

EMOCIONES MOSTRADAS POR LOS ESTUDIANTES ANTE LA SITUACIÓN DEL COVID-19, ISFODOSU, RECINTO LUIS NAPOLEÓN NÚÑEZ MOLINA

EMOTIONS SHOWN BY STUDENTS IN THE SITUATION OF COVID-19, ISFODOSU,
LUIS NAPOLEÓN NÚÑEZ MOLINA CAMPUS

Miguel Bennasar; Judit Blanco; Jonathan Gómez; Jean Vargas.

Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, República Dominicana

Email: miguelbennasar7884@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33789/enlace.20.1.91>

Resumen. *La presente investigación se orientó a indagar las emociones mostradas por los estudiantes ante la situación del Covid-19, Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina y su impacto en el estrés, ansiedad y depresión provocando la falta de interés en aprender, desfavoreciendo su proceso de enseñanza y aprendizaje. El Objetivo General consistió en crear estrategias que ayuden a controlar las emociones mostradas por los Estudiantes ante la situación de la pandemia. El itinerario metodológico utilizado fue el estudio de campo en su nivel descriptivo y como técnica de recolección de información el cuestionario tipo encuesta, que de acuerdo a su naturaleza da cuenta de la necesaria búsqueda de elementos y teorías, que tratan y exponen el tema, lo que sirvió de bases para el ulterior análisis, sobre la naturaleza de este asunto tan vital para la sociedad y la universidad. Dentro de los resultados se logró establecer y aplicar estrategias de juegos mentales para restablecer los niveles de concentración en los estudios de manera adecuada, a propósito de la pandemia. Dentro de las conclusiones: La realización de entrenamiento mental que se adecúe a la situación que se vive con el Covid-19, ha sido de utilidad, lo que ha permitido obtener un buen avance en el nivel académico de los estudiantes y el liberar el estrés que han tenido por la pandemia.*

Palabras clave: *Proceso de enseñanza y aprendizaje; tecnología educativa; emociones estudiantiles; pandemia.*

Recibido: 15 de diciembre de 2020

Aceptado: 11 de junio de 2021

Publicado como artículo científico en la Revista de Investigación Enlace Universitario 20 (1), 124-137

Abstract. *This research was aimed at investigating the emotions shown by the students in the face of the Covid-19 situation, Salomé Ureña Higher Teacher Training Institute, Luis Napoleón Núñez Molina Campus and its impact on stress, anxiety and depression causing a lack of interest in learn, disadvantaging their teaching and learning process. The General Objective consisted of creating strategies that help to control the emotions shown by the Students in the situation of the pandemic. The methodological itinerary used was the field study at its descriptive level and as an information gathering technique the survey-type questionnaire, which according to its nature gives an account of the necessary search for elements and theories, which treat and expose the subject, what which served as the basis for further analysis on the nature of this vital issue for society and the university. Among the results, it was possible to establish and apply mental game strategies to reestablish concentration levels in the studies in an adequate way, regarding the pandemic. Among the conclusions: The realization of mental training that is adapted to the situation that is lived with the Covid-19, has been very useful, which has allowed to obtain a good advance in the academic level of the students and to free the stress they have had from the pandemic.*

Keywords: *Teaching and learning process; educational technology; student emotions; pandemic.*

I. Introducción

La aparición del virus Covid-19 no ha sido fácil para la humanidad, puesto que no está preparada a como combatir esta difícil situación de salud, lo que ha provocado en todos, un caos emocional, “(...) las emociones, (...), no son simples impulsos, sino que incluyen también valoraciones que tienen contenido evaluativo (...)” (Nussbaum, 2014, p. 19). Es así como el aprendizaje aparece con dificultades, causando desmotivación para seguir estudiando, razón por la cual las calificaciones experimentan un descenso, así como el interés de enseñar y aprender (Kaplany Silva, 2018), que entre otras consecuencias de la pandemia, impacta en los procesos medulares que se desarrollan en las instituciones universitarias.

Esto ha obligado a repensar los modos de

interactuar en educación superior, utilizando herramientas tecnológicas y reforzando la autoestima de los aprendices (Branchet al.2020).Esto evidentemente puede limitar las interpretaciones que al respecto realizan los docentes, y como se tiene poco tiempo utilizando estas tecnologías pueden incidir desfavorablemente en el estudiantado para proseguir sus estudios.

Según la UNICEF (2020), otro factor a tomar en cuenta es el estar todo el día en casa y no poder salir a compartir con amigos, lo cual ha causado un desequilibrio emocional, causando en ellos ansiedad, tristeza y depresión. Cuando los estudiantes están rodeados de personas que les motiven y ayuden a superar esta difícil situación de salud, entonces es más fácil superar lo que se vive, mejorando conductas

agresivas, descontroladas, depresivas, o ansiosas. “... Este contexto requiere revisar la organización de la escuela, el trabajo de los equipos docentes y las condiciones de toda la comunidad educativa: docentes, no docentes, estudiantes y sus familias...” (Kaplan, 2020, p. 3).

