



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq
ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Vol XIII, número 1, jan-jun, 2021, pág. 250-277.

IMPACTO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEBIDO AL DISTANCIAMIENTO SOCIAL POR COVID-19

María Antonieta Covarrubias Terán

Resumen

La pandemia por COVID-19, ha irrumpido y alterado la vida cotidiana de millones de personas en el mundo, afectando la salud, la macro y micro economía, así como la educación; ante el confinamiento repentino se suspendieron los cursos escolares, y, por lo tanto, la interacción directa profesor-alumno; así como la interacción cotidiana en laboratorios, hospitales, comunidades e industrias. En este trabajo se analizan algunos indicadores del impacto emocional en estudiantes universitarios de la carrera de psicología, debida a las condiciones de vida por la pandemia. Se recogieron y analizaron sus vivencias ante el aislamiento social por la pandemia de COVID-19, tanto de manera formal a través de narraciones escritas, entrevistas y presentación programada en foros digitales, como de manera informal en la comunicación cotidiana en línea. Se plantean algunos retos y desafío a partir de los datos encontrados.

Palabras clave: COVID-19, aislamiento social, impacto emocional, estudiantes universitarios.

EMOTIONAL IMPACT ON COLLEGE STUDENTS DUE TO SOCIAL DISTANCING FROM COVID-19

Abstract

The COVID-19 pandemic has disrupted and altered the daily lives of millions of people around the world, affecting health, macro and micro-economy, as well as education; in the face of sudden confinement school courses were suspended, and therefore direct teacher-student interaction; as well as daily interaction in laboratories, hospitals, communities and industries. This work discusses some indicators of the emotional impact on university students of the psychology career, due to the living conditions by the pandemic. Their experiences in the face of social isolation by the COVID-19 pandemic were collected and analyzed, both formally through written narratives, interviews and scheduled presentation in digital forums, and informally in daily online communication. Some challenges and challenges arise from the data found.

Keywords: COVID-19, social isolation, emotional impact, college students.



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Introducción

El virus, término que deriva del latín *virus* y del griego *iós*, y significa toxina o veneno, es un agente infeccioso acelular microscópico, únicamente replicable dentro de células de otros organismos. Los virus son la entidad biológica más diminuta y abundante que se encuentra en todos los ecosistemas de la tierra. Desde luego, no todos los virus producen enfermedad, ya que muchos se reproducen sin daño al organismo huésped, pero otros sí generan infecciones permanentes o crónicas al continuar reproduciéndose en el huésped evadiendo sus defensas.

Los virus han sido agrupados de acuerdo a las propiedades que comparten y que permiten una uniformidad familiar. Así, los coronavirus conforman una familia que pueden generar enfermedades asociadas a afecciones respiratorias; recientemente se identificó un nuevo virus de esta familia, denominado Síndrome Respiratorio Agudo Severo por Coronavirus 2 (SARS-CoV-2, por sus siglas en inglés), y que causa la enfermedad llamada “Enfermedad de Coronavirus 2019” (COVID-19) que actualmente ha generado una pandemia. Las personas que adquieren esta enfermedad presentan síntomas entre leves y moderados, que se vuelven graves en personas de alto riesgo, como los adultos mayores a 60 años o personas con afecciones crónicas (diabetes, hipertensión, cáncer, obesidad).

Desde la perspectiva científica se concibe que, así como los demás coronavirus, el SARS-CoV-2 se originó a través de la selección natural a partir de un huésped animal (Andersen, Rambaut, Lipkin, Holmes y Garry, 2020), y que implica un nuevo caso de zoonosis, es decir, la infección “salta del huésped” de un animal al ser humano, aunque aún no se ha determinado con toda precisión la especie animal de origen (Briones y Peretó, 2020).

La ciencia reconoce que la capacidad de virus y bacterias de saltar entre especies es una cuestión fundamental de la coevolución y adaptación de los seres vivos, incluido el humano, y del equilibrio con el ambiente y la salud. Sin embargo, también asume que la aceleración y/o descontrol de ese salto es propiciado por la destrucción de los hábitats de las especies silvestres, su



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

invasión por asentamientos humanos y la expansión de la industria agropecuaria y alimentaria; esta última se ha sustentado en el uso desmedido de antibióticos y sustancias químicas para estimular el crecimiento y engorda o prevención de animales sanos (Ribeiro, 2020), lo que a la vez genera la resistencia a los antibióticos. Ante esa práctica generalizada de las grandes corporaciones agropecuarias y alimentarias, que además utilizan antivirales y pesticidas en las mismas instalaciones productivas, la Organización Mundial de la Salud (2017) llamó a dejar esas prácticas de estimulación al crecimiento de animales sanos.

Es en el contexto de estas condiciones que se plantea la presencia del fenómeno de zoonosis del coronavirus que ha causado la COVID-19, enfermedad muy extendida en todo el mundo y declarada por la OMS, en marzo del 2020, como pandemia, al presentarse en 165 países de varios continentes.

Esta pandemia ha generado una afectación imprevista y desproporcionada en todas las esferas de la actividad humana y en las condiciones de bienestar personal y social en prácticamente todas las naciones del mundo. Ante el contagio por el contacto social se prescribió principalmente la normativa higienista y de protección, el aislamiento social (reducción significativa o suspensión indefinida de actividades sociales, recreativas, laborales formales e informales, comerciales nacionales e internacionales, transporte de mercancías y personas local y global); lo que ha implicado una reducción considerable y preocupante de actividades y condición económica, ya sea por despido de trabajadores o reducción salarial en el caso de la economía formal, o la reducción de la actividad e ingreso en la actividad informal, conduciendo al impacto negativo en la macro y microeconomía. Asimismo, ante la presencia de la enfermedad y su agravamiento, principalmente de población con más riesgo, la necesidad de infraestructura hospitalaria y de personal de salud capacitado, que de manera generalizada no se tenían en ningún país, condujo a



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

su adecuación y actualización, en algunos casos, y en otros, persistieron las carencias mostrando saturación o insuficiencia de atención.

