

Desafíos de la educación superior en escenarios **virtuales**

Coordinadores

Celia Gabriela Villalpando Sifuentes
María Armida Estrada Gutiérrez
Guillermo Alberto Alvarez Quiroz
Edith Vera Bustillos
Nolberto Acosta Varela



Desafíos de la Educación Superior en escenarios virtuales

Primera edición, 2022

D.R. © CELIA GABRIELA VILLALPANDO SIFUENTES

Porrúa Print® es una marca de Librería de Porrúa Hermanos y Compañía, SA de CV con domicilio en República de Argentina núm. 15, colonia Centro, alcaldía Cuauhtémoc, 06020, Ciudad de México.

Esta publicación no puede ser reproducida total ni parcialmente, ni registrada o transmitida por un sistema de reproducción de información o cualquier otro medio, sea éste electrónico, mecánico, fotoquímico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin permiso por escrito previo del titular de los derechos.

Todos los derechos reservados/*All rights reserved*

ISBN 978-607-515-501-2

Impreso en México/*Printed in Mexico*

Contenido

PRÓLOGO.....	IX
El uso de los recursos didácticos en pregrado, de lo presencial a lo virtual. Celia Gabriela Villalpando Sifuentes	1
Inquietudes de docentes y estudiantes universitarios de lenguas extranjeras durante la pandemia.....	23
Juan Gabriel Garduño Moreno Ma. del Carmen Gómez Pezuela R. Anna V. Sokolova Grinovievkaya	
Estrategias docentes para el involucramiento de los estudiantes universitarios durante la pandemia	35
Irlanda Olave Moreno Lizette Drusila Flores Delgado Ana Cecilia Villarreal Ballesteros	
Percepciones de afrontamiento con clases remotas a distancia durante la pandemia COVID-19 en universitarios	63
Alberto Castro Valles María Nieves González Valles Jorge Ramón Lozano Martínez	
Necesidades, retos y desafíos innovadores presentes en la Gestión Educativa	87
Ana Bertha Luna Miranda	
La homeostasis del estudiante universitario: La transición de las aulas universitarias a la privacidad de las viviendas	109
Guillermo Alberto Alvarez Quiroz María Armida Estrada Gutiérrez	

La educación virtual en tiempos de pandemia y su impacto en el aprendizaje 123

Rosalía Buenrostro Arceo
Jesús Guadalupe Martínez Ponce de León
Esperanza González Quezada

Percepciones de afrontamiento con clases remotas a distancia durante la pandemia COVID-19 en universitarios

Alberto Castro Valles¹
María Nieves González Valles²
Jorge Ramón Lozano Martínez³

Resumen: La pandemia por la COVID-19 impactó las condiciones de salud pública en el mundo durante los años 2020 y 2021. En México se suspendieron las actividades educativas presenciales en las aulas escolares incorporando estrategias pedagógicas mediante el uso de plataformas electrónicas virtuales para implementar clases remotas en educación

¹ Profesor-investigador PTC-UACJ y Coordinador del programa educativo de Doctorado en Psicología (2020-fecha). Investigador Nacional SNI-1 con perfil SEP-ProDep vigente. Cuenta con Doctorado en Ciencias Sociales especialidad en Políticas Educativas por la UACJ, Maestría en Ciencias Sociales para el Diseño de Políticas Públicas especialidad en Estudios Culturales UACJ y Licenciatura en Psicología por la ESPCJ inc. UACJ.

alcastro@uacj.mx

² Profesor-investigador PTC-UACJ. Miembro del Núcleo Académico de la Maestría en Psicoterapia Humanista y Educación para la Paz. Es Doctor en Psicoterapia Humanista por la Universidad Nexum de México AC/Instituto Humanista de Sinaloa AC. Maestro en Psicoterapia Humanista por la UACJ con estudios de Maestría en Terapia Gestalt por el ITEGRO; especialista en Desarrollo Humano y Espiritualidad.

mgonzale@uacj.mx

UACJ-CA35 Psicología, Educación y Salud.

³ Profesora-investigadora PTC-UACJ con perfil SEP-ProDeP vigente. Miembro del Núcleo Académico del Doctorado en Psicología. Es Doctora en Ciencias Sociales, Maestra en Psicología Clínica y Psicoterapia y Licenciada en Psicología por la Escuela Superior de Psicología inc. UACJ. Además, cuenta con el grado de Maestría en Terapia Familiar Sistémica por el Instituto Regional de Estudios de la Familia IREFAM.

Jorge.lozano@uacj.mx

superior. Las universidades públicas continuaron con sus actividades sustantivas con distanciamiento social y estrategias de autocuidado preventivo. La comunidad universitaria generó procesos de afrontamiento adaptativo que consolidaron prácticas educativas para lograr objetivos establecidos en los planes y programas de estudio. Mediante la aplicación de entrevistas semiestructuradas a administradores, docentes y estudiantes de una universidad pública estatal en Ciudad Juárez, Chihuahua México, se analizaron las percepciones de afrontamiento con clases remotas a distancia durante la pandemia COVID-19 como objetivo principal y con perspectiva metodológica cualitativa e interpretativa utilizando consentimiento ético informado. Las percepciones se expresaron mediante las opiniones codificadas y categorizadas identificando cambios en las formas de comunicación digital y manejo documental en los administradores; abrupto manejo de plataformas digitales y retroceso en el aprendizaje con agotamiento y estrés con insuficientes espacios de reflexión colectiva por los docentes; y cambios en los hábitos de alimentación, de sueño, descanso, organización del tiempo-espacio, de consumo de tabaco y actividades mínimas de cumplimiento académico por los estudiantes, como estrategias adaptativas de afrontamiento al estrés generado por la crisis sanitaria. No obstante, el acostumbamiento paulatino de las actividades educativas con clases remotas a distancia ha permitido el cumplimiento general de los objetivos académicos establecidos en los planes universitarios.

Palabras clave: Afrontamiento, Clases remotas, Pandemia, Universitarios.

Introducción

En un contexto de transformación política, económica y social, las medidas de bioseguridad para la salud pública instrumentadas en México en los años 2020 y 2021, considerando las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud [OMS] para prevenir los contagios del virus SARS CoV-2 que ocasiona la enfermedad de la COVID-19, han sido caracterizadas por el autoaislamiento, distanciamiento social, así como el uso de cubrebocas y de gel antibacterial. Al disminuir las actividades económicas, laborales y educativas que permitían el contacto social masivo, los mexicanos interactuaron en el ámbito intrafamiliar para proseguir con actividades esenciales mediante herramientas tecnológicas del Internet para la comunicación digital a distancia que ha posibilitado funcionar mediante las prácticas

del trabajo en casa y la educación en clases remotas con diversas limitaciones, pero también, con ciertas fortalezas.

