



Estrés, estrategias de afrontamiento y experiencia académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia del COVID-19. La experiencia de Nicaragua y Chile

Stress, coping strategies and academic experience in university students in the COVID-19 pandemic times. The experiences of Nicaragua and Chile

Acevedo Mena, Karen María; Amador Jiménez, Dustin Ezequiel

 Karen María Acevedo Mena
karenacevedomena@hotmail.com
Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua,
Managua, Nicaragua

 Dustin Ezequiel Amador Jiménez
dustin_amador@live.com
Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua,
Managua, Nicaragua

Revista Torreón Universitario
Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua-Managua,
Nicaragua
ISSN: 2410-5708
ISSN-e: 2313-7215
Periodicidad: Cuatrimestral
vol. 10, núm. 27, 2021
revis.torreon.faremc@unan.edu.ni

Recepción: 06 Octubre 2020
Aprobación: 15 Diciembre 2020

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/387/3871840002/index.html>

DOI: <https://doi.org/10.5377/torreon.v10i27.10839>

Autor de correspondencia: karenacevedomena@hotmail.com

El autor o los autores de los artículos, ensayos o investigaciones conceden a la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua (UNAN-Managua) los derechos de edición (copyright) del trabajo enviado, por consiguiente la Universidad cuenta con el derecho exclusivo para publicar el artículo durante el periodo completo de los derechos de autor.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Resumen: Propósito: El presente estudio tiene como objetivo analizar el estrés, las estrategias de afrontamiento y experiencia académica de estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua (UNAN-Managua) y estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Chile (UC) durante el primer semestre del año 2020 en tiempos de pandemia del COVID-19. **Método:** El estudio utilizó un enfoque cualitativo, el cual permitió describir la vivencia personal de los participantes; se utilizó un diseño fenomenológico, de corte transversal y alcance descriptivo. La muestra estuvo compuesta por 16 estudiantes entre las edades de 18 y 27 años, de los cuales 8 pertenecen a la UNAN-Managua y 8 a la UC. Se aplicó una entrevista semiestructurada, la cual se elaboró en base a los objetivos del estudio y las categorías de análisis. **Resultados:** Los estudiantes de la UC presentaron manifestaciones de estrés de mayor gravedad que los estudiantes de la UNAN-Managua, como ansiedad, depresión e ideas de muerte. Las principales estrategias de afrontamiento ante la pandemia adoptadas por ambos grupos de participantes, a nivel individual y familiar, fueron acatar las medidas sanitarias recomendadas por las autoridades sanitarias. En el caso de Chile, se estableció un régimen de cuarentena obligatoria mientras que en Nicaragua no se establecieron restricciones de movilidad interna. Finalmente, las contingencias sanitarias de cada país se reflejaron en el desarrollo del primer semestre en las instituciones académicas a las que pertenecían los participantes. Los estudiantes de la UNAN-Managua recibieron clases bajo la modalidad por encuentro, en cambio, los estudiantes de la UC cursaron el semestre en línea.

Palabras clave: Afrontamiento, COVID-19, estrés, experiencia académica, pandemia.

Abstract: Purpose: The objective of this study is to analyze the stress, coping strategies and the academic experience of students from the Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua (UNAN-Managua) and students from the Pontificia Universidad Católica de Chile (UC) during the first semester of 2020 in the times of the COVID-19 pandemic. **Method:** The qualitative approach was used to carry out the study, which

allowed to describe the personal experience of the participants; a phenomenological design was used, with a cross-sectional and descriptive scope. The sample consisted of 16 students between the ages of 18 and 27, of whom 8 belong to UNAN-Managua and 8 to UC. A semi-structured interview was applied, which was prepared based on the objectives of the study and the analysis categories. **Results:** UC students exhibited more severe stress manifestations than UNAN-Managua students, like anxiety, depression, and ideas of death. The main pandemic coping strategies adopted by both groups of participants, at the individual and family level, were to follow the health measures recommended by the health authorities. In the case of Chile, a mandatory quarantine regime was established while no internal mobility restrictions were established in Nicaragua. Finally, the health contingencies of each country were reflected in the development of the first semester in the academic institutions to which the participants belonged, the UNAN-Managua students received classes under the modality by meeting, instead, UC students studied online.

Keywords: Academic experience, coping, COVID-19, pandemic, stress.

INTRODUCCIÓN

Desde el inicio del año 2020, el mundo ha sido sacudido por el COVID-19, una pandemia que ha generado transformaciones en la sociedad actual. Estas transformaciones se relacionan con los mecanismos adoptados por cada país afectado, que van desde estrategias estrictas de confinamiento, uso de mascarillas, distanciamiento físico, cierre de actividades sociales y económicas o cierre de fronteras hasta estrategias más flexibles como la promoción de medidas de prevención.