Los aspectos afectivos producto de la pandemia han sido un factor distorsionante y condicionante, “La sobrecarga de trabajo y la emocional pueden aparecer en su espacio de trabajo. Considerar el estrés y el bienestar psicosocial general durante este tiempo es tan importante como revisar su salud física” (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2020, p. 5), es por ello que indagar sobre estos asuntos es vital y urgente. “Las concepciones racionalistas y empiristas dominantes en la ciencia moderna han derivado en una invisibilidad social y científica de las emociones y, como consecuencia en una invisibilidad de metodologías científicas y de modelos pedagógicos aplicados” (Rebollo et al. 2008, p. 2). Significa que se debe guiar a los estudiantes en “..., el desarrollo de procesos de aprendizaje para guiar al estudiante hacia la creación de su propio conocimiento a partir del conjunto de recursos de información disponibles” (Del Valle, 2019, p. 510).

El objetivo general del estudio consistió en crear estrategias que ayuden a controlar las emociones mostradas por los Estudiantes ante la situación de la pandemia producida por el Covid-19. El itinerario metodológico utilizado fue el estudio de campo en su nivel descriptivo, y como técnica de recolección de información el cuestionario tipo encuesta.

Tecnología educativa

Los avances que se han suscitado en el campo de la educación son diversos y variados, y en la coyuntura actual de pandemia los esfuerzos han sido loables, para procurar un intercambio lo más cercano posible con los estudiantes. En este sentido la tecnología educativa se ha concebido como el conjunto de herramientas útiles para la migración hacia la presencialidad dadas las limitaciones que se viven en la actualidad. Aun cuando los establecimientos de las diversas herramientas y plataformas que se utilizan, Bahcivan & Cobern (2016) sostienen que “... la certeza no es posible debido a la naturaleza subjetiva del conocimiento...” (p. 88), es decir, en el contexto formativo, innovar es plausible y aunque no haya una posibilidad cierta en cuanto a los estatutos institucionales, esta consideración debe motivar a seguir construyendo posibilidades.

Las tecnologías educativas se constituyen en la actualidad en un elemento vital para el desarrollo de las actividades educativas, que sin duda alguna se constituyen en una base fundamental más allá de los escenarios académicos. En efecto, “Una apreciación del impacto de la tecnología en las prácticas y el conocimiento de un área temática en particular es fundamental para el avance de herramientas tecnológicas apropiadas por razones educativas” (Glowatz and O’Brien, 2017, p. 137), de tal manera que dentro de los análisis que se realizan en los encuentros rutinarios con los estudiantes, esta alternativa influirá de manera positiva en el corpus emocional de los estudiantes y quienes dirigen

los procesos formativos. Interpretando a Tyng Chai, Amin Hafeez, Saad Mohamad y Malik Aamir (2017), en el contexto de las tecnologías educativas las emociones son sustancialmente afectadas por las migraciones y cambios coyunturales, además de la diversidad de opciones que muchas veces confunde a los usuarios, sin embargo, hay que considerarlas por las posibilidades que brindan para los intercambios de enseñanza.

La educación debe ser integradora, no es suficiente la preocupación por los contenidos, debe actuar de acuerdo a la realidad buscando desarrollar al ser humano, para ello es imprescindible que tenga la capacidad de evolucionar con el tiempo y escalar a los nuevos escenarios en los que la sociedad se desenvuelve, por lo que, las capacitaciones son muy importantes con contenidos realmente necesarios, como redes de comunicación y aprendizaje para generar espacios de trabajo colaborativo para el intercambio de experiencias, realizar tutoriales, blogs, grupos de chat en las redes sociales para solventar dudas, videoconferencias, plataformas educativas y más; generando trabajos autónomos que contribuyan al equipo y en especial para que los estudiantes aprendan a realizar trabajo colaborativo (Crespo Argudo, & Palaguachi Tenecela, 2020, p. 301)

Los modelos de vanguardia que se planifican y ejecutan en la actualidad han imbuido de manera interesante a las instituciones educativas en una cultura tecnológica, que ha servido de plataforma para las transformaciones que devienen de los cambios que por naturaleza, se aplican en los sistemas educativos (González, 2018). Estas transformaciones no deben afectar las relaciones de convivencia ni la formación humana que desde las instituciones escolares se deben promover, esta prerrogativa también es importante dentro del contexto que se estudian las tecnologías como herramientas educativas, que evidentemente ayudan en buena medida a la normalización de las emociones y la convivencia institucional que favorezcan los procesos de enseñanza.

