

Psychological and emotional support strategies to promote youth well-being and academic achievement after the COVID-19 pandemic

Estrategias de apoyo psicológico y emocional para promover el bienestar y el rendimiento académico de los jóvenes después de la pandemia de COVID-19

Autores:

Lic. Fuentes-Parrales, Jocelyne Elizabeth, Mg.
Universidad Estatal del Sur de Manabí UNESUM
Magister en Ciencias del Laboratorio Clínico
Licenciada en laboratorio clínico
Carrera de laboratorio clínico, Facultad ciencias de la salud
Jipijapa – Ecuador



jocelyne.fuentes@unesum.edu.ec



<https://orcid.org/0000-0003-1027-6062>

Lic. Moreno-Cevallos, Alexa Julissa, MSc
Universidad Estatal del Sur de Manabí UNESUM
Magister en Bioquímica clínica e inmunología
Licenciada en laboratorio clínico
Carrera de laboratorio clínico, Facultad ciencias de la salud
Jipijapa – Ecuador



alexa.moreno@unesum.edu.ec



<https://orcid.org/0000-0002--3392-5988>

Lic. Zavala-Hoppe, Arianna Nicole, Mg.
Universidad Estatal del Sur de Manabí UNESUM
Magister en Ciencias del Laboratorio Clínico
Licenciada en laboratorio clínico
Carrera de laboratorio clínico, Facultad ciencias de la salud
Jipijapa – Ecuador



arianna.zavala@unesum.edu.ec



<https://orcid.org/0000-0002-9725-4511>

Fechas de recepción: 12-ENE-2024 aceptación: 15-FEB-2024 publicación: 15-MAR-2024



<https://orcid.org/0000-0002-8695-5005>

<http://mqrinvestigar.com/>



Resumen

Es evidente, que actualmente la pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la salud mental y en el rendimiento académico de los jóvenes. La incertidumbre, el aislamiento social y la transición a la educación a distancia han contribuido a crear niveles de ansiedad y estrés en esta población. A medida que las instituciones educativas y las comunidades se recuperan de los impactos que ocasionó la pandemia, es fundamental que se implementen estrategias de apoyo psicológico y emocional para mitigar los efectos que provocaron en los jóvenes. Este artículo científico titulado “Estrategias de apoyo psicológico y emocional para promover el bienestar y el rendimiento académico de los jóvenes después de la pandemia de COVID-19” proporcionará un marco para abordar la importancia y relevancia del tema en el contexto post-pandémico. Metodológicamente la investigación es teórica, así mismo se aplicó la técnica de revisión bibliográfica donde se realizó una búsqueda sistematizada recopilando información con artículos publicados desde el año 2020 hasta la actualidad. Dentro de la fase de resultados, se expuso material que permita identificar las estrategias más relevantes y efectivas para aplicarlas en el ámbito educativo, aquellas basadas en la psicología positiva, el apoyo social, la terapia cognitivo-conductual y la atención plena. Se concluye que es indispensable integrar estas estrategias en el currículo escolar, así como en programas extracurriculares y servicios de apoyo comunitario, con el único fin de brindar un enfoque integral para promover el bienestar y el rendimiento académico de los jóvenes después de la pandemia de COVID-19.

Palabras clave: Covid-19; estrategias de apoyo psicológico; bienestar emocional; rendimiento académico; jóvenes

Abstract

It is evident that the COVID-19 pandemic has had a significant impact on the mental health and academic performance of young people. Uncertainty, social isolation, and the transition to distance learning have all contributed to creating levels of anxiety and stress in this population. As educational institutions and communities recover from the impacts of the pandemic, it is critical that psychological and emotional support strategies are implemented to mitigate the effects they caused on young people. This scientific article titled "Psychological and emotional support strategies to promote the well-being and academic achievement of young people after the COVID-19 pandemic" will provide a framework to address the importance and relevance of the topic in the post-pandemic context. Methodologically, the research is theoretical, and the bibliographic review technique was applied, where a systematized search was carried out, compiling information with articles published from 2020 to the present. Within the results phase, material was presented to identify the most relevant and effective strategies to apply them in the educational field, those based on positive psychology, social support, cognitive-behavioral therapy and mindfulness. It is concluded that it is essential to integrate these strategies into the school curriculum, as well as in after-school programs and community support services, in order to provide a comprehensive approach to promote the well-being and academic performance of young people after the COVID-19 pandemic.