De acuerdo a estadísticas de la OPS (2020), a mediados del mes de agosto, en la Región de las Américas existen 11.8 millones de casos y 422.3 mil muertes por COVID-19. En Nicaragua se han reportado 3,659 casos con 137 muertes (MINSAL, 2020), mientras que en Chile se han reportado 402,365 casos y 10,990 muertes (MINSAL, 2020). Estos datos reflejan las serias afectaciones que ocasiona esta pandemia en la vida de las personas, como el deterioro de la salud, incremento de niveles de estrés, pérdidas de familiares y amigos, pérdida de empleos y de negocios. En relación al ámbito educativo, en algunos países se ha tomado la decisión del cierre de escuelas y universidades y se ha optado por pasar de una modalidad presencial a una modalidad en línea, como es el caso de Chile; otros como Nicaragua, han optado por disminuir las clases presenciales, implementar modalidades mixtas (presencial y virtual), reducir los tamaños de grupos de clases, promover el distanciamiento físico y uso de mascarillas dentro de las instituciones educativas. Estos cambios implican esfuerzos tanto de los estudiantes como docentes para adaptarse a ellos.

El análisis de la efectividad de las medidas tomadas por cada país para contrarrestar la pandemia es una tarea pendiente para el futuro, sin embargo en la actualidad es necesario conocer el impacto que está generando el COVID-19 en la vida de las personas, por lo que el presente estudio tuvo como objetivo analizar el estrés y las estrategias de afrontamiento de estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua

NOTAS DE AUTOR

karenacevedomena@hotmail.com

(UNAN-Managua) y estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Chile (UC) ante la pandemia del COVID-19. Así mismo, describir la experiencia académica de los estudiantes durante la pandemia.

Lazarus (2000) refiere que el término estrés se ha convertido en una palabra de uso cotidiano y frecuentemente recibimos información sobre la forma de prevenirlo, eliminarlo o manejarlo. La abundancia de teoría e investigación sobre el estrés se debe a su importancia en nuestra salud social, fisiológica y psicológica. Sobre el origen del concepto estrés, este autor señala lo siguiente:

Puede decirse que la palabra “estrés” se usó por primera vez en un sentido no técnico en el siglo XIV para referirse a las dificultades, luchas, adversidad o aflicción (Lumsden, 1981). A finales del siglo XVII, un prominente físico-biólogo, Robert Hooke (Hinkle, 1973) contribuyó significativamente formulando un análisis de ingeniería sobre el estrés. Contempló la cuestión práctica del modo en que deberían diseñarse las estructuras creadas por el hombre, tales como los puentes, para soportar cargas pesadas sin derrumbarse. Deben resistir el golpeo del viento, los temblores de la tierra y otras fuerzas naturales capaces de destruirlos. (Lazarus, 2000, p. 43)

El análisis que hizo Hooke del problema produjo tres conceptos básicos: carga, estrés y tensión. La carga se refiere a las fuerzas externas, como el peso; el estrés es el área de la estructura sobre la que se aplica la carga y la tensión es la deformación de la estructura, producida por la conjunción de la carga y del estrés. Este análisis influyó significativamente sobre los modelos de estrés del siglo XX, que profundizaron sobre la idea de la carga como fuerza externa ejercida sobre el sistema social, fisiológico o psicológico. Por lo tanto, la carga es análoga a un estímulo externo estresante y la tensión es análoga a la respuesta de estrés o reacción.

Por consiguiente, para Lazarus (2000) el estrés es conceptualizado como un proceso relacional entre el individuo y su medio, en el que se consideran las características particulares del individuo y la naturaleza y demandas del entorno. Para este autor, la valoración cognitiva y el afrontamiento constituyen los dos aspectos esenciales en esta conceptualización de estrés. Además, en el análisis del estrés casi siempre existe un estímulo, es decir, un suceso externo o estresor, una respuesta o reacción, sin embargo, se necesita mucho más que el input u output para comprender en su plenitud el proceso de estrés.

Las consideraciones estudiadas por Lazarus en relación al estrés se basan primeramente en diferenciar tres tipos de estrés psicológicos: daño/pérdida, amenaza y desafío. El daño/pérdida se vincula con el perjuicio o pérdida que ya se ha producido. La amenaza se relaciona con daño o pérdida que no se ha producido aún, pero que es posible en un futuro cercano. El desafío consiste en la sensibilidad de que, aunque las dificultades se interponen en el camino del logro, pueden ser superadas con entusiasmo, persistencia y confianza en uno mismo. Otro aporte de este autor está basado en concebir la unidad del estrés y de la emoción, si hay estrés también están presentes las emociones y aunque no en todos los casos, muchas veces también existe esa relación a la inversa. Es decir, cuando las emociones están presentes, incluso aquellas de tono positivo, a menudo también se produce estrés.

Por otro lado, para Selye (1936) citado por Castillo y González (2010) “el estrés es un patrón de respuesta inespecífica del organismo ante cualquier demanda, independiente de su naturaleza, que suscita la necesidad de adaptación o ajuste por la alteración que provoca en el sistema homeostático” (p. 3). La teoría moderna más importante del estrés fisiológico fue formulada por Selye, puesto que su investigación y formulaciones teóricas describen el modo en que responde el organismo cuando debe movilizarse para manejar los peligros y amenazas a su integridad.

Este autor describió el Síndrome de Adaptación General (SAG) el cual está compuesto por tres estadios. El primer estadio es el de la *reacción de alarma*, un agente nocivo inicia su proceso neurohumoral elaborado en defensa del cuerpo vivo. Si el estrés persiste, entra en juego el segundo estadio, la *resistencia*, en la cual el cuerpo se moviliza para defenderse él mismo. El tercer estadio es el del *agotamiento*, si el estrés es suficientemente grave o continua durante suficiente tiempo, los recursos orgánicos empiezan a no responder.

