

# **SIGNIFICADO SOCIOEMOCIONAL Y EDUCATIVO DE LA CUARENTENA TOTAL A CAUSA DE LA PANDEMIA, PARA UN GRUPO DE ADOLESCENTES UNIVERSITARIOS DE DIFERENTES AREAS DE CONOCIMIENTO, UNIVERSIDAD DE PANAMÁ.**

*SOCIO-EMOTIONAL AND EDUCATIONAL SIGNIFICANCE OF THE TOTAL QUARANTINE DUE TO THE PANDEMIC, FOR A GROUP OF UNIVERSITY ADOLESCENTS FROM DIFFERENT AREAS OF KNOWLEDGE, UNIVERSITY OF PANAMA.*

**Marta E. Pérez, Gabriela Morales y Dania Murillo**

[martha.perez@up.ac.pa](mailto:martha.perez@up.ac.pa); <https://orcid.org/0000-0003-3148-9323>  
[maralesgabriela17@gmail.com](mailto:maralesgabriela17@gmail.com); <https://orcid.org/0000-0002-9642-9076>  
[maype1961@hotmail.com](mailto:maype1961@hotmail.com); <https://orcid.org/0000-0003-4290-2232>  
Universidad de Panamá. Centro Regional Universitario de Veraguas. Panamá.

## **RESUMEN**

La investigación, con enfoque cualitativo, abordaje etnográfico con la técnica de grupos focales; el propósito fue contextualizar las vivencias relacionadas con la dimensión socioemocional y educativa de un grupo de adolescentes universitarios ante la cuarentena total a causa de la pandemia por COVID-19. Los informantes en total 50, todos estudiantes de segundo año en el CRU de Veraguas se dividieron en tres grupos focales según la Facultad donde estudiaban: Ciencias Exactas, Humanidades y Enfermería. El instrumento, una entrevista semi estructurada con ocho preguntas orientadoras. La captación de información y su análisis se hizo a través de la filmación de la sesión síncrona de la entrevista de cada grupo focal; se codificó en dos ocasiones, la primera abierta y la segunda cerrada. En la dimensión socioemocional las vivencias vinculadas a la cuarentena total abarcan la sensación de restricción de movilidad y en consecuencia afectación en la libertad, consideraciones divididas acerca de la efectividad de la medida para contener la enfermedad, emociones vividas tales como miedo, tristeza, ansiedad, estrés, preocupación y añoranza por ver a los amigos. En cuanto a cambios en su salud comentaron aquellos psicosomáticos como insomnio, irritabilidad, cefaleas. Se refugiaron en mecanismos de afrontamiento como: la espiritualidad, unión familiar, reuniones virtuales, redes sociales y entretenimiento en casa. En la dimensión educativa el reto fue no desertar de la carrera, dada la enseñanza virtual y la falta de herramientas tecnológicas y las pocas competencias para manejarlas-Para seguir estudiando adecuaron rincones en sus hogares, invirtieron en internet y se mudaron con familiares que tenían internet residencial. Consideran que sí se aprende en la enseñanza virtual, pero depende de las competencias del docente sobre el tema, de las herramientas que tenga el estudiante y también de tipo de contenidos de los cursos, es decir, no todos pueden enseñarse en la virtualidad.

**PALABRAS CLAVE.** Cuarentena total, vivencias socioemocionales y educativas, adolescentes universitarios. enseñanza en modalidad virtual

## **ABSTRACT**

Research with a qualitative approach, ethnographic approach and with a focus group technique; The purpose was to contextualize the experiences related to the socio-emotional and educational dimension of a group of university adolescents in the face of total quarantine due to the COVID-19 pandemic. The informants in total 50, all second-year students at the CRU of Veraguas, were divided into three focus groups according to the Faculty where they studied: Exact Sciences, Humanities and Nursing. The instrument, a semi-structured interview with eight guiding questions. The collection of information and its analysis was done through the filming of the synchronous session of each focus group, it was coded twice, the first open and the second closed. In the socio-emotional dimension, the experiences linked to the total quarantine include the sensation of mobility restriction and consequently affectation of freedom, divided considerations about the effectiveness of the measure to contain the disease, emotions experienced such

as fear, sadness, anxiety, stress, worry and desire to see friends. As for changes in their health, that psychosomatics commented, such as insomnia, irritability, headaches. They took refuge in coping mechanisms such as: spirituality, family union, virtual meetings, social networks and home entertainment. In the educational dimension, the challenge was not to drop out of the degree given virtual teaching and the lack of technological tools and skills to manage them; to continue studying they adapted corners in their homes, invested in the internet and moved in with relatives who had home internet. They consider that it is possible to learn in virtual teaching, but it depends on the teacher's skills on the subject, on the tools that the student has and also on the type of content of the courses, not all of them can be taught in virtuality.

**KEYWORDS.** Total quarantine, socio-emotional and educational experiences, university adolescents. virtual teaching

Artículo recibido: 13 de enero de 2022.

Artículo aceptado: 9 de marzo de 2022

## INTRODUCCIÓN

Las emociones estarán presentes a lo largo de toda la vida y nos permiten resolver conflictos, de tal manera que es importante saber entenderlas y saber regularlas, de forma que las podamos utilizar para que las mismas contribuyan a mejorar nuestro bienestar. Si bien las emociones son numerosas, nuestros puntos de referencia van ligados al desarrollo o competencias socioemocionales que, según Ruvalcaba et al. (2019) no son más que “un conjunto de capacidades emocionales, individuales e interpersonales, que determinan la habilidad del individuo para responder ante las presiones del medio que lo rodea” (p.4). Entendiendo que las emociones tienen una importancia especial en nuestro día a día, es clave conocer cuáles son las emociones implicadas en un contexto específico, como puede ser la pandemia por Covid-19 que hoy vivimos. Siguiendo esta línea de pensamiento, se inserta como referencia científica acerca de las habilidades emocionales y sociales, lo expresado por Puertas et. al (2018), quienes citan a Farnsworth, 2016 y Kotaman, 2016 para afirmar que:

los términos emoción e inteligencia muestran una estrecha relación, ya que diversos autores definen las emociones como el medio necesario que facilita la toma de decisiones inteligente dándole al ser humano un sentido integral...y es que la IE en los docentes no solo debe mejorar la capacidad mental y predecir el éxito laboral, sino que debe ayudar al alumnado a que conozcan y entiendan sus emociones, capacitándolos para tener una vida plena (p.130).

Al hablar de inteligencia emocional es importante mencionar a Tapia-Gutiérrez y Cubo-Delgado (2017), quienes aportan al significado de este concepto así:

conductas verbales y no verbales observables en las distintas situaciones de interacción que tiene una persona con otra. A su vez, las habilidades sociales son respuestas específicas, pues su efectividad depende del contexto concreto de la interacción y de los parámetros que en ella se activan (p.136).

En relación con la pandemia por COVID-19, se dice que el deterioro socioemocional es diferente en cada persona y en cada hogar; ha sido catalogada por expertos como una crisis que genera cambios en el ámbito psicológico individual, familiar y social y es normal sentir numerosas emociones como las que describe Johnson et al (2020), hace alusión específica a los efectos del aislamiento que caracterizó a la pandemia cuando dice que;

se desconoce la duración de las medidas de aislamiento, y se estima un alto impacto económico, social y sanitario, lo que aumenta aún más la incertidumbre.