Keywords: Covid-19; psychological support strategies; emotional well-being; academic performance; young people



Introducción

A inicios del 2020, la vida transcurría con aparente normalidad, mientras los mayores cumplían su rutina cotidiana, los más jóvenes se debatían entre deberes escolares y familiares, el placer del juego de infantes y el esparcimiento grupal de los adolescentes; sin embargo, desde diciembre del 2019, en Wuhan, China, se difundía la noticia del brote de una enfermedad causada por la infección del síndrome respiratorio agudo severo o grave 2 (SARS-CoV-2), denominada COVID-19, con rápida expansión a otros países del mundo, que cambió drásticamente la dinámica de sociedades a escala mundial (Vilelas, 2020). El 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró que esta enfermedad había alcanzado el nivel de pandemia mundial y solicitó a los gobiernos que tomaran medidas urgentes y contundentes para detener la propagación del virus, debido a su elevada morbilidad y mortalidad, unido a las significativas repercusiones económicas y sociales (Boggiano, Vásquez, Otriza, & Mella, 2021)

El cierre de los centros educativos en los distintos niveles de enseñanza fue una de las primeras medidas que se implementaron ante la emergencia sanitaria. En este contexto, el aprendizaje y la formación profesional de los jóvenes han sido perjudicados y aunque se realizan grandes esfuerzos, las condiciones para la enseñanza no son óptimas. La familia juega un papel esencial en apoyar y garantizar la continuidad de la educación, pero lamentablemente no siempre cuenta con los recursos o el tiempo para hacerlo (Vázquez, Solís, Cabezas, & al., 2020).

De igual forma, la pandemia producida por el COVID 19, produjo cambios significativos en diferentes ámbitos de la vida, uno de ellos fue el factor emocional, el cual se vio afectado repentinamente por el confinamiento, esto provocó algunas secuelas tales como trastornos psicosociales y cambios bruscos en el estado emocional y anímico. Durante el confinamiento el estrés y la incertidumbre fueron emociones que se presentaban de forma exponencial, muchas personas empezaron a desarrollar diferentes patologías provenientes de un estado emocional decaído, entre las cuales predominaban afecciones al sistema nervioso y cognitivo (Guamanquispe, 2022)

En Ecuador la pandemia por COVID 19 desencadenó episodios estresantes, lo que a su vez desembocó en la presencia de hábitos poco saludables que no eran cotidianos para los habitantes en especial en los jóvenes, varios de ellos al no poder salir de sus domicilios se vieron inmiscuidos en actividades de ocio, en donde el jugar videojuegos, ver películas y dormir se convirtieron en actividades rudimentarias, en el transcurso del confinamiento el estado emocional se fue modificando paulatinamente, evidenciando que la empatía se incrementó (Bayas, Montesdeoca, & al., 2023).



En la actualidad la realidad mundial ha dado un giro abismal, existe una gran diferencia entre el “antes y después de la pandemia” en donde las emociones toman un papel muy importante en los adolescentes, todo lo que suceda influirá en su futuro.

En efecto, la pandemia llegó como un huracán que arrasaba con todo lo que la humanidad conocía como vivir en la normalidad; hoy, 365 días después de su inicio, se puede marcar claramente un antes y un después ante este letal virus que cambió el mundo por completo; y este análisis estará enfocado en un tema que concierne a todos por igual: la educación. El Dr. Abreu escribió acertadamente a inicios de la pandemia, que en tiempos de coronavirus la educación en línea sería la mejor opción para enfrentarse a esta crisis sin precedentes; por lo que hoy es preciso hacer un análisis detallado de cómo la educación ha logrado vencer los desafíos que durante 12 meses ha tenido que ir esquivando, así como mencionar el hecho de que alumnos y maestros en conjunto, han trabajado de manera persistente y ardua ante esta situación inesperada, que emergió en un país asiático, pero su alcance llegó a ser mundial; y cuyos efectos aún están presentes (Padilla & Abreu, 2021).

Antes de la pandemia los alumnos tenían ciertas estrategias de estudio, que, sin duda, se vieron modificadas al iniciar clases en línea debido al confinamiento y posteriormente fueron modificadas nuevamente, una vez que se retornó a la modalidad presencial (Cortez, Ferrer, & Laurencio, 2023).