Vázquez (2012) señala que con este concepto se quieren caracterizar los cambios psicofisiológicos que se producen en el organismo en respuesta a una situación de sobredemanda. Este autor menciona que existen una serie de trastornos potencialmente asociados al estrés como, alopecia, ansiedad, cefalea tensional,

insomnio, migrañas, pesadillas, vómitos, diabetes, hipertensión, entre otras. Además, el estrés puede producir efectos sobre el estilo de vida de las personas como el incremento del consumo del tabaco, alcohol y drogas.

Lazarus y Folkman (1986) se refieren a un factor importante como es la capacidad o incapacidad de afrontar una situación estresante. Esta capacidad es el cambio constante de los esfuerzos cognitivos y conductuales para responder a las demandas específicas de carácter externo y/o interno que se valoran como elementos que exceden los recursos de una persona y a esto es lo que se ha llamado afrontamiento. Este término entonces, se refiere al combate o manejo de las situaciones estresantes de la vida (Rodríguez et al., 2009).

La pandemia del COVID-19 ha generado diversas reacciones en las personas y en particular en los estudiantes, por los cambios implementados en las instituciones educativas. Por lo que es importante conocer las principales manifestaciones de estrés y las estrategias adoptadas por los estudiantes para enfrentar las nuevas situaciones académicas y sociales generadas por la pandemia. Es por ello, que se plantearon las siguientes preguntas de investigación: ¿Cuáles son las manifestaciones de estrés experimentadas por los estudiantes de la UNAN-Managua y estudiantes de la UC? ¿Qué estrategias de afrontamiento adoptaron? ¿Cómo ha sido su experiencia académica?

MÉTODO

Diseño

En el estudio se utilizó un enfoque cualitativo, el cual permitió describir la vivencia personal de los participantes; se utilizó un diseño fenomenológico (Hernández et al., 2014), el cual tiene como objetivo principal indagar, relatar y comprender las experiencias de los individuos en relación a un acontecimiento y manifestar los aspectos en común de estas vivencias. Se sigue un corte transversal (Hernández et al., 2014) ya que en este se recogen datos en un solo periodo, en un tiempo exclusivo. Finalmente, el estudio tiene un alcance exploratorio descriptivo (Hernández et al., 2014), ya que se procura detallar fenómenos, situaciones, contextos y acontecimientos de los cuales se tienen pocos antecedentes teóricos e investigativos.

Participantes

Los participantes del estudio fueron 16 estudiantes entre las edades de 18 y 27 años, 8 estudiantes pertenecen a las carreras de Ingeniería Geológica, Ingeniería Industrial, Ingeniería Electrónica y Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua (UNAN-Managua), quienes cursaron el primer semestre 2020 de forma presencial, mientras 8 estudiantes pertenecen a la carrera de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Chile (UC) quienes llevaron a cabo el primer semestre de forma virtual exclusivamente, además de haber cumplido con régimen de cuarentena obligatoria desde el mes de marzo hasta la fecha. El muestreo fue no probabilístico (Hernández et al., 2014), con base a un muestreo de criterio para seleccionar a los participantes en el que se excluía a sujetos que presentaran patologías médicas o psicológicas previas.

Instrumentos

Para recolectar la información se utilizó una entrevista semiestructurada (Corbetta, 2003), la cual se redactó con base en los objetivos del estudio y las categorías de análisis correspondientes con el fin de explorar las manifestaciones de estrés, el afrontamiento ante la pandemia y la experiencia académica de cada grupo de

participantes. Se realizó un pilotaje del instrumento con dos estudiantes de ambos contextos similares al de los participantes de estudio para asegurar la pertinencia de las preguntas a los objetivos y las características de la muestra.

Análisis de datos

Para llevar a cabo el estudio se realizó la recolección de la información mediante la aplicación de entrevistas, los datos fueron procesados mediante un proceso de codificación axial a través de programa Atlas.ti. Inicialmente se identificaron y codificaron las unidades de significado con el fin de agruparlas en categorías de primer y segundo orden según los objetivos de la investigación, para después buscar las relaciones e interconexiones entre las categorías envueltas en la problemática mediante mapas semánticos y poder generar hipótesis que pueden ser puestas a prueba en estudios posteriores.

RESULTADOS

Manifestaciones de estrés en estudiantes

El estrés se concibe como la reacción de un individuo ante situaciones internas o externas que exigen mayor demanda de los recursos de la persona (Vázquez, 2012) y puede manifestarse en diversas áreas o dimensiones, puede presentarse con síntomas físicos, afectivos, cognitivos, conductuales y sociales.

En las figura 1 y 2 se presentan las principales manifestaciones de estrés de los estudiantes de la UNAN-Managua y estudiantes de la UC, experimentadas durante el primer semestre académico del año 2020. Cabe mencionar que en la UNAN-Managua las clases se realizaron de forma presencial (modalidad por encuentro) mientras que en la UC cumplieron con un régimen de cuarentena obligatoria y las clases se realizaron de forma virtual.



