

Problemáticas en estudiantes de Nivel Superior para la autorregulación y resiliencia durante la pandemia del Covid-19

Problems in Higher Level students for self-regulation and resilience during the Covid-19 pandemic

Moliner, María del Carmen

Universidad Autónoma de Querétaro

carmen95@uaq.mx



0000-0001-5915-9225

Chávez, Ubaldo

Universidad Autónoma de Querétaro

ubald.chavez@gmail.com



0000-0001-5753-8934

Lara, Alberto

Universidad Autónoma de Querétaro

alaraguevara@gmail.com



0000-0002-1236-443X

Sección: **Artículo de investigación**

Resumen

La investigación parte de la pregunta, ¿Cuáles son las principales problemáticas en estudiantes de Educación superior para la autorregulación y resiliencia durante la pandemia de Covid-19? El principal objetivo fue detectar las principales problemáticas e identificar si los hacía más vulnerables o responsables en la modalidad de clases en línea. Asimismo, se promovió que los estudiantes plantearan algunas posibles soluciones para mejorar sus habilidades socioemocionales de autorregulación y resiliencia. Se aplicó una encuesta en línea con formularios de Google a estudiantes de diversos grupos de licenciatura. La metodología fue cuantitativa y se realizó un análisis comparativo de la información. Los resultados mostraron que la pandemia afectó más a los estudiantes en el aspecto de *cambio en las interacciones sociales, tomar las clases en línea, no salir de su casa y no ver a sus amigos*. Por otra parte, lo que menos les afectó fue *seguir con las normas y medidas estipuladas por el gobierno* y el de *cambios alimenticios*. Además, les ha afectado en diversas materias, pues les surgen más dudas, se sienten más estresados, deprimidos y lo peor de todo es que se interesan menos en la materia. Sin embargo, a pesar de que les ha afectado, la mayoría menciona que les ha favorecido en el autoaprendizaje al tomar la materia en línea, han mejorado sus relaciones interpersonales con sus padres, hermanos y amigos.

Palabras clave: Problemáticas; estudiantes; autorregulación; resiliencia; Covid-19.

Abstract

The research is based on the question: What are the main problems in Higher Education students for self-regulation and resilience during the Covid-19 pandemic? The main objective was to detect the main problems and identify if it made them more vulnerable or responsible in online classes. Likewise, students were encouraged to propose some possible solutions to improve their socio-emotional abilities of autoregulation and resilience. An online survey with Google forms was applied to students from various undergraduate groups. The methodology was quantitative, and a comparative analysis of the information was carried out. The results suggest that the pandemic affected the students the most in the aspect of *change in social interactions, taking classes online, not leaving their home and not seeing their friends*. On the other hand, what affected them the least was *following the norms and measures stipulated by the government* and that of *dietary changes*. In addition, it has affected

them in various subjects, as they have more doubts, they feel more stressed, depressed and worst of all is that they are less interested in the subject. However, despite the fact that it has affected them, most mention that it has helped them in self-learning by taking the subject online, they have improved their interpersonal relationships with their parents, siblings and friends.

Keywords: Problematic; students; self-regulation; resilience; Covid-19.

1. Introducción

El trabajo expone las principales problemáticas detectadas en estudiantes de licenciatura, específicamente de la Facultad de Química, debido a la pandemia del covid-19. Durante la investigación, ellos mismos plantearon algunas propuestas (al final del cuestionario) para mejorar sus habilidades socioemocionales de autorregulación y resiliencia, así como para fortalecer su capacidad de afrontar varias problemáticas que aún padecen.

El proyecto está relacionado con el tema de autorregulación y resiliencia, para hacer de alguna manera conscientes a estos estudiantes de que también ellos pueden dar soluciones a lo que están viviendo. Además, fue patente que pueden mejorar sus habilidades socioemocionales, ya algunos fueron capaces de afrontar dichas problemáticas al presentar sus propuestas de solución.

1.1 Propósito de la investigación

El objetivo principal de este trabajo fue detectar las principales problemáticas a las que se están enfrentando los estudiantes de la Facultad de Química ante la pandemia del Covid-19. Los objetivos específicos fueron:

- Identificar si tomar clases en línea los hace más vulnerables o más responsables.
- Indicar si las clases en línea les ayudan a generar un autoaprendizaje.
- Promover la colaboración de los estudiantes en la encuesta que se realizó para obtener la información, así como las propuestas que proporcionan para fomentar la autorregulación y resiliencia.