El aprendizaje remoto se convirtió en la solución rápida. Pero esta enseñanza remota en emergencia, que utiliza de tecnologías digitales para hacer lo mismo que se hacía en presencial trasladando los procesos de enseñanza casi de forma arrebatada a través de tecnologías, realmente no corresponde a un sistema de aprendizaje online o por lo menos no responde a un modelo de aprendizaje o de enseñanza-aprendizaje online.

... El reto no parece ser la adopción de las tecnologías digitales en la vida escolar cotidiana, sino, la manera de promover la interacción humana, la sociabilidad y la colaboración en un mundo dominado por las frías tecnologías de comunicación. Urge, entonces, crear escenarios educativos innovadores (Salinas,

2020, p. 18).

De tal manera que el uso de las tecnologías educativas en los procesos educativos ha tenido una aceptación considerable dadas las limitaciones de realizar una formación presencial, no obstante, a ello hay que considerar las particularidades de tales intercambios para que la razón humana tenga prevalencia, y que esta convivencia sea una experiencia significativa.

II. Materiales y métodos

El estudio está inserto en el paradigma cualitativo, pues las informaciones que se obtuvieron durante la aplicación del instrumento de recolección de datos se analizaron sin realizar comparaciones cuantitativas. En este caso, se caracterizaron las emociones mostradas por los estudiantes en esta etapa de confinamiento, lo que significa que se trata de una investigación

de campo pues se realizó en el Instituto Superior Docente Salomé Ureña, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, República Dominicana, escenario en el que cursan estudios los alumnos consultados. “La investigación de campo se encamina a recolectar información necesaria mediante el contacto directo con el lugar de trabajo, observando, analizando y consultando...” (Cueva, 2015, p. 34).

La población estuvo conformada por los estudiantes de la sección 31 cursantes del décimo ciclo de la Licenciatura en Educación Física del Recinto Luis Napoleón Núñez Molina. La muestra fue de 14 estudiantes seleccionados de manera aleatoria. Este tipo de muestreo “Garantiza que todos los individuos que componen la población blanco tienen la misma oportunidad de ser incluidos en la muestra...” (Otzen & Manterola, 2017, p. 228), y el azar sugiere la igualdad estadística de ser seleccionado un sujeto en la muestra respectiva.

Tabla 1. Encuesta aplicada a los estudiantes de la muestra

Preguntas	Alternativas
La pandemia producida por el Covid-19 lo ha afectado emocionalmente	a. Sí b. No
La carga académica la considera un factor de perturbación en el proceso de aprendizaje.	a. Sí b. No
Realiza actividades recreativas y deportivas de rutina para bajar los niveles de angustia y controlar las emociones	a. Siempre b. Casi siempre c. A veces d. Nunca
En su opinión, los docentes deben estar conscientes de los impactos de la pandemia y comprender los efectos que produce en lo emocional y afectivo.	a. Totalmente de acuerdo b. De acuerdo c. En desacuerdo d. En total desacuerdo
Ha podido concentrar sus esfuerzos en cumplir con las diferentes tareas y asignaciones	a. Siempre b. Casi siempre c. A veces d. Nunca
Las clases virtuales tienden a producir más estrés que las presenciales en el aspecto emocional	a. Totalmente de acuerdo b. De acuerdo c. En desacuerdo d. En total desacuerdo

Fuente: Autores 2020.

El instrumento de recolección de datos fue el cuestionario y como técnica se aplicó la encuesta con preguntas cerradas. Orientar a los encuestados en la dirección del estudio, sugiere respuestas cuyas caracterizaciones dan una idea de su percepción sobre lo que se indaga (Hernández Sampieri, Fernández-Collado & Baptista Lucio, 2006). En este caso con cuatro (4) alternativas cada una, para dar mayores posibilidades de análisis y de respuestas por parte de los sujetos de la muestra. Para ello se aplicó el siguiente instrumento que se expresa en la Tabla 1, para explorar las percepciones de acuerdo a las emociones mostradas por los estudiantes en esta etapa de confinamiento producto del Covid-19:

Para la determinación de la eficacia de la encuesta se utilizó el criterio de juicio de expertos, de donde se recomendó su apego a los parámetros para tal fin. La validez de un instrumento expresada por expertos da seguridad en la aplicación y obtención de informaciones útiles en las investigaciones (López Fernández, Lalangui Ramírez, Maldonado Córdova & Palmero Urquiza, 2019). La confiabilidad se determinó aplicando el coeficiente Alpha de Cronbach que es un "... coeficiente con un intervalo entre cero y uno, si se encuentra cercano a uno la fiabilidad del cuestionario es buena, generalmente se plantea que el valor es bueno si está por encima de 0.6..." (Chán, Goded & Sacaluga, 2018, p. 10). En este caso, se obtuvo como resultado 0,91, lo que indica que es un instrumento óptimo para la complementación de la consistencia del mismo. Tanto la validez como la confiabilidad dan la consistencia

necesaria para que la información obtenida sea ajustada a los preceptos del estudio.