FIGURA 1.
Manifestaciones de estrés en tiempos del COVID-19-UNAN-Managua

Según Naranjo (2009), ante un evento demandante, la persona segrega hormonas que permiten al cuerpo entrar en un estado de alerta, para lo cual se activan ciertas respuestas físicas características de ese estado. En este dominio, en tiempos de la pandemia los participantes de la UNAN-Managua no señalaron manifestaciones físicas de estrés notables excepto la falta de energía. Por el contrario, durante el período de cuarentena y clases virtuales, los participantes de la UC experimentaron manifestaciones físicas como problemas de postura corporal, dolor en la espalda y cuello, cefaleas, agotamiento físico, aumento de peso y problemas gastrointestinales, los cuales no se relacionan con antecedentes médicos particulares.



FIGURA 2. Manifestaciones de estrés en tiempos del COVID-19-UC

Los participantes de la UNAN-Managua experimentaron temor al contagio, tristeza, miedo ante el futuro y sentimientos encontrados. Además, al inicio de la pandemia expresaron sentir intranquilidad, desesperación y sensación de pánico. Sin embargo, posteriormente manifestaron sentirse más tranquilos, tratando de mantener la calma y adaptarse a los cambios. Ahora bien, los participantes de la UC experimentaron sentir miedo al contagio y a la muerte propia y de sus familiares, tristeza por la muerte de familiares o amigos, ansiedad y desesperación (especialmente después de ver noticias respecto al COVID-19 y el avance de la pandemia en Chile), estado de ánimo depresivo y con cambios bruscos, sensación de aislamiento y soledad, enojo, rabia y frustración por la prolongación del confinamiento.

Otro componente importante en la experiencia de estrés es la cognición, este tipo de manifestaciones de estrés están ligadas a ideas y pensamientos, el sujeto puede valorarse como incapaz de afrontar la situación estresante y a partir de esta, se desarrollan otras alteraciones (Naranjo, 2009). En el caso de los participantes de la UNAN-Managua, al inicio de la pandemia, en especial desde que se reportó el primer caso de COVID-19 en Nicaragua, expresaron tener preocupación por enfermarse o enfermar a sus familiares, se preguntan cuándo terminará la pandemia, tienen ideas de contagio y algunos pensaron en algún momento en dejar de asistir a las clases en la universidad. En el caso de los participantes de la UC, durante el periodo de cuarentena expresan haber tenido pensamientos como incertidumbre por lo que pueda pasar en el futuro con la propagación de la pandemia y cuánto pueda durar la cuarentena, creer que se pueden contagiar en cualquier momento, tener pensamientos relacionados con la muerte, preocupación por la salud de los familiares, preocupación por las consecuencias económicas y la oferta laboral después del confinamiento.

Los afectos y cogniciones se expresan a través de la conducta, las manifestaciones conductuales se definen como aquellas diversas expresiones visibles, las cuales exponen rasgos comportamentales y actitudinales, que pueden ser observados por el sujeto y por otras personas (Naranjo, 2009), de forma específica, la conducta

de sueño y conducta alimentaria son dos de los elementos comportamentales que pueden verse alterados ante situaciones estresantes prolongadas. Con respecto al sueño, los estudiantes de la UNAN-Managua no manifestaron dificultades en esta área, sin embargo, los sujetos de la UC expresaron presentar insomnio de conciliación, sueño no reparador, interrupción del sueño en las madrugadas y dificultades para volver a dormir, alteración en la rutina de sueño. En cuanto a la alimentación, algunos de los participantes de la UNAN-Managua expresan que han tenido un aumento de apetito y ansiedad por comer, otros, expresan que no han tenido cambios en sus hábitos alimenticios. Por otra parte, los participantes de la UC, mencionan que han descuidado los hábitos alimenticios comiendo alimentos grasos en mayores cantidades, por lo que junto a la poca actividad física, conllevan al aumento de peso. Sin embargo, probablemente debido al confinamiento y reducción de actividades sociales, el consumo de alcohol y otras drogas ha disminuido. Además, algunos expresan sentir falta de motivación y poca energía para realizar las actividades académicas y laborales, ejercicio y quehaceres del hogar.

Finalmente, las situaciones o experiencias estresantes también tienen efectos en la vida social de las personas, pueden presentarse cambios en la forma de interactuar o la calidad de dichas interacciones sociales. En relación a los estudiantes de la UNAN-Managua, exteriorizaron que les ha afectado el distanciamiento físico que han tenido de algunos familiares y amigos. Tienen poca comunicación con sus amistades y ésta mayormente es vía teléfono móvil. Algunos, sienten desconfianza en las personas por temor al contagio y las redes sociales que utilizan con más frecuencia para estar informados y comunicarse con sus familiares y amigos son Facebook y WhatsApp. Durante la cuarentena, los estudiantes de la UC expresaron haber tenido una disminución de las actividades sociales debido al régimen de cuarentena y confinamiento obligatorio, por lo que han compartido más tiempo con su familia. El contacto social con amigos o familia fuera del hogar se ha realizado a través de redes sociales digitales (como WhatsApp, Facebook, Instagram) y plataformas de video llamadas (Zoom, Skype, GoogleMet). En el tiempo prolongado de confinamiento se han producido mayores niveles de tensión en las relaciones familiares que se evidencian en mayor frecuencia de discusiones entre los miembros de la familia.