- Concientizar a los estudiantes de que ellos mismos pueden llegar a dar soluciones o, por lo menos, alguna propuesta de solución a las problemáticas detectadas.

Por lo que, a partir de estos objetivos, debemos hablar de habilidades socioemocionales, resiliencia y autorregulación.

1.2 Habilidades Socioemocionales

Son comportamientos, actitudes y rasgos de la personalidad que contribuyen al desempeño de una persona. Serán útiles para los estudiantes durante su educación y algunos ejemplos de éstas pueden ser la puntualidad, el trabajo en equipo, la responsabilidad, la organización. Pero también pueden llegar a afectar el bienestar de una persona y su familia a lo largo de su vida. Por ejemplo, durante la pandemia estudiantes se vieron afectados por problemas de salud de un familiar cercano o, simplemente, por no tener sus clases en línea.

Casel (2017) menciona que las habilidades socioemocionales son herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, comprender las de los demás, sentir y mostrar empatía por los otros, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables, así como definir y alcanzar metas personales. Existen estudios que exponen que las personas que fueron formadas en habilidades socioemocionales, durante la adultez tienen mayores probabilidades de obtener mejores resultados académicos, de ser contratadas para algún trabajo o de percibir mejores ingresos. Asimismo, estas habilidades son primordiales porque se logra un desarrollo cognitivo y emocional saludable.

De igual forma, en los últimos veinte años se han desarrollado investigaciones que analizan los beneficios de la educación socioemocional en el ámbito escolar, destacando estudios de Durlak, Weissberg, y Dymnicki (2011) entre otros. Dichos estudios analizan resultados de diferentes programas de educación socioemocional hasta el nivel medio superior. En México, la transformación en el 2017 del modelo educativo de la Secretaría de Educación Pública (SEP) reconoció que el papel de las habilidades socioemocionales es primordial para el desarrollo integral de las personas. En efecto, se creó el programa *Construye T*.

1.3 El Programa Construye T

Este programa se elaboró desde 2014 por la SEP y el Programa de Naciones Unidas para el desarrollo (PNUD). Ambas instituciones dieron origen al desarrollo de estas

habilidades socioemocionales en estudiantes de educación media superior para que pudieran tener éxito en sus metas académicas, al igual que en las metas personales. De esta forma, podrían mejorar su bienestar actual y futuro. El programa se estructura en tres dimensiones, que son:

Conoce T. Incluye habilidades que se relacionan con la comprensión y el manejo de las emociones: autoconocimiento y autorregulación.

Relaciona T. Esta dimensión abarca dos habilidades asociadas al establecimiento de relaciones positivas con la gente: conciencia social y colaboración.

Elige T. Esta incluye dos habilidades para tomar decisiones reflexivas y responsables: toma responsable de decisiones y perseverancia.

Las habilidades que promueve el programa fueron incorporadas dentro de los seis semestres de la Educación Media Superior, como se puede apreciar en la Tabla 1, de tal forma que en cada semestre se dará prioridad a una de ellas (SEP, 2017).

Tabla 1

Modificado de Habilidades socioemocionales de Construye T

Semestre	Dimensión	Habilidad
Primero	 Conoce T	 Autoconocimiento
Segundo		 Autorregulación
Tercero	 Relaciona T	 Conciencia Social
Cuarto		 Colaboración
Quinto	 Elige T	 Toma responsable de decisiones
Sexto		 Perseverancia

Nota. Tomado de la SEP (2017).

1.4 Autorregulación y resiliencia

Debido a la pandemia por Covid-19, muchos de los profesores se han dado a la tarea de elaborar actividades creativas y novedosas para que los estudiantes puedan lograr un aprendizaje significativo, pero con esta pandemia pueden existir dos formas de vivir de las personas:

La primera, que es la Autorregulada y resiliente. Es aquella persona que sabe regular sus emociones y pensamientos; en consecuencia, también sus acciones. De esta forma, podría asumir su responsabilidad, saber qué necesita para idear estrategias creativas y, sobre todo, saber actuar ante lo que están viviendo.