El alumno y el docente actual académicamente y emocionalmente hablando no es ni la sombra de aquella persona que era justo antes del inicio de la pandemia; si bien, no todo ha sido malo, tampoco se puede decir que ha sido del todo bueno; pero sin lugar a duda, la crisis, resultado del Covid-19, ha dejado grandes enseñanzas y aprendizajes a su paso; el ser humano tuvo que hacer cambios radicales en su diario vivir, a tal grado de no poder brindar un abrazo a sus seres queridos y a pasar la mayoría de sus días en un confinamiento que pareciera no tendría fin. Abreu (2020) anticipó que ante este cambio abrupto que la sociedad estaba por enfrentar, era necesario que las personas involucradas en los procesos de enseñanza – aprendizaje, tomaran conciencia de las repercusiones que la crisis generaría en la vida de los estudiantes, los docentes y de la familia en general; esto traducido a mostrar más empatía y apoyo en la transición que paso la educación presencial a la virtual durante el 2020 (Padilla & Abreu, 2021).

Con todo y lo anterior, esta investigación tiene como objetivo; Investigar estrategias de apoyo psicológico y emocional que promuevan el bienestar y el rendimiento académico de los jóvenes después de la pandemia de COVID-19, basado inicialmente en la problemática del objeto de estudio, que ha generado diversos desafíos en la sociedad, y uno de los ámbitos más afectados ha sido la educación de los jóvenes. Durante el confinamiento y los períodos de enseñanza a distancia, los estudiantes han experimentado cambios significativos en su rutina y han tenido que adaptarse a nuevas formas de aprendizaje. Sin embargo, esta situación

ha generado consecuencias negativas en el bienestar psicológico y emocional de los jóvenes, lo que a su vez podría impactar su rendimiento académico a largo plazo.

En ese sentido, es fundamental que los profesionales de la educación y los especialistas en psicología desarrollen estrategias de apoyo emocional para promover el bienestar y el rendimiento académico de los jóvenes después de la pandemia de COVID-19. Estas estrategias deben estar basadas en sólidos fundamentos científicos y deben tener en cuenta las necesidades individuales de cada estudiante.

Por consiguiente, además del apoyo emocional, es necesario implementar estrategias que promuevan el autocuidado y el bienestar. Esto incluye fomentar hábitos saludables como una alimentación equilibrada, ejercicio regular y suficiente descanso. Estos hábitos no solo benefician la salud física, sino también la salud mental, ayudando a reducir los niveles de estrés y mejorar el estado de ánimo. Es importante educar a los jóvenes sobre la importancia de cuidar de sí mismos y brindarles herramientas para hacerlo, como la práctica de técnicas de relajación y respiración.

Otra de las estrategias clave es establecer un entorno seguro y de confianza. Los jóvenes deben sentirse cómodos expresando sus emociones y preocupaciones, ya que es normal que sientan ansiedad, estrés o tristeza debido a la situación actual. Los profesionales de la educación deben fomentar la escucha activa y proporcionar un espacio donde los estudiantes puedan compartir sus pensamientos y sentimientos sin temor a ser juzgados.

Además, es importante proporcionar información clara y precisa sobre la pandemia y las medidas de seguridad. Los jóvenes pueden sentirse confundidos o preocupados por la situación, por lo que es necesario brindarles información actualizada sobre COVID-19 y cómo protegerse a sí mismos y a los demás.

Se concluye que, el bienestar emocional y el desempeño académico son dos aspectos cruciales en la vida de los estudiantes universitarios. Existe una creciente literatura académica que ha abordado la relación entre estos dos aspectos y también se ha señalado la influencia de factores externos, como el apoyo social y la calidad de las relaciones interpersonales, en la relación entre el bienestar emocional y el desempeño académico. Además, se ha destacado la importancia de brindar estrategias de apoyo académico y considerar una comprensión integral del bienestar humano en la educación universitaria para mejorar la experiencia educativa y el desempeño académico de los estudiantes (Martínez, Barcenas, & Jurado, 2022).

Material y métodos

El presente artículo se fundamentó en una investigación teórica, desde la posición de (Muguira, S.f.) “este tipo de investigación tiene el objetivo de obtener información de diferente naturaleza, aunque estos conocimientos no son aplicados, sino que solamente es para tener conocimiento general”. Se aplicó la técnica de revisión bibliográfica, como plantea (Ifis, 2023) “Una revisión bibliográfica es una evaluación crítica de la literatura relacionada con un tema o asunto concreto. Pretende ser sistemática, exhaustiva y reproducible. El objetivo es identificar, evaluar y sintetizar el conjunto de pruebas existentes que han sido producidas por otros investigadores con el menor sesgo posible”, dicho lo anterior, se realizó una revisión exhaustiva de la literatura científica para identificar intervenciones psicológicas y emocionales efectivas para jóvenes afectados por la pandemia de COVID-19. Se seleccionaron estudios que resultan en la evidencia y se analizaron las estrategias de apoyo psicológico más relevantes para su inclusión en este artículo.

