativos en la forma en que se lleva a cabo la educación, lo cual puede haber afectado tanto el bienestar psicológico como el rendimiento académico de los estudiantes. La transición abrupta hacia la educación a distancia, las limitaciones en la interacción social, la incertidumbre y el temor por la salud propia y de los seres queridos, son solo algunos de los factores que podrían haber influido en la salud mental de los estudiantes y en su desempeño académico.

En esta investigación, se busca explorar el impacto psicológico de la pandemia en los estudiantes de tercer ciclo de Centro Escolar Cantón La Palma, así como analizar cómo estos efectos se han reflejado en su rendimiento académico, por lo tanto, se realizarán encuestas y grupo focal con el fin de recopilar datos relevantes sobre sus experiencias y percepciones durante este período de crisis.

La importancia de este estudio radica en la necesidad de comprender los efectos psicológicos de la pandemia en los estudiantes y su relación con su rendimiento académico. Estos hallazgos contribuyen a la implementación de estrategias y políticas educativas que ayuden a mitigar los impactos negativos de la pandemia, así como a promover el bienestar y el desarrollo óptimo de los estudiantes en situaciones similares en el futuro.

En este sentido, esta investigación tiene como propósito central analizar el impacto psicológico y el rendimiento académico asociados a la pandemia mediante la exploración de las experiencias y percepciones de los estudiantes, se busca comprender mejor las implicaciones de esta crisis sanitaria en el ámbito educativo y aportar conocimientos que puedan contribuir a la implementación de medidas de apoyo adecuadas; el contenido de esta investigación se desarrolla en seis capítulos,

El primer capítulo consta del “Planteamiento del Problema”, en la cual se describe la problemática del estudio, los objetivos que guiaran la investigación, y la justificación.

El segundo capítulo comprende el “Marco Teórico” donde se presentan los antecedentes que tienen relación con la problemática a investigar, así mismo se exponen las diferentes teorías que fundamentan la investigación y las definiciones de términos básicos que han sido utilizados en el desarrollo del estudio.

Seguidamente, el tercer capítulo trata sobre la “Metodología” de la investigación, en la cual se define el tipo de investigación, la población y muestra, de igual manera se describen las técnicas de recolección de datos y los instrumentos utilizados para la recolección de datos requeridos en la investigación, también se describen los procedimientos o los pasos a seguir en términos de validez y confiabilidad en la construcción de los instrumentos.

Luego, el cuarto capítulo “Presentación y Análisis de Resultados” comprende la organización y clasificación de los datos mediante gráficos y tablas, seguidos de su análisis, así mismo se hace una interpretación global de los resultados obtenidos.

Posteriormente, el quinto capítulo cinco se dan a conocer las “Conclusiones y Recomendaciones” globales al problema de investigación, tomando en cuenta los objetivos y los resultados obtenidos de investigación.

Para finalizar en el sexto capítulo se presenta la “Propuesta” de intervención psicoterapéutica la cual fue diseñada para que sirva como herramienta enfocada a reducir el estrés y la ansiedad como efectos psicológicos a causa de la pandemia por COVID-19 y la educación a distancia, y por último se presentan los anexos y las fuentes consultadas.

CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Situación actual

El COVID-19 se convirtió en unos meses en pandemia con efectos devastadores para todos los integrantes de la sociedad, de un momento a otro, las escuelas y universidades de todo el mundo cerraron sus puertas afectando a 1, 570 millones de estudiantes en 191 países (UNESCO-IESALC, 2020). La incertidumbre y sorpresa por lo rápido que se alteró la vida de prácticamente todos los habitantes del planeta, creó una situación inédita para todas las organizaciones, incluyendo las instituciones educativas, quienes se vieron obligadas a suspender las actividades académicas, en una transición abrupta y obligada a la educación a distancia mediada por la tecnología.

El 11 de marzo de 2020 el gobierno de El Salvador suspendió clases en todas las instituciones educativas, ante esta situación la educación básica siguió su funcionamiento a través de guías subidas al sitio web del Ministerio de Educación en donde los estudiantes debían descargarlas en sus dispositivos y buscar un medio de red social para poder mantener la comunicación con los docentes; así mismo se impartirían clases por medio de la televisión nacional las cuales tienen debilidades por la dificultad de seguir el ritmo constante. Al igual que en distintas instituciones educativas del mundo, El Salvador enfrento estos desafíos con una capacidad de respuesta limitada. La capacidad educativa del sector público ya era reducida antes de la crisis, por lo que hacerlo remotamente y durante la crisis sanitaria fue complicado y complejo por la desigualdad social, pues muchos estudiantes de escasos recursos y aquellos que residen en zonas rurales, no tienen acceso a dispositivos digitales o a servicios de internet.

La suspensión de las clases presenciales en todos los niveles educativos creó una red de efectos múltiples en todos los actores del proceso educativo. Por un lado, los estudiantes se enfrentaron a los efectos sociales del Covid-19 en la vida cotidiana, como el cierre de escuelas, los cambios en sus rutinas, así como en su organización familiar, y sobre todo la adaptación a la educación a distancia sobrecargada; por otro lado, tuvieron que enfrentarse a síntomas de tipo psicológico como el estrés, la angustia y el aislamiento que

conlleven sentimientos de impotencia y abandono. Es innegable que la población estudiantil ha sido uno de los grupos más afectados a lo largo de la pandemia.

En consecuencia, en el retorno paulatino a las clases semi presenciales, el rendimiento académico de los alumnos pudiera haber decrecido debido a que en la actualidad tienen que lidiar con hábitos inadecuados adquiridos durante la modalidad a distancia, pero también porque muchos estudiantes pudieran presentar deficiencias significativas en el aprendizaje debido al nulo o poco acceso a la educación virtual. Sin duda alguna, analizar los efectos psicológicos y académicos de la pandemia en la realidad educativa actual es de gran relevancia, pues estos pudieran seguir repercutiendo en el desempeño de los alumnos sino se buscan acciones estratégicas de apoyo para mejorar la eficacia de la educación y la salud psicológica de los estudiantes.

1.2 Enunciado del problema

¿Existe relación entre el impacto psicológico y el rendimiento académico asociados a la pandemia por COVID 19, en estudiantes de tercer ciclo del centro escolar Cantón La Palma, jurisdicción de San Salvador?

1.3 Objetivos de la Investigación

Objetivo general:

- Identificar cuál ha sido el impacto psicológico asociado a la pandemia por COVID-19 y su incidencia en el rendimiento académico, en los estudiantes de tercer ciclo del turno vespertino del Centro Escolar Cantón la Palma, jurisdicción de San salvador.

Objetivos específicos:

- Detectar efectos de tipo psicológico generados en la población estudiantil en estudio, como resultado de la pandemia y la educación a distancia, con el fin de tener un referente para el diseño de una propuesta de intervención psicoeducativa.
- Determinar si el rendimiento académico se ha visto afectado significativamente por la pandemia y la educación a distancia, para tener una visión de la realidad educativa del sector público en la actualidad.

- Diseñar una propuesta de intervención psicoterapéutica dirigida a los estudiantes participantes del estudio, para el afrontamiento de las consecuencias de tipo psicológico y académico como resultado de la pandemia y la educación a distancia.

1.4 Justificación del Estudio

La crisis sanitaria por pandemia COVID-19 ha traído consigo consecuencias en la salud integral de las personas en general, a través de cambios en las áreas de desarrollo de la población; es decir, política, economía, educación y salud. Uno de los grandes retos, en el ámbito de la salud mental, ha sido el acompañamiento psicológico, especialmente de las poblaciones vulnerables, como son los niños, las niñas y los adolescentes que asisten a los centros escolares del sector público, quienes se encuentran aun construyendo sus cualidades de personalidad, habilidades sociales y de adaptación al cambio.

La educación influye de manera importante en el desarrollo de habilidades, destrezas y capacidades para la vida. Los individuos formados que cuentan con una mejor educación aumentan las posibilidades de una vida más digna, tomando como base que la educación es fundamental en el desarrollo de las personas y que permite al ser humano de forma integral insertarse a la sociedad.

La presente investigación tiene un valor teórico pues se centra en identificar cuál ha sido el impacto psicológico asociado a la pandemia por COVID-19 y su incidencia en el rendimiento académico, realizando la investigación con estudiantes de tercer ciclo del turno vespertino del Centro Escolar Cantón La Palma, además detectar afectaciones psicológicas y explorar de que forma el rendimiento académico se ha visto afectado, con los resultados se logra tener un referente teórico de la problemática.

Por otro lado, la investigación también tiene un valor metodológico ya que permite la construcción de instrumentos de recolección de datos y finalmente, la investigación tiene un beneficio social ya que la propuesta de intervención psicoterapéutica servirá como recurso y herramienta para beneficiar a los estudiantes afectados por la pandemia.

1.5 Alcances y limitaciones

1.5.1 Alcances

- Se logró realizar un análisis del impacto psicológico que ha tenido la pandemia de COVID 19 en la población estudiantil, esto puede incluir aspectos como ansiedad, miedo, estrés, entre otros.
- Permitió investigar como los efectos psicológicos del COVID 19 han afectado el rendimiento académico de los estudiantes, incluyendo tanto el desempeño en las evaluaciones como la capacidad para concentrarse y mantener la motivación en el proceso de aprendizaje.
- Los resultados obtenidos permitieron diseñar un plan de intervención para que sirva de herramienta psicoterapéutica enfocada a reducir el estrés y la ansiedad como efectos psicológicos ante situaciones de emergencia.

1.5.2 Limitaciones

- Dado que el estudio se realizó en un contexto específico y con una muestra limitada de estudiantes, los resultados pueden no ser completamente generalizables a otras poblaciones o contextos, de igual forma, existe la posibilidad de que los participantes no proporcionen respuestas completamente precisas o sinceras.
- Poca accesibilidad de información en algunas instancias del Centro Educativo.
- La falta de disposición de horarios de parte de las autoridades para permitir a los estudiantes participar en la investigación.

CAPITULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la Investigación

Actualmente se hacen muchas y variadas investigaciones acerca de la pandemia por COVID-19, dicha pandemia constituye una emergencia para la salud pública debido a la elevada morbilidad y mortalidad que provoca en los seres humanos, unido a significativas repercusiones económicas y psicosociales. Los niños y adolescentes constituyen un colectivo de especial vulnerabilidad, sobre todo en el área de aprendizaje.

El 11 de marzo del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) declaró el brote del virus SARS-COV-2 (Covid-19) como una pandemia. Se comunicó al mundo sobre su elevado potencial de propagación internacional, emitió alertas con referencia a las consecuencias e impacto en los sectores de salud pública, sociales y económicos en las naciones. En aquella fecha, el virus, cuyo origen se localizó en China en diciembre del 2019 (Chen et al., 2020), ya se había propagado a 114 países en un lapso de 2 semanas contabilizando más de 118,000 casos de personas infectadas dejando a su paso 4,291 defunciones.

En el caso de El Salvador, el 11 de marzo de 2020 se suspendieron las clases en todas las instituciones y modalidades educativas (Deutsche, 2020), que reúnen a más de un millón de estudiantes a nivel nacional (MINEDUCYT, 2020), “migrando de forma abrupta a la educación en modalidad a distancia y dentro de esta, con el apoyo de guías de trabajo, programas educativos de radio y televisión, y bajo la supervisión de los padres o encargados en casa” (Cuéllar-Marchelli, 2021).

A nivel internacional, en relación a la variable impacto psicológico se tiene a Sánchez (2021) en su estudio denominado “Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes” realizado en Santiago de Cuba, Cuba, teniendo como objetivo detectar factores de riesgo y el diseño de estrategias de prevención, atención integral, seguimiento en crisis y en etapas posteriores que impliquen la protección de niños y adolescentes, en el cual describe los efectos e impacto psicológico de la COVID-19 en la población infanto-juvenil, describiendo efectos directos de la pandemia como estrés, dificultad para atender, trastornos del sueño y apetito.

La principal conclusión de este estudio indica que es imprescindible la detección de situaciones de riesgo derivadas de la pandemia y el confinamiento, así como las individuales y ambientales de los menores para aplicar estrategias de prevención, atención integral y seguimiento en etapas de crisis y posteriores a estas, que impliquen la información a padres acerca del cuidado y atención adecuada a sus hijos, así como la vigilancia de sus derechos.

Los niños están expuestos a un peligro invisible que provoca muertes. Esta situación inesperada y de extrema gravedad desencadena una reacción psicológica donde se experimentan estados de incertidumbre, desánimo, tristeza, ansiedad, así como malestar psíquico y general; a esta amenaza se suman otros factores estresantes, tales como: limitaciones que supone el confinamiento, violencia intrafamiliar y afectación o muerte de algún familiar incluso en muchas ocasiones sin haber podido elaborar el duelo.

En la etapa preescolar, el miedo a estar solo, a la oscuridad o las pesadillas, las conductas regresivas, los cambios en el apetito y un aumento de rabietas, quejas o conductas de apego son las reacciones más esperadas; los menores entre 6 a 12 años podrían manifestar irritabilidad, pesadillas, problemas de sueño o del apetito, síntomas físicos como dolores de cabeza o dolores de estómago, problemas de conducta o apego excesivo, así como pérdida de interés por sus compañeros y competencia con los hermanos por la atención de los padres en casa.

La UNICEF (2020) considera a la niñez como una víctima oculta de esta pandemia; muestra de ello es que en la región de América Latina y el Caribe millones de niños, niñas y adolescentes están desarraigados, afectados por la pobreza, la violencia y los conflictos. Como resultado del cierre de las escuelas, más de 154 millones están temporalmente fuera de todo beneficio educacional y 80 millones han dejado de recibir alimentación básica.

En relación a la variable rendimiento académico se tiene la tesis realizada por Herrera (2021) denominada: “Educación virtual y motivación en el rendimiento académico en una institución educativa inicial en épocas de COVID-19, Lima 2021” el cual tiene como objetivo general determinar de qué manera la educación virtual y la motivación

influyen en el rendimiento académico del área de comunicación de los estudiantes en una institución educativa inicial, en épocas de Covid-19.

Dicha investigación se fundamenta en el enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, con un nivel explicativo, diseño no experimental, de corte transversal, correlacional causal. La muestra fue de tipo censal conformada por 100 estudiantes de 5 años del nivel inicial de una institución educativa pública, a quienes se aplicó tres cuestionarios con la escala dicotómica, reflejando que los procedimientos que se realizaron con la educación virtual y la motivación tienen una influencia significativa en el rendimiento académico de los estudiantes del nivel inicial de una institución educativa en épocas de Covid-19, Lima 2021.

En contraste con el estudio antes mencionado, se encuentra el estudio realizado por la Fundación Pro Educación de El Salvador (FUNPRES, 2021), denominado: “Efectos Socioemocionales de la pandemia por COVID-19 en Estudiantes de Cuarto Grado a Primer año de Bachillerato del Sistema Educativo Salvadoreño”, de diseño cuantitativo correlacional, para el Ministerio de Educación de El Salvador, cuyo objetivo es describir el estado socioemocional, la percepción de las clases en la situación de emergencia y la proyección futura de las y los estudiantes de cuarto grado a primer año de bachillerato de todo el sistema educativo.

Los resultados de dicho estudio revelan que un porcentaje considerable del alumnado presenta sintomatología de depresión y/o ansiedad que los ubica en el grupo en riesgo y que estos niveles se ven fuertemente influenciados por aspectos sociodemográficos como el sexo, el sector de estudio (público o privado), la zona del centro escolar, el grado que cursan y el departamento de residencia. También se evidencia que existe un grado de presencia significativa de conductas relacionadas a competencias socioemocionales en el alumnado y que tienen una estrecha relación con la sintomatología emocional manifestada.

2.2 Base Teórica

2.2.1 Pandemia por COVID-19: incidencia en El Salvador

a. Económico

Para el área económica la pandemia del COVID-19 tuvo un impacto negativo significativo en la vida de las personas y los ingresos de las familias. Aunque El Salvador adoptó rápidamente fuertes medidas de contención contra el brote ya que el Gobierno implementó una sólida respuesta fiscal para limitar el impacto de la pandemia en los hogares y las empresas, la pandemia asestó un duro golpe al crecimiento y el PIB se redujo un 8% en 2020. (Grupo Banco Mundial, 2021)

La pobreza aumentó en 4,6 puntos porcentuales entre 2019 y 2020. Sin embargo, las estimaciones indican que la pobreza habría aumentado hasta en 7,6 puntos porcentuales sin las medidas de mitigación implementadas por el Gobierno. Se espera que la desigualdad haya aumentado de 0,38 a 0,39. En 2021, el crecimiento económico se recuperó a un 10,7%, respaldado por el consumo impulsado por las remesas y por las exportaciones. Se espera que la economía de El Salvador crezca un 2,9% en 2022 y un 1,9% en 2023.

De acuerdo con la clasificación económica, el sector que más ha sido afectado por el problema de la emergencia nacional producto del COVID-19 es el comercio, aunque el sector industria y servicio también fueron afectados significativamente. Este es un fenómeno que sucedió también en América Latina (Bolívar, 2021); dado que las medidas que los gobiernos tomaron para contrarrestar el problema de salud fueron similares.

La interrupción de la cadena productiva en la actividad económica afectó ya que, tuvieron que operar en forma parcial, otros suspendieron las operaciones mientras duró la emergencia sanitaria, además tuvieron que enfrentar la falta de pago de los clientes por la disminución de los ingresos, y esto a su vez llevó a la disminución de las compras y de las ventas, esta situación real desencadena una serie de dificultades por las cuales pasó el microempresario: por falta de liquidez, por lo que tienen que dejar de comprar algunos productos, también, al disminuir las ventas, no cuentan con los ingresos necesarios, por tanto, se vuelve insostenible el pago de los empleados, además, la demanda de productos cambió, por ende, muchos productos se dejaron de vender por ser considerados no esenciales.

b. Social

Lo anterior expuesto ha generado un aumento del riesgo de maltrato tanto físico como psicológico, al igual que la negligencia al interior de las familias del país y del mundo, donde los miembros de la familia pasan la totalidad del tiempo confinados en los hogares, por tanto, esto ha obligado a que los padres combinen su preocupación y desesperación por el cuidado de los hijos, con la necesidad de cumplir con el teletrabajo dentro de sus hogares, de ahí surge una creciente preocupación por mantener el ingreso económico mínimo requerido.

El documento técnico de la Alianza para la Protección de la Infancia en Acción Humanitaria (2020) sintetiza los riesgos de maltrato físico y emocional infantil en cuatro categorías:

Negligencia y disminución de los cuidados de niños y adolescentes, secundario a múltiples causas: cierre de escuelas y servicios de cuidado infantil; demandas laborales y personales constantes para los cuidadores, cuarentena o aislamiento de cuidadores.

Aumento del abuso y violencia doméstica e interpersonal, ya sea por aumento del estrés psicosocial de los cuidadores, o por ausencia de supervisión, aumento de tiempo de exposición a pantallas y contenidos de riesgos.

Aumento riesgo de lesiones, intoxicación y otros riesgos, secundarios a la mayor disponibilidad y uso indebido de desinfectantes tóxicos, alcohol y otros medicamentos.

Disminución del acceso a redes de apoyo protectoras intra o extra familiares: mayor aislamiento e invisibilidad de familias maltratadoras, y mayores dificultades para denunciar incidentes.

Asimismo, los niños y adolescentes que no pueden asistir a sus aulas de clases y deben adaptarse a los nuevos sistemas tecnológicos para la difusión de clases de manera virtual, provocando el aislamiento social de sus amigos, por cuanto no pueden participar en actividades de interés, y mantienen limitaciones en sus hogares para realizar sus actividades normales, de esta forma se han reprimido las vías habituales de liberación de tensión y energía.

Lo antes mencionado es un escenario complicado, cuando el proveedor familiar no cuenta con trabajo fijo y la manutención depende de sus ventas diarias; es decir, vendedores

informales, cuyos hijos no cuentan con la oportunidad del acceso a la educación virtual, por falta de recursos para contratar un plan de internet, pues existen necesidades básicas más importantes que cubrir, como son la alimentación y la salud.

c. Psicológico

Debido a la pandemia se incrementaron los niveles de irritabilidad, ansiedad, impulsividad, e hiperactividad, los mismos que han agregado y agravado las múltiples tensiones a las que se encuentran sometidos los padres o cuidadores, donde esta conjunción de factores puede tener un efecto de “olla a presión” y precipitar así hechos de violencia o altercados entre familiares, debido al estrés que genera el encierro y el aislamiento.

La salud mental, según la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud (2014), es un “estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades, supera el estrés normal de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera, y aporta algo a su comunidad” (p.2). Por tanto, no se refiere solo a la ausencia de afecciones o de enfermedades, sino que es un estado completo de bienestar físico, mental y social, que dependerá siempre de factores individuales, sociales, culturales, económicos, políticos y ambientales (Mena, De paz, Avilés y Orantes, 2021).

El estrés emocional que ha generado la pandemia, tanto por el impacto del virus como por las medidas tomadas para evitar su propagación, puede haber agravado o contribuido a la manifestación de estos síntomas emocionales en la niñez y adolescencia. Existe evidencia que en el contexto de esta pandemia, niñas, niños y adolescentes de todo el mundo han reportado considerables síntomas de ansiedad, desmotivación y depresión.

La depresión y la ansiedad son los trastornos más prevalentes en la población en general. Se calcula que más del 20% de ella sufrirá alguno de estos en su vida. Las estadísticas nacionales sobre salud mental indican que los trastornos de ansiedad fueron los más prevalentes en las consultas atendidas por el MINSAL en el año 2013, representando 37,732 consultas, más que cualquier otro trastorno. A este le sigue, en orden de frecuencia, la depresión (9,017 consultas), el alcoholismo (2,957 consultas) y el intento suicida (1183 consultas). Esta tendencia se ha mantenido desde, por lo menos, el año 2009 (MINSAL, 2014).

d. Educativo

A dos años de pandemia del COVID-19, la Asociación de Colegios Privados de El Salvador (ACPES), señaló que este sector fue uno de los principales afectados por el cierre de las instituciones educativas y las medidas adoptadas, por lo cual, pidió la apertura de las instituciones educativas en su totalidad, para que en conjunto alumnos, docentes, padres de familia y los recursos tecnológicos, superaran el déficit educativo post pandemia. (Diario Co Latino, 2022)

La Asociación de Colegios Privados de El Salvador (ACPES) estima que la deserción escolar ha alcanzado el 20 % en más de un tercio de estas instituciones, algo que relacionan directamente con el impacto de la pandemia de Covid-19 en las familias salvadoreñas. Javier Hernández, presidente de ACPES, sostuvo "Es una deserción la que estamos viviendo lo cual es alarmante para el país".

Antes de la pandemia uno de los asuntos más evidentes, por ejemplo, era la diferencia de servicios educativos en la zona rural y la zona urbana. Ya con la inclusión o la dependencia del Internet o la telefonía celular para desarrollar el proceso educativo, la desigualdad se vuelve más grande. Otras brechas agudizadas tienen que ver con el nivel socioeconómico y la situación de la familia.

El impacto se da en el aprendizaje, que siempre ha sido la principal dificultad en el sector público. Es decir, se volvió más complejo poder consolidar en los niños y niñas los aprendizajes y pautas de desarrollo, que son tan importantes para su futuro para los grados subsiguientes, pero también pensando en qué van hacer en su vida productiva y su vida personal de cara a contribuir al país.

Algunos docentes están desmotivados porque han promovido a todos de grado; y es que no es solo pasar a los alumnos, sino también hacer todas las actividades para su recuperación, que puedan nivelarse, si no, se estaría bajando la exigencia y eso irá afectando la calidad de la educación.

2.2.2 Impacto psicológico de la pandemia en la comunidad educativa.

El ámbito educativo ha sido uno de los escenarios con más alteraciones con la llegada de la pandemia por COVID-19, implicando un cambio drástico en las actividades y comportamientos de los actores del sistema educativo. La suspensión de clases desde el 11 de marzo de 2020 anunciado por el presidente de la república, modificó el desarrollo normal de las clases.

a. Maestros:

Los docentes, quienes son la guía principal para los estudiantes en todo el proceso de aprendizaje, tuvieron que adecuar sus planificaciones al nuevo modelo educativo a distancia, para el cual, la inmensa mayoría de ellos no estaban preparados metodológicamente, pero tampoco a nivel tecnológico. “La gran mayoría de los esfuerzos docentes ha sido encaminada en la adquisición de competencias tecnológicas, en adecuar el ambiente familiar a sus actividades laborales y modificar actividades de enseñanza aprendizaje a distancia” (Ramos, García, Olea, Lobos, y Fabiola, 2020).

Por tanto, la labor docente tuvo que ser reorganizada completamente, los maestros tuvieron que encarar nuevos retos, no solo académicos que les demandaban mayores horas de trabajo sino también emocionales. Entre las emociones están la frustración ante la incertidumbre de desconocer la enfermedad, el miedo sobre la susceptibilidad de contraer el virus, la ira o la intranquilidad debido al confinamiento; los efectos a raíz de esto podrían haber durado mucho tiempo, además de ello, estas emociones pudieron desencadenar o agravar problemas como la ansiedad, estrés y depresión.

Es por esto que, debido a la elevada carga laboral docente, los maestros estuvieron expuestos al Síndrome de Burnout. “Síndrome caracterizado por un conjunto de signos y síntomas que manifiesta el individuo como respuesta al estrés crónico laboral” (Muñoz, Correa, y Matajudíos, 2020, p. 145). Es un fenómeno que ha producido gran interés debido a las consecuencias que tiene sobre la salud, el bienestar psicológico y físico del individuo, este síndrome es propio de ciertas profesiones, en especial las que tienen que ver con el servicio a otras personas, como es el caso de la docencia.

Saltijeral y Ramos (2015) proponen una clasificación sobre la sintomatología del Síndrome de Burnout en cuatro niveles distintos:

Nivel físico: fatiga crónica, frecuentes dolores de cabeza, espalda, cuello y musculares, insomnio, alteraciones respiratorias, hipertensión, problemas gastrointestinales, sudor, frío, náuseas, taquicardia.

Nivel conductual: comportamiento paranoide, inflexibilidad y rigidez, superficialidad en las relaciones con los demás, aislamiento, actitud cínica, incapacidad de poder concentrarse, quejas constantes, comportamientos de alto riesgo como conductas agresivas hacia las demás personas y absentismo.

Nivel emocional: agotamiento emocional, expresiones de hostilidad, irritabilidad y odio, dificultad para controlar y expresar emociones, aburrimiento, impaciencia e irritabilidad, ansiedad, desorientación, sentimientos depresivos.

Nivel cognitivo: cogniciones asociadas a baja autoestima, baja realización personal en el trabajo, impotencia para el desempeño del rol profesional y fracaso profesional.

Además, los efectos del Síndrome de Burnout en los docentes implican ausentismo, abandono laboral y deterioro de su actividad de enseñanza. Otro punto importante que pudieron provocar problemáticas de tipo emocional en los docentes fueron las pérdidas de familiares o de personas con gran cercanía alterando así la estabilidad emocional y la dinámica de sus actividades tanto familiares como laborales.

De manera que las respuestas que cada maestro dio ante esta situación de emergencia por la pandemia tuvieron que arrojar pautas para las acciones que las instituciones deben ejecutar como intervención en salud mental y apoyo psicosocial.

Es por esto que El Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología (MINEDUCYT) junto al Instituto Nacional de Formación Docente (INFOD) lanzaron en octubre del 2020 un programa psicoemocional denominado “Programa de atención para el Autocuidado, Acompañamiento y Apoyo Psicoemocional”, dirigido al sector docente público y privado, como parte de las estrategias para cuidar la salud mental de los maestros en el marco del confinamiento por la pandemia de COVID-19.

El programa tuvo una duración de un mes, en modalidad virtual y fue desarrollado por medio de la planta de psicólogos que forman parte de las consejerías escolares en todo el país, se realizó durante noviembre con cuatro sesiones, de dos horas cada una por semana. “El programa consistió en abrir espacios en los que la planta docente pudo expresar sus emociones y afecciones como resultado del confinamiento, según detalló la ministra de educación, Carla Hananía de Varela. Los maestros interesados en participar en el programa debían dirigirse a las redes sociales del MINEDUCYT, donde completaron un formulario y recibieron en su email, los días, las horas y los enlaces de su sesión” (Machuca, 2020).

Es necesario recalcar que este espacio no se trató de un proceso de capacitación para los docentes sino de un espacio de atención psicológica en donde en cada sesión podían expresar sus sentimientos, sus pensamientos y emociones producto de la pandemia, así mismo se brindaron diversas técnicas para lograr un adecuado manejo del estrés, la ansiedad y la gestión de las emociones.

b. Familias:

La familia juega un papel muy importante en la educación, junto con todos los miembros de la comunidad educativa conforman un equipo operativo que logra llevar a cabo el proceso educativo (Narváez, y Yépez, 2021, p.10). Ahora bien, con la emergencia sanitaria provocada por la pandemia de COVID-19 el Gobierno Salvadoreño de forma inesperada y como manera preventiva para enfrentar la propagación del virus declaró la suspensión de clases presenciales para trasladarlas al contexto familiar, lo que significó mayor responsabilidad de los padres de familia ya que debían convertirse en un apoyo vital en el proceso educativo de sus hijos.

Para Vivanco (2020) los padres son el mejor recurso y el más cercano para que los niños reciban ayuda, y debido a la pandemia se han visto obligados a guiar el proceso educativo de sus hijos. Particularmente, los padres de familia estaban acostumbrados a limitarse a brindar apoyo y solo supervisar las tareas de la escuela de sus hijos, pero no a asumir la corresponsabilidad de la conducción de la jornada escolar, haciéndose cargo de la

En segundo lugar, “la frecuencia de la participación de los padres en el proceso educativo de los hijos también varía y tiende a disminuir, en la medida en que los hijos se vuelven menos dependientes” (Castellanos, Portillo, Reynoso y Gavotto, 2022). De acuerdo con esto, dependiendo del nivel escolar del estudiante, encontraremos demandas distintas que deberán ser atendidas por la familia.

Así, por ejemplo, el estudiantado del nivel básico requería de un acompañamiento constante por parte de los cuidadores, en correspondencia con las necesidades propias de la edad y el bajo grado de autonomía. Los padres debían de proveer los recursos tecnológicos que requerían sus hijos para poder atender las clases en la nueva modalidad, así como los diversos materiales didácticos (libros de texto, cartulinas, mapas, plastilina, entre otros) para desarrollar las actividades escolares. Pero, además, tenían que supervisar cuidadosamente la realización de las actividades, ya que no contaban con la presencia docente.

En tercer lugar, aquellas familias con mayor nivel de escolaridad entienden, en mayor medida, el valor de la educación de sus hijos y se involucran más en esta; mientras que las que cuentan con un bajo nivel académico interactúan en menor grado en el proceso de aprendizaje de sus hijos (Castellanos, et al., 2022). Definitivamente, esto quedó evidenciado con la llegada de la pandemia, padres de familia en situación de desventaja social como de zonas rurales en el país no cuentan con los recursos tecnológicos, económicos y académicos para apoyar a sus hijos.

Con todo lo antes señalado, la salud mental de las familias ha sufrido cambios mayormente en el contexto del confinamiento obligatorio, debido a que incrementaron los niveles de irritabilidad, ansiedad, impulsividad, estrés (Soto, Moreno, y Rosales, 2020). La pandemia de COVID-19 cambió las dinámicas o los patrones previamente establecidos en los hogares, cada cosa que realizaba uno de los miembros repercutía en el resto.

Indiscutiblemente, la emergencia sanitaria despertó una serie de sentimientos como la desesperación en los padres de familia o cuidadores, ya que estos en la mayoría de los casos tuvieron que hacerse responsables de sus actividades laborales desde casa y a ello se

le sumó la responsabilidad de asumir el rol de instructores para sus hijos, formándoles académicamente.

Es evidente que el traslado de las clases al contexto familiar estuvo lleno de dificultades porque la situación obligó a cambiar drásticamente el ritmo de vida del hogar. Por otra parte, otras tensiones psicológicas que las familias experimentaron fueron a causa de la muerte de seres queridos, el miedo al contagio, dificultades económicas, agresividad generada por el encierro, cansancio por el aumento de responsabilidades de cuidado, especialmente de niños y ancianos que recayó sobre todo en las mujeres, e incluso diferentes formas de abuso (UCA, 2020).

Por otro lado, la pandemia ha generado en algunas familias dinanismos positivos de solidaridad, resiliencia, comprensión, empatía, diálogo, mayor unión; pero, sobre todo, la pandemia ha puesto a prueba a las familias, llevándolos a cumplir multiplicidad de roles. En definitiva, se convirtió en todo un reto debido a que la crisis ha desafiado la labor de los cuidadores y ha incrementado las responsabilidades y roles que están a su cargo.

c. Estudiantes:

Desde el inicio de la pandemia, la vida de todas las personas en el mundo ha estado transcurriendo con cambios significativos; los estudiantes de todos los niveles educativos, desde el contexto del confinamiento provocado por la pandemia, han venido experimentando situaciones de ansiedad, depresión, frustración, irritabilidad, incertidumbre, desvalorización personal, estrés, problemas de sueño, desesperanza, entre otras emociones (Álvarez, 2021). Sin duda alguna, la pandemia ha sido un evento que ha generado malestar emocional intenso, manifestándose diversas reacciones en los niños, niñas y adolescentes.

Un estudio en salud mental realizado por UNICEF (2020) deja en evidencia que desde el contexto de la suspensión de clases por COVID-19:

Niños, niñas y adolescentes de todo el mundo han reportado considerables síntomas de ansiedad, desmotivación y depresión debido a que el proceso de aprendizaje se dificultó en contextos de vulnerabilidad social, donde los hogares cuentan con menor acceso a recursos económicos, dispositivos tecnológicos, conectividad y déficit habitacional, lo que generó

vivencias de aislamiento y desamparo y, por consiguiente, afectación de la salud mental de los estudiantes.

El estrés emocional, tanto por el impacto del virus como por las medidas tomadas para evitar su propagación, pueden haber agravado o contribuido a la manifestación de estos síntomas emocionales en la niñez y adolescencia en función de las oportunidades y recursos disponibles según edad, género, y situación socioeconómica de su familia.

En nuestro país, investigaciones realizadas por la Fundación Pro Educación de El Salvador (FUNPRES) durante la pandemia, documentan la existencia de sintomatología clínicamente significativa de depresión y ansiedad en el estudiantado de cuarto grado a primer año de bachillerato. Para la sintomatología de depresión el 84.4% del estudiantado presentó síntomas en un nivel normal, mientras que el 15.6% se ubicó en un nivel límite o notable, lo que indica que requieren atención primaria en salud mental.

Por otro lado, en cuanto a la sintomatología de ansiedad el 78.3% del estudiantado mostró síntomas normales, mientras que el 21.7% restante se encuentra en un nivel límite o notable, indicando también la necesidad de atención psicológica (FUNPRES, 2021). Estos resultados obtenidos por la Fundación Pro Educación de El Salvador para el MINEDUCYT, constituyen la investigación más grande sobre salud mental hecha en la población estudiantil salvadoreña. Estos niveles de afectación en la salud mental se ven fuertemente influenciados por aspectos sociodemográficos como el sexo, el sector de estudio, la zona del centro escolar, el grado que cursan y el departamento de residencia.