En toda pandemia es esperable que las personas sientan miedo, ansiedad, angustia, irritabilidad, estrés y enojo, recuerdo de traumas, dificultades para la concentración y/o problemas en el sueño (p.2,448).

Ante una crisis sanitaria como la pandemia, si bien es cierto no todos van a reaccionar de la misma manera, sin embargo se procura prestar atención ante los grupos con mayor vulnerabilidad, se cree que los niños y adolescentes no entienden mucho la situación y eso les da cierto tipo de autoprotección, sin embargo numerosos estudios los ubican como grupos de riesgos ante situaciones de desastres o emergencias sanitarias en las que se incluye el COVID-19; una de esos autores es Estévez et al (2020), quien describe esta vulnerabilidad como:

los trastornos súbitos en el estilo de convivencia que resultan de todas estas situaciones descritas ponen en peligro la vida, dignidad y el cumplimiento de los derechos de las personas en forma alarmante, siendo los niños, niñas, adolescentes y mujeres los más afectados. El riesgo de que los derechos de la niñez se vean comprometidos en situaciones de emergencia es muy alto: impactos sobre la salud, nutrición, abuso físico, sexual y otros tipos de violencia, impacto psicológico y separación de sus familias, entre otros, son problemas que suelen presentarse en escenarios como este (p.5).

Al igual que la autora anterior, la Organización Panamericana de la Salud -OPS- (2012), se refiere a la adolescencia como “el período de alta vulnerabilidad, tanto física, psicológica como social, en el que influyen factores y conductas que pueden tener consecuencias potencialmente graves para su vida actual y futura” (p.13). Sigue diciendo este autor que el grupo de adolescente es:

un segmento poblacional que puede tener potenciada su vulnerabilidad según la influencia de factores biológicos, psicológicos, culturales, socioeconómicos, políticos, étnicos y raciales, en especial en ausencia de derechos; afectando de manera desigual a adolescentes, incluso a quienes que residen en una misma localidad (p.13).

Las edades que corresponden a la adolescencia son tema de disputa que existe entre varios autores; por ejemplo, Moreno (2015), dice que:

este período de transición entre la infancia y la edad adulta transcurre entre los 11-12 años hasta los 18-20 años aproximadamente... a la vez, las subdivide en etapas como adolescencia temprana entre los 11-14 años; una adolescencia media, entre los 15-18 años y una adolescencia tardía o juventud, a partir de los 18 años (p.13).

Otra teoría importante sobre la adolescencia es la de Erick Erickson (1950), teoría psicosocial en la que podríamos decir que el adolescente se encuentra en una fase formativa, donde incrementan los conflictos y la tarea principal es construir coherentemente su identidad para evitar confusiones. Bordinon (2005), quien describe el diagrama epigénico de la teoría de Erikson (1950), esgrime que el adolescente se encuentra en el quinto estadio de la teoría: identidad versus confusión de roles – fidelidad y fe, este autor señala las siguientes funciones de la formación de la identidad personal del adolescente:

identidad psicosexual por el ejercicio del sentimiento de confianza y lealtad con quien pueda compartir amor como compañeros de vida; la identificación ideológica por la asunción de un conjunto de valores que son expresados en un sistema ideológico; la identidad psicosocial por la inserción en movimientos o asociaciones de tipo social; la identidad profesional por la selección de una profesión en la cual poder dedicar sus energías y capacidades de trabajo y crecer profesionalmente; y la identidad cultural y religiosa en la que se consolida su experiencia cultural y religiosa, además de fortalecer el sentido espiritual de la vida (p.56).

Tales aportes científicos justifican en demasía la elección del sujeto de estudio de esta investigación, es decir el adolescente. En cuanto a la cuarentena total aplicada en tiempos de la pandemia por COVID-19 y como variable asociada a este estudio, se cita a Wilder-Smith y Freedman (2020), para agotar su definición y la de otros conceptos implicados en el manejo de tal emergencia sanitaria:

Aislamiento: separación de personas con enfermedades contagiosas de personas no infectadas. □ Cuarentena: restricción de personas que se presume que han estado expuestas a una enfermedad contagiosa, pero no están enfermas sea porque no se infectaron o porque aún están en período de incubación. □ Contención comunitaria: intervención aplicada a toda una comunidad, ciudad o región, diseñado para reducir interacciones y movimientos de personas que busca el distanciamiento social y abarca cancelación de reuniones públicas, cierres de escuela; trabajo desde casa, uso comunitario de mascarillas (p.3).

Como testigos de la pandemia por COVID-19 que interesó al grupo investigador, todas estas modalidades de intervención en la socialización del adolescente residente en Panamá fueron aplicadas: cercos sanitarios para impedir el paso de la ciudad al interior del país. El Decreto Ejecutivo 500 de 19 de marzo de 2020, ordenó el cierre temporal de establecimientos comerciales y empresas en todo el territorio nacional exceptuando cadena de producción, distribución y comercialización de alimentos, medicamentos y productos de higiene, entre otros; hasta el 1º de junio de 2020 cuando se eliminó la restricción de movimiento según el número cédula y género al igual que la cuarentena total, manteniéndose el toque de queda de 7 p.m. a 5 a.m. y los cercos sanitarios establecidos y se decretó obligatorio el uso de mascarillas en todo el país a través de la Resolución No. 1420 del Ministerio de Salud de Panamá (2020, con el distanciamiento de dos metros. Las actividades recreativas se mantuvieron restringidas de marzo hasta el día 24 de octubre del año 2020, cuando el Ministerio de Salud anunció que se autoriza la reactivación, operación y movilización de actividades familiares a playas y ríos de 6:00 a.m. a 4:00 p.m. Se levanta la cuarentena total vigente, en especial la de los domingos, en todo el país.

Vinculado a lo anterior, El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia -UNICEF- (2020), reveló que “3 de cada 4 familias habían perdido total o parcialmente sus ingresos, lo que ha afectado, a su vez, la capacidad de 1 de cada 3 hogares para suplir sus necesidades” (p.2). El mismo autor, en relación con la educación manifestó que “de los hogares encuestados, (53%) reportaron que los niños, niñas o adolescentes recibieron algún tipo de educación a distancia en los últimos 15 días” (p.3). Estos que son los primeros datos que arrojan las numerosas dificultades a las que se han tenido que someter las familias, niños y adolescentes por la pandemia en Panamá.