Otra cuestión importante que se ha afectado considerablemente, además de la macro y micro economía y de salud, es la *educación*; ante la necesidad del aislamiento repentino, se suspende la actividad presencial y, por lo tanto, la interacción directa profesor-alumno, así como las actividades experimentales y prácticas. Ante esta situación y con la premura inesperada se intenta dar cierta continuidad a los programas educativos a través de estrategias a distancia, desde el hogar, principalmente por medio de recursos digitales. Sin embargo, esta alternativa ha resultado limitada por múltiples razones, principalmente: las limitaciones o carencias del servicio de internet en la población estudiantil, particularmente de las zonas más apartadas y marginadas, pero en alguna medida también en población del nivel superior, cuyas instituciones suelen estar en asentamientos urbanos; a esto se ha sumado, o conjugado, el hecho de no disposición, por toda la población estudiantil, de los dispositivos electrónicos suficientes para todos los miembros que en el hogar lo requieran (varios hermanos estudiantes, los padres para atender desde el hogar cuestiones laborales, entre otros), así como el traslape de horarios y carencia de espacios apropiados. Algunas de estas condiciones también resultan válidas para los docentes, además de las diferencias de capacitación en el uso de plataformas digitales (Rochín, 2020).

Esta situación pandémica también ha generado impacto en la convivencia familiar y social lo que ha deteriorado la salud mental. Además de la incertidumbre y temor generalizados al contagio, la reclusión prolongada en el hogar propicia fatiga, cambios en el ciclo del sueño, hastío, cambios emocionales, preocupación con propensión al pánico y obsesiones hacia los síntomas de la enfermedad; probablemente también reducción de la tolerancia cuando se comparte el espacio del hogar entre varios integrantes, con posible conducción a conflictos interpersonales y a la violencia.



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

En definitiva, la pandemia por COVID-19, ha irrumpido y alterado la vida cotidiana de 7 mil millones de personas en el mundo, afectando o amenazando su bienestar emocional, concepto que la OMS define como estado de ánimo en el que la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, es capaz de afrontar las presiones normales de la vida, de trabajar productiva y fructíferamente y de contribuir a la comunidad.

En este trabajo se analizan algunos indicadores del impacto emocional en estudiantes universitarios, debida a las condiciones de vida por la pandemia; considerando como impacto emocional la situación de vivencia drástica que implica afectación al bienestar personal.

Estrategia Metodológica

Se recogieron las vivencias de estudiantes de educación superior de la carrera de psicología ante la COVID-19, tanto de manera formal a través de narraciones escritas, entrevistas y presentación programada en foros digitales, como de manera informal en la comunicación cotidiana en línea.

La acción de relatar, contar y/o referir algún acontecimiento empleando palabras constituye una narración, la cual es una estrategia o recurso mediante los cuales los individuos pueden exteriorizar sus vivencias de forma significativa (Cuevas y Covarrubias, 2018).

La narración engloba la expresión de la vivencia, es decir, tanto del contenido que se narra como de la manera en que se hace; implica la comunicación de emociones, actuaciones, pensamientos y significaciones y se trata de una interpretación de la vida de las personas (Mato, 1991; Bruner, 2003).

De esta manera, la narrativa fungirá como un proceso en el que los individuos transmiten, en muchos casos, su sentido personal y su experiencia a lo largo de una dimensión temporal o secuencial (Huberman, 2005), constituyendo así su autoconocimiento y por ende una autovaloración de su propia vivencia a través de sus relatos (Cuevas y Covarrubias, 2018, p 104).



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Se empleó una metodología cualitativa con la finalidad de tener un acercamiento fenomenológico al discurso de los participantes, dilucidando así el significado que ellos otorgan a cada una de sus experiencias, situadas dentro de un contexto sociocultural en el que reproducen, interpretan y valoran lo que sucede a su alrededor como una actividad dialéctica entre cultura e individuo (Cuevas, 2002).

Análisis de las Vivencias ante la Pandemia COVID-19

La emergencia sanitaria desestructuró la organización de las actividades cotidianas intempestivamente, lo cual irrumpió en un distanciamiento social tajante de la calidad y cantidad de las actividades a nivel espacial y temporal en cualquier contexto (educativo, familiar, laboral, recreativos, entre otros). De manera imprevista esto implicó intentar continuar en aislamiento las actividades factibles a realizar, entre ellas, de manera prioritaria y relevante para los estudiantes de educación superior, -interés de este trabajo-, su formación académica. Bajo estas condiciones cada uno tuvo una experiencia única, sin embargo, muchos coinciden o se asemejan sus vivencias relatadas, por lo que la información recabada se organizó, para su análisis y presentación, conforme a indicadores predominantes que confluyeron en una tipología de emociones, los cuales a continuación se presentan y se ilustran con testimonios las narraciones correspondientes a cada tipología. Por cuestiones éticas, los nombres de los estudiantes aparecerán únicamente por sus siglas.



Revista AMAZônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 - 1441 (Versão digital)

IMPACTO EMOCIONAL DESFAVORABLE

La pandemia a todos nos ha afectado relata YJC, con tono abrumado y gestos afligidos.

Me ha afectado más de lo que pensé, agrega ATL.

Un impacto muy fuerte (LBV)

Efectivamente esta contingencia ha tenido una afectación para cada uno de nosotros y para la humanidad de manera diversa, tomando distintas tonalidades de una misma realidad. Para muchos de los estudiantes universitarios, la COVID-19 ha tenido un impacto desfavorable, reflejado en: preocupación (excesiva), tristeza, ansiedad-estrés, incertidumbre, angustia, sentimiento de soledad, estado de duelo y miedo.

Preocupación^{1/2} (excesiva)

La preocupación experimentada en algunos estudiantes refleja un temor de contagio para sí, como se puede apreciar en el siguiente testimonio.

...la preocupación constante, me han llevado a un estado de depresión y en algunas ocasiones de ansiedad al salir a la calle, por lo que he tenido que lidiar con ello en los últimos meses (E.G.)

La preocupación de contagio también está presente para *otros*, por el posible contagio de familiares en general, así como para población de alto riesgo, como son padres y abuelos.

...con cada noticia, información del aumento de la letalidad, y del aumento de infectados en nuestra patria, lo único que me preocupaba

¹ En este trabajo no se ahonda sobre la conceptualización de emociones, sentimientos y afectos, sólo se aludirán a ellos. Como punto de partida cito que, las emociones devienen de estados de ánimo caracterizados por una reacción orgánica, mientras que los sentimientos son la categorización cultural más fina de nuestras reacciones e interacciones afectivas. Mientras que la afectividad es un término general referido a procesos con elementos culturales y biológicos. Desde mi punto de vista, la afectividad tiene una construcción cultural que incluye a las emociones y a los sentimientos. Por otro lado, los afectos son estructuras narrativas complejas que dan forma y significado a las experiencias afectivas (culpa, enojo, vergüenza, entre otros) de una historia particular que le dan significado (Shweder, 1994). No obstante, las emociones referidas por los estudiantes universitarios serán analizadas partiendo de la definición de la real academia.

