

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA-USAC CENTRO
UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS**



“SECUELAS PSICOLÓGICAS EN LOS ESTUDIANTES DE LOS INSTITUTOS NACIONALES DE EDUCACIÓN BÁSICA INEB, EN EL MUNICIPIO DE SAN MARCOS, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS OCASIONADOS POR LA PANDEMIA COVID-19”

Presentada por:

PEM. PERLA MARIANA MÉNDEZ SANCHÉZ

200341280

**PREVIO A CONFERÍRSELE EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**MA. NELSON DE JESUS BAUTISTA LÓPEZ
ASESOR**

**MSC. RUFINO ORLANDO GUZMÁN DE LEÓN
REVISOR**

**MA. NELSON DE JESUS BAUTISTA LÓPEZ
COORDINADOR DE LA CARRERA**

SAN MARCOS, AGOSTO DEL 2022.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA-USAC CENTRO
UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS**



“SECUELAS PSICOLÓGICAS EN LOS ESTUDIANTES DE LOS INSTITUTOS NACIONALES DE EDUCACIÓN BÁSICA INEB, EN EL MUNICIPIO DE SAN MARCOS, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS OCASIONADOS POR LA PANDEMIA COVID-19”

Presentada por:

PEM. PERLA MARIANA MÉNDEZ SANCHÉZ

200341280

PREVIO A CONFERÍRSELE EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MA. NELSON DE JESUS BAUTISTA LÓPEZ

ASESOR

MSC. RUFINO ORLANDO GUZMÁN DE LEÓN

REVISOR

MA. NELSON DE JESUS BAUTISTA LÓPEZ

COORDINADOR DE LA CARRERA

SAN MARCOS, AGOSTO DEL 2022.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA CENTRO
UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS**

CONSEJO DIRECTIVO

Msc. Juan Carlos López Navarro	Director.
Licda. Astrid Fabiola Fuentes Mazariegos	Secretaria.
Ing. Agr. Roy Walter Villacinda Maldonado	Representante de docentes
Lic. Omar Isaí Barrios	Representante de Graduandos
Licda. Bilda Irene Rodas de Ruiz	Representante Estudiantil.
Lic. Víctor de León Castillo	Representante Estudiantil

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA CENTRO UNIVERSITARIO
DE SAN MARCOS LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS**

COORDINACIÓN ACADÉMICA

MSc. Eugenia Elizabet Makepeace Alfaro	Coordinadora Académica
Ing. Agr. Osberto A. Maldonado de León	Coordinador carreras: Técnico en Producción Agrícola e Ingeniero Agrónomo con Orientación en Agricultura Sostenible
Lic. Antonio Etihel Ochoa López	Coordinador carrera de Pedagogía y Ciencias de la Educación Plan diario
MSc. Aminta Esmeralda Guillén Ruiz	Coordinadora carrera de Trabajo Social Técnico y Licenciatura
Ing. Víctor Manuel Fuentes López	Coordinador carrera de Administración de Empresas, Técnico y Licenciatura
MSc. María Daniela Paíz Godínez	Coordinadora carrera de Abogado y Notario y Licenciatura en Ciencias Jurídicas y Sociales
Dra. Jenny Vanessa Orozco Minchez	Coordinadora carrera de Médico y Cirujano
MA. Nelson de Jesús Bautista López	Coordinador Extensión de San Marcos. Plan fin de semana
Licda. Julia Maritza Gándara González	Coordinadora Extension de Malacatán
Licda. Karina Nineth Reyes Maldonado	Coordinadora Extension de Tejutla
Lic. Julio Augusto González Roblero	Coordinador de Extensión de Tacaná. Bilingüe intercultural
Dr. Robert Enrique Orozco Sánchez	Coordinador del Instituto de Investigación
Ing. Oscar Ernesto Chávez Ángel	Coordinador carrera de Ingeniería Civil
Lic. Carlos Edelmar Velásquez González	Coordinador carrera de Contaduría Pública y Auditoria
Ing. Miguel Amílcar López López	Coordinador Extension de Ixchiguán
MSc. Danilo Alberto Fuentes Bravo	Coordinador carrera Profesorado de Educación Primaria Bilingüe Intercultural
Dr. Hugo Rafael Lopez Mazariegos	Coordinador carreras de Sociología, Ciencias Políticas y Relaciones Internacionales

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA CENTRO UNIVERSITARIO
DE SAN MARCOS LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS**

TRIBUNAL EXAMINADOR

Director	Msc. Juan Carlos López Navarro
Coordinador académico	MSc. Eugenia Elizabet Makepeace Alfaro
Coordinador de extensión	MA. Nelson de Jesús Bautista López
Asesor	MA. Nelson de Jesús Bautista López
Revisor	MSc. Rufino Orlando Guzmán de León

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS**

COMISIÓN DE TESIS

MA. Nelson de Jesús Bautista López

Presidente

MSc. Rufino Orlando Guzmán de León

Secretario

M.A. Reyna Elizabeth Lacan Arreaga

Vocal

PADRINOS:

Licda. Nuvia María Patricia Reina Muños

Lic. Sergio David Méndez Sánchez

DICTAMENES

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA.
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS,
LIC. EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.



SAN MARCOS, 03 DE MAYO DE 2,022

Profesionales de la
Comisión de TESIS.
Plan fin de semana, extensión San Marcos.
Presente.

Atento saludo estimados profesionales.

Por este medio, me permito informarles que, en mi calidad de ASESOR DEL TRABAJO DE TESIS TITULADO: "SECUELAS PSICOLOGICAS EN LOS ESTUDIANTES OCACIONADAS POR LA PANDEMIA DEL COVID-19, EN LOS INSTITUTOS NACIONALES DE EDUCACION BASICA DEL MUNICIPIO Y DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS" DE LA ESTUDIANTE:

PEM. Perla Mariana Méndez Sánchez. Carné: 200341280.

ME PERMITO EMITIR DICTAMEN FAVORABLE, considerando que la elaboración del trabajo cumple con los requerimientos del normativo correspondiente, por lo que se emite el presente dictamen, para continuar con el trámite correspondiente en el proceso de graduación del estudiante, de la carrera de LICENCIATURA EN PEDAGOGIA Y CIENCIAS DE LA EDUCACION.

Por la atención al presente y en espera de poder servirles, de ustedes respetuosamente.

M.A. Nelson de Jesús Bautista López.
Docente Asesor.



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
LICENCIATURA EN PEDAGOGIA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

SAN MARCOS 17 DE MAYO DE 2022

Licenciado:

Nelson de Jesús Bautista López Coordinador de
Extensión San Marcos.

Presente.

Licenciado Bautista López.

Por este medio me permito informarle que en mi calidad de REVISOR DEL TRABAJO DE TESIS: SECUELAS PSICOLOGICAS DE LOS ESTUDIANTES DE LOS INSTITUTOS NACIONALES DE EDUCACIÓN BÁSICA INEB, EN EL MUNICIPIO DE SAN MARCOS, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS OCACIONADOS POR LA PANDEMIA COVID-19” presentado por la estudiante:

“PERLA MARIANA MÉNDEZ SÁNCHEZ

CARNE: 200341280”

ME PERMITO EMITIR DICTAMEN FAVORABLE, para continuar con el trámite correspondiente, del proceso de graduación de la LICENCIATURA EN PEDAGOGIA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.

Por la atención a la presente y en espera de poder servirle, me suscribo de usted respetuosamente.

MSc. Rufino Orlando Guzmán de León
Docente Revisor

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

San Marcos, agosto 29 de 2022

MSc. Eugenia Elizabet Makepeace Alfaro
Coordinadora Académica
CUSAM-USAC
San Marcos.

Atentamente, nos permitimos comunicarle que como Comisión de Revisión de Informes de Ejercicio Profesional Supervisado (EPS) y TESIS a efectos de Graduación de la Carrera de Licenciatura en Pedagogía y Ciencias de la Educación, Plan fin de semana, Extensión San Marcos, se conoció TESIS DENOMINADA: "SECUELAS PSICOLÓGICAS EN LOS ESTUDIANTES DE LOS INSTITUTOS NACIONALES DE EDUCACIÓN BÁSICA INEB, EN EL MUNICIPIO DE SAN MARCOS, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS OCASIONADOS POR LA PANDEMIA COVID-19", presentado por la estudiante: **PERLA MARIANA MÉNDEZ SANCHÉZ, CARNÉ No. 200341280**, previo a conferírsele el Título de: LICENCIADA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.

Después de la revisión se determina que el referido informe cumple con los requerimientos previstos en el normativo de la carrera correspondiente, por lo tanto se emite **DICTAMEN FAVORABLE** para que la estudiante continúe su trámite Administrativo correspondiente.

Por la Comisión de Revisión:

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



M.A. Nelson de Jesús Bautista López
Presidente

M.Sc. Rufino Orlando Guzmán de León
Secretario

M.Sc. Reyna Elizabeth Lacán Arreaga
Vocal

c.c. archivo

ORDEN DE IMPRESIÓN



Transc. COACUSAM-508-2022
13 de septiembre, 2022


ESTUDIANTE: PERLA MARIANA MÉNDEZ SANCHÉZ
CARRERA: LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.
CUSAM, Edificio.

Atentamente transcribo a usted el Punto **QUINTO: ASUNTOS ACADÉMICOS, inciso a) subinciso a.6) del Acta No. 015-2022**, de sesión ordinaria celebrada por la Coordinación Académica, el 07 de septiembre de 2022, que dice:

"QUINTO: ASUNTOS ACADÉMICOS: a) ORDENES DE IMPRESIÓN. CARRERA: LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. a.6) La Coordinación Académica conoció Providencia No. CESMCUSAM-240-2022, de fecha 29 agosto de 2022, suscrita por el M.A. Nelson de Jesús Bautista López, Coordinador Carrera Pedagogía Extensión San Marcos, a la que adjunta solicitud de la estudiante: PERLA MARIANA MÉNDEZ SANCHÉZ, Carné No. 200341280, en el sentido se le **AUTORICE IMPRESIÓN DE LA TESIS "SECUELAS PSICOLÓGICAS EN LOS ESTUDIANTES DE LOS INSTITUTOS NACIONALES DE EDUCACIÓN BÁSICA INEB, EN EL MUNICIPIO DE SAN MARCOS, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS OCASIONADOS POR LA PANDEMIA COVID-19"**, previo a conferírsele el Título de LICENCIADO EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. La Coordinación Académica en base a la opinión favorable del Asesor, Comisión de Revisión y Coordinador de Carrera, **ACORDÓ: AUTORIZAR IMPRESIÓN DE LA TESIS "SECUELAS PSICOLÓGICAS EN LOS ESTUDIANTES DE LOS INSTITUTOS NACIONALES DE EDUCACIÓN BÁSICA INEB, EN EL MUNICIPIO DE SAN MARCOS, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS OCASIONADOS POR LA PANDEMIA COVID-19"**, la estudiante: PERLA MARIANA MÉNDEZ SANCHÉZ, Carné No. 200341280, previo a conferírsele el Título de LICENCIADO EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN."

Atentamente,

ID Y ENSEÑAD A TODOS


MsC. Eugenia Elizabet Makepeace Alfaro
Coordinadora Académica



c.c. Archivo
EPA/4

DEDICATORIA

A Dios

Por la sabiduría y paciencia puesta en mi ser, honra a ti Todopoderoso

A Guatemala: Tierra bendita donde nací

A San Marcos: Lugar que me ha visto crecer y desarrollarme como persona y profesional.

A la Universidad de San Carlos de Guatemala USAC-CUSAM: Por la dicha de pisar sus aulas y conocer personas que me apoyaron en el proceso educativo y egresar de ellas al campo laboral y poner en práctica conocimientos adquiridos.

A mis padres: Delia Amarilis Sánchez Lam + y Renán Morel Méndez Mérida + por darme la vida; abrazos al cielo.

A mis hijos: Diego Fernando y Carlos Eduardo fuente de energía y motivo para continuar cada día

A mis Hermanos: José Carlos, Lourdes Gabriela y Sergio David por su apoyo incondicional con todo mi cariño.

A mis Sobrinos: Ernesto, Marcos, Alejandro, Renato, Sofía y Nicolás.

AGRADECIMIENTO

A mi Asesor:

Ma. Nelson de Jesús Bautista López, por su apoyo durante mi proceso formativo como profesional en la educación.

A mi revisor:

MSc. Rufino Orlando Guzmán de León por sus conocimientos compartidos durante la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Ciencias de la Educación.

A mis docentes:

Por los conocimientos compartidos que hasta el día de hoy han sido puestos en práctica, en especial a la Licda. Reyna Elizabeth Lacan por su apoyo y gran motivación

A los participantes:

Por el apoyo brindado para la recolección de información en la investigación de campo.

A mis padrinos:

Licda. Nuvia María Patricia Reina Muñoz por su apoyo moral y profesional para seguir adelante

Lic. Sergio David Méndez Sánchez por su apoyo motivacional.

INDICE

CAPITULO I.....	3
MARCO CONCEPTUAL	3
1.1. Denominación del problema	3
1.2. Planteamiento del problema.....	3
1.3. Antecedentes	3
1.4. Justificación.....	4
1.5.1 Teórico	4
1.5.2 Espacial	4
1.5.3 Temporal	4
CAPITULO II	5
MARCO TEÓRICO.....	5
2.1. Secuelas psicológicas; consecuencia de la pandemia COVID-19.....	5
2.1.1. Adolescentes especialmente vulnerables.	7
2.1.2. Preocupaciones de niños y adolescentes por el peligro de contagio.....	7
2.2.3 Confinamiento.....	8
2.1.4. Niños y adolescentes con afecciones previas a la COVID-19	8
2.1.4. Tecnologías de la información y la COVID-19.....	9
2.1.5. Otras conductas adictivas y perjudiciales	9
2.1.5. Violencia intrafamiliar.	10
2.1.6. Secuelas directas adolescentes después de la COVID-19.....	10
2.2. Trastornos psicológicos ocasionadas por la pandemia COVID-19.....	11
2.2.1. Cronotipos cambiados.....	12
2.2.2. Falta de socialización.....	12
2.2.3. Uso excesivo de la tecnología.....	12
2.3. La Educación en tiempos de pandemia.	14
2.4. Definición de pandemia.	17
2.4.1. Pandemias históricas	17
2.5. El proceso de enseñanza- aprendizaje en la educación media.	21
2.5.1. Como motivar el proceso de aprendizaje en el estudiante.....	23
2.5.2. Definición de estudiante.....	24
2.5.3. Formas de aprendizaje de los estudiantes	25
2.5.4. Clases de estudiantes.....	26

CAPITULO III	27
MARCO METODOLÓGICO	27
3.1 Objetivos	27
3.1.1. General	27
3.1.2. Específicos	27
3.2. Hipótesis General	27
3.2.1 Variable Independiente	27
3.2.2 Variable Dependiente.....	27
3.3. Operacionalización de la Hipótesis.	28
3.5. Universo y Muestra	31
3.6 Proceso Metodológico.....	32
CAPITULO IV	33
MARCO OPERACIONAL	33
4.1. Consolidado de las unidades de análisis	33
4.2. Comprobación de hipótesis.	44
4.4. Recomendaciones.....	45
CAPÍTULO V	45
MARCO PROPOSITIVO	45
5.1. Denominación de la propuesta.	45
5.2. Introducción.	46
5.3. Objetivos	47
5.3.1. Objetivos generales	47
5.3.2. Objetivos específicos	47
5.4. Desarrollo de la propuesta.....	47
Bibliografía	
Anexos	

RESUMEN EJECUTIVO

La investigación realizada data sobre el impacto psicológico que dejó la Pandemia Covid-19 en los estudiantes de los INEB del municipio de San Marcos, departamento de San Marcos y las secuelas que el encierro provocó en ellos, con el objetivo de aportar estrategias de solución viables a corto plazo que les permitan a los estudiantes y docentes continuar con el proceso educativo generando con esto una educación de calidad, conocer su salud mental y asegurar el bienestar integral de los estudiantes.

La recopilación, sistematización y exposición de los conceptos fundamentales para el desarrollo del tema; Secuelas psicológicas ocasionadas por el confinamiento en los estudiantes permite sustentar la teoría y aportar soluciones, para dicha investigación se utilizó el método inductivo deductivo, método descriptivo y método estadístico para la comprobación de la hipótesis.

Dicha investigación fue desarrollada en tres establecimientos educativos tomando como muestra a las diferentes unidades de análisis, concluyendo que los estudiantes de los institutos de los INEB del municipio de San Marcos, departamento de San Marcos reflejan haber tenido episodios de ansiedad, miedo, frustración y tristeza, provocados por la pandemia, y que como consecuencia generó en ellos poco interés en los estudios, y que para tales efectos es necesario que los estudiantes sean sometidos a espacios de convivencia e integración para poder reducir los niveles de ansiedad y miedo que repercuten en su proceso de aprendizaje de los planes de estudio.

Se realizó la identificación de fuentes primarias sobre la Pandemia Covid-19 la que obligó al encierro global a nivel mundial recabando información de diferentes medios orales y escritos, y haciendo uso del pensamiento crítico nace como interrogante “que efectos ocasionó la pandemia”, por lo que se desarrolló la investigación documental para poder darle vida a la parte medular de la investigación y así concluir con una propuesta de solución.

Como estrategia se realiza la presente propuesta denominada “Revista digital para la prevención, control y disminución de los efectos psicológicos ocasionados por la pandemia

Covid-19”, la cual sugiere la participación activa de los docentes quienes serán los facilitadores de las actividades planteadas, dicha revista sugiere la ejecución de varias actividades de integración extracurricular, que va permitir mejorar la salud mental de los estudiantes, aumentar el interés en sus contenidos de clase, mejorar los lazos de confianza entre los grupos sociales, mejorar el autoestima y aumentara la motivación para su formación académica.

CAPITULO I

MARCO CONCEPTUAL

1.1. Denominación del problema

“Secuelas psicológicas en los estudiantes de los Institutos Nacionales de Educación Básica INEB, en el municipio de San Marcos, departamento de San Marcos ocasionados por la pandemia COVID-19”.

1.2. Planteamiento del problema

Tras la declaratoria de la pandemia mundial en marzo del 2020 por el virus del Covid19, se decretó el estado de emergencia sanitaria en Guatemala, bajo esta situación, los estudiantes de nivel medio del departamento de San Marcos, se acoplaron a la modalidad de educación virtual, recibiendo la inducción a través de un dispositivo móvil a nivel domiciliario, esto trajo consecuencias negativas para la salud física y mental de los estudiantes por lo anterior se plantea la interrogante: ¿Cuáles han sido las secuelas psicológicas ocasionadas por la Pandemia COVID- 19) en los estudiantes de los Institutos Nacionales de Educación Básica del municipio de San Marcos, departamento de San Marcos?