Como se ha mencionado antes y según expertos, los adolescentes serán los más afectados por el distanciamiento social en esta pandemia, ya que la experiencia social es fundamental en el ciclo de vida que están desarrollando a esa edad. Autores han develado que el 75% de los adultos que presentan problemas de salud mental tiene en su historia que experimentaron los primeros síntomas antes de los 24 años. El grupo de Asociaciones de Psiquiatría y Psicología Clínica por la Salud Mental de la Infancia y Adolescencia de España (2020), señala que, en concordancia con los datos previos, el informe de Naciones Unidas sobre el COVID-19 (2020), el estrés presenta “una prevalencia del 35% en los individuos de la población China, en Irán del 60% y en USA del 45%” (p.24). Siguiendo la línea, este grupo de Asociaciones de Psiquiatría y Psicología Clínica por la Salud Mental de la Infancia y Adolescencia de España (2020), en investigaciones hechas sobre pandemias anteriores encontró que:

el impacto psicológico de la cuarentena y el confinamiento es otro aspecto que ha sido investigado en epidemias previas mostrando un alto porcentaje de síntomas

psicológicos heterogéneos (agotamiento, desapego de los demás, ansiedad, irritabilidad, insomnio, falta de concentración, indecisión, deterioro del rendimiento laboral y resistencia a trabajar) y trastornos emocionales, destacando por su mayor prevalencia el ánimo bajo y la irritabilidad (p.25).

Al mismo tiempo Lee (2020), en su publicación en *The Lancet Child & Adolescent Health* en cuanto a los adolescentes que recibieron ayuda médica durante o después de estas pandemias afirma que fueron diagnosticados con:

trastorno de ansiedad generalizada (20%) y trastorno de adaptación (20%), un 1.4% recibió un diagnóstico de trastorno de estrés post traumático (TEPT). Encontraron diferencias significativas entre los que experimentaron medidas de distanciamiento social, aislamiento o cuarentena... se refiere a los estudiantes universitarios que en muchos países se encuentran estresados por la cancelación de eventos anticipados “como las graduaciones y debido a la pérdida de sus trabajos de tiempo parcial con el cierre de empresas”, al igual que los mismo se encuentran “ansioso por el mercado laboral que los espera muy pronto” (p.421).

Es importante mencionar que gracias a los dispositivos tecnológicos con que se cuentan en esta era, se podría decir que han disminuido un poco los efectos negativos de la cuarentena en los adolescentes, ya que a través de ellos se han podido comunicar con sus familiares, amigos y educarse mediante el uso de los dispositivos como celulares, tabletas, computadoras, radios y televisores Smart. Por otro lado, González-Jaimes et al (2020), refiere en su investigación los mayores problemas o variantes de la salud a las que se han tenido que enfrentar los adolescentes universitarios en los cuales destaca que:

la cuarta parte de la población en estudio, independientemente de las variables sociodemográficas, presentó dolor de cabeza, sensación de falta de control y poca satisfacción con las formas de realizar sus actividades. Aproximadamente un tercio de la población refirió sentirse agobiado, con nerviosismo, mal humor, menos activos, invirtiendo más tiempo de lo habitual al realizar las tareas cotidianas y con sentimientos de inutilidad (p.13).

Martínez (2020), describe datos que ilustran sobre el círculo completo de efectos de la cuarentena en los adolescentes así:

la cuarentena los vuelve físicamente menos activos y pasan más tiempo con las pantallas, tienen patrones de sueño irregulares y dietas menos favorables, lo que resulta en un aumento de peso y una pérdida de la aptitud cardiorrespiratoria..., especifica como principales factores estresantes a la duración prolongada de la cuarentena total, el miedo a la infección, la frustración y el aburrimiento, la información inadecuada sobre la evolución de la pandemia, la falta de espacio personal en el hogar y la pérdida financiera familiar (p.42).

Es necesario hacer un alto para reflexionar que se ha estado hablando de situaciones derivadas de la pandemia y en una mezcla con las emociones; y se debe aceptar que tales diversas emociones y sentimientos que experimentan los adolescentes pueden desencadenar otras enfermedades como, por ejemplo: depresión, ansiedad, estrés entre otros. Aquí es el momento de hacer la interfase con la conocida salud mental, tema del cual muy poco se habla en los adolescentes, ya que en esta etapa quizás ellos no consideran que sea fundamental para su bienestar; sin embargo, juega un papel decisivo en el futuro de las personas; pues según Díaz (2019) “el 20% de los adolescentes de América sufren de alguna enfermedad mental” (p.7). En estudios realizados se demostró que la salud mental influye mucho en el comportamiento de los adolescentes y a su vez en sus emociones; para ello citamos a Orellana y Orellana (2020) quienes citan a Brooks et al (2020), Cao et al. (2020); Lai et al (2020); Martín (1999), OMS

(2020b); Taylor (2019); Urzúa, Vera-Villarroel, y Polanco-Carrasco (2020), Dar et al (2017) para reafirmar que:

los efectos psicológicos de los procesos de cuarentena, como muestran Brooks et al. (2020), incluyen estados y emociones relativamente esperables (enojo, aburrimiento, frustración, insomnio, etc.), pero también efectos graves (suicidio, síntomas postraumáticos) o que perduran en el tiempo, cuando las medidas de distanciamiento físico y de cuarentena han finalizado. La literatura revisada identifica estados emocionales asociados al estado de Síntomas emocionales durante la pandemia como tensión sostenida, especialmente, estrés, ansiedad y depresión. Así, en situaciones de incertidumbre, la preocupación y el estrés pueden derivar en manifestaciones de ansiedad y depresión (p.104)

Al respecto de la salud mental, la Organización de Salud Mundial (1989) expresó que, para los jóvenes, esta depende de:

factores tanto individuales como ambientales, las circunstancias de su vida y las formas en que se comporta él mismo y las personas que le rodean. Además de las necesidades sanitarias que tenemos todos, los jóvenes tienen necesidades especiales: una buena alimentación que cubra los requisitos del crecimiento y el desarrollo físico, y un nutrimento adecuado para el desarrollo emocional e intelectual que tiene lugar durante la adolescencia (p.5).

Como es evidente, la conexión entre socialización y salud mental es fuerte e influyente en dos vías sobre la salud mental del adolescente, aspecto que precisamente en uno de los ejes transversales de este estudio, es decir la cuarentena traducida a aislamiento. Sobre el tema, Díaz (2019) señala que “los adolescentes actualmente pasan menos tiempo interactuando con sus amigos y familiares en persona y sin esta interacción social el estado de ánimo puede empezar a deteriorarse y acabar en sensación de aislamiento y depresión” (p.8).

Continuando, Díaz (2019), nos dice en “los años 2010 y 2015, el número de adolescentes estadounidenses que padecían depresión aumentó un 33%, mientras que en Costa Rica según las estadísticas nacionales la depresión durante el año 2018 representó una tasa de 41,6 %” (p.8). En el sondeo realizado por la UNICEF (2020), en el cual participaron alrededor de 8 mil adolescentes y jóvenes de 13 a 29 años en nueve países y territorios de la región en el mes de septiembre de ese año, arrojo que: “el 27% reportó sentir ansiedad y 15% depresión en los últimos siete días. Para el 30%, la principal razón que influye en sus emociones actuales es la situación económica” (p.1).

La tríada cuarentena total, emociones y la salud mental de los adolescentes resulta un círculo en cuanto a sus efectos y manifestaciones, lo que explica más claramente Papalia (2012):

la relación entre la conducta y la salud ilustra la interrelación entre los aspectos físicos, cognoscitivos y emocionales del desarrollo del adulto joven. Lo que las personas saben acerca de la salud influye en lo que hacen, y lo que hacen incide en cómo se sienten; Con frecuencia, la personalidad, las emociones y el entorno social pesan más que lo que las personas saben que deberían hacer y las conducen a una conducta poco saludable (p.422).