² De acuerdo a la Real academia española (vigésima edición) preocupación refiere a 'sentir temor o inquietud por alguien o algo' y dedicar atención a alguien o algo, 2014.



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

(y aun me sigue preocupando mucho) era (y es) que no le pasara algo a mi familia (F.A.).

Al principio de la pandemia, pensé que podía sobrellevarlo de una buena manera, incluso lo del confinamiento no me pareció algo tan difícil, conforme las noticias salían y se actualizaban mi preocupación comenzó, en especial porque vivo con mis abuelitos que son una población de riesgo, tenía mucho miedo y aumentamos las medidas de precaución (F.G.).

El sentimiento de preocupación tiene como característica anticiparse a una situación real o imaginaria, posiblemente a presentarse en un futuro, pero que se experimenta en el momento actual. De manera implícita en los testimonios anteriores se vislumbra esta situación, pero también de forma más explícita, como señala IAA: *Por privaciones venideras en la vida cotidiana, en relación con la interacción personal directa y la intimidad.*

Tristeza³

Múltiples estados anímicos ha traigo consigo la pandemia, como la tristeza: He sentido en algún punto de la pandemia tristeza, (...), enojo, nostalgia por momentos, aunque no me he estancado en ellas (C.)

He experimentado profunda tristeza por terminar el semestre de manera no presencial (LHS).

Para otros, la tristeza se ha intensificado por un duelo.

La pandemia ha tenido un impacto emocionalmente negativo en mí, puesto que tuve una pérdida familiar al inicio de la pandemia, la cual me puso más triste de lo que estaba... (AC).

En resumen, la tristeza reportada por los estudiantes universitarios deriva de su empatía con los efectos y las consecuencias experimentadas a nivel personal, familiar y social.

³ La tristeza es un sentimiento de dolor anímico producido por un suceso desfavorable que suele manifestarse con **signos exteriores como el llanto, pesimismo, melancolía, falta de ánimo, baja autoestima, en otros estados de insatisfacción** (RAE - Real Academia Española, 2014; Significado de Tristeza, 2016, www.significados.com).



Incertidumbre⁴

Antes de la pandemia, la vida cotidiana para una gran mayoría estaba organizada, planeada, con metas, ideales, con un ritmo de vida, que generaba certeza de varios acontecimientos, claridad o conocimiento de actividades a realizar, desde levantarse en cierto horario, tomar el transporte para llegar a la Universidad, hasta la hora aproximada de regreso a casa. Había una sensación de certidumbre asociada a un ritmo de vida y las evidencias que ésta proporcionaba. Por lo general esta sensación generaba un estado de tranquilidad y certidumbre.

La vivencia de la pandemia, sobre todo, en un inicio, generó una gran incertidumbre, un sentimiento contrario a lo antes experimentado, un desconocer lo que sucedería, el futuro, el nuevo rumbo de la vida, el tiempo, lo cual provocó inquietud y nerviosismo para muchos.

La incertidumbre fue mayor pues la universidad no pudo apoyarme mucho” (para regresar del extranjero estando en beca de movilidad estudiantil) (IER).

Tengo dudas de mi futuro (CH). Estoy un poco nervioso por lo la nueva forma de trabajo que iniciaremos (AC). Tengo incertidumbre por lo nuevo (D). El futuro es incierto (...) (LR).

La incertidumbre por lo nuevo, el estado de duda fue compartido en los estudiantes universitarios, preguntas acerca de nuevas formas de trabajo, de sus implicaciones profesionales, fueron y han estado presentes hasta el momento. Se trata de una condición de vida difícilmente predecible, de pronosticar o determinar lo qué pasará en un futuro. Pero como dice Mario Benedetti, poeta uruguayo:

*La incertidumbre es una margarita
cuyos pétalos no se terminan jamás de deshojar.*

⁴ Refiere a la falta de certidumbre, es decir al conocimiento claro y seguro de algo. Por lo contrario, la incertidumbre hace referencia a un estado personal de duda. Algo que podría cuestionarse ya que no necesariamente es efectivamente cierto o verdadero (Rae- Real academia española, 2014; <https://designificados.com/incertidumbre>, 2016).



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Ansiedad⁵- Estrés

La ansiedad es una parte de la existencia humana, todas las personas sienten un grado moderado de la misma, siendo ésta una respuesta adaptativa (Sierra; Ortega y Zubeidat, 2003). La ansiedad es un concepto que a menudo se equipara con otros conceptos como angustia y estrés.

Estrés y ansiedad producen una reacción fisiológica o física con síntomas similares. Sin embargo, el estrés tiene que ver con factores externos de cambio en el entorno como trabajo, relaciones, entre otros; relacionados con el tiempo más presente, la persona siente que son temas o situaciones que lo rebasan, el no cumplir con una fecha de un proyecto o por un examen o una enfermedad. Podríamos decir que cuando pasa el evento, termina el estrés. En el caso de la ansiedad se suma el estrés, un estrés constante puede convertirse en ansiedad, y se agrega un factor más mental, preocupación, percibiendo la situación amenazante y peligrosa, aunque en muchas situaciones sea irreal. Tiene que ver más con lo que va a suceder con el tiempo futuro, sin un final fijo. Y su raíz puede ser causado por cuestiones más internas: creencias, experiencias previas, vivencias colectivas, existiendo una mayor sensación de miedo y preocupación (Roque, 2020). Características que se ven reflejadas en los testimonios de numerosos estudiantes que compartieron haber experimentado ansiedad y estrés al declararse la contingencia, como es el caso de C.H.S, quien comenta

Al estar encerrada, sólo escuchando o leyendo malas noticias me estresaba con mayor facilidad. Comencé a tener ataques de ansiedad, tenía problemas para dormir y mi depresión empeoró. En ese momento decidí aislarme, cerré mis redes sociales, pasaba la mayor parte del tiempo en mi habitación, salía de vez en cuando a comer y estar un rato con mi familia, pero no pasaba mucho tiempo antes de que decidiera volver a la cama (AC).

⁵ Según el Diccionario de la Real Academia Española (vigésima primera edición), el término ansiedad proviene del latín *anxietas*, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Comencé a tener síntomas de ansiedad y depresión, pedí ayuda a mis papás y recibí atención médica y psicológica, me prescribieron antidepresivos y terapia (FG).

Los episodios de ansiedad y depresión comenzaron a ser cada vez más frecuentes y tuve una recaída en comer por ansiedad (HV).