En cuanto a las reacciones de los más pequeños UNICEF (2020) señala que entre las niñas y los niños de 4 a 10 años se observan expresiones de malestares subjetivos que no constituyen patologías en sí misma ni trastornos en salud mental. Tampoco impactaban sobre la continuidad de las actividades cotidianas, sino que responden a reacciones defensivas y adaptativas esperables frente a la incertidumbre y preocupación que produjo y produce la pandemia.

Las pandemias son eventos que generan estrés emocional intenso, por lo que es normal tener reacciones como el miedo y la ansiedad. La situación de crisis generada por la pandemia de COVID-19 ha impactado la salud mental en general, como lo confirman

estudios a nivel mundial que señalan la presencia de síntomas de ansiedad y depresión cómo los más frecuentes; sin lugar a dudas se ha tenido un impacto notable en la salud mental de las y los estudiantes salvadoreños.

2.2.3 Rendimiento académico y COVID-19.

a. Rendimiento académico.

Uno de los aspectos más importantes en el proceso de enseñanza aprendizaje lo constituye el rendimiento académico de los estudiantes.

El rendimiento académico hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en cualquier nivel de la enseñanza formal institucional expresada en calificaciones en el marco de una escala convencional (Figuroa, 2004). Es decir, es el resultado del aprendizaje del alumnado en los centros de enseñanza y que habitualmente se expresa a través de las calificaciones escolares.

A su vez, el término no puede ser reducido a un simple valor cuantitativo, por ello Figuroa (2004) también conceptualiza al Rendimiento Académico como “el conjunto de transformaciones operadas en el educando, a través del proceso enseñanza- aprendizaje, que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación”. Es decir, que el rendimiento académico, no sólo son calificaciones que el estudiante obtiene, sino que es la manifestación de los saberes aprendidos puestos en práctica a través de las habilidades y destrezas desarrolladas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, desarrollando así su madurez biológica y psicológica.

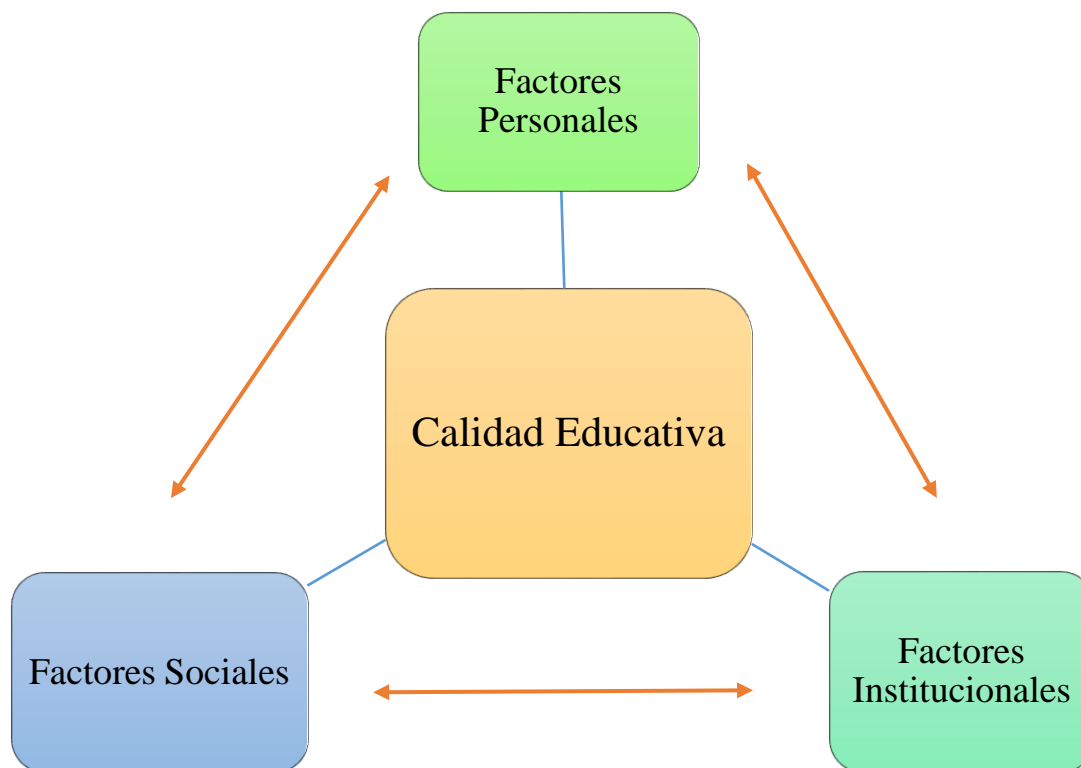
Por otra parte, Navarro (2003) define el rendimiento académico como, “un constructo susceptible de adoptar valores cuantitativos y cualitativos, a través de los cuales existe una evidencia y dimensión del perfil de habilidades, conocimientos, actitudes y valores desarrollados por un alumno en el proceso de enseñanza aprendizaje” Dicho de otra forma, el autor también toma en consideración no sólo las notas, sino también las actitudes y las habilidades de cada individuo, derivando en la opinión del autor anterior.

En efecto, el rendimiento académico constituye una de las variables fundamentales que sirven, no sólo para efectos de promoción, sino además para realizar valoraciones con respecto a la calidad educativa y comprende la integración de diferentes elementos que

actúan durante el proceso de aprendizaje, siendo estos de tipo externo e interno al estudiante; en consecuencia, se sostiene que hay factores asociados con el rendimiento escolar, los cuales se presentan a continuación.

Figura 2.

Interrelación de los Factores Asociados en el Rendimiento Académico.



Fuente: Elaboración propia a partir de las referencias consultadas

En primer lugar, en los factores personales se incluyen variables propias del alumno, como las capacidades para organizar y ejecutar lo necesario para obtener el nivel de logros deseado, los rasgos de personalidad, la inteligencia, los conocimientos previos, la motivación, las aptitudes, y los hábitos de estudio; todos estos inciden en el rendimiento académico (Garbanzo, 2007). Todos los factores internos mencionados son indicadores del éxito en el rendimiento escolar de los estudiantes; por el contrario, de no existir un

equilibrio en estos aspectos, los estudiantes experimentarían dificultades en las diferentes etapas del proceso de enseñanza aprendizaje.

Luego, tenemos los factores sociales, los cuales Garbanzo (2007) define como “aquellos factores que interactúan con la vida académica del estudiante, en donde se dan interrelaciones entre dimensiones personales y sociales”. Dentro de estas variables encontramos el ambiente familiar el cual influye en el proceso formativo del estudiante, así como también su contexto socioeconómico; la zona geográfica en la que vive el estudiante, todo lo anterior, constituyen predictores relevantes del rendimiento académico.

Y, por último, Salinas (2010) expresa que los factores institucionales se refieren a las variables relacionadas a la escuela, siendo estos la infraestructura, los métodos y materiales de enseñanza, el uso del espacio y del tiempo en el aula; tiene que ver también con la relación entre directivos, docentes, alumnos, y padres de familia; los contenidos de estudio y los sistemas de evaluación. Todos estos componentes no personales intervienen en el proceso educativo, donde al interactuar con los componentes personales determinan el rendimiento académico alcanzado.

En resumen, el rendimiento académico es el resultado de la suma de diferentes y complejas variables que actúan en la persona que aprende, donde entran en juego interacciones de factores personales, sociales e institucionales en los que se desenvuelve el estudiante, cuyos resultados se atribuyen a través de formas de medición de los aprendizajes y de un sistema de evaluación para otorgar al estudiante un resultado expresado en calificaciones, el cual deriva en la promoción o reprobación del grado cursado o bien, en el requerimiento de cursar un programa de refuerzo en las áreas académicas deficitarias.

Ahora veamos en que consiste la medición de los aprendizajes y el sistema de evaluación. En nuestro país, toda institución educativa se rige por lineamientos de evaluación publicados por el MINEDUCYT, el último fue creado en diciembre del 2015 y se denomina ‘Evaluación al Servicio del Aprendizaje y del Desarrollo’, y entró en vigencia hasta el año 2016. Dicho manual “contiene las disposiciones que orientan los procesos de evaluación del desarrollo de niñas y niños en la primera infancia y la evaluación de los

aprendizajes en el estudiantado de Educación Básica y Educación Media en todas sus modalidades, con el propósito de contar con una herramienta normativa que contribuya en garantizar a niñas, niños, adolescentes y jóvenes su derecho a una educación inclusiva y de calidad” (MINED, 2015 p.7).

Con respecto a la medición de los aprendizajes el MINED (2015, pp. 43-45) formula una clasificación de 3 tipos básicos:

Evaluación Diagnóstica: La evaluación diagnóstica, debe ser realizada al inicio y durante el desarrollo del proceso educativo, con la finalidad de identificar las fortalezas y necesidades individuales y colectivas de aprendizaje de los estudiantes.

Evaluación Formativa: Es la acción mediante la cual se regula el proceso de enseñanza y de aprendizaje, considerando las características de cada estudiante y sus posibilidades reales, sin que se modifiquen los aprendizajes previstos.

Evaluación Sumativa: La evaluación sumativa valora y reconoce los resultados del aprendizaje al final de un periodo previsto.

En relación a lo anterior, el sistema de evaluación y ponderación contempla las siguientes actividades de evaluación (MINED, 2015, págs. 56,57):

Actividad Integradora: Considera la resolución de una situación problema, en la que el estudiante aplica los tres tipos de contenidos, para resolverla (contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales).

Actividades Cotidianas: Contempla la revisión del cuaderno de clase, los trabajos grupales, las exposiciones, tareas ex aula, entre otras.

Pruebas: Alude a pruebas escritas, orales, prácticas, entre otras; estas deben considerar las adecuaciones curriculares existentes, para que todos los estudiantes participen de la evaluación, en un plano democrático.

Ahora bien, las ponderaciones de las actividades integradoras equivalen al 35%, las actividades cotidianas tienen un 35% y las pruebas un 30%, juntas hacen un total de 100% que equivale a un resultado de nota 10. Además, existe una Autoevaluación y Coevaluación, ambas suman el 10% y son parte de las actividades integradoras o de las actividades cotidianas; esto no aplica en los niveles de Educación Inicial y Parvularia.

En síntesis, la evaluación de los aprendizajes es la parte del proceso educativo que se realiza mediante acciones que permiten recoger y analizar los logros, avances, fortalezas y dificultades de aprendizaje en el estudiante para emitir juicios de valor que permitan tomar las decisiones oportunas y que favorezcan el proceso de enseñanza y aprendizaje.

b. Medidas educativas durante la crisis generada por la pandemia COVID-19.

La emergencia dio lugar al cierre masivo de las actividades presenciales de instituciones educativas en más de 190 países; en El Salvador, se suspenden las clases presenciales el 11 de marzo de 2020 para todo el sistema educativo público y privado, afectando al 100% de la comunidad estudiantil de todos los niveles.

A partir de ese momento el MINEDUCYT desarrolló varias estrategias para la continuidad escolar en tres fases principales:

La primera fase, del 16 de marzo al 3 de abril, consistió en la entrega de guías de trabajo elaboradas por los docentes, dirigidas a los estudiantes, padres y madres de familia, para todas las asignaturas del currículo; en la segunda fase, entre el 14 de abril y el 15 de mayo, el Ministerio diseñó guías y materiales didácticos para cada una de las asignaturas, que fueron entregadas de forma impresa a estudiantes con difícil acceso a internet, y fueron publicados en sitios oficiales y medios digitales; y la tercera fase, a partir del 25 de mayo, con la transmisión de la franja educativa ‘Aprendamos en casa’, emitida en el estatal Canal 10. (Picardo, Ábrego, y Cuchillac, 2020, p. 34)

Con respecto a la fase uno de la continuidad educativa, se compartieron guías de trabajo para los estudiantes. La indicación girada a los docentes era que se compartieran de forma digital o impresas y el docente debía “brindar seguimiento virtual, a través de un grupo de WhatsApp, Facebook-Messenger o por correo electrónico para solventar cualquier duda” (MINEDUCYT, 2020). Estas guías contenían indicaciones para docentes y padres de familia, según el nivel y la disciplina eran más específicas y diversas en las propuestas metodológicas.

En particular, en la fase dos, el MINEDUCYT disminuye el papel del docente en el planteamiento didáctico pedagógico y curricular. Esto se evidencia en lo que llamaron “Priorización de contenido e indicadores de logro”, en la que un grupo de técnicos del

Ministerio definió contenidos indispensables para los estudiantes. Esto se refleja en el siguiente texto dirigido a los docentes:

Estimados docentes, el Ministerio de Educación ha identificado aquellos indicadores y contenidos indispensables para que nuestros estudiantes alcancen las habilidades y destrezas que establece el currículo prescrito. Esto a través de diferentes estrategias de enseñanza aprendizaje, ya sea en forma virtual, semipresencial o presencial, a fin de garantizar el derecho a la Educación de nuestras niñas, niños y jóvenes. Como siempre, el logro de este ideal está en sus manos, ya que son ustedes quienes ponen todo el empeño y esfuerzo más allá de lo que el deber les demanda. Gracias en nombre de nuestra niñez y nuestra juventud. (MINEDUCYT, 2020)

En cuanto al diseño metodológico y didáctico de las guías, era el mismo, con la diferencia de que en esa fase se buscaba una mayor dosificación de los contenidos planteados a los estudiantes, al presentarlos semanalmente en lugar de todos de una vez como se hizo en la fase anterior. Mientras tanto la tercera fase fue la creación de una franja educativa “Aprendamos en casa”. La franja está diseñada según lo que se observa en la tabla 1.

Tabla 1

Distribución de la franja educativa ‘Aprendamos en casa’.

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|-------------------|---------------------------------|-----------------------|-------------------|---|
| Matemática | Ciencia, salud y medio ambiente | Lenguaje y literatura | Estudios sociales | Educación física, artística y emocional |

Fuente: elaboración propia, según datos de MINEDUCYT (2020)

Cada jornada contaba con ocho horas de transmisión. En el plano metodológico, fue distribuida de la siguiente forma: de 7:00 a. m. a 8:00 a. m., la franja de educación inicial; de 8:00 a. m. a 11:00 a. m., clases de Matemática de primer a sexto grado; de 11:00 a. m. a 1:30 p. m., clases de séptimo a noveno grado; y de 1:30 p. m. a 3:00 p. m., las clases para bachillerato (ver figura 3).

Figura 3

Franja Educativa Aprendamos en Casa.



The infographic features a stylized house icon with the text 'Aprendamos en Casa' inside. Below the icon, it lists the premiere date and a schedule table. To the left, there is an illustration of a girl with glasses reading a book. At the bottom right, the logos for the Ministry of Education and the National Institute of Educational Quality are visible.

Estreno: lunes 25 de mayo por canal 10

Horarios:

| | |
|----------|---|
| 07:00 AM | Educación inicial y parvularia |
| 08:00 AM | Primer ciclo |
| 09:30 AM | Segundo ciclo |
| 11:00 AM | Tercer ciclo |
| 01:30 PM | Bachillerato |
| 03:30 PM | Educación inicial y parvularia (Repetición) |

Fuente: página oficial del MINEDUCYT (2020)

Para los grados de primero a noveno, se dispuso de 15 minutos de clase para cubrir un contenido; para el bachillerato se destinaban treinta minutos. Luego de cada una de esas clases se transmitían materiales audiovisuales que no necesariamente estaban relacionados a los contenidos tratados. Se debe agregar que esta franja educativa también era transmitida por las redes sociales del MINEDUCYT y del canal 10; además, se creó un canal en YouTube donde se compartían todos estos materiales.

Por otro lado, una idea central en el debate de la educación en tiempos de COVID-19 es, si en el marco de la continuidad pedagógica hubo calidad educativa, es decir, si en los servicios educativos alternativos se garantizó el mismo estándar de calidad que en los sistemas presenciales.

A continuación, se enumeran cuáles fueron algunas de las debilidades a las que se enfrentaron los docentes, estudiantes y los padres de familia, durante el cambio abrupto de las actividades educativas a distancia:

- Falta de interacción física
- No existía un currículo para modalidad *online*
- Los docentes no tenían capacitación para enseñar sus contenidos de manera virtual
- No se garantizaba un Sistema de evaluación de los aprendizajes confiable
- La conectividad a internet para muchos estudiantes era nula o no era buena
- Algunos estudiantes no tenían laptop o *Smartphones* para poder recibir los materiales didácticos de sus docentes
- Muchos estudiantes no tenían quién les ayude u oriente en el hogar
- Los estudiantes tenían mayores distractores dentro de casa
- Hay familias con varios hijos que no tenían el equipo para cada uno en los mismos horarios
- La situación económica por las cuarentenas afectó la economía familiar, dificultando aún más a los estudiantes el cumplimiento de sus tareas.

Por todo lo anterior, suele ponerse en duda la calidad de los servicios educativos alternativos y *online*. Sin duda, el sistema educativo público no estaba preparado, sin embargo, las medidas de confinamiento y distanciamiento social obligaron a experimentar las diversas estrategias de educación a distancia como la única opción viable. En pocas palabras, las experiencias han sido diversas. Así, “muchos niños sólo recibían listas interminables de actividades y tareas para hacer en casa (sin ninguna mediación pedagógica), mientras que unos pocos usaron plataformas de comunicación con acompañamiento virtual” (Picardo et al., 2020).

En definitiva, queda evidenciado que el uso y valorización de la tecnología y la capacitación a docentes en esta área, es crucial; sería una nueva forma de conceptualizar a las instituciones educativas para dar respuestas a los retos y desafíos académicos en escenarios futuros, como el de la emergencia por COVID-19.

c. Secuelas psicológicas del COVID-19 y su vinculación en el rendimiento académico de los estudiantes.

La pandemia por COVID-19 desde su inicio ha ido aumentando y amenazando el bienestar de los seres humanos, en particular del sector estudiantil, el cual ha sido uno de los grupos con mayor vulnerabilidad. Desde que el gobierno suspendió las clases presenciales los estudiantes han sufrido un impacto negativo en la salud mental que a su vez ha afectado significativamente el nivel del rendimiento académico, esto debido a que el cambio de la presencialidad hacia la educación a distancia, incluyendo la modalidad *online*, implicó el uso de estrategias y herramientas de enseñanza-aprendizaje para las cuales no se estaba preparado, principalmente en el sector público.

Muchos han sido los cambios a los que los estudiantes han tenido que adaptarse, es por ello que el efecto COVID-19 ha condicionado, y no para bien, el rendimiento académico. De acuerdo a estudios realizados, la mayoría de los alumnos se ha sentido más desmotivado para realizar sus actividades académicas; dos de cada tres estudiantes han percibido que su nivel académico ha descendido (Idoia, 2020). La desmotivación escolar es uno de los frutos de la pandemia debido a los cambios a los que se han enfrentado los alumnos tanto a nivel personal como familiar.

Según Wang, Zhang, Zhao, Zhang, y Jiang, (2020) debido al confinamiento obligatorio, hay dos factores que más han afectado al bienestar físico y psicológico, siendo estos: la pérdida de hábitos y el estrés psicosocial. En relación al primer factor, si los estudiantes no mantuvieron adecuados hábitos y rutinas de estudio durante el confinamiento y por el contrario instauraron nuevos hábitos poco saludables, por ejemplo, inadecuados hábitos alimenticios, patrones de sueño irregulares, sedentarismo y adicción a los aparatos electrónicos, es de suponer que esto provocaría consecuencias adversas en el rendimiento académico.

Por otro lado, es importante señalar que no solo los estudiantes son los causantes de las fallas en el desempeño escolar en tiempos de Covid-19, pues no se debe ver el problema desde una sola dimensión, más bien es una conjunción de factores, en la que se conjugan los factores personales, familiares, culturales, políticos y sociales.

Es así que, para evaluar los esfuerzos de maestros, estudiantes, padres de familia, y especialistas, El Ministerio de Educación Ciencia y Tecnología hizo una evaluación de aprendizajes del año 2021. Desde hace 13 años no se había hecho una evaluación, la última registrada fue seccionada, en esa ocasión solo se midió el nivel de logro en el aprendizaje de los estudiantes de 3º, 6º y 9º grado, descartando la oportunidad de mejorar la calidad educativa en todos los niveles de estudio; a diferencia, esta vez fue para estudiantes de 3º grado hasta 2º año de bachillerato tanto del sector público como privado y se llevó a cabo entre el 28 de junio y el 27 de julio de 2021.

La prueba diagnóstica “Conociendo mis logros” se realizó con el objetivo de conocer cuánto aprendieron los estudiantes durante la pandemia con el propósito principal de obtener y analizar información sobre el nivel de logro de los indicadores priorizados en el proceso de la continuidad educativa. La prueba fue voluntaria, del total de estudiantes (826,099) registrados en SIGES¹ entre tercer grado y segundo año de bachillerato participaron 522,201 estudiantes, un 97.79% realizó la prueba en línea y el 2.21% restante participó con pruebas impresas, los porcentajes segregados por sexo fueron del 49% masculino y el 51% corresponde al femenino. (MINEDUCYT, 2021).

En cuanto a los resultados obtenidos, MINEDUCYT (2021) visto por asignaturas:

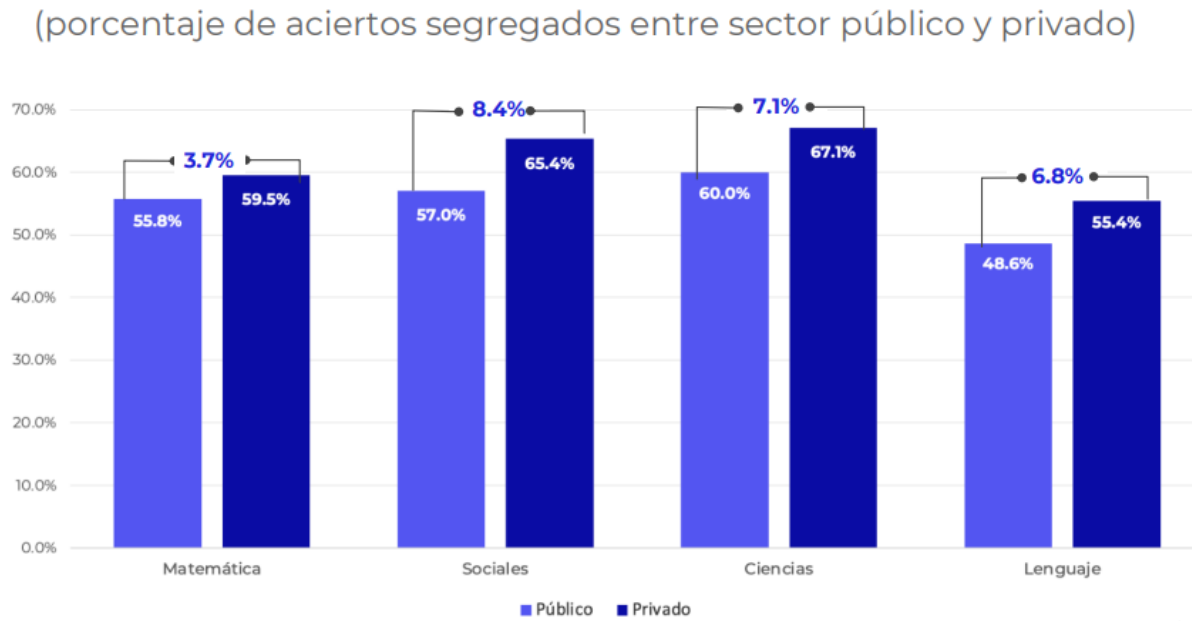
En Matemáticas una de las fortalezas identificadas es que los estudiantes de primer y segundo ciclo tienen la capacidad de resolver problemas que involucran la aplicación de operaciones básicas. En Sociales, la mayor fortaleza es que los estudiantes de Bachillerato demostraron dominio de la comprensión y análisis de los hechos que han marcado la historia política de El Salvador. En Ciencias, se destaca que los alumnos de 3º a 6º grado

¹ **Sistema de Información para la Gestión Educativa Salvadoreña:** recolecta datos de manera confiable y oportuna desde los centros educativos de todo el país. De esta forma se logra un mayor acercamiento entre el Ministerio de Educación, responsables de familia y los ciudadanos.

reconocen, a partir de ilustraciones, amenazas naturales y medidas preventivas ante la situación del COVID-19. En lo que respecta a Lenguaje, la mayor fortaleza es que los alumnos de tercer ciclo saben interpretar y comprender la globalidad de los textos literarios y no literarios, que desarrollan temas cercanos a su contexto y situaciones cotidianas presentes.

Figura 4

Resultados por asignatura.



Fuente: página oficial del MINEDUCYT (2021)

En la imagen se pueden observar las diferencias de los resultados porcentuales obtenidos entre el sistema educativo público y privado, siendo el 3.7% para Matemática, el 8.4% para Sociales, el 7.1% para Ciencias y de 6.8% para lenguaje, esto significa que los resultados de los aprendizajes durante el contexto de la pandemia han sido más significativos para el sector privado. Es importante señalar que en este sector se desarrollaban clases en línea a través de Google Meet y otras plataformas, el contacto y orientación de los maestros para con los estudiantes fue mayor en comparación con el sector público.

Por otro lado, el 58.5% del estudiantado afirmó que se les hizo difícil o muy difícil recibir clases en línea, mientras que el 41.5% restante opinó que le fue fácil o muy fácil. Estos resultados de las pruebas se convirtieron en insumos para el rediseño de actividades de enseñanza-aprendizaje porque es indudable que la pandemia por la que pasamos ha afectado negativamente a la educación en todos sus niveles, entorpeciendo el aprendizaje de los contenidos y dificultando el desarrollo de las habilidades sociales.

CAPITULO III. METODOLOGIA

En este capítulo, abordaremos la metodología utilizada en la presente investigación, que tiene como objetivo identificar cuál ha sido el impacto psicológico y el rendimiento académico asociados a la pandemia por COVID-19. Esta parte ha sido fundamental ya que proporciona una guía clara y sistemática para llevar a cabo la investigación.

3.1 Tipo de estudio

De acuerdo al nivel de profundidad, el estudio es de tipo descriptivo ya que se obtuvo diversa información que permitió especificar las características, las dimensiones y los componentes del tema de investigación, mediante la recopilación, análisis y presentación de datos obtenidos; es decir, que se recogió información sobre los conceptos y las variables del tema con propósitos de medición.

El enfoque de la investigación fue mixto, ya que, con la finalidad de profundizar en el tema, se utilizó el método cuantitativo de investigación que utiliza herramientas de análisis estadístico para describir, explicar fenómenos mediante datos numéricos; además, se utilizó el método cualitativo que permite comprender el fenómeno a través de los significados otorgados por los participantes. Sampieri (2018) define los métodos cualitativos como una ruta que se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en su ambiente natural y en relación con el contexto, indagando la forma en que estos perciben y experimentan las variables entorno al problema de investigación, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados.

3.1.1 Población y muestra

“La población es el conjunto de casos que concuerda con una serie de especificaciones, es el ‘universo’ al cual pertenece la muestra seleccionada” (Sampieri, 2018, p. 27). La población seleccionada para la investigación fueron los estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Cantón La Palma, ubicado en KM 15 ½, Carretera panamericana oriente, San Martín, San Salvador.

Los participantes fueron seleccionados mediante un muestreo de carácter voluntario; los criterios de inclusión fueron pertenecer a tercer ciclo y ser del turno vespertino. Para la aplicación de la encuesta, la muestra incluyó a un total de 155 estudiantes, sus edades oscilan entre los 13 y 17 años. La entrevista focal estuvo compuesta por 10 participantes, cuatro de séptimo, cuatro de octavo y dos de noveno grado; entre ellos, cinco estudiantes del sexo masculino y cinco del sexo femenino. Cabe destacar que se tuvo el consentimiento informado de los participantes y se garantizó la confidencialidad de la información obtenida.

3.1.2 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

✓ Técnicas de recolección de datos

“Las técnicas de recolección de datos son las distintas formas o maneras de obtener la información” (Arias, 2012, p.111). Es decir, que es un procedimiento o forma particular que el investigador utiliza para la obtención de datos necesarios para la investigación.

-Encuesta: Esta técnica de recolección de datos cuantitativa se debió a que permitió obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz en la aplicación que se realizó en horas clase a los 155 estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Cantón La Palma. Con esta se pretendía conocer las opiniones de los encuestados mediante preguntas cerradas que estaban referidas a la temática en estudio, con el propósito de recabar información clave para analizar los datos de manera cuantitativa y con ellos obtener resultados objetivos.

-Sesión a profundidad o grupo de enfoque: El uso de esta técnica de investigación cualitativa fue de importante apoyo, ya que facilitó la construcción de significados colectivos, a través de conceptos, experiencias y emociones.

✓ Instrumentos de recolección de datos:

Según Arias (2012) un instrumento de recolección de datos es “cualquier recurso, dispositivo o formato en papel o digital que se utiliza para obtener o registrar información”.

- El instrumento cuantitativo utilizado en la presente investigación se trata de un cuestionario auto aplicable, el cual consta de 21 ítems. Cabe destacar que el cuestionario se divide en 3 apartados: En el primer apartado aparece el encabezado de la institución y el objetivo del cuestionario; el segundo apartado contiene los datos generales de los participantes; el tercer apartado de este cuestionario está desglosado en cinco áreas: empezando por el área sociofamiliar con 4 ítems, seguida del área económica con 3 ítems, luego el área académica con 8 ítems, el área emocional con 2 ítems y por último el área de hábitos y actividades de ocio con 4 ítems.

- También se diseñó un instrumento de investigación cualitativa, la cual es una guía de entrevista para el grupo de focal, la cual contiene preguntas generadoras para discusión y reflexión de los aspectos en que se pretendía profundizar, siendo estos los cambios positivos y negativos que tuvieron desde la pandemia a nivel personal, los cambios y las dificultades que tuvieron con la educación a distancia, la forma de comunicación que mantuvieron con los maestros, los estados de ánimos que experimentaron a raíz de la emergencia por COVID-19, haciéndolo de forma lúdica para la construcción y obtención de respuestas colectivas de las y los participantes.

3.1.3 Procedimiento de recolección de datos

En primer lugar, se llevó a cabo, una reunión con la autoridad rectora del Centro escolar Cantón La Palma, con la finalidad de darle a conocer el proceso que se llevaría a cabo, para la obtención de la información que era pertinente recolectar, para proceder en tiempo y forma. En el procedimiento se planteó que se trabajaría con tercer ciclo, aplicando un cuestionario a todos los alumnos, también realizar una sesión con un grupo focal, el cual tendría un total de 10 participantes.

En segundo lugar, se construyeron los dos instrumentos a utilizar que fue un cuestionario de 21 ítems y una guía de entrevista colectiva, ambos dirigidos a explorar las consecuencias psicológicas y su incidencia en el rendimiento académico de la población estudiantil, durante el contexto de la pandemia por COVID-19.

En tercer lugar, los instrumentos fueron revisados, y corregidos por la asesora de tesis; luego se sometió a validación de jueces el cuestionario de 21 ítems, un total de cinco expertos en el área de psicología y educación aprobaron el instrumento con observaciones y sugerencias, una vez se incorporaron los cambios el cuestionario estaba listo para su aplicación.

En cuarto lugar, se hizo la aplicación de los instrumentos de recolección de datos a los estudiantes y para finalizar, se hizo todo el procesamiento de la información recabada, conducente a la realización del análisis y la interpretación de los datos, de manera individual y a la vez colectiva, tanto cuantitativa como cualitativamente, a partir de lo cual, el equipo de investigación arribó a las conclusiones del estudio realizado, para así, proceder a elaborar una propuesta de intervención psicoterapéutica.

CAPITULO IV. PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos a través de la aplicación de los instrumentos de recopilación de información, cuestionarios y entrevistas dirigidos a los estudiantes de tercer ciclo del Centro escolar ‘Cantón la Palma’. Los resultados se muestran de forma cuantitativa en gráficos estadísticamente significativos con la finalidad de que los datos sean considerados objetivos, así mismo se presenta el análisis de los discursos del grupo focal que busca describir y comprender la realidad, dando relevancia a los aspectos subjetivos de los participantes, para finalizar el capítulo se presentan las interpretaciones de los resultados obtenidos.

Resultados del cuestionario

Tabla 1.

Variables sociodemográficas

| GRADO Y SECCIÓN | MASCULINO | FEMENINO | TOTAL | RANGO DE EDADES |
|------------------------|------------------|-----------------|--------------|------------------------|
| 7° “C” | 14 | 15 | 29 | 13-14 años |

| | | | | |
|----------------|----|----|-----|------------|
| 7° “D” | 13 | 18 | 31 | 13-14 años |
| 8° “C” | 16 | 14 | 30 | 14-15 años |
| 8° “D” | 14 | 16 | 30 | 14-15 años |
| 9° “C” | 16 | 19 | 35 | 15-17 años |
| TOTALES | 73 | 82 | 155 | |

La tabla anterior muestra los datos sociodemográficos de los participantes encuestados de los grados de 7° a 9°, 73 personas corresponden al género masculino y 82 personas corresponden al género femenino haciendo un total de 155 participantes los cuales se distribuyen entre las edades de 13 a 17 años.

Tabla 2.

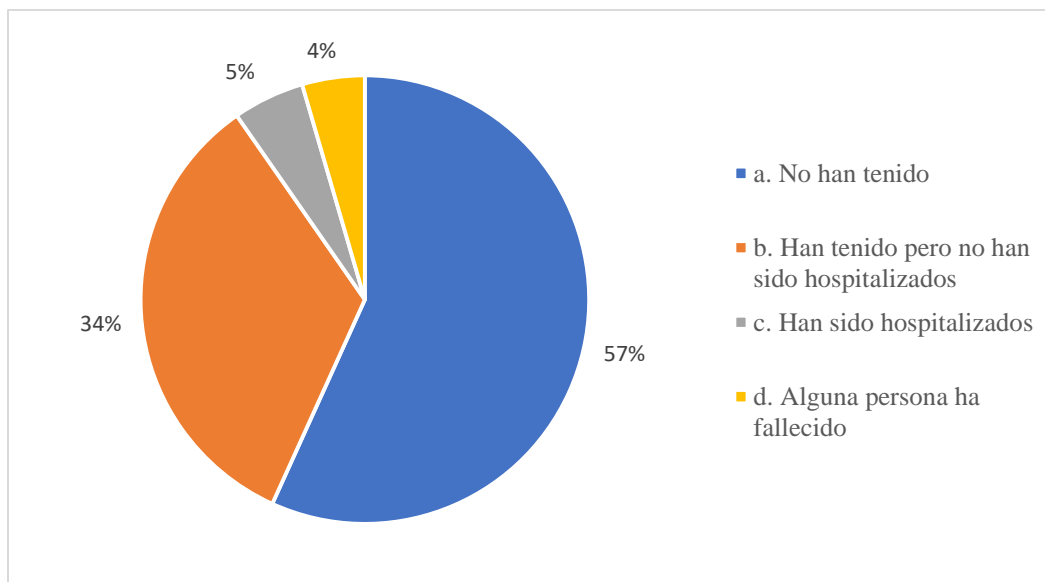
Pregunta 1

¿Alguna de las personas que conviven contigo ha padecido COVID-19 en algún momento?

| Opciones | Frecuencia | Porcentaje |
|---|-------------------|-------------------|
| a. No han tenido COVID-19 | 88 | 57% |
| b. Han tenido un diagnóstico de COVID-19 pero no han sido hospitalizados | 52 | 34% |
| c. Han estado hospitalizados por COVID-19 | 8 | 5% |
| d. alguna persona con la que convivía ha fallecido por COVID-19 | 7 | 4% |
| Total | 155 | 100% |

Gráfico 1.