Diagnóstico

En este apartado se reflejan los resultados obtenidos mediante la aplicación de un cuestionario tipo encuesta con preguntas cerradas, con respecto a las emociones que sienten los estudiantes del Recinto Luis Napoleón Núñez Molina ante el Covid-19, donde los encuestados tenían la posibilidad de seleccionar una opción entre cuatro posibles alternativas.

Mediante estudios aplicados se observan que los estudiantes han tenido poco interés por realizar las actividades académicas asignadas, lo que ha ocasionado desmotivaciones para cumplir con sus deberes y ocupaciones académicas. "Conforme los alumnos avanzan en su trayectoria escolar se encontró que las capacidades de percepción, comprensión y regulación emocional aumenta..." (Heredia, 2020, p. 2). De igual manera, se sienten nerviosos, angustiados o tensos debido a la situación que se vive; el estrés ha aumentado de manera significativa ante las asignaciones que proveen los maestros, impidiendo que en su totalidad puedan ser entregadas a tiempo, razón por la cual algunos educandos no tienen el deseo de estudiar (Lecca, 2020).

Ante una situación dolorosa o complicada como la provocada por el Covid-19, los estudiantes intentan regular sus emociones. Sólo algunos lo logran conseguir la mayoría de las veces, sintiendo paz consigo mismo, creyendo que su vida tiene pleno sentido (Datta et al. 2019). Muchos han tenido

diferentes dificultades, ya sean, económicas y/o familiares. Sin embargo, ante el brote de esta pandemia, pueden sentirse culpables al expresar sus sentimientos y preocupaciones, lo que ha traído como consecuencia la falta de concentración de los estudiantes para realizar las tareas, poca motivación para aprender, conllevándolos a ser personas agresivas y depresivas.

Redacción del Contexto

El día 16 de octubre de 2020 se realizó un cuestionario tipo encuesta a un grupo de estudiantes de Educación Física (sección 31), cursantes del décimo primer ciclo de la Licenciatura en Educación Física del Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, quienes oscilan entre 18 y 29 años de edad, los cuales, se han visto afectados por la pandemia del Covid-19

su vida social y también su salud.

desde diferentes localidades geográficas del país tales como: Licey Al Medio, Samaná, La Vega, Río San Juan, Jarabacoa, Puerto Plata, Moca y Dajabón.

Ante lo señalado, los estudiantes expresaron todo lo que han pasado en esta crisis, afirmando que esto fue algo totalmente inesperado y que a su vez ha afectado seriamente varios aspectos de su vida, desde lo emocional, social, económico, familiar y la salud. Las opiniones se orientan a que el Covid-19 impactó negativamente en sus estados emocionales, otros afirmaron que su rendimiento académico se visto reducido luego de la pandemia por falta de recursos digitales y situaciones más complejas. En gran parte se vieron afectados emocionalmente por el virus, tanto que el estrés y la ansiedad los estaba afectando psicológicamente; de la misma manera afirmaron que han descuidado

Tabla 2. Planificación y ejecución de tareas en esta etapa de confinamiento.

Unidades	Actividades	Metodología	Recursos y materiales	Duración
Soy un Experto en actividades, físicas, mente positiva y nutrición	Realizar un debate sobre las actividades físicas que se pueden realizar en la casa mediante la pandemia y cómo podemos mejorar nuestra condición física. En un foro el estudiante expresa lo que desea realizar.	Sintético o global	1-Google meet. 2-Teléfono inteligente. 3-Internet. 4-YouTube.	1 Semana
Mente relajada, vida saludable y cuerpo sano.	Realizar un video conferencia para hacer la meditación Mindfuness, para relajar la mente y eliminar la tensión. Explico en foros como alimentarse. Crear mapas mentales y mediante videos explica ejercicios físicos.	Analítico	1-Google meet. 2-Teléfono inteligente. 3-WhatsApp o Blogger.	1 Semana
Aprendo, amplio mis conocimientos y me divierto	Realizar un video en TikTok creativo sobre, ¿qué actividades puedo hacer en la cuarentena para estimular mi proceso de enseñanza aprendizaje? Al subirlo debe etiquetar el video al maestro. Realizar tarea e intercambiar con los demás estudiantes por Zoom	Analítico Global	1-TikTok. 2-Teléfono inteligente. 3- Zoom 4-WhatsApp o Blogger.	1 semana

Fuente: Autores 2020.