La segunda forma de vivir es la desesperanza, vulnerabilidad, desorganización y soledad. Estas personas tienen la posibilidad de responder ante la necesidad que ahora están sintiendo los estudiantes, ayudarlos a aprender a desarrollar sus habilidades socioemocionales y hacerlos que participen con propuestas de solución ante lo que viven.

Lo anterior está ocurriendo en diversas situaciones, pero ya son formas de vivir cotidianas debido a la pandemia. Por eso es necesario que participen los estudiantes y todo el entorno para brindar soporte y apoyo para educar para la resiliencia.

Como se mencionó anteriormente, algunos de ellos han pasado por eventos que les pueden desencadenar crisis en su familia, por ejemplo: la enfermedad o inclusive la muerte de algún familiar, alguna separación o divorcio, como los muchos que ya han ocurrido. Todos estos eventos pueden tener una carga de estrés y, sumados a la presión que tienen en la escuela, junto con el cambio de actividades que tuvieron al tomar las clases en línea, pueden provocar un problema de salud mental. En la Figura 1 se muestran los puntajes de estrés, según la escala de Holmes-Rahe (1976).

Figura 1

Puntaje de estrés de los acontecimientos vitales que han sucedido en los 12 últimos meses, de acuerdo con la escala de acontecimientos vitales de Holmes y Rahe (1976)

1. Muerte del cónyuge:	100	23. Cambio de responsabilidad en el trabajo:	29
2. Divorcio:	73	24. Hijo o hija que deja el hogar:	29
3. Separación matrimonial:	65	25. Problemas legales:	29
4. Encarcelación:	63	26. Logro personal notable:	28
5. Muerte de un familiar cercano:	63	27. La esposa comienza o deja de trabajar:	26
6. Lesión o enfermedad personal:	53	28. Comienzo o fin de la escolaridad:	26
7. Matrimonio:	50	29. Cambio en las condiciones de vida:	25
8. Despido del trabajo:	47	30. Revisión de hábitos personales:	24
9. Desempleo:	47	31. Problemas con el jefe:	23
10. Reconciliación matrimonial:	45	32. Cambio de turno o de condiciones laborales:	20
11. Jubilación:	45	33. Cambio de residencia:	20
12. Cambio de salud de un miembro de la familia:	44	34. Cambio de colegio:	20
13. Drogadicción y/o alcoholismo:	44	35. Cambio de actividades de ocio:	19
14. Embarazo:	40	36. Cambio de actividad religiosa:	19
15. Dificultades o problemas sexuales:	39	37. Cambio de actividades sociales:	18
16. Incorporación de un nuevo miembro a la familia:	39	38. Cambio de hábito de dormir:	17
17. Reajuste de negocio:	39	39. Cambio en el número de reuniones familiares:	16
18. Cambio de situación económica:	38	40. Cambio de hábitos alimentarios:	15
19. Muerte de un amigo íntimo:	37	41. Vacaciones:	13
20. Cambio en el tipo de trabajo:	36	42. Navidades:	12
21. Mala relación con el cónyuge:	35	43. Leves transgresiones de la ley:	11
22. Juicio por crédito o hipoteca:	30		
No AVE=		Puntuación=	

Nota. Adaptado de Suárez (2010).

Y debido a esta pandemia, estamos expuestos a estos eventos de crisis, donde Slaikeu (1996) la define así: “Crisis es un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por una incapacidad del individuo para manejar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo” (p.18).

Existen factores de resiliencia que ayudan a controlar las actitudes hacia ciertas situaciones. Por ejemplo, el de responsabilidad, que es la capacidad de proporcionar respuesta al llamado del otro. O bien, el de resiliencia que es la capacidad de comenzar un nuevo desarrollo después de haber pasado un trauma (Cyrułnik, 2018). Pero para que esto suceda, es indispensable aprender a Autorregularnos.