El sistema educativo mexicano ha sido ejemplo de la funcionalidad en la educación a distancia con el apoyo de la televisión abierta con el programa “aprende en casa” y al utilizar plataformas tecnológicas como el *Classroom de Google* y *Teams de Microsoft* entre otras, para los procesos de enseñanza-aprendizaje escolar mediante clases remotas a distancia usando el medio de videoconferencia o videollamada. La educación superior en México no fue la excepción, pues en diversas instituciones de educación superior públicas y privadas se generó el uso máximo de las herramientas tecnológicas manteniendo para el caso de una universidad pública estatal, donde se realizaron las entrevistas, las actividades docentes e investigativas de acuerdo con un modelo educativo basado en el constructivismo y la formación de competencias profesionales con un sistema administrativo departamental. Los procesos de enseñanza-aprendizaje con clases remotas a distancia constituyeron acciones planificadas, sistemáticas y estratégicas entre docentes-estudiantes que se han establecido con diversos ajustes manteniendo la libertad de cátedra con imperativos de cumplimiento administrativo de asistencia y de evaluaciones académicas establecidas en las cartas descriptivas.

La percepción es una función cerebral superior en que una persona procesa cognitivamente información sensorial de la realidad para generar impresiones, representaciones, ideas y opiniones, incluso argumentos. La adaptación constituye un proceso natural biopsicosocial de reacomodo constante de una persona según las condiciones externas o internas. La comunidad académica universitaria ha transitado por diversos procesos de afrontamiento adaptativo para mantener actividades de docencia, investigación y aprendizaje de contenidos profesionales ante el contexto de pandemia de la COVID-19. Las estrategias de afrontamiento representan esquemas mentales funcionales e intencionales de respuesta, que permiten gestionar y autorregular las demandas internas o externas percibidas como excesivas para los recursos y habilidades individuales. Tanto administradores y docentes como estudiantes, han generado percepciones relevantes sobre las estrategias de afrontamiento para adaptarse a los procesos de enseñanza-aprendizaje con clases remotas a distancia ante la disminución del contacto social presencial.

Acercamiento metodológico

Mediante un enfoque cualitativo con perspectiva de la investigación interpretativa, la metodología se caracterizó por el uso de la entrevista breve para obtener información respecto a las relaciones entre sujetos y los procesos sociales en su dimensión histórica. Se registran las concepciones de los actores universitarios participantes para comprender los eventos concretos con base en la información particular, fomentando el ejercicio reflexivo de contrastación entre lo empírico y lo teórico para identificar los nexos de los sucesos particulares y su contexto general (Erickson 1989; Calvo 1992).

La investigación cualitativa ha experimentado un extraordinario auge para aportar sentido a la información de los fenómenos sociales (Zemelman 1992; Álvarez-Gayou 2003). Mediante una aproximación detallada de los hechos particulares cotidianos sin desvirtuar la naturalidad y espontaneidad, se mantiene el interés de los fenómenos recurrentes en un tiempo y espacio concretos con mayor profundidad (Hernández *et al.*, 2010). El reconocimiento de los métodos comprensivos e interpretativos ha obedecido al fin del metadiscurso hegemónico positivista planteado en las discusiones epistemológicas emergentes, al visibilizar al símbolo y al significado como partes del objeto y las formas en que se produce la historicidad o las particularidades de este. La perspectiva histórico-cotidiana con base en Agnes Heller, concibe a la institución educativa como un espacio contradictorio y de negociación de acuerdo con Calvo (1992), pues la cotidianidad no es un proceso acabado, sino en transformación y construcción continua por los sujetos que en ella participan.

Mediante entrevistas breves a dos administradores, cuatro profesores y siete estudiantes de una Universidad pública estatal, desde una perspectiva cualitativa e interpretativa sin pretender generalizar datos ni utilizar muestras representativas, se explicaron los objetivos de la indagación como el conocer las percepciones respecto al impacto más relevante de la pandemia COVID-19 en los hábitos de salud individuales, la educación universitaria con clases remotas a distancia y las estrategias de afrontamiento, mediante consentimiento informado con rigurosidad ética de confidencialidad y anonimato. Se realizó un desarrollo contextual y teórico relacionando diversas voces representativas de los participantes con el contenido presentado ante tres preguntas específicas: en la pandemia y con clases remotas a distancia *¿De qué te has dado cuenta? ¿Cómo has salido adelante? ¿Qué propuestas tienes?*

Las respuestas se agruparon para categorizarse de acuerdo con la teoría fundamentada propuesta por Glaser y Strauss (1967), al identificar códigos axiales que se equidistaron comparativamente con las categorías teóricas derivadas de las respuestas, denotando las diferencias y similitudes para adaptar los resultados precedentes a los resultados del estudio en cuestión, más que sean las preconcepciones basadas en la literatura existente las que influyan en la interpretación de los datos. Asimismo, se construyó la argumentación teórico-conceptual del estudio con fundamento empírico visibilizando las voces de los actores universitarios, seleccionando las percepciones más representativas del conjunto de participantes en concordancia con la construcción teórica.

Contingencia sanitaria COVID-19 y hábitos de salud

México se encuentra en procesos de transformación de la administración pública con el advenimiento de la cuarta transformación política al margen del modelo neoliberal de los últimos 30 años. Aun con la austeridad republicana, el fortalecimiento a los programas de salud pública se ha observado con el aumento de profesionales y la atención emergente de la contingencia por la COVID-19. La OMS, en enero de 2020, afirmó que la familia de los virus denominados “coronavirus” causan enfermedades respiratorias de leves a graves, tal como el virus SARS CoV-2 que ocasiona la enfermedad infecciosa emergente de la COVID-19 caracterizada por fiebre, mialgia, fatiga, pérdida del olfato, del gusto y disnea con afectación importante a los pulmones, la cual se transmite mediante gotas minúsculas emitidas al hablar, toser o estornudar, además de encontrarse en superficies contaminadas. A partir del mes de marzo del 2020, México suspendió las clases presenciales al reconocer la pandemia, pues se detectó un aumento considerable de los casos contagiados en el mundo llegando hasta 275 000 millones representando el 3.5% de la población mundial de 7.8 billones, con 5.3 millones de fallecidos y con 8.6 billones de dosis de vacunas administradas hasta el 22 de diciembre de 2021 (OMS, 2021). En México casi 4 millones de casos con alrededor de los 298 000 fallecidos en una población de 126 millones y con el 86% de vacunación con dosis completa y 15 % con al menos una que ha permitido la reducción de hospitalización y letalidad de hasta un -95% hasta el 22 de diciembre de 2021 (SS, 2021a).

El contagio del patógeno ha demostrado la ocurrencia de transmisión asintomática y presintomática de humano a humano con un periodo de incubación de quince días sin inmunidad natural, ni estrategias terapéuticas definitivas (Zhai, Ding, Wu, Long, Zhong & Li, 2020). La posibilidad de que la enfermedad de la COVID-19 sea de gravedad clínica con síntomas de neumonía crónica y sistema inmune debilitado al grado de requerir respiración asistida, depende en gran parte por la presencia de comorbilidad con enfermedades cardiovasculares y respiratorias preexistentes con hasta un 70% de letalidad y mortalidad. Plasencia-Urizarri, Aguilera-Rodríguez y Almaguer-Mederos (2020) encontraron efectos globales para enfermedad renal, cardiovascular, hipertensión arterial y de manera preponderante para la Diabetes Mellitus; seguidas por inmunodeficiencias y el hábito de fumar.