Plan de Acción

El objetivo principal es crear estrategias que ayuden a controlar las emociones que presentan los estudiantes mediante la llegada del Covid-19, es por ello que se ha elaborado un Plan de Acción que se muestra en la Tabla 2, que consistió en realizar actividades vitales en el área de la alimentación, la meditación, el manejo de emociones, entre otras, todas concebidas, planificadas y ejecutadas en forma de tareas en esta etapa de confinamiento. Son actividades muy comunes en el área de Educación Física, muy útiles en este contexto. Para ello se propusieron los siguientes objetivos:

- 1) Realizar actividades que mejoren la ansiedad para aumentar el progreso académico de los estudiantes mediante el Covid-19.
- 2) Ejecutar diferentes estrategias del uso de la tecnología educativa para estimular el proceso de enseñanza-aprendizaje en los estudiantes mediante el Covid-19.
- 3) Realizar estrategias de entrenamiento personal para controlar el estado depresivo de los estudiantes mediante el Covid-19.

III. Resultados

Uno de los factores que se ha observado en los estudiantes es la ansiedad y como esta de una manera u otra ha afectado en el rendimiento académico de los estudiantes, factores como la ansiedad, depresión, desequilibrio psicológico han causado en el estudiante un grado menor de aprendizaje. Para Díaz Córdova y Castro Franco (2020,

p.6), "..., se evidencian en dicho trastorno reacciones como nerviosismo, inseguridad, angustia, inquietud, temor o miedo, las cuales son inherentes a cada sujeto en los diferentes contextos en que este se encuentre.

Lo planteado determina que mientras más ansioso sea el estudiante mucho menor va hacer su progreso académico, pero mientras el/la estudiante regule la ansiedad su aprendizaje va incrementado. En efecto, Huarcaya-Victoria (2020, p.3), expresa que la ansiedad son los "..., síntomas de alguna enfermedad, caracterizándose por interpretaciones catastróficas de sensaciones, cambios corporales, creencias disfuncionales acerca de la salud, la enfermedad y malos mecanismos adaptativos en el contexto de la pandemia de Covid-19".

No ha sido fácil la llegada de esta pandemia y nos ha costado un poco adecuarnos a la situación de la realidad, para muchos de nuestros alumnos se les hace complicado porque no están acostumbrados a este estilo de vida, puesto que de un momento a otro sin estarlo esperando no tuvieron de otra más que quedarse en casa aislados de la sociedad, provocando en ellos un desequilibrio emocional, mental y social.

En efecto, Ramírez-Montoya (2020, p.138) indagó sobre este tema y sostiene que: "... La pandemia nos ha enseñado de la importancia y la necesidad de la interacción con todos los sectores de la sociedad para buscar soluciones"

Debido a la situación en la que se vive, varios maestros han buscado la forma de como los

estudiantes puedan motivarse y no perder el interés de aprender, pues los cambios son necesarios (Safiullin y Akhmetshin, 2019). Al respecto, Sánchez et al. (2020, p.13), en su investigación concluyeron:

...Los testimonios de los docentes en cuanto a recursos tecnológicos, procesos institucionales, acompañamiento pedagógico y tecnológico, entre muchos otros, deben convertirse en fuertes llamadas de atención para las autoridades de las múltiples dependencias y entidades académicas que laboramos en la universidad. Debemos inspirarnos en estas perlas de expresión de nuestros docentes, para adoptar actitudes positivas y desarrollar estrategias educativas creativas e innovadoras para enfrentar la situación ahora y en el futuro mediato.

Por otro lado, la falta de apoyo en recursos tecnológicos hacia los estudiantes complica el intercambio de informaciones online o con el uso de plataformas (Cano, et al.2019). De igual manera, la realidad es que existen limitaciones para incorporarse en los trabajos y comunicación con los profesores y alumnos. La comunicación y transferencia de datos se ha realizado por un celular desde la casa, del cual se sobrecargaba de información, por lo que los padres se sentían incómodos. Sin embargo, los profesores no consideran que esta genere un impacto de aprendizaje en los educandos, por lo que es necesario que estos dispongan de dispositivos tecnológicos como laptops, tablets, celulares y pizarras para optimizar su proceso de formación continua

Establecer rutinas diarias, desarrollar hábitos saludables, dan importancia al descanso y cuidado personal, permiten no solo al estudiante sino a todas aquellas personas que lo practiquen a poder adecuarse a la situación y a los cambios que se presentan en ella. (González, 2020). Así, el realizar actividades y juegos de mesa con nuestros familiares también contribuyen a nuestro estado de ánimo ya que el realizar actividades sociales te motiva a contribuir, preguntar, descubrir, aprender y a escuchar más de las personas que están a tu alrededor. Asimismo, el yoga y la meditación mindfulness regulan la ansiedad y el estado depresivo de la persona ya que lo mantiene relajado, estas actividades estimulan a la concentración del estudiante y a realizar reflexiones de sí mismo, equilibrando el estado emocional tanto del estudiante como de la persona que lo practique es su diario vivir.