Afrontamiento ante la pandemia

Para afrontar la pandemia, los participantes de la UNAN-Managua y de la UC llevaron a cabo diversas estrategias para evitar el contagio, éstas se aplicaron de forma individual y familiar las cuales pueden observarse en las figuras 3 y 4.

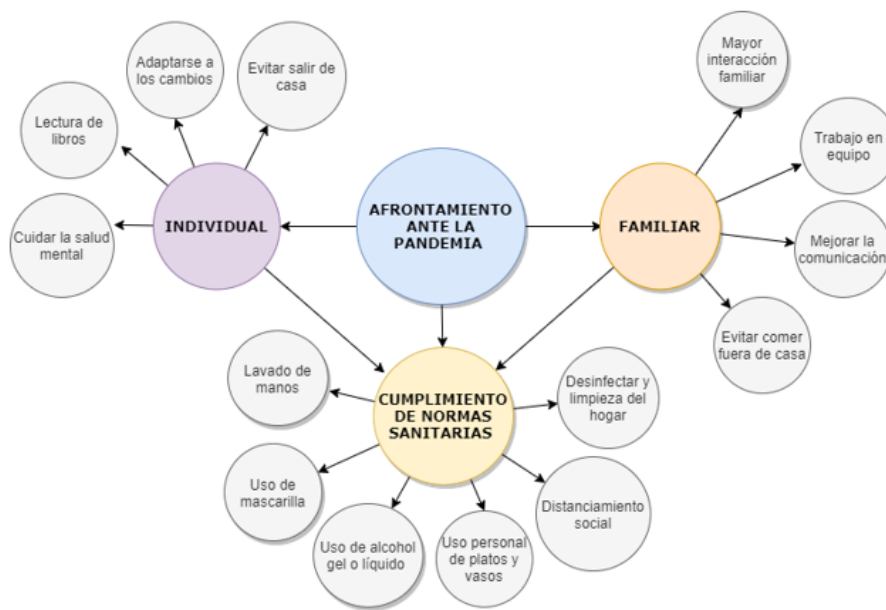


FIGURA 5.
Estrategias de afrontamiento ante la pandemia del COVID-19-UNAN-Managua

Los estudiantes de la UNAN-Managua refirieron que han adoptado diversas estrategias individuales tales como; cuidar su salud mental, adaptarse a los cambios, mantener una buena alimentación y mantener la mente ocupada, evitar salir de casa a restaurantes, cines, supermercados y cualquier tipo de lugar que implique aglomeración de personas. También las estrategias implementadas a nivel familiar son: evitar comer fuera de casa y tomar vitaminas. Los estudiantes manifestaron que el pasar mayor tiempo en casa ha permitido que mejore la comunicación y convivencia entre los miembros de la familia, que mejore la interacción familiar (al realizar más actividades juntos) y sienten que cuentan con el apoyo de su familia (principalmente madres, padres, hermanos y hermanas, y abuelos) para enfrentar la pandemia. Por otra parte, tanto a nivel individual como familiar han cumplido con las normas sanitarias establecidas por las autoridades de salud como el lavado frecuente de manos, uso de mascarilla, uso de alcohol gel o líquido, utilizar platos y vasos de manera personal, desinfectar y limpiar el hogar, desinfectar suela de zapatos con el uso de alfombras y han mantenido el distanciamiento social.

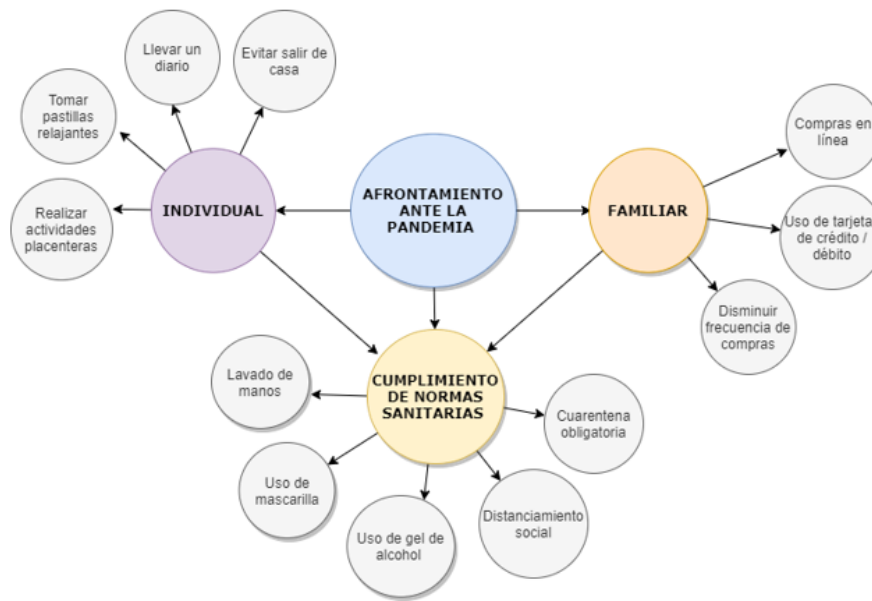


FIGURA 4.
Estrategias de afrontamiento ante la pandemia del COVID-19-UC

Experiencia académica

El primer semestre académico 2020 tanto en Nicaragua como en Chile tuvo que realizarse ante la contingencia sanitaria del COVID-19, lo que implicó una serie de cambios que afectaron de una u otra forma la experiencia académica de los estudiantes, las cuales pueden verse en las figuras 5 y 6.