¿Y qué es la Autorregulación? Es aquella habilidad que tiene un ser humano para trabajar con su memoria operativa con el objetivo de controlar sus pensamientos y actuar de la mejor manera ante situaciones adversas; en otras palabras, es la capacidad de manejar las emociones. Esta habilidad no es innata, pero que se puede aprender. Y, como se mencionó en el apartado anterior, se puede lograr con el programa *Construye T*.

2. Método de investigación

El enfoque de esta investigación fue cuantitativo. Se realizó un análisis descriptivo comparativo de la información obtenida con una encuesta con formularios de *Google*. Dicho instrumento se aplicó a estudiantes de diversos grupos de licenciatura, desde primero hasta noveno semestre de ambos turnos. Participaron alrededor de 88 estudiantes.

El instrumento constaba de 23 reactivos. Los primeros obtuvieron datos para ubicar a los informantes en semestre, grupo, turno y género. Cabe mencionar que hubo cinco preguntas abiertas y las demás eran con opción múltiple. Posteriormente, se analizó la información con el programa de Excel.

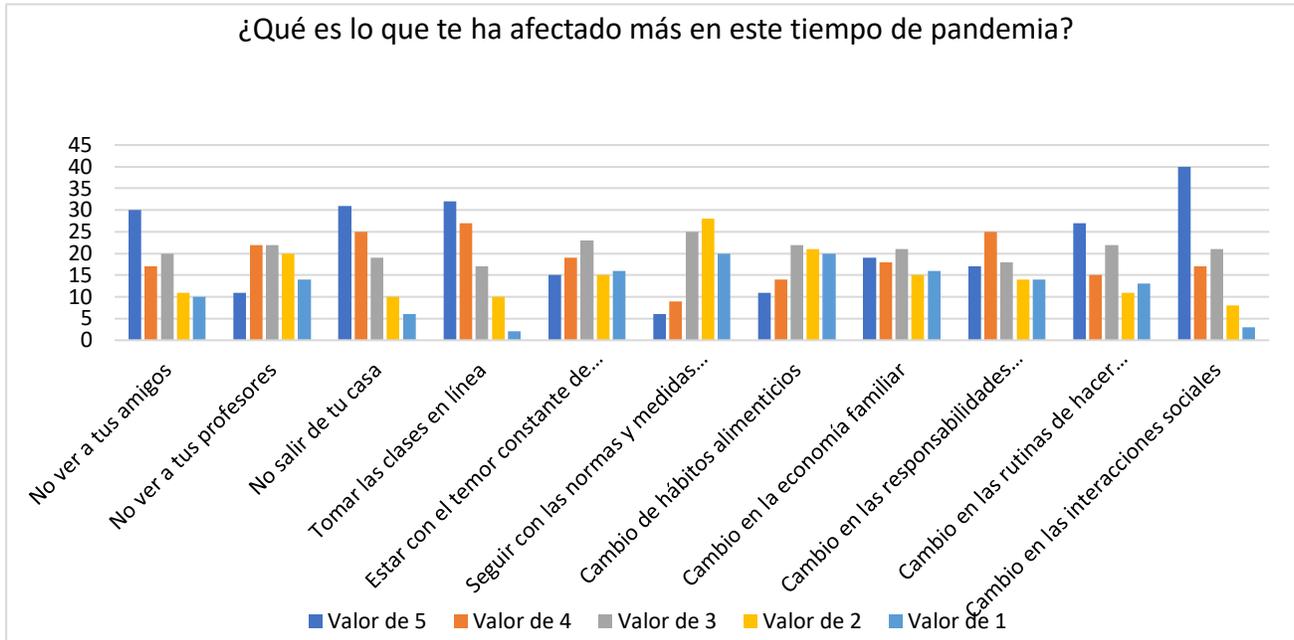
3. Resultados

Los resultados sugieren que el ámbito donde han sido más afectados son las relaciones interpersonales, ya que se sienten estresados, deprimidos y tristes por no ver a sus amigos. Sobre todo, las clases en línea, pero, por otra parte, les ha dejado un autoaprendizaje, ya que la mayoría de ellos menciona que sí hubo cierto aprendizaje en esta modalidad, Cabe mencionar que algunas preguntas fueron abiertas, por lo que se pondrán tablas o bien diagramas tipo “*mapa de concepto*” para este tipo de respuestas.