De acuerdo a la aplicación del cuestionario, se pudo constatar lo siguiente: El 64% de los estudiantes consultados manifestaron que el Covid-19 los ha afectado emocionalmente. Con respecto a la carga académica, el 71,4% es un elemento de perturbación porque es similar a la presentada antes de la pandemia. No obstante a ello, un porcentaje similar estima que el manejo de las emociones y el control de la angustia que esto produce mejora significativamente el rendimiento académico.

En este orden de ideas, el 85,7% siempre realiza actividades recreativas y deportivas de rutina para bajar los niveles de angustia y controlar las emociones. El 92,8% de los estudiantes están de acuerdo en que los

docentes deben estar conscientes de los impactos de la pandemia y comprender los efectos que produce en lo emocional y afectivo. En lo referente al confinamiento y lo emocional, el 78% afirmó que tratan de concentrar sus esfuerzos en cumplir con las diferentes tareas y asignaciones. Y según las experiencias individuales, por ser algo novedoso, las clases virtuales tienden a producir más estrés que las presenciales, según el 92,8% de los consultados que están de acuerdo en ello.

En lo referente al plan de acción que se aplicó, produjeron los siguientes elementos: Los ejercicios de relajación entre ellas el TikTok, consideraron que fueron muy pertinentes como posibilidad de pensar sano y en cosas positivas. En cuanto a la alimentación, la mayoría de los estudiantes comprendieron que las comidas deben tomarse de manera adecuada, y las meriendas deben complementar su alimentación de manera sistemática.

Con la ejercitación de la creación de mapas mentales, se realizaron programas alimenticios de manera organizada, complementándolas con actividades físicas saludables. Los intercambios de opiniones en relación a las formas de alimentación, dio como resultado la concienciación de los estudiantes participantes en esta materia.

Se logró establecer y aplicar estrategias de juegos mentales para restablecer los niveles de concentración en los estudios de manera adecuada, a propósito de la pandemia. El utilizar diferentes plataformas y estrategias

estimulan el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes tales como lo son, educa play, quizz, kahoot, entre otras.

IV. Conclusiones

La realización de entrenamiento mental que se adecúen a la situación que estamos viviendo con el Covid-19, han sido de mucha utilidad, puesto que han permitido obtener un buen avance en el nivel académico de los estudiantes y de igual manera liberar el estrés y las tensiones que han tenido mediante esta pandemia.

El Plan de acción se ejecutó de manera que produjeron resultados óptimos de acuerdo a las opiniones de los estudiantes involucrados en el estudio. Según Rodríguez (2019, p.8), es "..., un reconocimiento positivo de la diferencia, daría cuenta de la transformación creativa de sí".

Las actividades programadas y realizadas para minimizar la ansiedad dieron resultados adecuados, pues la mayoría de los estudiantes pudieron internalizar la importancia que tiene para mejorar el progreso académico de los estudiantes en estos tiempos de pandemia por el Covid-19.

Las distintas estrategias en cuanto al uso de las tecnologías educativas para estimular el proceso de enseñanza-aprendizaje en los estudiantes, fue plausible para el intercambio de contenidos y la realización de videos y ejecución de conferencia en torno a la salud mental y el ejercicio físico.

La alimentación como las actividades físicas y la relación de docente docente, son muy importantes ya que cada una de ellas son

de suma importancia para el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes, donde les permiten conocer, interpretar, realizar y crear diferentes maneras de cómo realizar las asignaciones que les indican y sobre todo a mantener un estilo de vida saludable.

Las actividades no pueden ser de mucha carga o compleja ya que esto provoca en el estudiante mucho estrés y deseo de no estudiar, hay que asegurarse de que las actividades a realizar sean llamativas, entretenidas y divertidas para lograr obtener en ellos un mayor progreso. En palabras de Urzúa et al. (2020, p.107): "..., poder aportar con todo su conocimiento científico de la Ciencia del comportamiento para el abordaje de esta Pandemia... Con las técnicas de relajación, así como las sugerencias para realización de ejercicio en el hogar, se constituyeron en estrategias para controlar el estado depresivo de los estudiantes en el marco de la pandemia.