1.3. Antecedentes

En relación a este tema no se han hecho estudios sobre la magnitud de esta problemática por lo que se realiza la presente investigación considerando los efectos que ha ocasionado en los adolescentes, ya que con la irrupción del coronavirus y de la ya considerada primera gran pandemia del nuevo milenio, a nivel mundial ha marcado un antes y un después en multitud de aspectos. Tal es así que analizando el momento Covid-19 y las implicaciones causadas por este organismo micro que en todas las geografías y sociedades ha desatado impactantes consecuencias macro, no es difícil deducir que la humanidad se encuentra ante un importante cambio de paradigma que hasta situarse definitivamente, genera una polarización irreconciliable y nos sitúa en un peligroso punto de inflexión que muestra escenarios radicalmente opuestos y de consecuencias extremas.

1.4. Justificación

Como estudiante del Centro Universitario de San Marcos de la Universidad de San Carlos de Guatemala, consideré necesario investigar como afecto la pandemia Covid-19 a los estudiantes de los institutos nacionales de educación básica del municipio de San Marcos, departamento de San Marcos, ya que dicha pandemia provoco sucesos traumáticos los cuales están afectando de manera grave a la salud mental de los estudiantes, ha generado un incremento sustancial de desórdenes emocionales y problemáticas psicológicas, las secuelas psicológicas de la pandemia COVID-19 y el confinamiento, ha traído efectos emocionales negativos con un nivel moderado-grave, produciéndose el incremento del malestar psicológico en alguna medida en el 45,7% las personas más jóvenes que a las más mayores, y que están aumentando sobre todo los sentimientos depresivos, de irritación, enfado, problemas de sueño y síntomas de estrés y ansiedad.

1.5.1 Teórico

El tema es enfocado desde el punto de vista psicopedagógico, utilizando como metodología la transmisión de información, la focalización, la concientización, la humanización y acciones prácticas que permitan la recolección de información

1.5.2 Espacial

El estudio se realiza los institutos nacionales de educación básica del municipio de San Marcos, departamento de San Marcos los cuales son: -Instituto Nacional Experimental de Educación Básica con Orientación Ocupacional 'Profesora María Cristina Barrios Calzada 25 De abril Zona 5, Instituto Adolfo V. Hall De Occidente 3a. Avenida 11-154 Zona 1, INEB Justo Rufino Barrios Aldea Caxaque.

1.5.3 Temporal

La investigación de campo se realiza durante el mes de marzo del 2,022.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Secuelas psicológicas; consecuencia de la pandemia COVID-19.

Los jóvenes las personas más afectadas por la pandemia, debido a que su educación será distinta y tendrán distintos niveles de aprendizaje que los grupos anteriores. Han dejado de socializar, han dejado de asistir a la escuela, han dejado de desarrollar algunos aprendizajes y competencias. Para entender de mejor forma las consecuencias tan graves que la pandemia ha tenido sobre los sistemas educativos del mundo, el profesor Fernando Reimers de la Universidad de Harvard, ha presentado un estudio titulado ‘Una calamidad educativa, aprendizaje y enseñanza durante la pandemia de COVID-19’.

A inicios del 2020, la vida transcurría con aparente normalidad, mientras los mayores cumplían su rutina cotidiana, los más jóvenes se debatían entre deberes escolares y familiares, el placer del juego de infantes y el esparcimiento grupal de los adolescentes; sin embargo, desde diciembre del 2019, en Wuhan, China, se difundía la noticia del brote de una enfermedad causada por la infección del síndrome respiratorio agudo severo o grave 2 (SARS-CoV2), denominada COVID-19, con rápida expansión a otros países del mundo, que cambió drásticamente la dinámica de sociedades a escala mundial.

El 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró que esta enfermedad había alcanzado el nivel de pandemia mundial y solicitó a los gobiernos que tomaran medidas urgentes y contundentes para detener la propagación del virus, debido a su elevada morbilidad y mortalidad, unido a las significativas repercusiones económicas y sociales. La evolución de esta pandemia trajo consigo la limitación de actividades de primera necesidad, tales como: desplazamientos a centros laborales, reducción del transporte de viajeros, cierre de locales de actividades culturales, artísticas, deportivas y similares; además se suspendió la actividad escolar presencial para aproximadamente 138 billones de niños en todo el mundo.

El contexto objetivo extraordinario que suscita la pandemia, consecutivo a la paralización de la actividad económica y social, así como las medidas de restricción de movimientos y cuarentena domiciliaria instauradas para contenerla, suponen un corte radical en la cotidianidad

de las personas. Esta ruptura, asociada a la implementación de protocolos de contención, conlleva a significativas consecuencias psicosociales con múltiples estímulos generadores de estrés. Según el primer estudio que analiza el impacto psicológico de la cuarentena por la COVID-19 en China durante el confinamiento, 2 de los factores que más afectaron el bienestar físico y psicológico de sus habitantes fueron la pérdida de hábitos y rutinas, así como el estrés psicosocial.

Expertos sobre situaciones de estrés relacionadas con pandemias apuntan que las variables implicadas en el impacto psicológico son el miedo a la infección por microorganismos y enfermedades, la manifestación de sentimientos de frustración y aburrimiento, no poder cubrir las necesidades básicas, no disponer de información y pautas de actuación claras, así como la presencia de problemas de salud mental previos. Aunque el impacto emocional puede incluir diferentes reacciones emocionales, y estas pueden ser más o menos específicas, el conjunto de emociones negativas de miedo, ansiedad y preocupación suelen producirse de forma mixta en situaciones de elevado estrés psicológico y ante amenazas de naturaleza impredecible e incontrolable. En situaciones de incertidumbre, la preocupación y el estrés pueden derivar en manifestaciones de ansiedad y depresión.

Hasta el momento, no son suficientes las evidencias sobre el impacto psicológico de la COVID-19 en la población general. Estudios publicados principalmente acerca de la población china, valoran el impacto psicológico de la situación como significativo, con síntomas depresivos, ansiedad y estrés entre moderados o graves y una notable prevalencia de sintomatología de estrés postraumático.

Un elemento importante a destacar en estas situaciones es la vulnerabilidad; los modelos psicopatológicos en este sentido muestran la existencia de sujetos, que por sus características presentan más riesgos de afectación psicológica, dados principalmente por su edad, sexo, estructura familiar, nivel educativo, origen étnico y condición física y/o mental. Si a lo anterior se suma una complicada situación económica, la incertidumbre generada por la pandemia unido al peligro potencial de infección y desarrollo de la enfermedad, el riesgo aumenta.

En medio de este escenario de cambios inesperados y situaciones amenazantes, transcurre la vida de un colectivo de especial atención: los niños y adolescentes, quienes también se imbrican

a los temores y dificultades que tienen que superar sus cuidadores. Aunque es innegable su vulnerabilidad, también son distintivas su capacidad de adaptación, asimilación y creatividad, cualidades que permiten su transición exitosa por situaciones insospechables. Entonces habría que valorar en qué condición estaría esta población y cuáles serían sus perspectivas antes esta repentina y compleja experiencia.

2.1.1. Adolescentes especialmente vulnerables.

En tiempos de pandemia, y adolescentes son especialmente vulnerables. Desde el punto de vista personal, el constante desarrollo de estructuras y funciones propician esta condición, sobre todo en el sistema nervioso, que es uno de los más imperfectamente desarrollados, de manera específica en el aspecto funcional. En estas situaciones de crisis se consideran las características de personalidad en estructuración, los antecedentes familiares y personales de trastornos psíquicos y abuso de sustancias, unido a experiencias de estrés, maltrato, abuso sexual, así como pérdida de uno de los progenitores. En relación con el ambiente, la estructura y funcionabilidad de la familia, las condiciones de la vivienda, la situación socioeconómica que rodea al menor, unido a la existencia de recursos materiales y emocionales para afrontar el evento juegan un papel importante en la vulnerabilidad de los más jóvenes

2.1.2. Preocupaciones de niños y adolescentes por el peligro de contagio

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 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. De 6 a 12 años podrían manifestar irritabilidad, pesadillas, problemas de sueño o del apetito, síntomas físicos como dolores de cabeza o dolores de barriga, problemas de conducta o apego excesivo, así como pérdida de interés por sus compañeros y competencia por la atención de los padres en casa.

De igual manera, en adolescentes de 13 a 18 años pueden ser habituales los síntomas físicos, problemas de sueño o apetito, aislamiento de compañeros y seres queridos, pero también un aumento o disminución de su energía, apatía y desatención a los comportamientos referidos a la promoción de salud. La situación provocada por el COVID-19 puede ser el detonante del surgimiento de problemas de ansiedad y depresión en los menores; por el miedo a contagiarse dejan de asistir a ciertos lugares y las preocupaciones excesivas sobre la salud limitan su funcionamiento.

2.2.3 Confinamiento.

Los problemas de salud mental en menores no solo tienen que ver con el miedo a un virus invisible, sino también con el distanciamiento social; la incapacidad para desarrollar las actividades cotidianas y participar en acciones gratificantes durante este periodo pueden ser desafiantes para niños y adolescentes e impactar negativamente en la capacidad para regular con éxito tanto el comportamiento como las emociones. La relación entre largas cuarentenas y mayor angustia psicológica puede manifestarse como pesadillas, terrores nocturnos, miedo a salir a la calle o a que sus padres vuelvan al trabajo, irritabilidad, hipersensibilidad emocional, apatía, nerviosismo, dificultades para concentrarse e incluso leve retraso en el desarrollo cognitivo. La incertidumbre del retraso académico generado este año puede dar lugar a ataques de ansiedad o crisis de angustia, que, de crucificarse, podrían convertirse en trastornos de pánico con agorafobia o sin ella.

En investigaciones realizadas acerca de las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento, ha llamado la atención de los autores la existencia de un mayor porcentaje en los más jóvenes de manifestaciones, tales como: malestar psicológico, aumento de los niveles de ansiedad, depresión y estrés, problemas de concentración e irritabilidad.

2.1.4. Niños y adolescentes con afecciones previas a la COVID-19 .

En estas situaciones amenazantes y de gran incertidumbre, el menor no está en condiciones de resistir el estrés que generan sin afectarse, de tal modo se pueden agravar los problemas psicológicos previos del niño o adolescente, o surgir nuevas dificultades en colectivos especiales con alguna condición de discapacidad

Los menores con psicopatologías previas, discapacitados, institucionalizados, quienes viven en la pobreza, aquellos que sufren de violencia intrafamiliar, depresión o consumo de sustancias son los más vulnerables. Adolescentes con cuadros depresivos previos, quienes no habían tenido contacto anteriormente con el servicio de salud mental, requirieron hospitalización durante el confinamiento; si antes podían distraerse de los pensamientos negativos, pues podían compartir con amigos y practicar deportes o actividades culturales, el confinamiento hizo que sus preocupaciones y sensación de aislamiento se multiplicaran.

2.1.4. Tecnologías de la información y la COVID-19.

Investigaciones realizadas en diversos contextos apuntan que el confinamiento, la inasistencia a centros escolares, así como el pobre control de cuidadores han propiciado el uso problemático de las nuevas tecnologías, al cual se asocian efectos como la alteración de los patrones de sueño, el sobrepeso corporal y fenómenos como la adicción. Si bien existen referencias de los perjuicios del uso inadecuado de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), son reconocidas las ventajas que estos medios proporcionan referentes a las innegables oportunidades de aprendizaje y educación para los menores, especialmente en regiones remotas y durante las crisis humanitarias. Señala que ante 91,0 % de estudiantes que mundialmente no asisten a la escuela, gobiernos y organismos internacionales han implementado el aprendizaje en línea como una alternativa para que cerca de 155 millones de niños y niñas alrededor del mundo continúen este proceso en casa.

En estos tiempos de la COVID-19, las TIC han constituido medios indispensables e insustituibles de aprendizaje, comunicación, esparcimiento y garantía de los derechos para los infantes y adolescentes, esto reafirma que lo perjudicial no son los dispositivos, sino el uso inadecuado que las personas hacen de ellos.

2.1.5. Otras conductas adictivas y perjudiciales

El consumo de alcohol, cigarrillos, *cannabis* y psicofármacos por adolescentes ha experimentado un incremento notable; sus causas y dinámica son similares a las relacionadas con las TIC, puesto que han recurrido a los psicotrópicos bien por evitación de emociones negativas, afrontamiento de nuevas dificultades o como una vía de experimentar nuevas

sensaciones La interrupción de la rutina cotidiana ha favorecido la instauración de hábitos perjudiciales, tales como: sedentarismo, dietas poco saludables, patrones de sueño irregulares o mayor uso de pantallas que pueden derivar en problemas físicos, ganancia exagerada de peso y obesidad.

2.1.5. Violencia intrafamiliar.

Un aspecto que sociedades y organizaciones internacionales alertan como un fenómeno de gran magnitud es el de la violencia intrafamiliar y sus efectos en niños y adolescentes. Este fenómeno en tiempos de pandemia por la COVID-19 es una lamentable realidad que sufren día a día niñas, niños y adolescentes como partes integrantes de la familia, que se puede encontrar en situación de riesgo de sufrir abuso de distinto tipo especialmente cuando hay factores que lo propician.

El estrés psicosocial y el temor al contagio de los cuidadores, el confinamiento, el cierre de las instituciones educativas, la disminución de la capacidad adquisitiva, el consumo de alcohol y drogas han sido identificados como causas del riesgo de prácticas parentales negligentes, violencia doméstica y otras situaciones de maltrato físico y emocional hacia los niños y adolescentes en un contexto en el que estos no mantienen contacto social más allá de su entorno familiar, lo cual dificulta la detección e intervención por parte de figuras externas.

2.1.6. Secuelas directas adolescentes después de la COVID-19.

Los efectos psicológicos consecutivos a la enfermedad infecciosa y el confinamiento pueden perdurar más allá de la duración de estos. La bibliografía consultada identifica desajustes emocionales asociados al estado de tensión sostenida, especialmente, estrés, ansiedad y depresión Estudios sobre el tema han informado que existe una notable prevalencia de estrés postraumático en niños y adolescentes, cuando luego de varios meses de haber vivido un evento traumático presentan tristeza y ansiedad desproporcionada, experimentan visiones de dichos eventos (*flashback*), alteraciones del sueño, irritabilidad, entre otras. También en niños con desajustes psicopatológicos previos puede evidenciarse una exacerbación de los síntomas tras el confinamiento, como sucede en aquellos con apego ansioso a sus cuidadores, lo cual propicia el rechazo al reinicio de la actividad escolar. Los menores con rasgos de introversión y tendencia

a preocuparse en exceso podrían manifestar reacciones ansiosas, anticipaciones aprensivas de amenazas, miedo al contagio, síntomas obsesivos-compulsivos, manifestaciones depresivas, entre otras, todo lo cual favorece a comportamientos de evitación que afectan el funcionamiento general.

Por otra parte, padres y profesionales de la salud deberán vigilar la evolución de las manifestaciones psicológicas consecutivas a este evento, en el sentido de su intensificación y prolongación en el tiempo, lo cual genera limitantes para el desarrollo normal y adquiere un significado psicopatológico. Atención especial requieren los niños discapacitados, aquellos cuyos cuidadores presenten inestabilidad económica o psicopatologías previas, también los que hayan sufrido la pérdida de un ser querido o la separación de este, siendo propensos a presentar problemas psicológicos. Preparar la incorporación de niños y adolescentes a la normalidad supone un reto. Tras una ausencia prolongada a la escuela, podrían repuntar los casos de rechazo escolar; por tanto, es preciso regular hábitos y horarios en los menores. Con respecto a las nuevas tecnologías, el aumento drástico de su uso en este periodo supone medidas de regulación en este sentido. Este proceso debe ser espontáneo, gradual y sistemático.

Si tras la cuarentena se mantienen rutinas y hábitos saludables, y se proporcionan los apoyos necesarios por parte de los cuidadores, pudiera esperarse que la mayoría de los menores recuperen su funcionamiento normal.

Contrario a lo que se podría pensar, en esta etapa será imprescindible la evaluación, el seguimiento y la atención sistemática por profesionales de la salud mental a la población infanto-juvenil en todas las esferas de su desenvolvimiento

2.2. Trastornos psicológicos ocasionadas por la pandemia COVID-19.

Entre los más jóvenes, los sentimientos de culpa, la apatía, el aislamiento, la baja motivación, las preocupaciones...suponen el 50% de los problemas que están experimentando desde que comenzó la crisis sanitaria. Estos porcentajes son solo teniendo en cuenta a los que solicitan ayuda profesional, no a la totalidad de jóvenes.

Las cefaleas, las migrañas, los mareos, el insomnio...son otros síntomas que los jóvenes están experimentando. Se trata de una forma de somatizar. Sin embargo, debemos estar atentos a un

incremento de la irritabilidad, del mal humor, de la ansiedad, de la tristeza, de los pensamientos negativos. También debemos permanecer atentos a si en el joven aparecen más preocupaciones con respecto a la muerte o la enfermedad.

2.2.1. Cronotipos cambiados.

Gran parte de los problemas de salud mental que están experimentando los jóvenes se deben a un cambio en el estilo de vida fruto de la pandemia: el confinamiento y las cuarentenas están provocando un cambio en los horarios de los adolescentes, lo cual implica que los problemas de ansiedad, depresión, etc...se acentúen.

2.2.2. Falta de socialización.

Para los jóvenes, la socialización es crucial la necesitan para el desarrollo de su personalidad. Si hay algo de lo que nos está privando la pandemia es de vida social y en la edad adolescente, esto tiene una repercusión importante sobre su estado de ánimo.

La dificultad para iniciar relaciones con sus semejantes o los nuevos formatos académicos hacen que la interacción con sus iguales o su capacidad de resolución de conflictos se vean perjudicados.

Además, estos jóvenes están experimentando una convivencia más estrecha con su familia, lo que implica más supervisión y control. Teniendo en cuenta la gran demanda de libertad que tienen los jóvenes al alcanzar la adolescencia, esto supone un problema para ellos.

2.2.3. Uso excesivo de la tecnología.

Los jóvenes que ahora disponen de menos opciones para socializar, tienden a abusar de la tecnología, tanto para comunicarse como para sus momentos de ocio.

Las consecuencias de esto también son un incremento de la adicción a la tecnología y afecta a los ciclos de sueño. Además, los dispositivos aumentan la inactividad de los jóvenes y la falta de interés hacia otras actividades más productivas.

Al detectarse que estos síntomas se alargan en el tiempo, es necesario buscar ayuda de los profesionales de la salud mental. Cuando hay desánimo o falta de interés, puede derivar en

depresión. Además, el hecho de que estas conductas se cronifiquen, motivadas también por la pandemia, hacen que los jóvenes cada vez se adapten peor a este escenario, ya que empiezan a sufrir el desánimo o incluso las preocupaciones si sus padres han perdido el empleo o si perciben un clima de preocupación a su alrededor.