La mayoría de los participantes fueron de quinto y séptimo semestre. El 76% de ellos pertenecían al turno mixto. El 64% de las participantes fueron mujeres. En la Figura 2 se muestra que lo que más ha afectado a los estudiantes es el cambio en las interacciones sociales, tomar las clases en línea, no salir de su casa y no ver a sus amigos. Lo que menos les afectó fue seguir con las normas y medidas estipuladas por el gobierno y los cambios alimenticios.

Figura 2

Ámbitos donde se han sentido más afectados por la pandemia por COVID-19



Por otra parte, la mayoría de ellos se siente estresado, deprimido y triste por no estar con sus compañeros. Asimismo, declararon sentirse menos interesados en las materias y, por lo tanto, con más dudas al respecto (Figura 3). Pero el lado positivo del confinamiento está relacionado, de acuerdo con los datos obtenidos en la encuesta, con que más de la mitad de los estudiantes han mejorado las relaciones interpersonales con sus padres y con sus hermanos.

Figura 3

Principales sensaciones al realizar actividades escolares

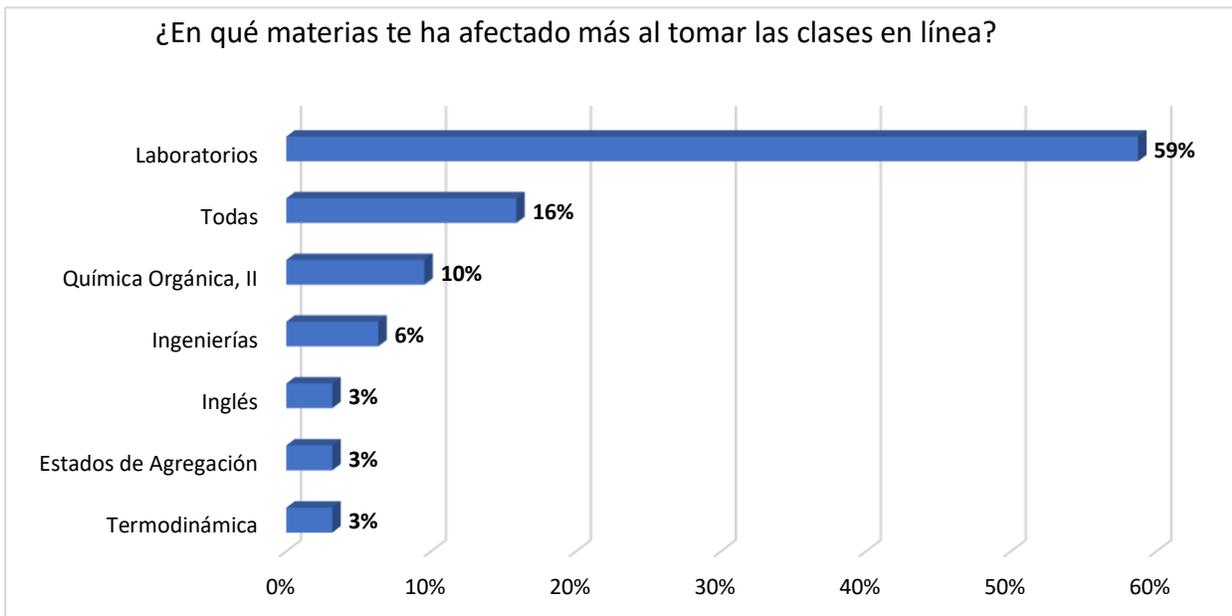


Por otro lado, se identificó que hay algunos aspectos positivos entre los estudiantes: la mayoría de ellos expuso que ofrecen su amistad a sus compañeros, aunque no los vean personalmente, y que son perseverantes para terminar lo que se propongan. De hecho, los datos revelan que el mayor apoyo que tienen los estudiantes al estar realizando sus tareas en las clases en línea, lo obtienen de sus amigos y compañeros. Desde el punto de vista educativo, la mayoría expresó que sienten poca seguridad (44%) o solamente algo de seguridad (40%) para aprender por la vía en línea, pero se consolidaron relaciones de solidaridad. Paradójicamente, la mayoría considera que el autoaprendizaje les favoreció muy poco.