La ansiedad es emoción complicada y displacentera, que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático (Sierra; Ortega y Zubeidat, 2003). La ansiedad es una preocupación generalizada. Estar sometido a un periodo de ansiedad impactó a muchos estudiantes a nivel físico en: alteraciones de sueño, alimentación, comer en exceso o dejar de comer; enfermedades gastrointestinales, insomnio, migraña...; así como con correlatos emocionales que conllevaron a ruptura de relaciones, enojo, discusiones, conflictos familiares, de pareja, cuadros de depresión, aburrimiento, hasta brotes psiquiátricos.

A la sensación de ansiedad y el estrés derivado por el impacto emocional de la COVID-19, se sumó, la ansiedad y estrés procedentes de la situación escolar.

Ante la apatía de los profesores (...) que se dedicaron a enviar indicaciones y documentos sin dar retroalimentación alguna (APMR), Por las demandas excesivas de trabajo. No poder avanzar en las tareas en línea por tener que compartir el único equipo disponible con otro familiar y padres por su empleo (...), generaba desconcentración por carencia de un espacio apropiado en casa y ruido (...), me enfermé (AEMH).

La desorganización personal y académica, falta de privacidad, descomposturas del recurso de enlace (computadora), estrés sobre todo por la entrega de trabajos y el acoplamiento hacia la forma de trabajo en línea. Estos fueron y son aún muchos de los elementos que han afectado emocionalmente a numerosos estudiantes universitarios.



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Angustia⁶

Algunos otros estudiantes, refirieron la sensación de angustia, “la cual se utiliza como sinónimo de ansiedad, ya que se considera a ambos como estados psicológicos displacenteros acompañados de síntomas fisiológicos de manera frecuente, describiéndose como expectación penosa o desasosiego ante un peligro impreciso” (Suárez, R. 1995, citado en Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003, p.13). Los estudiantes aludieron a estados de angustia relacionadas a cuestiones laborales y económicas.

Al saber que si esto no terminaba en mayo dejaría de ser estudiante (...) saber que encontrar trabajo en esta situación mundial sería imposible (LHS).

Aumentó mi angustia por la pérdida de empleo de mi padre, y porque a mi madre le bajaron el sueldo (...) incluso vi la posibilidad de darme de baja por no contar con recursos en la modalidad a distancia, lo cual implicó que trabajara (M).

Es evidente que la angustia experimentadas de estos estudiantes se desencadenó por cuestiones sociales que también se vieron afectadas por la contingencia y que alteraron a muchas familias en su equilibrio económico.

Sentimiento de soledad⁷

“La soledad es un tema que ha estado presente a lo largo de la historia a través de la música, la poesía y la literatura. Sin embargo, a pesar de que es una experiencia conocida por los seres humanos, es difícil de definir, casi imposible de cuantificar y, muchas veces, penosa para los individuos, a quienes se les dificulta revelar abiertamente este sentimiento a otro” (Carvajal y Castillo, 2009, p. 283). Algunos estudiantes universitarios aludieron a la sensación o sentimiento de soledad durante la restricción social por COVID-19.

AEMH cita: Tuve sentimientos de soledad y abandono por el aislamiento (...) aún ante el monitor.

⁶ La real academia la define como aflicción, congoja, ansiedad, temor opresivo sin causa precisa. Carencia voluntaria o involuntaria de compañía. Pesar y melancolía que se sienten por la ausencia, muerte o pérdida de alguien o de algo.

⁷ La real academia define a la soledad como carencia voluntaria o involuntaria de compañía.



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Lo que permite apreciar que una interacción en línea se concibe como un “vinculo social incompleto”, que se reconoce como una alternativa a la interacción interpersonal, pero no la substituye.

Sentir, dice Heller (1999) es estar implicado en algo que puede ser cualquier cosa⁸: un proceso, un problema, una situación, tangible e intangible, real o imaginario. Su implicación puede ser: positiva o negativa, activa o reactiva, directa o indirecta (Heller, 1999). Para algunos estudiantes este sentimiento tuvo un impacto negativo al experimentar un estado de soledad, como ejemplifica un estudiante

Me gusta estar solo, pero esta soledad auto impuesta, no fue placentera (...), así que la sensación de soledad y la depresión no se hicieron esperar (C).

De un momento a otro, los estudiantes dejaron de convivir con sus amigos socialmente, dejaron de experimentar la pertenencia a un grupo y contexto social, dejaron de compartir cotidianamente su formación académica, intereses, actividades, diversiones...; generando además de un sentimiento de soledad, emociones diversas como tristeza, estrés, ansiedad.

(...) hay momentos en los que solo quiero llorar al percibir cierta soledad, pánico o estrés (H).

Estado de duelo: emociones múltiples

El duelo es un proceso doloroso en respuesta a la muerte de un ser querido o de una pérdida significativa. Lamentablemente varios estudiantes universitarios experimentaron la muerte de un conocido o ser querido.

Terrible proceso de duelo... primero el estrés por un familiar con COVID-19 y luego su muerte... una afectación total, sin recursos, sin alimentación adecuada...sin salud (NERT).

Familiares cercanos a mi resultaron positivos a los virus algunos con síntomas leves, otros con los síntomas más fuertes llevando a la muerte a mi padre y mi abuelo paterno (...) son dos perdidas de las personas

⁸ otro ser humano, un concepto, yo mismo...



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

más importantes en mi vida y poder superar algo así será muy complicado (P).

El duelo puede tener múltiples reacciones emocionales, las vivencias de los estudiantes aluden a: crisis de ansiedad, frustración, culpa, enojo, tristeza, ansiedad, pensamientos negativos, incapacidad de tomar decisiones, inmovilidad, depresión, desesperanza y miedo que afectaron su estabilidad emocional y salud.

De esta gama de sensaciones, reacciones y emociones está latente el miedo, dejo esta emoción al final, porque a pesar de estar presente en esta pandemia, pocos aludieron a ella.

Miedo⁹

El impacto de la Covid-19 no solo ha sobrepasado la capacidad de respuesta de instituciones y gobiernos, también ha puesto a prueba la estabilidad psicológica (...) La incertidumbre ante una avalancha de contagios y muertes por esta enfermedad desconocida ha trastocado nuestro equilibrio psicológico. La gestión del miedo ha marcado los días más duros de la pandemia, tanto en profesionales sanitarios como en pacientes y sus familiares (Cuellar, 2020).

Día tras día, el miedo se encuentra viviendo de manera colectiva de una u otra manera en la sociedad.

Escuchar las noticias me provocaba miedo, pánico (GC).