En México, ya se había establecido la oportuna y necesaria atención de la diabetes mellitus tipo 2 que se reconoció como una emergencia nacional sanitaria vinculada a efectos de la productividad en empresas, desempeño escolar y al desarrollo económico a través de la Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes (SS, 2013). Para el año 2019, se fortalecieron acciones de atención por el Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS] habiendo detectado un aumento significativo de diabetes infanto-juvenil desde los siete años promedio con mayoría de pacientes entre 13 y 15 años (IMSS, 2019), por lo que se han generado diversas iniciativas para buscar el aumento de especialistas médicos y mayor regulación mercantil de productos alimenticios industrializados calóricos y azucarados. Asimismo, en la práctica educativa cotidiana, los hábitos alimenticios fueron identificados en las entrevistas con elementos relevantes de cambio en el autocontrol de la alimentación. Aunque el personal directivo entrevistado continuó con los procesos administrativos normales con simplificaciones de comunicación con mensajería telefónica, uso de redes socio digitales y con archivo digital, para llevar a cabo las actividades de docencia y motivación permanente de tutorías por parte de profesorado a su cargo, así como con acciones adaptativas personales de alimentación en casa; identificó también cambios importantes en los hábitos de alimentación. Un administrador universitario expresó: “ahora todo lo hacemos en archivos PDF...lo que antes era un oficio o constancia en papel...ahora se ha simplificado mejor, incluso la comunicación activa mediante el WhatsApp” (Participante A1, 2021). Otro administrador expresó:

“durante la pandemia, tuve oportunidad de mejorar mi alimentación, porque los alimentos fueron en casa, a diferencia que cuando estoy en labores presenciales mi comida era rápida, al grado que tuve que llevar un tratamiento nutricional” (Participante A2, 2021).

Aunque para algunos estudiantes, existió cambio importante en los hábitos alimenticios que expresaron como una mejoría, existieron percepciones que indicaron al sedentarismo, al tiempo excesivo dedicado a la computadora y a la disminución de la actividad física como factores de riesgo para la salud. Un estudiante universitario expresó: “la verdad, hay descontrol en mis alimentos, porque no tengo horarios y como lo que sea, por eso he aumentado mi peso porque tampoco hago ejercicio y me la paso sentado frente a la computadora todo el día...son muchas tareas” (Participante E2, 2021). Considerando que existe una relación relevante entre el estado general de salud física y psicosocial con los procesos de descanso y sueño que determinan la calidad de vida (Miró, Cano Lozano y Buela Casal, 2005), el cambio en los horarios autogestionados por los estudiantes universitarios ha permitido la reorganización del tiempo para responder a las exigencias académicas, así como del espacio en casa ante el confinamiento sanitario, pero según las percepciones identificadas existió afectación en el descanso-sueño. Un estudiante expresó: “...cambió mi circuito circadiano...por la carga de tareas, a veces me duermo hasta las tres de la mañana...al principio sentía que no descansaba nada, y me daba mucho estrés, pero después me fui acostumbrando a esto de las clases en línea...” (Participante E3, 2021).

Así mismo, respecto al hábito de fumar, en México, ya se había considerado desde el año 2016, que 60 mil personas fallecen al año por enfermedades asociadas al tabaquismo, de los 15 millones fumadores activos con un inicio a partir de los 14 años en promedio, según la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco [ENCODAT], la Secretaría de Salud advirtió en ese año, que 5.5 millones (6.4%) fumaban diariamente, 9.4 (15%) ocasionalmente y 13 (15%) eran exfumadores. Los fumadores adultos fumaban siete cigarrillos diarios promedio y los adolescentes cinco, y nueve millones (14%) no fumadores estaban expuestos al tabaco de segunda mano (ENCODAT, 2016). Con la pandemia, según la misma encuesta el hábito de fumar disminuyó en jóvenes, pero aumentó en adultos. Así, se han emprendido estrategias legislativas para contar con mayores espacios libres de humo, aumento de impuestos eliminando el comercio ilegal y publicidad restringida con advertencias sanitarias a través

de un marco jurídico preponderante (Cámara de Diputados, 2020). Para un estudiante universitario el hábito de fumar se asoció a la disminución de la tensión o estrés como sigue: “ya fumaba como tres cigarros al día, porque siento que me tranquiliza...por tanto estrés de las clases..., pero con la pandemia, me di cuenta de que fumo menos por la familia...” (Participante E1, 2021).

La estrategia nacional de prevención de contagios COVID-19, estableció en el año 2020, la expansión y mejoramiento de la infraestructura hospitalaria, el abordaje puntual epidemiológico, el programa “quédate en casa” con autoaislamiento, distanciamiento social, uso preventivo de cubrebocas y gel antibacterial, así como el fortalecimiento de la estrategia nacional de vacunación contra el virus SARS CoV-2 (SS, 2021b). En México, se activaron plataformas digitales de apoyo docente para efectuar las clases a distancia o remotas. Aunque el programa “Aprende en casa” de la SEP posibilitó la transmisión por televisión abierta de programas educativos adecuados a los planes y programas de estudio de educación básica y media superior, prácticamente las escuelas públicas en zonas urbanas con acceso al internet y algunas privadas de estos niveles utilizaron las plataformas de *Zoom* y *Google meet* para clases remotas y el sistema *Google Classroom* para el registro de actividades académicas. En el caso de la educación superior, algunas universidades utilizaron las plataformas de *Moodle* —paquete de software para la creación de cursos y sitios Web basados en Internet—, así como *Google Classroom*, *Edmodo*, *redes sociales* y *e-mails* en el modo asincrónico mientras que para el modo sincrónico se utilizó el *Zoom*, *Meet*, *Duo* y *Blackboard Collaborate* y *Eminus* (Mejía, 2021).

El *Moodle* fue de mayor uso principalmente en instituciones como el Instituto Politécnico Nacional, Universidad de Guadalajara, Universidad Autónoma de Yucatán, Universidad Autónoma Metropolitana y la Universidad Nacional Autónoma de México. Mientras que la Universidad Veracruzana utilizó la plataforma *Eminus* —sistema de Administración de Ambientes Flexibles de Aprendizaje el cual sirve para presentar cursos en línea para distribuirse en Internet o redes internas, mientras que la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez se utilizó la plataforma *Microsoft TEAMS* —uno de los ejes de la cartera de Office 365 para la comunicación y colaboración virtual—. Para el año 2019, en prepandemia, en México se registraron más de 4.5 millones de estudiantes matriculados en educación superior identificados en 5 350 escuelas de las cuales el 42% se concentran en seis estados de la república con 75% de estudiantes que acuden a escuelas

públicas, siendo que hacia el año 2021, la matrícula disminuyó en un 4.9% (SEP, 2019a). Uno de los motivos de abandono que fue relevante durante la pandemia, fue la necesidad de trabajar para apoyar económicamente a su familia ante diversos factores de desempleo por los padres de familia. Otro estudiante universitario afirmó: “no pues es que... es diferente, yo prefiero mejor presencial porque recibo mejor retroalimentación... hoy me fue mal, porque tuve que trabajar también y me descuidé en los estudios... por eso reprobé” (Participante E7, 2021).