V. Recomendaciones

Se sugiere a la comunidad académica, ahondar en el estudio de las emociones y los diferentes impactos en el ámbito educativo de los estudiantes, puesto que los cambios bruscos e inesperados que se han suscitado, se reflejan en parte por las preocupaciones emitidas por los estudiantes y que en este trabajo se han discutido.

VI. Referencias Bibliográficas

Bahcivan, E., & Cobern, W. W. (2016). Investigating Coherence among Turkish Elementary Science Teachers' Teaching Belief Systems, Pedagogical Content Knowledge and Practice. *Australian*

Journal of Teacher Education, 41(10).<http://dx.doi.org/10.14221/ajte.2016v41n10.5>

Branch, J. W.; Burgos, D.; Serna, M. D. A.; Ortega, G. P. (2020). *Digital Transformation in higher Education Institutions: between Myth and Reality. In Radical Solutions and eLearning (pp. 41-50). Springer, Singapore*

Cano, L. D.; Burgos, D.; Fernández, C.; Branch, J. W.; Arango, M. d. (2019). *A novel Keyword ontology generator Method Tested on "digital Transformation in higher Education" Topic. In International Workshop on higher Education Learning Methodologies and Technologies online (pp. 179-191). Springer, Cham*

Chán, M. M., Goded, P. A., & Sacaluga, C. (2018). Validación de cuestionario para Caracterización del Perfil Docente (CAPED) de la Universidad Tecnológica ECOTEC. *Revista Espacio*, 39(15). Recuperado de <http://www.revistaespacios.com/a18v39n15/a18v39n15p18.pdf>

Crespo Argudo, M. del C., & Palaguachi Tenecela, M. C. (2020). Educación con Tecnología en una Pandemia: Breve Análisis. *Revista Científica*, 5(17), 292-310. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.17.16.292-310>

Cueva, P. (2015). *Plan estratégico para el desarrollo del Ecoturismo en la parroquia San Roque del Cantón Piñas - Provincia de El Oro-Ecuador. Año 2015-2020*. Tesis de Grado de Maestría. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Ecuador. Disponible en: <http://192.188.52.94/bitstream/3317/4426/1/T-UCSG-POS-MFEE-15.pdf>

Datta, P.; Walker, L. y Amarilli, F. (2020). *Digital transformation: Learning from Italy's public administration*. *Journal of Information Technology Teaching Cases*, 10(2), 54-71.

- <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2043886920910437>
- Díaz Córdoba, L. y Castro Franco, J. (2020). Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. (Tesis de Grado de Maestría no publicada). Universidad Cooperativa de Colombia. En: https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/18306/3/2020_ansiedad_rendimiento_academico.pdf
- Del Valle, M. (2019). *El manejo de la inteligencia emocional en las aulas virtuales y su impacto socio educacional: el camino de entornos urbanos inteligentes hacia entornos urbanos emocionales*. ACTAS ICONO 14 – VII Congreso Internacional Ciudades Creativas. Cartagena de Indias, Colombia. Madrid, España: Asociación de Comunicación y Nuevas Tecnologías, 1(1), 502-517. <https://www.icono14.net/ojs/index.php/actas/article/view/1275/1523>
- Glowatz M. and O'Brien O. (2017). Academic Engagement and Technology: Revisiting the Technological, Pedagogical and Content Knowledge Framework (tpack) in Higher Education (he): The Academics' Perspective [Compromiso académico y tecnología: Revisión del Marco de Conocimiento Tecnológico, Pedagógico y de Contenidos (tpack) en la Educación Superior (es): La perspectiva de los académicos]. *iafor Journal of Education*, 5 [special issue], 133-159. <https://doi.org/10.22492/ije.5.si.06>.
- González, C. (2018). Contribuciones de los usos didácticos de las TIC para la formación literaria de jóvenes lectores. *Aula de Encuentro*, n° 2, volumen 20, pp. 21-34. DOI: <https://dx.doi.org/10.17561/ae.v20i2.2>
- González-Fernandez, C. (2020). Como afrontar el confinamiento La mejor práctica de Mindfulness para tiempos de pandemia COVID-19: Práctica para todos. *Psicología del triunfo*. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742021000100004
- Heredia, Y. (2020). El desarrollo emocional es tan importante como el académico. *Observatorio de innovación educativa*. Tecnológico de Monterrey. Disponible en: <https://observatorio.tec.mx/edubits-blog/importancia-del-desarrollo-emocional-estudiantes>
- Hernández Sampieri, R.; Fernández-Collado, C. & Baptista Lucio, P. (2006). Metodología de la Investigación. 4ª ed. Ciudad de México, McGraw-Hill. Disponible en: https://competenciashg.files.wordpress.com/2012/10/sampieri-et-al-metodologia-de-la-investigacion-4ta-edicionsampieri-2006_ocr.pdf
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de Covid-19. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*. 37(2), pp. 337-334. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Kaplan, C. (2020). Contención emocional de equipos directivos y herramientas para docentes y familia: El acompañamiento a la comunidad educativa en un contexto de emergencia. 5 desafíos, 5 propuestas. *Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)*. Buenos Aires. Disponible en: <https://www.unicef.org/argentina/media/8436/file/Serie-Conduccion-Covid-3.pdf>
- Kaplan, C. y Silva, V. (2018). *Respeto y menosprecio. Dos sentimientos estructurantes de la autoestima educativa*. En Kaplan, C.V. (editora). *Emociones, sentimientos y afectos. Las marcas subjetivas de la educación*. Buenos Aires, Miño y Dávila, pp. 221-240
- Lecca, J. (2020). COVID-19: *Relación entre comunicación y estrés laboral en el personal asistencial de los Centros de Salud-MINSA Llacubamba y Parcoy*. Tesis para obtener el Grado académico de Maestra en gestión de los servicios de