En cuanto a la pandemia, sigo muy asustada, el miedo de perder a alguien cercano me acecha todos los días y a veces no puedo dormir, en otras ocasiones dejo de cuidarme y después me auto regaño por eso, supongo que es normal bajar la guardia de vez en cuando (N.A.).

*Tengo miedo de contagiarme o de que algún familiar se contagie (C)
(F)(D).*

⁹ La real academia define al miedo como angustia por un riesgo o daño real o imaginario, 'recoo o aprensión que alguien tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea.



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Al paso de un mes uno de mis familiares falleció y mi estabilidad emocional decayó, empecé a sentir mucho miedo, poca tranquilidad y nada de seguridad (...) (AV).

Es característico del ser humano ser vulnerable al miedo, sobre todo cuando circunstancias adversas se presentan y magnifican como ha sido esta pandemia. Escuchar cotidianamente sobre muertes, ha generado el propio miedo a la muerte, de hecho, posible y real, generando un temor constante, que conlleva a la angustia, ataques de pánico y pensamientos recurrentes que paralizan a algunas personas y las someten a un círculo continuo. El siguiente testimonio deja ver claramente este planteamiento.

Varios miembros de mi familia se enfermaron. Algunos lograron superar la enfermedad, pero otros por desgracia no pudieron hacerlo. Después de esas pérdidas el ambiente en mi casa se sentía aún más atrapante y mi miedo a la muerte se hizo más presente. Comencé a tener ataques de pánico por la noche, sentía que no podía respirar, me aterraba la idea de tener que pasar por una pérdida más, especialmente, me aterraba pensar en la pérdida de mis padres y abuelos ©.

Dadas las circunstancias vividas, el miedo propicia una anticipación de consecuencias negativas que pueden provocar afectaciones físicas.

De manera explícita fueron escasas las narraciones de los estudiantes que aludieron específicamente a sentir miedo. Figueroa (2011) comentan que no solemos aceptar que sentimos miedo, le ponemos un sinnúmero de nombres o lo disfrazamos de frases como estrés, nervios, angustia.

Ante esta situación, cabe plantearnos ¿por qué la dificultad de hablar de miedo? ¿será que tenemos miedo para hablar del miedo? o ¿dificultad para identificar cuándo experimentamos miedo? ¿el miedo está relacionado a una sensación de fragilidad? ¿qué pensamientos subyacen al experimentar miedo? ¿sabemos enfrentar el miedo?



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Este escrito no pretende dar una respuesta cabal a estos planteamientos, sino propiciar una reflexión en función de las experiencias personales y colectivas.

Pero sí, plantear algunos elementos teóricos que sirvan como marco de referencia para dicha reflexión. En principio, considerar que, cada cultura construye significados y normas sociales para expresar emociones y afectos a través de la vida cotidiana. Luego entonces, las emociones son socializadas en la interacción con los *otros*, donde se co-construyen y aprehenden diversos sentimientos y afectos, por medio de la reacción del individuo frente a diversas expectativas y juicios de las personas, determinados por las costumbres, creencias y valores culturales.

Esto no significa que cada individuo tenga un proceso de copia de los afectos de una cultura, sino que cada individuo se apropia de un afecto común a su grupo cultural de manera individual y significativamente diferente (Ratner, 2000).

En otras palabras, una emoción o sentimiento no existen solos, comprenden una forma de sentir y pensar que la persona se ha apropiado y hecho suya, por su experiencia en distintos contextos heterogéneos en los que ha participado en su trayectoria de vida, que dependiendo del lugar, momento y ubicación que se encuentre -parafraseando a Dreier (1999)- le permitirán expresar emociones y sentimientos de manera particular e individual.

Lo anterior da lugar a plantear que las vivencias por la COVID-19 son compartidas, a la vez individuales, y que no necesariamente su impacto es uno, sino múltiple, diverso y variado, tal como las experiencias de los universitarios lo permiten ver; para algunos, el impacto emocional por la pandemia es desfavorable, como los párrafos anteriores dan cuenta de ello, pero para otros, ha representado un impacto no significativo, como también un impacto favorable (en la tabla N° 1, pueden apreciarse los indicadores emocionales encontrados para cada uno de estos impactos) .



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

IMPACTO EMOCIONAL NO SIGNIFICATIVO

Personalmente considero que no me afectó de una manera muy significativa la cuarentena, aun así, no se puede negar que ha generado algunas situaciones extras de estrés al tener que convivir con de manera forzada y continua con toda mi familia, sin embargo, no considero que me haya afectado de manera particular esta situación (JG).

Yo soy muy de casa, (...) y esta situación no me afectó significativamente (J).

No me afectó tanto, porque trabajo en una escuela y me gustó ayudar a los estudiantes (V).

Las circunstancias y vivencias son personales, por lo que el impacto sobre ellas también es personal; si alguien está acostumbrado a vivir casi todo el tiempo en casa, la indicación de no salir, no representa una restricción, sino una continuación de su estilo de vida. Pero, la misma restricción para una persona más sociable, acostumbrada a visitar, conocer y recorrer casi todo el día sus entornos vitales, significa que la prohibición implica un cambio de vida sustancial; ahora se comunicará por video conferencias, no tendrá que transportarse, saludar y colaborar con sus compañeros, ya sea en la escuela o el trabajo.

Impacto Emocional Favorable

Como hemos tratado de dejar claro, las reacciones emocionales, sentimientos y afectos no son iguales para todos. Nuestra propia biología y la construcción afectiva que hasta ahora cada uno ha construido a partir de nuestras vivencias, prácticas, creencias y valores han imprimido un significado para éstos, expresados subjetivamente en la vida cotidiana de cada uno.

De esta manera, el impacto emocional por la pandemia ha tenido también un impacto emocional favorable para muchos universitarios, tanto para sí como para la relación con los *otros*.



Impacto Favorable para sí mismo/a

Las narraciones de los universitarios permiten ver una resignificación de la vivencia que redundo en distintos aspectos de su desarrollo, tales como: autoconocimiento y autorregulación emocional, autovaloración, autorreflexión y proyecto de vida, estabilidad emocional, fortaleza, superación personal y toma de decisiones, desarrollo espiritual, pro actividad, aprovechamiento del tiempo y recreación, actitud positiva y esperanza, tranquilidad y revaloración. Cada uno de estos aspectos se ilustra con los propios testimonios de los estudiantes.