La estrategia de búsqueda se la realizó con criterios de inclusión y exclusión, dentro de los criterios de inclusión se utilizó investigaciones cualitativas y cuantitativas como únicas fuentes para la extracción de la información, la investigación se desarrolló basad en 3 dimensiones: Estrategias de apoyo psicológico y emocional en jóvenes, Estrategias de enseñanza efectivas pospandemia, Afrontamiento del estrés post Covid-19 en jóvenes, en los criterios de exclusión no se utilizaron artículos bibliográficos, documentales ni revisiones sistemáticas.

Resultados

Citando a (Hernando, 2020) “en este apartado los revisores tienen que comprobar si se realiza una correcta exposición de los resultados obtenidos. Es decir, si se responde a la pregunta ¿qué se encontró? Y verificar que los autores: 1) No duplican (triplican) la información que presentan, 2) Se alternan las enumeraciones de datos, tablas y figuras (eligiendo la forma más adecuada para cada caso) en su presentación. En definitiva, lo que tienen que hacer los autores en este apartado es mostrar sus resultados sin opiniones o interpretaciones, de la manera más objetiva posible.

Para cumplir con el proceso de búsqueda y selección de los estudios que componen esta revisión Bibliográfica tanto nacionales como internacionales a continuación se detallan los más relevantes:

Un artículo desarrollado por (Larrota & Flórez, 2023) titulado “**La pandemia en la vida de los jóvenes: efectos, perspectivas y prospectivas**”; este trabajo presenta los resultados de una investigación con enfoque fenomenológico hermenéutico, llevada a cabo durante los últimos meses del 2021 que tuvo como objetivo comprender los principales efectos de la pandemia de COVID-19 sobre el empleo, la educación y la perspectiva del futuro, en los



estudiantes de último grado de la Escuela Normal Superior Santiago de Tunja (ENSST). Este estudio muestra algunas soluciones a las problemáticas vivenciadas y que han sido planteadas para que puedan ser desarrolladas y disminuir las brechas existentes.

La metodología aplicada es de tipo cualitativo, ya que se buscaba conocer las percepciones que tienen los estudiantes de la ENSST en relación con los efectos que ha tenido la pandemia sobre el empleo, la educación, los roles sociales y la perspectiva del futuro. En este sentido, la comprensión de su pensamiento en estos aspectos es muy importante para reconocer las subjetividades, apreciaciones y significados de la pandemia en el imaginario y el pensamiento de los participantes, teniendo en cuenta el contexto y las características propias de este grupo.

En la investigación se establecieron 3 momentos, el primero se les explicó a los estudiantes, desde clase de filosofía, que esta asignatura permitía discutir y dialogar sobre problemáticas que podían ser actuales y que podían estar relacionadas con el contexto de pandemia. En esto se definió la población y muestra de la investigación. También se realizó una encuesta para caracterizar el grupo seleccionado y observar la incidencia de estas variables en las entrevistas presentadas en el segundo momento del estudio. La población estaba conformada por cerca de 265 estudiantes que configuraban los ocho grados undécimos que tenía la ENSST. Para la muestra se seleccionaron 136 estudiantes de 5 cursos. Este grupo de estudiantes (80 %) estaba en un rango de edad entre los 16 y 17 años de edad y solo un poco más del 20 % tiene 18 años o más. De los 136 jóvenes, el 59 % eran hombres y el 41 % son mujeres. El segundo momento se aplicaron las dos técnicas de la investigación. En un primer instante se aplicaron tres encuestas relacionadas con las categorías de empleo, educación y perspectivas del futuro con el fin de reconocer los pensamientos de los jóvenes en relación con estas categorías; luego se desarrolló una entrevista estructurada de pregunta abierta para la revisión y análisis de los planteamientos y argumentos particulares de acuerdo con las temáticas sobre la pandemia y se realizó una matriz de análisis de estas categorías.

Finalmente, el tercer momento, para establecer los resultados de la investigación y proponer algunas posibles estrategias para mitigar los principales efectos frente a la pandemia en el empleo, la educación y prospectiva, se hizo un análisis de estas categorías de acuerdo con las respuestas de los jóvenes, y a partir de allí, encontrar tendencias o alternativas de solución a los potenciales escenarios de efectos negativos en los jóvenes de undécimo de la ENSST.

- **Posibles estrategias para mitigar los efectos de la pandemia;** De acuerdo con las perspectivas de los estudiantes y luego de un diálogo pedagógico en el que trataron cada una de las categorías vistas en las entrevistas, en grupos de trabajo se establecieron algunas estrategias que permitan mitigar el impacto que tienen los efectos de la pandemia en los jóvenes de la Escuela Normal y plantean una serie de herramientas que pueden ayudar en el fortalecimiento de las habilidades y competencias que deben tener los

estudiantes cuando terminen su educación secundaria y que les permita afrontar los retos que tiene la sociedad y el mundo luego de la pandemia de COVID-19.