Es bueno aclarar a todo tipo de lector, que en la socialización del adolescente también influyen los medios de comunicación masiva, llámese: televisión, radio, redes sociales, videos, cines, revistas; todos ellos transmiten un sin número de actitudes tanto positivas como negativas para el adolescente; variedad de sentimientos y emociones, alteración del pensamiento e incluso cambios en los estilos de vida.

Entrando al tema educativo, debido a la pandemia que transcurre a nivel mundial, los colegios y universidades se han visto afectados por el cierre de estos como medida para salvaguardar la vida de los estudiantes; sin embargo, es importante resaltar que, a pesar de las dificultades en Panamá, se siguen dictando las clases de manera virtual a través de televisión, radio y plataformas que permiten la interacción de los profesionales con los estudiantes. Otro aspecto importante es el impacto de la pandemia en la educación a expensas de la economía tanto del estado como de los estudiantes, debido a la baja de sus ingresos económicos pues una parte importante de los adolescentes universitarios trabajan para poder costear sus propios estudios. En respuesta a lo anterior, el Grupo Banco Mundial Educación (2020) vaticinó que:

la economía mundial se retraerá un 3%, esta crisis acarreará graves consecuencias para los Gobiernos, las familias y golpeará tanto al sector de la demanda como al de la oferta educativa: “incluyendo la deserción escolar..., el aprendizaje se reducirá y aumentarán las deserciones escolares, en especial, entre las personas más desfavorecidas. En su gran mayoría, los estudiantes dejarán de aprender las materias académicas” (pp. 5-6).

El gran desafío en esta cuarentena a causa de la pandemia se podría decir que es con la educación a distancia, poder lograr que los conocimientos o clases impartidas de manera virtual puedan llegar de forma satisfactoria a todos los estudiantes universitarios, adicional la pobreza y la desigualdad social juegan un papel fundamental en los desafíos educativos de actualidad y a su vez se ven reflejadas en la educación. Fernández et. al (2020), contextualizan la educación a distancia como la “experiencia de aprendizaje planeada, caracterizada por la separación entre el estudiante y el docente, misma que es compensada por el intercambio de información y comunicación a través de plataformas virtuales” (p.3).

Durante la pandemia, tanto en Panamá como en otros países, las clases se han estado realizando de manera virtual, pero, a través de las redes sociales, ha quedado evidenciado que no todos los estudiantes se benefician de manera igualitaria de la virtualidad. Por ejemplo: aquellos adolescentes que viven en lugares rurales de difícil acceso que no cuentan con internet en sus hogares, aquellos que han tenido que irse de lugares alquilados cerca de las universidades por causa de la pandemia y que eran una ventaja para asistir a las mismas.

Durán (2015) define la educación virtual universitaria como:

una modalidad interactiva en donde los contenidos de los cursos son analizados y discutidos entre alumnos y profesores de manera sincrónica, vía videoconferencia, chat y/o foro o de forma asincrónica mediante foro diferido o correo electrónico... que la enseñanza virtual va a depender de las siguientes condiciones: formación del profesor en el uso de las tecnologías de información y comunicación, innovación pedagógica, las actitudes positivas del profesor y el estudiante en los procesos de innovación y sus actitudes positivas hacia el medio tecnológico y sus posibilidades (p.127).

Las consecuencias de una restricción de largo tiempo al sistema educativo y su reemplazo compulsivo por programas de educación a distancia, con escaso margen de planificación, no solo redundará en la propia educación en sí, sino en otros aspectos del panameño y del país, tales efectos no se pueden calcular con exactitud. Así lo expresa CEPAL/UNESCO (2020) cuando afirma que tal efecto se verá en:

en la salud de la población escolar joven y adulta, y a la vez, también tendrá impactos a largo plazo en los resultados educativos tales como el nivel de formación, los niveles de ingresos futuros (tasas de retornos), la productividad de

las sociedades, entre otros indicadores de desarrollo social y económicos de los países. (p.4).

Por ahora, si bien los expertos han señalado áreas de afectación por el giro drástico de la enseñanza en tiempos de pandemia, Francesc (2020) considera que ese impacto está por definirse especificando que “en todo el sector de la educación el impacto más fundamental está todavía por evaluar: el del saldo resultante, en términos de calidad y de equidad, tras el cambio de metodologías en la prestación del servicio para garantizar su continuidad” (p.5).

Pero, Francesc (2020) va más allá y menciona la dimensión emocional de todos los actores de la educación así:

con el término coronoteaching agrupa emociones como frustración y agobio debido a la adaptación a una modalidad educativa nunca experimentada sin la correspondiente capacitación para ello, tanto en estudiantes como docentes. Se trataría de algo parecido a un síndrome experimentado por el docente o el estudiante al sentirse abrumado por recibir información excesiva a través de las plataformas educativas, aplicaciones móviles y correo electrónico. A esto se le puede añadir la frustración e impotencia derivadas de las limitaciones en la conectividad o de la falta de know-how para la operación de plataformas y recursos digitales. (p. 5).

En resumen, el escenario sanitario tan cambiante y desconocido no permite prever con exactitud el efecto de la cuarentena en jóvenes universitarios en cualquiera de sus dimensiones, sin embargo; es necesario recopilar material científico de cada uno de los días que dure esta pandemia, porque o sino, habremos perdido la oportunidad de contar con datos que nos permitan tomar acciones y aprender lecciones para un futuro que esperamos no se repita pero, que la historia ha evidenciado que siempre vuelve para probarnos.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

### **Tipo de estudio**

El enfoque de la investigación es cualitativo o interpretativo, con diseño de abordaje etnográfico.

### **Informantes o grupo de estudio**

Los informantes todos estudiantes universitarios de segundo año del Centro Regional Universitario de Veraguas de carreras pertenecientes a tres facultades: Ciencias Exactas, Humanidades y Enfermería. Dado que el estudio estaba dirigido a adolescentes, se estableció como perfil que fueran estudiantes de segundo año no solo por la edad límite de este grupo que en su mayoría no superaba los 21 años, sino también porque contaban con vivencias con la enseñanza en modalidad presencial (año 2019 de ingreso) y la virtual, en el año de pandemia (2020), pues la captación de información se llevó a cabo en noviembre de ese año, culminando los dos semestres virtuales. La saturación se alcanzó con un total de cincuenta (50) informantes; de los cuales 20 pertenecían a la Facultad de Humanidades, 20 a la Facultad de Ciencias Exactas (Contabilidad) y 10 a la Facultad de Ciencias de la Salud (Enfermería).