Aunque se observó disminución en el desempeño académico y abandono escolar, se indicaron mayores acciones de autocuidado preventivo en los administradores, profesores y estudiantes entrevistados tal como lo expresó un administrador: “si... es mejor cuidarse, hemos instalado el hábito de lavarnos las manos, usar gel antibacterial y el cubrebocas ya de manera cotidiana” (Participante A2, 2021). Otro estudiante afirmó: “lo que noto es que me cuido más que antes, me lavo las manos, uso mi cubrebocas y me unto el gel de manera automática” (Participante E2, 2021).

Educación a distancia y clases remotas en educación superior

La ilusoria transformación de los sistemas productivos tecnológicos ha obligado a las universidades a contribuir en la reconfiguración de las capacidades humanas y en su reentrenamiento estratégico con el advenimiento de la denominada educación 4.0; pues se ha sugerido que, para los próximos cinco a diez años, más del 14% de las ocupaciones podrían ser digitalizadas y automatizadas según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico [OCDE]. Para este organismo internacional, previniendo aumento de tasas de desempleo, las políticas laborales y educativas deberían impulsar programas de actualización para que los empleados se adapten a los cambiantes requerimientos laborales (OCDE, 2021). Sin embargo, para algunos profesores universitarios, en la realidad todavía falta un buen tiempo para concretar este ideal de la innovación tecnológica a gran escala, incluso en países económicamente desarrollados, por lo que, se discute y a veces, se divaga, entre el discurso mercantilista empresarial y una realidad de desigualdad económico-social permanente. Aunque, se advierte que con la pandemia por la COVID-19, la transformación digital acelerada ha impulsado la productividad,

persiste la brecha con las economías avanzadas (CEPAL, 2020). Un docente expresó: “todavía falta mucho para que las cosas se realicen con apoyos digitales en su totalidad...la robótica, los autos eléctricos, las casas inteligentes, menos se observa una educación virtual total” (Participante D4, 2021). Otro docente afirmó: “en realidad, usamos la plataforma *Teams* para reproducir nuestra lógica rígida de enseñanza, en nada se parece a un proceso educativo virtual... solo es remoto...y muchos alumnos no tienen soporte económico suficiente...” (Participante D1, 2021).

A nivel nacional, de acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnología de Información en los Hogares [ENDUTIH], en el año 2018 se indicó que, de la población de 6 años o más, el 62% utilizó el móvil celular, 65% Internet, 50% redes sociales, 12% compras por Internet y 9% operaciones bancarias por Internet (IFT, 2019). Es decir, todavía alrededor de la mitad de la población mantiene dificultades de pago de servicios para el acceso y el uso del Internet por ser de la iniciativa privada, al considerar que el 45% de la población mexicana se encuentra en el margen de pobreza y un 8.5% de pobreza extrema (CONEVAL, 2020). Un estudiante universitario expresó: “...tengo que estar comprando fichas para el Internet para las clases, me sale muy caro, deberían de abrir la universidad, aunque sea en los patios o canchas para utilizar Internet que nos proporciona, tenemos derecho porque pagamos una colegiatura ¿no?” (Participante E6, 2021).

La educación a distancia reconocida como un método tecnológico y comunicativo multidireccional que permite el uso de contenidos, objetos de aprendizaje y recursos didácticos de forma autónoma e independiente por los estudiantes, se ha caracterizado por la ausencia física de la relación profesor-estudiante en un espacio-tiempo no necesariamente institucionalizado (García Aretio, 2001). Las instituciones de educación superior han buscado adaptarse a la educación a distancia de manera parcial, con clases remotas, aunque en algunas universidades principalmente privadas realizan procesos de educación en línea o virtual, conocida por su término anglosajón como *e-learning*, diversas universidades públicas han implementado las clases mediante el uso de plataformas electrónicas, así como algunos servicios de apoyo tutorial para la retención estudiantil manteniendo la sostenibilidad financiera durante la crisis (Brammer y Clark, 2020). Un estudiante expresó: “yo propongo que se realicen actividades híbridas sobre todo en las cuestiones prácticas o en los talleres, para

que se complementen las clases por el *Teams* con prácticas que mejoren nuestro aprendizaje” (Participante E7, 2021).

El confinamiento en casa ha sido relevante en la modificación de hábitos y rutinas al disminuir actividades sociales presenciales en el trabajo y escuela. Los trabajadores implementaron estrategias de actividad laboral desde casa (*home office*) y los maestros y estudiantes, actividades educativas (*homeschooling*). La enseñanza en casa conocida con el término anglosajón: *homeschooling* es un método educativo alternativo en medio de la contingencia sanitaria COVID-19 donde participan los padres de familia en los aspectos académicos de los estudiantes. Al ser flexible, parte del supuesto de la autonomía de los educandos como una opción a la educación masiva escolarizada, rígida y burocrática (Urpí, y Sotés Elizalde, 2011). Sin embargo, ante las dificultades de adaptación de los padres de familia para activar roles educativos, los niveles de estrés para resolver los problemas familiares principalmente económico-laborales durante la pandemia, y la inmadurez cognitiva de los educandos para ejercer la autonomía, el modelo *homeschooling* no ha sido resuelto en México. El Gobierno de México considero las acciones oficiales como “educación a distancia” de manera temporal, esperando el regreso a clases presenciales y activar nuevamente la estructura educativa escolarizada en aras de la socialización, la convivencia, la salud mental y el aprendizaje significativo contextual. Un profesor afirmó: “...el problema es que ni los padres se involucran con el aprendizaje de los estudiantes, ni los estudiantes demuestran mayor motivación para aprender...fallando incluso en habilidades básicas de análisis o síntesis” (Participante D2, 2021).

El uso de tecnologías de información y comunicación mediante el Internet permitió la funcionalidad con diversos efectos de adaptabilidad. Al respecto un profesor universitario expresó: “parecería que es más fácil a distancia, pero la verdad, es el doble de trabajo por el mismo sueldo, además tengo que utilizar mucho tiempo para verificar si ponen atención o no” (Participante D3, 2021). Aun así, algunos estudiantes generaron estrategias adaptativas por costumbre para continuar en el sistema educativo, tal como lo expresó un estudiante: “con la pandemia, tuvimos que adaptarnos al uso del Internet para llevar las clases...al principio fue difícil porque sentía estrés y desesperación, pero después me fui acostumbrando” (Participante E4, 2021).

Las clases remotas a distancia son procesos de enseñanza-aprendizaje donde interviene el estudiante, el profesor y los materiales didácticos en un mismo espacio de intercambio virtual sin coincidir

físicamente en ningún momento. No obstante, los profesores universitarios continúan sin programas efectivos de actualización acorde a los avances de la ciencia, tecnología y al cambio de los contextos socioeconómicos; aun así, la evaluación docente universitaria sigue vinculada con indicadores de calidad educativa con desigualdades reeditadas y disimetrías desde organismos nacionales externos del Programa de Desarrollo del profesorado [PRODEP] y del Sistema Nacional de investigadores del Consejo Nacional para la Ciencia y Tecnología [CONACYT], considerando también los indicadores del programa de estímulos al desempeño docente de las propias universidades. El tema de la desigualdad sigue vigente incluso en la discusión sobre el acceso de estudiantes a la educación superior (Polanco-Bueno, Buendía-Espinosa y Peñalosa-Castro, 2021). Un docente expresó: "...nos siguen evaluado de manera normal como si estuviéramos en presencial, nos dieron una capacitación para el manejo del *Teams*, pero nos falta mucho para manejar herramientas, mientras...seguimos con la misma del Prodep y del Conacyt..." (Participante D1, 2021). Ante la caída del poder adquisitivo del profesorado y de los presupuestos universitarios con desconfianza administrativa en detrimento del prestigio de la autonomía universitaria, se avizora un futuro próximo de masificación de estudiantes sin examen de admisión, con profesores de tiempo completo y parcial con salarios bajos y, además, con pocos estímulos. Otro docente indicó: "sería importante considerar en los estímulos que nos dan por año, lo que estamos haciendo en esto de la educación a distancia, porque todo se sigue evaluando igual, como si no estuviéramos en este cambio..." (participante D3, 2021).