- la salud. Trujillo-Perú. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/46885/Lecca_FJP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- López Fernández, R., Lalangui Ramírez, J., Maldonado Córdova, A. V., & Palmero Urquiza, D. E. (2019). Validación de un instrumento sobre los destinos turísticos para determinar las potencialidades turísticas en la provincia de El Oro, Ecuador. *Universidad y Sociedad*, 11(2), 341-346. Recuperado de <http://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus>
- Ministerio de Salud de Costa Rica (2020). *Lineamientos de salud mental y apoyo psicosocial en el marco de la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19)*. p. 5. Disponible en: https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre-ministerio/prensa/docs/lineamientos_salud_mental_apoyo_psicosocial_covid19_v1_18032020.pdf
- Nussbaum, M. (2014). Emociones políticas. ¿Por qué el amor es importante para la justicia? Barcelona, Paidós. *Historia y Memoria de la Educación*, (2), 375-382. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5310792>
- Otzen, T. & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol.*, 35(1):227-232, 2017. En: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Ramírez-Montoya, M. (2020). Transformación digital e innovación educativa en Latinoamérica en el marco del Covid-19. *Campus virtuales*, 9(2), 123-139. En: <http://uajournals.com/ojs/index.php/campusvirtuales/article/view/744>
- Rebollo, M., García, R., Barragán, R., Buzón, O. y Vega, L. (2008). *Las emociones en el aprendizaje online*. *Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, Vol. (14), No. 1, pp. 1-23. En: <https://ojs.uv.es/index.php/RELIEVE/article/view/4201>
- Rodríguez, H. (2019). *De la gestión de las emociones a la transformación creativa de sí, en Voces de la Educación*. 10 de noviembre de 2019, pp. 3-12. En: <https://www.revista.vocesdelaeducacion.com.mx/index.php/voces/article/view/219>
- Safiullin, M. y Akhmetshin, E. (2019). *Digital transformation of a university as a factor of ensuring its competitiveness*. *International Journal of Engineering and advanced Technology*, 9 (1), 7387-7390. En: <http://uajournals.com/ojs/index.php/campusvirtuales/article/view/744>
- Salinas, J. (2020). Educación en tiempos de pandemia: tecnologías digitales en la mejora de los procesos educativos. *Innovaciones educativas*, 22 (Especial):17-21. En: <https://revistas.uned.ac.cr/index.php/innovaciones/article/view/3173>
- Sánchez, M., Martínez, A., Torres, R., De Agüero, M., Hernández, A., Benavides, M., Rendón, V. y Jaimes, C. *Retos educativos durante la pandemia de COVID-19: una encuesta a profesores de la UNAM*. *Revista Digital Universitaria* Vol. 21, Núm. 3, 1-24 mayo-junio 2020 disponible en línea. En: https://www.revista.unam.mx/2020v21n3/retos_educativos_durante_la_pandemia_de_covid_19_una_encuesta_a_profesores_de_la_unam/http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2020.v21n3.a12
- Tyng Chai, M., Amin Hafeez, U., Saad Mohamad, N. M. y Malik Aamir, S. (2017). The Influences of Emotion on Learning and Memory [Las influencias de la emoción en el aprendizaje y la memoria]. *Frontiers in Psychology*, 8, 1454. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01454>.
- UNICEF (2020). *Salud mental para jóvenes en tiempos de COVID-19 y aislamiento social*. En: https://www.instagram.com/p/CAC58BZfVhr/?utm_source=ig_web_copy_link
- Urzúa, A., Vera-Villaruel, P., Caqueo-Urizar,

A., Polanco-Carrasco, R. (2020) *La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. Terapia psicológica*, 38(1), 103-118. En: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v38n1/0718-4808-terpsicol-38-01-0103.pdf>