***Autoconocimiento y Autorregulación emocional**

Sin duda alguna este proceso ha sido difícil, pero he aprendido más sobre mí, mis emociones, identificarlas, manejarlas y como mantenerme bajo control, en un estado de bienestar física y mentalmente (GME).

La pandemia también ha generado emociones positivas en mí (AC). Me ha ayudado a conocerme (A).

La cuarentena a mí me ha ayudado a poner en orden mis emociones y enfrentarme a mí misma (E).

*** Autovaloración**

Esta pandemia provocó que estuviera en situaciones que me ayudaron a aprender más de mí, y, sobre todo, aprender a valorarme y cuidarme, aún sigo aprendiendo... estar consigo misma (MBJ).

*** Autorreflexión y proyecto de vida**

Muy importante en mi vida, ya que me ha puesto a pensar la situación en cosas de mi pasado, de mi presente y en cosas que quiero para mi futuro (O).

La pandemia me hizo ver mi perspectiva de otra forma. Me sirvió mucho la pandemia en este tiempo porque me pude concentrar en mi tanto emocionalmente, físicamente, en mis objetivos, y en lo que quiero en mi futuro (P).



* **Estabilidad emocional**

La cuarentena a mí me ayudó a poner en orden mis emociones y enfrentarme a mí misma, me ayudó a aceptar la ausencia de una persona (AB).

* **Fortaleza**

...me di cuenta que yo puedo con todo (AC).

La pandemia me ayudó a aceptar la ausencia de la una persona (E).

* **Superación personal y Toma de decisiones**

...emocionalmente me ha hecho sentir y pensar muchas cosas desde la tristeza hasta la alegría, y pensar en ser una mejor persona viviendo con miedo por mis familiares y por mí, por temor a que alguno de nosotros llegue a tener COVID, pero me hace pensar que no puedo vivir mi vida con miedo, ni me puedo seguir estancando a mis 29 años ... creo que es hora de tomar la decisión de ser una mejor persona y llevarlo a cabo y no solo pensarlo y decirlo (O).

* **Espiritualidad**

Este tiempo me ha ayudados a experimentar cosas nuevas relacionadas con la espiritualidad (DC).

* **Pro actividad**

He hecho grabaciones por internet (AJ).

Hago más ejercicio que antes (J).

* **Aprovechamiento del tiempo y Actividades Recreativas**

Dedicar tiempo para mí (DC), lo que me gusta hacer y había dejado de hacer por los trayectos largos a la escuela (V)(AC).

Retomar actividades que he dejado de hacer por la universidad (AC).

* **Actitud positiva y Esperanza**

Trato de ver la situación como una oportunidad y mantenerme positiva, con esperanza de que las cosas mejorarán y que todo esto me dejará una enseñanza (DC).



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

* **Tranquilidad**

Ciertas veces me siento incómodo con lo que está pasando, todas las personas que están perdiendo a seres queridos por la situación, yo me siento tranquila porque vivía una vida acelerada (BA).

* **Revalorar**

Esta pandemia me ha dejado valora todo lo que tengo (BD).

Los anteriores testimonios reflejan la diversidad de efectos sobre una misma realidad, para algunos “dolor, sufrimiento, duelo, carencias, violencia”; para otros, “oportunidad de cambio, encuentro del sentido de vida, re estructuración, superación espiritual, retos a superar”.

La manera en que integremos la vivencia, dependerá de nuestras circunstancias, de nuestras debilidades y fortalezas, porque esta pandemia está sacando lo mejor y lo peor de nuestra humanidad.

Como diría una máxima

El que conquista a otros es fuerte,
el que se conquista a sí mismo es poderoso.

Lao Tze

Impacto Favorable para sí y para los otros

El tiempo en confinamiento a muchos les ha permitido una transformación de emociones con un impacto favorable en la relación con los *otros*, sobre todo, en las relaciones familiares, especialmente en la solución de problemas familiares, acercamiento, mayor convivencia y comunicación; como también una revaloración y afecto de los mismos. Asimismo, para algunos universitarios esta contingencia ha propiciado una motivación y compromiso hacia la carrera.

◆ **Convivencia y unión familiar**

Comenzamos a jugar en familia con más frecuencia (RCG).

La pandemia en el aspecto familiar me sirvió bastante y es en el ámbito que puedo destacar que se vio afectado de buena manera debido a que la convivencia diaria de la familia en el mismo espacio nos ha permitido unirnos y aprender mejor de los integrantes, ha fortalecido los lazos y ha hecho que exista una mayor comunicación (I)



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

◆ **Solución de Conflictos**

Me ha ayudado a dejar el odio, los rencores, sanar viejas heridas (A).

◆ **Revaloración**

*La pandemia me ha hecho (...) valorar el tener a mi madre a mi padre
y a mis hermanos, y a motivarme a seguir en esta carrera (J).*

(...) valoro todo lo que tengo.

*He aprendido a valorar a las personas que viven conmigo, el pasar
más tiempo con ellos, me ha dado la oportunidad de conocerlas y
aprender de ellas (AK).*

◆ **Amor Filial**

La pandemia me ha hecho amar a mi familia (...) (J).

*Me di cuenta que el amor que tanto buscaba en otros lados, siempre lo
he tenido aquí, conmigo y creo que es el mayor impacto de la pandemia
(AK).*

◆ **Motivación y Compromiso Profesional**

*Hoy más que nunca sé que me gustaría ayudar a las personas y gracias
a la pandemia aprendí a amar la psicología y tomé la decisión de
seguir en esta carrera motivado a aprender día a día.*

Tabla 1. IMPACTO EMOCIONAL ANTE LA SITUACIÓN DE PANDEMIA

DESFAVORABLE	NO SIGNIFICATIVO	FAVORABLE
<ul style="list-style-type: none"> → preocupación → tristeza → ansiedad-estrés → incertidumbre → angustia → sentimiento de soledad → estado de duelo → miedo 	<p style="text-align: right;">Por:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disfrutar estar en casa • Trabajar <p style="text-align: right;">Salir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayudar 	<p>Para sí Mismo</p> <ul style="list-style-type: none"> * Autoconocimiento y Autorregulación emocional * Autovaloración * Autorreflexión y proyecto de vida * Estabilidad emocional * Fortaleza * Superación personal y Toma de decisiones * Espiritualidad * Pro actividad * Aprovechamiento del tiempo y actividades recreativas * Actitud positiva y Esperanza * Tranquilidad * Revalorar
		<p>Para sí mismo y los Otros</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Convivencia y unión familiar ◆ Solución de Conflictos ◆ Revaloración ◆ Amor Filial ◆ Motivación y Compromiso Profesional

La tabla sintetiza los indicadores emocionales generales tanto para la vivencia del impacto desfavorable, no significativo como favorable de los testimonios narrados por los estudiantes de educación superior de la carrera de psicología de la FES Iztacala. *Fuente: Elaboración propia.*

¿Qué es lujo?