Los jóvenes, en definitiva, sienten que no ven el fin de esta situación. Además, por razones de su edad, consideran que hay muchas experiencias y cosas que se están perdiendo, lo que les genera desánimo y pesimismo.

Además, en muchos medios de comunicación demonizan a los adolescentes como responsables de los incrementos en contagios, por lo que se sienten todavía más incomprendidos por la sociedad.

Por último, nos encontramos con un colectivo que va a padecer de forma muy grave las consecuencias económicas de la pandemia, ya que el incremento del desempleo juvenil ha sido una constante desde que comenzó la crisis sanitaria. Todo ello no hace más que agravar su situación emocional.

¿Qué podemos hacer para ayudarles?

Intenta dosificar o limitar la información que reciben sobre la pandemia, ya que impacta en su bienestar emocional.

Procura que mantengan unos hábitos más o menos rutinarios y que realicen ejercicio físico.

Mantén una buena comunicación con ellos. Ya te hemos hablado más veces de la importancia de una buena comunicación entre padres e hijos, pero especialmente ahora, que su red social se ha visto tan acotada, es importante ayudarles a desahogarse y a expresar sus inquietudes.

La Fatiga Pandémica

Es una realidad que nos afecta a todos en mayor o menor medida. En el caso de los jóvenes, todo apunta a que después de los sanitarios y de los ancianos, es el colectivo que más está padeciendo sus efectos.

Aproximadamente el 25% de los pacientes de entre 10 y 19 años son diagnosticados por depresión.

2.3. La Educación en tiempos de pandemia.

La pandemia de enfermedad por coronavirus (COVID-19) ha provocado una crisis sin precedentes en todos los ámbitos. En la esfera de la educación, esta emergencia ha dado lugar al cierre masivo de las actividades presenciales de instituciones educativas en más de 190 países con el fin de evitar la propagación del virus y mitigar su impacto. Según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), a mediados de mayo de 2020 más de 1.200 millones de estudiantes de todos los niveles de enseñanza, en todo el mundo, habían dejado de tener clases presenciales en la escuela. De ellos, más de 160 millones eran estudiantes de América Latina y el Caribe.

La Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) ha planteado que, incluso antes de enfrentar la pandemia, la situación social en la región se estaba deteriorando, debido al aumento de los índices de pobreza y de pobreza extrema, la persistencia de las desigualdades y un creciente descontento social. En este contexto, la crisis tendrá importantes efectos negativos en los distintos sectores sociales, incluidos particularmente la salud y la educación, así como en el empleo y la evolución de la pobreza (CEPAL, 2020a). Por su parte, la UNESCO ha identificado grandes brechas en los resultados educativos, que se relacionan con una desigual distribución de los docentes, en general, y de los docentes mejor calificados, en particular, en desmedro de países y regiones con menores ingresos y de zonas rurales, las que suelen concentrar además a población indígena y migrante (UNESCO, 2016a; Messina y García, 2020). En el ámbito educativo, gran parte de las medidas que los países de la región han adoptado ante la crisis se relacionan con la suspensión de las clases presenciales en todos los niveles, lo que ha dado origen a tres campos de acción principales: el despliegue de modalidades de aprendizaje a distancia, mediante la utilización de una diversidad de formatos y plataformas (con o sin uso de tecnología); el apoyo y la movilización del personal y las comunidades educativas, y la atención a la salud y el bienestar integral de las y los estudiantes. Las consecuencias en la salud mental de los estudiantes en esta época de pandemia se clasifican en tres eventos traumáticos de la pandemia por COVID-19: temores, impacto económico e interrupción de la rutina.

Respecto al Covid-19 como evento traumático asociado al temor en estudiantes, de las hacen referencia explícita del temor y, en el mismo artículo, se comenta sobre la posibilidad de que la hostilidad haya aumentado en aquellos hogares donde los padres sufren estrés; también refieren que los estudiantes son apoyados por sus docentes en el manejo de emociones y acciones. Garrido (2020), por su parte, también refiere que el docente es un actor clave en el apoyo emocional de los estudiantes, aun cuando requieren formación o capacitación en apoyo emocional sin mencionar el temor. En la misma línea, Yeomans & Silva (2020) presentan la depresión como un trastorno presente y que se podría acentuar en condiciones de confinamiento; la depresión puede asociarse a distintas emociones desagradables, entre ellas el temor, como causante o consecuencia (Fredrickson, 2000). Finalmente, Ramos et al. (2020) no se refieren directamente al temor o emociones desagradables, pero sí mencionan que existen necesidades emocionales de afecto y contención, desequilibrio académico emocional (siendo el apoyo emocional más relevante que el académico) y el rol del docente como apoyo psicológico permanente.

Con relación al trauma por impacto económico, por su parte, Yeomans & Silva (2020) se refieren a la ansiedad a causa de la falta de recursos para completar algunas tareas. En contraste, Ramos et. al (2020) y Salas et al. (2020) no conectan factores económicos a la salud mental de los estudiantes en sus artículos. Finalmente, si bien la desigualdad y vulnerabilidad es una de las temáticas fundamentales presentadas por Garrido (2020), en el estudio no se asocia estos factores a la salud mental de los estudiantes chilenos.

Respecto al trauma por interrupción de la rutina, refiere que los docentes son un apoyo fundamental en el acompañamiento de los procesos de enseñanza-aprendizaje, no obstante, no se explicita implicancias a la salud mental de los estudiantes bajo ésta área. Por su parte, Yeomans & Silva (2020) presentan la disminución de la motivación, estrés y frustración como consecuencia de los cambios de rutina, como son la disminución o ausencia de espacios personales a causa del confinamiento familiar, las dificultades en el uso de plataformas online, el aislamiento social y la ausencia de la interacción social en persona; todas ellas son parte de la rutina anterior de los estudiantes. Por otra parte, Salas et al. (2020) afirman que el escenario de cierre con mantención forzosa de los procesos de enseñanza conlleva estrés para los estudiantes chilenos. Finalmente, Ramos et al. (2020) no explicitan implicancias a la salud mental desde la interrupción de la rutina.

La respuesta a la pandemia y la gestión de la política pública en Guatemala durante esta emergencia sanitaria es una respuesta eminentemente política. El modelo neoliberal no tiene estrategias para acabar con la pandemia, sino para profundizar sus estragos. En muchos países del mundo, la pandemia de COVID-19 está siendo utilizada como excusa para el recorte de las conquistas de la clase trabajadora, la concentración de la riqueza, la violencia institucional y brutalidad policial.

Las desigualdades aumentan y son más evidentes ante la digitalización de los servicios públicos en un mundo mayoritariamente excluido del derecho a la conectividad y con los países ricos monopolizando el acceso a las vacunas.

En mayo de 2021, de 905 millones de dosis de vacunas administradas, solamente el 0.2% había sido administradas en países de renta baja y media. La lógica del mercado facilita que las farmacéuticas mantengan la patente de la vacuna como una comodidad privada.

A pesar de las dificultades pedagógicas y de continuidad que implica la educación a distancia, durante la pandemia, el BID ha hecho un lobby intensivo a favor del modelo de educación híbrida (en alternancia) y a distancia que se instale incluso posterior a la pandemia y también para edades tempranas.

El modelo híbrido es el eufemismo para una educación con poca presencialidad de docentes, basada en modelos de “autonomía” de aprendizaje de estudiantes y en el uso de tecnologías (BID, 2020). Las reformas educativas hacia el modelo híbrido pueden aumentar el negocio y el lucro privado, porque puede crecer la venta de servicios de formación docente para la mediación pedagógica virtual, el desarrollo de plataformas digitales, el desarrollo y venta de software, la venta de dispositivos (computadoras o teléfonos), diferentes asesorías de “equipos externos” a los gobiernos para gestionar. La crisis ha puesto de manifiesto la vulnerabilidad de los trabajadores con contratos de duración determinada y que no están afiliados a ningún sindicato, así como de los que no tienen otras formas de representación. La educación virtual, limitada por las carencias de conectividad y lo presencial en contextos de contagios y carencias de bioseguridad, constituyen realidades que nos plantean severas restricciones a la hora de pensar la recuperación de buenas prácticas educativas. Es necesario resolver estas limitaciones con aumento de los presupuestos y con medidas que garanticen el acceso a internet como un derecho ciudadano. También es prioridad revertir la adversidad del desempleo y la pobreza que crece alrededor de las escuelas de nuestro continente.

2.4. Definición de pandemia.

Una pandemia (del griego πανδημία, de παν, pan, "todo", y δήμος, demos, 'pueblo', expresión que significa 'todo el pueblo')¹ es una epidemia de una enfermedad infecciosa que se ha propagado en un área geográficamente extensa, por ejemplo, en varios continentes o en todo el mundo, afectando a un número considerable de personas.

A lo largo de la historia de la humanidad, ha habido una serie de pandemias de enfermedades como la viruela. La pandemia más fatal en la historia registrada fue la Peste Negra (también conocida como La Peste), que mató aproximadamente entre 75 y 200 millones de personas en el siglo XIV.²³⁴ El término aún no se usó, pero lo fue para pandemias posteriores, incluida la pandemia de gripe de 1918.

2.4.1. Pandemias históricas

Ha habido un número importante de pandemias en la historia humana, todas ellas generalmente zoonosis, que han llegado con la domesticación de animales, tales como la viruela, difteria, gripe, covid19 y tuberculosis. Ha habido un número de epidemias particularmente importantes que merecen una mención por encima de la «mera» destrucción de ciudades:

-La plaga de Atenas: Durante la guerra del Peloponeso, 430 a. C., un agente desconocido, posiblemente fiebre tifoidea²⁵ mató a la cuarta parte de las tropas atenienses y a una cuarta parte de la población a lo largo de cuatro años. Esto debilitó fatalmente la preeminencia de Atenas, pero la virulencia absoluta de la enfermedad evitó una mayor expansión.

-La peste antonina, 165-180. Posiblemente viruela traída del Oriente próximo, mató a una cuarta parte de los infectados y hasta cinco millones en total. En el momento más activo de un segundo brote (251-266), se dijo que morían 5000 personas por día en Roma.²⁶

-La peste de Justiniano comenzó en 541. Fue el primer brote registrado de la peste bubónica. Empezó en la provincia de Egipto y alcanzó Constantinopla en la siguiente primavera. Según el cronista bizantino Procopio de Cesárea, la peste, en su momento más activo, mataba a 10 000 personas por día, reduciendo a la población de Constantinopla en casi un 40%. Continuó hasta destruir incluso la cuarta parte de los habitantes del Mediterráneo oriental.

-La peste negra comenzó en el siglo XIV. Ochocientos años tras el último brote, la peste bubónica volvía a Europa. Comenzando en Asia, la enfermedad alcanzó el Mediterráneo y Europa occidental en 1348 (posiblemente llevada por mercaderes italianos que huían de la guerra en Crimea), y mató a veinte millones de europeos en seis años, una cuarta parte de la población total y hasta la mitad en las zonas urbanas más afectadas.

-El tifus es la enfermedad epidémica de tiempo de guerra, y ha sido llamada algunas veces «fiebre de los campamentos» debido a su patrón de estallar en tiempos de penalidades. Emergiendo durante las Cruzadas, tuvo su primer impacto en Europa en 1489, en España. Durante la lucha entre los españoles cristianos y musulmanes en Granada, los cristianos perdieron 3000 efectivos por bajas de guerra y 20.000 por tifus. En 1528 los franceses perdieron 18.000 efectivos de sus tropas en Italia y perdieron la supremacía en Italia en favor de los españoles. En 1542, 30 000 personas murieron de tifus mientras combatían a los otomanos en los Balcanes. La enfermedad también jugó un papel de importancia en la destrucción de la Grande Armée de Napoleón en Rusia en 1811.

-Las múltiples epidemias que se produjeron a causa de la propagación de los exploradores europeos hacia las poblaciones del resto del mundo, fueron principalmente causadas por los virus de la Viruela y el Sarampión y son consideradas eventualidades locales de extraordinaria virulencia.

- Las enfermedades del viejo continente mataron a gran parte de la población nativa (guanche) de las Islas Canarias, en el siglo XVI.
- La mitad de la población nativa de la isla La Española murió en 1518 por la viruela.
- La viruela azotó a México en la década de 1520, donde murieron 150.000 personas solo en Tenochtitlan, incluido el emperador.
- En Perú, en la década de 1530, la alta tasa de mortalidad de los nativos ayudó a los conquistadores españoles.
- El sarampión mató a dos millones más de nativos mexicanos en la década de 1600.
- Además, de 1848 a 1849, se estima que fallecieron aproximadamente 40.000 nativos hawaianos, de hasta un total de 150.000 a causa de sarampión, tos ferina y gripe.
- El cólera - véase: Pandemias de cólera en España y Cólera (siglo XIX).

- Primera pandemia (1816-1826). Previamente restringida al subcontinente indio, comenzó en Bengala y se expandió a través de la India hacia 1820. Se extendió hasta la China y el mar Caspio antes de disminuir.
- La segunda pandemia (1829-1851) alcanzó Europa, Londres en 1832, Nueva York en el mismo año, y la costa del Pacífico en Norteamérica por 1834.
- La tercera pandemia (1852-1860) afectó principalmente a Rusia, con más de un millón de muertos.
- La cuarta pandemia (1863-1875) se extendió en su mayor parte por Europa y África.
- La quinta pandemia (1899-1923) tuvo pocos efectos en Europa, gracias a los avances en la salud pública, pero Rusia se vio gravemente afectada de nuevo.
- La sexta pandemia, llamada «El Tor», por la cepa, comenzó en Indonesia en 1961 y alcanzó Bangladés en 1963, India en 1964, y la URSS en 1966.
- La pandemia de América Latina (1991-1993), que causó cerca de 800.000 afectados y alrededor de 7500 muertos.
- La gripe rusa de 1889-1890 que, originada en San Petersburgo, se expandió pronto por el resto de Europa y luego a América. Provocó una mortalidad relativamente baja del 1% pero, debido al gran número de afectados, se cree que causó la muerte de alrededor de 1 000 000 de personas en todo el mundo.
- La gripe española (1918-1919). Comenzó en marzo de 1918 en Fort Riley, Kansas, Estados Unidos. Una grave y mortífera cepa de gripe se expandió por el mundo. La enfermedad mató a 25 millones de personas en el curso de seis meses; algunos estiman el total de muertos en todo el mundo en más del doble de ese número. De ellos, se calculan en torno a 10-17 millones de fallecidos en la India británica, 600.000 en los Estados Unidos, 400.000 en Francia y en Italia, 250.000 en Reino Unido y 200.000 en España, entre otros. Se desvaneció en 18 meses, y la cepa concreta fue la H1N1.
- La gripe asiática de 1957. Se originó en China y mató a más de 1 millón de personas en todo el mundo.
- La gripe de Hong Kong de 1968. Causó cerca de 1 millón de muertes a nivel global, de las cuales cerca de la mitad se generó en Hong Kong, entonces territorio británico, en un lapso de dos semanas.

- La gripe rusa de 1977. Afectó únicamente a la población menor de 25 años. El número de víctimas ronda las 700.000.2829
- El VIH/SIDA (1981-). Es la enfermedad que consiste en la incapacidad del sistema inmunitario para hacer frente a las infecciones y otros procesos patológicos. Se considera pandemia debido a su rápida propagación. Sus víctimas se estiman entre los 20 y 25 millones, sobre todo en África.
- El síndrome respiratorio agudo severo (SARS) de 2002. Afectó a 8098 personas, cobrándose 774 víctimas mortales, la gran mayoría en el sudeste asiático.
- La gripe aviaria de 2003, en su cepa H5N1, se convirtió en amenaza de pandemia en 2005, cuando se produjeron los primeros contagios en seres humanos. Sin embargo, aunque millones de aves de corral tuvieron que ser sacrificadas, principalmente en el sudeste asiático, en la población humana solo hubo que lamentar unas pocas decenas de víctimas.
- La gripe A (H1N1), también conocida como gripe porcina (2009-2010), fue una enfermedad infecciosa causada por una variante del Influenza virus A (subtipo H1N1). La Organización Mundial de la Salud (OMS) la clasificó como pandemia durante catorce meses, durante los cuales se expandió desde su origen en México, a todo el resto del mundo. Tuvo una mortalidad baja en relación a su amplia distribución (11-21 % de la población mundial infectada), dejando tras de sí entre 150.000 y 575.000 víctimas mortales.
- El ébola. Desde su aparición en 1976 se han sucedido varios brotes de esta enfermedad, siempre en el África subsahariana, y el más importante fue el de 2014-2016, que provocó más de 11 000 muertes.
- La pandemia de COVID-19, producida por el coronavirus SARS-CoV-2 (2019actualidad).³⁰ El SARS-CoV-2 hizo su aparición en la ciudad de Wuhan, capital de la provincia de Hubei, al oeste de Shanghái. El 11 de febrero de 2020, la Organización Mundial de la Salud lo denominó oficialmente como COVID-19, y un mes después, el 11 de marzo, fue declarado el estatus de pandemia por la expansión del virus. El SARSCoV-2 se propaga muy rápido y tiene mortalidad media, dejando ya más de 5 millones de muertes confirmadas (9 de agosto de 2021 gripe española)