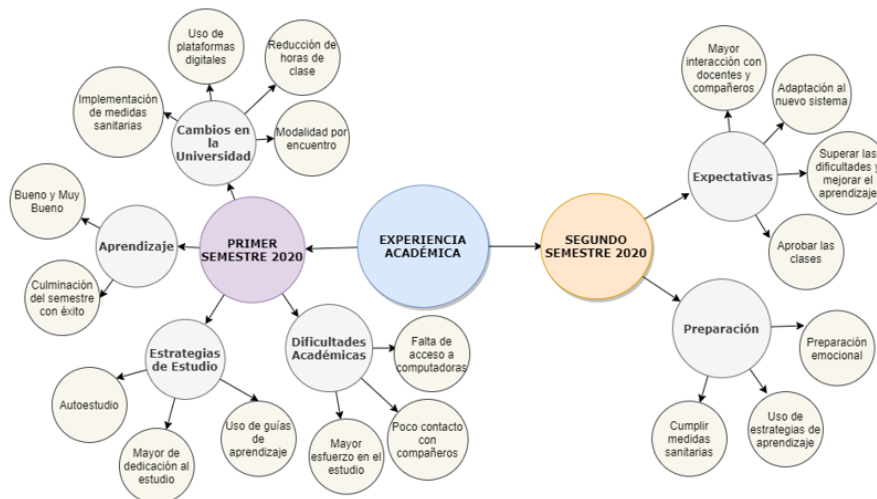


FIGURA 5.
Experiencia académica en tiempos del COVID-19-UNAN-Managua

En Nicaragua, no se ha establecido un régimen de cuarentena y confinamiento obligatorio, por lo que no hubo suspensión de clases en la educación pública, sin embargo, los estudiantes de la UNAN-Managua señalaron algunos cambios implementados por la Universidad, como cambio de modalidad presencial a modalidad por encuentro, reducción de horas de clases presenciales, uso de plataformas digitales en apoyo al proceso de enseñanza-aprendizaje y se tomaron las siguientes medidas sanitarias como: en los portones

de ingreso a la Universidad se realiza medición de temperaturas, aplicación de alcohol gel a estudiantes, trabajadores y visitantes, se realiza desinfección de zapatos y se habilitaron lavamanos en las principales zonas de acceso a los recintos. Además, se promueve el uso de mascarilla y el distanciamiento físico dentro de las aulas de clase y distintos espacios de la Universidad. Los estudiantes valoran que estos cambios implementados por la Universidad fueron necesarios para evitar la propagación del virus, para protegerse y prevenir el contagio, además que permitieron que continuaran con sus estudios.

En Chile, se estableció un régimen de cuarentena, confinamiento obligatorio y toque de queda por las noches. Ante la nueva contingencia sanitaria la UC realizó ajustes para poder llevar a cabo el semestre académico, según los estudiantes que participaron en el estudio, los principales cambios fueron la cancelación de clases presenciales e implementación de la modalidad virtual para todos los cursos, tanto para los cursos de cátedra, tutorías y algunas actividades prácticas. La comunicación con los docentes se realizó a través de correo electrónico y la plataforma virtual de la universidad. Además, indican que se les facilitó computadora y paquetes de internet a estudiantes que no tuvieran esos recursos, sin embargo, no se conoce el alcance de este tipo de medidas de apoyo.

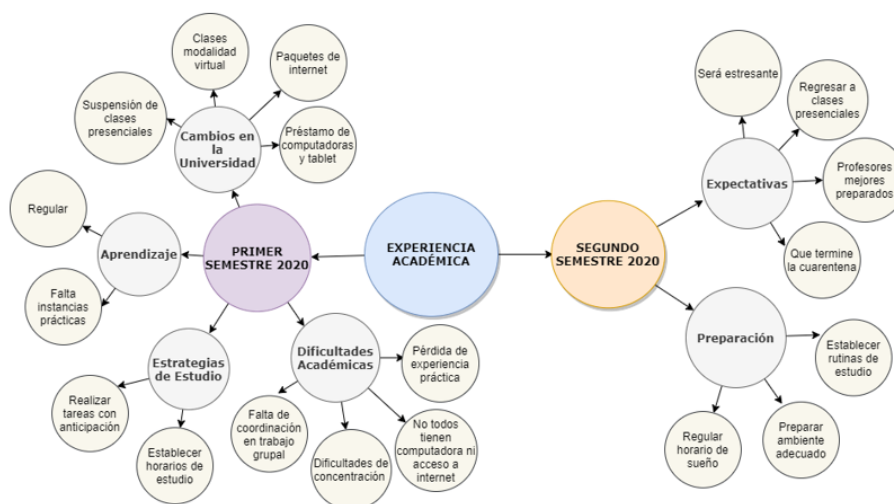


FIGURA 6. Experiencia académica en tiempos del COVID-19-UC

Entre las principales dificultades académicas relacionadas a las nuevas medidas que se implementaron, los estudiantes de la UNAN-Managua, señalaron que la modalidad por encuentro implica realizar un mayor esfuerzo, puesto que deben dedicar más tiempo a las horas de autoestudio, se les dificulta realizar trabajos en grupo con sus compañeros de clase porque tienen menos contacto con ellos o la comunicación es vía teléfono móvil, algunos estudiantes no tienen acceso a computadoras para realizar las tareas asignadas y manifestaron que tuvieron menos contacto con el docente por la reducción de tiempo de clases presenciales.