Convivencia con personas expuestas a COVID-19



En la gráfica 1, el 57% de los participantes afirma que las personas que conviven con ellos no han padecido COVID-19, el 34% aseguró que han padecido la enfermedad, pero no han sido hospitalizados, el 5% expresó que algunas de las personas con las que convive si han sido hospitalizados por COVID-19 en algún momento, y el 4% había sufrido el fallecimiento de alguna persona que convivía con ellos.

Tabla 3.

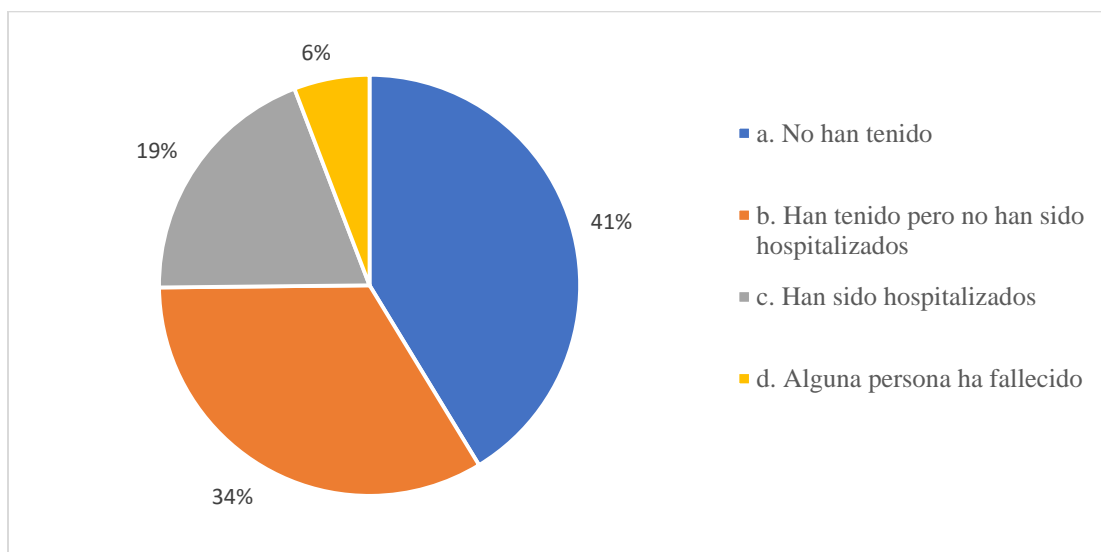
Pregunta 2

Respecto a otras personas cercanas (familiares o amigos íntimos) que NO viven contigo, ¿alguna tuvo COVID-19 en algún momento?

| Opciones | Frecuencia | Porcentaje |
|--|------------|-------------|
| a. No han tenido COVID-19 | 64 | 41% |
| b. Han tenido un diagnóstico de COVID-19 pero no han sido hospitalizados | 52 | 34% |
| c. Han estado hospitalizados por COVID-19 | 30 | 19% |
| d. Alguna persona con la que convivía ha fallecido por COVID-19 | 9 | 6% |
| Total | 155 | 100% |

Gráfico 2.

Personas cercanas que han padecido COVID-19



Según la gráfica el 41% de los participantes expresó que las personas que le rodean no han padecido COVID-19, el 34% afirma que algunas de las personas cercanas han tenido la enfermedad, pero no han sido hospitalizados, el 19% aseguró conocer a personas que si han sido hospitalizadas a causa del COVID-19, y el 6% conoce casos en su entorno próximo donde han fallecido a causa del Coronavirus.

Tabla 4.

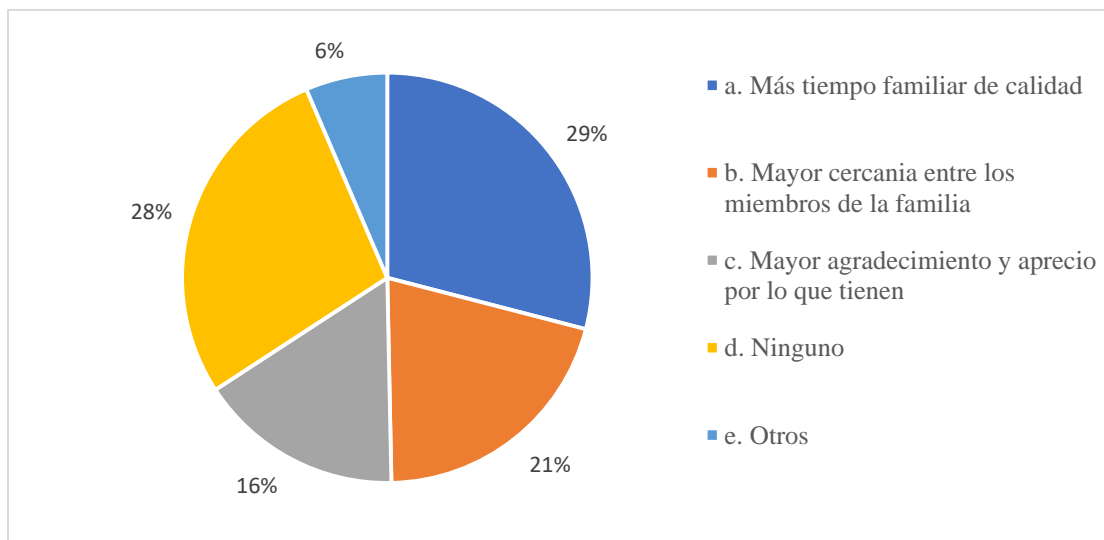
Pregunta 3

Desde la pandemia de COVID-19 tu familia ha experimentado alguno de los siguientes cambios positivos

| Opciones | Frecuencia | Porcentaje |
|---|------------|-------------|
| a. Más tiempo familiar de calidad | 45 | 29% |
| b. Mayor cercanía entre los miembros de la familia | 32 | 21% |
| c. Mayor agradecimiento y aprecio por lo que tienen | 25 | 16% |
| d. Ninguno | 43 | 28% |
| e. Otros | 10 | 6% |
| Total | 155 | 100% |

Gráfico 3.

Cambios positivos en tu familia desde la pandemia



Tal y como se observa en la gráfica, el 29% de los estudiantes encuestados manifestaron que durante la pandemia experimentaron más tiempo familiar de calidad, el 21% expresó haber sentido mayor cercanía entre los miembros de su familia, el 16% afirma que ahora sienten mayor agradecimiento y aprecio por lo que tienen, el 28% manifiesta no haber experimentado ningún cambio positivo en la convivencia familiar, siendo este el segundo porcentaje más representativo, y el 6% restante opinó haber vivenciado otros tipos de cambios positivos tales como la solidaridad y empatía.

Tabla 5.

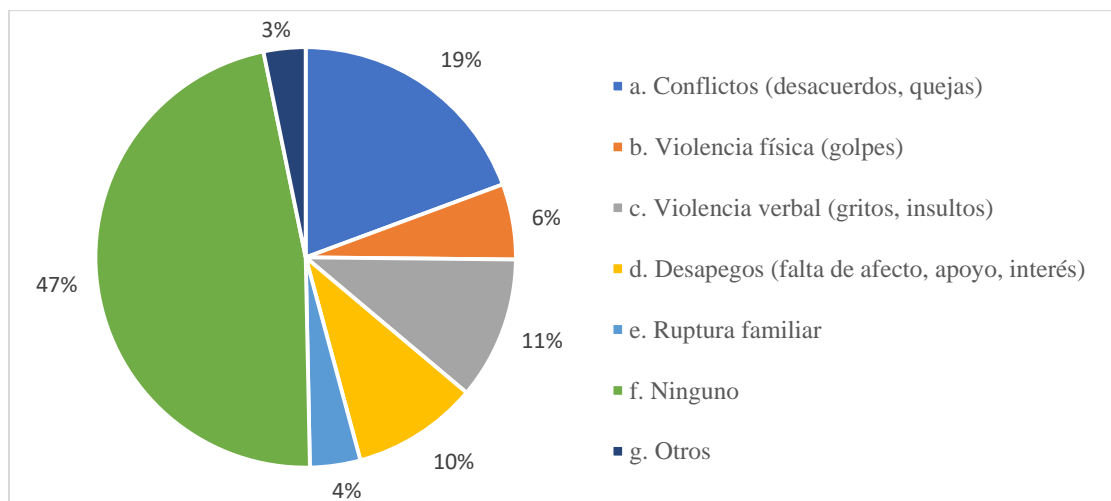
Pregunta 4

Desde la pandemia de COVID-19 tu familia ha experimentado alguno de los siguientes cambios negativos

| Opciones | Frecuencia | Porcentaje |
|---|------------|-------------|
| a. Conflictos (desacuerdos, quejas) | 30 | 19% |
| b. Violencia física (golpes) | 9 | 6% |
| c. Violencia verbal (gritos, insultos) | 17 | 11% |
| d. Desapegos (falta de afecto, apoyo, interés) | 15 | 10% |
| e. Ruptura familiar (abandono del hogar de algún miembro) | 6 | 4% |
| f. Ninguno | 73 | 47% |
| g. Otros | 5 | 3% |
| Total | 155 | 100% |

Gráfico 4.

Cambios negativos en tu familia desde la pandemia



Como se observa en la gráfica el 19% de los estudiantes expresó haber tenido conflictos en su hogar, el 6% sufrió de violencia física, el 11% afirma que fueron agredidos de forma verbal, el 10% expresó sentirse desapegado de su familia, el 4% vivenció el abandono de algún miembro del hogar, el 47% manifestó no haber experimentados cambios negativos, lo que resulta bastante beneficioso en el bienestar de dichas familias y el 3% consideran que vivieron otros tipos de cambios negativos.

Tabla 6.

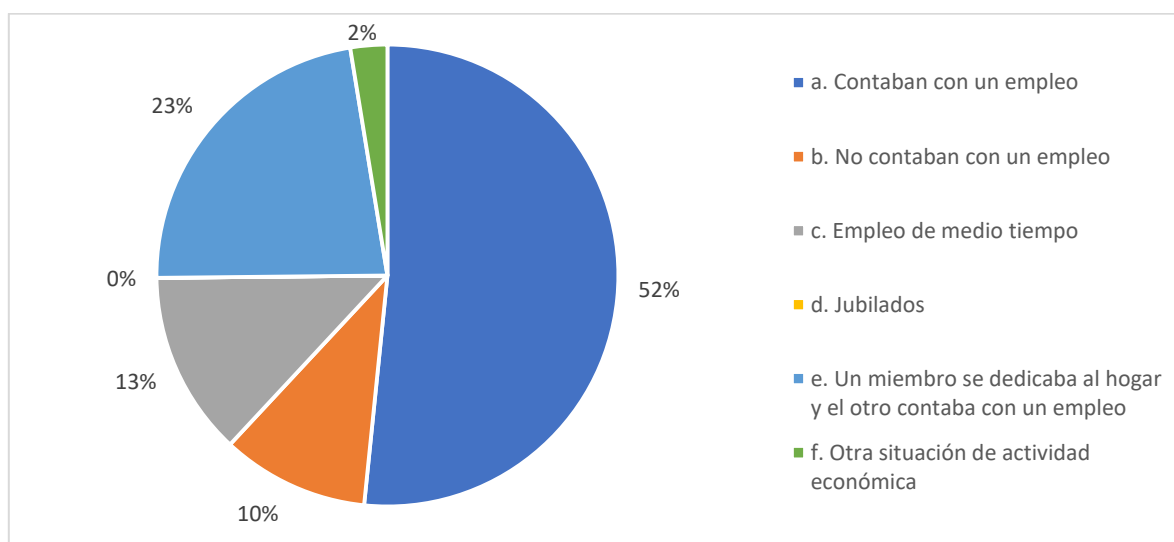
Pregunta 5

¿Cuál era la situación laboral de tus encargados antes del COVID-19?

| Opciones | Frecuencia | Porcentaje |
|---|------------|-------------|
| a. Contaban con un empleo | 80 | 52% |
| b. No contaban con un empleo | 16 | 10% |
| c. Empleo de medio tiempo | 20 | 13% |
| d. Jubilados | 0 | 0% |
| e. Un miembro se dedicaba a las labores del hogar y el otro contaba con un empleo formal. | 35 | 23% |
| f. Otra situación de actividad económica | 4 | 2% |
| Total | 155 | 100% |

Gráfico 5.

Situación laboral de los encargados antes del COVID-19



Como se refleja en el gráfico el 52% de los encargados de los estudiantes que participaron en la investigación tenían un empleo, el 10% expresó que sus encargados no tenían un empleo, el 13% manifestó que contaban con un empleo de medio tiempo, el 23% dijo que uno de sus encargados se dedica al hogar y el otro cuenta con un trabajo formal, y en el 2% su fuente económica es un negocio propio.

Tabla 7.

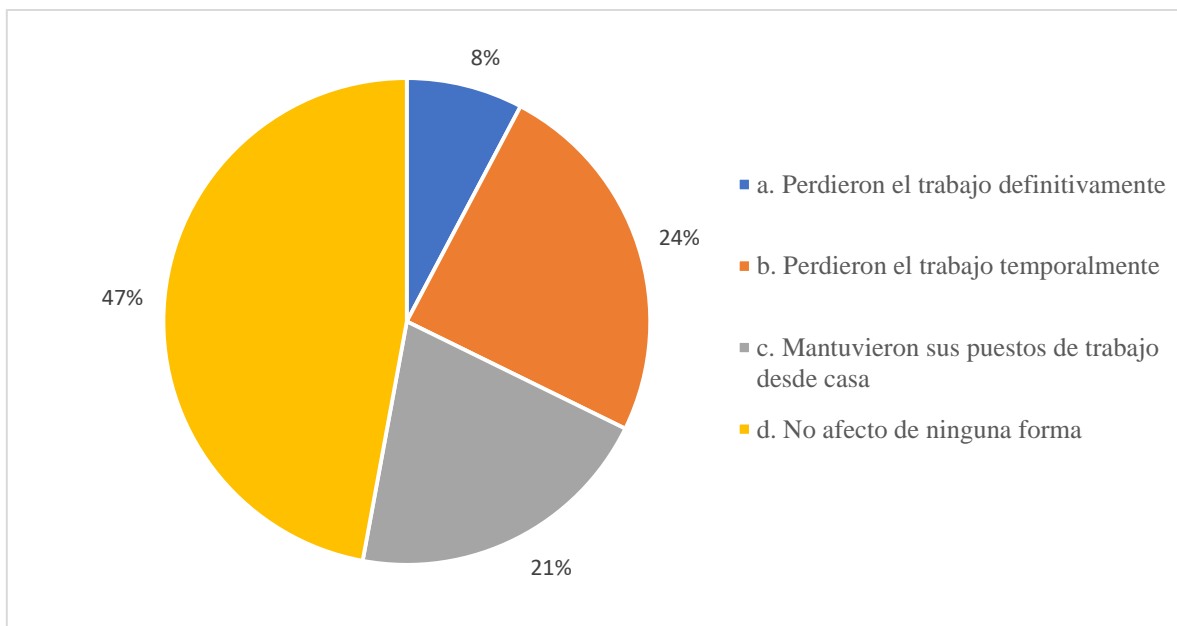
Pregunta 6

¿De qué manera la pandemia afectó la situación laboral que tenían tus encargados?

| Opciones | Frecuencia | Porcentaje |
|--|------------|-------------|
| a. Perdieron el trabajo definitivamente | 12 | 8% |
| b. Perdieron su trabajo temporalmente | 38 | 24% |
| c. Mantuvieron sus puestos de trabajo desde casa | 32 | 21% |
| d. No afectó de ninguna forma | 73 | 47% |
| Total | 155 | 100% |

Gráfico 6.

Forma en la que afecto la pandemia la situación laboral de los encargados



En el gráfico se observa que el 8% de los encargados de los participantes perdieron su trabajo definitivamente a causa de la pandemia, el 24% expresó que sus encargados perdieron su trabajo temporalmente debido a las cuarentenas obligatorias, el 21% manifestó que sus encargados se mantuvieron trabajando desde casa, y el porcentaje más representativo del 47% expresaron que la pandemia no afectó la situación laboral de sus responsables, lo que significa un hallazgo sumamente importante en el ámbito económico de las familias de los estudiantes que se tomaron como muestra para el presente estudio.

Tabla 8.

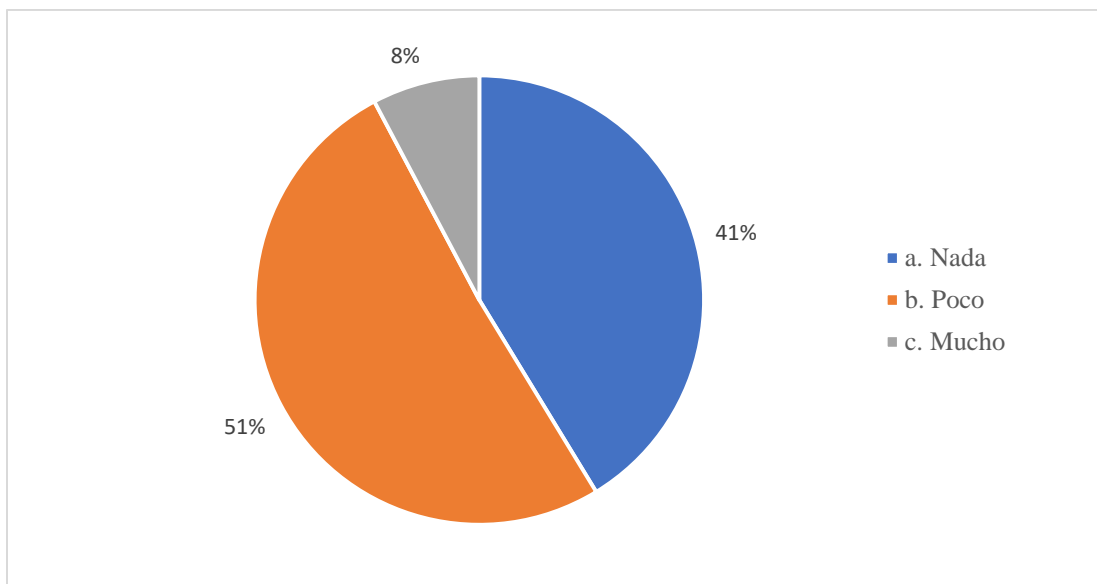
Pregunta 7

¿Tu familia ha experimentado dificultades para obtener alimentos, medicamentos u otras necesidades desde la pandemia?

| Opciones | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------|------------|-------------|
| a. Nada | 64 | 41% |
| b. Poco | 79 | 51% |
| c. Mucho | 12 | 8% |
| Total | 155 | 100% |

Gráfico 7.

Dificultad para obtener alimentos, medicamentos, u otras necesidades desde la pandemia



La gráfica anterior muestra que el 41% de los participantes expresó que sus familias no se han enfrentado a ninguna dificultad para obtener los insumos de su hogar desde la pandemia, el 51% manifestó que sus familias han tenido pocas dificultades para obtener alimentos, medicamentos entre otras necesidades desde el inicio de la pandemia, y el porcentaje menos significativo es representado por el 8% de los participantes quienes expresaron que han experimentado muchas dificultades debido a la pandemia ya que sus ingresos económicos han disminuido considerablemente.

Tabla 9.

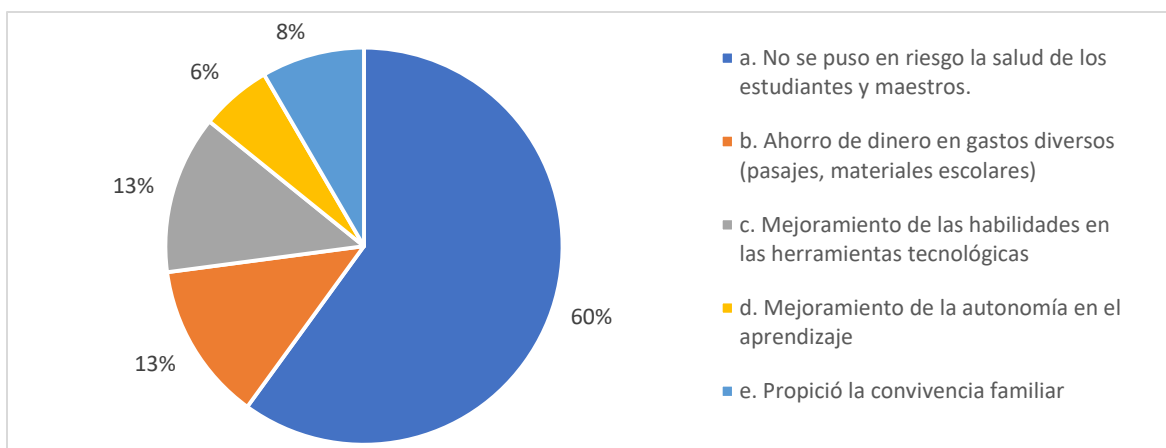
Pregunta 8

En tu opinión, ¿cuál fue la mayor ventaja de la educación a distancia?

| Opciones | Frecuencia | Porcentaje |
|--|------------|-------------|
| a. No se puso en riesgo la salud de los estudiantes y maestros. | 93 | 60% |
| b. Ahorro de dinero en gastos diversos (pasajes, materiales escolares) | 20 | 13% |
| c. Mejoramiento de las habilidades en las herramientas tecnológicas | 20 | 13% |
| d. Mejoramiento de la autonomía en el aprendizaje | 9 | 6% |
| e. Propició la convivencia familiar | 13 | 8% |
| Total | 155 | 100% |

Gráfico 8.

Mayor ventaja de la educación a distancia



La paralización de las clases presenciales como medida preventiva desde el principio de la pandemia obligó al MINED a modificar el desarrollo de las clases surgiendo así un nuevo modelo de educación a distancia que en su momento suponía una gran ventaja ya que no se puso en riesgo la salud de los maestros y los estudiantes y esto se verifica con el 60% de la gráfica, un 13% opinó que la mayor ventaja fue el ahorro de dinero en diversos gastos de las actividades escolares, otro 13% expresó que la mayor ventaja fue mejorar las habilidades en el uso de las tecnologías, un 6% manifestó que hubo un mejoramiento de la autonomía en su aprendizaje, y el 8% restante piensa que la mayor ventaja fue que la educación a distancia propició la convivencia familiar.

Tabla 10.

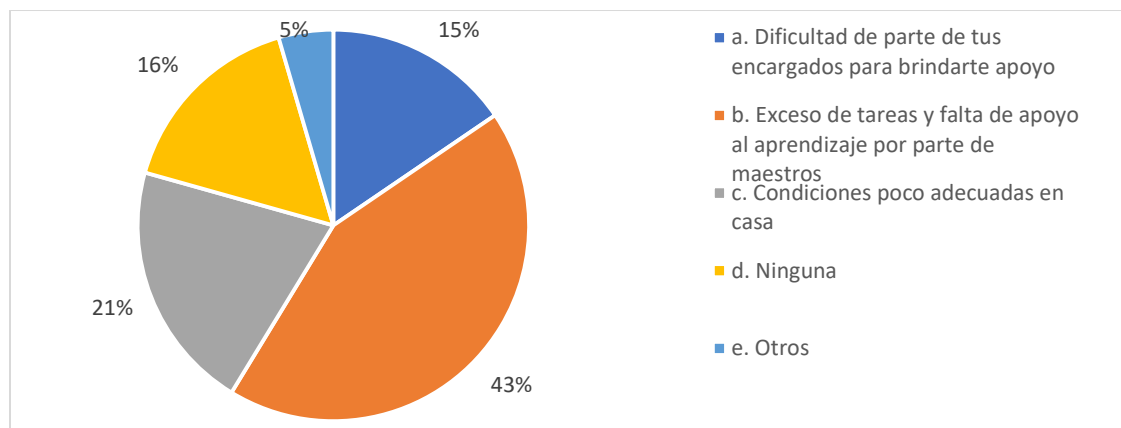
Pregunta 9

¿Cuáles han sido las desventajas a las que te enfrentaste con las clases a distancia?

| Opciones | Frecuencia | Porcentaje |
|---|------------|-------------|
| a. Dificultad de parte de tus encargados para brindarte apoyo con tus tareas escolares | 24 | 15% |
| b. Exceso de tareas y falta de apoyo al aprendizaje por parte de maestros | 67 | 43% |
| c. Condiciones poco adecuadas en casa (no contar con internet, aparatos tecnológicos, espacio, mobiliario,) | 32 | 21% |
| d. Ninguna | 25 | 16% |
| e. Otros | 7 | 5% |
| Total | 155 | 100% |

Gráfico 9.

Desventajas a las que se enfrentaron con las clases a distancia



Una de las desventajas a la que los estudiantes se enfrentaron fue que muchos no tenían el apoyo de sus padres en las actividades escolares y una de las razones de esto es debido a que sus encargados poseen un nivel académico bajo y desconocen muchos contenidos de estudio, es por ello que suponía mayor dificultad involucrarse en las tareas escolares y esto se evidencia con el 15% de los participantes, el 43% expresó que otra de las desventajas fue el exceso de tareas y la falta de apoyo de parte de los maestros, el 21% dijo que no contaban con condiciones adecuadas en su hogar, el 16% expresó que no se enfrentó a ninguna desventaja, y el 5% corresponde a otros, en la que mencionaron no tener desarrolladas las habilidades digitales.

Tabla 11.

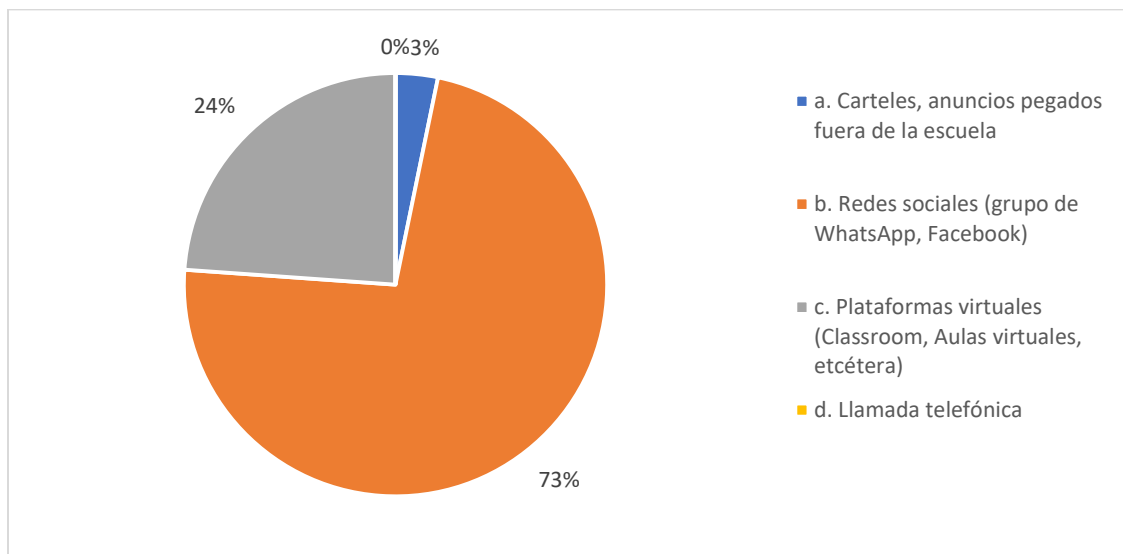
Pregunta 10

¿Qué medios utilizaba tu escuela para informar sobre las actividades escolares durante la educación a distancia?

| Opciones | Frecuencia | Porcentaje |
|---|------------|-------------|
| a. Carteles, anuncios pegados fuera de la escuela | 5 | 3% |
| b. Redes sociales (grupo de WhatsApp, Facebook) | 113 | 73% |
| c. Plataformas virtuales (Classroom, Aulas virtuales, etcétera) | 37 | 24% |
| d. Llamada telefónica | 0 | 0% |
| Total | 155 | 100% |

Gráfico 10.

Medios que usaba la escuela para informar de actividades escolares durante la educación a distancia



En la gráfica se observa la distribución de los porcentajes en cuanto a cuales fueron los medios que la escuela utilizaba para informar sobre las actividades escolares durante el tiempo de la educación a distancia, siendo el 3% de aquellos que opinan que en la escuela se pegaban carteles informativos, otra parte muy significativa corresponde al 73% quienes aseguran que las redes sociales mayormente WhatsApp fue el medio más utilizado por los maestros, y un 24% se inclinó por las plataformas virtuales.

Tabla 12.

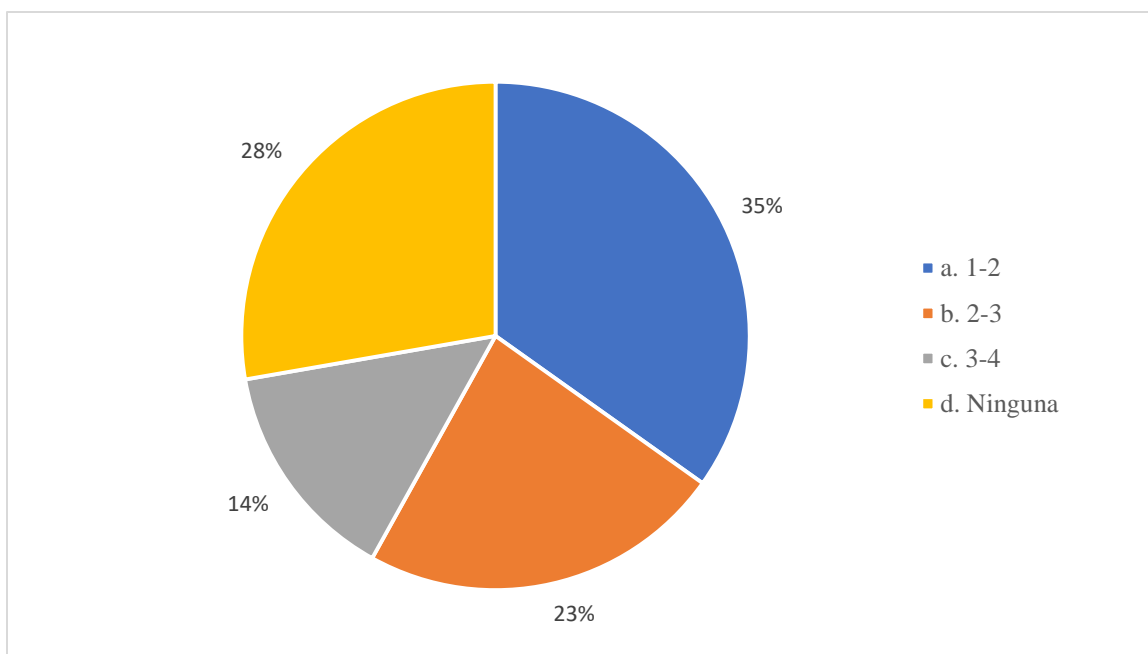
Pregunta 11

¿Cuántas veces a la semana tenías contacto con tus maestros?

| Opciones | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------|------------|-------------|
| a. 1-2 | 54 | 35% |
| b. 2-3 | 36 | 23% |
| c. 3-4 | 22 | 14% |
| d. Ninguna | 43 | 28% |
| Total | 155 | 100% |

Gráfico 11.

Contacto con los maestros a la semana



En la gráfica se presentan los resultados referidos a los contactos semanales que mantenían los estudiantes con sus maestros, el 35% señaló que eran entre una a dos veces que contactaban a sus maestros, el 23% expresó que de dos a tres veces, el 14% contestó que, de tres a cuatro veces a la semana, y el 28% corresponde a la opción de ‘ninguna vez’ por lo que se podría afirmar que para este grupo de estudiantes el aprendizaje fue menos significativo ya que había poco acompañamiento pedagógico de parte de los maestros.

Tabla 13.

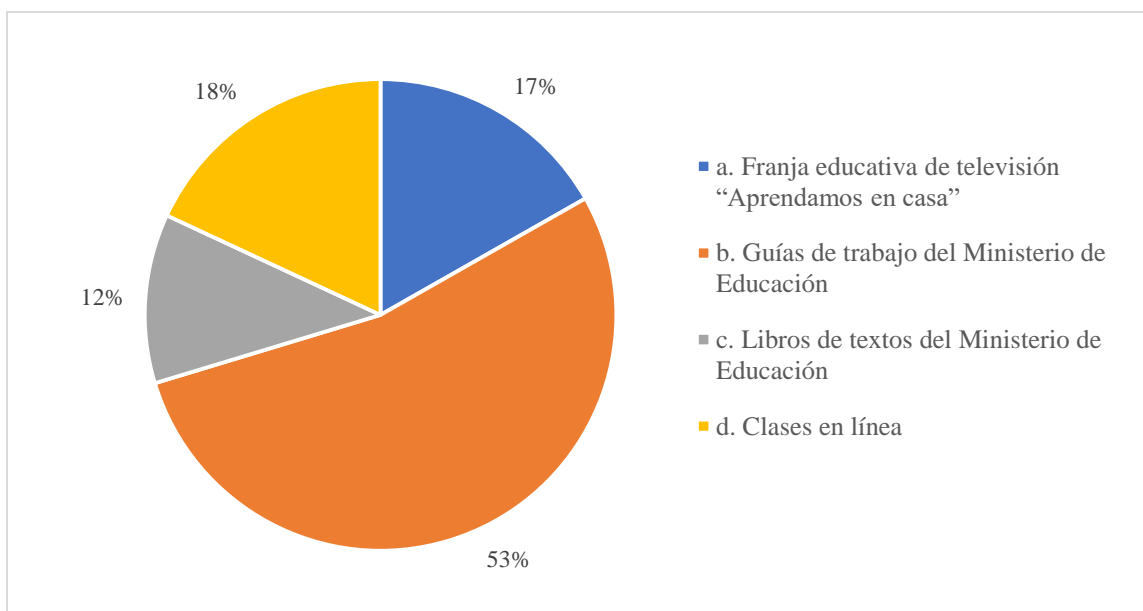
Pregunta 12

De las estrategias que utilizó el Ministerio de Educación para dar continuidad a las clases, elije la estrategia que más te ayudó para seguir y comprender tus clases

| Opciones | Frecuencia | Porcentaje |
|--|------------|-------------|
| a. Franja educativa de televisión “Aprendamos en casa” | 26 | 17% |
| b. Guías de trabajo del Ministerio de Educación | 83 | 53% |
| c. Libros de textos del Ministerio de Educación | 18 | 12% |
| d. Clases en línea | 28 | 18% |
| Total | 155 | 100% |

Gráfico 12.

Estrategia del MINED que más ayudó a comprender las clases



En la gráfica se presentan los resultados de las estrategias diseñadas por el MINEDUCYT para dar continuidad a las clases durante la pandemia. Tal y como se refleja, el 17% de los encuestados opinan que la franja educativa fue la estrategia que más le ayudó, el 53% manifestó que fueron las guías de trabajo las que más le sirvieron para comprender los contenidos de estudio, un 12% se inclinó por los libros de texto, y el 18% restante opinaron que fueron las clases en línea.

Tabla 14.