El imperativo de mejorar la calidad de enseñanza con habilidades profesionales en la actual era digital, recayó en gran parte en el profesorado universitario quienes han sido medianamente capacitados de manera abrupta en el manejo de tecnologías y plataformas digitales para proseguir con su rol de facilitador del conocimiento ahora en el supuesto de contar con técnicas más especializadas relacionadas con el trabajo y rendimiento. Como semiprofesional al servicio del Estado y certificado externamente, la enseñanza rígida se basó en el seguimiento instruccional de manuales didácticos tayloristas e irracionales que han cuestionado el modelo formativo constructivista (Díaz Barriga y Hernández Rojas, 2002), mediante procesos de transducción y transposición didáctica con objetos de aprendizaje móviles (Chiappe Laverde citado en Canto Herrera, 2012). Al margen, la reflexividad socioeconómica contextual, así como de la propia práctica

docente con reciclaje didáctico y afectaciones a la salud principalmente por agotamiento y estrés, se expresaron por los docentes, en la misma idea del detrimento de las oportunidades de autonomía (Contreras, 2001). Un docente agregó: “seguimos trabajando con las prerrogativas administrativas de cumplimiento de los programas, con sobrecarga académica que no permite investigar, con estrés, sin programas de apoyo docente, porque incluso, ni siquiera nos consultan...” (Participante D1, 2021).

Con la sociedad del conocimiento, se aludió a que los conocimientos caducaban con el cambio tecnológico asociados a las competencias laborales y a la exigencia de la actividad empresarial de grandes corporativos en la formación de habilidades de liderazgo colaborativo, toma flexible de decisiones y solución de problemas imprevistos. Sin embargo, con los modelos educativos vigentes en México como la perspectiva de la Nueva Escuela Mexicana (SEP, 2019b), se ha planteado un aprendizaje permanente, progresivo y para toda la vida con ajuste flexible al contexto y a las necesidades de los estudiantes, través del fortalecimiento del pensamiento crítico, reflexivo, autónomo y de la regulación socioemocional con enfoque humanista. Aunque el profesorado se debate entre las prerrogativas de poder político y económico, la perspectiva educativa continúa con sistemas académico-administrativos certificables y auditables para responder a las demandas del mercado capitalista profesional percibido homogéneo, impidiendo procesos adecuados de colectividad y democracia académica (de Ibarrola, 1986). No obstante, ya en contextos y espacios de principios de la década 2005-2015, las reformas a la evaluación docente, por ejemplo, se acordaron en la mayoría de los casos, según las relaciones de poder entre actores sindicales y autoridades educativas (de Ibarrola, 2018). Otro docente afirmó: “nos piden que trabajemos en equipos, con los cuerpos académicos, pero la perspectiva institucional sigue siendo individualista y meritocrática, así que, a veces solo simulamos y seguimos las instrucciones directivas...” (Participante D3, 2021).

Estrategias adaptativas de afrontamiento con clases remotas

Ante las recomendaciones de salud pública de confinamiento y distanciamiento social y la activación de la educación a distancia mediante clases remotas, la interrupción de los planes académicos y

profesionales de los estudiantes universitarios fueron asociados con factores personales de frustración, estrés, ansiedad y depresión; así como con la regulación de conductas de autocuidado de alimentación, sueño y ejercicio físico en el contexto familiar (Melchor, Hernandez y Sanchez-Sosa, 2021).

El afrontamiento constituye un proceso adaptativo de activación de estrategias personales para responder a las demandas del ambiente. La adaptación es un proceso natural de acomodación o ajuste biológico, psicológico y social con efecto homeostático de una persona en periodos de transición o crisis contextuales, propiciando un determinado afrontamiento, es decir, la activación de esfuerzos cognitivos y conductuales para gestionar las demandas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos propios (Lazarus y Folkman, 1986). Los estilos y estrategias de afrontamiento adaptativo son individuales y diferenciales según las competencias emocionales que posibilitan responder apropiadamente al estrés y han sido asociadas al bienestar psicosocial y a la calidad de vida como factores protectores de la salud general (Fernández Abascal, 1997).

Las personas activan recursos inmediatos para superar condiciones emocionales no óptimas a partir de la experiencia de sucesos críticos (Echeburúa y Amor, 2019), así, los estudiantes universitarios mostraron estrategias de afrontamiento adaptativos como la búsqueda de apoyo social, expresión emocional, revaloración positiva, búsqueda de gratificaciones alternativas y planificación del futuro; siendo que el interés por realizar nuevas actividades y crear fuentes sustitutas de satisfacción ante las condiciones de confinamiento pandémico así como reducir la tensión principalmente frente a diversas evaluaciones, fueron estrategias relevantes de afrontamiento; pero, también, de tipo inadaptativas como el aislamiento social, consumo de tabaco, evitación, culpa, falta del ejercicio del perdón y la rumiación autodevaluativa (Martin Monzón, 2007). Un estudiante expresó: "...aunque me distraen mucho en la familia porque hay mucho ruido, y también con las interrupciones de conectividad, yo me relajo haciendo diversas cosas a la vez, como escuchar música en mis audífonos y jugar videojuegos con mis amigos" (Participante E4, 2021). Otro estudiante expresó: "no es lo mismo estar encerrada, me comunico por *face* con mis amigas, pero me hace falta verlas y abrazarlas, incluso ya se me quitaron las ganas de tener novio..." (Participante E1, 2021).

Aunque en México, la conducta alimentaria de los jóvenes ha sido instrumentada por el mercantilismo y la ganancia costo beneficio a

expensas de la salud física. Es común observar en las cafeterías escolares la venta de comida chatarra, así como el consumo calórico y azucarado sin regulación nutricional efectiva y, por lo tanto, de su alto consumo. Así, a medida que avanza la edad, se sigue padeciendo de la diabetes mellitus como la tercera causa de muerte en México, con una tasa de mortalidad de 11.9% por cada 10 mil habitantes cuentan con un diagnóstico establecido (INEGI, 2021a). Este padecimiento ha sido detectado como la principal comorbilidad de la COVID-19. Aun así, con el cambio de hábito de ejercicio físico y del sueño-descanso, los jóvenes universitarios han rediseñado sus actividades de diversa forma con la aceptación de la ejecución de indicaciones generales de salud pública en las conductas de autocuidado respecto a la prevención de la COVID-19, como lavado constante de manos, uso de cubrebocas y gel antibacterial; empero, los horarios de actividades se alimentación, sueño y ejercicio físico han cambiado con dispersión y amplia variabilidad con desajuste normativo familiar ocasionando desavenencias imprevistas con un débil manejo de la regulación de la autoridad familiar y con aumento en la violencia intrafamiliar derivado del aislamiento “quédate en casa” de hasta 30% (Núñez, 2020). Otro estudiante afirmó: “se me ha hecho bien por comodidad, ahorro de dinero, no exponerme al contagio y tratar de estar bien con la familia, pero extraño la recreación, la convivencia y aprender realmente con la participación de mis compañeros” (Participante E5, 2021).