Mientras, los participantes de la UC mencionaron el poco tiempo para adaptarse a la nueva modalidad, ya que fue anunciado de forma súbita y las clases virtuales se adoptaron de forma inmediata. El tomar las clases en línea implicó estar muchas horas frente a la computadora o tablet, lo que generó cansancio en los estudiantes, además, se dependía totalmente del servicio de internet para asistir a las clases, lo que en algunos casos era un obstáculo al tener dificultades con los proveedores del servicio. Otra dificultad fue la realización de trabajos en grupo, al ser complicado lograr coordinarse con los compañeros ya que solo se comunicaban por internet y no todos los estudiantes tenían acceso a internet, a una computadora o un espacio adecuado para tomar las clases en línea.

Para afrontar la nueva modalidad y las distintas dificultades relacionadas, los estudiantes de la UNAN-Managua efectuaron las siguientes estrategias: realizar prácticas de autoestudio (como el uso de guías de

aprendizaje), dedicar más tiempo al estudio, evitar acumulación de tareas y durante las sesiones de clases aclarar la mayor cantidad de dudas con el docente. Estas estrategias de estudio les permitieron aprobar el primer semestre académico.

Los estudiantes de la UC recurrieron a estrategias como la planificación y organización del tiempo, la búsqueda de espacios tranquilos y adecuados para tomar las clases virtuales, distribuir las lecturas y tareas a través de la semana y procurar tiempos de descanso suficientes. Aunque estas estrategias no impidieron que se elevaran los niveles de estrés, los estudiantes afirman que fueron de utilidad ya que les permitieron aprobar las asignaturas.

En el caso de los estudiantes de la UNAN-Managua, valoran que el aprendizaje fue muy bueno debido al esfuerzo realizado tanto de parte de ellos como de los docentes. Como resultado de las estrategias utilizadas y los esfuerzos realizados por la UC, los participantes consideran que tuvieron un aprendizaje satisfactorio y en su mayoría se cumplieron los objetivos de las asignaturas, sin embargo, la falta de instancias prácticas fue una de las principales limitantes que se presentaron.

En cuanto al segundo semestre académico 2020, los participantes de la UNAN-Managua refieren que esperan aprobar todas las asignaturas que lleven, adaptarse al nuevo sistema que se implementará, tener mayor interacción con sus docentes y compañeros de clase y mejorar su aprendizaje, así mismo esperan superar las dificultades que se les puedan presentar y mantener una actitud positiva. En cambio, los participantes de la UC, manifiestan sentirse ansiosos y estresados ante la incertidumbre de lo que pueda pasar con la situación sanitaria y los efectos que tenga en la modalidad de estudio, indican que al menos hasta el mes de octubre las clases continuaran en línea. Tienen la expectativa de poder aprender y llevar a cabo algunas actividades prácticas en línea, además, tienen mayor confianza en los profesores ya que tuvieron mayor tiempo para prepararse para afrontar la modalidad virtual y mejorar la experiencia. Sin embargo, continúan con el deseo de volver a las clases presenciales muy pronto.

Por último, los estudiantes de la UNAN-Managua consideran que prepararse para el segundo semestre 2020, implica seguir cumpliendo con las normas sanitarias, leer sobre las asignaturas próximas a cursar, usar estrategias que les permitan lograr un mejor aprendizaje, ser autodidácticas y prepararse emocionalmente. Para afrontar el segundo semestre con las condiciones sanitarias y académicas similares a las de la primera parte del año, los participantes de la UC comentan que pondrán en práctica estrategias similares a las del primer semestre ya que les permitieron aprender y aprobar las clases, entre estas están la organización y estructuración del tiempo para estudiar y descansar durante la semana, establecer y seguir una rutina, buscar un lugar tranquilo para recibir las clases en línea sin distracciones y tratar de tener una actitud positiva.

DISCUSIÓN

La información recopilada sugiere que los estudiantes de la UC, quienes estuvieron sometidos a un régimen de cuarentena obligatoria debido al alto nivel de propagación del COVID-19 en Chile, han presentado manifestaciones de estrés de mayor gravedad (dolores corporales, problemas de sueño, estado de ánimo depresivo, sentimientos de soledad, pensamientos de muerte) que el grupo de participantes de la UNAN-Managua, quienes han tenido un menor impacto por parte de la pandemia en la vida cotidiana en comparación con el grupo del país sudamericano, por lo que podría sugerirse que la experiencia ha sido más traumática para el grupo de la UC, ya que se observan manifestaciones clínicas de estrés descritas por Lazarus (2000) y es probable que algunos de los participantes se encuentren en la fase de agotamiento del Síndrome de Adaptación General (SAG) (Selye, 1936, citado por Castillo y González, 2010).