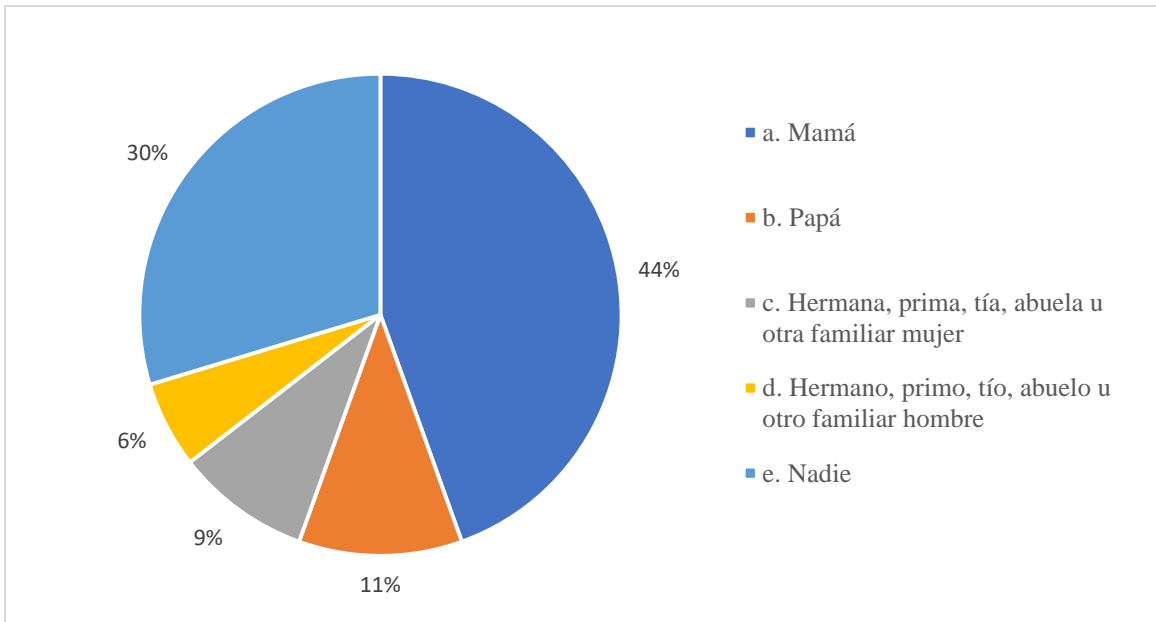
Pregunta 13

¿Quién te apoyó principalmente en tus actividades escolares?

| Opciones | Frecuencia | Porcentaje |
|---|------------|-------------|
| a. Mamá | 69 | 44% |
| b. Papá | 17 | 11% |
| c. Hermana, prima, tía, abuela u otra familiar mujer | 14 | 9% |
| d. Hermano, primo, tío, abuelo u otro familiar hombre | 9 | 6% |
| e. Nadie | 46 | 30% |
| Total | 155 | 100% |

Gráfico 13.

Persona que más apoyó en las actividades escolares



La gráfica muestra la distribución de los resultados de quien es la persona que principalmente ayudó a los estudiantes en las actividades escolares, un porcentaje bastante alto del 44% de los participantes opinaron que fue la madre quien más se involucró y apoyó en las tareas escolares, un 11% expresó que fue el papá, el 9% dijo que fue un familiar del género femenino, el 6% corresponde a un familiar del género masculino, y un 30% manifestó que no tuvo ayuda de nadie. Con estos porcentajes se puede observar que las mujeres estuvieron mayormente involucradas en la supervisión de las tareas

Tabla 15.

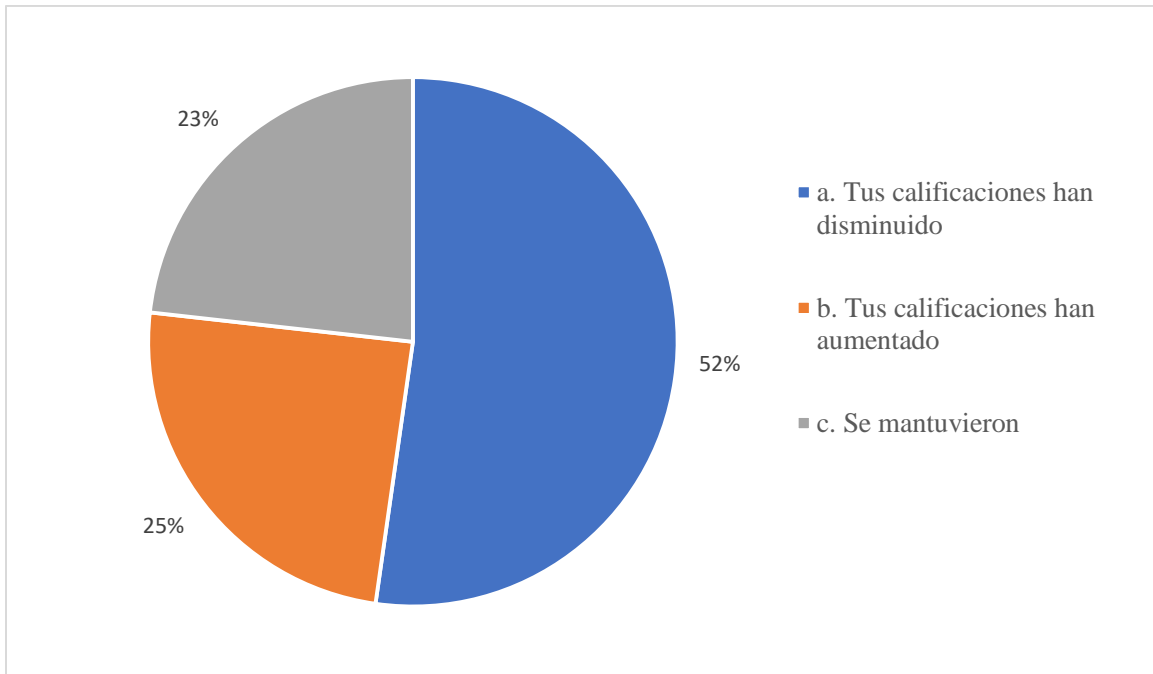
Pregunta 14

Comparando tus calificaciones ‘antes y durante’ la pandemia consideras que:

| Opciones | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------------------------------|------------|-------------|
| a. Tus calificaciones han disminuido | 81 | 52% |
| b. Tus calificaciones han aumentado | 38 | 25% |
| c. Se mantuvieron | 36 | 23% |
| Total | 155 | 100% |

Gráfico 14.

Calificaciones "antes y durante" la pandemia



En relación a la variable de rendimiento académico se hizo una comparación de las calificaciones del antes y durante la pandemia, encontrando que el 52% de los estudiantes opinaron que sus calificaciones han disminuido en el periodo de la pandemia, el 25% asegura que sus calificaciones han aumentado, y el 23 opinó que sus calificaciones se han mantenido. Estos datos demuestran que, en un porcentaje importante de la muestra, la pandemia ha repercutido de forma negativa en los resultados académicos.

Tabla 16.

Pregunta 15

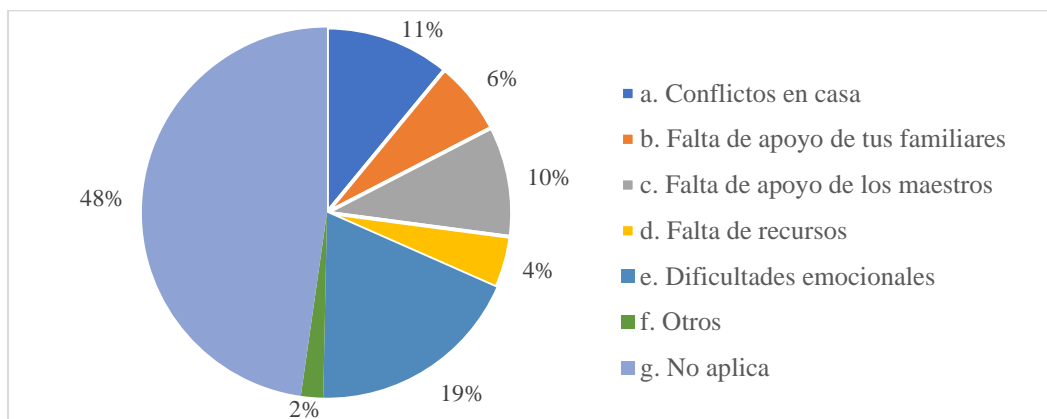
En caso que tus calificaciones disminuyeron durante la pandemia ¿A qué le atribuyes dicha disminución?

| Opciones | Frecuencia | Porcentaje |
|---|------------|------------|
| a. Conflictos en casa | 17 | 11% |
| b. Falta de apoyo de tus familiares | 10 | 6% |
| c. Falta de apoyo por parte de los maestros | 15 | 10% |
| d. Falta de recursos | 7 | 4% |
| e. Dificultades emocionales | 29 | 19% |
| f. Otros | 3 | 2% |

| | | |
|--------------|------------|-------------|
| g. No aplica | 74 | 48% |
| Total | 155 | 100% |

Gráfico 15.

En caso de que las calificaciones hayan disminuido a que se atribuye



En la gráfica se observan las razones por las cuales los estudiantes consideran que sus notas han disminuido en el contexto de la pandemia, un 11% considera que han disminuido por los conflictos en casa, el 6% opinó que fue la falta de apoyo de parte de los padres de familia, un 10% manifiesta que la falta de apoyo por parte de los maestros, un porcentaje bastante bajo del 4% expresó que la falta de recursos tecnológicos, el 19% atribuye a las diversas dificultades emocionales que ha suscitado la pandemia y la modalidad de la educación a distancia, un 2% considera que han sido otras razones, y un 48% corresponde a la opción no aplica porque sus notas no han disminuido.

Tabla 17.

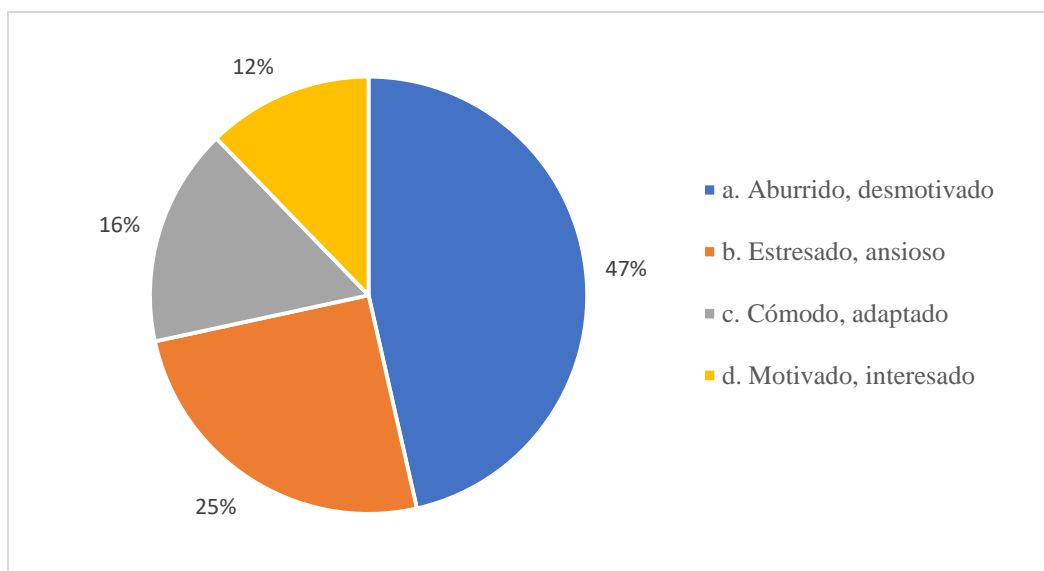
Pregunta 16

¿Qué estado de ánimo prevalecía en ti debido a la educación a distancia?

| <i>Opciones</i> | Frecuencia | Porcentaje |
|---------------------------------|-------------------|-------------------|
| <i>a. Aburrido, desmotivado</i> | 72 | 47% |
| <i>b. Estresado, ansioso</i> | 39 | 25% |
| <i>c. Cómodo, adaptado</i> | 25 | 16% |
| <i>d. Motivado, interesado</i> | 19 | 12% |
| Total | 155 | 100% |

Gráfico 16.

Estado de ánimo que prevalecía por la educación a distancia



Con esta pregunta se exploró la variable del impacto psicológico, el 47% de los encuestados manifestó sentirse aburrido y desmotivado durante las clases a distancia, un 25% expresó que se sentía estresado y ansioso con la nueva modalidad de la educación, el 16% se sintió cómodo y adaptado, y un 12% corresponde a los estudiantes que se sintieron motivados e interesados. Haciendo una comparación de los estados de ánimo que prevalecieron, hay un mayor porcentaje de quienes sintieron malestar emocional por las clases a distancia.

Tabla 18.

Pregunta 17

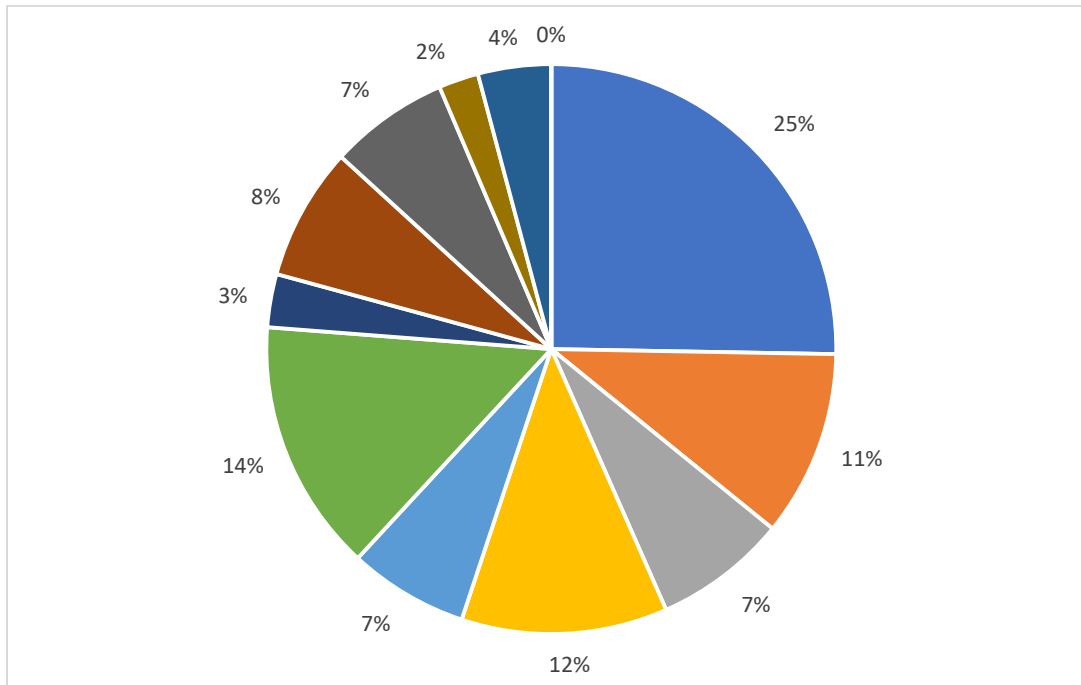
Comparando con tu vida antes de la pandemia, ¿Cuáles de los siguientes aspectos has experimentado durante y después de la emergencia a causa del COVID-19? Puedes seleccionar más de una opción.

| Opciones | Frecuencia | Porcentaje |
|--|------------|------------|
| a. Dificultades para concentrarte. | 67 | 25% |
| b. Ataques de angustia, nerviosismo, ansiedad. | 28 | 11% |

| | | |
|--|------------|-------------|
| c. Preocupación por padecer COVID-19. | 20 | 7% |
| d. Sentimientos depresivos, aislamiento o desesperanza. | 31 | 12% |
| e. Ideas de hacerte daño. | 18 | 7% |
| f. Miedo de perder a seres queridos a causa del COVID-19. | 38 | 14% |
| g. Estados frecuentes de irritación, enfado | 8 | 3% |
| h. Agotamiento por la cantidad de actividades escolares. | 20 | 8% |
| i. Dificultades para conciliar el sueño. | 18 | 7% |
| j. Alteraciones del ciclo sueño/vigilia | 6 | 2% |
| k. Síntomas físicos sin relación con una enfermedad médica (por ej. sudores, tensión muscular, dolores de cabeza, dificultad para respirar). | 11 | 4% |
| l. Otros | 0 | 0% |
| Total | 265 | 100% |

Gráfico 17.

Consecuencias psicológicas durante y después de la pandemia



Continuando con la exploración de la variable del impacto psicológico, la gráfica muestra que las dificultades de concentración han sido el principal malestar de tipo psicológico, con un 25%; el siguiente porcentaje importante corresponde al 14% que se refiere al miedo de perder seres queridos a causa del contagio del COVID-19; en cuanto a la opción de haber experimentado sentimientos depresivos, aislamiento o desesperanza ante las circunstancias de la pandemia, esta aparece elegida en un 12%; otro porcentaje representativo es el que se refiere a síntomas relacionados con ataques de angustia, nerviosismo y ansiedad, donde esta opción fue elegida en un 11% de las veces.

Otros síntomas o trastornos experimentados durante y después de la pandemia obtuvieron puntuaciones más bajas, siendo el 8% referido al agotamiento por la cantidad de actividades escolares; en un 7% de las veces aparece la preocupación por contraer la enfermedad; otro 7% corresponde a tener ideas de hacerse daño; las dificultades para conciliar el sueño aparecen con un 7%; un 4% está referido a síntomas físicos que no estaban relacionados con alguna enfermedad; un 3% corresponde a irritación y enfadado; finalmente, las alteraciones del ciclo de sueño y vigilia fueron elegidas en el 2% de las veces.

Tabla 19.

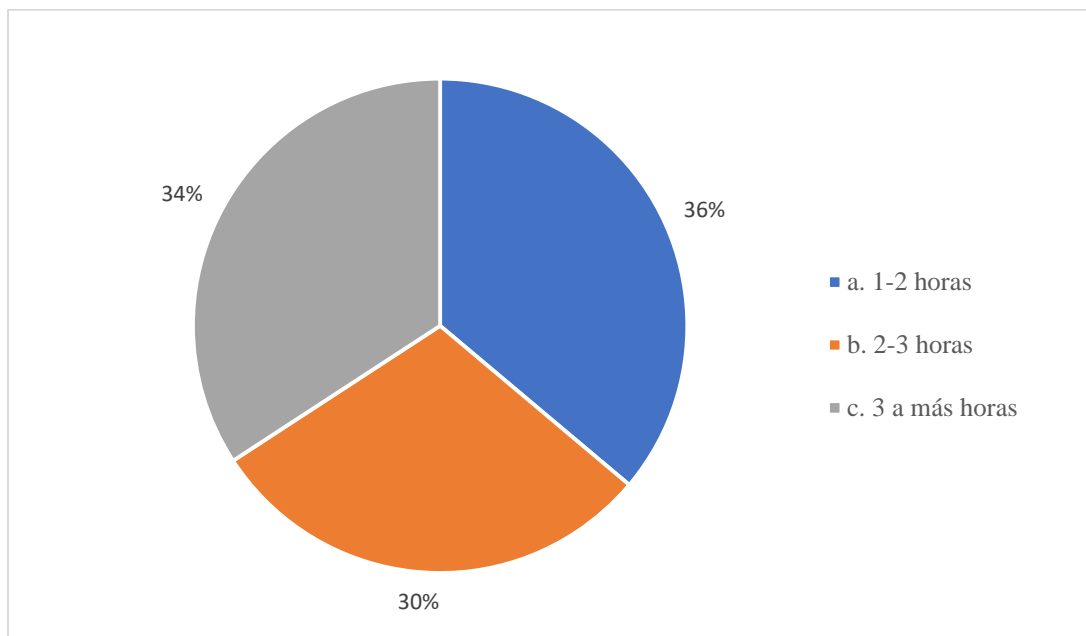
Pregunta 18

¿Cuántas horas dedicabas a estudiar y realizar tareas escolares en un día normal de clases a distancia?

| Opciones | Frecuencia | Porcentaje |
|------------------|------------|-------------|
| a. 1-2 horas | 56 | 36% |
| b. 2-3 horas | 46 | 30% |
| c. 3 a más horas | 53 | 34% |
| Total | 155 | 100% |

Gráfico 18.

Horas al día dedicadas a estudiar en la educación a distancia



Al evaluar las horas que cada estudiante dedicaba a estudiar durante la educación a distancia en un día normal de clases se obtuvieron los resultados de la gráfica 18, el 36% dedicaba de una a dos horas de su tiempo para las actividades escolares, el 30% expresó dedicar de dos a tres horas al cumplimiento de sus tareas, y un 34% dedicaba de tres horas a más; este último grupo de participantes encuestados asegura que aún en tiempos de pandemia siempre le dedican tiempo a sus responsabilidades como estudiantes para mantener o aumentar sus calificaciones.

Tabla 20.

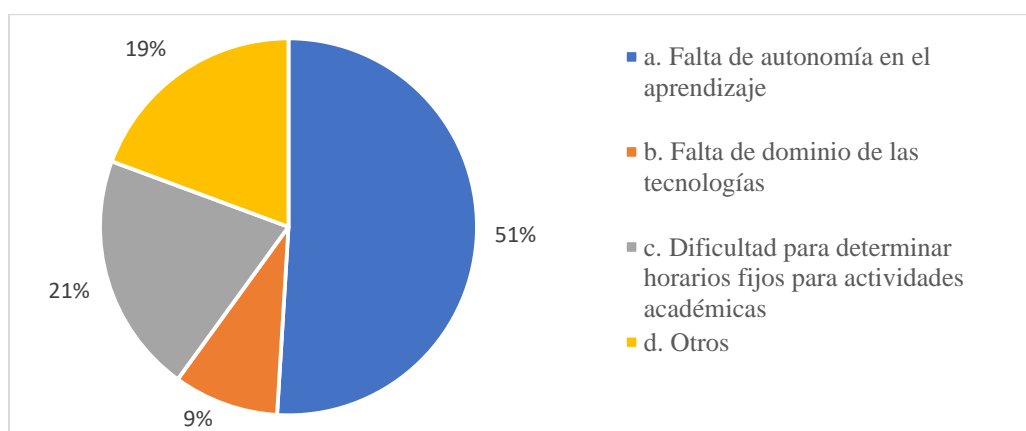
Pregunta 19

¿De qué manera la educación a distancia afectó tus hábitos de estudio y trabajo académico?

| Opciones | Frecuencia | Porcentaje |
|--|------------|-------------|
| a. Falta de autonomía en el aprendizaje | 79 | 51% |
| b. Falta de dominio de las tecnologías | 14 | 9% |
| c. Dificultad para determinar horarios fijos para actividades académicas | 32 | 21% |
| d. Otros | 30 | 19% |
| Total | 155 | 100% |

Gráfico 19.

Forma en la que la educación a distancia afecto los hábitos de estudio



Al indagar de qué forma las clases a distancia afectaron en los hábitos de estudio se obtuvieron los siguientes resultados: más de la mitad de los encuestados con un 51% opinan que la falta de autonomía en el aprendizaje fue la forma en la que sus hábitos de estudio se vieron afectados, debido a la insatisfacción de necesidades psicológicas básicas, es por ello que muchos de los estudiantes no tenían motivación intrínseca para estimular el compromiso a estudiar y así el lograr los objetivos de aprendizaje, el 9% opina que fue la falta de dominio de las herramientas tecnológicas, el 21% expresó que fue la dificultad para determinar horarios, ya que no eran capaz de cumplir con horarios fijos de estudio que les permitieran tener mejores resultados que se reflejaran en sus calificaciones, y un 19% lo atribuye a otras formas, por ejemplo la necesidad de relacionarse con sus compañeros.

Tabla 21.

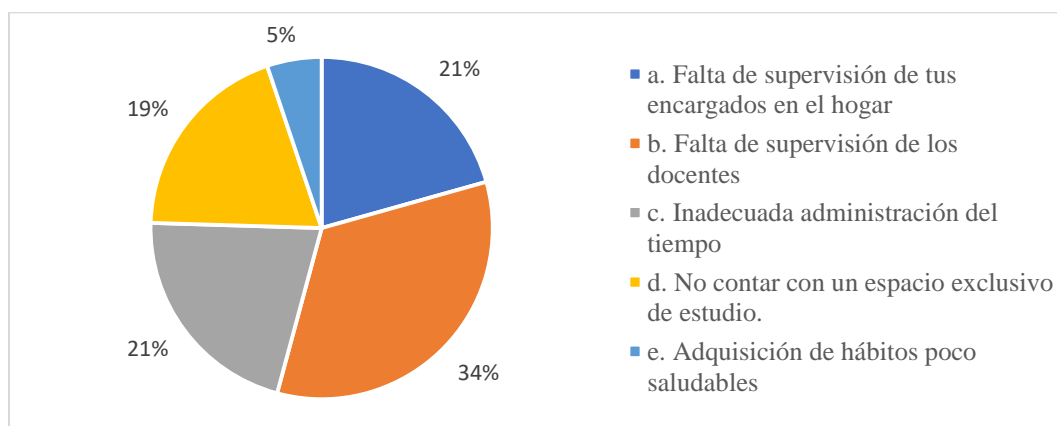
Pregunta 20

Si tus hábitos de estudio han sido afectados negativamente ¿A qué causas se lo atribuyes?

| Opciones | Frecuencia | Porcentaje |
|---|------------|-------------|
| a. Falta de supervisión de tus encargados en el hogar | 32 | 21% |
| b. Falta de supervisión de los docentes | 52 | 34% |
| c. Inadecuada administración del tiempo | 33 | 21% |
| d. No contar con un espacio exclusivo de estudio. | 30 | 19% |
| e. Adquisición de hábitos poco saludables | 8 | 5% |
| Total | 155 | 100% |

Gráfico 20.

Causa por la cual los hábitos de estudio se vieron afectados negativamente



En la gráfica se muestran los resultados de las causas por la que los hábitos de estudio se vieron afectados negativamente, el 21% se lo atribuye a la falta de supervisión de los responsables, el 34% expresó que ha sido la falta de supervisión de los docentes, el 21% opina que la inadecuada administración del tiempo, el 19% manifiesta que la causa ha sido el no contar con un espacio en el hogar exclusivo de estudio, y el 5% restante piensa que la adquisición de hábitos poco saludables. Con estos resultados queda evidenciado que la falta de involucramiento y supervisión de los padres de familia en la educación a distancia de sus hijos ha sido la principal razón de que los hábitos de estudio hayan sido afectados de forma negativa, también es necesario destacar el rol del docente, pues debieron adoptar prácticas en las que sus estudiantes estuvieran motivados hacia el estudio. Estos datos demuestran el papel decisivo de la supervisión que realizan los adultos (maestros y encargados) y su vinculación con la falta de autonomía en el aprendizaje por parte de los alumnos.

Tabla 22.

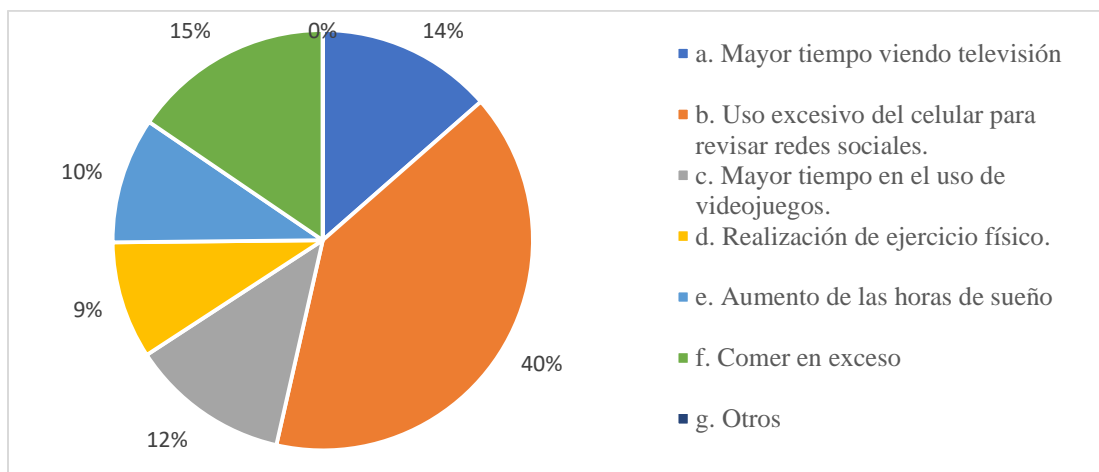
Pregunta 21

¿Cuál de las siguientes conductas aumentaste durante las cuarentenas obligatorias?

| Opciones | Frecuencia | Porcentaje |
|--|------------|-------------|
| a. Mayor tiempo viendo televisión | 21 | 14% |
| b. Uso excesivo del celular para revisar redes sociales. | 62 | 40% |
| c. Mayor tiempo en el uso de videojuegos. | 19 | 12% |
| d. Realización de ejercicio físico. | 14 | 9% |
| e. Aumento de las horas de sueño | 15 | 10% |
| f. Comer en exceso | 24 | 15% |
| g. Otros | 0 | 0% |
| Total | 155 | 100% |

Gráfico 21.

Conductas que aumentaron durante las cuarentenas obligatorias



Durante la pandemia fueron muchos los hábitos y conductas poco saludables que las personas aumentaron: el 14% de los participantes expresó pasar más tiempo del normal frente a una tv; el 40% manifestó usar el celular de forma excesiva más que todo viendo redes sociales, esto podría ser una de las principales razones por la cual los estudiantes encuestados han presentado un bajo rendimiento académico durante la educación a distancia, también va ligado a la falta de supervisión de los padres de familia y con la adecuada administración del tiempo de sus hijos; un 12% pasaba jugando videojuegos; el 9% realizaba ejercicio físico; el 10% aumento las horas de sueño; y el 15% restante pertenece a los que consideran que comían en exceso.

Resultados Cualitativos de la entrevista al grupo focal.

El grupo focal estuvo conformado por diez participantes de cinco secciones de tercer ciclo, distribuidos de la siguiente manera: cuatro de séptimo grado, cuatro de octavo y dos de noveno grado; entre ellos, cinco hombres y cinco mujeres.

Categoría 1. Afectación y experiencia debido a la pandemia de COVID-19

Narrativa:

- *“Pues yo al inicio sentí chivo (risas), porque pues sí, íbamos a descansar, pero ya cuando pasó tiempo sentí feo”.*
- *“Yo siento que, si me preocupé, porque veía en Facebook que en otros países había un montón de muertos”.*
- *“Al principio no entendía bien todo, porque nunca había pasado eso aquí en el país, pero ya después fue feo porque en mi casa todos se preocupaban”.*
- *“La verdad si era chivo porque unos días no íbamos a venir, pero después me desesperé en la casa y nos dejaban muchas tareas”.*
- *“Yo sentía miedo por pensar que podía llegar a alguien de nosotros el virus y más cuando empezaban a salir muertos..., por eso”*
- *“Como en mi casa está mi abuela nos preocupábamos más por ella y también por la comida y todo eso porque no podíamos salir”.*
- *“Si, cabal, como dicen ellos, lo primero fue chivo porque unos días sin venir y sin tareas, pero ya cuando pasó un montón de tiempo me hacía falta salir y jugar pelota”.*
- *“Yo me sentía preocupada porque escuchaba a mis papás hablar de que si no iban a trabajar como iban a hacer y todo eso”.*
- *“De primero me quedaba viendo tele o viendo las redes sociales, ya después me empecé a sentir aburrido que solo encerrado pasábamos”.*
- *“Pues yo ya de último pensaba que ‘a saber’ hasta cuando íbamos a venir y era feo porque me hacía falta”*

Significado: Según los entrevistados, las primeras reacciones al saber de la pandemia fueron de alegría por pasar en casa algunos días, sin embargo, al pasar las semanas

empezaron a sentir emociones de desagrado, temor e incertidumbre.

Categoría 2. Afectación en general del área económica.

Narrativa:

- *“Mmm... mi papá siempre siguió trabajando, le daban transporte, si nos daba miedo, pero así se iba a trabajar”.*
- *“En mi casa como mis papás hacen pan, ellos siempre hacían para vender, unos días solo con los vecinos y así llegaban a comprar a la casa”.*
- *“A mi papá le dijeron que no fuera a trabajar unos días, pero después le llamaron otra vez y mi mami siempre pasaba en la casa desde antes”.*
- *“En mi casa siempre pasaban mis papás, mi papi siembra maíz y todo eso y mi mami hacia tortillas, así que todo siguió igual”.*
- *“Mis abuelos siempre pasaban en la casa y mi mami nos mandaba pisto a veces, de ahí mi abuela hacia las cosas que nos dieron para comer”*
- *“Yo digo que en mi casa no afectó porque mis padres dejaron de trabajar unos días, pero después volvieron normal”.*
- *“Mi papi si se preocupó un montón porque quitaron bastante gente de ahí donde trabajaba, pero menos mal que a él no, sólo unos días que no fue”.*
- *“Mi mami como tiene una tienda en la casa siempre paso abierto y todo normal”.*
- *“Allí donde mi mami si quitaron gente porque dijeron que no había trabajo y mi mami se puso triste”.*
- *“En mi casa mi papi si iba unos días si y otros no a trabajar por lo mismo de la pandemia y poco a poco le dejaron los horarios normales”*

Significado: En general no hubo muchos cambios en cuanto al empleo en los padres de los entrevistados, manifiestan que todo seguía de forma normal, solamente tenían otros horarios, metodología, o trabajo en casa.

Categoría 3. Cambios positivos y negativos desde la pandemia de COVID-19.

Narrativa:

- *“Positivo, yo digo que, porque pasé más tiempo con mi mamá y de negativo, mmm... ninguno”.*
- *“Yo la verdad no siento que me haya pasado ninguno, ni positivo, ni negativo”.*
- *“También en mi casa que pasamos más tiempo con mi papi porque antes solo en la noche lo veía y de negativo nada”.*
- *“A la casa hasta se llevaron a mi abuela para cuidarla más y pasar con ella, de negativo no, sólo me aburría”.*
- *“En mi casa siempre igual todo, de malo quizás que mi mami me regañaba mucho por pasar solo en el teléfono o viendo tele”*
- *“Yo digo que en mi casa si pasamos más tiempo juntos a veces hasta veíamos películas juntos, de negativo que me regañaban por pelear con mi hermano”*
- *“Si, en mi casa también me regañaba mi mamá por pasar en el teléfono, por las tareas y todo, pero si también pasamos más con mi papi también”.*
- *“Nosotros también pasamos más tiempo juntos, en las tardes mi abuela nos hacía café para comer con pan y también hablaba más con mi mami por teléfono”.*
- *“Creo que también de positivo pasamos más juntos, aunque a veces mi papá siempre se iba a trabajar y de negativo no, nada”.*
- *“Mi mami si me regañaba por las tareas o porque no hacía nada en la casa y cosas así, de ahí si pasamos más con ella”*

Significado: Según los entrevistados el mayor cambio positivo fue la unión familiar que se tuvo por pasar en casa, más convivencia; sin embargo, manifiestan que en ocasiones recibían regaños debido al uso del teléfono, por no hacer tareas o por no ayudar en tareas del hogar.

Categoría 4. Experiencia de la educación a distancia por COVID-19.