Estos factores del ámbito personal privado han sido visibilizados y se ha sugerido que, además de la reprobación y de la funcionalidad de la educación a distancia o la carencia de recursos económicos o tecnológicos, mantienen un componente relevante en el abandono escolar de hasta un 10% en educación básica y hasta de un 8% en educación superior en los dos últimos años de pandemia, es decir, un poco más de 300 000 estudiantes universitarios han interrumpido sus estudios (INEGI, 2021b). También se indicó que el 56% de los universitarios usó la computadora portátil para clases remotas y en un 29% de las viviendas se realizaron gastos adicionales para contratar con servicio de internet. Más de la mitad de la población consideró que el beneficio de la educación a distancia es la disminución del riesgo a la salud y de gastos escolares, sin embargo, 60% opina que se aprende menos que de manera presencial sin seguimiento al aprendizaje y dificultad en la capacidad técnica o en el apoyo pedagógico de padres

o tutores para el aprendizaje según la Encuesta para la Medición del Impacto COVID-19 en la Educación [ECOVIED-ED] (INEGI, 2021b).

Se ha identificado que grupos de estudiantes en confinamiento y que mantienen el distanciamiento social de manera prolongada, no solamente tienen un alto riesgo de salud física, sino también de caer en estado de estrés crónico y abandono escolar (Chen, Kaczmarek, & Ohyama, 2020; Hassnain & Omar, 2020; Zhai y Du, 2020). El estrés se ha reconocido como aquella respuesta corporal a estímulos ambientales identificados como estresores que pueden derivar en una serie de efectos negativos (Wu *et al.*, 2020). Durante la pandemia, el enfoque se centró en la prevención y el tratamiento físico, al margen de la dimensión psicosocial (Ahorsu *et al.*, 2020). La prueba fehaciente de los sistemas universitarios fue visibilizada mediante los diversos programas de tutorías que fortalecieron las posibilidades de mejora del aprendizaje a través del uso tecnológico de la videollamada sin resolver el algoritmo de las redes socio digitales en las rutinas de socialización que son parte fundamental de los aprendizajes sociales tal como lo expresó un docente: “con tanto estrés, casi me da el *Burnout*, y a los estudiantes...el estar solos y medio aprendiendo en línea, se observa la gran necesidad de las clases presenciales porque conviven y aprenden juntos físicamente” (Participante D2, 2021).

Ante la imprevisibilidad y el distanciamiento social en la crisis pandémica, las formas de afrontamiento comunes ante eventos inesperados cambiaron exigiendo nuevas formas de adaptación (Horesh y Brown, 2020). No obstante, en los estudiantes se mantuvo en su mayoría el temor a contraer COVID-19 observando afectaciones de estrés y ansiedad de manera preponderante de acuerdo con lo encontrado por Ornell, Schuch, Sordi y Kessler (2020). Así mismo Cavazos-Arroyo, Máynez Guaderrama y Jacobo-Galicia (2021) encontraron indicadores de agotamiento emocional y de cinismo, disminuyendo la autoeficacia académica tanto en estudiantes como en docentes. Un docente arguyó: “...la verdad, no sé si estamos bien o que, por lo pronto, hay que seguir trabajando como podamos...solo hay que ser pacientes, tolerantes y empáticos” (Participante D1, 2021).

A manera de conclusión

Los estudios universitarios representan una experiencia académica que permite maximizar las oportunidades de crecimiento y

desarrollo profesional de los estudiantes que considera diversas exigencias educativas (Roberts, 2018). Los modelos universitarios con administración departamental han optado por las clases remotas a distancia mediante plataformas electrónicas de apoyo ante las recomendaciones sanitarias de prevención de contagios COVID-19 caracterizados principalmente por el distanciamiento social y autocuidado preventivo de la salud.

Las percepciones de las clases remotas a distancia se expresaron mediante las opiniones de administradores, docentes y estudiantes universitarios mediante entrevistas breves cualitativamente válidas. Al visibilizar las representaciones e ideas respecto al impacto de la pandemia en los hábitos de salud y en los procesos de enseñanza aprendizaje mediante las voces de las participantes obtenidas con rigor ético, se identificaron cambios en la alimentación, sueño-descanso, hábitos de consumo de tabaco, organización del tiempo-espacio y actividades mínimas de cumplimiento académico como estrategias adaptativas de afrontamiento al estrés generado por la crisis sanitaria.

Para los administradores universitarios, las percepciones mostraron estrategias adaptativas de afrontamiento como los cambios en el manejo de archivos en papel a su digitalización, mantenimiento de la comunicación mediante mensajería digital, y el establecimiento de hábitos de autocuidado de la salud tanto alimenticios como preventivos ante el contagio de la COVID-19.

Para los docentes universitarios, las percepciones versaron sobre las limitaciones de las clases remotas mediante la expresión de experiencias comparativas al sistema presencial escolarizado. Ante la precaria capacitación y de manera abrupta en el manejo de plataformas digitales, con las mismas exigencias evaluativas y certificadoras de organismos nacionales y de programas administrativos internos universitarios; los docentes expresaron retroceso en el aprendizaje de los estudiantes, con una percepción de pérdida de tiempo efectivo a diferencia del sistema presencial, agotamiento y estrés con la percepción de mayor trabajo con el mismo salario sin considerar sus necesidades y participación por la administración con nulos espacios de reflexión colectiva, también con cambios en los hábitos de salud personal con mayor autocuidado preventivo y mejoría en la alimentación.

Para los estudiantes universitarios, las percepciones expresadas en opiniones indicaron disminución del estrés académico a medida del efecto de acostumbamiento paulatino a las clases remotas; sin embargo, existieron dificultades económicas para soportar los gastos

del Internet en casa, desmotivación, mayor distracción y resultados deficientes en el rendimiento académico comparado con el sistema presencial debido a la necesidad de la socialización de pares y contacto cara a cara con maestros como factor relevante del aprendizaje, así como cambios en los hábitos de salud caracterizados por el autocuidado preventivo y la regulación positiva de la alimentación doméstica, pero con desbalance en el descanso-sueño y en el ejercicio físico.