Con respecto al afrontamiento de la pandemia, Lazarus y Folkman (1986) señalan que es importante tener la capacidad para afrontar una situación estresante, como es la pandemia del COVID-19, en este caso los estudiantes de la UC llevaron a cabo medidas obligatorias como la cuarentena, confinamiento y toque de queda, con medidas coercitivas para aquellos que no acataran las normas. En cambio, los estudiantes de la

UNAN-Managua tuvieron mayor libertad de movilización durante el período, las limitaciones en cuanto a este aspecto fueron tomadas de forma voluntaria, lo que podría ser un factor que influyera en aminorar los efectos de la situación estresante, es probable también que tuvieran un locus de control interno en la toma de decisiones personales y familiares para afrontar la pandemia.

Al hablar sobre la experiencia académica en tiempos de pandemia, la UNAN-Managua optó por realizar las clases en una modalidad por encuentro, que requería la realización de actividades académicas de forma presencial. Con respecto a la UC, los cambios fueron drásticos ya que el semestre se llevó a cabo en modalidad en línea, en la que los estudiantes manifestaron que las principales dificultades se relacionaron a la disponibilidad de recursos (computadora e internet). Estas diferencias en cuanto a la forma de desarrollar el semestre se debió al contexto sanitario y social de cada país, el cual requería una respuesta pertinente de la institución académica correspondiente. En general, ambas estrategias resultaron adecuadas para cada situación específica, lo que se refleja en la evaluación que realizan los estudiantes del aprendizaje obtenido, sin embargo, la experiencia en línea adolece de una falta de experiencia práctica, lo que puede influir en la valoración de los estudiantes acerca de su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Ante la llegada del segundo semestre, puede observarse que ambos grupos tienen altas expectativas y se preparan para afrontarlo de una mejor manera, tomando en cuenta la experiencia previa en el primer semestre y con la esperanza de volver a asistir de forma presencial a las aulas de clase, lo que podría constituirse como un marcador de superación de la pandemia en curso.

CONCLUSIONES

Los estudiantes de la UC presentaron las principales manifestaciones de estrés entre las que se encuentran dolores corporales, problemas gastrointestinales, ansiedad y estado de ánimo depresivo, ideas de muerte, dificultades de sueño y alteraciones en la conducta alimentaria, en cambio, el grupo de la UNAN-Managua presentó manifestaciones de importancia clínica principalmente en el área afectiva, con ansiedad, tristeza, temor y preocupación por el contagio.

Las principales estrategias de afrontamiento ante la pandemia adoptadas de forma individual y familiar fueron acatar las medidas sanitarias recomendadas y/o impuestas por las autoridades sanitarias, en el caso de Chile, la cuarentena obligatoria, toque de queda, el confinamiento, además de medidas de higiene que también se practicaron en Nicaragua como el lavado de manos y uso de mascarilla. Es necesario destacar que en el caso de Nicaragua no se establecieron restricciones de movilidad interna, por lo que es una de las principales diferencias en la forma de abordar la situación por parte de los dos países.

Finalmente, las contingencias sanitarias de cada país se reflejaron en el desarrollo del primer semestre en las instituciones académicas a las que pertenecían los participantes, los estudiantes de la UNAN-Managua recibieron las clases en la modalidad por encuentro, lo que permitió realizar clases presenciales y llevar a cabo instancias prácticas, en cambio, los estudiantes de la UC cursaron el semestre en línea, lo que limitó las experiencias prácticas de algunos cursos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Castillo, M. y González, P. (2010). *Estrés y ansiedad. Relación con la cognición*. XI. Congreso Virtual de Psiquiatría.com. España. https://www.researchgate.net/publication/274376678_Estres_y_Ansiedad_Relacion_con_la_cognicion
- Corbetta, P. (2003). *Metodología y técnicas de investigación social*. Madrid: McGraw-Hill.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación: (6a. ed.)*. México D.F.: McGraw-Hill.

- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Martínez Roca. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=222981>
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer. <https://elibro.net/es/lc/unanmanagua/titulos/47645>
- Ministerio de Salud. (2020). *Situación del Coronavirus al 25 de agosto 2020. Informe semanal*. <http://www.minsa.gob.ni/index.php/110-noticias-2020/5542-25agosto>
- Ministerio de Salud. (2020). *Casos confirmados en Chile COVID-19*. <https://www.minsal.cl/nuevo-coronavirus-2019-ncov/casos-confirmados-en-chile-covid-19/>
- Naranjo Pereira, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33 (2), 171-190. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
- OPS (2020). *Situación de COVID-19 en la región de las Américas*. <https://paho-covid19-response-who.hub.arcgis.com/>
- Rodríguez, M., Ocampo, I. y Navas, C. (2009). Relación entre valoración de una situación y capacidad para enfrentarla. *SUMMA Psicológica UST*, 6 (1), 25-41. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3020310>
- Vásquez, I. (2012). *Manual de psicología de la salud*. España: Pirámide.