Narrativa:

- *“Es verdad que nos estábamos cuidando y todo del virus, pero nos dejaban un montón de tareas”.*
- *“Yo digo también que no dejaban bastantes tareas y había cosas que ni sabía mucho, como no teníamos así las clases”.*
- *“Yo sentí chivo así estudiar en la casa, las cosas que no sabía mucho las buscaba así en internet”.*
- *“Si a mí también me gusto estudiar así en la casa, me podía levantar hasta un poco más tarde y antes no porque a veces en las mañanas hacia las tareas”.*
- *“Yo siento que me costó porque había unas cosas que no sabía y le preguntaba a mi mami, pero tampoco sabía bien como era”*
- *“La verdad yo sentí casi igual, solo que fue chivo pasar en la casa los primeros días”.*
- *“Fue chivo pasar en la casa como dice él, pero ya después hasta me hacía falta venir a la escuela y peor cuando no entendía algunas tareas”.*
- *“Es verdad que nos dejaban las tareas y no me gustaba eso porque acá mi mami no me ayudaba mucho y yo no sabía cómo hacer cosas”.*
- *“Si, a mí me gustó, yo hacia las tareas cuando quería y si no sabía mi otro hermano me ayudaba o le decía a mi papi”.*
- *“A mí no me gustó la verdad, porque más tareas que antes nos dejaron”*

Significado: La mayoría de los entrevistados concuerda en que les dejaron muchas tareas y por ello no fue una bonita experiencia, ya que habían tareas que ellos no comprendían, pero aun así manifiestan que les agradó pasar en casa y realizar tareas en el tiempo que ellos estimaran.

Categoría 5. Comunicación con maestros, frecuencia y apoyo.

Narrativa:

- *“Yo ni hablaba nada con la seño y dejaban el montón de tareas, así como dije antes”.*
- *“Si a veces la seño nos preguntaba cómo nos iba en el grupo, pero no así mucho, con las tareas nosotros teníamos que ver como las íbamos haciendo”.*
- *“Nos dejaban las guías y a veces la seño nos preguntaba, pero la verdad no nos ayudaba así mucho”.*
- *“Si es verdad, las guías nos dejaban y ya, yo nunca hablé con la seño, a veces veía que ponía algo en el grupo”.*
- *“Si, es que sólo las guías que nos dejaban, de vez en cuando es que la seño ponía así algo en el grupo”*
- *“Mi mami como tiene el número de la seño si le preguntaba por las tareas, como a veces las guías no las entendíamos mucho”.*
- *“Yo me acuerdo que unas veces le escribí a la seño y medio me decía como eran las guías”.*
- *“La seño escribía de vez en cuando en el grupo, pero sólo para decir que estaban las guías y de ahí en la casa lo hacíamos todo”.*
- *“Si, yo sólo las guías es que veía y ya mi mami me empezaba a decir que las tenía que hacer, con la seño no hablaba mucho”.*
- *“Yo también casi no hable con la seño, las guías sí siempre las teníamos que hacer”*

Significado: Según los entrevistados no hubo mucha comunicación con los maestros, en ocasiones ellos escribían en redes sociales, pero no era tan frecuente, de igual forma al realizar sus guías de trabajo no hubo mucho apoyo de los maestros.

Categoría 6. Apoyo académico y valoración en casa durante la pandemia.

Narrativa:

- *“En mi casa mi mami me ayudaba cuando le preguntaba de algo que no sabía y le agradezco eso porque ni entendía a veces”.*
- *“Si, a mí también mi mami me ayudaba y si ella no sabía le preguntaba a mi papá para hacerlo bien, también le agradezco mucho por eso”.*
- *“Yo a mi papi esperaba a veces porque mi mami pasaba algo ocupada en la casa, entonces lo esperaba y ya lo hacía, bien lindo mi papi porque llegaba cansado y me ayudaba”.*
- *“Yo hacia las guías solo, de ahí le preguntaba a mi mami o mi hermano si algo no entendía, pero casi siempre las hacía solo”.*
- *“Yo también hacia las guías sola y si no entendía algo lo buscaba en internet para saber bien como tenía que ir”*
- *“Mi mami es la que siempre me ayuda y le agradezco porque en cosas como maquetas y así ella anda viendo como lo hace y compra cosas y todo”.*
- *“Las guías yo sola las hacía y como mi prima vive a la par, entonces a la casa de ella me iba si no entendía algo”.*
- *“A mí también me ayudaba mi mami si no sabía algo o le preguntaba a la maestra, de allí yo lo hacía”.*
- *“No a mí no me ayudaban, la verdad que yo lo hacía todo, solo me preguntaban si ya había hecho las tareas y todo”.*
- *“A mi si, también mi mami o sino a mi hermana le preguntaba algo, me gustaba porque siempre me ayudaba”.*

Significado: El mayor apoyo que han tenido los entrevistados han sido las madres de familia, en ocasiones acudían a sus padres y/o hermanos o primos, manifiestan agradecer mucho el apoyo en la realización de las guías de trabajo.

Categoría 7. Materias en las que hubo dificultades y materias en que les resulto más fácil.

Narrativa:

- *“A mí casi siempre me cuesta un poco matemáticas, pero sociales no tanto”.*
- *“Ay no, a mí me cuesta Ciencia y también un poco matemáticas, de allí las otras siento que no”.*
- *“A mí me gusta matemáticas, a veces me cuesta, pero cuando me explican ya le entiendo, la que me cuesta más es lenguaje más con las oraciones y eso”.*
- *“Yo a veces siento que todas me cuestan (risas), pero es que cuando ya me explican todo si es que ya lo hago y no cuesta”.*
- *“A mí me cuesta ciencia y matemáticas, de ahí la que me gusta es sociales”.*
- *“Si también me cuesta un poco matemáticas, esa es la única, las otras siento que si leo y todo no es difícil”.*
- *“A mí la que me gusta es inglés y a la vez me cuesta un poco, pero me gusta”.*
- *“Yo cuando no entiendo a mi hermano le pregunto y casi siempre es de matemáticas, las otras yo las hago y no es difícil”.*
- *“La verdad es que yo no siento que alguna me cueste, a veces quizás sí, pero investigo como es y ya yo lo hago”.*
- *“A mí también me cuesta matemáticas cuando son divisiones, fracciones y todo eso más, la que me gusta es informática”.*

Significado: Según los entrevistados la materia que más se les dificulta es matemáticas, porque en ocasiones no comprenden el proceso para resolver ejercicios y las demás materias no hay mucha dificultad.

Categoría 8. Comparación de resultados de calificaciones, antes de pandemia y actualidad, cambios en el rendimiento.

Narrativa:

- *“Si quizás he bajado un poco las notas, no así que tan mal, pero he bajado un poco, como en la casa la verdad casi ni me preocupaba por las tareas”.*
- *“Yo siento que igual la verdad, solo en matemática quizás bajé porque había cosas que no las hacía porque no entendía mucho”.*
- *“Si bajé un poquito también por lo mismo de que muchas guías teníamos y mi mami menos mal no me regañó porque me dijo que ‘anantes’ si ni clases teníamos”.*
- *“Si bajaron mis notas, porque había cosas que no entendía y estando en la casa la verdad es que ni ganas de hacer las guías me daban”.*
- *“Yo digo que también bajaron mis notas, pero por lo mismo que ni clases teníamos y aun así nos dejaban montón de guías”*
- *“Casi igual siento yo o quizás bajé, pero poquito, porque si hacía las guías, pero había cosas que estaban mal y me ponían 7.0”.*
- *“Bajé un poco en algunas materias, pero tampoco me regañó mi mami, ella me decía que por la pandemia bien que todos los niños iban a salir mal”.*
- *“Yo igual, no bajé, como todas las guías hacía y mi mami las revisaba con mi hermano entonces no siento que bajé en las notas”.*
- *“Bajé bastante las notas, es que había tareas de la guía que no las hacía”.*
- *“Solo un poquito quizás bajé, pero no así mucho, ya ahorita que empezamos a venir ya me voy a nivelar digo yo”*

Significado: La mayoría de los entrevistados manifiesta tener una baja en sus calificaciones después de la pandemia, debido a las excesivas guías y las pocas o nulas clases que recibían de parte de sus maestros.

Categoría 9. Estados de ánimo durante la pandemia.

Narrativa:

- *“Pues al inicio pasaba un poco preocupado por todo, ya con el tiempo si pasaba aburrido porque solo encerrado”.*
- *“Yo súper aburrido sentía todo y a veces mi mami me regañaba mucho si pasaba en el teléfono entonces más me aburría sin hacer nada”.*
- *“De primero tenía miedo, porque en otros países se escuchaba que un montón de muertos hubo y estando en la casa pasaba sin hacer nada, aburrida”.*
- *“Yo tenía miedo y hasta salir me daba miedo de que nos fuera a dar el virus, entonces como solo encerrada pasaba si me aburría”.*
- *“Eso de las guías si sentía que me estresaba porque ni podíamos salir, todo era aburrido y todavía teníamos montón de guías”*
- *“Yo siento que todo normal, lo que, si es que todo era aburrido, cuando no podíamos ni salir a la tienda porque solo mi mami salía a comprar”.*
- *“Yo si tenía miedo con el virus y me preocupaba cuando escuchaba que en la colonia ya había alguno con el virus”.*
- *“Me la pasaba súper aburrido, ni salir a jugar allí en la calle se podía, solo encerrado y haciendo las guías o viendo el teléfono pase”.*
- *“Si sentía miedo también más por mi abuela que hasta mis papás se preocupaban, de allí como pasaba con mi hermana no me aburría mucho”.*
- *“Yo me sentía aburrida pero entonces me ponía en el teléfono si ya no tenía tareas o veíamos películas”*

Significado: El estado de ánimo que prevale en los entrevistados es el miedo por contagiarse del virus, además el aburrimiento que sentían al pasar solamente encerrados sin ninguna actividad.

Categoría 10. Actividades para realizar en pandemia y distribución de tiempo

Narrativa:

- *“Yo me levantaba algo tarde, a veces le ayudaba a mi mami en la casa de ahí pasaba viendo Facebook o tiktok”.*
- *“Si, yo también pasaba viendo videos en el cel, además hacia las guías también”*
- *“Yo le ayudaba a mi mami en las cosas de la casa, me ponía a barrer, trapear y todo, también hacia las guías y lo demás en el teléfono o viendo tele”.*
- *“Cuando mi mami me prestaba el teléfono entonces lo usaba, de ahí veía tele o jugaba con mi hermano”.*
- *“Yo pasaba jugando en el teléfono y cuando mi mami ya me regañaba me ponía a hacer las guías o sino a ayudarle en algo que ella me dijera”*
- *“Me ponía a jugar en el teléfono con mis primos, también hacia las guías”.*
- *“Le ayudaba a mi mami en la tienda, así con cuidado, también a hacer limpieza y de ahí con las guías”.*
- *“A veces me iba con mi papi a ver lo de la milpa y de ahí con las guías me entretenía, mi papi no me dejaba pasar mucho en el teléfono”.*
- *“Si, yo también veía videos o películas, también hacia las guías y eso pasaba haciendo”.*
- *“Si, también pasaba viendo redes o videos, como la verdad pasaba bien aburrida”*

Significado: En su mayoría, los entrevistados indican que gran parte de su tiempo lo pasaban en redes sociales, plataformas, juegos y de igual forma realizando las guías.

Categoría 11. Hábitos de estudio y trabajo académico afectados por la educación a distancia.

Narrativa:

- *“La verdad es que ahora siento que me ha costado, así como empezar de nuevo, hasta me cuesta un poco concentrarme”.*
- *“Si, yo también como pasaba en la casa y todo, siento que me hice haragán (risas). Pero creo que es de volverse a acostumbrar”.*
- *“Mmm... si quizás me pasa eso, que en las clases no me puedo concentrar mucho o no entiendo mucho”.*
- *“A mí, venir aquí a la escuela siempre me da algo de miedo como el virus de la pandemia todavía está”.*
- *“Es verdad, también me da miedo todavía y hay cosas de las clases que aún no se entienden muy bien”.*
- *“Yo siento que no puedo poner atención, pero no porque no quiera, no sé cómo explicarme”.*
- *“Si, también me pasa que a veces me da miedo que por no usar bien la mascarilla nos dé el virus o algo, pero de las clases no”.*
- *“A mí me ha estado costando empezar así el horario de nuevo, como antes hacia las tareas a cualquier hora”.*
- *“No, yo siento bien volver a venir a la escuela, entonces ya me estoy volviendo a acostumbrar a hacer todo como antes”.*
- *“Así como ellos, también a veces me da miedo cuando juego y no uso mascarilla, después me da miedo, pero las tareas y todo siempre lo hago normal”*

Significado: Los entrevistados manifiestan que tienen un poco de dificultades para concentrarse, les ha costado volver al ritmo de antes de la pandemia y en ocasiones aun temen por el contagio del virus.

Categoría 12. Ideas o mensajes que compartirían a otros niños y jóvenes si pasara otra situación similar a la pandemia por COVID-19.

Narrativa:

- *“Les diría que no se vayan a desesperar, solo son unos días y después ya no, todo sigue casi igual”.*
- *“Que se cuiden para que no pase nada en su familia y no tengan miedo”.*
- *“Sí, que se cuiden del virus y que traten de pasarla bien en la casa mientras vuelven a la escuela y todo”.*
- *“Solo que se cuiden y no tengan miedo porque al final el tiempo pasa rápido y ya con las vacunas ya no hay tantos muertos”.*
- *“Que traten de pasar entretenidos en la casa y no tengan miedo”*
- *“Que solo son unos meses y ya después se va pasando, solo que se cuiden”.*
- *“Yo les diría que hagan caso y no se enojen si los regañan porque es para cuidarnos todos”.*
- *“Sí que hagan caso con la mascarilla, el alcohol y todo eso, de ahí que no tengan miedo”.*
- *“Cabal que no tengan miedo, como dice mi mami que hay que pedirle a Dios para que todo esté bien”.*
- *“Que tengan paciencia porque es por el bien de todos, para cuidarnos del virus y que pronto ya pasará todo”*

Significado: Los entrevistados en base a la experiencia que ellos vivieron expresan mensajes de apoyo, sobre todo hacen énfasis en no temer ante la situación y cuidarse para no contagiarse del virus.

Esta investigación tiene como principal objetivo identificar cuál ha sido el impacto psicológico asociado a la pandemia por COVID-19 y su incidencia en el rendimiento académico de los participantes en el estudio, por ello es necesario hacer un análisis para integrar los resultados tanto cuantitativos como cualitativos, y así poner de manifiesto las temáticas principales en relación a una variedad de ítems referidos a actitudes, conductas y síntomas que fueron considerados claves para conocer el impacto generado por la pandemia, los cuales serán considerados dentro del diseño de una propuesta de intervención psicoeducativa.

Los principales hallazgos en cada área pueden resumirse en las siguientes interpretaciones:

1. Área socio-familiar:

- El 57% de los participantes no han tenido convivencia con personas que padecieron COVID-19; un 39% han sido los que sí convivieron con familiares que tuvieron el virus, y solo el 4% de los casos del total de la muestra perdieron a un familiar a causa de la enfermedad.
- Los resultados en cuanto a la convivencia, un 72% de los casos sí experimentaron cambios positivos en su núcleo familiar, esto se pudo constatar con la entrevista al grupo focal en donde se conocieron opiniones las cuales evidencian que la pandemia sirvió como oportunidad de fortalecimiento y unión para la familia, sobre todo en la cuarentena que fue el momento propicio para aumentar los valores de la empatía, solidaridad, tolerancia, ya que las familias tuvieron espacio de sobra para compartir tiempo de calidad con cada miembro, creando lazos de unión más fuertes; fue una minoría de personas las que manifestaron no haber tenido cambios positivos en el seno familiar.
- Por otro lado, para algunos casos la interacción familiar no resultó fácil, mayormente en el periodo de confinamiento, que fue en donde experimentaron conflictos y desacuerdos debido a factores como el espacio físico dentro de la casa, la cantidad de personas que convivían dentro del hogar, la cantidad de servicios que eran compartidos por los miembros de la familia, el tiempo que

destinaban a realizar tareas académicas, de convivencia y de ocio. La pandemia alteró la vida cotidiana repercutiendo en las rutinas de convivencia de las familias.

2. Área Económica:

- En cuanto a las variables relacionadas con el ámbito laboral, concretamente la situación laboral antes del inicio del confinamiento, un 52% de los estudiantes encuestados expresaron que sus encargados eran asalariados, el 10% de los casos tenían un empleo de medio tiempo, solo el 2% de los casos su economía depende de un negocio propio.
- Por otro lado, se indagó tanto en el cuestionario como en las entrevistas, la manera en la que afectó la pandemia a la situación laboral de sus encargados. Un porcentaje muy representativo de 47%, de los participantes expresó que la pandemia no afectó la situación laboral de sus padres, pues estos siguieron laborando desde casa; el único inconveniente fue que se les dificultaba conciliar la convivencia familiar y el trabajo. Este es un hallazgo importante ya que la economía de estas familias no resultó afectada de manera significativa y siempre mantuvieron ingresos para alimentos, medicamentos, servicios básicos como agua y luz, entre otras necesidades. Solo un 8% los casos perdieron el trabajo definitivamente, y un 24% de los casos lo perdieron temporalmente.

3. Área Académica:

- La continuidad educativa supuso mayores retos, pero también trajo consigo beneficios a corto y largo plazo para los participantes encuestados y entrevistados en el estudio. La mayor ventaja con un 60% de la muestra encuestada fue que no se puso en riesgo la salud de los estudiantes y maestros; al mismo tiempo, como no tenían que desplazarse a sus escuelas también ahorran dinero en diversos gastos como transporte público, entre otros.
- Por otro lado, esta alternativa de la educación a distancia suponía una serie de desventajas. Para la muestra del estudio con un 43%, la mayor desventaja fue el exceso de tareas y falta de apoyo en el aprendizaje por parte de los maestros, pues

el contacto que mantenían con estos era en la mayoría de casos de una a dos veces por semana. Estas fueron algunas debilidades en la educación en pandemia como se señalan en el marco teórico, pues no había interacción física de estudiantes y maestros, y los docentes no estaban capacitados para enseñar sus contenidos de forma virtual, por ello, la mejor herramienta de la cual disponían era el envío de guías de trabajo.

- Como se describe en el capítulo II del presente informe, la familia juega un papel importante en la educación y, con la emergencia sanitaria, la responsabilidad de los padres y madres aumentó, pues debían involucrarse aún más en el desarrollo y cumplimiento de las actividades escolares de sus hijos. Con los resultados obtenidos es evidente las desigualdades de género pues un 53% de los encuestados y entrevistados expresó que recibieron mayor apoyo en las tareas escolares de parte de una persona del género femenino, principalmente la madre, con lo cual se reconoce la valiosa contribución de las mujeres en el proceso de aprendizaje de los hijos; sin embargo, el 30% de participantes no tuvieron apoyo de ninguna persona en el hogar, a este factor podemos atribuirle el bajo rendimiento académico después de la pandemia, no dejando de lado otros factores como la falta de recursos, los conflictos en casa o las dificultades emocionales.

4. Área Emocional:

- La pandemia por la que atravesamos ha hecho que los estudiantes experimenten sentimientos de aislamiento, frustración, aburrimiento y estrés; esto trae consigo respuestas como ansiedad, depresión y desesperanza, entre otros malestares de tipo psicológico. En esta área encontramos que el 72% de los participantes su estado de ánimo en relación con la educación a distancia fue de sentirse aburrido, desmotivado, estresado y ansioso. Estos hallazgos son iguales a los obtenidos en los estudios realizados por UNICEF a nivel mundial y FUNPRES en El Salvador, en los cuales se revela que la población estudiantil presenta sintomatología de depresión y ansiedad debido a los cambios en el proceso de aprendizaje como consecuencia de la pandemia.

- También, se hizo una comparación de los síntomas experimentados durante y después de la pandemia. Se encontró que el principal malestar de tipo psicológico fue la dificultad para concentrarse que obtuvo un 25%, le sigue el miedo de perder a seres queridos a causa del COVID-19 y el miedo a padecer la enfermedad con un 21%, además experimentaron ataques de angustia, nerviosismo, ansiedad, sentimientos depresivos aislamiento y desesperanza. Todos estos malestares en la salud mental de los estudiantes a raíz de la pandemia son bastante obvios, ya que la incertidumbre por como sobrellevar la situación durante y después de la emergencia hizo que el padecimiento de enfermedades emocionales aumentaran, a ello le sumamos que los estudiantes tuvieron mayor agotamiento por la cantidad de actividades escolares que les demandaban las instituciones educativas, sumándole también los cambios de hábitos y rutinas a los que tuvieron que adaptarse.

5. Hábitos y Actividades de ocio:

- En esta variable se obtuvieron resultados muy significativos, el 51% de encuestados expresaron que la manera en que la pandemia afectaron los hábitos de estudio y trabajo académico fue porque no eran autónomos en su aprendizaje por falta de motivación intrínseca; el segundo motivo con 21% fue la dificultad para establecer horarios fijos para realizar las actividades académicas, debido a la falta de supervisión de padres y maestros. Los hábitos de estudio, los métodos y las estrategias de aprendizaje que tuvieron los estudiantes durante la educación a distancia fueron la clave para enfrentar los contenidos escolares, los cuales requieren esfuerzo, dedicación y disciplina, pero también necesita de un proceso de socialización con compañeros, que durante la suspensión de clases presenciales se vieron afectados.
- En cuanto a las conductas poco saludables y actividades de ocio que aumentaron los estudiantes durante la pandemia, el 67% de los encuestados manifestaron que aumentó el tiempo de exposición detrás de una pantalla de dispositivos electrónicos. Un hábito que también resultó afectado es el aumento en el consumo de alimentos, comparado con el patrón habitual antes de la emergencia sanitaria.

Otro resultado significativo evidenciado con un 10% es el aumento en las horas de sueño, fue una minoría de casos que dedicaban tiempo a realizar ejercicio físico.

La pandemia sin duda ha afectado negativamente a todas las personas en todos los aspectos; los estilos de vida cambiaron sobre todo en el periodo de las cuarentenas obligatorias, que fueron en donde más restricciones sociales hubo; ante todo esto, la permanencia en casa repercutió en cada familia ya que fueron múltiples los estados emocionales y conductuales alterados de las personas. Pese a todas las dificultades sociales, económicas y tecnológicas de cada hogar, el aprendizaje debía continuar.

En el presente estudio queda de manifiesto que la situación pandémica, las cuarentenas obligatorias y la educación a distancia han tenido consecuencias negativas a nivel emocional, en los diferentes miembros de la comunidad educativa. En los estudiantes se ha manifestado con mayor intensidad, como las dificultades de concentración, estados de ansiedad y depresión, preocupaciones por sus familiares. Los hábitos del estudiantado también cambiaron, ya que tras el confinamiento tuvieron más exposición a las pantallas electrónicas y un mayor sedentarismo, por estos motivos se interpreta que el rendimiento académico ha disminuido.

CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos por medio de la aplicación de las técnicas de investigación correspondientes, se establecen las siguientes conclusiones:

- En el presente trabajo, se encontró una relación entre el impacto psicológico y el rendimiento académico asociados a la pandemia, es decir, que todos los síntomas de tipo psicológico que los estudiantes vivenciaron han repercutido de forma negativa en el rendimiento académico durante la educación a distancia por la pandemia de COVID-19.
- Partiendo de la línea anterior, toma relevancia uno de los resultados obtenidos en el cuestionario, donde más de la mitad de los encuestados con un 52% manifestó haber tenido una disminución en sus calificaciones; esto conduce a inferir que el rendimiento académico de los estudiantes de tercer ciclo del turno vespertino del Centro Escolar ‘Cantón la Palma’ se vio afectado significativamente a causa de la pandemia y la educación a distancia, tanto por factores propios de la nueva metodología didáctica, como por los estados psicológicos experimentados debido al aislamiento social.
- A pesar de que el 57% de participantes expresó no haber tenido familiares contagiados por el COVID-19, estos muestran en posteriores resultados, comportamientos que indican que de una manera u otra han sufrido un impacto emocional, ya que experimentaron sentimientos negativos, manifestando sentirse preocupados e intranquilos frente a la situación pandémica.
- Entre los efectos de tipo psicológico manifestados por la población estudiantil participante se encuentran la dificultad de concentración; el miedo como la emoción más frecuente que se pudo detectar durante el tiempo de crisis; temor por la salud y la muerte de los seres más cercanos y queridos, incluso por su propia vida; además los estudiantes experimentaron sintomatología de ansiedad y depresión.

5.2 Recomendaciones

A partir de las conclusiones planteadas es posible realizar las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda a futuros investigadores seguir indagando acerca de los efectos de la pandemia COVID-19 a largo plazo en estudiantes de educación básica que permita cuantificar la problemática y profundizar cualitativamente en la forma que los estudiantes han sido afectados y se están recuperando, desde sus propias perspectivas.
- Tomando en cuenta lo anterior, se recomienda al departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador realizar propuestas y/o ejecuciones de programas dirigidos a estudiantes que estén afectados por la pandemia COVID-19, no solamente en el rendimiento académico, también en el impacto emocional que se pudo haber generado por la misma pandemia.
- A las personas encargadas de dirigir y velar por la educación de los estudiantes del Centro Escolar Cantón La Palma, se recomienda buscar procedimientos o grupos de apoyo, de la mano de estudiantes de Psicología, para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes más afectados.
- A partir de los resultados de la presente investigación, se diseñará una propuesta de intervención, tomando en cuenta las necesidades detectadas, la cual puede ser un apoyo para docentes y estudiantes del Departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador.

CAPITULO VI. PROPUESTA



Descripción del programa:

A lo largo de los últimos años se han expandido los trabajos de Mindfulness o atención plena que vienen a dar eficacia en distintas áreas del conocimiento científico como en la Psicología y la Educación, todo esto a través de Intervenciones Basadas en Mindfulness. Proporcionando técnicas del ámbito de la Psicología utilizadas el ámbito educativo donde su impacto en los estudiantes es mejorar no solo el área académica, sino también la capacidad de atención y además el área emocional de los educandos.

La crisis provocada por COVID-19 no se entiende únicamente por los daños provocados por el virus, sino por la huella psicológica que ha dejado en la población. La ansiedad, el estrés y el sufrimiento psicológico por la incertidumbre o el miedo, se han acentuado en la población general con especial atención en los adolescentes. Esta situación ha provocado que se tomen medidas dirigidas a reducir los malestares psicológicos y a dotar a los jóvenes de habilidades para el mejorar el bienestar en general.

La presente propuesta se basa en una intervención psicoterapéutica que tiene como finalidad realizar acciones que ayuden a los estudiantes a la estabilización de las emociones vividas durante la pandemia de COVID-19, bajando los niveles de estrés, y en ese sentido los adolescentes estarán con mayor disposición de enfocarse en los contenidos académicos y así mejorar su rendimiento escolar.

Este es un Programa de Intervención basado en Mindfulness o atención plena; está organizado en ocho jornadas que se realizarán con una frecuencia de una sesión semanal, por lo que el programa deberá tener una duración de ocho semanas consecutivas. Se centra en el bienestar psicológico (reducción del estrés) para reforzar las competencias de regulación emocional y social.

El desarrollo de las sesiones sigue una secuencia que permite la adquisición de aprendizajes sucesivos, por lo que es recomendable llevarlas a cabo siguiendo el orden planteado. Las primeras sesiones se centran en la adquisición y aprendizaje de prácticas de Mindfulness o atención plena.

Composición de las sesiones de intervención:

| <i>Propuesta de Intervención Psicoterapéutica</i> <i>“Pensar, Sentir y Actuar”</i> | | | |
|---|---|---|-----------------|
| Número | Nombre de la sesión | Temática | Duración |
| 1 | <i>Explorando el mundo del Mindfulness</i> | Introducción al mindfulness | 60 minutos |
| 2 | <i>Permaneciendo presentes</i> | Respiración consciente | 55 minutos |
| 3 | <i>Afrontamiento del estrés y la ansiedad</i> | Estrés, ansiedad y las herramientas para enfrentarlos | 60 minutos |
| 4 | <i>Expresiones sonoras</i> | Mindfulness o atención plena a los estímulos sonoros | 45 minutos |
| 5 | <i>Mindfulness en movimientos</i> | Mindfulness de consciencia corporal | 45 minutos |
| 6 | <i>Caminando hacia la calma</i> | Conciencia al caminar | 45 minutos |
| 7 | <i>Comunicación consciente</i> | Mindfulness relacional | 45 minutos |
| 8 | <i>Mente sana, Cuerpo sano</i> | El autocuidado | 55 minutos |

Participantes del Programa:

Estudiantes de tercer ciclo del turno vespertino del centro escolar Cantón La Palma, sus edades oscilan entre los 14 y 17 años.

Metodología y estructura de las sesiones:

La presente propuesta está diseñada con una metodología activa, flexible, participativa y lúdica, que permita al alumnado sentirse partícipe de su propio aprendizaje. Cada jornada está dividida en tres momentos con actividades de inicio, actividades centrales y actividades de cierre.

En cada sesión se compartirá la experiencia de cada uno de los participantes, sobre lo aprendido o sobre las dificultades adquiridas. Se comentarán los elementos psicoeducativos sobre el mindfulness o atención plena y las temáticas a abordar. Las sesiones incluyen prácticas de Mindfulness tanto formales como informales. La práctica formal implica el uso de técnicas tales como la atención plena de "escaneo corporal", "respiración", "atención a los sonidos", "atención a los movimientos corporales", "atención plena a través de visualización". La práctica informal implica extender dicha atención y conciencia a experiencias cotidianas, como actividades agradables, actividades de la vida diaria básicas.

Fundamentación teórica del Mindfulness o atención plena:

El origen del Mindfulness se puede llevar por dos vías, por la vía etimológica, y, por la vía histórica, es decir, cuando comenzó a utilizarse y popularizarse como práctica. Etimológicamente, la palabra Mindfulness es una palabra inglesa sus traducciones más comunes son Atención Plena, Plena Conciencia, entre otras. Emplearemos directamente el vocablo inglés Mindfulness o la traducción más utilizada en este momento que es "Atención Plena".

En cuanto a su utilización, en el campo de las relaciones humanas, fundamentalmente en la llamada Psicología Positiva, tiene una historia relativamente reciente si se le compara con otras técnicas cognitivas, de acuerdo con Vásquez (2016), esta práctica de la atención plena, comienza con un programa de tratamiento que fue implementado por Kabat-Zinn, en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts a finales de los años 70, con el cual se pretendía superar el uso de la medicina tradicional en el tratamiento del dolor de los pacientes, por tanto, se puede decir que desde sus inicios está ligado a las prácticas terapéuticas y a la psicología, No obstante, lo contemporáneo que pueden resultar las prácticas de Mindfulness, sobre todo en el campo educativo.

En el análisis documental realizado sobre mindfulness en el contexto educativo, se encontraron investigaciones y programas basados en este conjunto de técnicas que tenían como finalidad la reducción de síntomas a estados psicológicos y emocionales como el estrés, la ansiedad en cada uno de los actores implicados en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El Mindfulness o atención plena pertenece a las Terapias Contextuales o también conocidas como Terapias de Tercera Generación, sus campos de aplicación han sido amplios como en las neurociencias, la medicina, la psicología e incluso en trabajo social para promover la salud y el bienestar de las personas. El constructo psicológico del Mindfulness supone focalizar la atención en las sensaciones físicas, emocionales y cognitivas del presente, sin expectativa alguna, solo para tomar consciencia de lo que está pasando más allá de las actividades o planes y “escuchar al cuerpo” para ver con claridad y ser ‘plenamente conscientes’.

Las intervenciones psicoterapéuticas con Mindfulness o atención plena son tan amplias que incluso se ha diseñado una Terapia Cognitivo Conductual con Mindfulness Integrado, es un modelo terapéutico que integra principios de ambos enfoques. Combina elementos del Mindfulness con los fundamentos de los métodos de las terapias cognitivas y conductuales en un enfoque sistémico en donde se enseña a regular la atención y las emociones para luego externalizar las habilidades adquiridas, y así extinguir las reacciones habituales ante los agentes que generan estrés, ansiedad o depresión.

Hace años la neurociencia demostró que el cerebro tiene neuroplasticidad, es la capacidad del cerebro de cambiar su estructura y por lo tanto su funcionamiento. Los últimos avances de las neurociencias han demostrado que el Mindfulness o atención plena es la forma de cambiar el cerebro tanto en su estructura como en su funcionamiento para producir bienestar. Con la práctica del Mindfulness o atención plena se puede aumentar la capacidad de atención sostenida, reduciendo el tiempo en que la mente se distrae con pensamientos fuera de la actividad que se realiza, aumentando así el rendimiento y la efectividad, reduciendo la ansiedad, la depresión y el estrés que se produce cuando la mente divaga con pasadas o futuras situaciones.

Justificación de la propuesta:

Los estudiantes han estado expuestos a una serie de malestares psicológicos como el estrés a causa del COVID-19, sumándole también todos los retos a los que se enfrentaron con la educación a distancia. Por esta razón surge la necesidad de dar a conocer e implementar una herramienta psicoterapéutica de acuerdo a las necesidades de la población,

en este caso se considera apropiada la aplicación del mindfulness o atención plena, enfoque terapéutico de tercera generación. La práctica del mindfulness o atención plena busca promover la puesta en acción de habilidades de afrontamiento saludables ante situaciones que provoquen estrés o malestar psicológico.

La investigación científica señala amplios beneficios como reducción de los niveles de ansiedad y estrés, optimización de las capacidades de aprendizaje, generación de climas más positivos en el aula, y mejora la relación docente-estudiante entre otros

Objetivos del programa:

- a. Objetivo General:** Reducir los niveles de estrés y ansiedad como efectos psicológicos a causa de la pandemia por COVID-19 y la educación a distancia por medio de un plan de intervención psicoterapéutica basado en mindfulness o atención plena, en estudiantes de tercer ciclo del centro escolar Cantón La Palma, jurisdicción de San Salvador.
- b. Objetivos Específicos:**
 - Dotar a los participantes de herramientas basadas en Mindfulness o atención plena que son útiles para la correcta autogestión emocional.
 - Incrementar las habilidades de afrontamiento hacia la sintomatología psicológica experimentada a causa del COVID-19
 - Contemplar los beneficios que puede aportar la práctica del Mindfulness o atención plena.

Metas del Programa:

- a.** Que los participantes puedan aprender e incorporar prácticas de Mindfulness o atención plena en su vida cotidiana.
- b.** Que los estudiantes puedan aumentar los niveles de atención y concentración a través de la atención plena.
- c.** Que los estudiantes aumenten la motivación intrínseca por el aprendizaje para tener un mayor rendimiento académico.

Localización física y cobertura espacial:

El centro escolar Cantón la Palma está ubicado en el kilómetro 15 de la carretera panamericana, en el municipio de San Martín en el departamento de San Salvador.

Estudio de factibilidad o viabilidad del proyecto, seguimiento y evaluación:

La propuesta de intervención psicoterapéutica se diseñó a partir de los resultados del diagnóstico realizado con los estudiantes de tercer ciclo del centro escolar. En cuanto a los recursos financieros, estos podrían ser solventados por los facilitadores ya que no se requiere de mucha inversión monetaria. La propuesta cuenta con actividades de seguimiento para comprobar que los conocimientos sean llevados a la práctica y para finalizar se hará una evaluación de todo el proceso con los participantes.

Profesional que puede desarrollar la Propuesta de Intervención Psicoterapéutica:

Al ser mindfulness una herramienta que, desde su origen y adaptación, se ha utilizado tanto en contextos clínicos como el educativo, se requiere de profesionales con formación acorde a cada objetivo de intervención, como lo son; los psicólogos, que cuentan con la capacitación en la aplicación de mindfulness o atención plena.