La educación a distancia superior en México ha representado un medio alternativo para las clases presenciales, sin resolver los procesos integrales del *home office*, *homeschooling*, de la educación virtual, en línea o del *e-learning*. Se puede entonces apreciar que las plataformas electrónicas se han utilizado en la modalidad de clases remotas como un recurso didáctico de transducción y transposición de objetos de aprendizaje de acuerdo con Chiappe Laverde citado en Canto Herrera (2012). Es decir, los contenidos son presentados con diferentes formas y medios, del pizarrón a las diapositivas del *power point*, por ejemplo; pero con las mismas características y procesos de enseñanza-aprendizaje del sistema presencial. Además, la imposibilidad de determinar el grado de involucramiento familiar, de tutoría externa de apoyo, o del uso del tiempo extra-clase, no clarifica algunas condiciones de autonomía de la propuesta de educación en línea, puesto que las sesiones clase son determinadas en un tiempo específico incluso con el control de la asistencia a cada sesión remota. Los procedimientos instruccionales educativos se han utilizado como formas sistemáticas diseñadas para que los estudiantes respondan con mínimas habilidades básicas cognitivas para procesar la información y el seguimiento puntual de las cartas descriptivas para su evaluación. Así pues, es complejo identificar el ejercicio de la autonomía e independencia en el aprendizaje, con pensamiento crítico y reflexivo por los estudiantes, con aprendizaje social significativo, sin necesidad incluso de un profesor, tal como lo plantean algunos modelos de educación virtual.

El afrontamiento al método de clases remotas a distancia se observó con relación a percepciones acordes a un acostumbramiento paulatino en alrededor de cuatro periodos educativos semestrales con disminución del estrés y adaptación positiva de hábitos de salud de autocuidado preventivo con autorregulación alimenticia, pero por otro lado se mantiene la distracción en las clases remotas debido a la multifactorialidad del contexto familiar con debilitamiento del ejercicio de habilidades cognitivas básicas para procesar la infor-

mación y dificultad en el manejo consciente de la autonomía del aprendizaje.

Ante un manejo inesperado y emergente de una crisis sanitaria, la comunidad universitaria ha propiciado el cambio de los hábitos cotidianos académicos mediante el uso de plataformas digitales educativas que exacerbaban las modalidades de comunicación que se ya habían instalado a través de las redes socio digitales, pero que sustituyeron los espacios públicos de interrelación social físicos cara a cara en aulas, pasillos y cafeterías; por espacios privados virtuales de las pantallas electrónicas de computadoras, tabletas y celulares. El inicio de la socialización secundaria de la juventud joven que construye su identidad profesional al haber transitado por una previa socialización primaria formativa se diluyó con esferas de confusión de roles entre la familia y la escuela principalmente en etapas tempranas de pubescencia y adolescencia. El desarrollo de la etapa adolescente donde se configuraría cierta independencia o autonomía de la autoridad familiar, un aprendizaje auto regulatorio de la experiencia socioafectiva, un manejo aceptable de la sexualidad y de convivencia armónica mediante la relación interpersonal de los noviazgos y amistades, se ha postergado hasta inicios de la juventud en la fase de los estudios universitarios pues no ha sido suficiente el espacio virtual para resolver la socialización, al menos culturalmente en los mexicanos.

Referencias

- AHORSU, D. K., LIN, C. Y., IMANI, V., SAFFARI, M., GRIFFITHS, M. D., & PAKPOUR, A. H. (2020). "The fear of COVID-19 scale development and initial validation", *International journal of mental health and addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
- ÁLVAREZ-GAYOU, J.L. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa*. UdG.
- BRAMMER, S., & CLARK, T. (2020). "COVID-19 and management education: Reflections on challenges, opportunities, and potential futures", *British Journal of Management*. 31 (3), 453-456. Wiley. En línea: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/1467-8551.12425>
- CALVO, B. (1992). "Etnografía de la educación", *Nueva Antropología*, XII (42) 9-26.
- Cámara de Diputados (2020). *Cada año mueren en México 51 mil personas por consumo del tabaco*. Boletín 4069. 9/92020. Cámara de Diputados LXV Legislatura. México. <http://www5.diputados.gob.mx/index.php/esl/Comunicacion/Boletines/2020/Septiembre/09/4069-Cada-ano-mueren-en-Mexico-51->

- mil-personas-por-consumo-del-tabaco#:~:text=4069%20%2D%20Cada%20a%C3%B1o%20mueren%20en,Comunicaci%C3%B3n%20%2F%20Inicio%20%2D%20Camara%20de%20Diputados*
- CANTO HERRERA, P.J. (2012). *Educación a distancia y tecnologías de la información y comunicación*, Unas letras Industria editorial.
- CAVAZOS-ARROYO, J., MÁYNEZ GUADERRAMA, A., y JACOBO-GALICIA, G. (2021). “Miedo al COVID-19 y estrés: su efecto en agotamiento, cinismo y autoeficacia en estudiantes universitarios mexicanos”, *Revista de la Educación Superior* 50 (200). ANUIES. En línea: <http://resu.anui.es.mx/ojs/index.php/resu/article/view/1802/473>
- CEPAL Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2020). *América Latina y el Caribe: la transformación digital es clave para acelerar la recuperación y garantizar una mejor reconstrucción, según un nuevo informe*. Comunicado de prensa. 24 de septiembre de 2020. En línea: <https://www.cepal.org/es/comunicados/america-latina-caribe-la-transformacion-digital-es-clave-acelerar-la-recuperacion>
- CHEN, E., KACZMAREK, K., & OHYAMA, H. (2020). “Student perceptions of distance learning strategies during COVID-19”, *Journal of dental education*, 1. En línea: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7404836/>
- CONEVAL Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. (2020). *Medición de la Pobreza. México*. En línea: <https://www.coneval.org.mx/Medicion/Paginas/PobrezaInicio.aspx>
- CONTRERAS, J. (2001). *La autonomía del Profesorado*, Madrid: Morata.
- DE IBARROLA, J. (2020). “Evaluación de docentes de educación básica: Tensiones políticas y oposiciones radicales. Archivos de Análisis de Políticas Educativas”, 26, 53. <https://doi.org/10.14507/epaa.26.3819>
- DE IBARROLA, M. (1986). *El personal Docente en la Educación Superior en México*, CRESALC-UNESCO.
- DÍAZ BARRIGA, F., y HERNÁNDEZ ROJAS, G. (2002). *Estrategias Docentes para un Aprendizaje Significativo*, McGraw-Hill/Interamericana Editores.
- ECHEBURÚA, E. y Amor, P. (2019). “Memoria traumática: estrategias de afrontamiento adaptativas e inadaptativas”, *Terapia Psicológica* 37 (1). 71-80. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v37n1/0718-4808-terpsicol-37-01-0071.pdf>
- ENCODAT Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco. (2016). “Consumo de tabaco, exposición al humo de tabaco de segunda mano y estrategias de control en México”, Secretaría de Salud, México. En línea: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/246059/fact_transversal_final_01_0417_V6.pdf
- ERICKSON, F. (1989). “Métodos cualitativos de investigación sobre la enseñanza”, en Merlin C. WITROCK, *La investigación de la enseñanza II. Métodos cualitativos y de observación*, Paidós.
- FERNÁNDEZ ABASCAL, E.G. (1997). “Estilos y estrategias de afrontamiento”, en E.G. FERNÁNDEZ ABASCAL, F. PALMERO, M. CHÓLIZ y F. MARTÍNEZ: *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción*. 189-206. Pirámide.