En cuanto a la educación, los alumnos comentan que la motivación es un factor primordial que debe hacer parte de las labores académicas, en especial para fomentar el trabajo autónomo y la posibilidad de ser autodidacta, ya que muchos estudiantes no tienen las habilidades y competencias para hacerlo de la mejor forma, como expresan González, Sangrà, Souto y Estévez (2018) en la actualidad se viene presentando una metamorfosis en la forma como ha venido cambiando el aprendizaje y se reconoce la necesidad de una toma de decisiones relacionada con qué se aprende y cómo se hace, de acuerdo con lo que se desea. La cualificación de docentes y estudiantes en relación con las herramientas digitales como medios para optimizar el desempeño dentro y fuera de las aulas y no solo como elementos distractores o para el ocio, es importante para fortalecer las capacidades que se tienen para el desarrollo educativo.

Es importante tener en cuenta que dentro de la categoría de educación, el bienestar mental es un aspecto que no se puede dejar de lado, ya que hubo varios problemas de ansiedad y depresión dentro de la Escuela Normal, por lo que los jóvenes expresan que tanto la institución como la familia deben actuar de forma mancomunada para buscar los medios para que se planteen actividades extracurriculares y al aire libre como formas para trabajar mente y cuerpo, entre estas se plantea: programas de recreación para todas las edades, meditación, charlas de motivación, deportes, danza, teatro, entre otros.

El apoyo psicológico a las familias más afectadas por la pandemia y a quienes han tenido problemas psicológicos tener asistencia por parte de la institución para ayuda o consejos de expertos. Por otra parte, se puede tener algún canal de comunicación más estrecho con psicoorientación o psicología en los que haya planes de concientización para no ver las situaciones de salud mental como temas tabúes o que no son comunes en la sociedad actual para que puedan ser tratados a tiempo y se puedan hacer planes de prevención y acompañamiento antes de que ocurran casos graves. Otra alternativa puede ser el habilitar zonas para hablar y ser escuchados, con la ayuda de un orientador, de acuerdo con las necesidades que presenten los integrantes de la comunidad educativa, para Nussbaum (2010, p. 63) “la capacidad de sentir interés y de responder con empatía e imaginación constituye un elemento básico de nuestra herencia evolutiva”, por lo que este tipo de espacios pueden permitir a los estudiantes ver el mundo desde la perspectiva del otro y entender la realidad que cada uno vive.

Finalmente, ante la prospección, el desarrollo de un plan de vida, hacer talleres de actitud vocacional y la ejecución de procedimientos de construcción y análisis de escenarios a futuro, para tener un plan estratégico ante lo que pueda ocurrir más adelante, son algunas de las soluciones que establecen los estudiantes para tener mayor esperanza sobre lo que puede

llegar a suceder. Es necesario aclarar que el futuro no se puede predecir, pero tener escenarios de diversos futuros posibles puede ayudar a reconocer esas variables causales y los probables resultados que se pueden conseguir ante determinadas situaciones o decisiones que se puedan llegar a tomar, por lo tanto, seguir un análisis estratégico de estos elementos puede ser de gran ayuda para reconocer las posibilidades que tienen los jóvenes a nivel prospectivo (Jordán, 2016).

Esta investigación concluye, la educación fue la categoría que más afectó a los jóvenes, ya que las brechas digitales, la falta de recursos y de acceso a los medios tecnológicos y el trabajo autónomo se vio muy perjudicado, ya que tanto profesores como estudiantes no estaban preparados para esta situación. El tener tantas desventajas a nivel educativo llevó a que los alumnos vieran afectada su salud mental y que sintieran vulnerados varios de sus derechos en relación con otros grupos sociales que sí contaban con los medios para tener una educación acorde con las circunstancias.

La juventud, con las estrategias adecuadas, puede llegar a desarrollar procesos de pensamiento complejos en los que evalúen y critiquen la realidad que viven de forma autónoma y veraz, donde las habilidades a nivel argumentativo se pueden desarrollar y fortalecer de acuerdo con los requerimientos que la escuela les ofrece. Comprender la posición que tienen los jóvenes ante las situaciones y los contextos en los que se encuentran inmersos y la educación a la que acceden, pueden ayudar a encontrar nuevas formas de realizar las labores de enseñanza y aprendizaje, en las que los docentes debemos ser capaces de hacer el esfuerzo para motivar a los alumnos a ver su vida de manera diferente y brindarles las herramientas necesarias para que obtengan las competencias necesarias para desenvolverse en un mundo digital y globalizado.