Diseño de las sesiones:

A continuación, se desarrollan en formato de carta didáctica, donde aparecen las instrucciones y guiones que el psicólogo/psicóloga debe seguir para desarrollar cada jornada.

JORNADA NO. 1

Nombre de la sesión: *Explorando el mundo del Mindfulness o atención plena*

Objetivo general: Introducir el concepto de mindfulness y experimentar sus beneficios mediante la práctica de la atención plena.

Tiempo: 60 minutos

Técnicas de Inicio

Actividad 1: “Sin quemarse los dedos”

Objetivo específico: Conocer a cada uno de los miembros del grupo a través de una actividad de presentación.

Procedimiento metodológico:

- Se colocarán a todos los participantes en un círculo incluidos los facilitadores.
- La actividad consiste en que cada uno de los alumnos debe encender un fósforo y tiene que completar las frases que el facilitador le haga (**Anexo 1**)
- El estudiante deberá responder a todas las preguntas que pueda antes de que el fosforo se apague, cuando la llama llegue cerca de sus dedos dejaran caer el fósforo y deberá continuar el siguiente compañero.
- Una vez hayan participado todos se les proporcionará, plumones y páginas de colores para hacer gafetes con su nombre, para poder identificarlos con más facilidad.

Materiales: Una caja de fósforos, páginas de colores, plumones, tirro.

Tiempo: 15 minutos.

Actividad 2: “Presentación del programa y desmitificación del rol del psicólogo”

Objetivo específico: Explicar en qué consiste el Programa de Intervención y esclarecer dudas que existan acerca de la labor del profesional de la psicología.

Procedimiento metodológico:

- Se da a conocer el nombre del Programa de Intervención y su objetivo.
- Se determinarán normas de convivencia para el grupo.
- Para continuar se pregunta si alguna vez se han detenido a pensar que ¿Qué les gustaría ser? o ¿Qué carrera le gustaría estudiar?

- Una vez que todos hayan participado, se procederá a indagar las ideas que tienen acerca de las funciones que desempeña un psicólogo.
- Se comentarán los mitos que existen acerca de la labor del psicólogo, así como también se explican las funciones que realiza por medio de la siguiente información en imágenes (**Anexo 2**) estas se repartirán entre los estudiantes.

Materiales: Imágenes impresas.

Tiempo: 10 minutos.

Técnicas Centrales

Actividad 3: “*Psicoeducación sobre Mindfulness o atención plena*”

Objetivo específico: Explicar el concepto de Mindfulness mediante una pequeña presentación en diapositivas.

Procedimiento metodológico:

- Hacer una pequeña exploración sobre la temática, para saber si alguien tiene alguna noción sobre los que significa o promueve el Mindfulness o atención plena.
- Se comenzará con una exposición sobre que es el Mindfulness, sus componentes y sus beneficios y las técnicas que se utilizan (**Anexo 3**)

Materiales: Proyector

Tiempo: 10 minutos

Actividad 4: “*La uva pasa*”

Objetivo específico: Prestar toda la atención en el momento en que se utiliza de manera consciente cada sentido.

Procedimiento metodológico:

- Inicialmente se comentará la forma en que cada uno de los participantes realizan las comidas al día, ya que se suele hacer de forma automática.
- Se llevará a cabo la actividad de la uva pasa la cual pretende enseñar a comer con conciencia plena.
- Se dará una uva pasa a cada uno de los participantes, y se les dirá que la ubiquen en frente suya en la palma de su mano, se les dirá que presenten atención plena a la fruta, observando su color, sus arrugas, su olor, dándose cuenta de cada

pensamiento, sensación o imagen que le evoque, tomando conciencia de ello y regresando a la observación de forma cuidadosa.

- Luego, deben de introducir la pasa en la boca dejándola reposar en la lengua. Se les dirá que cierren los ojos y se permitan sentir la sensación de tenerla en la lengua y cómo sus glándulas empiezan a generar saliva, empezando a masticar muy lentamente, experimentando todas las sensaciones que genera el masticar una uva pasa, los sabores, los cambios de textura, deben de hacerlo de forma consciente durante todo el proceso.
- Seguidamente se hará una reflexión y una puesta en común de la forma en que cada uno de los participantes experimentó cada sensación.
- Para finalizar se dejará como tarea que durante la semana dediquen tiempo a la práctica de la alimentación consciente, evitando hacerlo de forma automática. Para esto será necesario tener un autorregistro (**Anexo 4**).
- Se les explicará la forma en que deberán llenarlo.

Materiales: Uvas pasas, autorregistro de atención plena.

Tiempo: 15 minutos

Técnicas de cierre

Actividad 5: *“Reflexión grupal”*

Objetivo específico: Conocer por medio de las opiniones de los participantes del grupo acerca de la sesión.

Procedimiento metodológico:

- Se les entregará una tarjeta a cada uno de los participantes para expresar de forma escrita que fue lo que más les gusto y lo que no les gusto de las actividades, se realizará una retroalimentación de los puntos abordados en la sesión, se agradecerá la participación a los estudiantes.

Materiales: Tarjetitas en blanco.

Tiempo: 10 minutos

JORNADA NO. 2

Nombre de la sesión: *Permaneciendo presentes*

Objetivo general: Promover prácticas sobre la atención plena mediante ejercicios de respiración para la regulación del estrés y ansiedad.

Tiempo: 55 minutos

Técnicas de Inicio

Actividad 1: *“Bienvenida y revisión de la tarea”*

Objetivo específico: Generar disposición participativa y accesible para el resto de la sesión.

Procedimiento metodológico:

- Se colocarán a todos los participantes en un círculo.
- Se dará la bienvenida a los participantes, promoviendo un ambiente adecuado para el desarrollo de la sesión.
- Los primeros minutos de la sesión se dedicarán a revisar el autorregistro que se dejó en la sesión anterior sobre la actividad de centrar la atención cuando realizan sus comidas diarias, se discutirán las dificultades que les haya podido surgir a los participantes en la práctica de la actividad, encontrando semejanzas entre ellos, explicando y validando cada uno de los pensamientos, sensaciones o emociones que les haya podido surgir como el aburrimiento, distracción, abatimiento, entre otros. Las participaciones serán voluntarias.
- Se incentiva a seguir practicando de forma regular la actividad.

Materiales: Autorregistros

Tiempo: 15 minutos

Técnica Central

Actividad 2: *“Respiración Cuadrada”*

Objetivo específico: Facilitar el control voluntario de la respiración para la reducción de los niveles de estrés y ansiedad.

Procedimiento metodológico:

- Se hará una psicoeducación sobre ¿Qué es la respiración consciente? por medio de una presentación de PowerPoint. (**Anexo 5**)
- Se realizará una práctica de respiración consciente.
- Se pedirá a los participantes sentarse cómodamente con una mano en el estómago y la otra en el pecho con la espalda erguida, con los ojos cerrados, se centrarán únicamente en la respiración para mantenerse en el momento presente. Evitando distracciones con pensamientos que interfieran en su desarrollo.
- El facilitador modelará la respiración cuadrada: inspirando suave y lentamente por la nariz durante 4 segundos, se mantiene el aire dentro durante 4 segundos y se expira lentamente por la boca durante 4 segundos hasta expulsar completamente el aire de los pulmones.
- Deberán practicar la técnica por unos minutos. Para finalizar se socializarán las experiencias.
- Como tarea tendrán que practicar la respiración consciente durante la semana, como en la sesión anterior se les entregará otra vez un autorregistro para llevar el control (**Anexo 6**)

Materiales: Autorregistros

Tiempo: 25 minutos

Técnicas de cierre

Actividad 3: “Lluvia de ideas”

Objetivo específico: Determinar los aspectos positivos de la sesión y el aprendizaje adquirido, por medio de las opiniones de los participantes.

Procedimiento metodológico:

- Utilizando una lluvia de idea se harán las siguientes preguntas: ¿Qué te ha parecido la sesión? ¿Qué aprendizaje han adquirido hoy? ¿Por qué es importante practicar la respiración consciente? ¿Cuál momento te pareció más interesante? ¿Por qué?
- Se pedirán al menos tres opiniones para cada pregunta, la idea principal se escribirá en un papelógrafo.
- Para finalizar se hará una conclusión de la temática, y se felicita por la participación.

Materiales: Pliego de papel bond, plumones.

Tiempo: 15 minutos

JORNADA NO. 3

Nombre de la sesión: *Afrontamiento del estrés y la ansiedad*

Objetivo general: Conocer en que consiste el estrés y la ansiedad y como disminuir sus consecuencias por medio de una técnica de Mindfulness o atención plena.

Tiempo: 60 minutos

Técnicas de Inicio

Actividad 1: *“Expresando emociones”*

Objetivo específico: Generar un ambiente agradable y de confianza entre los miembros del grupo.

Procedimiento metodológico:

- Todos los participantes deberán ubicarse en un círculo.
- Se dará el saludo de bienvenida al grupo.
- Se proyectará una base de plantilla de emojis (**Anexo 7**)
- Se pedirá a un voluntario que inicie con la actividad, en donde deberá representar una emoción, los demás participantes deberán adivinar que emoción es.
- Quien la acierte continúa con la actividad y elige otra emoción... así hasta que participe todo el grupo.

Materiales: Proyector

Tiempo: 10 minutos

Actividad 2: *“Revisión de la tarea”*

Objetivo específico: Promover el compromiso de la práctica de lo aprendido en la sesión anterior.

Procedimiento metodológico:

- Solicitar a participantes voluntarios para revisar los autorregistros.

- Se expondrán sus opiniones respecto a la realización de la tarea sobre la respiración consciente, para conocer sus dificultades y aciertos.
- Se incentiva a seguir practicando de forma regular la actividad.

Materiales: Autorregistros

Tiempo: 10 minutos

Técnicas Centrales

Actividad 3: *“Psicoeducación sobre el Estrés y la ansiedad”*

Objetivo específico: Brindar información acerca del estrés y la ansiedad y las herramientas necesarias para enfrentarlos.

Procedimiento metodológico:

- Primero se sondearán los conocimientos e ideas previas acerca de la temática. Luego se proyectarán dos videos, el primero trata sobre el estrés y el segundo sobre la ansiedad. (**Anexo 8 y 9**)
- Una vez finalicen los videos los facilitadores deberán expandir los conocimientos teóricos sobre las ideas centrales de los videos presentados. Y para finalizar se discuten 12 formas sobre cómo enfrentar el estrés y la ansiedad (**Anexo 10**)

Materiales: Proyector

Tiempo: 15 minutos

Actividad 4: *“Escaneo Corporal”*

Objetivo específico: Modificar estados corporales de estrés y ansiedad generando estados de relajación.

Procedimiento metodológico:

- Se iniciará pidiendo a los participantes que recuerden algún suceso desagradable o situación estresante, reviviendo así las emociones que le produjo dicha situación, como, por ejemplo, las experiencias que tuvieron durante las cuarentenas obligatorias debido al COVID-19.
- Cada uno comentará las emociones que les suscito esa situación.

- Se le pedirá que presten atención a las zonas del cuerpo para localizar alguna tensión muscular para luego relajar esa tensión con la ayuda de la respiración, de esta manera podrán aprender a reconocer sensaciones en el cuerpo, relajarse, siendo capaz de diferenciar entre la respuesta y la reacción al estrés, permitiendo así que las sensaciones fluyan.
- Seguidamente se les pedirá que recuerden un suceso agradable, para sentir una emoción positiva a la cual deberán ponerle un color, se comentarán los colores elegidos, con esto se sustituyen las emociones negativas evocadas al principio de la actividad.
- Se inicia el escaneo corporal, diciéndoles que centren la atención desde los pies, observando las sensaciones que se producen en ese momento (cansancio, picor, temperatura, etc.) los participantes deben relajarse, soltando la tensión acumulada.
- También se trabajará con la atención en la respiración.
- Se guía a la persona a hacer un recorrido mental por todo su cuerpo. Su fin es que los pacientes sean más conscientes de las sensaciones en las distintas partes de su cuerpo y que aprendan a identificarlas y reconocerlas cuando sea necesario.
- Terminadas las técnicas se comentarán las sensaciones.
- Asignación de la tarea, deberán prestar atención a los momentos estresantes y reflexionarán sobre los pensamientos, y los estados de ánimo negativos para ser capaz de observar y responder adecuadamente en lugar de reaccionar de manera negativa e impulsiva. entregarán los autorregistros (**Anexo 11**)

Materiales: Autorregistro

Tiempo: 15 minutos

Técnicas de cierre

Actividad 5: “*La telaraña*”

Objetivo específico: Retroalimentar las temáticas abordadas, y una evaluación de la sesión.

Procedimiento metodológico:

- Colocados en un círculo de pie, se entregará a una de las personas participantes la madeja de lana, la cual tiene que responder a una pregunta que el facilitador le hará

sobre algún aspecto de la sesión; luego esta toma la punta del ovillo y lanza la bola a otra persona participante, quien a su vez debe responder otra de las preguntas.

- Las preguntas que se harán serán: ¿Qué es para ti el estrés?, ¿Qué consecuencias puede causar el estrés?, ¿Qué te causa estrés?, ¿Qué es para ti la ansiedad?, ¿Técnicas que podemos practicar para reducir el estrés y la ansiedad?, ¿Qué mejorarías de la sesión?

Materiales: Un ovillo de lana

Tiempo: 10 minutos

JORNADA NO. 4

Nombre de la sesión: *Expresiones sonoras*

Objetivo general: Fomentar la atención plena mediante estímulos sonoros.

Tiempo: 45 minutos

Técnicas de Inicio

Actividad 1: “*Revisión de la tarea*”

Objetivo específico: Brindar un espacio para que los participantes expresen sus experiencias con la tarea asignada anteriormente.

Procedimiento metodológico:

- Se hará una puesta en común para comentar cómo se llevaron a cabo las distintas actividades durante la semana, sus dificultades y opiniones.

Materiales: Autorregistros

Tiempo: 10 minutos

Técnicas Centrales

Actividad 2: “*Música para mis oídos*”

Objetivo específico: Incluir sonidos como objeto de conciencia plena.

Procedimiento metodológico:

- Se pedirá a los participantes que se acomoden sentados en una posición cómoda y con los ojos cerrados.
- Deberán tomar consciencia de su respiración, para poder centrarse en el presente, luego de un par de minutos se reproducirá en una bocina la pista sonora (**Anexo 12**)

(la pista no se reproducirá desde YouTube si no que se descargará en formato de mp3 para evitar cualquier interrupción de anuncios publicitarios).

- Se les invitará a prestar atención a los distintos sonidos que surgen de ellos, los cambios de velocidad, la tonalidad de las notas, algunas fuertes otras; dándose cuenta de los sentimientos evocados, imágenes o asociaciones a pensamientos que les surge, devolviendo la atención a la experiencia. Esta práctica tendrá una duración aproximada de 15 minutos.
- Después se parará la reproducción de la música y se volverá a practicar paulatinamente la respiración, consciente, poniendo atención a las sensaciones físicas y a los sonidos externos.
- Para finalizar se realizará una puesta en común de las experiencias y se les invita a practicar la técnica de conciencia plena con música durante la semana.

Materiales: Bocina.

Tiempo: 25 minutos

Técnicas de cierre

Actividad 3: “*Retroalimentación y evaluación*”

Objetivo específico: Despejar dudas y expresar sus opiniones respecto a lo aprendido en la sesión.

Procedimiento metodológico:

- Se realizarán preguntas a los participantes para constatar lo visto en la sesión.
- Se dará respuesta a dudas que tengan los participantes.
- Se realizará la evaluación de la sesión, se entregarán una página titulada “el semáforo” (**Anexo 13**)

Materiales: Impresiones

Tiempo: 10 minutos

JORNADA NO. 5

Nombre de la sesión: *Mindfulness en movimientos*

Objetivo general: Mejorar la conciencia a medida que nos movemos para que puedan llevar este entrenamiento a la vida cotidiana.

Tiempo: 45 minutos

Técnicas de Inicio

Actividad 1: *“Dos verdades y una mentira”*

Objetivo específico: Generar un ambiente agradable y de confianza entre los miembros del grupo.

Procedimiento metodológico:

- Todos dispondrán de un máximo de 3 minutos para pensar en 2 verdades y 1 mentira sobre si mismos.
- Los facilitadores empezaran con la dinámica, luego serán los estudiantes quienes dirán sus 3 hechos, en el orden que quieran para que el resto del grupo pueda adivinar qué afirmación es la mentira.
- Cuando finalice la actividad se hará una pequeña retroalimentación de la sesión anterior, para conocer si los estudiantes practicaron lo aprendido durante la semana.

Materiales: Ninguno

Tiempo: 15 minutos

Técnicas Centrales

Actividad 2: *“Moviéndonos”*

Objetivo específico: Enfocar la atención en el cuerpo mediante movimientos.

Procedimiento metodológico:

- En esta actividad se practicarán 3 movimientos (**Anexo 14**)
- Se les entregará una pelotita pequeña de plástico a cada uno,
- Para la realización del primer movimiento los estudiantes se colocarán de pie y deberán pasar la pelota de una mano a otra por encima de la cabeza lentamente, esto ha de realizarse de forma lenta y mediante la atención plena en cada uno de los movimientos. Es recomendable sincronizar los movimientos a la respiración, tratando de complementar las dos acciones de forma consciente, explorando cada sensación nueva.
- Con el segundo movimiento deberán pasar la pelota de una mano a otra por delante de la cabeza, manteniendo los brazos rectos, siempre fijando toda su atención en los movimientos y su respiración.
- Para el tercer movimiento deberán estar sentados en su pupitre y pasar la pelota de una mano a otra por detrás de la espalda, haciéndolo de forma consciente.
- Tras la realización de esta práctica, los participantes se relajan unos minutos, detectando alguna tensión en su cuerpo para relajar sus músculos con una práctica de la técnica de la respiración cuadrada.
- Asignación de la tarea.
- Se les entregará una hoja en donde aparecen algunas posturas mindfulness para que puedan practicarla durante la semana (**Anexo 15**)
- También se les entregará un autorregistro semanal. (**Anexo 16**)

Materiales: Pelota de plástico pequeña, impresión.

Tiempo: 20 minutos

Técnicas de cierre

Actividad 3: “*El buzón*”

Objetivo específico: Evaluar la jornada por medio de un buzón de comentarios de cada uno de los participantes.

Procedimiento metodológico:

- Se reparten tarjetitas a los participantes en donde cada uno deberá de escribir sus comentarios acerca de la jornada desarrollada.

- Cuando se finalice el punto anterior los facilitadores leerán para todo el grupo algunas de las opiniones escritas.
- Se despide al grupo y se felicita por su participación.

Materiales: Tarjetas de colores, buzón

Tiempo: 10 minutos

JORNADA NO. 6

Nombre de la sesión: *Caminando hacia la calma*

Objetivo general: Encontrar tranquilidad para reducir los niveles de estrés y ansiedad mediante una meditación guiada.

Tiempo: 45 minutos

Técnicas de Inicio

Actividad 1: *“Me identifico con...”*

Objetivo específico: Crear un ambiente de confianza en el grupo, fomentando la participación de cada estudiante.

Procedimiento metodológico:

- Cada imagen estará recortada y se colocarán en el escritorio (**Anexo 17**)
- Uno a uno los participantes deberán acercarse al escritorio y elegir una imagen y decir para todo el grupo por que se identifican con lo que escogieron.
- Cuando finalice la actividad se hará una pequeña retroalimentación de la sesión anterior, para conocer si los estudiantes practicaron las posturas de Mindfulness durante la semana, se revisará el autorregistro semanal.

Materiales: Impresiones, autorregistro

Tiempo: 15 minutos

Técnicas Centrales

Actividad 2: *“Caminando plenamente”*

Objetivo específico: Dejar de pensar en el pasado o el futuro para enfocarse en el presente.

Procedimiento metodológico:

- Para esta técnica se necesita el salón despejado ya que los participantes se desplazarán por toda el aula.
- Se practicará la atención plena al caminar, con meditación guiada (**Anexo 18**)
- Todos comenzarán a desplazarse poniendo su atención a la respiración, después de un par de minutos se pondrá el audio para la meditación guiada desde el segundo 52 hasta el minuto 7.
- La actividad consiste en centrar toda la atención en las sensaciones producidas al caminar, a un ritmo normal siendo conscientes de ello. Caminar con atención plena, permite realizar la meditación en movimiento, mientras se le pide al participante que analice cada movimiento centrándose solo en eso, en el movimiento de un pie a otro, las piernas, los brazos y las sensaciones y en las emociones que se producen mientras camina (tranquilidad, alegría, entre otras).
- Finalizando la práctica se sentarán en el suelo formando un círculo y se comentarán las experiencias.
- Y se les invita a practicar la consciencia plena al caminar durante la semana.

Materiales: Audio de meditación guiada.

Tiempo: 20 minutos

Técnicas de cierre

Actividad 3: *“Retroalimentación y cierre”*

Objetivo específico: Finalizar la sesión reforzando lo aprendido de manera participativa.

Procedimiento metodológico:

- Se hará una breve retroalimentación de lo aprendido con la ayuda de los participantes.
- Se solventan las dudas que puedan existir.
- Se despide al grupo y se agradece la participación.

Materiales: Ninguno

Tiempo: 10 minutos

JORNADA NO. 7

Nombre de la sesión: *Comunicación consciente*

Objetivo general: Incrementar la capacidad atención, para relacionarnos con otras personas de forma satisfactoria por medio de la práctica de mindfulness relacional.

Tiempo: 45 minutos

Técnicas de Inicio

Actividad 1: *“Acontecimientos positivos”*

Objetivo específico: Promover un ambiente agradable entre los participantes.

Procedimiento metodológico:

- Cada participante deberá compartir algún suceso vivido durante la semana que consideren relevante y que les haya dejado algo positivo.
- El orden de quien inicia será voluntario hasta que todos hayan participado.
- Una vez participen todos se pasará a discutir quienes practicaron durante la semana la actividad de la sesión anterior.

Materiales: Ninguno

Tiempo: 10 minutos

Técnicas Centrales

Actividad 2: *“Mindfulness relacional”*

Objetivo específico: Poner atención plena a lo que los demás nos expresan

Procedimiento metodológico:

- Se formarán parejas entre ellos deberán conversar sobre 3 cualidades que admire en una persona, 3 cualidades que rechace de una persona y que cualidades que les gustaría mejorar en sí mismos.
- Cuando uno hable el otro se limita a escuchar. Se trata de centrar la atención en la otra persona, observando la forma en la que le transmite la información.
- Luego cada pareja expondrá para todo el grupo las repuestas de su compañero, y aportará detalles que pudo notar mientras conversaban, como el lenguaje corporal o expresiones.

Materiales: Ninguno

Tiempo: 20 minutos.

Técnicas de cierre

Actividad 3: *“Ejercicio de Metta”*

Objetivo específico: Cultivar sentimientos de bondad hacia uno mismo y hacia los demás.

Procedimiento metodológico:

- Para comenzar, se explicará el concepto de la Práctica “Metta” que significa amor universal y sirve para experimentar sentimientos de bondad hacia uno mismo y hacia los demás.
- Todos los participantes se colocarán sentados de una manera cómoda, centrándose en la respiración y cada uno de ellos se hablará a sí mismo de una manera amable, sin prisas, mediante palabras positivas, evitando los pensamientos negativos hacia su persona como la culpa o de autocrítica.
- Una vez realizado este ejercicio, se incluirá a otra persona a la que se le desee felicidad y bienestar. De esta manera, se pueden inhibir las emociones negativas como la ira, sustituyendo el enfado por la bondad. Dando la oportunidad de desarrollar sentimientos de afecto hacia uno mismo y hacia los demás.
- Para finalizar se comentará de forma rápida la actividad.
- Seguidamente se hará el cierre de la sesión con una pequeña evaluación de la sesión
(Anexo 20)

Materiales: Música relajante, bocina, tarjeta de evaluación

Tiempo: 15 minutos

JORNADA NO. 8

Nombre de la sesión: *Mente sana, Cuerpo sano*

Objetivo general: Conocer la importancia del autocuidado y las diferentes prácticas para llevarlo a cabo.

Tiempo: 55 minutos

Técnicas de Inicio

Actividad 1: *“Conejos y conejeras”*

Objetivo específico: Promover la interacción grupal de manera entretenida.

Procedimiento metodológico:

- Deberán formar subgrupos de tres personas donde dos se toman de las manos y forman un pequeño círculo que será llamado conejera. La tercera persona se mete dentro pasando a ser conejo.
- Un facilitador deberá gritar “Cambio de Conejos” y en ese momento las conejeras se quedan en su lugar y levantan las manos para que el conejo salga y busque su nueva conejera.
- Luego el facilitador gritará “Cambio de Conejeras”, los conejos se quedan quietos esperando una nueva conejera y quienes forman las conejeras se moverán para rodear a un nuevo conejo.
- En esta actividad se ordenará al grupo para que quede un participante se quede sin poder formar parte de las conejeras ni conejo, es decir que quedará un estudiante

sobrando y ese estudiante deberá decir que hace para entretenerse en su tiempo libre.

Materiales: Ninguno

Tiempo: 10 minutos

Técnicas Centrales

Actividad 2: “*El Autocuidado*”

Objetivo específico: Generar consciencia en los participantes acerca de la importancia del autocuidado para la salud mental y física.

Procedimiento metodológico:

- Se pedirá la participación de los estudiantes sobre las nociones que tienen acerca del autocuidado.
- Para la psicoeducación de la temática se proyectará el video que trata sobre el autocuidado y su importancia (**Anexo 20**)
- Al terminar el video los facilitadores explicarán las ideas centrales del video y así mismo para la explicación de la temática se apoyarán de la infografía sobre el autocuidado (**Anexo 21**)
- Luego se pedirán participaciones voluntarias acerca de sus propios conceptos sobre el autocuidado a partir de la información brindada.
- Para terminar, se reparten los folletos titulados “Mi plan de autocuidado” y se hace una revisión de cada una de las actividades que contiene, se solventarán dudas que surjan sobre las actividades ya que serán realizadas en la casa con tiempo y sin distracciones.

Materiales: Proyector, video, cuadernillos del plan de autocuidado.

Tiempo: 25 minutos

Técnicas de cierre

Actividad 3: “*Evaluación y despedida*”

Objetivo específico: Evaluar del plan de intervención por medio de un cuestionario para conocer los aciertos y desaciertos que se tuvieron en la aplicación de dicho plan.

Procedimiento metodológico:

- Se les entregará el cuestionario a los participantes.
- Cuando hayan contestado el cuestionario se les pedirá que de manera voluntaria puedan expresar como se sienten luego de participar en las sesiones y lo que han aprendido durante todo el programa.
- Se les agradecerá por su participación a las jornadas y se invita a seguir practicando en su vida diaria los conocimientos adquiridos.
- Para finalizar se realizará un convivio con un pequeño refrigerio con todos los participantes.

Materiales: Cuestionarios,

Tiempo: 20 minutos

Anexos del Programa:

Anexo 1. Material para la actividad de inicio de la jornada 1



Frases a completar

- Mi nombre completo es...**
- En este momento me siento...**
- Mis compañeros de grupo son...**
- Mi color favorito es...**
- Lo que más me gusta de la escuela es...**
- Mi lugar favorito es...**
- Mi música favorita es...**
- En mi tiempo libre disfruto de...**
- Me caracterizo por...**
- _____
- _____
- _____

Anexo 2. Desmitificación de la labor del Psicólogo.

MITOS SOBRE LA PSICOLOGÍA

Cada vez existe más conocimiento sobre la psicología y sobre los psicólogos, pero todavía se mantienen algunas creencias erróneas. ¿Eres capaz de reconocerlas?





AL PSICÓLOGO SOLO ACUDEN LAS PERSONAS "LOCAS"

¡FALSO! POR SUERTE, LA SOCIEDAD CADA VEZ VA DEJANDO ATRÁS ESTA CREENCIA. ES IMPORTANTE SABER QUE LA TERAPIA ES ÚTIL PARA CUALQUIER PERSONA SIN NECESIDAD DE ESTAR "LOCA". SE PUEDE ACUDIR A TERAPIA PARA TRABAJAR ALGUNOS ASPECTOS QUE SE QUIERA MEJORAR.

RECORDATORIO: ¡UNA PERSONA CON UN PROBLEMA MENTAL NO ESTÁ "LOCO"! ES MÁS CORRECTO DECIR QUE PADECE UN TRASTORNO MENTAL



AL PSICÓLOGO SOLO ACUDEN LAS PERSONAS DÉBILES

¡FALSO! EXISTEN CIERTAS SITUACIONES QUE SE NOS ATRAGANTAN Y NO PODEMOS HACERLAS FRENTE SOLOS. ESTÁ BIEN PEDIR AYUDA CUANDO SE NECESITA Y AUNQUE ES MUY IMPORTANTE CONTAR CON EL APOYO DE NUESTROS FAMILIARES Y AMIGOS, PUEDE NO SER SUFICIENTE. ESTO NO SIGNIFICA SER DÉBIL.



RECORDATORIO: ¡RECONOCER CUÁNDO SE NECESITA AYUDA ES ORIENTARSE A LA SOLUCIÓN!

LOS PSICÓLOGOS SOLO ESCUCHAN MIENTRAS TÚ HABLAS



¡FALSO! IMPLICA MUCHO MÁS. COMUNICAR LO QUE GENERA MALESTAR AYUDA, PERO LO CIERTO ES QUE LOS PSICÓLOGOS ESCUCHAMOS CON ATENCIÓN, AYUDAMOS A ENCONTRAR OTRA PERSPECTIVA, A GENERAR ALTERNATIVAS, MANDAMOS LAS DICHOSAS "TAREAS PARA CASA"... ORIENTAMOS EL TRABAJO EN FUNCIÓN DE LAS NECESIDADES DE CADA PERSONA.

RECORDATORIO: ACUDIR A TERAPIA REQUIERE IMPLICACIÓN, MOTIVACIÓN POR EL CAMBIO



LOS PSICÓLOGOS LEEN LA MENTE

¡FALSO! POR DESGRACIA, DE MOMENTO NO HEMOS DESARROLLADO SUPERPODERES. SIMPLEMENTE, SOMOS SERES HUMANOS CON HERRAMIENTAS Y FORMACIÓN EN EL ESTUDIO DEL COMPORTAMIENTO HUMANO. TENEMOS EN CUENTA LA COMUNICACIÓN VERBAL Y LA NO VERBAL, ENTENDEMOS EN EL CONTEXTO Y EMPATIZAMOS.



¡CONTRIBUYAMOS A DESMITIFICAR LA PSICOLOGÍA!

¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?

La práctica del mindfulness o “atención plena” que consiste en prestar atención al momento presente, de forma deliberada y sin prejuicios (Parra, Montañés, Montañés y Bartolomé, 2012). Se trata de una actitud intencional de aceptación consciente del momento presente, sin oponer resistencia

COMPONENTES DEL MINDFULNESS

- ✓ **Atención al presente:** Centrarse en el presente y no en el pasado o en el futuro (expectativas, deseos y miedo)
- ✓ **Experiencia:** Observar la experiencia sin interponer el filtro de las propias creencias
- ✓ **Aceptación:** Asumir las circunstancias tal y como son
- ✓ **Dejar pasar:** Desprenderse o desapegarse de algo en lo que se aferra
- ✓ **Intención:** Participar con conciencia plena en la realización de los propósitos

BENEFICIOS DEL MINDFULNESS



ALGUNAS TÉCNICAS UTILIZADAS EN MINDFULNESS

- 1.- Ejercicios de respiración
- 2.- Técnicas de relajación
- 3.- Liberación de la mente de pensamientos negativos
- 4.- Un momento al día de intensidad
- 5.- Alimentación saludable y consciente

Anexo 4. Autorregistro

Autorregistro de Atención Plena

| Fecha y hora | ¿Qué práctica has hecho? y ¿Por cuánto tiempo? | Emoción ¿Cómo te has sentido? | Sensaciones ¿Qué sensaciones has notado en el cuerpo? | Pensamientos ¿Qué pensamientos has tenido? |
|---------------------|---|--|--|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE

¿QUÉ SIGNIFICA SER CONSCIENTE?

Ser consciente es un estado mental. En este estado mental, tu atención plena está en el momento presente. En otras palabras, no te pierdes en pensamientos de acontecimientos del pasado, tampoco te pierdes en preocupaciones o inquietudes sobre el futuro.



¿QUÉ ES LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE?

3

EN ESENCIA, LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE
ES SIMPLEMENTE LA PRÁCTICA DE
CONCENTRARSE EN LA RESPIRACIÓN
DURANTE LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN.
DE TODOS LOS PROCESOS AUTOMÁTICOS
QUE REALIZA EL CUERPO, SÓLO UNOS
POCOS SON CONTROLABLES. LA
RESPIRACIÓN ES UNO DE ELLOS.

4



¿POR QUÉ DEBEMOS PRACTICAR LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE?

INSPIRAR, ESPIRAR. ES ASÍ DE SIMPLE.

Practicamos la respiración consciente porque nos detiene en nuestro camino y nos ayuda a centrarnos, calmarnos y concentrarnos.

5

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE?



La respiración consciente es un momento para centrarse en uno mismo, apartar todas las emociones negativas y centrarse. Es una práctica de respiración calmante y nutritiva, un momento para definir la respiración y concentrarse en ella plenamente, se trata de desactivar la corriente de pensamientos, sentimientos y emociones, que normalmente son inconsciente y automáticos.



7

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE?

Respirar con atención plena puede aportar una serie de beneficios únicos:

- ✓ Una mente más tranquila y silenciosa con menos distracciones
- ✓ Reducción de la presión arterial
- ✓ Disminución de pensamientos que provocan ansiedad
- ✓ Fomento de la respuesta de relajación
- ✓ Aumenta la concentración y mejora la productividad en general
- ✓ Reducción del estrés, reducción de los momentos de tensión

8

¿QUÉ TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN EXISTEN?

A continuación se presentan algunas de las técnicas de respiración y cómo realizarlas.

- ✓ **Respiración cuadrada o en caja:** El ejercicio de respiración cuadrada es un método de respiración muy sencillo que sigue un esquema "cuadrado". Inspira hasta contar cuatro, aguanta la respiración hasta contar cuatro, espira hasta contar cuatro, aguanta hasta contar cuatro y repite este patrón de respiración.



9

TÍTULO DE LA PRESENTACIÓN

- ✓ **4 7 8 Respiración y variaciones:** Ejercicio de respiración desarrollado por el Dr. Andrew Weil. Inspira por la nariz hasta contar cuatro, mantén la respiración hasta contar siete y exhala lentamente hasta contar ocho. Repite la operación.
- ✓ **Respiración diafragmática:** Promueve la inhalación profunda a través de la respiración abdominal. En contraposición a las respiraciones superficiales desde la parte superior de los pulmones. La respiración diafragmática también activa el sistema nervioso simpático o la respuesta de lucha o huida.
- ✓ **Respiración abdominal:** Una forma de respiración que promueve la toma de aire desde lo más profundo del abdomen (diafragma). Con cada respiración, el vientre sube y baja.
- ✓ **Respiración del yoga:** Coincide con la práctica del yoga. Cada respiración se alinea con una postura y/o movimiento.