### **Instrumento**

El instrumento utilizado fue una entrevista semiestructurada, con las siguientes preguntas orientadoras como base de la entrevista semiestructurada con las siguientes siete preguntas orientadoras: ¿Qué entienden por cuarentena total, que significó en sus vidas esta cuarentena total?; Si tuvieran que elegir una, ¿cuál de las dimensiones (social, económica, biológica, educativa) estuvo más afectada por la cuarentena total y por qué?; ¿Cuáles fueron los

sentimientos y emociones que con frecuencia experimentaron durante la cuarentena total?; ¿Cómo describen su condición de salud antes de la cuarentena (Excelente, buena, regular) versus ahora con los cambios de la cuarentena total, responda atendiendo al hecho de que salud no solo es la ausencia de afección física, sino también la mental y social; ¿Cuáles han sido los desafíos educativos que han presentado durante la cuarentena total? ¿Cuál ha sido su experiencia con el aprendizaje presencial y el virtual? (excelente, buena o regular); ¿Cuáles son las estrategias o ajustes a su rutina de aprendizaje que hizo para la transición de la enseñanza presencial a la virtual?; ¿Cómo autoevalúan su aprendizaje a través de las clases virtuales comparado con el aprendizaje en presencialidad? Mejor, igual, menor; ¿Qué medidas o factores protectores han utilizado para salvaguardar su salud mental en esta cuarentena?; ¿Qué recomendaciones harían a las autoridades si hubiese que enfrentar una situación sanitaria similar, en cuanto a: -La salud mental de los jóvenes y la necesidad de cuarentena total -La educación de los jóvenes y la necesidad de enseñanza virtual

### **Técnica de recolección de información**

Se utilizó la técnica de “grupo focal”, conformando tres en total, según la facultad a la cual pertenecía la carrera que estudiaban; es decir: de humanidades, de ciencias exactas y de enfermería.

### **Método de recolección de datos**

Se utilizaron los beneficios de la virtualidad, dada la cuarentena, haciendo reuniones virtuales síncronas con cada uno de los tres grupos focales por separado, con el consentimiento previo de filmar tales sesiones. Este método para recolectar la información es de gran utilidad, ya que permitió interpretar el lenguaje corporal (reacciones, emociones) adicional al mensaje oral.

### **Tipo de triangulación**

La triangulación es una herramienta valiosa en el paradigma interpretativo, ya que mejora la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos. En este proyecto de investigación se utilizaron las siguientes formas de triangulación: la participación de más de un investigador, en este caso fueron tres, todos con el mismo diseño o paradigma. El grupo de estudio compuesto por adolescentes universitarios también fue triangulado al subdividido en grupos focales según el área de conocimiento de la carrera que estudian, en cada subgrupo hubo como mínimo diez representantes y hasta un máximo de veinte de ellos opinando sobre el mismo tema, lo que se constituye un mecanismo de triangulación.

### **Análisis de la información**

Una vez realizada la sesión síncrona con cada grupo focal, el audio de la filmación se transcribió a un archivo de texto en Word al cual, por cada párrafo, se le aplicó codificación abierta con categorías derivadas de los objetivos secundarios, lo que permitió una primera aproximación de los patrones. Una segunda codificación del escrito, esta vez, cerrada, permitió definir descriptores para cada una de las categorías de patrones listados en la primera codificación abierta. Con base en las dimensiones o categorías identificadas en los dos momentos de codificación aplicados, se le dio respuesta a las hipótesis de sentido planteadas.

### **Protección a la intimidad**

Al inicio, se les dio a conocer el consentimiento informado, destacando el propósito de la investigación, el interés en filmar la entrevista semiestructurada y los controles de seguridad bajo lo cual permanecería tal filmación. El consentimiento informado se envió en formato de formulario de drive al chat de la sesión síncrona, cada miembro del grupo focal lo llenó y devolvió como

símbolo de estar de acuerdo en participar de forma voluntaria. Se otorgó un seudónimo a los informantes para mantenerlos en anonimato.

## RESULTADOS

**Tabla 1**

*Patrones y sus descriptores del significado de la cuarentena total para un grupo de estudiantes adolescentes universitarios, 2020.*

Categoría/ patrón	Descriptores
<b>Significado de cuarentena total:</b>	El grupo focal de ciencias de la salud dio como significado para la cuarentena “evitar salir de casa”
1. Evitar salir de casa	Para el grupo de humanidades el consenso del grupo focal para esta definición fue: “una medida de restricción de movimiento”
2. Restricción de movimiento	El grupo focal de las ciencias exactas lo definió como “una forma obligatoria de permanecer en casa, aislamiento social”
3. Obligación de permanecer en casa	
4. Aislamiento social	

**Tabla 2**

*Patrones y sus descriptores sobre la percepción de un grupo de estudiantes adolescentes universitarios, acerca de la efectividad de la cuarentena total como medida para contener la pandemia, 2020*

Categoría/ patrón	Descriptores
<b>Percepción de efectividad de la cuarentena total en pandemia por COVID</b>	El grupo de enfermería acotó que “la cuarentena no ha funcionado porque los jóvenes en su mayoría violaban la normativa”, en cambio para el grupo de Ciencias Exactas y humanidades acordó que “la cuarentena total sí funcionó para contener el virus en ese momento y disminuir los casos diarios”.
1. No fue efectiva	
2. Sí fue efectiva para disminuir el contagio	

**Tabla 3**

*Patrones y descriptores de las emociones y sentimientos experimentados durante el periodo de cuarentena total por COVID-19, de un grupo de estudiantes adolescentes universitarios, 2020*

Categoría/ patrón	Descriptores
<b>Emociones y sentimientos experimentados durante la cuarentena total por pandemia</b>	Los tres (3) grupos focales estudiados coincidieron o aportaron los siguientes descriptores al respecto de la emociones y sentimientos que experimentaron durante la cuarentena total por COVID-19:
1. Miedo	“escuchando las noticias sobre los contagios, sentía miedo al contagio, a morir, a perder a mis familiares”.
2. Tristeza	“la tristeza nos invadió sobre todo cuando teníamos noticias de la muerte de conocido o familiar”
3. Ansiedad	“la ansiedad, el estrés sobre todo cuando era necesario salir de casa por razones de alimentación, preocupación sobre todo a la hora de tener que conectarse a clases o exámenes y no tener buen internet”
4. Estrés	“añoraba ver a los compañeros y a la familia que quedó dispersa, por ejemplo esposos que trabajaban en SENAFRON”
5. Preocupación	
6. Extrañar a los amigos	

Tabla 4

*Patrones y descriptores de los cambios en la salud percibidos por un grupo de estudiantes adolescentes universitarios que vincularon como efecto de la cuarentena total por COVID-19 y mecanismos de afrontamiento que usaron, 2020.*