Un segundo artículo titulado **“Estrategias de aprendizaje después de la pandemia en alumnos de la Facultad de Enfermería”** desarrollado por (Cortez, Ferrer, & Laurencio, 2023), detallan lo siguiente previo a la Pandemia, los estudiantes estaban acostumbrados a realizar diversas actividades como: asistir a la biblioteca, elaborar apuntes, convivir con sus compañeros, trabajar de manera colaborativa, entre muchas otras cosas más; sin embargo, es bien sabido que durante la pandemia por SARS-CoV-2 en 2020, al trasladar las clases presenciales a una modalidad en línea, se tuvieron que buscar y adaptar estrategias para continuar de manera virtual, los estudiantes de los diferentes niveles educativos empezaron a utilizar plataformas digitales y cambiar su forma habitual de aprender. Al terminar el confinamiento, los alumnos se enfrentaron a un nuevo reto cuando las autoridades dieron la indicación de volver a clases presenciales, lo que implicó que nuevamente retomaran y olvidaran las prácticas de estudio desarrolladas durante la pandemia que habían venido trabajando para lograr su aprendizaje; por lo anterior, la presente investigación permite analizar las estrategias de estudio que actualmente tienen los estudiantes. La recolección de información se realizó mediante la aplicación de un cuestionario en línea a 40 estudiantes de

nivel superior que cursan el tercer semestre en la Facultad de Enfermería de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx), en un rango de edad de 19 a 22 años.

De acuerdo con el instrumento de recolección de datos, aplicado a estudiantes de tercer semestre de la Licenciatura en Enfermería en la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la Universidad Autónoma del Estado de México, UAEMéx, se encontró que las estrategias de aprendizaje que dentro de la clasificación se consideran estrategias cognitivas y a su vez en la subclasificación de estrategias de repetición; los estudiantes en un 70% utilizan recursos nemotécnicos tales como acrónimos para memorizar. El 77.5% cuando tiene que aprender cosas de memoria, las organiza según algún criterio para aprenderlas con mayor facilidad, por ejemplo, familias de palabras.

Se encontró que las estrategias de aprendizaje que dentro de la clasificación se consideran estrategias metacognitivas y a su vez en la subclasificación de estrategias de planificación; el 80% de los estudiantes conocen los objetivos de cada asignatura que cursan en el semestre. El 97.5% es consciente de que lo que aprenda en una asignatura lo podrá utilizar en otras materias y sobre todo en su futuro profesional. Sobre las estrategias de regulación; un 82.5% procura aprender nuevas técnicas y habilidades para estudiar más y rendir mejor. El 92.5% de alumnos, identifica sus fortalezas y áreas de oportunidad en el desarrollo de su aprendizaje. El 87.5% hace lo posible por descubrir en qué ha fallado cuando obtiene bajas calificaciones en tareas o trabajos.

Se encontró que las estrategias de aprendizaje, que dentro de la clasificación se consideran estrategias manejo de recursos y a su vez en la subclasificación de estrategias de motivación; el 67.5% del alumnado habitualmente tiene un estado de ánimo positivo y se siente bien, sin embargo, un 25% está indeciso con esta cuestión y el 7.5% no mantiene un estado de ánimo positivo. El 72.5% estudia para no defraudar a su familia. El 50% de estudiantes necesitan que otras personas (padres, amigos, profesores, etc.) los motiven a estudiar.

Una vez analizados los resultados de la investigación, de manera particular se concluye que los estudiantes de tercer semestre que cursan la Licenciatura en Enfermería en la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la Universidad Autónoma del Estado de México, UAEMéx, y después de haber experimentado diversos cambios en la modalidad de adquirir clases debido a la pandemia de SARS-CoV-2, COVID 19 y retornar a la modalidad presencial; utilizan gran variedad de estrategias de aprendizaje, en las cuales se pueden encontrar estrategias cognitivas, metacognitivas y de uso de recursos. Las estrategias de aprendizaje son de gran importancia en la vida de los estudiantes de cualquier nivel, en los universitarios cobran relevancia debido a que se están formando como capital humano que en un futuro próximo se enfrentarán a un contexto real y tendrán que aplicar los conocimientos adquiridos en las aulas.