Las materias donde han sido más afectados están relacionadas con prácticas educativas (Figura 4). Destaca la materia de Laboratorio, puesto que no han podido asistir presencialmente a la universidad desde hace año y medio. Lo anterior no es imputable a la modalidad de clases en línea porque, de acuerdo con los datos obtenidos, la mayoría declaró tener el equipo de cómputo necesario para participar de esa modalidad educativa (71%). Asimismo, la mayoría aseguró que dedica más de cinco horas, e incluso hasta diez horas al día para actividades escolares, pero esa preparación y disciplina no ha sido suficiente para cumplir cabalmente con las actividades prácticas. En cambio, sugieren que se quiten algunas actividades escolares en la modalidad en línea.

Figura 4

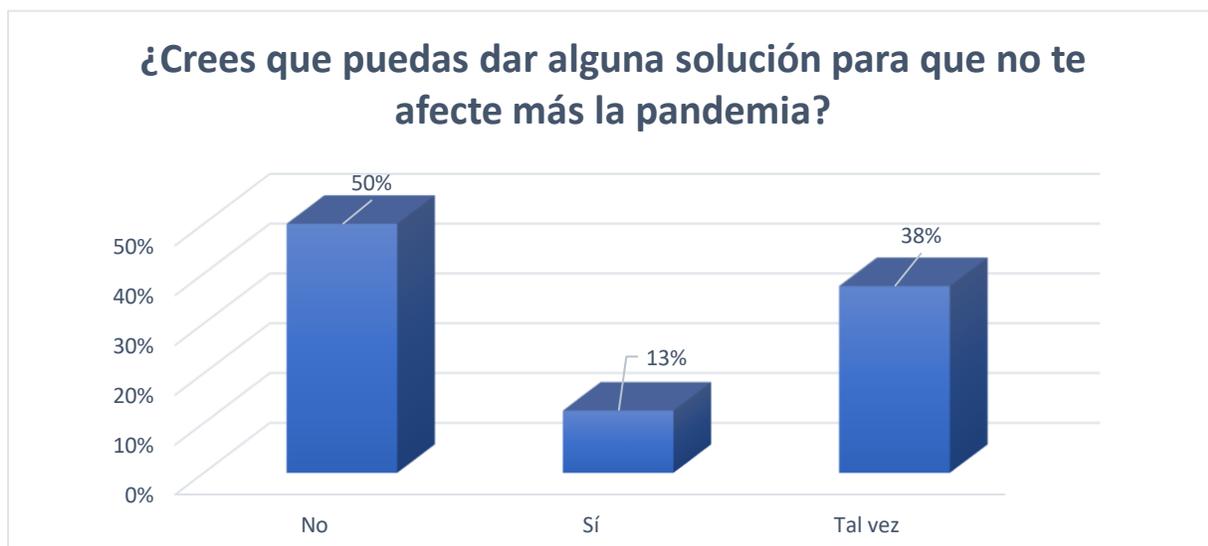
Materias donde han sido más afectados los estudiantes



Llama la atención que, ante la pregunta ¿Crees que puedas dar alguna solución para que no te afecte más la pandemia?, la mayoría de los estudiantes no se considera capaz de ofrecer alguna solución al respecto (Figura 5).

Figura 5

Porcentajes de alumnos que creen que pueden dar una solución para que no les afecte más la pandemia



Se considera pertinente que los estudiantes tomen un curso que les ayude a autorregularse para que puedan tomar mejores decisiones en su vida académica, pero también en su vida personal. Esto sería muy útil en su vida laboral futura. El objetivo es que sean estudiantes egresados con un nivel de competitividad que les permita desenvolverse en cualquier ámbito, en cualquier etapa de su vida personal y, lo más importante, que tengan una buena salud mental.

Por otra parte, los alumnos mencionan que el confinamiento les ha afectado en algunas materias, sobre todo en las de laboratorios, pues son las materias prácticas que no han podido llevar. Eso hace que no hayan aprendido lo suficiente, por lo que piden desesperadamente que esas materias sean semipresenciales, o bien, que las suspendan por el momento en lo que se soluciona la situación de la pandemia.