Categoría/ patrón	Descriptores
<p><b>Cambios percibidos en la condición de salud que vinculan a la cuarentena total obligatoria.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sí hubo variaciones en la salud</li> <li>2. La sensación de bienestar se afectada por el poder de la mente sobre el cuerpo</li> <li>3. Pocos contagios por COVID-19 en el grupo</li> <li>4. La salud mental fue la más afectada, síntomas más comunes: irritabilidad, fatiga, cefaleas irritabilidad insomnio.</li> </ol> <p><b>Los mecanismos de afrontamiento fueron:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comunicación virtual más frecuente con familiares</li> <li>2. Fortalecimiento de la espiritualidad</li> <li>3. Unión familiar</li> <li>4. Redes sociales y medios de entretenimiento</li> <li>5. Evadir la realidad sanitaria</li> </ol>	<p>“La salud física ha variado, antes de la cuarentena total consideran que su estado de salud era “regular, es decir, que antes muy poco se enfermaban a excepción de resfriados comunes”</p> <p>“Los resfriados comunes no nos daba temor, ahora sí tememos a los síntomas y a las complicaciones, ahora una congestión o fiebre puede ser estresante al pensar que probablemente se trate de COVID-19”</p> <p>“El virus en sí, a muchos no nos ha afectado la salud durante la cuarentena, aunque varios han sido contagiados por el virus, pocos con secuelas”</p> <p>“Solo una informante del área de Ciencias Exactas indicó que se contagió con el COVID-19 y a pesar de sus antecedentes patológicos personales de asma, pudo resistir la enfermedad, pero ha quedado con secuelas como “fatiga, cefaleas y mucha tos”.</p> <p>“La salud mental ha sido la más afectada durante la cuarentena total ya que han sentido “ansiedad, tristeza, temor, cambios en los patrones de sueño, estrés e irritabilidad constante”, todos estos sentimientos mencionados por los tres grupos focales.</p> <p>Cuando me sentía abrumada, ansiosa, alterada, me conectaba en llamada con amigos y compañeros y me aliviaba.</p> <p>“La comunicación virtual con la familia se incrementó, ya que no nos podíamos visitar”</p> <p>“Amigos y familia compartieron alimentos en los casos donde uno del grupo estaba enfermo, servía de apoyo”</p> <p>“Más intensidad en las prácticas espirituales fueron cosas que me hacían sentir mejor, oraciones, lectura de la biblia, todo en plataformas virtuales”.</p> <p>“Las redes sociales y los medios de entretenimiento también nos sirvieron para afrontar el aislamiento”</p> <p>“<b>Evitar</b> las noticias, me estresaba ver lo difícil de la salud en Panamá”</p>

**Tabla 5**

*Patrones y descriptores de los desafíos educativos en tiempos de cuarentena total por COVID-19 y las estrategias usadas por un grupo de estudiantes adolescentes universitarios para sortearlos, 2020*

Categoría/ patrón	Descriptores
<p><b>Desafíos educativos generados por la cuarentena total y las estrategias utilizadas para afrontarlos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Continuar estudios en modalidad virtual</li> <li>2. Mala conectividad</li> <li>3. Falta de dispositivos tecnológicos</li> <li>4. Contar con un espacio en el hogar para estudiar</li> <li>5. Aprender matemáticas en la virtualidad es muy difícil</li> <li>6. Asistencia perfecta a las clases síncronas</li> <li>7. Variedad de plataformas de educación virtual</li> </ol> <p><b>Estrategias para superar los desafíos educativos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adecuación del hogar y rincón de estudio</li> <li>2. Mejorar el plan de internet</li> <li>3. Mudarse con familiares que tenían internet residencial</li> <li>4. Flexibilidad docente en las estrategias de enseñanza aplicada</li> </ol>	<p>Para los tres grupos focales el principal desafío fue continuar estudios en” modalidad virtual principalmente porque su acceso deficiente a internet y la mala señal en los lugares de residencia siempre habían existido, pero no afectaba la educación presencial.” Al momento de las entrevistas con los grupos focales ninguno de los informantes manifestó el hecho de “pensar retirarse del semestre por falta de conectividad, al contrario, al grupo de Humanidades les dieron la oportunidad de recoger materias que no aprobaron en semestres anteriores y los estudiantes lo aprovecharon”.</p> <p>El grupo focal de Humanidades enfatizó en la “carencia de los dispositivos tecnológicos adecuados para recibir las clases, ya que la mayoría son estudiantes de bajos recursos y tenían poca experiencia con las plataformas digitales”. Los 3 grupos expresaron que su inasistencia a las clases aumentó por varias razones: falta de señal de internet, los profesores no los aceptaban una vez iniciada la clase si entraban tarde, se quedaban sin fluido eléctrico, desinterés a veces o se caía la señal de internet. El grupo de Ciencias de la Salud señaló que debieron adaptarse a diferentes formas de recibir la información, porque los profesores utilizaban plataformas diferentes; algunos Edmodo, las plataformas de la Universidad, WhatsApp, zoom, Microsoft Teams, entre otras; también varios profesores realizaban clases asincrónicas</p> <p><b>Entre las estrategias utilizadas para afrontar los retos educativos dijeron:</b></p> <p>Lo primero fue “adecuar nuestros hogares como salones de clases que a veces implicó arreglar lo mejor posible un rincón para cuando se abría la cámara”, “Hablar con la familia para que no hicieran ruido durante las clases” aunque lograr la cooperación de ellos también se convirtió en un reto”, “Aumentar los megas en el internet para el caso de los pocos que tenían recursos económicos para hacerlo y otros optaron por mudarse con familiares que sí tenían conectividad y así poder recibir las clases” El grupo de Ciencias Exactas refiere que aprender matemáticas ha sido muy difícil, poder entender los temas a través de una clase virtual” Se hicieron acuerdos con profesores que entendían la situación, “que estudiantes no contaban con los recursos para contar con internet todos los días y utilizaban otras herramientas como grupos de WhatsApp para impartir las clases o enviar la información o recibir los trabajos”.</p>

**Tabla 6**

*Patrones y descriptores de la percepción de aprendizaje en la modalidad virtual en tiempos de cuarentena total por COVID-19 de un grupo de estudiantes adolescentes universitarios, 2020.*

Categoría/ patrón	Descriptores
<p>Percepción de los informantes, acerca del nivel de aprendizaje alcanzado con la enseñanza en modalidad virtual y recomendaciones para mejorar</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lo primero es cómo el profesor imparte clases y lo segundo, es el deseo del estudiante; la modalidad es secundaria</li> <li>2. Afectó en contra, la falta de herramientas de estudiantes y el dominio de plataformas por los profesores</li> <li>3. Los cursos teóricos pueden aprenderse igual en las dos modalidades.</li> <li>4. En los cursos prácticos, el aprendizaje fue menor</li> </ol> <p><b>Recomendaciones para mejorar el aprendizaje según grupo focal:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menos presión para conectarse a clases síncronas, tal vez buscar otras estrategias de enseñanza.</li> <li>2. Variedad de plataformas virtuales, evitar ser repetitivo en el uso de estas</li> <li>3. Capacitar a estudiantes en tales plataformas virtuales</li> <li>4. Buscar estrategias para enseñar habilidades técnicas, resaltan la simulación</li> </ol>	<p>El pensamiento general del adolescente universitario estudiado, “es que el aprendizaje va a depender de como el profesor imparte sus clases virtuales y, del deseo del estudiante de aprender”.</p> <p>Grupos de informantes comentarios que “ el aprendizaje adquirido en cuarentena total mediante la virtualidad fue menor, por ejemplo, el grupo focal de Humanidades y Ciencias Exactas piensa que perdieron de ganar aprendizaje principalmente porque no todos tenían las condiciones apropiadas, manejo de las plataformas virtuales, ni contaban con la tecnología para aprovechar las clases virtuales; al igual manifestaban que los profesores no dominaban el manejo de las plataformas virtuales y esto retrasaba las horas de clases”.</p> <p>El grupo focal de Enfermería manifestó que el aprendizaje ha sido igual en comparación con las clases presenciales, pero para los cursos teóricos; ya que todos debemos ser responsables en ambas circunstancias Sin embargo señalan un desarrollo muy pobre de las habilidades en la práctica de Enfermería, ya que no es lo mismo realizar varias actividades en casa que en el hospital, el paciente va a conversar, expresar sentimientos, mientras que en casa no se ha podido observar esto”. Los tres grupos focales coinciden en afirmar que su aprendizaje se afectó más por el entorno donde escuchaban sus clases, “pues no les fue fácil encontrar el lugar apropiado en sus hogares que facilitara la concentración requerida”. “Para el grupo de Ciencias de la Salud el reto en el hogar fue mayor, “al tener que adaptar situaciones simuladas de atención clínica para ser evaluadas en las clases virtuales por las profesoras asistentes”., En cuanto a las recomendaciones: El grupo de Humanidades las dirige a los profesores para que consideren “que están en crisis sanitaria y no todo es educación forzosa, ya que algunos de ellos insistían en que debíamos conectarnos como sea y no es así, porque muchos no tenemos los recursos para comprar tarjeta a cada momento”. En cuanto al grupo de Ciencias Exactas recomienda: mejorar las plataformas virtuales, buscar nuevos métodos de enseñanza para que no sea repetitivo, el implementar herramientas nuevas es una opción para que el joven vaya educándose. El grupo focal de Ciencias de la Salud recomienda: proporcionar información y tutorías de las diversas plataformas que se va a utilizar en las clases virtuales.</p> <p>Colaborar con el desarrollo y ejercicio de las habilidades de los estudiantes. Facilitar la simulación de situaciones a través de videos o imágenes de manera que el conocimiento quede lo más claro posible.</p>