Un proyecto de investigación desarrollado por (Urda, 2021), titulado **“Fluye Emoción: Aporte al bienestar emocional de los jóvenes en Bogotá que fue deteriorado debido al aislamiento por la pandemia de COVID-19”**, este proyecto aborda el deterioro del bienestar emocional de los jóvenes en Bogotá generado debido al aislamiento por la pandemia de COVID-19, por lo tanto, el objetivo general es favorecer el bienestar emocional de los jóvenes por medio de un producto multimedial, que permita el mejoramiento de la calidad de vida. La metodología tiene seis etapas: mapear contexto, empatizar, definir necesidades, explorar ideas, prototipar y testear, en las cuales se desarrollan herramientas como entrevistas, esquemas y prototipos. A partir de lo anterior se plantea Fluye Emoción, que consiste en videos informativos sobre el tema objeto de estudio dentro de dos enfoques: inteligencia emocional y hábitos saludables de autocuidado. Los hallazgos más importantes son que el usuario identifica en sí mismo afectaciones sobre su bienestar emocional, por tal motivo quiere saber del tema, presenta interés por consumir el producto y opina que este cumple con el objetivo general y con los requerimientos de ser claro, útil y dinámico.

En este proyecto se favoreció el bienestar emocional de los jóvenes en Bogotá que fue deteriorado debido al aislamiento por la pandemia de COVID-19, por medio de un producto multimedial, que permite el mejoramiento de la calidad de vida. A través de los objetivos específicos se logró el planteamiento del producto Fluye Emoción que consistió en la construcción de videos informativos sobre el bienestar emocional, los cuales son apropiados para brindar información de forma clara, dinámica y útil.

Con base en todo lo anteriormente mencionado, se puede afirmar que el mayor reto para lograr favorecer el bienestar emocional de los jóvenes desde la disciplina del diseño digital y multimedia, fue definir los contenidos apropiados porque en el área de la salud mental se ven involucrados una gran cantidad de temas con el bienestar emocional. Sin embargo, por medio de la metodología de investigación se logró poco a poco comprender el tema, el problema, el contexto y las necesidades del usuario, para saber que los contenidos debían ser relacionados con las causas del problema. De este modo se logró cumplir con los objetivos, responder la preguntade investigación y comprobar la hipótesis.

Discusión

Se identificaron varias estrategias de apoyo psicológico y emocional que han demostrado ser efectivas para promover el bienestar y el desarrollo académico de los jóvenes después de la pandemia de COVID-19. El asesoramiento individual centrado en las necesidades específicas de los jóvenes, programas de mindfulness para reducir el estrés y la ansiedad, y las técnicas de manejar los desafíos emocionales y académicos.

Desde la perspectiva del diseño instruccional en la educación remota de emergencia, los docentes son guías y apoyo para los estudiantes. A partir de una relación de encuentro y



diálogo resulta relevante incentivar el uso de estrategias efectivas de aprendizaje que orienten a los universitarios a monitorear y regular los aspectos de comportamiento y cognición para optimizar su proceso de aprendizaje, además de promover estados emocionales positivos (Gaeta, Rodríguez, & al., 2023).

Finalmente, es importante precisar que los hallazgos permiten evidenciar aspectos importantes en la resolución de preguntas sobre la necesidad de estimular o fomentar el entrenamiento de estrategias de afrontamiento como medio para mejorar el grado de felicidad o bienestar en los adolescentes. Aportando con la identificación de una variable asociada; la formación paralela de liderazgo, como un medio de mayores garantías en ejercicio de las estrategias de afrontamiento y su consecuente alcance de destrezas o habilidades relacionadas al bienestar psicológico. Y, sintetizando que, las estrategias de mayor preferencia por los adolescentes vienen a ser las enfocadas en la emoción y la resolución de problemas, siendo, las que, además les permiten alcanzar mayores niveles de felicidad o bienestar psicológico (Urbano, 2022).

Conclusiones

Las estrategias de apoyo psicológico y emocional juegan un papel crucial en el desarrollo del bienestar y en el rendimiento académico de los jóvenes en el contexto post-pandémico. Los educadores, padres y profesionales de la salud mental pueden beneficiarse de la implementación de estas estrategias en la evidencia para abordar las necesidades únicas de esta población. Se enfatiza la importancia de una aproximación integral que combina el apoyo psicológico con iniciativas educativas para garantizar el éxito a largo plazo de los jóvenes afectados por la pandemia de COVID-19.

La educación durante y después de COVID-19 requiere un enfoque coherente, que comience con el análisis del impacto de la pandemia en los estudiantes, las comunidades y el sistema educativo. La identificación de estrategias pertinentes definirá qué, y cómo, enseñar en el futuro. Esto implica la creación de sistemas híbridos flexibles que integren la enseñanza presencial con la educación a distancia, potencialmente alternando en la proporción de la enseñanza que ocurre en una u otra modalidad dependiendo de la viabilidad de asistir en persona a la escuela (Reimers, 2021).