2.5. El proceso de enseñanza- aprendizaje en la educación media.

La finalidad de la ciencia psicológica es conocer e interpretar la realidad psíquica y contribuir a transformarla, como cualquier otra ciencia, el origen y la finalidad de la psicología es la práctica, la psiquis por su existencia es ideal, debido a que ella en sentido general es una imagen, una representación de la realidad objetiva del mundo material. Cuando Marx señalaba que para él "...lo ideal no es más que lo material transpuesto y traducido en la cabeza del hombre" sintetizaba genialmente el carácter de imagen, de representación de lo psíquico. La estimulación motivacional constituye un elemento imprescindible para el trabajo del educador, principalmente si se logra en el proceso de enseñanza-aprendizaje de una asignatura, particularmente en la Historia lo planteado anteriormente enfatiza la necesidad de estudiar la motivación humana por lo que es importante lograr discriminar cuáles son sus elementos de base, es decir sus constituyentes básicos sobre los cuales se conforma todo el desarrollo del proceso motivacional, se considera que los puntos de partida en el estudio de la motivación los encontramos en las necesidades y motivos. En la motivación superior humana, la existencia de un motivo no implica necesariamente su expresión efectiva en la regulación de la conducta como ocurre en la esfera de las necesidades primarias, por lo cual la finalidad de estudio de la motivación humana no puede ser la simple determinación y descripción de los motivos de la personalidad, sino el conocimiento de las regularidades que implica su expresión efectiva, así como del potencial movilizador que tienen los distintos motivos para expresarse en forma de conducta conscientemente orientada por el sujeto. Desde nuestro modesto punto de vista y coincidiendo con el Doctor Fernando González Rey en su libro "Motivación moral en Adolescentes y Jóvenes", refiere que los motivos superiores que más inciden en la motivación de la personalidad y que a su vez tienen como característica distintiva su integración en subsistemas conscientes de regulación motivacional, se pueden señalar, la autovaloración, los ideales, las intenciones profesionales y la concepción del mundo. Con relación a lo planteado anteriormente A. V. Petrovsky señala: "los motivos, son impulsos para la acción, vinculados con la satisfacción de determinadas necesidades" [4] Se hace necesario aclarar que los motivos se diferencian entre sí por el tipo de necesidad al que responden, por las formas que adquieren, por su amplitud o limitación, por el contenido concreto de la actividad en la cual ellos se manifiestan, entonces podemos decir que si las necesidades constituyen la esencia y el mecanismo de todas

las formas de actividad humana, los motivos se distinguen como manifestaciones concretas de esta esencia. Para el Doctor González Rey, en los subsistemas anteriormente mencionados que integran la relación y estimulación motivacional sólo se integran los motivos que tienen un mayor peso en la orientación de la personalidad, o sea, que definen la orientación consciente hacia la realidad, elementos que el especialista lo ha denominado tendencia orientadora de la personalidad. Se debe resaltar que esta tendencia orientadora de la personalidad no presenta la jerarquía absoluta de un tipo determinado de motivos, sino que expresa las direcciones principales hacia las cuales se orienta la personalidad y que tienen un mayor valor afectivo-emocional para ella. Las tendencias motivacionales que integran la tendencia orientadora de la personalidad, deben caracterizarse por la meditación de su gratificación, así como por la participación activa consciente del sujeto en este proceso, pues la perspectiva temporal de su gratificación que es distante, da lugar a la continua incidencia de otras estimulaciones inmediatas que pueden apartarlo de los fines que se ha establecido. La superación de los distintos obstáculos que aparecen en el proceso de desarrollo de esos motivos, exige la participación activa de la reflexión consciente del sujeto. Por otra parte, el proceso de motivación debe ser estimulado a fin de lograr el objetivo que se quiere alcanzar, que van desde la voz del profesor hasta los disímiles medios que emplee para propiciarla, al referirse a la voz es necesario referir que, a nuestra consideración ¿Qué implica? hablar con la suficiente intensidad de voz. El profesor que no habla con suficiente volumen se arriesga a que parte de su auditorio o sea los estudiantes empiecen a perder el interés por lo que se está tratando. Por su parte si los educandos a que se dirige no le oyen bien, quizá pierdan la concentración o no capten con claridad lo que se les dice, si, por el contrario, les habla en voz muy alta, puede que les parezca irritante. Es por lo que se le recomienda al docente que tome en consideración a su auditorio. ¿A quién se está dirigiendo: ¿a una sola persona, a una familia, a un grupo reunido, a un público numeroso?, es obvio que el volumen que es adecuado para una situación pudiera resultar inadecuado para otra. En el caso de otras personas, el problema estriba en que hablan demasiado alto. Quizás han adquirido ese hábito trabajando al aire libre o en un entorno ruidoso. También pueden que se hayan criado en un ambiente en el que los gritos y las interrupciones son comunes, por lo que creen que el único modo de intervenir en una conversación consiste en hablar más fuerte que los demás, por lo que, a opinión del autor, el maestro, debe vestirse de los tiernos cariños de la compasión, la bondad,

la humildad mental, la apacibilidad y la gran paciencia solo así podrá motivar y beneficiar a sus alumnos de lo que él dice.

2.5.1. Como motivar el proceso de aprendizaje en el estudiante.

En la literatura pedagógica como hemos explicado, son mucho los autores que han abordado el tema al decir que: La motivación es la propiedad que impulsa y capacita al individuo para ejecutar una actividad, Petrovsky, (1981) En este sentido González Serra, D. J (1985) plantea que motivación es la compleja integración de procesos psíquicos que en su constante transformación y determinación recíprocas con la actividad externa y sus objetos y estímulos va dirigida a satisfacer las necesidades del hombre.

Otros plantean que la motivación es vista como la necesidad de un nexo estable y esencial de los fenómenos, procesos, objetos y realidades, condicionado por todo el curso precedente de su desarrollo Montero y Hernández, (1995). [5]- La motivación es el reflejo de una acción externa en el sujeto, quien crea motivos que satisfacen una necesidad y que conducen a una actuación profesional, dirigida al cumplimiento de determinados objetivos, Mendoza Tauler, L. (2001). Por otra parte, el doctor José Carlos Pérez González (2001), define la motivación como la formación de motivos, para propiciar la búsqueda activa del conocimiento, convertida está en premisa del resultado de la actividad de aprendizaje.

Autores como Castañeda Moreno, M^a J. (2004) refieren que la utilización del término de estimulación motivacional en las ciencias pedagógicas posibilita una traslación y articulación más plena del concepto de motivación a su objeto de estudio general y a la didáctica en particular, por lo que declara que la estimulación motivacional es el sistema de influencias pedagógicas, que se organiza de manera deliberada, especializada y sistemática y que está dirigido intencionalmente a promover determinados logros en la formación y desarrollo de la motivación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. La investigadora al proponer el término y definirlo afirma que la sistematización en el uso de este término haría explícito el lugar de los aspectos motivacionales y afectivos en la dirección del aprendizaje y de la enseñanza escolar, en su unidad con la formación, desarrollo y estimulación intelectual y en la relación de lo instructivo y lo educativo, Castañeda, M^a J. (2004).

Atendiendo lo que refieren las definiciones expuestas anteriormente se coincide con ellas en que la motivación es:

- Una compleja integración de procesos psíquicos
- Crea motivos para satisfacer necesidades
- Es declarada como una acción externa del sujeto
- Premisa para la búsqueda de conocimiento

Los elementos dados por los autores en sus definiciones, han sido valoradas y analizadas, y nos hacen coincidir en cierta medida; sin embargo, en las definiciones no se contempla la relación de lo significativo y lo motivacional que estimula el proceso, elemento que nos conduce a presentar el siguiente constructo teórico operacional desde nuestro punto de vista, ajustándolo a nuestro objeto-campo entonces entendemos por Estimulación Motivacional Histórica: al proceso dirigido intencionalmente a la formación de motivos para favorecer un nexo estable y esencial de los hechos, procesos, fenómenos y realidades a través de un sistema de influencias pedagógicas organizadas de forma especializada, sistemática y significativa dentro del proceso de enseñanza aprendizaje para el cumplimiento de determinados objetivos. A fin de contextualizar al campo de acción pedagógica conceptos y principios de la psicología que son aplicables, pero que conocemos que son insuficientes para explicar y transformar la realidad educativa escolar. Estos argumentos se hacen relevantes para la materialización del encargo social que se formula a la escuela, en la formación moral, la preparación para la vida, el aprendizaje permanente y la participación comprometida del estudiante, creadora ante la responsabilidad de preservar y defender de las conquistas sociales alcanzadas.

2.5.2. Definición de estudiante.

La palabra estudiante es el término que permite denominar al individuo que se encuentra realizando estudios de nivel medio o superior en una institución académica, aunque claro, cabe destacarse que también la palabra la usamos con suma recurrencia como sinónimo de alumno y por caso se aplica a todos los individuos que llevan a cabo un estudio concreto, independientemente del nivel de estudios que esté cursando.

Individuo que estudia una materia, una carrera, en una institución académica perteneciente a la enseñanza formal o de modo informal. Básicamente, el estudiante se caracteriza por su vinculación con el aprendizaje y por la búsqueda de nuevos conocimientos sobre la materia que cursa o que resulta ser de su interés.

2.5.3. Formas de aprendizaje de los estudiantes

Es decir, el estudiante estudia a través de diferentes fuentes, maestros, libros, material didáctico, una materia o temática, e incorpora en ese proceso los mismos. La lectura y la realización de resúmenes con los contenidos más relevantes ayudan muchísimo en la fijación e incorporación de los conocimientos.

A ellos se les pueden sumar la realización de fichas con el contenido más importante y la realización de cuadros sinópticos que contendrán lo más sustancial a aprender de la materia. Hay estudiantes que disponen de una gran versatilidad y capacidad de estudio y con tan solo leer un par de veces un texto lo captan e incorporan. Aunque, no siempre es así y hay otros que necesitan incluso apoyo escolar extra.

Las personas estamos expuestas al proceso del aprendizaje a lo largo de nuestras vidas, desde que nacemos, y luego se intensifica claro está con el acceso a la educación formal en todos sus niveles.

Es importantísimo que el estudio comience a temprana edad porque el mismo va preparando las habilidades y capacidades de la persona, que más tarde lo ayudarán a integrarse de mejor manera en la sociedad. Por supuesto que los conocimientos se van adquiriendo de una manera progresiva y en función de la edad del estudiante, es decir, a un niño no se le pueden enseñar problemas matemáticos complejos si todavía no le enseñaron a sumar y restar. No necesariamente al estudiante lo encontramos con exclusividad en la escuela primaria, en la secundaria, en la universidad o realizando algún posgrado, sino que también podemos encontrarlo en un taller o en su propio espacio profundizando sobre los conocimientos que le interesan. En el caso de aquellos estudiantes que estudian en instituciones educativas oficiales, como las mencionadas escuelas y universidades, se conocen formalmente como estudiantes oficiales.

2.5.4. Clases de estudiantes

La condición sin equanom que deben cumplir estos alumnos es la escolaridad regular, es decir, tienen la obligación de asistir a clases todos los días, conforme establece el establecimiento educativo, porque de lo contrario quedarán libres. Y, por otra parte, están los estudiantes libres que son aquellos que estudian de manera autónoma y fuera de los establecimientos educativos. Una vez que estudian el programa de la materia se presentan a rendir el examen en una institución en carácter de estudiante libre.

Otros tipos de estudiantes con los que nos podemos encontrar son: estudiante oyente, que es aquel que solamente participa como oyente en la clase, ya sea para luego rendir el examen libre, o por simple interés en la materia; y el estudiante becado, que será aquel que recibe una ayuda económica para solventar sus gastos de estudios.

No podemos soslayar al abordar este tema que el estudio está siempre vinculado a una actividad tediosa y poco placentera, ahora bien, como decíamos líneas arriba, estudiar es sumamente importante porque abre posibilidades de progreso y de crecimiento laboral y personal.

Habrán materias y tópicos más o menos interesantes, especialmente en la educación primaria y secundaria, en tanto, en la universidad el estudiante suele disfrutar más el estudio porque mayormente elige la carrera que estudia en función de una preferencia o vocación.

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Objetivos

3.1.1. General

-Establecer las secuelas psicológicas que han afectado a los estudiantes INNEBS del municipio de San Marcos, departamento de San Marcos.

3.1.2. Específicos

-Identificar las secuelas psicológicas provocadas por la pandemia COVID-19 en los estudiantes de los INNEBS del municipio de San Marcos, departamento de San Marcos.

-Trasladar un instrumento de recolección de datos a los estudiantes de los Institutos Nacionales de Educación Básica del municipio de San Marcos, departamento de San Marcos, que permita obtener datos confiables y directos.

- Conocer los resultados de la investigación a través de la interpretación de datos y generar una propuesta de solución para el

3.2. Hipótesis General

Secuelas psicológicas provocadas por la pandemia COVID-19 influyen negativamente en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de los INNEBS del municipio de San Marcos, del departamento de San Marcos.

3.2.1 Variable Independiente

Secuelas psicológicas por la pandemia COVID-19.

3.2.2 Variable Dependiente

Influyen negativamente en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de los Institutos Nacionales de Educación Básica del Municipio de San Marcos, Departamento de San Marcos.

3.3. Operacionalización de la Hipótesis.

VARIABLE INDEPENDIENTE	INDICADOR	ÍNDICE	SUB-ÍNDICE	INSTRUMENTO
Secuelas psicológicas por la pandemia COVID-19.	Secuelas psicológicas provocada por la pandemia.	<p>Secuelas psicológicas en el proceso de aprendizaje en los adolescentes como consecuencia de la pandemia COVID-</p> <p>Trastornos psicológicos ocasionadas por la pandemia COVID-19.</p> <p>La Educación en tiempos de pandemia.</p>	<p>Adolescentes especialmente vulnerables</p> <p>Preocupaciones de niños y adolescentes por el peligro de contagio</p> <p>Adolescentes especialmente vulnerables</p> <p>Confinamiento</p> <p>Niños y adolescentes con afecciones previas a la COVID-19</p> <p>Tecnologías de la información y la COVID-19</p> <p>Otras conductas adictivas y perjudiciales</p> <p>Violencia intrafamiliar.</p> <p>Secuelas directas adolescentes después de la COVID-19.</p> <p>Trastornos psicológicos ocasionadas por la pandemia COVID-19.</p> <p>Cronotipos cambiados.</p>	<p>Boleta de Encuesta</p> <p>Guías de observación</p>

		Definición de pandemia.	Falta de socialización. Uso excesivo de la tecnología Pandemias históricas.	
--	--	-------------------------	---	--

VARIABLE DEPENDIENTE	INDICADOR	INDICE	SUB-INDICE	INSTRUMENTO
<p>Influyen negativamente en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de los Institutos Nacionales de Educación Básica del Municipio de San Marcos, Departamento de San Marcos.</p>	<p>Proceso de aprendizaje de los estudiantes.</p>	<p>El proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación media.</p>	<p>-Definición de estudiante.</p> <p>- Formas de aprendizaje de los estudiantes</p> <p>-Como motivar el proceso de aprendizaje</p> <p>-Clases de estudiantes</p>	<p>Boleta de Encuesta</p> <p>Guías de observación</p>

3.4. Unidad de Análisis

- a) Directores
- b) Docentes
- c) Estudiantes
- d) Padres de familia

3.5. Universo y Muestra

Unidad de Análisis	Universo	Muestra
Directores	3	3
Docentes	6	6
Padre de familia	11	11
Estudiantes	350	187

N

$$M = \frac{N}{(d)^2 + 1}$$

$$N \quad (d)^2 + 1$$

$$M = 350$$

$$M = 350$$

$$\frac{350}{(0.05)^2 + 1}$$

$$\frac{350}{(0.25)^2 + 1}$$

$$M = 350$$

$$M = 350$$

$$\frac{0.875 + 1}{1}$$

$$\frac{1.875}{1}$$

$$M = 186.666667$$

$$M = 187.$$

3.6 Proceso Metodológico

A través de la investigación de campo se determinó analizar el tema objeto de estudio denominado “Secuelas psicológicas en los estudiantes de los Institutos Nacionales de Educación Básica INEB, en el Municipio de San Marcos, Departamento de San Marcos ocasionados por la pandemia COVID-19”, investigación que desarrollo en; El Instituto Nacional Experimental de Educación Básica con Orientación Ocupacional Profesora

María Cristina Barrios Calzada 25 De abril Zona 5 77601832 -Instituto Adolfo V. Hall De Occidente 3a. Avenida 11-154 Zona 1 77601038 -INEB Justo Rufino Barrios Aldea Caxaque 77608232 por haberse observado conductas en estudiantes que sientan precedente y la investigación se realiza para sustentar la base teórica.

Seguidamente se elaboraron las boletas de encuesta y guías de observación para detectar la magnitud del problema y las actitudes de las unidades de análisis de los establecimientos antes mencionados. Se continuo con la tabulación de datos y análisis de los mismos; se presenta como alternativa de solución a la problemática La Propuesta Profesional denominada “Secuelas psicológicas en los estudiantes de los Institutos Nacionales de Educación Básica INEB, en el municipio de San Marcos, departamento de San Marcos ocasionados por la pandemia COVID-19”. Para el desarrollo de la presente investigación se utilizaron los siguientes métodos:

-Inductivo-deductivo: que servirá para establecer los conceptos, definiciones y conclusiones propias de la investigación.

-Analítico-sintético: que se utilizará para el estudio del problema a investigar y la opinión de diversos autores, para consolidar la información del presente informe.

-Estadístico: para la tabulación y análisis de datos cualitativos y cuantitativos de la investigación de campo.

- Método Descriptivo: que sustentara los cuatro factores psicológicos a primera vista de parte de los estudiantes: atención, sensación, percepción y reflexión.

CAPITULO IV
MARCO OPERACIONAL

4.1. Consolidado de las unidades de análisis

1. Afectados psicológicamente por el confinamiento desde el inicio de la Pandemia COVID-19.

CUADRO No. 1

UNIDADES MODALIDAD	Directores		Docentes		Padres de fam.		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	00	100%	01	100%	10	091%	02	040%
NO	00	000%	10	000%	01	009%	00	060%
COMO	00	000%	00	000%	00	008%	01	000%
TOTAL	3	100%	06	100%	11	100%	187	100%

Fuente: Investigación de campo Marzo del 2022.

TABLA 1.1.

Como?
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se observaron bajas calificaciones de parte de algunos estudiantes. 2. Han notado tristeza por no poder interactuar con los demás. 3. Por la falta de socialización. 4. Miedo por no poder salir de casa. 5. Tristeza por la pérdida de un familiar.

Fuente: Investigación de campo Marzo del 2022.

INTERPRETACIÓN:

Los directores en un 100% coinciden que los estudiantes se vieron afectados psicológicamente por el encierro, por su parte el 91% de los docentes coinciden que notaron a los estudiantes afectados psicológicamente por la Pandemia Covid-19 y que esto se vio reflejado en las bajas calificaciones de algunos estudiantes, el 9% opina que no identifico daño psicológico alguno en los estudiantes, el 91% de los padres de familia describen que sus hijos se vieron afectados psicológicamente por el encierro notando tristeza por la falta de socialización, el 9% refleja que el confinamiento no les provoco daño psicológico, por otro lado el 40% indica que si se vio afectado psicológicamente por la Pandemia Covid-19 y que la falta de sociabilización y relación con sus compañeros los afecto emocionalmente, sintiendo miedo

al contagio de padecer Covid-19, algunos tristes por haber perdido a un familiar, el 60% de los estudiantes afirma que no se vio afectado psicológicamente por la Pandemia Covid-19.

2. Desea apoyo emocional para poder superar los efectos causados por la Pandemia COVID-19.

CUADRO No. 2

UNIDADES	Directores		Docentes		Padres de fam.		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	03	100%	03	100%	10	091%	126	067%
NO	00	000%	00	100%	01	009%	061	033%
COMO	00	000%	00	000%	00	000%	0	000%
TOTAL	03	100%	06	100%	11	100%	187	100%

Fuente: Investigación de campo Marzo del 2022.

TABLA 2.1.

Como?
1. Orientación psicológica de parte de un profesional.

Fuente: Investigación de campo Marzo del 2022.