## DISCUSIÓN

En la tabla 1 sobre el significado de la cuarentena total, se puede observar la influencia que tiene el cognitivo del adolescente informante, pues el acento básico de las tres definiciones incluye el

nivel de desarrollo del área social de este grupo etario, es decir que se enmarcan en los derechos sociales o del ser humano, libertad de movimiento etc.

En la tabla 2 sobre la percepción de efectividad de la cuarentena total para controlar el virus de la pandemia, se refleja el área de conocimiento de la carrera que estudia cada grupo focal. Por ejemplo, los de salud aluden a que no fue capaz de restringir a los jóvenes pues es bueno recordar, que en la primera ola fueron ellos los que transmitían la enfermedad. Los otros dos grupos focales más afín a los números y a las ciencias humanas, se inclinaron por decir que sí fue efectiva en función de indicadores sanitarios que con seguridad conocieron a través de los medios de noticias públicos.

En las tablas 3 y 4, sobre emociones y sentimientos experimentados y la percepción de cambios en la salud respectivamente, los jóvenes adolescentes informantes resaltan con sus respuestas la madurez social esperada según la edad que tienen. Y es que sus emociones y sentimientos son congruentes con las de un adulto joven responsable y consciente de la realidad que vive; todas coinciden con los autores referenciados en este documento en su conjunto como Lee (2020), Morelos ((2020) y Martínez (2020). En cuanto a los mecanismos de afrontamiento de los desequilibrios de salud que percibieron y las emociones negativas que experimentaron, también apuntan a que el grupo de adolescentes informantes alcanzó su madurez y tiene control de su salud mental, pues solo con estas dos características es posible que el ser humano utilice los mecanismos de defensa como la herramienta para mantener el control.

En la tabla 5 sobre los desafíos educativos son realmente un buen reflejo de lo que los docentes panameños han podido palpar; sobre todo en universidades públicas. Se ha dado un sobre matricula, la conectividad deficiente a veces impide a los estudiantes hacer aportes verbales en clases síncronas, para cumplir con la asistencia a las pruebas parciales se han creado motivadores especiales como, por ejemplo, no descontar o calificar con cero en ausencia. Los familiares de estos estudiantes virtuales que nunca fueron abordados en la capacitación de su rol en el aprendizaje desde casa de sus hijos etc. siguieron haciendo su rutina diaria sin importar quien estuviera en clases. Y sí, aunque hay tecnología didáctica para diferentes contenidos, sabemos que no todos los docentes buscaron, ajustaron, aprendieron y aplicaron aquella con la que mejor podría enseñarse su especialidad. Por otro lado, a pesar de saber que no se contaba con todas las herramientas para estudiar virtualmente, los estudiantes universitarios decidieron seguir y no hacer pausa en su carrera; todo lo contrario, piden que se flexibilice el aula para evitar ser eliminados. A pesar de que la Universidad de Panamá gestionó y puso en marcha su plataforma síncrona y asíncrona, lo mismo hicieron otras universidades, el uso de estas no se hizo obligatoria para ambos actores (docentes y estudiantes) provocando una gran variedad de herramientas y en consecuencia tal vez, más dificultad en el aprendizaje. Las estrategias usadas por los informantes para salvar los desafíos educativos fueron atinadas y acorde a la realidad sanitaria y económica del país; estas realzan el interés de continuar estudiando que antes mencionaron y así perseveraron.

En la tabla 6 sobre la opinión de los informantes sobre la calidad de su aprendizaje en la modalidad de enseñanza virtual, parece objetiva y propia de un adulto joven maduro y realista. Hacen la diferencia en cuanto a la efectividad de esta modalidad de la enseñanza y los contenidos de cada curso. Es decir, no todos los cursos pueden alcanzar aprendizaje óptimo en modalidad virtual, lo otro no menos importante, el estudiante requiere contar con toda la tecnología y/o herramienta para aprovechar al máximo tal facilidad. Igualmente, sus

recomendaciones para incrementar el aprendizaje en la modalidad virtual son objetivas y válidas, deben ser tomadas en cuenta por el profesor y las autoridades universitarias.

## CONCLUSIONES

El enfoque de los jóvenes adolescentes universitarios informantes en todas sus respuestas, denota que han alcanzado el desarrollo cognitivo y emocional esperado para la edad. Por otro lado, contrario a lo que normalmente se comenta, el adolescente universitario tiene la capacidad de formar su propio criterio acerca de las medidas o normas, en ello influye no solo la edad, experiencia de vida sino también la afinidad sobre tal o cual área de conocimiento de la carrera que estudian. Para las autoridades esto debe tomarse en cuenta, pues la sola restricción u obligación si bien puede generar conductas por respecto, no convence para hacer los cambios en las acciones.

Es necesario considerar las necesidades de apoyo psicológico para rebasar todas las huellas emocionales y las de la salud mental que los adolescentes universitarios tienen a consecuencia de la cuarentena total por pandemia. Se debe considerar un estudio similar al de este proyecto en cada facultad, para movilizar las estrategias tendientes a egresar de las aulas universitarios, no solo profesionales sino individuos con salud mental y bien formados.

Los desafíos educativos que advierten los informantes como experiencia personal, deben ser analizados por los docentes para comprenderlos y de esa manera ajustar las estrategias de enseñanza, sin perder de vista las competencias de egreso que cada profesional requiere alcanzar. Es decir, tal flexibilización que solicitan los informantes debe estar fundamentada en la didáctica de tal o cual nivel de conocimiento que se requiere para no perder la calidad de la formación universitaria.