En conclusión, las estrategias de apoyo psicológico y emocional son fundamentales para promover el bienestar y el rendimiento académico de los jóvenes después de la pandemia de COVID-19. Al crear un entorno escolar de apoyo, brindar acceso a servicios especializados e involucrar a los padres, se puede ayudar a los jóvenes a superar los desafíos emocionales y desarrollar la resiliencia necesaria para prosperar en su educación y en su vida.



Referencias bibliográficas

- Bayas, J. G., Montesdeoca, Z. A., & al., e. (2023). Efectos emocionales en los adolescentes a causa de Covid-19. *Revista de Investigación Educativa y Deportiva*.
- Boggiano, C. N., Vásquez, I. C., Otriza, C. S., & Mella, J. S. (2021). EFECTOS DE LA PANDEMIA DE COVID-19 EN LA SALUD MENTAL DE LOS NIÑOS/ASY ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA. *Revista Confluencia*, 53 - 58.
- Cortez, C., Ferrer, O., & Laurencio, E. (2023). Estrategias de aprendizaje después de la pandemia en alumnos de la Facultad de Enfermería. *Rilco*.
- Gaeta, M. L., Rodríguez, M. d., & al., e. (2023). Experiencias de aprendizaje y emocionales en relación con apoyos percibidos por universitarios durante la COVID-19. *Mendive. Revista de Educación*.
- Guamanquispe, E. (Octubre de 2022). Análisis del afrontamiento del personal de limpieza en hospitales públicos durante la pandemia por covid-19. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/36797/1/Guamanquispe%20Ald%c3%a1s%20Erika%20Vanessa.pdf>
- Hernando, Á. (29 de Julio de 2020). Resultados, discusión y conclusiones: juntos, pero no revueltos. Obtenido de <https://www.escoladerevisores.com/2020/07/29/resultados-discusion-y-conclusiones-juntos-pero-no-revueltos/>
- Ifis. (18 de Septiembre de 2023). ¿Que son las revisiones bibliográficas? Obtenido de https://ifis.libguides.com/spanish_best_practice/revisiones_bibliograficas
- Jordán, J. (2016). La técnica de construcción y análisis de escenarios en los estudios de Seguridad y Defensa. Obtenido de <https://global-strategy.org/construccion-escenarios/>
- Larrot, O. O., & Flórez, D. N. (2023). LA PANDEMIA EN LA VIDA DE LOS JÓVENES: EFECTOS, PERSPECTIVAS Y PROSPECTIVAS. *Revista Científica Retos de la Ciencia*. 7(16), 27-137.
- Martínez, R. S., Barcen, B. G., & Jurado, D. B. (2022). Bienestar emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios: relación bidimensional y su impacto en las estrategias de apoyo. *JOURNAL OF SCIENCE AND RESEARCH*.
- Muguira, A. (S.f.). Tipos de investigación y sus características. Obtenido de <https://www.questionpro.com/blog/es/tipos-de-investigacion-de-mercados/>
- Padilla, Y. M., & Abreu, J. L. (2021). El 2020: Un Antes y Un Después en la Educación. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 1 - 11.
- Reimers, F. M. (2021). Educación y COVID-19: Recuperarse de la pandemia y reconstruir mejor. Obtenido de <https://biblioteca.isfodosu.edu.do/opac-tmpl/files/tc/ZZZEducacionCOVID-19.pdf>
- Urbano, E. Y. (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. *Horizonte de la Ciencia*, vol. 12, núm. 22, 253-262.
- Urda, J. L. (2021). Fluye Emoción Aporte al bienestar emocional de los jóvenes en Bogotá que fue deteriorado debido al aislamiento por la pandemia de COVID-19. Obtenido de https://repositorio.unicolmayor.edu.co/bitstream/handle/unicolmayor/5406/Fluye%20Emoci%c3%b3n%20_%20Lorena%20Urda.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vázquez, A. A., Solís, D. O., Cabezas, A. G., & al., e. (2020). IMPACTO PSICOLÓGICO DE LA COVID-19 EN JÓVENES QUE ASPIRAN A INGRESAR A LA UNIVERSIDAD. Revista cubana de psicología .

Vilelas, J. M. (2020). El nuevo coronavirus y el riesgo para la salud de los niños. Revista Latino - Americana de Enfermagen.

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento:

N/A

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.