Nos hicieron creer que el lujo era lo caro, lo raro, lo exclusivo; todo aquello que nos parecía inalcanzable. Ahora nos damos cuenta de que el lujo eran esas pequeñas cosas que no sabíamos valorar. Lujo es estar sano. Lujo es no pisar un hospital. Lujo es poder pasear por la orilla del mar. Lujo es salir a la calle y respirar sin mascarilla. Lujo es reunirte con toda tu familia, con tus amigos. Lujo son las miradas. Lujo son las sonrisas. Lujo son los abrazos y los besos. Lujo es disfrutar cada amanecer. Lujo es el privilegio de amar y de estar vivos.



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Todo eso es un lujo y no lo sabíamos.

(Autor anónimo)

Retos y Desafíos

Permanecer confinados desestructuró las actividades y organización de la vida cotidiana, generando una entropía de actividades en los estudiantes universitarios. El impacto emocional para cada uno fue distinto, algunos reorganizaron actividades y asumieron roles familiares de manera emergente para contribuir a la economía familiar, por el cuidado de salud y convivencia familiar; para otros, el énfasis estuvo más centrado en una reorganización para sí mismos. Cualquiera que haya sido la mirada o giro que les produjo la pandemia ha implicado un desarrollo, generado por una crisis social e individual e impulsado por los continuos dilemas, contradicciones, incertidumbre y/o conflictos vividos cotidianamente en su conducción de vida, en un marco social- cultural co-construido en la relación con el *otro*, que, aunque este *otro* no esté presente, deja una huella en el desarrollo de cualquier persona. Esta pandemia comenta Cuevas (2020) ha generado una sensibilidad del papel del *otro*, el *otro* que me puede contagiar, el que puede afectar a mi familia, el *otro* que hay que cuidar, esto implica que este *otro*, presente o ausente, tiene una influencia sobre mí como individuo, aunque finalmente, me apropio de lo que es significativo generando una forma particular de pensar-de sentir y de llevar a cabo mis acciones.

Sabemos que cualquier experiencia que genere procesos y formaciones simbólico-emocionales puede ser potencialmente un promotor de los procesos de desarrollo, sin embargo, la inteligibilidad de este proceso sólo es posible a través del análisis de las experiencias de estos actores (Mitjás, Gonzáles y Valdés,2019), expresadas para este estudio a partir de sus narraciones.

Al respecto, Esteban-Guitart (2020) comenta:

Uno de los mecanismos subyacentes a los procesos narrativos de construcción identitaria, tanto a nivel personal-historia de vida, como social-biografía colectiva son los “puntos de inflexión”



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

(Bruner, 2001), los desequilibrios, las crisis, que devienen un desafío al desarrollo, empujándonos más allá de lo conocido-estable-canónico, nuestra zona de confort, o zona de desarrollo real: lo que podemos hacer autónomamente (Vygotski, 1984). Por lo tanto, son una oportunidad de cambio, mejora, desarrollo y transformación. Dicho con otras palabras, una crisis, como la que estamos padeciendo, actúa como artefacto mediador (espejo), permitiéndonos ver-interpretar las fortalezas, también debilidades.

El mundo ya no es el mismo. Sin embargo, de nuestras reflexiones, vivencias, compromisos y prácticas personales y colectivas (zonas personales-sociales de desarrollo potencial) depende la forma que tomarán las ontologías y axiologías de nuestras vidas (...) (Esteban-Guitart, 2020).

No precisamente sobrevive el más fuerte como decía Charles Darwin, sino el que más se adapte a las circunstancias actuales, generando una nueva consciencia de quién soy, de mi relación con los *otros* y con mi entorno.

La COVID-19 ha sido una pandemia sin precedentes, nos ha implicado y conectado en distintas vivencias a la mayor parte del mundo en un tema presente; por supuesto las vivencias e impacto emocional han sido distintos para cada persona. Nos ha permitido ver nuestras debilidades y vulnerabilidad ante la vida generando emociones que desequilibran su bienestar. No se trata de esconderlas, sino de observarlas, percibir las desde distintos ángulos y transformarlas en fortalezas. En las experiencias de algunos de los universitarios pudieron salir de la crisis de la pandemia ocupándose, siendo creativos, reorientando sus prácticas y emociones, encontrando nuevos retos y oportunidades en su vida, pasión por algo (la naturaleza, en un oficio, en la espiritualidad, por citar algunas), retomando diversiones, así como, fortaleciendo sus lazos familiares.

No podemos cambiar el pasado, lo que sí podemos hacer es darle un nuevo significado, cambiar nuestra percepción al respecto, cambiar las actitudes, emociones, valores, costumbres que no nos han permitido tener un equilibrio



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

emocional para enfrentar esta nueva forma de vivir y lo que traiga consigo.

Asumir que nuestra forma de pensar-sentir y actuar traerá repercusiones para mí y para el *otro*, por ello la necesidad de resignificarlas para propiciar un equilibrio emocional y establecer relaciones más propositivas, afables y armoniosas que redundarán en nuestro entorno social.

Cada uno de nosotros somos los responsables de nuestras propias actitudes, pensamientos, hábitos y acciones y solo nosotros conscientemente podemos cambiarlas.

El mundo requiere de otros valores, de un gran respeto por la naturaleza, los animales, por los seres humanos, por la vida. Desde la psicología una de tantas aportaciones podría estar encaminada a propiciar este respeto, enseñar a los individuos que estamos interrelacionados, y que, por lo tanto, cada acto nuestro tiene una consecuencia. “*Que efectivamente el aleteo de una mariposa tiene consecuencias mayores*”. Esto implica que, si en un sistema se produce una pequeña perturbación, mediante un proceso de amplificación, podrá generar un efecto considerablemente grande a corto o medio plazo., como fue el caso SARS-CoV-2.

Fomentar una educación emocional, sería significativo en los seres humanos, identificando nuestras emociones, reconociéndolas, hablar de ellas, (como es el caso del miedo, ansiedad, angustia y otras tantas) aprendiendo a expresarlas y encausarlas favorablemente, para finalmente autorregularlas afectivamente integrando sus componentes indisolubles a ellas, esto es sus pensamientos y creencias.