INTERPRETACIÓN:

Es importante que los estudiantes reciban orientación psicológica y emocional para superar los efectos causados por la Pandemia Covid-19 de acuerdo a los resultados obtenidos reflejados en el cuadro No.2 donde el 100 % de los docentes coinciden que es necesario que los estudiantes reciban apoyo emocional si así lo desean, para poder superar las secuelas psicológicas causadas por la Pandemia Covid-19, el 91% de los padres de familia consideran que sus hijos necesitan apoyo emocional y psicológico para poder superar los efectos causados por la Pandemia Covid19 ya que se vieron afectados emocionalmente por la Pandemia Covid-19, por otra parte el 9% describe innecesario el apoyo emocional para su hijo e hija ya que ellos han sabido salir adelante dentro del seno familiar, el 33% afirma que desea recibir apoyo emocional para poder superar las secuelas ocasionadas por la pandemia Covid-19 de parte de un profesional en la psicología para poder expresarse y sanar emociones, el 67% de los estudiantes expone que no es importante recibir ayuda emocional.

3. Percepción emocional, cognitivo y conductual con sus diferentes opciones de respuesta.

CUADRO No. 3

UNIDADES	Directores		Docentes		Padres de fam.		Estudiantes	
Modalidad	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	03	100%	06	100%	05	045%	050	027%
NO	00	000%	00	000%	06	055%	137	073%
SI	03	100%	00	000%	05	045%	058	031%
TOTAL	03	100%	06	100%	11	100%	187	100%

Fuente: Investigación de campo Marzo del 2022.

INTERPRETACIÓN:

El aspecto emocional de los estudiantes fue analizado de acuerdo a las respuestas de opción múltiple de los entrevistados obteniendo como resultado que el 100% coincide que percibieron en los estudiantes miedo al contagio, ansiedad, estado de ánimo negativo y preocupación por miedo al contagio durante la Pandemia Covid-19.

CUADRO No. 3.1

Unidades	Directores		Docentes		Padres de Fam.		Estudiantes	
Modalidad	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	02	067%	00	000%	11	100%	140	075%
NO	01	033%	06	100%	00	000%	047	025%
TOTAL	03	100%	06	100%	11	100%	187	100%

Fuente: Investigación de campo Marzo del 2022.

INTERPRETACIÓN:

En el aspecto cognitivo el 67% de los encuestados identifico miedo al futuro a causa de la Pandemia Covid-19, el 33% de los encuestados no percibió pensamientos suicidas de parte de los estudiantes ni el deseo de consumir alcohol y estupefacientes de parte, durante la pandemia Covid-19.

CUADRO 3.2.

Unidades	Directores		Docentes		Padres de Fam.		Estudiantes	
Modalidad	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	03	100%	06	100%	11	100%	187	100%
NO	00	000%	00	000%	00	000%	000	000%

Total	03	100%	06	100%	11	100%	187	100%
-------	----	------	----	------	----	------	-----	------

Fuente: Investigación de campo Marzo del 2022

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo al aspecto conductual el 100% de los encuestados da a conocer que, si aumento el uso de la tecnología a través de dispositivos móviles para la recepción de clases virtuales, el 100% también dio a conocer que los resultados de las notas de los estudiantes reflejaron un bajo rendimiento académico y poco interés en los estudios.

4. Sentimiento de enojo y frustración durante la Pandemia Covid-19.

CUADRO No. 4

UNIDADES	Directores		Docentes		Padres de fam.		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	00	000%	06	100%	06	055%	050	027%
NO	03	1000%	00	100%	05	045%	130	070%
COMO	00	000%	00	000%	01	000%	007	004%
TOTAL	03	100%	06	100%	11	100%	187	100%

Fuente: Investigación de campo Marzo del 2022.

CUADRO No. 4.1

¿COMO?
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se sintieron enojados por no poder salir de casa. 2. Porque algunos padres perdieron el empleo. 3. Por miedo al contagio.

Fuente: Investigación de campo Marzo del 2022.

INTERPRETACIÓN:

El 100% de los directores afirma que los estudiantes no manifestaron sentimiento y frustración durante la Pandemia Covid-19, por otra parte, el 100% de los docentes coinciden con este criterio por lo que ellos no identificaron este sentimiento en los estudiantes durante el confinamiento ocasionado por la Pandemia Covid-19, por otro lado el 55% de los padres de familia afirman que sus hijos e hijas sí estuvieron enojados y frustrados durante el confinamiento ocasionado poa la Pandemia Covid-19, ya que algunos padres de familia perdieron el empleo, por otro lado algunos mencionan que tenían miedo al contagio y eso los hacía sentir enojados por no poder salir de casa, mientras que el otro 45% de los padres de familia no maneja este criterio, el 27% de los estudiantes dan a conocer que si se sintieron enojados y frustrados durante

el confinamiento obligatorio ocasionado por la Pandemia Covid-19, y que la falta de socialización les provocaba este sentimiento.

5. Es importante la implementación de un Programa de Prevención, Control y disminución de los efectos psicológicos ocasionados por la Pandemia- COVID-19 dentro de su establecimiento que garanticen el bienestar de su salud mental.

CUADRO No. 5

UNIDADES	Directores		Docentes		Padres de fam.		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	03	100%	06	100%	08	073%	150	080%
NO	00	000%	00	000%	03	027%	037	020%
TOTAL	03	100%	06	100%	11	100%	187	100%

Fuente: Investigación de campo Marzo del 2022.

CUADRO No. 5.1

SI, PORQUE	NO, PORQUE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Es importante que se garantice la salud mental de los estudiantes. 2. Debe de existir orientación psicológica de parte de los establecimientos educativos. 3. Es necesaria la socialización de los jóvenes que permita disminuir los niveles de ansiedad. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Han recibido orientación de parte de sus padres. 2. Se han apoyado entre la familia.

Fuente: Investigación de campo Marzo del 2022.

INTERPRETACIÓN:

La implementación de un Programa de Prevención, Control y disminución de los efectos psicológicos ocasionados por la Pandemia-COVID-19, dentro de los establecimientos educativos de educación básica que garanticen el bienestar de la salud mental de los estudiantes, como capacidad de respuesta a los síntomas de ansiedad que genero el confinamiento y todas las medidas de restricciones obligatorias que se tuvieron que cumplir como respeto al protocolo de prevención al contagio del virus, de acuerdo a los datos obtenidos los directores coinciden que es importante implementar el programa de PCD de los efectos psicológicos ocasionados por la Pandemia Covid-19 los docentes coinciden con este criterio, ya que es importante que los

estudiantes reactiven la socialización con los compañeros, el 73% de los padres de familia exponen que les parece importante que exista un Programa de PCD de los efectos psicológicos ocasionados por el confinamiento para que sus hijos e hijas disminuyan en nivel de angustia que algunos demuestran, por otro lado el 80% da a conocer que es importante que exista un Programa de PCD de los efectos psicológicos ocasionados por el confinamiento que ayude a disminuir el stress en sus hijos e hijas, el otro 27% no coincide con este criterio ya que ellos apoyan a sus hijos a superar estos efectos, el 80% de los estudiantes dan a conocer que les gustaría que existiera un Programa de PCD de los efectos psicológicos que les ayude a superar diferentes estados de ánimo que han atravesado durante y después del confinamiento, por otra parte el 20 % no está de acuerdo pues ellos reciben apoyo emocional de parte de sus familias en donde se sienten protegidos.

6. La Pandemia Covid-19 afectó negativamente el proceso de aprendizaje.

CUADRO No. 6

UNIDADES	Directores		Docentes		Padres de fam.		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	03	100%	04	067%	11	100%	140	075%
NO	00	000%	02	033%	00	000%	47	025%
Por qué?	00	000%	00	000%	00	000%	00	000%
TOTAL	03	100%	06	100%	11	100%	187	100%

Fuente: Investigación de campo Marzo del 2022.

CUADRO No. 6.1

SI, PORQUE	NO, PORQUE
1. Es necesario implementar nuevos métodos y técnicas para los estudiantes. 2. Capacitación en “educación virtual”.	1. Se les facilitaba el uso de dispositivos móviles.

Fuente: Investigación de campo Marzo del 2022.

INTERPRETACIÓN:

Desde el inicio de la Pandemia la educación se vio afectada en muchos aspectos y uno de los más profundos fue la salud mental de los estudiantes provocando miedo y estrés lo que afectó el proceso de aprendizaje de los mismos, de acuerdo a los datos obtenidos nos dan a conocer que el 100% de los docentes coinciden que la pandemia afectó negativamente el

proceso de aprendizaje de los estudiantes lo cual se vio reflejado en las calificaciones y en la participación de las clases virtuales ya que para algunos fue complicado adaptarse a ellas, el 67% de los docentes explican que el proceso de aprendizaje de los estudiantes se vio afectado ya que se tuvieron que adaptar a la educación virtual desde casa y que algunos no se conectaban, por otro lado el 33% no coincide con esta afirmación puesto que a los estudiantes se les facilitaba el uso de los dispositivos móviles para recibir las clases virtuales y era más cómodo para ellos, el criterio de los padres de familia reflejo que el 100% coincide que la pandemia Covid-19 provoco angustia en sus hijos e hijas lo cual dificulto su aprendizaje, en relación a los estudiantes encuestados el 75% da a conocer que el proceso educativo se vio afectado por la pandemia Covid-19, el otro 25% explica que la pandemia no afecto su aprendizaje ya que ellos manejaban de buena forma los dispositivos móviles, lo cual les facilitaba dar seguimiento a las tareas proporcionadas por sus docentes.

7. La participación en las clases virtuales mejoro el aprendizaje.

CUADRO No. 7

UNIDADES	Directores		Docentes		Padres de fam.		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	03	100%	03	050%	11	0100%	077	041%
NO	00	000%	03	050%	00	000%	110	059%
Por qué?	00	000%	00	000%	00	000%	000	000%
TOTAL	03	100%	06	100%	11	100%	187	100%

Fuente: Investigación de campo Marzo del 2022.

CUADRO No. 7.1

SI, PORQUE	NO, PORQUE
1. Es complicado aprender a distancia.	1. Algunos no se conectaban. 2. La falta de red inalámbrica.

Fuente: Investigación de campo Marzo del 2022.

INTERPRETACIÓN:

A raíz de la Pandemia Covid-19 se cambió un espacio físico por un espacio digital, en donde a muchos estudiantes y docentes les costó adaptarse a la educación a distancia, por lo que fue un reto para ambos nivelarse y aprender a recibir la educación de forma virtual, esto a causa de las medidas de prevención al contagio del Covid-19, por lo que para algunos fue más difícil recibir y cumplir con las competencias establecidas.

La anterior tabla explica que el 100% de los directores describen que la educación virtual no mejoro el proceso de aprendizaje en los estudiantes, por que para algunos estudiantes fue complicado comprender a distancia, el 50% de los docentes coinciden con este criterio, mientras que el otro 50 % de los docentes define que, si mejoro el proceso de aprendizaje y la participación dentro de las clases virtuales, el 100% de los padres de familia indican que la educación virtual no aumento la participación de sus hijos dentro de las clase virtuales, el 41% de los estudiantes explica que la educación virtual si mejoro su participación y por lo tanto su aprendizaje, el otro 59% da a conocer lo contrario ya que para algunos era complicado entender los cursos prácticos de manera virtual.

8. Es necesario mejorar el proceso de enseñanza para su aprendizaje.

CUADRO No. 8

UNIDADES MODALIDAD	Directores		Docentes		Padres de fam.		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	01	033%	01	025%	05	045%	057	032%
NO	01	033%	01	025%	00	000%	090	051%
COMO	01	033%	04	050%	06	055%	030	017%
TOTAL	03	100%	06	100%	11	100%	187	100%

Fuente: Investigación de campo Marzo del 2022.

TABLA 8.1.

EXPLIQUE....

1. Explicar mejor las clases híbridas
2. Ser capacitado
3. Entregar instructivos a los estudiantes
4. Apoyar a los estudiantes a mejorar
5. Aclarar dudas en el tiempo pertinente
6. Capacitación a docentes
7. Talleres en aula virtual
8. Apoyar actividades de integración
9. Ayudarlos con los materiales que soliciten
10. Buscar un docente particular
11. Pedir apoyo y explicaciones a los docentes
12. Apoyarlos en su proceso formativo.

Fuente: Investigación de campo Marzo del 2022.

INTERPRETACIÓN:

Para desarrollar la enseñanza en línea haciendo uso de actividades en una plataforma virtual es importante estar actualizado y capacitado para ello, pero si por lo contrario no existió una formación previa se va ver complicada la recepción de la información de parte de los estudiantes por lo que, en relación a la investigación, se da a conocer los siguientes datos:

El 33% coincide que es importante mejorar el proceso educativo capacitando a los docentes con talleres en aula virtual, el otro 33% explica que es importante entregar instructivos a los estudiantes, por otro lado, el otro 33% explica que es necesaria la capacitación constante de parte de los docentes para llevar a cabo el proceso educativo de los estudiantes, el 25% de los docentes dieron a conocer que para mejora el proceso formativo de los estudiantes es necesaria la capacitación el otro 25% explica que es importante apoyar a los estudiantes aclarando sus dudas a tiempo, por otro lado el 50% menciona que hay que apoyar a los estudiantes en su proceso educativo y tener consideraciones con quien presente bajo rendimiento académico, el 45% de los padres de familia dan a conocer que apoyan sus hijos para que su proceso educativo se desarrolle correctamente, el 55% explica que apoya a sus hijos e hijas con materiales que se les solicita y que si fuese necesario buscarían apoyo de un docente particular, el 32% de los estudiantes encuestados definen que necesitan actividades de integración y motivación para recibir la enseñanza, el otro 51% menciona que es importante que los docentes expliquen de forma correcta para una mejor comprensión.

9. Es importante implementar un: Programa de Técnicas de estudio para mejorar el proceso de aprendizaje.

CUADRO No. 9

UNIDADES	Directores		Docentes		Padres de fam.		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	03	100%	06	100%	11	100%	120	064%
NO	00	000%	00	000%	00	000%	067	036%
TOTAL	01	100%	06	100%	11	100%	187	100%

Fuente: Investigación de campo Marzo del 2022.

CUADRO No. 9.1

SI, PORQUE	NO, PORQUE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Que exista un plan de estudios a través de tutorías personalizadas con estudiantes que lo requieran. 2. Que los docentes se actualicen con nuevas técnicas de estudio. 3. Para que puedan desarrollar de mejor manera sus tareas. 4. Para que manejen de una mejor manera su tiempo y no pierdan tiempo en las redes sociales. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuentan con su propio método para realizar tareas.

Fuente: Investigación de campo Marzo del 2022

INTERPRETACIÓN:

Es importante que exista un programa de técnicas de estudio actualizado dentro del establecimiento que permita al estudiante desarrollar de una mejor manera el proceso de aprendizaje.

Los datos obtenidos se llega a la conclusión de que el 100% de los directores da a conocer que es importante que exista un Programa de Técnicas de estudio que apoye el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes, así mismo un plan de estudios a través de tutorías personalizadas a estudiantes que lo soliciten, el 100% de los docentes coincide con este mismo criterio dando a conocer que deben de ser capacitados en nuevas técnicas de estudio para poder apoyar a los estudiantes en su proceso educativo, el 100% de los padres de familia explica que es importante que exista un programa de técnicas de estudio para que sus hijos puedan aprovechar e el tiempo y optimizarlo realizando sus tareas de una manera organizada, el 64% de los estudiantes explica que es importante que exista un programa de técnicas de estudio para poder apoyarse de él y mejorar su rendimiento académico, el otro 36% no está de acuerdo con esto ya que describen que ellos organizan la forma en que elaboran sus tareas.

10. Desea recibir capacitación en salud mental.

CUADRO No. 10

UNIDADES	Directores	Docentes	Padres de fam.	Estudiantes
----------	------------	----------	----------------	-------------

MODALIDAD	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	03	100%	06	100%	06	055%	120	064%
NO	00	000%	00	000%	05	045%	067	036%
TOTAL	03	100%	06	100%	11	100%	187	100%

Fuente: Investigación de campo Marzo del 2022.

CUADRO 10.1

COMO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Recibir capacitación educacional y psicológica. 2. Talleres de 3. salud mental para poder apoyarlos y que ellos puedan ir superando las secuelas ocasionadas por el Covid-19. 4. Talleres de motivación e integración con los estudiantes 5. Apoyo emocional dentro del establecimiento 6. Que los docentes comprendan la situación que viven algunos estudiantes 7. Talleres de técnicas de estudio para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

Fuente: Investigación de campo Marzo del 2022.

INTERPRETACIÓN:

La capacitación constante tiene como objetivo mejorar habilidades y destrezas educativas y actualizarnos en temáticas modernas, lo que va permitir un mejor desempeño al realizar la labor educativa. En conclusión, el 100% de los directores están de acuerdo en capacitar y ser capacitados en talleres de salud mental que permitan mejorar la formación integral de los estudiantes y poder aumentar el conocimiento, el 100% de los docentes coincide que es importante recibir talleres en salud mental para poder guiar a los estudiantes y así mejorar el rendimiento académico, el 55% de los padres de familia desea que sus hijos tengan talleres de integración para poder adaptarse de nuevo a las clases presenciales y que puedan superar los efectos negativos ocasionados por la pandemia, el otro 55% explica que es importante que una persona especializada oriente y apoye a los estudiantes para que puedan superar efectos dañinos ocasionados por el confinamiento, el 64% de los estudiantes exponen que les gustaría recibir talleres en salud mental para poder superar la ansiedad y el miedo que provoco la pandemia

Covid-19, el otro 33% propone que se lleven a cabo talleres de orientación psicológica que los ayude a salir adelante.

4.2. Comprobación de hipótesis.

Los resultados de la investigación realizada concuerda con los supuestos sometidos a investigación, enfocado desde el punto de vista psicopedagógico, que permitió la recolección de información para sustentar la hipótesis denominada: Secuelas psicológicas provocadas por la pandemia COVID-19 influye negativamente en proceso de aprendizaje de los estudiantes de los institutos nacionales de educación básica del Municipio de San Marcos, del Departamento de San Marcos, de acuerdo al cuadro a los resultados establecidos, indican en la Tabla 1.1. que si observaron bajas calificaciones de parte de algunos estudiantes. Los docentes dan a conocer que identificaron tristeza en ellos por no poder interactuar con los demás compañeros, y que sintieron miedo por no poder salir de casa, en el Cuadro No. 3, 3.1., y 3.2., hace referencia a los estados emocionales, cognitivos y conductuales por los que atravesaron los estudiantes tras el confinamiento, de acuerdo a las respuestas de las diferentes unidades de análisis se determina que fueron afectados emocionalmente por el drástico cambio se tuvo que vivir a nivel mundial, por el confinamiento ocasionado por la Pandemia Covid-19, y que por consiguiente el rendimiento académico e interés de los estudiantes disminuyo a pesar de los esfuerzos realizados por docentes y directores de los establecimientos analizados. El cuadro N. 6 nos da a conocer que los estudiantes si tuvieron un bajo rendimiento escolar lo cual se reflejó en los resultados de los estudiantes, la educación virtual para algunos fue abrupta por lo que el acceso para algunos estudiantes fue limitado, el cuadro 5 y tabla 5.1. dan a conocer que es importante que exista en su establecimiento un Programa de Prevención, Control y disminución de los efectos psicológicos ocasionados por la Pandemia- COVID-19, y que es importante que los estudiantes reciban apoyo emocional para superar los efectos de la pandemia Covid-19. El cuadro 10 y la tabla 10.1 refleja que si estarían en la disposición de recibir talleres de salud mental y de técnicas de estudio para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

No se tuvo abstencionismo en las respuestas gracias a la disposición de los encuestados y una buena explicación del tema demostrando interés por completar la información, por lo que se logró analizar todas las boletas en un 100%.