## AGRADECIMIENTOS

Principalmente al grupo de informantes que a pesar de la pandemia y exigencias que la misma planteaba para todos, sacaron el tiempo para las sesiones de grupos focales; a los docentes que facilitaron tiempo de sus clases síncronas y permitieron a los estudiantes universitarios participar como informantes.

## REFERENCIAS

- Asociaciones de Psiquiatría y Psicología Clínica por la Salud Mental de la Infancia y Adolescencia de España (2020). *Salud Mental en la Infancia y la Adolescencia en la era del COVID-19*. Informe de Evidencias y Recomendaciones de las Asociaciones Profesionales de Psiquiatría y Psicología Clínica Informe, Editado por Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental, Madrid (España) pp.156.  
[https://www.sepyrna.com/documentos/2020\\_InformeCOVID\\_final.pdf](https://www.sepyrna.com/documentos/2020_InformeCOVID_final.pdf)
- Bordignon, N. (2005). *El desarrollo psicosocial de Eric Erikson*. Revista Lasallista de Investigación. Revista Lasallista de Investigación, 2(2), julio-diciembre, pp. 50-63  
Corporación Universitaria Lasallista Antioquia, Colombia  
<https://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>

Brooks, S., Webster, R., Smith, L., & Woodland, L. (2020). El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirlo: revisión rápida de la evidencia. *The Lancet*. com, vol 395, pp.912-920 <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2930460-8>

CEPAL/UNESCO (2020). La educación en tiempos de pandemia de COVID-19. Informe COVID-19, 1-19. [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf)

Díaz, J. (2019). *La salud mental en adolescentes: una prioridad para la Salud Pública*. Revista Cúpula, 33 (1),.7-10 <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v33n1/Editorial.pdf>

Durán, R. (2015). *La Educación Virtual Universitaria como medio para mejorar las competencias genéricas y los aprendizajes a través de buenas prácticas docentes*. España. UPC. (Tesis doctoral) Universidad Politécnica de Cataluña. <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/397710/TRADR1de1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Estévez, Y., Bulgado, D., Valdés Valdés, O. y Llivina Lavigne, M (2020). *Educación para la atención socioemocional ante desastres naturales, tecnológicos y sanitarios en Cuba*. Ministerio de Educación de Cuba (MINED). Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). [https://www.mined.gob.cu/wp-content/uploads/2020/04/folleto\\_1\\_ed.pdf](https://www.mined.gob.cu/wp-content/uploads/2020/04/folleto_1_ed.pdf)

Fernández, H., Gómez, T. y Pérez, M. (2020). Intersección de pobreza y desigualdad frente al distanciamiento social durante la pandemia COVID-19. *Revista Cubana de Enfermería*, vol36(e 3795) <http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=10&sid=b8a27612-9a8a-428b-8eef-135d645c261e%40sessionmgr4006&bdata=Jmxhbm9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=146433605&db=lth> <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/3795/618>

Francesc, P. (2020) *COVID-19 y educación superior en América Latina y el Caribe: efectos, impactos y recomendaciones políticas*, IESALC, Análisis carolina, 1-15. <https://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2021/01/AC-36.-2020.pdf>

González-Jaimes, N., Tejeda-Alcántara, A., Espinosa-Méndez, C., Ontiveros-Hernández, Z. (2020) Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. *Pre print Scielo*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>

Grupo Banco Mundial Educación (2020). *Covid-19: impacto en la educación y respuestas de política pública*, Informe ejecutivo. <https://thedocs.worldbank.org/en/doc/454741593524928204-0090022020/original/Covid19EducationSummaryesp.pdf>

Johnson, M. C., Saletti-Cuesta L. y Tumas, N. (2020). Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del Covid-19. *Ciencias & Saude Coletiva*, 25(suplemento 1), 2447-2456. <https://scielosp.org/pdf/csc/2020.v25suppl1/2447-2456/es>,

- Lee, J. (2020). Efectos en la salud mental del cierre de escuelas durante COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*. [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(20\)30109-7/fulltext?mod=article\\_inline](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(20)30109-7/fulltext?mod=article_inline)
- Martínez, A. (2020). *Salud Mental en la Infancia y la Adolescencia en la era del COVID-19*. Editorial Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental. [https://www.seypna.com/documentos/2020\\_InformeCOVID\\_final.pdf](https://www.seypna.com/documentos/2020_InformeCOVID_final.pdf)
- Moreno, A. (2015). *La adolescencia*. UOC. <https://elibro.net/es/ereader/upanama/113757>
- Munárriz Ferrandis, M. (2020) Sobre salud mental, COVID-19 y normalidad. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.* 9(11), 9-11. <https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v40n137/2340-2733-raen-40-137-0009.pdf>
- OMS. (1989). La Salud para los jóvenes. *Discusiones Técnicas*. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/202360/WHA42\\_TD-1\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/202360/WHA42_TD-1_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- OPS. (2012). *Manual clínico de la adolescencia*. OPS. <https://fjre.org.py/wp-content/uploads/2019/08/Adolescencia-Manual-CI%C3%ADnico-Octubre-2012.pdfOPS>
- Orellana, C; Orellana, L (2020) Predictores de síntomas emocionales durante la cuarentena domiciliar por pandemia de COVID-19 en El Salvador Actualidades en Psicología, vol. 34,(128), pp. 103-120 Universidad de Costa Rica Costa Rica DOI: <https://doi.org/10.15517/AP.V34I128.41431> <https://www.redalyc.org/journal/1332/133263700006/133263700006.pdf>
- Papalia, D. F. (2012). (12ª ed.). *Desarrollo humano*. McGraw Interamericana.
- Puertas, P.; Ubago, J., Jiménez, R., Moreno, R., Martínez, A. y González, G. (2018). *La inteligencia emocional en la formación y desempeño docente: una revisión sistemática*. *REOP*, 29(2), 128 - 142 [https://scholar.google.com.pa/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=es&user=sHfJ0r8AAA-AJ&citation\\_for\\_view=sHfJ0r8AAA-AJ:ZeXyd9-uunAC](https://scholar.google.com.pa/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=sHfJ0r8AAA-AJ&citation_for_view=sHfJ0r8AAA-AJ:ZeXyd9-uunAC)
- Ruvalcaba Romero, N. A., Gallegos Guajardo, J., y Bravo Andrade, H. R. (2019). Validez predictiva de las competencias socioemocionales sobre la resiliencia en adolescentes mexicanos. *Diversitas. Perspectivas en psicología*, 15(1), 89-101. <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v15n1/1794-99-98-dpp-15-01-89-101.pdf>
- Tapia-Gutiérrez, C. P. y Cubo-Delgado, S. (2017). Habilidades sociales relevantes: percepciones de múltiples actores educativos. *Revista internacional de investigación en educación*, 9(19), 133-148. <https://www.redalyc.org/pdf/2810/281052678007.pdf>
- UNICEF. (2020). *El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes*. Coronavirus 2019 (COVID-19). <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>
- Wilder-Smith, A. y Freedman, D. (2020) Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *Journal of Travel Medicine*, 1(4). doi: 10.1093/jtm/taaa020