El estudio cumplió con el objetivo de identificar las principales problemáticas durante la pandemia. En particular, respondió a la pregunta ¿las clases en línea hacen más vulnerables o más responsables a los estudiantes? Se concluye que algunos estudiantes no pueden externar lo que sienten y se estresan (se vuelven más vulnerables); mientras que para otros es fácil buscar a alguien para hablar sobre cómo se sienten. Llama la atención el hecho de que para otros es difícil hablar con sus familiares.

Dentro de las problemáticas más sobresalientes, se encontró que a los estudiantes les ha afectado más tomar las clases en línea, no salir de su casa y no ver a sus amigos. Quizá las afecciones menos sobresalientes fueron: seguir con las normas y medidas estipuladas por el gobierno y los cambios de hábitos alimenticios.

Por otra parte, la modalidad en línea, a algunos estudiantes, les generó un autoaprendizaje; se dieron cuenta de que ellos mismos podían dar alternativas o posibles soluciones a las problemáticas detectadas. Sin embargo, hay que mencionar que existen más aspectos negativos que positivos en lo anterior, ya que se sienten frustrados por no estar en contacto personal con sus compañeros de clase y pesimistas por no llevar la vida de antes.

Dentro de los aspectos positivos, destaca que más de la mitad ofrece su amistad a los compañeros, aunque no los vean de forma personal, y que la mitad de ellos son perseverantes para terminar lo que se proponen. Es por ello que, como docentes, debemos buscar mejores estrategias didácticas que ayuden a que estos estudiantes se sientan más seguros en las clases en línea. Eso ayudaría a que enfrenten la situación sin intimidarse al cambio, o bien, tomar en cuenta algunas de las alternativas que ellos proponen.

Y, como se mencionó antes, es necesario que los estudiantes tomen un curso de habilidades; en específico, quienes han sentido que les ha afectado más esta nueva modalidad. Eso permitiría que aprendan a autorregularse y que no les siga afectando más la situación. Su salud mental no se deterioraría y podrían seguir avanzando en sus estudios. Cabe mencionar que el trabajo queda abierto para realizar una comparación con estudiantes de bachillerato, pues también se realizó una investigación con esos estudiantes.

Referencias

- Cyrulnik, B. [Canal Aprendamos Juntos]. (2018, 10 de Diciembre). Resiliencia: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional [Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=_lugzPwpsyY&t=21s
- Casel 2017. What is SEL? Recuperado el 17 de noviembre de 2020, de: <http://www.casel.org/what-is-sel/>
- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R. y Schellinger, K. 2011. The impact of enhancing student's social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), pp. 405-432.
- EOEP (2020) Resiliencia. Aprender para la vida en <https://www.orientacionriojabaja.info/resiliencia/> visitado el 30 de enero de 2021.
- Hernández, M., Trejo, Y., & Hernández, M. 2018. El desarrollo de habilidades socioemocionales de los jóvenes en el contexto educativo. *Poniéndose al día*, 88-97.
- Secretaría de Educación Pública (2020) Lecciones/Docentes <https://www.construyet.org.mx/lecciones/docentes/> visitado el 30 de enero de 2021.
- Secretaría de Educación Pública (2020) Arte <https://www.construyet.org.mx/componentes/4/arte> visitado el 30 de enero de 2021.
- Slaikeu, Karl A. (1996). *Intervención en crisis: Manual para práctica e investigación*. México, D.F., Manual Moderno.
- SEP. Secretaría de Educación Pública. (2017). Planes de estudio de referencia del marco curricular común de la educación media superior. Recuperado el 15 de noviembre de 2020, de: <http://sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12491/4/images/libro.pdf>
- Suárez Cuba, M. Á. 2010. La importancia del análisis de los acontecimientos vitales estresantes en la práctica clínica. *Revista Médica La Paz*, 16(2), 58-62.
- Vídeo de Autorregulación: Recuperado el 29 de marzo de 2021, de <https://www.youtube.com/watch?v=O5-hFF3nri8>
- WMCMF (2020) Ayuda docente: Manual para trabajar la resiliencia en niños y adolescentes en <https://webdelmaestrocmf.com/portal/ayuda-docente-manual-trabajar-la-resiliencia-ninos-adolescentes/> visitado el 30 de enero de 2021.