Las restricciones por la pandemia nos han dejado enormes enseñanzas, nos mostró nuestras debilidades, vicios y errores; al mismo tiempo nos permitió, y en algunos casos nos obligó a resignificar nuestros objetivos de vida, aprendiendo a seleccionar, preparar y consumir alimentos nutritivos, a darle importancia al ejercicio, a la comunicación con la familia y el vínculo con los amigos y las parejas.



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Finalmente, quiero invitar al lector a empatizar con las narraciones de los estudiantes universitarios, a quienes agradezco inmensamente que hayan compartido sus vivencias y abrieran sus emociones-sentimientos-afectos; experiencias que me motivaron a rescatarlas en este escrito y que me dejaron una profunda huella, tanto en lo académico como en lo personal.

Referencias

- Andersen, K. G; Rambaut, A; Lipkin, W; Holmes, E. y Garry, R. (2020). El origen proximal del SARS-CoV-2. *Medicine Nature*, 26, 450-452.
- Briones, C. y Peretó, J. (2020). El origen del coronavirus SARS-CoV-2 a la luz de la evolución. *The Conversation*, abril de 2020, Universidad de Valencia España.
- Bienestar emocional en tiempos de COVID-19, DGIRE (Dirección General de Incorporación y Revalidación de Estudios), UNAM https://www.dgire.unam.mx/contenido_wp/documentos/bienestar-emocional/
- Cuevas, J. (2020). Principales aportaciones teóricas y metodológicas del planteamiento sociocultural a la educación. Conferencia dictada dentro del *Curso Introducción a la Psicología Educativa de Fundamento Sociocultural*, celebrado el 04 de septiembre de 2020. Carrera de Psicología Iztacala UNAM.
- Cuevas, A. (2002). Consideraciones en torno a la investigación cualitativa en psicología. *Revista Cubana de Psicología*, 19(1), Universidad de la Habana, Cuba.
- Cuevas, A. y Covarrubias, A. (2018). La autovaloración del desarrollo en estudiantes universitarios a través de la narrativa. *Alternativas cubanas en Psicología*, 7, 19,103-121.



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 - 1441 (Versão digital)

- Carvajal, C. y Castillo, C. (2009). Soledad en la adolescencia: análisis del concepto. Universidad de La Sabana Cundinamarca, Colombia, *Aquichan*, 9, 3, pp. 281-296.
- Cuellar, B. (2020). El Coronavirus. El miedo frente a la pandemia: de la incertidumbre a la superación. Recuperado de RTVE.es [www.rtve.es › noticias › miedo-frente-pandemia-incertidumbre](http://www.rtve.es/noticias/miedo-frente-pandemia-incertidumbre).
- Esteban-Guitart (2020) *Covid-19 y Educación: Más Allá de Nuestra Zona de Desarrollo Realid-19 y Educación: Más Allá de Nuestra Zona de Desarrollo Real*. <http://culturalpraxis.net/wordpress1/2020/04/11/covid-19-y-educacion-mas-alla-de-nuestra-zona-de-desarrollo-real/>
- Figuroa, G. (2011). *El poder de las emociones*, México, Ed. Talento Zeta.
- Heller, A. (1999). *Teoría de los Sentimientos*. México: Ediciones Coyoacán.
- Jefatura de la Carrera de Psicología. (2020). Mesa de discusión retos y experiencias en los procesos formativos de los psicólogos ante el COVID-19. Iztacala UNAM, agosto de 2020.
- Real Academia Española - RAE (vigésima primera edición), el término ansiedad.
- Mitjás, M., González, R. y Roberto Valdés, R. (2019). Epistemología Qualitativa e teoria da subjetividade. Discussões sobre educação e saúde. EDUFU, Coleção Biblioteca Psicopedagógica e Didática. Serie Ensino Desenvolvemental; v. 7, ISBN: 978-85-7078-502-2 (e-book).
- Organización Mundial de la Salud. (2017). Dejemos de administrar antibióticos a animales sanos para prevenir la propagación de la resistencia a los antimicrobianos. Consultado en: <https://www.who.int/es/news-room/detail/07-11-2017-stop-using-antibiotics-in-healthy-animals-to-prevent-the-spread-of-antibiotic-resistance>
- Organización Mundial de la Salud (2020). Declaración del brote de coronavirus pandemia mundial. Ginebra.
- Ratner, C. A. (2000). Cultural-Psychological Analysis of Emotions. *Culture and Psychology*, 6, pp. 5-39.



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

- Roque, V. M. (2020). Taller Consciencia, movimiento y equilibrio, septiembre.
- Ribeiro, S. (2020). Coronavirus, agronegocios y estado de excepción. Consultado en: <https://www.inforural.com.mx/coronavirus-agronegocios-y-estado-de-excepcion/>
- Rochín, V. D. M. (2020). La calidad educativa en tiempos de Covid. Mesa de discusión retos y experiencias en los procesos formativos de los psicólogos ante el COVID-19. Carrera de Psicología Iztacala UNAM.
- Salinas, J. M. (2020). Mesa de discusión Retos y experiencias en el proceso formativo de los psicólogos ante el COVID-19. Carrera de Psicología, Iztacala, UNAM.
- Sierra, J.C.; Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividade, Fortaleza*, 3,1, 10-59.
- Shweder, R. (1994). You're not sick, you're just in love: Emotion as an Interpretive System. En Ekman, P. y Davidson, R. *The Nature of Emotion*.

Recibido: 30/9/2020. Acepto: 10/11/2020.

Autora:

María Antonieta Covarrubias Terán. Profesora Titular en Psicología, UNAM, Campus Iztacala, ámbito de Educación, Desarrollo y Docencia. Doctora en Antropología de las Relaciones de Género, por la Escuela Nacional de Antropología e Historia. Maestría en Psicología Educativa por la UNAM, Licenciatura en Psicología, Escuela Nacional de Estudios Profesionales, Iztacala, UNAM. Especialista en temas de desarrollo psicológico, educación, relaciones padres-hijos, maternidad, autorregulación emocional, creencias y emociones, formación de valores, género, entre otros. Ha publicado capítulos en libros especializados y artículos en diversas revistas especializadas nacionales e internacionales en temas de Psicología y de Educación. Publicaciones presentadas en ponencias en eventos especializados nacionales e internacionales.

Correo electrónico: marianct9@gmail.com

Agradecimientos

Agradezco nuevamente a los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología, de la FES UNAM Iztacala. Así como, al Dr. José Gómez Herrera y al Dr. Adrián Cuevas Jiménez por enriquecer mis reflexiones y sus valiosas aportaciones.