4.3. Conclusiones.

Después de un proceso de investigación descriptiva, en donde se encuesta a padres de familia, estudiantes, docentes y directores, se logró evidenciar el malestar emocional y una baja en el interés de sus estudios de los estudiantes, quienes utilizaron en exceso el dispositivo móvil, lo cual generó en ellos trastornos del sueño, en otros ansiedad y depresión, ya que era la única forma de entretenimiento para poder sobre llevar la pandemia Covid-19.

La educación a distancia se complicó para algunos estudiantes ya que el acceso a tecnología en todos los sectores de la población fue notorio, el proceso de aprendizaje de los estudiantes y las competencias requeridas por el Ministerio de Educación, no fueron del todo logradas, de acuerdo a lo expresado por maestros y directores; durante el confinamiento los estudiantes vivieron episodios de miedo, frustración, ansiedad y angustia provocada por el encierro global que se tuvo a nivel nacional.

4.4. Recomendaciones.

Es importante darle seguimiento a dicha investigación, proporcionarle la importancia a la presente problemática, ya que los adolescentes han dado a conocer cambios psicológicos, emocionales y sociales, como resultado del encierro durante la pandemia Covid-19, es necesario que los adolescentes reciban apoyo emocional para que puedan superar las secuelas antes mencionadas, y que los mismos sean capaces de resolver conflictos con otras personas, entender sus propios problemas y emociones, así como generar nuevas respuestas ante sus conflictos internos que desarrollaron durante la pandemia Covid-19.

CAPÍTULO V

MARCO PROPOSITIVO

5.1. Denominación de la propuesta.

Con el objetivo de eliminar las secuelas ocasionadas por el confinamiento a los estudiantes de educación básica se diseña la siguiente propuesta denominada: Revista Digital de prevención, control y disminución de las secuelas psicológicas ocasionadas por el confinamiento provocado por la pandemia covid-19-

5.2. Introducción.

La propuesta consiste en la elaboración de un consolidado de diferentes técnicas de estimulación cognitiva y corporal, la cual se ha denominado: Revista Digital para la Prevención, control y disminución de las secuelas ocasionadas por el confinamiento - que le va permitir al estudiante integrarse sin afectar el plan de estudios del docente, adaptándose a cualquier horario y lugar.

La implementación de esta propuesta requiere de poco material didáctico, de red inalámbrica para poder reproducir los links sugeridos, en otras ocasiones solamente la creatividad del docente y la apertura para facilitar la dinámica de los procesos con que cuenta cada actividad.

La revista digital consiste en la recopilación de diferentes actividades motrices, lúdicas, visuales y auditivas que puedan estimular el cerebro y relajar el cuerpo del estudiante con el objetivo de prevenir, controlar y superar los síntomas de ansiedad, miedo y frustración, así también como apoyo a su salud mental y psicológica haciendo uso de diferentes actividades formativas y pedagógicas.

Para la presente propuesta se hace uso de las neurociencias ya que es la encargada de estudiar el cerebro y así conocer el comportamiento del ser humano.

La propuesta establece diversas actividades que le van a permitir al estudiante adquirir habilidades sociales que le permitan integrarse a los grupos sociales de forma positiva, adquirir confianza en sí mismo, seguridad, y autoestima.

Se necesita la plena disposición del docente para que las técnicas sugeridas sean utilizadas en beneficio del estudiante y que el mismo demuestre un mejor desempeño en su aprendizaje, autoimagen y suficiencia, mantener buenas relaciones interpersonales con compañeros de estudio, familia, amigos, docentes y otras figuras significativas, evitar el consumo de sustancias adictivas (café, alcohol, drogas, tabaco, fármacos, etc.), desarrollar inteligencia y habilidades para resolver problemas.

5.3. Objetivos

5.3.1. Objetivos generales

-Generar un documento digital que tenga contenido de apoyo educativo, emocional y divertido que pueda evidenciar la participación de los estudiantes dentro y fuera del aula.

-Brindar un documento de apoyo a los docentes que contenga actividades que activen el cerebro y con ello los estudiantes se motiven durante el proceso educativo.

5.3.2. Objetivos específicos

-Promover una revista digital de prevención, control y disminución de los efectos emocionales y psicológicos ocasionados por el encierro global que ayude a los estudiantes a integrarse y que genere en ellos sentimientos de valor y autoestima, dotándoles de habilidades sociales que les permitan tener relaciones interpersonales satisfactorias y mejorar el clima educativo y social.

-Controlar la vulnerabilidad y la impulsividad y el miedo, favoreciendo el autocontrol y la capacidad de tomar decisiones adecuadas.

-Prevenir actitudes autodestructivas dentro del centro educativo con la integración de todos sus miembros.

5.4. Desarrollo de la propuesta.

Para que los estudiantes superen los efectos psicológicos provocados por el confinamiento, se diseña el presente programa como una estrategia presentando compendio de actividades extracurriculares que les van a permitir integrarse y adaptarse a las clases presenciales. Estas actividades se presentan como una herramienta de apoyo a los docentes como una combinación de diferentes metodologías para mejorar la memoria y apoyar a reducir los niveles de ansiedad y stress por la que atraviesan algunos estudiantes. Existen muchas posibilidades de poder entrenar nuestra mente y educarla gracias a fáciles y sencillas actividades que se pueden incorporar dentro del aula. Por un lado, debemos ser conscientes de que muchas de estas actividades son de carácter eminentemente educativas, por ejemplo: Colorear, leer palabras alreves, dibujar, ejercicios corporales, ejercicios visuales como parte de ejercitación

que necesita nuestro cerebro para poder enfocarse en actitudes positivas y poder mejorar el proceso formativo. Dentro de la revista virtual se pueden encontrar diferentes técnicas de relajación que van ayudar a una mejor concentración que permitirá la recepción adecuada del conocimiento.

COMO SUPERAR LAS SECUELAS PSICOLOGICAS A CAUSA DE LA PANDEMIA COVID 19-

La inteligencia emocional de los alumnos empieza por la de sus profesores

EDUCACIÓN | 02/07/2020



Secuelas psicológicas de la pandemia: "Nos preparamos para la cuarta ola, los problemas sobre la salud mental"

Iria Grande, secretaria de la Sociedad Española de Psiquiatría (SEP), apunta a la depresión asociada a la situación social generada por la Covid-19

Por **María Ruiz** - 8 mayo 2020

unir

OPENCLASS



CARMEN OJEDA DE LEANIZ

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS CON INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS AULAS

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN
PAUSAS ACTIVAS
GIMNACIA CEREBRAL
IMÁGENES PARA COLOREAR

DE RESPITACIÓN PARA SUPERAR LA ANSIEDAD

<https://www.youtube.com/watch?v=0mXT7lc-la0>

GIMNACIA CEREBRAL

<https://www.youtube.com/watch?v=kYDF1OUCJP0>

<https://www.youtube.com/watch?v=FizJd5vLQyk>

EJERCICIOS PARA POTENCIAR TU CONCENTRACIÓN

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

IMPORTANCIA DE LAS PAUSAAS ACTIVAS EN EL ESCRITORIO

https://www.youtube.com/watch?v=oEbk1GFPV_c

PAUSA ACTIVA PARA EL CEREBRO

<https://www.youtube.com/watch?v=fkKWP2Uxg7s>

CUATRO TECNICAS PARA MEJORAR TU PRESICIÓN LECTORA

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

COMO ESTUDIAR MEJOR

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

COMO MEJORAR LA ATENCIÓN Y LA MEMORIA AL ESTUDIAR

<https://www.youtube.com/watch?v=X2AM3-Rqlks>

<https://www.youtube.com/watch?v=BIIpine9XbI>

TALLERES DE INTEGRACIÓN

<https://www.youtube.com/watch?v=9zvdKJv31PQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=2PSeSortrpw>

Talleres de integración

- Quien Mato Mi Sueño
- Derribando Paredes.
- Caminata De Confianza.

Acertijos Visuales

Gimnasia Cerebral

Imágenes Para Colorear

Ejercicios de Activación de la Atención Y Concentración

Talleres de Integración

Se sugieren tres talleres de integración en donde los estudiantes van a fortalecer relaciones de confianza y mejorar su autoestima. Cada técnica contiene una lección con la que reflexionar. Los estudiantes que participan en este tipo de dinámicas y talleres acaban aprendiendo algo nuevo, ya sea de sí mismos, de sus compañeros o algún conocimiento teórico. Estas actividades van a ayudar a fortalecer las capacidades emocionales de los estudiantes ya que se presenta como un estudio de casos en donde deben de analizar y hacer conciencia de como a veces nosotros mismos desatendemos nuestros estudios y nos genera consecuencias, las cuales se deben de canalizar de forma positiva.

Quien mato mi sueño.

¿Quién mató a mis sueños?

- Tiempo: 45 minutos
- Objetivos: Identifica maneras de superar los obstáculos para lograr sus sueños.
- Materiales requeridos: 4-5 juegos de carpetas con C.S.I. Etiquetas y 4-5 juegos de tarjetas de escenarios
- Habilidades practicadas: Perseverar en acciones positivas;

Descripción

Cuando alguien es encontrado muerto, a menudo se llama a la policía especial para determinar las circunstancias de la muerte de la persona. Investigadores de la escena del crimen - CSI para abreviar - pueden determinar si una persona fue asesinada, murió en un accidente, o se suicidó. En esta actividad, vamos a jugar el papel de un CSI tratando de resolver la muerte de un sueño.

Tal vez se trataba de un sueño pequeño, como obtener altas calificaciones en una prueba. Tal vez el sueño era grande, como graduarse de la escuela secundaria.

En esta actividad, tendremos un conjunto de escenarios pequeños. Nuestro trabajo consiste en determinar si el escenario describe un suicidio, homicidio o accidente. Un "suicidio" es lo que sucede cuando haces algo para matar tus propias posibilidades de éxito. Un "homicidio" es lo que sucede cuando alguien hace algo para matar sus posibilidades de éxito. Un "accidente" es un escenario sin culpa que, sin embargo, mata sus posibilidades de éxito.

Instrucciones

1. Divida el grupo en sub grupos de aproximadamente 5 personas
2. . Explique que cada grupo pequeño recibirá un conjunto de escenarios y tres carpetas. Su trabajo consiste en ordenar los escenarios en la carpeta adecuada: suicidio, homicidio o accidente. (Los escenarios se pueden imprimir de las siguientes páginas y cortar en tiras para ordenar en las carpetas).
3. Cuando los grupos estén listos, vaya a través de la lista de escenarios y haga que los grupos expliquen cómo los ordenaron. Si algunos grupos clasificaron el mismo escenario de manera diferente, animarlos a explicar su elección.
4. Pida a cada grupo que extraiga un escenario de cada carpeta al azar. Para cada escenario, piense en muchas posibles soluciones a la barrera descrita. ¿Cómo podrías tratar de superar el reto y triunfar a pesar de ello? Por ejemplo, Ana se ha lastimado el tobillo. Es demasiado doloroso para ella caminar los 2 km a su clase de formación profesional. Tal vez podría llamar a una vecina que asista a la misma clase con ella que tiene una bicicleta. Podría darle un paseo.

Discusión y reflexión

Pensando en su propia vida, ¿cuál es la mayor barrera que enfrenta su éxito? ¿Es potencialmente un suicidio, un homicidio o un accidente? ¿Qué estrategias usarás para superar esta barrera? "

"Las personas exitosas encuentran maneras de superar retos y persisten en conductas positivas que conducen a los resultados deseados. La gente fracasada a menudo culpa a las circunstancias u otros por sus fracasos. Una de las claves del éxito es la capacidad de identificar las opciones y los recursos necesarios para superar los obstáculos.

Materiales

- Las carpetas deben estar etiquetadas con los escenarios en "suicidio", "homicidio" y "accidente" y parecerse a los expedientes la policía C.S.I. Cada subgrupo (de 4-5 jóvenes) debe tener un conjunto de tres carpetas.
- En las dos páginas siguientes hay 14 escenarios. Imprima y corte un conjunto de tarjetas para cada subgrupo

<p>caso no. 001</p> <p>EVIDENCIA</p> <p>Víctima: El sueño de comprar un regalo de aniversario para su esposa.</p> <p>Evidencia: Usted quiso comprar algo agradable para celebrar su aniversario este año, pero las lluvias llegaron tarde y el rendimiento de su cosecha fue bajo. Después de vender su cosecha en el mercado, apenas tendrá suficiente dinero para cubrir los gastos básicos, y mucho menos un regalo especial de aniversario.</p>	<p>caso no. 002</p> <p>EVIDENCIA</p> <p>Víctima: El sueño de ser subgerente.</p> <p>Evidencia: Fuiste ascendido a subgerente en tu trabajo en el hotel. Te tocó supervisar a un equipo que incluye a un par de tus amigos. Te resultó estresante percartarte que las relaciones cambian después de la promoción, así que decides comportarte como su amigo y no como su jefe. Dado que no resultaste un buen jefe fuiste removido de ese cargo.</p>
<p>caso no. 003</p> <p>EVIDENCIA</p> <p>Víctima: El sueño de pagar un préstamo de negocios a tiempo.</p> <p>Evidencia: ¡Te robaron! El ladrón robó el dinero que necesitabas para pagar tu préstamo comercial.</p>	<p>caso no. 004</p> <p>EVIDENCIA</p> <p>Víctima: El sueño de ser un gran jugador de fútbol.</p> <p>Evidencia: Cuando todavía era joven, una enfermedad le dejó incapaz de usar sus piernas.</p>
<p>case no. 005</p> <p>EVIDENCIA</p> <p>Víctima: El sueño de completar una pasantía en un hotel.</p> <p>Evidencia: Tu madre se enfermó gravemente semanas antes de que comenzara el internado. Ella te pidió que te quedaras en casa para cuidar de ella. Te sientes mal, y decides no decir nada a aquellos que ayudaron a establecer la pasantía. Simplemente no te presentaste en tu primer día y quedarte cuidando a tu madre.</p>	<p>caso no. 006</p> <p>EVIDENCIA</p> <p>Víctima: El sueño de obtener una buena carta de referencia de su jefe para que pueda perseguir el trabajo de sus sueños.</p> <p>Escenario: Su jefe le gritó ayer por un error que le costó dinero. Esto te enfureció y también le gritaste. Tu jefe te suspendió por el resto del día. Decides que todavía estás muy enfadado con la situación y decide no volver a trabajar.</p>

**C.S.I.
EXPEDIENTE
"HOMICIDIO"**

**C.S.I.
EXPEDIENTE
"SUICIDIO"**

**C.S.I.
EXPEDIENTE
"ACCIDENTE"**

<p>caso no. 007</p> <p>EVIDENCIA</p> <p>Víctima: El sueño de mudarse a su propio apartamento.</p> <p>Evidencia: Su jefe está evitando una promoción en su trabajo que le permitiría tener más dinero. Te condiciona a que salgas con él. Tu te niegas</p>	<p>caso no. 008</p> <p>EVIDENCIA</p> <p>Víctima: El sueño de tener una asistencia perfecta en tu curso de formación profesional.</p> <p>Evidencia: Te retorcaste el tobillo buscando agua. Ahora es demasiado doloroso caminar los dos kilómetros hasta la clase.</p>
<p>caso no. 009</p> <p>EVIDENCIA</p> <p>Víctima: El sueño de tener tu propio negocio</p> <p>Evidencia: Usted no siempre entiende los conceptos presentados en su grupo Youth Ready. Usted no se siente confiado que puede aprender cómo escribir un plan de negocio, seguir un presupuesto, o manejar un préstamo. Frustrado, deja de venir a las reuniones.</p>	<p>caso no. 010</p> <p>EVIDENCIA</p> <p>Víctima: El sueño de ahorrar dinero suficiente para visitar a su hermano en la ciudad.</p> <p>Evidencia: Acabas de romper con tu novio / novia. Te sientes tan triste por eso que sabes que llorarás en el trabajo. Eso sería embarazoso, así que decides no ir ese día. Piensas que todo va a estar bien, pero tu jefe te dice que estás despedido.</p>
<p>caso no. 011</p> <p>EVIDENCIA</p> <p>Víctima: El sueño de graduarse de la escuela secundaria.</p> <p>Evidencia: Su padrastro le llama estúpido y le dice que la escuela es una pérdida de tiempo. El comienza a pensar que tiene razón. Después de una semana decide abandonar la escuela</p>	<p>caso no. 012</p> <p>EVIDENCIA</p> <p>Víctima: El sueño de terminar su educación básica.</p> <p>Evidencia: Su familia no puede pagar los libros y el uniforme requeridos. Después de que el profesor te regaña por no tenerlos, decides no volver.</p>

Derribando Paredes.

- Tiempo: 30 minutos.
- Objetivos: Desarrolla habilidades para superar obstáculos para el logro de su meta.
- Materiales requeridos: Papelografo, marcadores, cinta adhesiva, paginas tamaño oficio.
- Habilidades practicadas: Perseverar con acciones positivas, tomar la iniciativa, resolver problemas.

Descripción:

Frente a cualquier persona que esté tratando de lograr sus metas, pueden existir muchas barreras y obstáculos, pero para los jóvenes estos obstáculos podrían ser muy difíciles de superar. Los participantes elaboran una pared de ladrillos con los papelografos, con los obstáculos personales que posterior la derribaran para demostrar simbólicamente como puede superar obstáculos para lograr sus metas.

Notas al facilitator:

- ❖ El facilitador deberá tomar una foto de los jóvenes derribando la pared para usarlo como muestra que represente esta sesión durante la galería. También, 1-2 jóvenes podrían escribir sus reacciones o lo que se llevan de esta actividad.