10

La respiración cuadrada, es una gran práctica de respiración consciente por primera vez. Centrarse en la exhalación estimula el Sistema Nervioso Parasimpático (SNP), que tiene un efecto calmante sobre el cuerpo y la mente,

¡A practicar!



Anexo 6. Autorregistro

Autorregistro de Respiración Consciente

| Fecha y hora | ¿Qué práctica has hecho? y ¿Por cuánto tiempo? | Emoción ¿Cómo te has sentido? | Sensaciones ¿Qué sensaciones has notado en el cuerpo? | Pensamientos ¿Qué pensamientos has tenido? |
|---------------------|---|--|--|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Anexo 7. Plantilla de expresiones con emojis

| Emoción | Expresión | Emoción | Expresión |
|-----------------|---|-------------------|---|
| 1. Feliz |  | 8. Relajado |  |
| 2. Triste |  | 9. Confundido |  |
| 3. Sorprendido |  | 10. Enamorado |  |
| 4. Molesto |  | 11. Radiante |  |
| 5. Decepcionado |  | 12. Muy divertido |  |
| 6. Enfermo |  | 13. Enfurecido |  |
| 7. Pensativo |  | 14. Preocupado |  |

Anexo 8. Primer video de YouTube para la actividad 3 de la jornada 3

<https://www.youtube.com/watch?v=SB6VCPDFeiw> ¿Qué es el estrés?

Anexo 9. Segundo video de YouTube para la actividad 3 de la jornada 3

<https://www.youtube.com/watch?v=3BOVSMnLecs> ¿Qué es la ansiedad?

Anexo 10. Formas de enfrentar el Estrés y la Ansiedad.

- 1** **Procura tener pensamientos positivos y fortalece tu autocontrol.** Trata de no preguntarte: ¿qué pasaría si...?
- 2** **Crea un plan de bienestar y monitorea tu estado de ánimo.**
- 3** **Realiza ejercicios en casa.** Te permitirán liberar toxinas, bajar el cortisol y dormir mejor.
- 4** **Aliméntate saludablemente** y evita el café, el chocolate, las frituras, entre otros. Tampoco consumas alcohol ni cigarrillos.
- 5** **Realiza actividades que te brinden bienestar y te distraigan.** Trata de no estar frente a las pantallas todo el día y de no leer noticias que te causen angustia.
- 6** **Aprende a decir no en el hogar.** Asegúrate de tener un espacio para ti.
- 7** **Concéntrate en las cosas que están bajo tu control.** ¡Piensa en lo que sí puedes hacer y hazlo!
- 8** **Utiliza técnicas de respiración y meditación:** en un lugar tranquilo inhala profundamente y mantén el aire por 5 segundos. Luego, exhala suavemente varias veces y de forma rítmica. Enfócate en tu respiración y reflexiona sobre temas positivos.
- 9** **Si lo necesitas, date unos minutos para pensar y escribir tus preocupaciones.** Luego, ten pensamientos positivos.
- 10** **Ten conversaciones francas y abiertas con tus familiares y amigos.**
- 11** **Haz una lista de cosas que puedes hacer** cuando te sientas estresado o ansioso.
- 12** **Descansa adecuadamente.**

Anexo 11. Autorregistro.



Hoja de autorregistro

| Fecha y hora | Situación ¿Qué sucedió? | Pensamientos ¿Qué pensamientos has tenido? | Emoción ¿Cómo te has sentido? | Conducta Acciones para disminuir el malestar |
|---------------------|-----------------------------------|--|---|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

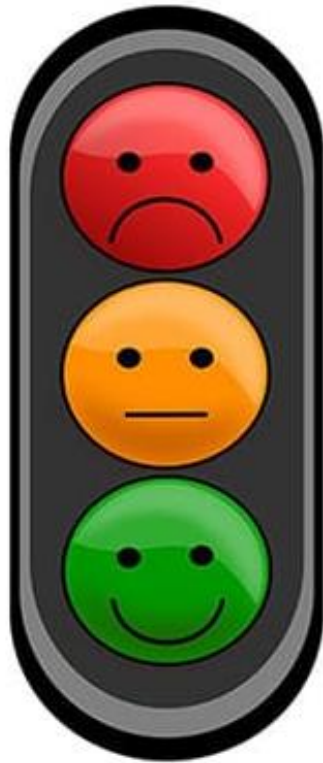
Anexo 12. Pista Sonora

<https://www.youtube.com/watch?v=imtPF2b2Q4M>

Anexo 13. Actividad de evaluación de la jornada 4

EL SEMÁFORO

Indicaciones: Escribe en los espacios según sea tu percepción en cuanto a la sesión desarrollada.



Lo que no me gusto de la sesión fue:

Lo que mejoraría de la sesión fue:

Lo que más me gusto de la sesión fue:

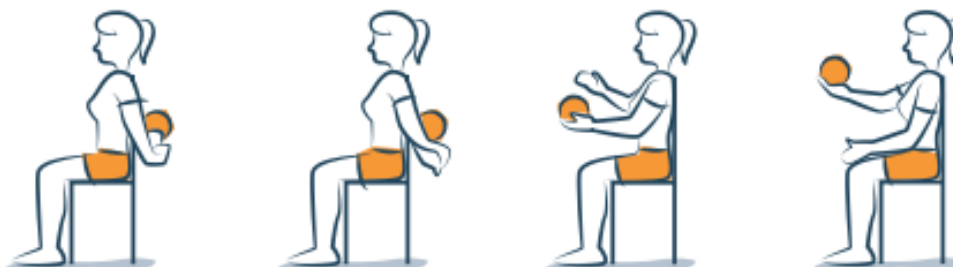
Anexo 14. Movimientos a practicar en la sesión.



a. Pasar la pelota de una mano a otra por encima de la cabeza.

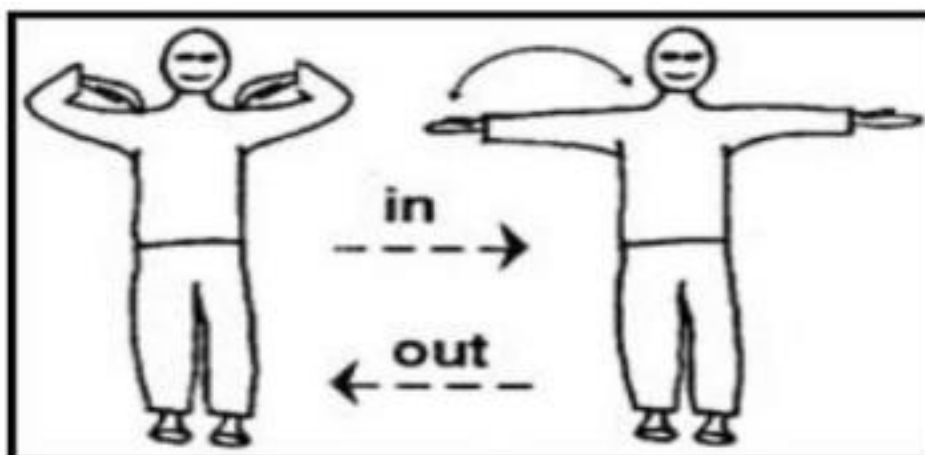


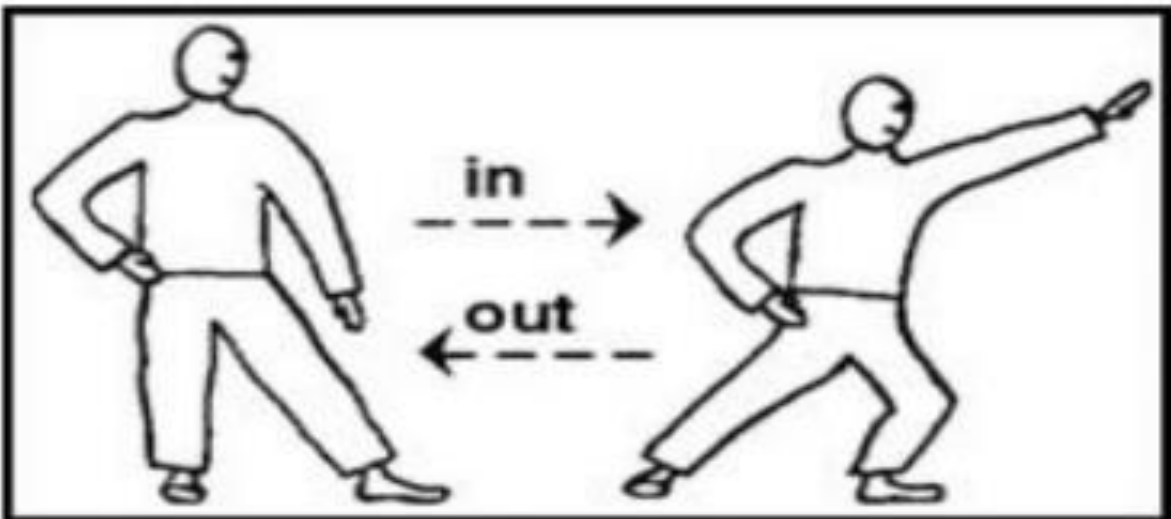
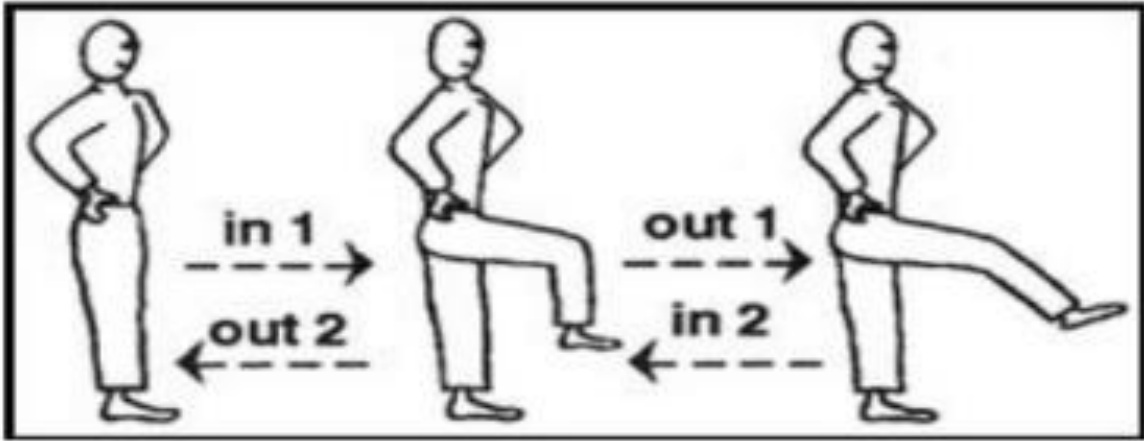
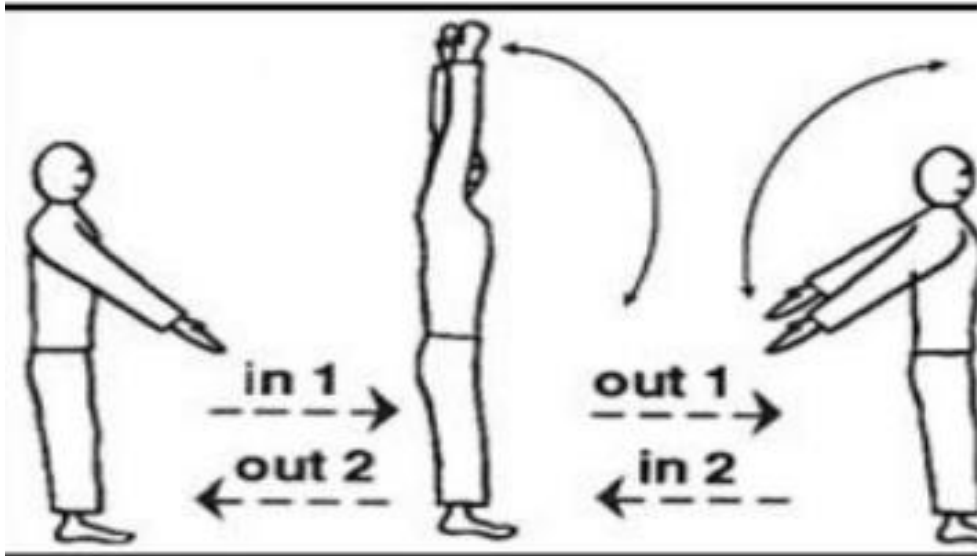
b. Pasar la pelota de una mano a otra por delante de la cabeza, manteniendo los brazos rectos.



c. Pasar la pelota de una mano a otra por detrás de la espalda.

Anexo 15. Posturas de Mindfulness para realizar en casa.





Anexo 16. Autorregistro

“Mindfulness en la vida cotidiana”

Nombre:

Fecha:

¿Qué practica has hecho?:

Comentario:

Fecha:

¿Qué practica has hecho?:

Comentario:

Fecha:

¿Qué practica has hecho?:

Comentario:

Fecha:

¿Qué practica has hecho?:

Comentario:

Fecha:

¿Qué practica has hecho?:

Comentario:

Anexo 17. Impresiones





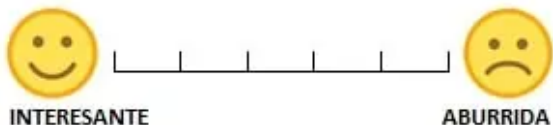


Anexo 18. Audio para meditación guiada.

<https://www.youtube.com/watch?v=Bl11ej5Ho6Q>

Anexo 19. Tarjeta para evaluar la sesión 7

- La reunión de hoy ha sido a mi parecer (marcar con una cruz una sección de la línea)



- Los principales aciertos han sido los siguientes:

- Los principales fallos han sido los siguientes:

- Para la próxima reunión sugiero:

Anexo 20. Video de YouTube para actividad 2 de la jornada 8

<https://www.youtube.com/watch?v=cjkmDOE5pm8> ¿Qué es el autocuidado y por qué es importante?

Anexo 21. Infografía sobre el Autocuidado

Autocuidado

El autocuidado no es un acto egoísta sino es la buena administración del único regalo que tenemos para ofrecer a los demás en vida, NOSOTROS(AS) MISMOS(AS).

Cada vez que escuchamos a nuestro ser interior y le damos el cuidado que merece, no lo hacemos para nosotros(as) mismos(as) sino para que todos aquellos a quienes servimos... (Parker J. Palmer, 1999).

Implica acciones intencionadas para enfrentar y regular elementos individuales, interpersonales y contextuales para contar y mantener la salud integral, en especial la mental.



5 pilares para tu salud

Anexo 20. Cuadernillo de Plan de Autocuidado.



¿Qué es el autocuidado?

Así como cuidamos de nuestra salud física, es importante para cuidar nuestra salud mental. El autocuidado tiene que ver con lo que puedes hacer para ayudarte sentirte mejor o mantenerte sentirte bien. Es una forma en que nosotros podemos cuidar de nuestro propio salud y Bienestar. Puede ayuda a tu cuerpo y a tu mente a relajarse, alejarse o ser más energizado. Hay muchas maneras diferentes puedes probar el cuidado personal: bailar, pasando el tiempo con amigos, haciendo deporte, riendo, dibujar, pasar tiempo con mascotas – cualquier cosa que te haga isentirse bien!

Hemos enumerado algunas actividades en este folleto – darles una oportunidad y ver cual Funciona para ti.

- **Todo el mundo tiene salud mental.**
- **Hablar casi siempre ayuda.**
- **Escuchar siempre ayuda a otros**

Actividad uno: música y movimiento

Crea una lista de reproducción de todos tus canciones favoritas que te llenan de alegría y te dan ganas de mover tu pies.

Cuando sientas que necesitas distraerte, pon tu lista de reproducción y empieza a bailar.

La combinación de música energizante y la actividad física desencadenan una respuesta positiva en tu cuerpo. ¿Por qué no probar Happy de Pharrell Williams o Electric por Katy Perry?

Mis cinco canciones favoritas para bailar son:

1.

2.

3.

4.

5.

E



Actividad dos: momentos mindful

Ser mindful significa ser consciente de lo que pasa a tu alrededor y como te sientes. Tomando unos momentos en tu día. Ser consciente puede ayudar a calmar tu mente. Intenta concentrarte en un actividad diaria más conscientemente, o utilizar una actividad guiada como la uno debajo

Usando los sentidos

Hay cinco sentidos: ver oír, oler, tocar y saboreo. No todos pueden usar sus sentidos de la misma manera. Echa un vistazo a las listas a continuación y centrarse en los sentidos que son más importante para usted, y observe

5 cosas que puedes escuchar

1.
2.
3.
4.
5.

4 cosas que puedes escuchar

1.
2.
3.
4.

3 cosas que puedes oler

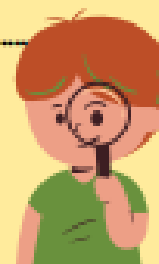
1.
2.
3.

2 cosas que puedes tocar

1.
2.

1 cosa que puedes probar

1.



Actividad tres: momentos artísticos

Mantener tu mente y tus manos ocupadas puede ayudar a mantenerte concentrado y distraerte de cualquier preocupación o ansiedades que puedas estar sintiendo. Puedes intentar dibujar, pintar, coser, tejer, cortar y pega mosaicos u origami .

A continuación se muestra una actividad de dibujo simple para que cualquiera lo use - todo lo que necesitas es papel y lápices de colores o. También puedes usar tizas, acuarelas o pinturas.

Toma una página en blanco y dibuje seis a ocho líneas en la página, dividiéndola en una serie de secciones. Estas líneas pueden ser rectas, curvas, ondulado o en zigzag , como prefieras. Luego trate de llenar cada sección con un patrón único y colorido, esto puede ser tan simple o complejo como quieras. Toma cada sección a su vez pensando cuidadosamente en el patrón y llenando el conjunto sección. Al final deberías tener una página colorida llena de diferente, divertido e interesante patrones.



Actividad **cuatro**: el poder de lo positivo

A veces recordamos lo negativos más que los positivos. En casa podrías crear una caja de esperanza o un cuaderno para recordar todas cosas increíbles sobre ti. Luego, puedes usar esta caja o cuaderno en cualquier momento que te sientas deprimido.

Para empezar, piensa en diez cosas sobre ti que son positivas y escribelas en el cuaderno o en un trozo de papel y guárdalo en la caja. Estas podrían ser frases como 'Soy sano', 'Soy amable', 'Soy una gran hermana'. Puedes decorar la caja o libreta y seguir agregando frases o recuerdos a medida que aprendas nuevas cosas positivas cosas sobre ti. También puedes pedir a amigos y familiares que te digan la cualidad que más les gusta de ti.



Escribe 10 cosas positivas sobre ti...

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

MI PLAN DE AUTOCUIDADO

Actividades a probar

- | | |
|---------|---------|
| 1 _____ | 4 _____ |
| 2 _____ | 5 _____ |
| 3 _____ | 6 _____ |

Actividades de autocuidado que funcionan mejor para mi

- | | |
|---------|---------|
| 1 _____ | 4 _____ |
| 2 _____ | 5 _____ |
| 3 _____ | 6 _____ |

Descubrí que mi actividad favorita es...

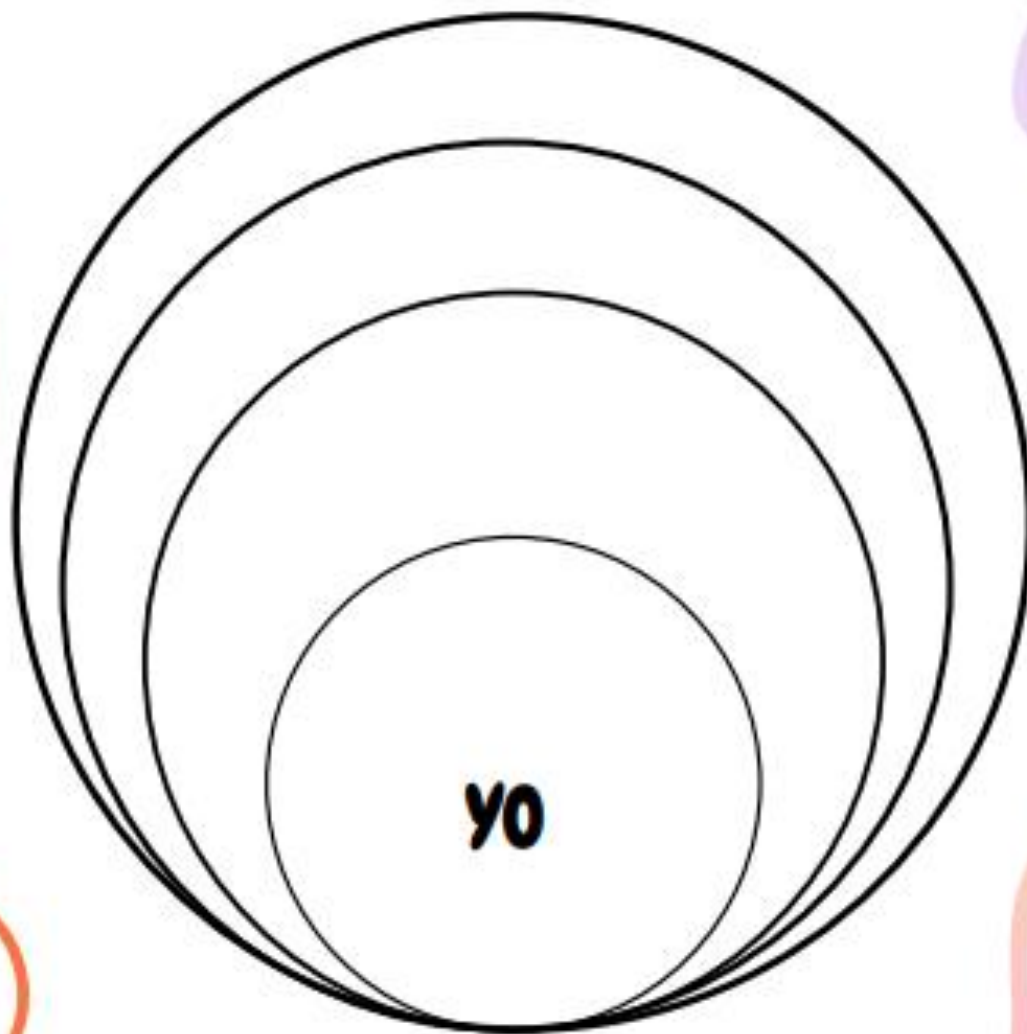
Antes de completar la actividad me senti...

Después de completar la actividad me senti...

Otra idea que podría probar...

MI CÍRCULO DE APOYO

Puedes llenar estos círculos con los nombres de las personas con las que puedes hablar si alguna vez te sientes preocupado, triste o ansioso. Esto podría incluir a tus amigos, familia, tu profesor y hasta tu mascota!



Anexo 21. Evaluación del plan

Cuestionario de evaluación del Plan de Intervención Psicoeducativa “Pensar Sentir y Actuar”

Indicaciones: Según su opinión responda a las siguientes interrogantes.

- ✓ ¿Cómo definiría el Plan desarrollado basado en Mindfulness?

- ✓ ¿Qué sensaciones o emociones experimento durante las sesiones?

- ✓ ¿Existieron momentos en que hubiera deseado intervenir, pero no pudo hacerlo?,
marque la opción que se ajusta mejor a su respuesta

En ningún momento ()

Pocas veces ()

Bastante a menudo ()

Frecuentemente ()

Muy frecuentemente ()

- ✓ En caso de que no haya podido intervenir, por favor especifique los motivos:

- ✓ ¿Le han parecido difícil de realizar las actividades en las sesiones? Califique del 1 al
10 la dificultad, siendo 1 la puntuación más baja y 10 la más alta. _____

- ✓ Califique del 1 al 10 la eficacia del plan desarrollado, siendo 1 la puntuación más
baja y 10 la más alta. _____

- ✓ Escriba algunas observaciones que puedan mejorar futuras intervenciones.

¡Gracias por tu colaboración!

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



Cuestionario dirigido a estudiantes de Tercer ciclo

I. Objetivo

Detectar afecciones psicológicas y su incidencia en el rendimiento académico en la población estudiantil de tercer ciclo del Centro Escolar Cantón la Palma turno vespertino como resultado de la pandemia Covid-19 y la educación a distancia, con el propósito de crear una propuesta de intervención psicoeducativa que sirva de apoyo para el afrontamiento de las consecuencias de tipo psicológico y académico

II. Datos Generales

Género: F M Edad: ____ Grado y sección: _____ Fecha: _____

Indicaciones:

A continuación, se presentan una serie de interrogantes a las cuales se te solicita contestar con sinceridad encerrando el literal según tu opinión. La encuesta es anónima y los resultados serán utilizados únicamente con fines académicos.

III. Preguntas

3.1 ÁREA SOCIO-FAMILIAR

1. **¿Alguna de las personas que conviven contigo ha padecido COVID-19 en algún momento?**
 - a. No han tenido COVID-19
 - b. Han tenido un diagnóstico de COVID-19 pero no han sido hospitalizados
 - c. Han estado hospitalizados por COVID-19
 - d. Alguna persona con la que convivía ha fallecido por COVID-19

2. **Respecto a otras personas cercanas (familiares o amigos íntimos) que NO viven contigo, ¿alguna tuvo COVID-19 en algún momento?**
 - a. No han tenido COVID-19
 - b. Han tenido un diagnóstico de COVID-19 pero no han sido hospitalizados.
 - c. Han estado hospitalizados por COVID-19
 - d. Alguna persona ha fallecido por COVID-19

- 3. Desde la pandemia de COVID-19 tu familia ha experimentado alguno de los siguientes cambios positivos**
- a. Mas tiempo familiar de calidad
 - b. Mayor cercanía entre los miembros de la familia
 - c. Mayor agradecimiento y aprecio por lo que tienen
 - d. Ninguno
 - e. Otros
- 4. Desde la pandemia de COVID-19 tu familia ha experimentado alguno de los siguientes cambios negativos**
- a. Conflictos (desacuerdos, quejas)
 - b. Violencia física (golpes)
 - c. Violencia verbal (gritos, insultos)
 - d. Desapegos (falta de afecto, apoyo, interés)
 - e. Ruptura familiar (abandono del hogar de algún miembro)
 - f. Ninguno
 - g. Otros

3.2 ÁREA ECONÓMICA

- 5. ¿Cuál era la situación laboral de tus encargados antes del COVID-19?**
- a. Contaban con un empleo
 - b. No contaban con un empleo
 - c. Empleo de medio tiempo
 - d. Jubilados
 - e. Un miembro se dedicaba a las labores del hogar y el otro contaba con un empleo formal.
 - f. Otra situación de actividad económica _____
- 6. ¿De qué manera la pandemia afectó la situación laboral que tenían tus encargados?**
- a. Perdieron el trabajo definitivamente
 - b. Perdieron su trabajo temporalmente
 - c. Mantuvieron sus puestos de trabajo desde casa
 - d. No afectó de ninguna forma
- 7. ¿Tu familia ha experimentado dificultades para obtener alimentos, medicamentos u otras necesidades desde la pandemia?**
- a. Nada
 - b. Poco
 - c. Mucho

3.3 ÁREA ACADÉMICA

8. En tu opinión, ¿cuál fue la mayor ventaja de la educación a distancia?

- a. No se puso en riesgo la salud de los estudiantes y maestros.
- b. Ahorro de dinero en gastos diversos (pasajes, materiales escolares)
- c. Mejoramiento de las habilidades en las herramientas tecnológicas
- d. Mejoramiento de la autonomía en el aprendizaje
- e. Propició la convivencia familiar

9. ¿Cuáles han sido las desventajas a las que te enfrentaste con las clases a distancia?

- a. Dificultad de parte de tus encargados para brindarte apoyo con tus tareas escolares
- b. Exceso de tareas y falta de apoyo al aprendizaje por parte de maestros
- c. Condiciones poco adecuadas en casa (no contar con internet, aparatos tecnológicos, espacio, mobiliario,)
- d. Ninguna
- e. Otros

10. ¿Qué medios utilizaba tu escuela para informar sobre las actividades escolares durante la educación a distancia?

- a. Carteles, anuncios pegados fuera de la escuela
- b. Redes sociales (grupo de WhatsApp, Facebook)
- c. Plataformas virtuales (Classroom, Aulas virtuales, etcétera)
- d. Llamada telefónica

11. ¿Cuántas veces a la semana tenías contacto con tus maestros?

- a. 1-2
- b. 2-3
- c. 3-4
- d. Ninguna

12. De las estrategias que utilizó el Ministerio de Educación para dar continuidad a las clases, elije la estrategia que más te ayudó para seguir y comprender tus clases.

- a. Franja educativa de televisión “Aprendamos en casa”
- b. Guías de trabajo del Ministerio de Educación
- c. Libros de textos del Ministerio de Educación
- d. Clases en línea

13. ¿Quién te apoyó principalmente en tus actividades escolares?

- a. Mamá
- b. Papá
- c. Hermana, prima, tía, abuela u otra familiar mujer
- d. Hermano, primo, tío, abuelo u otro familiar hombre

- e. Nadie

14. Comparando tus calificaciones ‘antes y durante’ la pandemia consideras que:

- a. Tus calificaciones han disminuido
- b. Tus calificaciones han aumentado
- c. Se mantuvieron

15. En caso que tus calificaciones disminuyeron durante la pandemia ¿A qué le atribuyes dicha disminución?

- a. Conflictos en casa
- b. Falta de apoyo de tus familiares en las actividades académicas
- c. Falta de apoyo por parte de los maestros
- d. Falta de recursos (internet, celular, computadora, económicos)
- e. Dificultades emocionales
- f. Otros

3.4 ÁREA EMOCIONAL

16. ¿Qué estado de ánimo prevalecía en ti debido a la educación a distancia?

- a. Aburrido, desmotivado
- b. Estresado, ansioso
- c. Cómodo, adaptado
- d. Motivado, interesado

17. Comparando con tu vida antes de la pandemia, ¿Cuáles de los siguientes aspectos has experimentado durante y después de la emergencia a causa del COVID-19? Puedes seleccionar más de una opción.

- a. Dificultades para concentrarte.
- b. Ataques de angustia, nerviosismo, ansiedad.
- c. Preocupación por padecer COVID-19.
- d. Sentimientos depresivos, aislamiento o desesperanza.
- e. Ideas de hacerte daño.
- f. Miedo de perder a seres queridos a causa del COVID-19.
- g. Estados frecuentes de irritación, enfado
- h. Agotamiento por la cantidad de actividades escolares.
- i. Dificultades para conciliar el sueño.
- j. Alteraciones del ciclo sueño/vigilia
- k. Síntomas físicos sin relación con una enfermedad médica (por ej. sudores, tensión muscular, dolores de cabeza, dificultad para respirar).
- l. Otros _____

3.5 HÁBITOS Y ACTIVIDADES DE OCIO

18. ¿Cuántas horas dedicabas a estudiar y realizar tareas escolares en un día normal de clases a distancia?

- a. 1-2 horas
- b. 2-3 horas
- c. 3 a más horas

19. ¿De qué manera la educación a distancia afectó tus hábitos de estudio y trabajo académico?

- a. Falta de autonomía en el aprendizaje
- b. Falta de dominio de las tecnologías
- c. Dificultad para determinar horarios fijos para actividades académicas
- d. Otros

20. En caso que tus hábitos de estudio hayan sido afectados negativamente ¿A qué causas se lo atribuyes?

- a. Falta de supervisión de tus encargados en el hogar
- b. Falta de supervisión de los docentes
- c. Inadecuada administración del tiempo
- d. No contar con un espacio exclusivo de estudio.
- e. Adquisición de hábitos poco saludables

21. ¿Cuál de las siguientes conductas aumentaste durante las cuarentenas obligatorias?

- a. Mayor tiempo viendo televisión
- b. Uso excesivo del celular para revisar redes sociales.
- c. Mayor tiempo en el uso de videojuegos.
- d. Realización de ejercicio físico.
- e. Aumento de las horas de sueño
- f. Comer en exceso
- g. Otros _____

¡Gracias por tu colaboración!

Anexo 2. Guía de entrevista a grupo focal



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



Entrevista para grupo focal con estudiantes de Tercer ciclo del Centro Escolar Cantón La Palma, turno vespertino.

Objetivo: Explorar las vivencias y los significados de los estudiantes en relación a la pandemia y la educación a distancia, así como la incidencia de estas en el rendimiento académico, con el propósito de crear una propuesta de intervención psicoeducativa que beneficie a los estudiantes.

Preguntas

1. ¿Cómo afectó la pandemia de COVID-19 a su grupo familiar en el área de la salud? ¿Alguno de sus familiares ha padecido COVID-19? ¿Cómo ha sido la experiencia?
2. ¿Cómo afectó a la familia en el área económica? ¿Qué personas contaban con un empleo? De las personas que contaban con un empleo, ¿Cómo les afectó en el trabajo la pandemia de COVID-19?
3. ¿Qué cambios positivos han observado a nivel personal desde la pandemia de COVID-19? ¿Qué cambios negativos?
4. ¿Cómo fue la experiencia de la educación a distancia causada por COVID-19? ¿De qué forma les afectó recibir las clases en esta modalidad?
5. ¿Cómo era la comunicación con sus maestros? ¿Qué tan frecuente? ¿Cómo valoran el apoyo que estos les brindaban?
6. ¿Quién les apoyó dentro del hogar en las actividades escolares durante la pandemia? ¿Cómo valoran ese apoyo?
7. ¿Cuál materia fue en la que tuvieron más dificultades? ¿Por qué? ¿Cuál materia les resultó más fácil? ¿Por qué?

8. ¿Cómo han sido los resultados de sus calificaciones comparándolas antes de la pandemia y la actualidad? ¿Consideran que se han producido cambios en el rendimiento académico? ¿A qué le atribuyen dichos cambios?
9. ¿Cómo se sentían durante la pandemia y las clases a distancia? ¿Qué estados de ánimo prevalecían?
10. ¿Qué actividades realizaban durante la pandemia? ¿Cómo distribuían su tiempo?
11. ¿Consideran que la educación a distancia afectó sus hábitos de estudio y trabajo académico? ¿De qué manera?
12. Si pasara de nuevo una situación similar a la pandemia por COVID-19 ¿Qué ideas o mensajes les compartirían a niños y jóvenes?