- GARCÍA ARETIO, L. (2001). *La educación a distancia. De la teoría a la práctica*, Ariel.
- GLASER, B. y STRAUSS, A. (1967). *El descubrimiento de la teoría fundamentada*, Prensa de Aldine.
- HASSNAIN, S., & OMAR, N. (2020). “How COVID-19 is Affecting Apprentices”, *Biomedica*, 36, 265-269.
- HERNÁNDEZ, S.C. COLLADO, P., y BAPTISTA, L. (2010). *Metodología de la Investigación*, Mc Graw Hill.
- HORESH, D., & BROWN, A.D. (2020). “Traumatic stress in the age of COVID-19: A call to close critical gaps and adapt to new realities”, *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(4), 331-335. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000592>
- IFT Instituto Federal de Telecomunicaciones (2019). Uso de las TIC y actividades por Internet en México: Impacto de las características sociodemográficas de la población (versión 2019)”, México. En línea: <http://www.ift.org.mx/sites/default/files/contenidogeneral/estadisticas/usodeinternetmexico.pdf>
- IMSS Instituto Mexicano del Seguro Social (2019). *El IMSS fortalece estrategias para combatir obesidad infantil y juvenil*, Comunicado de prensa 421/2019. México. En línea: <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201910/421>
- INEGI Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2021a). *Estadísticas a propósito de día mundial de la diabetes*, 14 de noviembre de 2021, Comunicado de Prensa 645/21. En línea: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP_Diabetes2021.pdf
- INEGI Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2021b). *INEGI presenta resultados de la Encuesta para la Medición del Impacto COVID-19 en la Educación (ECOVID-ED) 2020*, Datos Nacionales. 23 marzo de 2021. Comunicado de Prensa 185/21, En línea: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/ECOVID-ED_2021_03.pdf
- LAZARUS, R.S., y FOLKMAN, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*, Martínez Roca.
- MARTÍN MONZÓN, I. M. (2007). “Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99. En línea: <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/viewFile/117/119>
- MEJÍA, L.F. (2021). “La educación en línea en las Universidades de México. Smarttraining, Educación. En línea: <https://smartraining.io/2021/09/24/la-educacion-en-linea-en-las-universidades-de-mexico/>
- MELCHOR, A., HERNANDEZ, A., y SANCHEZ-SOSA, J.J. (2021). “Universitarios mexicanos: lo mejor y lo peor de la pandemia COVID-19. *Revista Digital Universitaria* 22 (3). https://www.revista.unam.mx/2021v22n3/universitarios_mexicanos_lo_mejor_y_lo_peor_de_la_pandemia_de_covid19/
- MIRÓ, E., CANO LOZANO, M.C., BUELA CASAL, G. (2005). “Sueño y calidad de vida. *Revista Colombiana de Psicología* 14. 11-27. <https://www.redalyc.org/pdf/804/80401401.pdf>

- NÚÑEZ, A. (2020). “Crece la violencia intrafamiliar en México, por el COVID-19”, Foro Jurídico. Junio 7, 2020. En línea: <https://forojuridico.mx/crece-la-violencia-intrafamiliar-en-mexico-por-el-COVID-19/>
- OCDE Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico. (2021). “Alcanzar los resultados de los ODS en la cooperación al desarrollo”, Biblioteca OCDE. En línea: https://www.oecd-ilibrary.org/development/achieving-sdg-results-in-development-co-operation_5b2b0ee8-en
- OMS Organización Mundial de la Salud. (2021). “Panel de control de coronavirus (COVID-19) de la OMS”. En línea: <https://covid19.who.int/>
- ORNELL, F., SCHUCH, J.B., SORDI, A.O., & KESSLER, F.H.P. (2020). “Pandemic fear” and COVID-19: mental health burden and strategies”, *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(3), 232-235. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>
- PLASENCIA-URIZARRI, T.M., AGUILERA-RODRÍGUEZ, R., y ALMAGUER-MEDEROS, L.E. (2020). “Comorbilidades y gravedad clínica de la COVID-19: revisión sistemática y meta-análisis”, *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19 (Supl. 1), e3389. Epub 10 de junio de 2020. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000400002&lng=es&tlng=es
- POLANCO-BUENO, R., BUENDÍA-ESPINOSA, A., y PEÑALOSA-CASTRO, E. (2021). “Evaluación docente en una universidad pública mexicana. *Revista de la Educación Superior* 50 (200). ANUIES. En línea: <http://resu.anui.es.mx/ojs/index.php/resu/article/view/1888/543>
- ROBERTS, L.W. (2018). *Student Mental Health: A Guide for Psychiatrists, Psychologists, and Leaders Serving in Higher Education*. 1st ed., USA: American Psychiatric Association Publishing.
- SEP Secretaría de Educación Pública (2019a). *Principales cifras del Sistema Educativo Nacional 2018-2019*, Dirección General de Planeación, Programación y Estadística SEP. En línea: https://www.planeacion.sep.gob.mx/Doc/estadistica_e_indicadores/principales_cifras/principales_cifras_2018_2019_bolsillo.pdf
- (2019b). *La Nueva Escuela Mexicana. Principios y Orientaciones pedagógicas*, SEP. En línea: <https://dfa.edomex.gob.mx/sites/dfa.edomex.gob.mx/files/files/NEM%20principios%20y%20orientacio%C3%ADn%20pedago%C3%ADgica.pdf>
- SS Secretaría de Salud (2013). “Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes. Gobierno Federal. https://cesni-biblioteca.org/archivos/estrategia_sobrepeso_diabetes_obesidad.pdf?t=1597001345
- SS Secretaría de Salud (2021a). “Todo sobre el COVID-19. Gobierno de México. En línea: <https://coronavirus.gob.mx/>
- SS Secretaría de Salud. (2021b). “Informes técnicos diarios COVID-19”, Gobierno Federal. En línea: <https://www.gob.mx/salud/documentos/informacion-internacional-y-nacional-sobre-nuevo-coronavirus-2021?idiom=es>

- URPÍ, C., y SOTÉS ELIZALDE, M.Á. (2011). “Conclusiones del II Congreso Nacional y I Internacional sobre educación en familia Homeschooling”, Innovación Educativa, TIC y escuela flexible. Pamplona: Universidad de Navarra. Extraído el 3 de diciembre de 2011 de <http://www.unav.es/congreso/homeschooling/conclusiones>.
- WU, W., ZHANG, Y., WANG, P., ZHANG, L., WANG, G., LEI, G., XIAO, Q., CAO, X., BIAN, Y., XIE, S., HUANG, F., LUO, N., ZHAN, J., & LUO, M. (2020). “Psychological stress of medical staffs during outbreak of COVID-19 and adjustment strategy, *Journal of Medical Virology*. En prensa. <https://doi.org/10.1002/jmv.25914>
- ZEMELMAN H. (1992). *Los horizontes de la razón: uso crítico de la teoría*, Colegio de México, Barcelona: Anthropos.
- ZHAI P, DING Y, WU X, LONG J, ZHONG Y, & LI Y. (2020). *The epidemiology, diagnosis and treatment of COVID-19. Intern J Antimicrob Agents*. En línea: <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105955>
- ZHAI, Y., & DU, X. (2020). “Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic”, *Psychiatry Research*, 113003. En línea: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113003>