Instrucciones:

1. Explique que el papel representa una pared. Estas son las cosas que estorban para que los jóvenes hagan realidad sus sueños
2. Dele a cada miembro del grupo un marcador. Pídales que escriban diferentes barreras que obstaculizan sus esperanzas, sueños y metas. Los ejemplos incluyen: no hay suficiente tiempo, no hay suficiente dinero, personas desalentadoras, muy cansado, muy ocupado, miedo, o haber fracasado muchas veces.
3. Para iniciar la actividad, solicitar a los/as jóvenes en 1/4 parte de papelografo o página de oficio, solicitar que cada participante escriba en una hoja los obstáculos que les impidan lograr sus metas.

4. Pídales que escriban diferentes barreras que obstaculizan sus esperanzas, sueños y metas. Los ejemplos incluyen: no hay suficiente tiempo, no hay suficiente dinero, personas desalentadoras, muy cansado, muy ocupado, miedo, o haber fracasado muchas veces,
5. Después de identificar los obstáculos, solicítarles que se levanten de sus asientos y hagan todos un círculo y pongan sus barreras al centro, que los unan todos con cinta adhesiva para formar una pared mucho más grande.

Discusión y reflexión

De a los grupos un par de minutos para discutir estas preguntas y luego invítelos a compartir con todo el grupo algunos de sus comentarios para cada pregunta.

- ¿Cuáles son las barreras más fáciles de superar? ¿Porque?
- ¿Cuáles son las barreras más difíciles? ¿Porque?
- ¿Se podrían percibir algunas cosas como barreras, pero en realidad son nuevas direcciones para su vida? * por ejemplo “no tener suficiente educación” podrían llevarlos a buscar más educación “nadie cree en mi” podría llevarlos a buscar amigos que sean alentadores y positivos.
- ¿Por qué es importante saber cuáles son los obstáculos que limitan nuestras esperanzas, sueños y metas?
- ¿Cuáles de las barreras que hemos enunciado aquí podrían ser superadas y cómo?

Ejercicio final: Los integrantes del grupo se unen y a la cuenta de 3 rompen la pared de los obstáculos, dígales que esto simboliza como los jóvenes pueden derribar las paredes que obstaculizan sus sueños, con un poco de trabajo duro y pensando creativamente

Cierre

- Tiempo: 5 minutos
 - Materiales requeridos: Rotulo con los objetivos de la Sesión
1. Sostenga los objetivos de la sesión y léalos.
 2. Pregúntele al grupo si se han cumplido todos los objetivos de la Sesión. Pida a 2-3 voluntarios que digan lo que pensaron fue lo más interesante o lo más importante de la Sesión.

3. Concluya diciendo que le gustaría compartir algo que se dijo acerca de establecer metas. Dicen que “cuando usted identifica metas que son muy importantes para usted, usted empieza a encontrar maneras de hacerlas realidad. Desarrolla actitudes, habilidades, destrezas y capacidad financiera para llegar a ellas. Empieza a ver oportunidades que había descartado anteriormente para llegar más cerca del logro de sus metas ... cuando hace una lista de sus metas se construye una auto-imagen. Se ve a sí mismo como digno de estas metas y desarrolla los rasgos y personalidad que le permite poseerlas”. Invítelos a contemplar lo que podría significar eso para ellos.

La cita se puede encontrar en los cuadernos de trabajo.

Caminata de confianza

- Time: 60 minutos
- Objetivos: Cada Joven establece y fortalece relaciones de confianza con los integrantes del grupo.
- Materiales Requeridos: Vendas para los ojos, materiales para obstáculos previamente colocados.
- Habilidades practicadas: Trabajar en equipo, comunicación efectiva
- Valor: Confianza

Descripción

Este es un ejercicio para la integración y para fomentar la confianza, desarrolla habilidades de comunicación y de trabajo en equipo a medida que los equipos navegan a través de una carrera con obstáculos a superar.

Preparación

Encuentre una buena ubicación con algunos obstáculos, que no sean muy peligrosos. Algunos buenos lugares podrían ser el bosque o un campo grande con algunos árboles u otros obstáculos que sean seguros. Otra opción es hacer obstáculos a partir de objetos encontrados tales como dos escobas marcando un puente que deben cruzar, un recipiente sobre el cual deban saltar, o una botella de agua que deban poner en un cubo de basura. Se necesitarán tiras de tela para cubrir los ojos.

Instrucciones

1. Solicite tres parejas de voluntarios para el primer desafío. Pedir a un miembro de la primera pareja asumir el rol del guía y al otro vendarse los ojos.
2. Pida a la primera pareja que se prepare para realizar la actividad. Cuando la persona vendada está lista, hacerla girar lentamente un par de veces para que no sepa en qué dirección se dirigen. A partir de este momento, el guía no debe tocar a su compañero en absoluto, deberán utilizar únicamente indicaciones verbales (por ejemplo, "Dentro de cinco pasos por delante, hay una rama. Pasa lentamente por encima.") El guía es el único responsable de la seguridad de su compañero, el cual debe dejarse guiar para evitar los obstáculos.
3. El resto del grupo no debe ayudar al guía en sus funciones - deberán permanecer lo más callados posible y observar con atención.
4. Pasados unos segundos haga que la segunda pareja inicie la actividad, pero indique previamente a otros miembros del grupo que animen a la persona vendada a confiar en su guía diciendo que está correcta su instrucción.
5. Luego, haga pasar a la tercera pareja, pero pida a otros miembros del grupo desalentar a la persona vendada a que no confíe en las instrucciones de su guía.
6. Pedir a los participantes reflexionar y compartir sobre sus experiencias una vez que la persona con los ojos vendados ha terminado la carrera de obstáculos.

Discusión y Reflexión:

Pregunte al guía:

- ¿Qué se siente ser responsable de la seguridad de su compañero de equipo?
- ¿Siente que logró comunicarle los mensajes con claridad y ayudarlo a lograr la meta?

Para el guiado:

- ¿Tuvo alguna dificultad para confiar en su pareja mientras estaba vendado? ¿Por qué si o por qué no?

- ¿Cómo se sintió cuando usted y su compañero de equipo confiaron exitosamente entre sí para lograr algo difícil?

Pregunte a todo el grupo:

- ¿Qué podemos aprender sobre el trabajo en equipo en este ejercicio?
- ¿Qué papel juega la confianza en las relaciones saludables y el trabajo en equipo?

Concluya diciendo que el éxito de ellos como grupo dependerá de su capacidad para forjar una identidad compartida, confiar unos en otros, ayudarse y trabajar juntos como un equipo. Hay muchas cosas que ayudan a un equipo a trabajar bien juntos, por ejemplo, una buena comunicación, roles claros, objetivos compartidos - pero ninguna es tan importante como la confianza.

Actividades: 1.2.3: La caída de Confianza

- Tiempo: 30 minutos.
- Objetivo: Cada Joven establece y fortalece relaciones de confianza con los integrantes del grupo.

Materiales Requeridos: Una plataforma medianamente alta y estable de donde puedan lanzarse.

- Habilidades practicadas: trabajo en equipo.
- Valores: responsabilidad, confianza.

Descripción

La caída de la confianza es uno de los más espectaculares juegos de confianza. Utilice este juego para fomentar la unidad, trabajo en equipo y la confianza dentro del grupo.

Preparación

Para realizar el ejercicio usted necesitará una plataforma elevada—una acera, una pequeña pared, mesa, escalera, etc. La plataforma debe estar entre 4 y 5 pies de alto (1,2 - 1,5 metros). Este juego requiere un mínimo de 10-12 personas para servir como receptoras de la persona que se lanza. Es fundamental advertir a los participantes (los receptores) que la actividad demanda seriedad y mucho cuidado para que nadie resulte lastimado. Si observa que algún participante

muestra una actitud irresponsable como romper la malla receptora, lo mejor sería invitar a esa persona a participar como observador.

Metodo:

1. Pida a un joven participar como primer voluntario en indíquele que se suba en la plataforma elevada desde la que se va a dejar caer hacia atrás en la malla receptora formada por los brazos del resto del 10 compañero, que está preparado para recibirle. (Es recomendable que el facilitador u otro líder adulto demuestre la caída de forma adecuada yendo primero.)
2. La forma en que la persona cae es muy importante. La persona que cae debe mantener los brazos cruzados sobre su pecho con las palmas de las manos agarrando los hombros opuestos. Al caer no deben doblar sus rodillas o parte media, ya que concentra la fuerza de la caída sobre unas pocas personas haciendo más difícil agarrarlo. Caiga recto y rígido. Nunca caiga hacia delante.
3. Las dos líneas de receptores se paran de hombro-a-hombro, uno enfrente del otro. Los receptores que están frente a frente, extienden los brazos, palmas hacia arriba y se toman de las muñecas fuertemente garantizando un área segura de aterrizaje.
4. Asigne a una persona en el grupo para que esté sobre la plataforma y acompañe al voluntario que va a lanzarse. Este líder adulto debería de asegurarse que el voluntario este:
 - correctamente alineado con los receptores.
 - tiene manos en el pecho en la posición correcta.
 - Inclina su cabeza ligeramente hacia atrás como un medio para mantener el cuerpo rígido para que no flexionen las rodillas.
5. Asegúrese de que los receptores están bien equilibrados en cuanto a tamaños y fuerza, colocando a los más fuertes en el centro.
6. Cuando los receptores están listos, ellos dicen "cae" y la persona que va a caer dice "cayendo" y cae.
7. Permita al mayor número de jóvenes realizar una caída de confianza, asegúrese de no apresurarse durante el arreglo de cada caída.

Nota: para mejorar el proceso de reflexión en la caída del primer joven indique a los receptores estar en silencio y que solo uno de ellos le indique al participante caer una sola vez. Con el segundo participante, indique a todos los receptores que lo animen y motiven a caer con confianza, con expresiones como ¡estamos listos, somos fuertes, no te dejaremos caer!

Discusión y reflexión

Mediante las siguientes preguntas promueva una reflexión con el grupo.

Para los que se lanzaron:

- Primer participante ¿Cómo se sintió al tener que lanzarse sin tener mucha información de lo que pasaba con el resto del grupo?
- Otros participantes: ¿Confiaban en que los receptores evitarían que resultaran lastimados? ¿Qué es lo que finalmente les hizo superar el miedo y lanzarse?
- ¿Qué hubiera pasado si alguien del grupo de receptores se hubiera soltado al momento de caer?

Los que saltaron por último ¿Se sintieron más confiados que los primeros en que todo saldría bien?

Para los receptores

- ¿Cómo se sintieron? ¿Qué se siente ser responsable de la seguridad de otra persona?

Para todo el grupo

- ¿Creen que este grupo todos somos responsables de cuidar de los demás?
- ¿Qué podemos hacer para aumentar la confianza entre nosotros?

Concluya diciendo que desarrollar confianza es fundamental para hacer que la relación de este grupo sea sólida y duradera.

La confianza no se genera de forma automática, para entregarle nuestra confianza a alguien necesitamos ver señales claras que esa persona es confiable. También, la persona que recibe la confianza debe cuidarla como si fuera un tesoro, que puede perder si no cumple con lo que se espera de ella, o si se comporta de manera irresponsable.

Acertijos Visuales

Los acertijos visuales no solo sirven como diversión para los estudiantes, sino que, también se tratan de pruebas que ayudan a que los sentidos se activen y que las habilidades cognitivas se desarrollen. Los acertijos tienen beneficios para los estudiantes. Es uno de

Objetivo. Activar numerosas zonas del cerebro, por ejemplo, la del razonamiento lógico y deductivo y el de la memoria.

Gimnasia Cerebral

El sociólogo estadounidense **Paul Dennison**, después de tener varias experiencias con sus pacientes que acudían a él por problemas de aprendizaje, expresión, concentración, entre otros, buscó la forma de comunicar las neuronas de las personas. Es así como creó la gimnasia cerebral, la cual logra. Estos ejercicios son usados principalmente en adolescentes, pero también son aplicados en algunas empresas donde se busca la unión del equipo, potenciar la creatividad y la motivación. Existe una serie de **26 movimientos corporales sencillos** que ayudan a conectar ambos hemisferios del cerebro, pero aquí te presentamos 7 ejercicios prácticos para realizar en cualquier situación. Recomiendan realizar los ejercicios todos los días por 30 segundos y repetir cada uno unas 10 veces. Además, antes de comenzar es necesario mantener una respiración abdominal (no torácica) y beber un poco de agua. Veamos cómo ejercitar el cerebro.

Objetivo: Unir el hemisferio cerebral izquierdo con el derecho provocando así un mayor nivel de concentración, creatividad, mejorar las habilidades motrices y propiciar el aprendizaje. Esta gimnasia para el cerebro es utilizada también como una herramienta útil para solucionar problemas de lectura, escritura, dislexia o hiperactividad.

Gateo cruzado

Tocar enérgicamente la rodilla izquierda con el codo derecho y viceversa.

- Activa el cerebro para mejorar la capacidad media visual, auditiva, kinesiológica y táctil.
- Favorece la concentración.
- Mejora los movimientos oculares.
- Mejora la coordinación.

La lechuza

Poner una mano sobre el hombro del lado contrario, apretándolo firme, y girar la cabeza hacia ese lado. Respirar profundamente y botar el aire girando la cabeza hacia el hombro contrario. Repetir el ejercicio con el otro lado.

- Estimula la comprensión lectora.
- Libera la tensión del cuello y hombros

Doble Garabateo

Dibujar con las dos manos al mismo tiempo, hacia adentro, afuera, arriba y abajo.

- Estimula la escritura y la motricidad fina

Botones del cerebro

Poner una mano en el ombligo y con la otra mano dibujar ‘unos botones imaginarios’ en la unión de la clavícula con el esternón (como hacia el pecho), haciendo movimientos circulares en sentido del reloj.

- Estimula la vista
- Mejora la coordinación bilateral.

Bostezo enérgico

Poner la yema de los dedos en las mejillas, simular un bostezo y hacer presión con los dedos.

- Estimula la expresión verbal y la comunicación.
- Oxigena el cerebro, relaja la tensión del área facial.
- Mejora la visión.

Ocho perezosos o acostado

Dibujar imaginariamente o con lápiz y papel, unos ocho grandes ‘acostado’ (de manera horizontal: ∞). Se comienza a dibujar en el centro y se continúa hacia la izquierda, se vuelve al centro y se termina el ocho al lado derecho.

- Estimula la memoria y la comprensión.

Sombrero del pensamiento

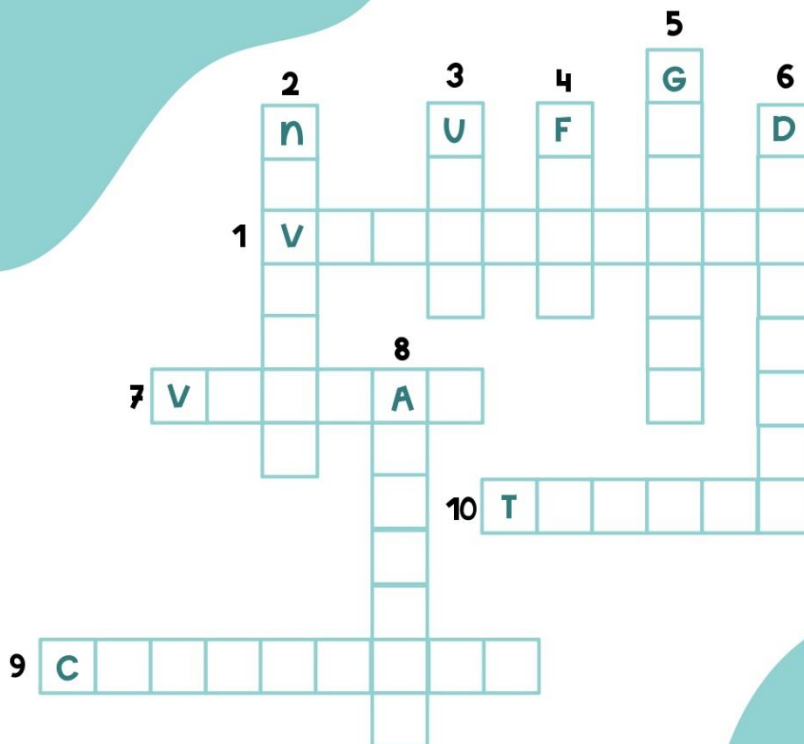
Poner las manos en las orejas y tratar de “quitarle las arrugas” empezando desde el conducto auditivo hacia afuera.

- Estimula la capacidad de escucha.
- Ayuda a mejorar la atención, la fluidez verbal y a mantener el equilibrio.

Se dan a conocer algunos ejemplos.

AMARILLO AZUL NARANJA
 NEGRO ROJO VERDE
 PURPURA AMARILLO ROJO
 NARANJA VERDE NEGRO
 AZUL ROJO PURPURA
 VERDE AZUL NARANJA

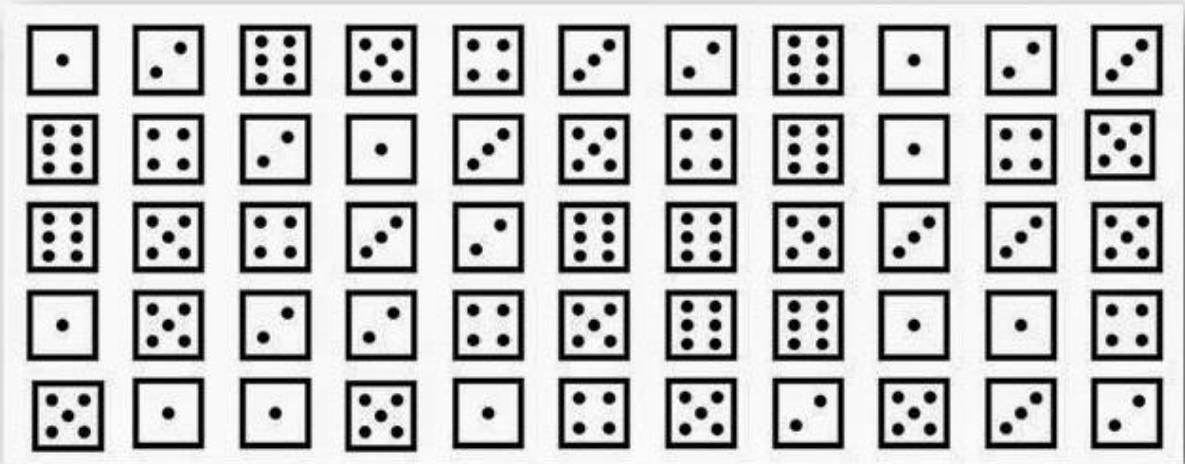
CRUCIGRAMA



- 1) Descanso de la actividad habitual
- 2) Festividad religiosa que se celebra el día 25 de diciembre por el nacimiento de Jesús.
- 3) Se suelen comer 12 en la medianoche del 31 de diciembre al 1 de enero
- 4) Temperatura baja característica del invierno
- 5) Prenda que cubre y protege las manos del frío.
- 6) Pausa en nuestra actividad para recuperar fuerzas
- 7) Trasladarse de un lado a otro por medio de algún transporte
- 8) Instalarse en un lugar al aire libre para vivir temporalmente en él, alojándose en una carpa o tienda.
- 9) Bebida caliente elaborada con cacao.
- 10) Vehículo tirado por perros, caballos o renos con esquís para desplazarse sobre la nieve o el hielo.