Anexo 3. Cuadros de resultados cualitativos de entrevista al grupo focal

Categoría 1. Afectación y experiencia debido a la pandemia de COVID-19

| Categoría. | Participante 1 | Participante 2 | Participante 3 | Participante 4 | Participante 5 | Significado. |
|---|---|--|---|--|--|--|
| 1-Afectación y experiencia debido a la pandemia COVID-19 | <i>“Pues yo al inicio sentí chivo (risas), porque pues sí, íbamos a descansar, pero ya cuando pasó tiempo sentí feo”.</i> | <i>“Yo siento que, si me preocupé, porque veía en Facebook que en otros países había un montón de muertos”.</i> | <i>“Al principio no entendía bien todo, porque nunca había pasado eso aquí en el país, pero ya después fue feo porque en mi casa todos se preocupaban”.</i> | <i>“La verdad si era chivo porque unos días no íbamos a venir, pero después me desesperé en la casa y nos dejaban muchas tareas”.</i> | <i>“Yo sentía miedo por pensar que podía llegar a alguien de nosotros el virus y más cuando empezaban a salir muertos..., por eso”</i> | Según los entrevistados, las primeras reacciones al saber de la pandemia fueron de alegría por pasar en casa algunos días, sin embargo, al pasar las semanas empezaron a sentir emociones de desagrado, temor e incertidumbre. |
| | Participante 6 | Participante 7 | Participante 8 | Participante 9 | Participante 10 | |
| | <i>“Como en mi casa está mi abuela nos preocupábamos más por ella y también por la comida y todo eso porque no podíamos salir”.</i> | <i>“Si, cabal, como dicen ellos, lo primero fue chivo porque unos días sin venir y sin tareas, pero ya cuando pasó un montón de tiempo me hacía falta salir y jugar pelota”.</i> | <i>“Yo me sentía preocupada porque escuchaba a mis papás hablar de que si no iban a trabajar como iban a hacer y todo eso”.</i> | <i>“De primero me quedaba viendo tele o viendo las redes sociales, ya después me empecé a sentir aburrido que solo encerrado pasábamos”.</i> | <i>“Pues yo ya de último pensaba que ‘a saber’ hasta cuando íbamos a venir y era feo porque me hacía falta”</i> | |

Categoría 2. Afectación en general del área económica.

| Categoría. | Participante 1 | Participante 2 | Participante 3 | Participante 4 | Participante 5 | Significado. |
|--|---|---|--|--|--|---|
| 2-Afectación en general del área económica. | <i>“Mmm... mi papá siempre siguió trabajando, le daban transporte, si nos daba miedo, pero así se iba a trabajar”.</i> | <i>“En mi casa como mis papás hacen pan, ellos siempre hacían para vender, unos días solo con los vecinos y así llegaban a comprar a la casa ”.</i> | <i>“A mi papá le dijeron que no fuera a trabajar unos días, pero después le llamaron otra vez y mi mami siempre pasaba en la casa desde antes ”.</i> | <i>“En mi casa siempre pasaban mis papás, mi papi siembra maíz y todo eso y mi mami hacia tortillas, así que todo siguió igual”.</i> | <i>“Mis abuelos siempre pasaban en la casa y mi mami nos mandaba pisto a veces, de ahí mi abuela hacia las cosas que nos dieron para comer”</i> | En general no hubo muchos cambios en cuanto al empleo en los padres de los entrevistados, manifiestan que todo seguía de forma normal, solamente tenían otros horarios, metodología, o trabajo en casa. |
| | Participante 6 | Participante 7 | Participante 8 | Participante 9 | Participante 10 | |
| | <i>“Yo digo que en mi casa no afectó porque mis padres dejaron de trabajar unos días, pero después volvieron normal”.</i> | <i>“Mi papi si se preocupó un montón porque quitaron bastante gente de ahí donde trabajaba, pero menos mal que a él no, sólo unos días que no fue”.</i> | <i>“Mi mami como tiene una tienda en la casa siempre paso abierto y todo normal”.</i> | <i>“Allí donde mi mami si quitaron gente porque dijeron que no había trabajo y mi mami se puso triste”.</i> | <i>“En mi casa mi papi si iba unos días si y otros no a trabajar por lo mismo de la pandemia y poco a poco le dejaron los horarios normales”</i> | |

Categoría 3. Cambios positivos y negativos desde la pandemia de COVID-19.

| Categoría. | Participante 1 | Participante 2 | Participante 3 | Participante 4 | Participante 5 | Significado. |
|---|--|---|--|--|--|--|
| 3- Cambios positivos y negativos a nivel personal desde la pandemia de COVID-19. | <i>“Positivo, yo digo que porque pasé más tiempo con mi mamá y de negativo, mmm... ninguno”.</i> | <i>“Yo la verdad no siento que me haya pasado ninguno, ni positivo, ni negativo”.</i> | <i>“También en mi casa que pasamos más tiempo con mi papi porque antes solo en la noche lo veía y de negativo nada ”.</i> | <i>“A la casa hasta se llevaron a mi abuela para cuidarla más y pasar con ella, de negativo no, sólo me aburría”.</i> | <i>“En mi casa siempre igual todo, de malo quizás que mi mami me regañaba mucho por pasar solo en el teléfono o viendo tele”</i> | Según los entrevistados el mayor cambio positivo fue la unión familiar que se tuvo por pasar en casa, más convivencia; sin embargo, manifiestan que en ocasiones recibían regaños debido al uso del teléfono, por no hacer tareas o por no ayudar en tareas del hogar. |
| | <i>“Yo digo que en mi casa si pasamos más tiempo juntos a veces hasta veíamos películas juntos, de negativo que me regañaban por pelear con mi hermano”.</i> | <i>“Si, en mi casa también me regañaba mi mamá por pasar en el teléfono, por las tareas y todo, pero si también pasamos más con mi papi también”.</i> | <i>“Nosotros también pasamos más tiempo juntos, en las tardes mi abuela nos hacía café para comer con pan y también hablaba más con mi mami por teléfono”.</i> | <i>“Creo que también de positivo pasamos más juntos, aunque a veces mi papá siempre se iba a trabajar y de negativo no, nada”.</i> | <i>“Mi mami si me regañaba por las tareas o porque no hacía nada en la casa y cosas así, de ahí si pasamos más con ella”</i> | |

Categoría 4. Experiencia de la educación a distancia por Covid-19

| Categoría. | Participante 1 | Participante 2 | Participante 3 | Participante 4 | Participante 5 | Significado. |
|--|---|---|--|---|--|---|
| 4- Experiencia de la educación a distancia por Covid-19 | <i>“Es verdad que nos estábamos cuidando y todo del virus, pero nos dejaban un montón de tareas”.</i> | <i>“Yo digo también que no dejaban bastantes tareas y habían cosas que ni sabía mucho, como no teníamos así las clases ”.</i> | <i>“Yo sentí chivo así estudiar en la casa, las cosas que no sabía mucho las buscaba así en internet ”.</i> | <i>“Si a mí también me gusto estudiar así en la casa, me podía levantar hasta un poco más tarde y antes no porque a veces en las mañanas hacia las tareas”.</i> | <i>“Yo siento que me costó porque había unas cosas que no sabía y le preguntaba a mi mami, pero tampoco sabía bien como era”</i> | La mayoría de los entrevistados concuerda en que les dejaron muchas tareas y por ello no fue una bonita experiencia, ya que habían tareas que ellos no comprendían, pero aun así manifiestan que les agradó pasar en casa y realizar tareas en el tiempo que ellos estimaran. |
| | <i>“La verdad yo sentí casi igual, solo que fue chivo pasar en la casa los primeros días”.</i> | <i>“Fue chivo pasar en la casa como dice él, pero ya después hasta me hacía falta venir a la escuela y peor cuando no entendía algunas tareas”.</i> | <i>“Es verdad que nos dejaban las tareas y no me gustaba eso porque acá mi mami no me ayudaba mucho y yo no sabía cómo hacer cosas”.</i> | <i>“Si, a mí me gustó, yo hacia las tareas cuando quería y si no sabía mi otro hermano me ayudaba o le decía a mi papi”.</i> | <i>“A mí no me gustó la verdad, porque más tareas que antes nos dejaron”</i> | |

Categoría 5. Comunicación con maestros, frecuencia y apoyo.

| Categoría. | Participante 1 | Participante 2 | Participante 3 | Participante 4 | Participante 5 | Significado. |
|--|--|--|--|--|--|--|
| 5- Comunicación con maestros, frecuencia y apoyo. | <i>“Yo ni hablaba nada con la seño y dejaban el montón de tareas, así como dije antes”.</i> | <i>“Si a veces la seño nos preguntaba cómo nos iba en el grupo, pero no así mucho, con las tareas nosotros teníamos que ver como las íbamos haciendo”.</i> | <i>“Nos dejaban las guías y a veces la seño nos preguntaba, pero la verdad no nos ayudaba así mucho”.</i> | <i>“Si es verdad, las guías nos dejaban y ya, yo nunca hablé con la seño, a veces veía que ponía algo en el grupo”.</i> | <i>“Si, es que sólo las guías que nos dejaban, de vez en cuando es que la seño ponía así algo en el grupo”</i> | Según los entrevistados no hubo mucha comunicación con los maestros, en ocasiones ellos escribían en redes sociales, pero no era tan frecuente, de igual forma al realizar sus guías de trabajo no hubo mucho apoyo de los maestros. |
| | <i>“Mi mami como tiene el número de la seño si le preguntaba por las tareas, como a veces las guías no las entendíamos mucho”.</i> | <i>“Yo me acuerdo que unas veces le escribí a la seño y medio me decía como eran las guías”.</i> | <i>“La seño escribía de vez en cuando en el grupo, pero sólo para decir que estaban las guías y de ahí en la casa lo hacíamos todo”.</i> | <i>“Si, yo sólo las guías es que veía y ya mi mami me empezaba a decir que las tenía que hacer, con la seño no hablaba mucho”.</i> | <i>“Yo también casi no hable con la seño, las guías sí siempre las teníamos que hacer”</i> | |

Categoría 6. Apoyo académico y valoración en casa durante la pandemia

| Categoría. | Participante 1 | Participante 2 | Participante 3 | Participante 4 | Participante 5 | Significado. |
|--|---|--|---|--|---|--|
| 6- Apoyo académico y valoración en casa durante la pandemia | <i>“En mi casa mi mami me ayudaba cuando le preguntaba de algo que no sabía y le agradezco eso porque ni entendía a veces”.</i> | <i>“Si, a mí también mi mami me ayudaba y si ella no sabía le preguntaba a mi papá para hacerlo bien, también le agradezco mucho por eso”.</i> | <i>“Yo a mi papi esperaba a veces porque mi mami pasaba algo ocupada en la casa, entonces lo esperaba y ya lo hacía, bien lindo mi papi porque llegaba cansado y me ayudaba”.</i> | <i>“Yo hacia las guías solo, de ahí le preguntaba a mi mami o mi hermano si algo no entendía, pero casi siempre las hacía solo”.</i> | <i>“Yo también hacia las guías sola y si no entendía algo lo buscaba en internet para saber bien como tenía que ir”</i> | El mayor apoyo que han tenido los entrevistados han sido las madres de familia, en ocasiones acudían a sus padres y/o hermanos o primos, manifiestan agradecer mucho el apoyo en la realización de las guías de trabajo. |
| | <i>“Mi mami es la que siempre me ayuda y le agradezco porque en cosas como maquetas y así ella anda viendo como lo hace y compra cosas y todo”.</i> | <i>“Las guías yo sola las hacía y como mi prima vive a la par, entonces a la casa de ella me iba si no entendía algo”.</i> | <i>“A mi también me ayudaba mi mami si no sabía algo o le preguntaba a la maestra, de allí yo lo hacía”.</i> | <i>“No a mí no me ayudaban, la verdad que yo lo hacia todo, solo me preguntaban si ya había hecho las tareas y todo”.</i> | <i>“A mi si, también mi mami o sino a mi hermana le preguntaba algo, me gustaba porque siempre me ayudaba”.</i> | |

Categoría 7. Materias en las que hubo dificultades y materias en que les resulto más fácil.

| Categoría. | Participante 1 | Participante 2 | Participante 3 | Participante 4 | Participante 5 | Significado. |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 7- Materias en las que hubo dificultades y materias en que les resulto más fácil. | <i>“A mi casi siempre me cuesta un poco matemáticas, pero sociales no tanto”.</i> | <i>“Ay no, a mí me cuesta Ciencia y también un poco matemáticas, de allí las otras siento que no ”.</i> | <i>“A mí me gusta matemáticas, a veces me cuesta, pero cuando me explican ya le entiendo, la que me cuesta más es lenguaje más con las oraciones y eso ”.</i> | <i>“Yo a veces siento que todas me cuestan (risas), pero es que cuando ya me explican todo si es que ya lo hago y no cuesta”.</i> | <i>“A mí me cuesta ciencia y matemáticas, de ahí la que me gusta es sociales”.</i> | Según los entrevistados la materia que más se les dificulta es matemáticas, porque en ocasiones no comprenden el proceso para resolver ejercicios y las demás materias no hay mucha dificultad. |
| | <i>“Si también me cuesta un poco matemáticas, esa es la única, las otras siento que si leo y todo no es difícil”.</i> | <i>“A mí la que me gusta es inglés y a la vez me cuesta un poco, pero me gusta”.</i> | <i>“Yo cuando no entiendo a mi hermano le pregunto y casi siempre es de matemáticas, las otras yo las hago y no es difícil”.</i> | <i>“La verdad es que yo no siento que alguna me cueste, a veces quizás sí, pero investigo como es y ya yo lo hago”.</i> | <i>“A mí también me cuesta matemáticas cuando son divisiones, fracciones y todo eso más, la que me gusta es informática”.</i> | |

Categoría 8. Comparación de resultados de calificaciones, antes de pandemia y actualidad, cambios en el rendimiento.

| Categoría. | Participante 1 | Participante 2 | Participante 3 | Participante 4 | Participante 5 | Significado. |
|---|---|---|--|--|--|--|
| 8- Comparación de resultados de calificaciones, antes de pandemia y actualidad, cambios en el rendimiento. | <i>“Si quizás he bajado un poco las notas, no así que tan mal, pero he bajado un poco, como en la casa la verdad casi ni me preocupaba por las tareas”.</i> | <i>“Yo siento que igual la verdad, solo en matemática quizás bajé porque había cosas que no las hacia porque no entendía mucho”.</i> | <i>“Si bajé un poquito también por lo mismo de que muchas guías teníamos y mi mami menos mal no me regañó porque me dijo que ‘anantes’ si ni clases teníamos”.</i> | <i>“Si bajaron mis notas, porque habían cosas que no entendía y estando en la casa la verdad es que ni ganas de hacer las guías me daban”.</i> | <i>“Yo digo que también bajaron mis notas, pero por lo mismo que ni clases teníamos y aun así nos dejaban montón de guías”</i> | La mayoría de los entrevistados manifiesta tener una baja en sus calificaciones después de la pandemia, debido a las excesivas guías y las pocas o nulas clases que recibían de parte de sus maestros. |
| | Participante 6 | Participante 7 | Participante 8 | Participante 9 | Participante 10 | |
| | <i>“Casi igual siento yo o quizás bajé, pero poquito, porque si hacia las guías, pero habían cosas que estaban mal y me ponían 7.0”.</i> | <i>“Bajé un poco en algunas materias, pero tampoco me regañó mi mami, ella me decía que por la pandemia bien que todos los niños iban a salir mal”.</i> | <i>“Yo igual, no bajé, como todas las guías hacia y mi mami las revisaba con mi hermano entonces no siento que bajé en las notas”.</i> | <i>“Bajé bastante las notas, es que habían tareas de la guía que no las hacia”.</i> | <i>“Solo un poquito quizás bajé, pero no así mucho, ya ahorita que empezamos a venir ya me voy a nivelar digo yo”</i> | |

Categoría 9. Estados de ánimo durante la pandemia.

| Categoría. | Participante 1 | Participante 2 | Participante 3 | Participante 4 | Participante 5 | Significado. |
|---|---|--|---|--|---|--|
| 9- Estados de ánimo durante la pandemia. | <i>“Pues al inicio pasaba un poco preocupado por todo, ya con el tiempo si pasaba aburrido porque solo encerrado”.</i> | <i>“Yo súper aburrido sentía todo y a veces mi mami me regañaba mucho si pasaba en el teléfono entonces más me aburría sin hacer nada ”.</i> | <i>“De primero tenía miedo, porque en otros países se escuchaba que un montón de muertos hubo y estando en la casa pasaba sin hacer nada, aburrida ”.</i> | <i>“Yo tenía miedo y hasta salir me daba miedo de que nos fuera a dar el virus, entonces como solo encerrada pasaba si me aburría”.</i> | <i>“Eso de las guías si sentía que me estresaba porque ni podíamos salir, todo era aburrido y todavía teníamos montón de guías”</i> | El estado de ánimo que prevale en los entrevistados es el miedo por contagiarse del virus, además el aburrimiento que sentían al pasar solamente encerrados sin ninguna actividad. |
| | <i>“Yo siento que todo normal, lo que, si es que todo era aburrido, cuando no podíamos ni salir a la tienda porque solo mi mami salía a comprar”.</i> | <i>“Yo si tenía miedo con el virus y me preocupaba cuando escuchaba que en la colonia ya había alguno con el virus”.</i> | <i>“Me la pasaba súper aburrido, ni salir a jugar allí en la calle se podía, solo encerrado y haciendo las guías o viendo el teléfono pase”.</i> | <i>“Si sentía miedo también más por mi abuela que hasta mis papás se preocupaban, de allí como pasaba con mi hermana no me aburría mucho”.</i> | <i>“Yo me sentía aburrida pero entonces me ponía en el teléfono si ya no tenía tareas o veíamos películas”</i> | |

Categoría 10. Actividades a realizar en pandemia y distribución de tiempo

| Categoría. | Participante 1 | Participante 2 | Participante 3 | Participante 4 | Participante 5 | Significado. |
|---|--|---|---|--|---|---|
| 10- Actividades a realizar en pandemia y distribución de tiempo. | <i>“Yo me levantaba algo tarde, a veces le ayudaba a mi mami en la casa de ahí pasaba viendo Facebook o tiktok”.</i> | <i>“Si, yo también pasaba viendo videos en el teléfono, además hacia las guías también”.</i> | <i>“Yo le ayudaba a mi mami en las cosas de la casa, me ponía a barrer, trapear y todo, también hacia las guías y lo demás en el teléfono o viendo tele”.</i> | <i>“Cuando mi mami me prestaba el teléfono entonces lo usaba, de ahí veía tele o jugaba con mi hermano”.</i> | <i>“Yo pasaba jugando en el teléfono y cuando mi mami ya me regañaba me ponía a hacer las guías o sino a ayudarle en algo que ella me dijera”</i> | En su mayoría, los entrevistados indican que gran parte de su tiempo lo pasaban en redes sociales, plataformas, juegos y de igual forma realizando las guías. |
| | Participante 6 | Participante 7 | Participante 8 | Participante 9 | Participante 10 | |
| | <i>“Me ponía a jugar en el teléfono con mis primos, también hacia las guías”.</i> | <i>“Le ayudaba a mi mami en la tienda, así con cuidado, también a hacer limpieza y de ahí con las guías”.</i> | <i>“A veces me iba con mi papi a ver lo de la milpa y de ahí con las guías me entretenía, mi papi no me dejaba pasar mucho en el teléfono”.</i> | <i>“Si, yo también veía videos o películas, también hacia las guías y eso pasaba haciendo”.</i> | <i>“Si, también pasaba viendo redes o videos, como la verdad pasaba bien aburrida”</i> | |

Categoría 11. Hábitos de estudio y trabajo académico afectados por la educación a distancia.

| Categoría. | Participante 1 | Participante 2 | Participante 3 | Participante 4 | Participante 5 | Significado. |
|--|--|--|--|--|---|--|
| 11- Hábitos de estudio y trabajo académico afectados por la educación a distancia | <i>“La verdad es que ahora siento que me ha costado, así como empezar de nuevo, hasta me cuesta un poco concentrarme”.</i> | <i>“Si, yo también como pasaba en la casa y todo, siento que me hice haragán (risas). Pero creo que es de volverse a acostumbrar”.</i> | <i>“Mmm... si quizás me pasa eso, que en las clases no me puedo concentrar mucho o no entiendo mucho”.</i> | <i>“A mí, venir aquí a la escuela siempre me da algo de miedo como el virus de la pandemia todavía está”.</i> | <i>“Es verdad, también me da miedo todavía y hay cosas de las clases que aún no se entienden muy bien”.</i> | Los entrevistados manifiestan que tienen un poco de dificultades para concentrarse, les ha costado volver al ritmo de antes de la pandemia y en ocasiones aun temen por el contagio del virus. |
| | <i>“Yo siento que no puedo poner atención pero no porque no quiera, no sé cómo explicarme”.</i> | <i>“Si, también me pasa que a veces me da miedo que por no usar bien la mascarilla nos dé el virus o algo, pero de las clases no”.</i> | <i>“A mí me ha estado costando empezar así el horario de nuevo, como antes hacia las tareas a cualquier hora”.</i> | <i>“No, yo siento bien volver a venir a la escuela, entonces ya me estoy volviendo a acostumbrar a hacer todo como antes”.</i> | <i>“Así como ellos, también a veces me da miedo cuando juego y no uso mascarilla, después me da miedo, pero las tareas y todo siempre lo hago normal”</i> | |

Categoría 12. Ideas o mensajes que compartirían a otros niños y jóvenes si pasara otra situación similar a la pandemia por COVID-19

| Categoría. | Participante 1 | Participante 2 | Participante 3 | Participante 4 | Participante 5 | Significado. |
|--|---|--|--|---|--|--|
| 12- Ideas o mensajes que compartirían a otros niños y jóvenes si pasara otra situación similar a la pandemia por COVID-19 | <i>“Les diría que no se vayan a desesperar, solo son unos días y después ya no, todo sigue casi igual”.</i> | <i>“Que se cuiden para que no pase nada en su familia y no tengan miedo”.</i> | <i>“Sí, que se cuiden del virus y que traten de pasarla bien en la casa mientras vuelven a la escuela y todo”.</i> | <i>“Solo que se cuiden y no tengan miedo porque al final el tiempo pasa rápido y ya no hay tantos muertos”.</i> | <i>“Que traten de pasar entretenidos en la casa y no tengan miedo”</i> | Los entrevistados en base a la experiencia que ellos vivieron expresan mensajes de apoyo, sobre todo hacen énfasis en no temer ante la situación y cuidarse para no contagiarse del virus. |
| | Participante 6 | Participante 7 | Participante 8 | Participante 9 | Participante 10 | |
| | <i>“Que solo son unos meses y ya después se va pasando, solo que se cuiden”.</i> | <i>“Yo les diría que hagan caso y no se enojen si los regañan porque es para cuidarnos todos”.</i> | <i>“Sí que hagan caso con la mascarilla, el alcohol y todo eso, de ahí que no tengan miedo”.</i> | <i>“Cabal que no tengan miedo, como dice mi mami que hay que pedirle a Dios para que todo esté bien”.</i> | <i>“Que tengan paciencia porque es por el bien de todos, para cuidarnos del virus y que pronto ya pasará todo”</i> | |

Anexo 4. Constancias de validación

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Por este medio hago constar que el grupo de tesis conformado por las estudiantes CAMPOS GÚZMAN, SANDRA CECILIA con carné No. CG14069; y MARTÍNEZ PÉREZ, BEATRIZ YAMILETH con carné No. MP15019, presentaron el instrumento de recolección de datos de la investigación de grado titulada *“Impacto psicológico y rendimiento académico asociados a la pandemia por COVID-19, en estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Cantón la Palma, jurisdicción de San Salvador”*.

Y habiendo realizado una detenida revisión de este con la intención de obtener mayor validez y objetividad por medio del ‘Método de Lawshe’ de evaluación por expertos, emito el siguiente dictamen:

- Apruebo el instrumento en su totalidad _____
- Apruebo el instrumento con observaciones y sugerencias X

Sin más que agregar, extendo la presente constancia para los fines que se crean convenientes en San Salvador, el 10 de Agosto de dos mil veintidós.

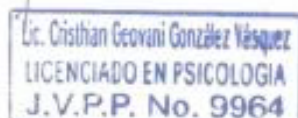
Nombre: Cristhian Geovani González Vásquez

N° de JVPP: 9964

Firma



Sello



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Por este medio hago constar que el grupo de tesis conformado por las estudiantes CAMPOS GÚZMAN, SANDRA CECILIA con carné No. CG14069; y MARTÍNEZ PÉREZ, BEATRIZ YAMILETH con carné No. MP15019, presentaron el instrumento de recolección de datos de la investigación de grado titulada *"Impacto psicológico y rendimiento académico asociadas a la pandemia por COVID-19, en estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Cantón la Palma, jurisdicción de San Salvador"*.

Y habiendo realizado una detenida revisión de este con la intención de obtener mayor validez y objetividad por medio del 'Método de Lawshe' de evaluación por expertos, emito el siguiente dictamen:

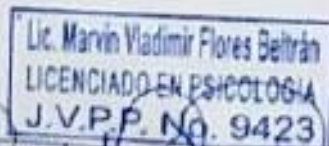
- Apruebo el instrumento en su totalidad _____
- Apruebo el instrumento con observaciones y sugerencias X

Sin más que agregar, extendo la presente constancia para los fines que se crean convenientes en San Salvador, a los diecinueve días del mes de julio del año dos mil veintidós.

Nombre: Marvín Vladimír Flores Beltrán

N° de JVPP: 9423

Sello



Firma

A handwritten signature in blue ink, written over the stamp and extending to the left.

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Por este medio hago constar que el grupo de tesis conformado por las estudiantes CAMPOS GÚZMAN, SANDRA CECILIA con carné No. CG14069; y MARTÍNEZ PÉREZ, BEATRIZ YAMILETH con carné No. MP15019, presentaron el instrumento de recolección de datos de la investigación de grado titulada *"Impacto psicológico y rendimiento académico asociadas a la pandemia por COVID-19, en estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Cantón la Palma, jurisdicción de San Salvador"*.

Y habiendo realizado una detenida revisión de este con la intención de obtener mayor validez y objetividad por medio del 'Método de Lawshe' de evaluación por expertos, emito el siguiente dictamen:

- Apruebo el instrumento con observaciones y sugerencias:

En el objetivo del instrumento sustituir en términos "afecciones" por otro mas adecuado y en los estos de ánimo dejarlo abierto.

Sin más que agregar, extendiendo la presente constancia para los fines que se crean convenientes en Martes 16 de agosto, de dos mil veintidós.

Nombre : Israel Rivas

N° de JVPP: 510

Sello: No lo tengo actualizado.



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Por este medio hago constar que el grupo de tesis conformado por las estudiantes CAMPOS GÚZMAN, SANDRA CECILIA con carné No. CG14069; y MARTÍNEZ PÉREZ, BEATRIZ YAMILETH con carné No. MP15019, presentaron el instrumento de recolección de datos de la investigación de grado titulada *"Impacto psicológico y rendimiento académico asociadas a la pandemia por COVID-19, en estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Cantón la Palma, jurisdicción de San Salvador"*.

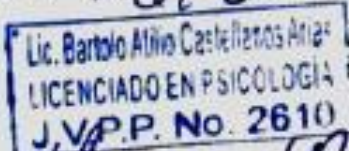
Y habiendo realizado una detenida revisión de este con la intención de obtener mayor validez y objetividad por medio del 'Método de Lawshe' de evaluación por expertos, emito el siguiente dictamen:

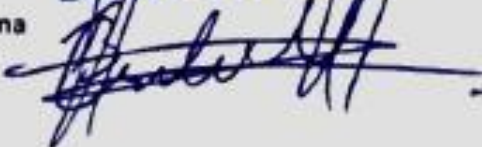
- Apruebo el instrumento en su totalidad
- Apruebo el instrumento con observaciones y sugerencias _____

Sin más que agregar, extendo la presente constancia para los fines que se crean convenientes en San Salvador, el 29 de agosto de dos mil veintidós.

Nombre Bartolo Atilio Castellanos Arias

N° de JVPP 2610

Sello 

Firma 

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Por este medio hago constar que el grupo de tesis conformado por las estudiantes CAMPOS GÚZMAN, SANDRA CECILIA con carné No. CG14069; y MARTÍNEZ PÉREZ, BEATRIZ YAMILETH con carné No. MP15019, presentaron el instrumento de recolección de datos de la investigación de grado titulada *"Impacto psicológico y rendimiento académico asociados a la pandemia por COVID-19, en estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Cantón la Palma, jurisdicción de San Salvador"*.

Y habiendo realizado una detenida revisión de este con la intención de obtener mayor validez y objetividad por medio del 'Método de Lawshe' de evaluación por expertos, emito el siguiente dictamen:

- Apruebo el instrumento en su totalidad _____
- **Apruebo el instrumento con observaciones y sugerencias**
- Sin más que agregar, extendiendo la presente constancia para los fines que se crean convenientes en San Salvador, el dos de septiembre de dos mil veintidós.

Nombre: Roxana María Galdámez Velásquez

N° de JVPP: 2874

Sello



Firma

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Roxana María Galdámez Velásquez".

FUENTES CONSULTADAS

- Alianza para la Protección de la Infancia en la Acción Humanitaria. Protección de los niños durante la pandemia de la enfermedad por coronavirus (COVID-19): Nota técnica. <https://www.unicef.org/documents/technical-note-protection-children-coronavirus-disease-2019-covid-19-pandemia>
- Álvarez, C. (2021). Impacto de la pandemia del COVID-19 en la salud mental, en el marco del sistema educativo. [Boletín COVID-19 Salud Pública Núm. 15 v3.pub \(unam.mx\)](#)
- Arias, F. (2012). El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. Caracas, Venezuela
- Bolívar, W. (2021). Implementación de estrategias económicas y laborales conforme a la reactivación económica en el sector empresarial en los municipios de sabana centro. <http://hdl.handle.net/10654/39229>.
- Castellanos, L., Portillo, S., Reynoso, O., y Gavotto, O. (2022). La continuidad educativa en tiempos de pandemia: principales desafíos y aprendizajes de docentes y padres de familia. REXE- Revista de Estudios y Experiencias en Educación, 21(45), 30–50. <https://doi.org/10.21703/0718-5162.v21.n45.2022.002>
- CEPAL, N. (2020). La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. <http://hdl.handle.net/11362/45904>
- Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., He, L., Sheng, C., Cai, Y., Li, X., Wang, J., & Zhang, Z. (2020). Atención de salud mental para el personal médico en China durante el brote de COVID-19. <https://shortest.link/3N75>
- Cuéllar-Marchelli, H. (2021). Educación y pandemia: efectos y perspectivas a futuro en El Salvador. Departamento de Estudios Sociales (FUSADES). <https://bit.ly/3AyqtKQ>
- Deutsche W. (2020). El Salvador decreta cuarentena domiciliar obligatoria por un mes. <https://bit.ly/3neOJLX>

- Figuroa, C. (2004.). Sistemas de Evaluación Académica, Primera Edición, El Salvador, Editorial Universitaria <http://ri.ues.edu.sv/17527/1/50108726.pdf>
- FUNPRES (2021). Informe de investigación: Efectos Socioemocionales de la pandemia por COVID-19 en Estudiantes de Cuarto Grado a Primer año de Bachillerato del Sistema Educativo Salvadoreño. <https://cutt.ly/6JFvIW0>
- Garbanzo, G. (2007). Factores Asociados al Rendimiento Académico. Costa Rica Vol31, Universidad de Costa Rica. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44031103.pdf>
- Henríquez, Rebeca. (17 de marzo de 2022). ACPES pide la apertura de instituciones educativas. Diario Co Latino. <https://www.diariocolatino.com/acpes-pide-la-apertura-del-100-de-instituciones-educativas/>
- Hernández Sampieri, R. (2018) Metodología de la investigación. Primera edición. Mc Graw-Hill. interamericana editores, S.A. de C.V. México
- Herrera V., (2021). Educación virtual y motivación en el rendimiento académico en una institución educativa inicial en épocas de COVID-19, Lima 2021 Tesis doctoral, Universidad Cesar Vallejo. Repositorio institucional de la Universidad Cesar Vallejo. <https://n9.cl/k1qd9>
- Idoia, A. (2020). La desmotivación originada por el covid-19 baja el rendimiento. Diario de noticias. <https://n9.cl/ofzor>
- Machuca, E. (2020). Ministerio de Educación lanza programa psicoemocional. La Prensa Gráfica. <https://www.laprensagrafica.com/elsalvador/MINED-lanza-programa-psicoemocional-20201023-0057>
- Mena, F., De Paz, V., Avilés, M., y Orantes, L. (2021). Educabilidad y salud mental de universitarios salvadoreños durante la pandemia por Covid-19. Ciencia y Educación, 5(3), 19–38. <https://doi.org/10.22206/cyed.2021.v5i3.pp19-38>
- MINED (2015). Evaluación al Servicio del Aprendizaje y del Desarrollo por Competencias 4a, ed. San Salvador, El Salvador. [http://fetch.php\(mined.gob.sv\)](http://fetch.php(mined.gob.sv))

- MINEDUCYT (2020). Informe de matrícula por nivel educativo. Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología. <https://bit.ly/2W145eh>
- MINEDUCYT (2020). Solicitud de acceso a información pública MINED-2020-0175.
- MINEDUCYT (2021). Dirección Nacional de Evaluación Educativa. Pruebas Diagnósticas 2021: Conociendo mis logros. Informe general de resultados cognitivos de las pruebas en línea. <https://www.mined.gob.sv/evaluacion/publicaciones.html>
- MINSAL (2014). Informe de labores 2013-2014: Ministerio de Salud. <https://bit.ly/3iN6CkZ>
- Muñoz, C., Correa, C., y Matajudíos, J. (2020). Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en maestros de primera infancia. *Revista Espacios*, 41(37), 2020. <https://www.revistaespacios.com>
- Narváez D., y Yépez, J. (2021). Tiempos de pandemia y el papel de la familia en la Educación. *Revista Huellas*, 1(13). <https://shortest.link/3N5V>
- Navarro, E. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1(2). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55110208>
- OMS (2020). Alocución de apertura del director general de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19 celebrada el 11 de marzo de 2020. Discursos del director general de La OMS, 1.
- OMS y OPS (2014). Plan de acción sobre Salud Mental, 2015-2020. Washington D.C.
- Picardo, O., Ábrego, A., y Cuchillac, V. (2020). Educación y la COVID-19: estudio de factores asociados con el rendimiento académico online en tiempos de pandemia (caso El Salvador). <https://hdl.handle.net/11592/9645>
- Ramos, V., García, H., Olea, C., Lobos, K., y Fabiola, S. (2020). Percepción docente al Trabajo Pedagógico durante covid-19. *CienciAmérica*, 9, 1–20. <https://n9.cl/yndu9>

- Salinas, F. (2010). Estudio sobre los factores que influyen en el rendimiento escolar. <https://n9.cl/cs8qc>
- Saltijeral, M., y Ramos, L. (2015). Identificación de estresores laborales y burnout en docentes de una secundaria para trabajadores del Distrito Federal. *Salud Mental*; 38 (5):361-369. DOI: [10.17711/SM.0185-3325.2015.049](https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2015.049)
- Sánchez, B., (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *MEDISAN*, 25(1), 123-141. [Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes \(sld.cu\)](https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2015.049)
- Solís, G. (2021). La convivencia familiar en tiempos de COVID–19 en educación inicial (Tesis de licenciatura). <http://hdl.handle.net/20.500.12423/3293>
- Soto, M., Moreno, W., y Rosales, L. (2020). La educación fuera de la escuela en época de pandemia por Covid-19. Experiencias de alumnos y padres de familia. *Revista electrónica sobre cuerpos académicos y grupos de investigación*, 7(14), 111-134.
- UCA. (2020). La familia ante la pandemia. Editorial. Dirección de comunicaciones. <https://shortest.link/3N5I>
- UNICEF, (2020). Impacto del COVID-19 en los niños, niñas, adolescentes y sus familias en América Latina y el Caribe. <https://shortest.link/3CHd>
- UNICEF. (2020). El impacto del COVID-19 en la salud mental de niños, adolescentes y jóvenes. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. <https://uni.cf/3IRPSuJ>
- Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>
- Vivanco, A. (2020). Teleducación en tiempos de COVID-19: brechas de desigualdad. *CienciAmérica*, 9(2), 166-175. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.307.L>.

Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J. y Jiang, F. (2020) Mitigar los efectos del confinamiento domiciliario en los niños durante el brote de COVID-19.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)