<http://orientacionandujar.wordpress.com/>

Encuentra el dado que más se repite



Imágenes para colorear

El neurólogo Máximo Zimmerman, el director de Neurorehabilitación de la Fundación INECO, indicó que cualquier tipo de tarea relacionada con el arte es beneficiosa para el cerebro: “Todas las expresiones artísticas son un instrumento clave para la rehabilitación de pacientes y de personas mayores porque da por un lado un nivel alto de motivación y les permite una interacción social”.

Aliviar el estrés es efectivamente uno de los efectos beneficiosos de pintar, pero no es el único de ellos. De hecho, se trata de una actividad que tiene muchos aspectos positivos destacables. Acá algunos de ellos:

Ayuda en la comunicación: a veces a través de las artes uno expresa de una forma diferente sus sentimientos, miedos, preocupaciones, etc. Se trata de una práctica muy común para personas con discapacidades que presentan déficits en la comunicación o en personas tímidas.

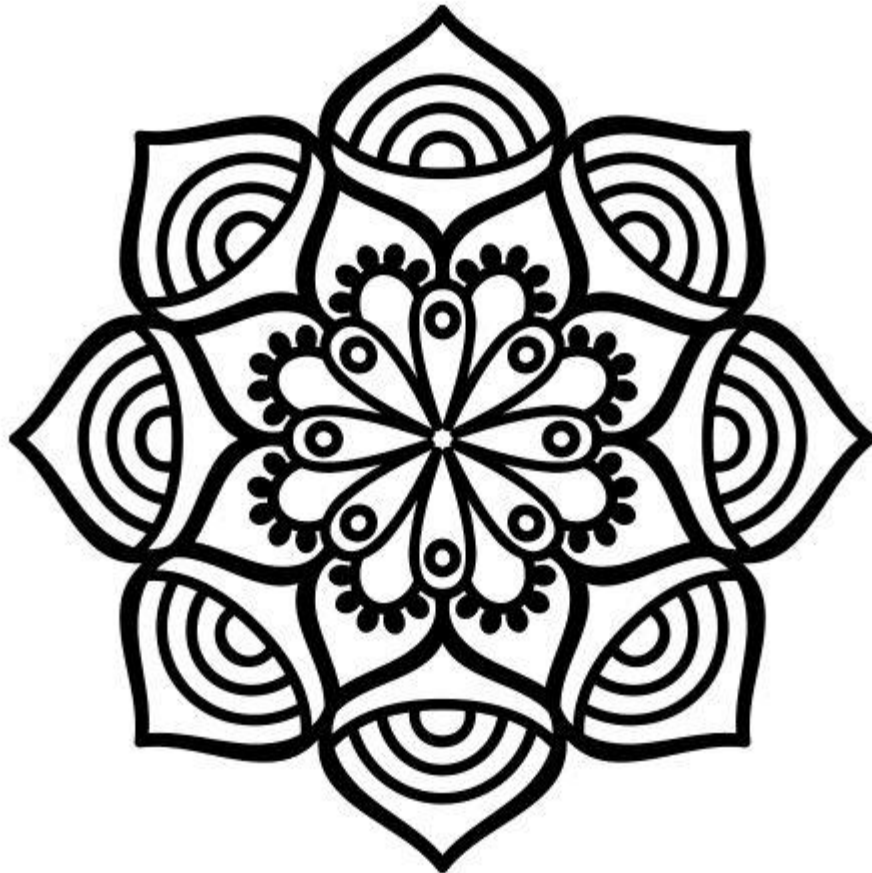
- Desarrolla la capacidad cerebral: en los últimos años la neurociencia apunta a que el cerebro más que estar dividido en dos hemisferios consta de áreas que funcionan como circuitos. Con las expresiones artísticas uno puede activar varias de ellas.

- Favorece a la concentración: este tipo de actividad es desafiante y demandante por lo que requiere de atención. Poder focalizarse en algo sin estar pendiente de otras situaciones requiere de cierta práctica, que puede lograrse con esta tarea.

- Libera la mente: cuando se centra la atención en la actividad que se desarrolla uno se centra en eso y deja de lado el resto de sus pensamientos. También una terapia efectiva que puede ayudar a mejorar el autoconocimiento, la autoestima, el control emocional, reducir el estrés y la ansiedad, mejorar el estado de conciencia, la atención o la creatividad.

Objetivo: Reforzar la motricidad fina y contribuir a la coordinación de músculos, huesos y nervios para producir movimientos pequeños y precisos, eso se potencia si se utilizan diferentes herramientas para pintar.

Dibujos mosaico



Ejercicios de Activación de la Atención y Concentración

Las personas con una gran capacidad de concentración suelen ser las más exitosas en los estudios o el trabajo. Son capaces de aprovechar mejor un bien tan preciado como el tiempo.

Si eres capaz de concentrarte adecuadamente conseguirás hacer con más calidad y rapidez, disponiendo de un mayor número de horas para dedicárselas al ocio o tu familia. Dicho así parece fácil, pero lo cierto es que concentrarse adecuadamente es cada vez más complicado en un entorno donde las nuevas tecnologías (internet, las redes sociales, la sobreinformación... entre otros factores) suponen una fuente constante de distracciones.

Objetivo: Mejorar la concentración y enfocar la atención en una tarea concreta y no pasar a otra hasta que la hayas terminado.

Antes de finalizar tu jornada es recomendable recordar aquellos momentos y actividades del día en donde te sentiste productivo. Podrás repetirlo al día siguiente y esto se convertirá en un hábito que rendirá frutos a tu concentración.

A todos estos ejercicios, súmale un poco de agua: el agua tiene la capacidad de limpiar, oxigenar e hidratar tu cuerpo para rendir en cualquier tarea que te propongas. Este líquido vital hace que la memoria sea aguda y mejora el rendimiento cognitivo.

Como ves, estos ejercicios de concentración se caracterizan por su sencillez: simples pero eficaces. Si tienes la constancia de realizar algunos de ellos de manera frecuente y con seriedad, en poco tiempo verás cómo tu concentración aumenta.

Además de volverte más eficaz en los estudios, y hasta en las prácticas deportivas o de ocio, te va a permitir algo muy importante: ganar en autoestima.

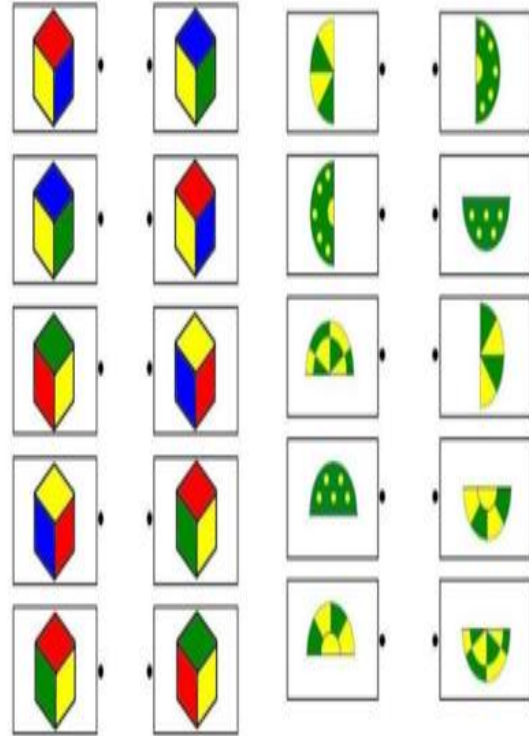
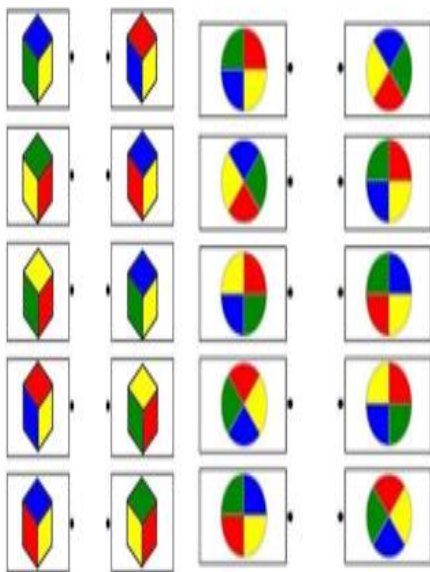
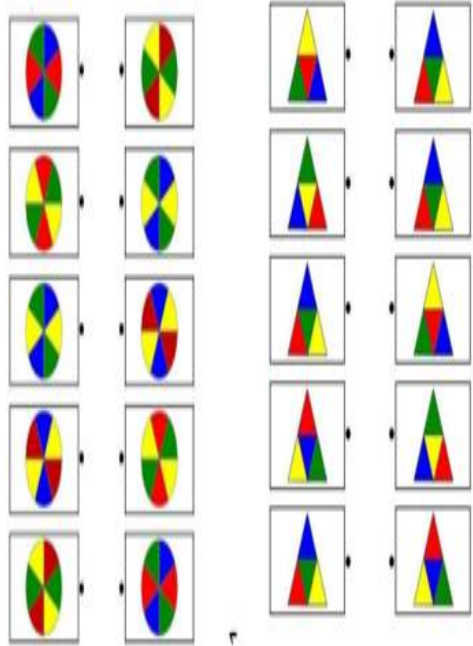
Verás que tus esfuerzos tienen una focalización clara y, poco a poco, irás consiguiendo tus objetivos utilizando para ello menos tiempo.

INSTRUCCIONES:

une la figura de la columna de la izquierda con la imagen compatible de la columna de la derecha.

INSTRUCCIONES:

une la figura de la columna de la izquierda con la imagen compatible de la columna de la derecha.



5.6. Cronograma de actividades

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PAUSAS ACTIVAS 5 MINUTOS	TALLER DE INTEGRACIÓN 40 MINUTOS	LINK YOUTUBE 30 MINUTOS	COLOREAR UNA IMAGEN 30 MINUTOS	GIMNACIA CEREBRAL 30 MINUTOS
PAUSAS ACTIVAS 5 MINUTOS	TALLER DE INTEGRACIÓN 40 MINUTOS	LINK YOUTUBE 30 MINUTOS	COLOREAR UNA IMAGEN 30 MINUTOS	GIMNACIA CEREBRAL 30 MINUTOS
PAUSAS ACTIVAS 5 MINUTOS	TALLER DE INTEGRACIÓN 40 MINUTOS	LINK YOUTUBE 30 MINUTOS	COLOREAR UNA IMAGEN 30 MINUTOS	GIMNACIA CEREBRAL 30 MINUTOS
PAUSAS ACTIVAS 5 MINUTOS	TALLER DE INTEGRACIÓN 40 MINUTOS	LINK YOUTUBE 30 MINUTOS	COLOREAR UNA IMAGEN 30 MINUTOS	GIMNACIA CEREBRAL 30 MINUTOS

Links Revista digital

GIMNACIA CEREBRAL

<https://www.youtube.com/watch?v=kYDF1OUCJP0> <https://www.youtube.com/watch?v=FizJd5vLQyk>

EJERCICIOS PARA POTENCIAR TU CONCENTRACIÓN

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

IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL ESCRITORIO

https://www.youtube.com/watch?v=oEbk1GFPV_c

PAUSA ACTIVA PARA EL CEREBRO

<https://www.youtube.com/watch?v=fkKWP2Uxg7s>

CUATRO TECNICAS PARA MEJORAR TU PRESICIÓN LECTORA

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

COMO ESTUDIAR MEJOR

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

COMO MEJORAR LA ATENCIÓN Y LA MEMORIA AL ESTUDIAR

<https://www.youtube.com/watch?v=X2AM3-Rqlks>

<https://www.youtube.com/watch?v=BIpine9Xbl>

TALLERES DE INTEGRACIÓN

<https://www.youtube.com/watch?v=9zvdKJv31PQ> <https://www.youtube.com/watch?v=2PSeSortrpw>

Por Daniela Riquelme Álvarez

Talleres de integración

- Quien Mato Mi Sueño
- Derribando Paredes.
- Caminata De Confianza.

Bibliografía

https://www.unicef.org/guatemala/temas/covid-19?items_per_page=All

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192021000100123

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

<https://www.ehu.eus/documents/1463215/1504276/Capitulo+XXIV.pdf> <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0180.pdf>

Rosa Elizabeth Sevilla Godínez rosbeth@gmail.com

Universidad de Guadalajara, México

Michelle Idali López de León disenomg25@gmail.com

MG Estudio Gráfico Guadalajara, México
Ivonne Ascencio Varela ivonneascencio@hotmail.com
Asociación Psicoanalítica de Guadalajara, México

Educere, vol. 22, núm. 71, pp. 61-71, 2018

Universidad de los Andes

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, y Ministerio de Educación y Cultura (2014). Dame 10. Descansos activos Mediante el Ejercicio Físico. Madrid.

Jiménez F. M., y Monroy, J. D. (2016). Las pausas activas escolares como estrategia pedagógica para influenciar la atención escolar en los estudiantes del grado primero del colegio IED Francisco José de Caldas.

Alba García (2019).
Psicopedagoga de Fundación CADAH

Por Daniela Riquelme Álvarez

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=0MXT7LC-LA0](https://www.youtube.com/watch?v=0MXT7LC-LA0)

<https://www.youtube.com/watch?v=kYDF1OUCJP0>

<https://www.youtube.com/watch?v=FizJd5vLQyk>

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

https://www.youtube.com/watch?v=oEbk1GFPV_c

<https://www.youtube.com/watch?v=fkKWP2Uxg7s>

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=X2AM3-Rqlks>

<https://www.youtube.com/watch?v=BlIpine9XbI>

<https://www.youtube.com/watch?v=9zvdKJv31PQ> <https://www.youtube.com/watch?v=2PSeSortrpw>



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA USAC
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS USAC-CUSAM
CARRERA. LICENCIATURA EN PEDAGOGIA Y CIENCIAS DE LA EDUCACION
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS

“BOLETA DIRIGIDA A ESTUDIANTES”

Respetable Estudiante: Le agradecemos su valiosa colaboración proporcionándonos la información requerida en la siguiente boleta, la cual lleva fines educativos en la investigación del tema: **“SECUELAS PSICOLÓGICAS EN LOS ESTUDIANTES DE LOS INSTITUTOS NACIONALES DE EDUCACIÓN BÁSICA INEB, EN EL MUNICIPIO DE SAN MARCOS, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS OCASIONADOS POR LA PANDEMIA COVID-19”.**

INSTRUCCIONES: En los espacios correspondientes marque con una **X** la respuesta correcta, responda de acuerdo a su criterio, suplicándole ser lo más sincero posible para poder obtener una información confiable. Justifique su respuesta si fuera necesario.

Gracias.

1. ¿Cree que se ha visto afectado psicológicamente por el confinamiento desde el inicio de la Pandemia COVID-19?

SI	NO

¿Como?

2. ¿Piensa que necesita apoyo emocional para poder superar los efectos causados por la Pandemia COVID-19?

SI	NO

¿Como?

3. Según su percepción marque como se ha sentido durante la Pandemia COVID-19 en los siguientes aspectos:

Emocionales :	SI	NO
a) Miedo a la infección		
b) Ansiedad		
c) Irritabilidad		
d) Estado de ánimo negativo		

e) Tristeza y depresión por la pérdida de algún familiar		
f) Preocupación por no tener acceso a redes o dispositivo electrónico para recibir sus clases y realizar sus trabajos		

Cognitivos:	SI	NO
a) Aumento de percepción de vulnerabilidad,		
b) Pérdida de control percibido		
c) Miedo ante el futuro		
d) Aumento del sedentarismo		
e) Pensamientos suicidas		
f) Deseo de consumo del alcohol y estupefacientes		
g) Problemas de convivencia		

Conductuales:	SI	NO
a) Incremento de rituales de protección		
b) Aumento del uso de la tecnología		
c) Poco interés en sus estudios		
d) Mejor aprendizaje de parte de los estudiantes		

Otros:

4. ¿Considera usted que se ha sentido enojado y frustrado desde el inicio de la Pandemia COVID-19 a causa del confinamiento?

SI	NO
----	----

--	--

Como?

5. ¿Cree necesaria la implementación de un Programa de Prevención, Control y disminución de los efectos psicológicos ocasionados por la Pandemia- COVID-19 dentro de su establecimiento que garanticen el bienestar de su salud mental?

SI	NO

¿Por

qué?

6. ¿De acuerdo a sus vivencias la Pandemia COVID-19 le afectó negativamente su proceso de aprendizaje?

SI	NO

¿Por

qué?

7. ¿Considera que su participación aumento dentro de las clases virtuales y eso ha mejorado el proceso de aprendizaje desde que inicio la Pandemia COVID-19?

SI	NO

¿Por

qué?

8. ¿De qué manera considera que es necesario mejorar el proceso de enseñanza para su aprendizaje?

Explique:

9. ¿Piensa que es necesario que en su establecimiento educativo exista un Programa opcional de Técnicas de estudio para mejorar su proceso de aprendizaje?

SI	NO

¿Por qué? _____

10. ¿Qué propone usted como estudiante para que se poder dar solución a las secuelas psicológicas ocasionadas por la Pandemia Covid-19?

Gracias por su colaboración ;

Bibliografía

https://www.unicef.org/guatemala/temas/covid-19?items_per_page=All

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192021000100123

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

<https://www.ehu.eus/documents/1463215/1504276/Capitulo+XXIV.pdf>

<http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0180.pdf>

Rosa Elizabeth Sevilla Godínez rosbeth@gmail.com

Universidad de Guadalajara, México

Michelle Idali López de León disenomg25@gmail.com

MG Estudio Gráfico Guadalajara, México

Ivonne Ascencio Varela ivonneascencio@hotmail.com

Asociación Psicoanalítica de Guadalajara, México

Educere, vol. 22, núm. 71, pp. 61-71, 2018

Universidad de los Andes

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, y Ministerio de Educación y Cultura (2014). Dame 10. Descansos activos Mediante el Ejercicio Físico. Madrid.

Jiménez F. M., y Monroy, J. D. (2016). Las pausas activas escolares como estrategia pedagógica para influenciar la atención escolar en los estudiantes del grado primero del colegio IED Francisco José de Caldas.

Alba
Psicopedagoga de Fundación CADAH

García

(2019).

Por Daniela Riquelme Álvarez