



FACULTAD DE COMUNICACIÓN

Departamento de Psicología Social de la Comunicación

GRADO EN PERIODISMO

TRABAJO FIN DE GRADO

Impacto del COVID-19 en la salud mental y los procesos de aprendizaje del alumnado universitario: Exploración mediante photovoice

Tutora:

M^a del Rocío Garrido Muñoz de Arenillas

Autora:

Elena García Lagares

Curso académico: 2020/2021

Resumen:

La crisis sanitaria derivada del COVID-19 ha provocado alteraciones en la salud mental y proceso de aprendizaje del alumnado universitario. Este trabajo comparte las experiencias y reflexiones de un grupo de alumnos que acaban de iniciar su etapa académica en la Universidad de Sevilla. Los resultados del análisis cualitativo muestran las barreras y dificultades, pero también el aprendizaje y las oportunidades que los universitarios han adquirido durante la pandemia, haciendo especial hincapié en la capacidad de resiliencia de los mismos. A través de las foto-narrativas, generan espacios de apoyo en los cuales pueden evaluar sus necesidades y procesos desde una perspectiva participativa, con la finalidad de comprender mejor sus realidades.

Palabras

clave: Salud mental; aprendizaje; universitarios; pandemia; fotovoz.

Abstract: The health crisis derived from COVID-19 has caused alterations in the mental health and learning process of university students. This paper shares the experiences and reflections of a group of students who have just started their academic stage at the University of Seville. The results of the qualitative analysis show the barriers and difficulties, but also the learning and opportunities that university students have acquired during the pandemic, with special emphasis on their resilience. Through the photo-narratives, they generate support spaces in which they can evaluate their needs and processes from a participatory perspective, in order to better understand their realities.

ÍNDICE

1. Introducción y justificación.....	4
2. Metodología: Photovoice.....	6
2. I. Implementación.....	7
3. Procedimiento de análisis.....	8
4. Resultados.....	9
3. I. Impacto del COVID-19 y sus medidas en la salud mental del alumnado universitario.....	9
3. II. Impacto del COVID-19 y sus medidas en los procesos de aprendizaje del alumnado universitario.....	21
5. Discusión y conclusiones.....	31
6. Bibliografía.....	35
7. Anexo: Análisis.....	37

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La Organización Mundial de la Salud declaró el estado de pandemia derivado del COVID-19 el 11 de marzo de 2020, dos meses después del primer caso de fallecimiento por el virus en Wuhan, China. (Sandín, 2021). Por aquel entonces el virus afectaba a más de 100 países con más de 100.000 infectados (Sandín y Chorot, 2020). En la actualidad, el brote de COVID-19 ha provocado la muerte de 4,55 millones de personas y un total de 219 millones de enfermos en todo el mundo (JHU CSSE COVID-19 Data, 2021).

Los gobiernos de un gran número de países incluido España, se vieron en la obligación de tomar medidas drásticas para proteger la salud pública de la población. Como consecuencia, para frenar el contagio se procedió al cierre de la actividad presencial en colegios y universidades. A esta recomendación realizada desde el Gobierno central a las Comunidades Autónomas, le siguió el establecimiento del Estado de alarma por Real Decreto, publicado en el Boletín Oficial del Estado el 14 de marzo de 2020 (BOE, 2020). Por el cual, se limitó la libre circulación de personas, estableciendo así el confinamiento domiciliario generalizado de la ciudadanía española. El confinamiento es la situación en la cual se restringen los movimientos de las personas que han estado expuestas a una enfermedad contagiosa. El uso científico y médico de la cuarentena fue iniciado por primera vez en Reino Unido durante la pandemia ocasionada por la peste (Infectious Diseases Unit, IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico Foundation, 2019). De nuevo, en la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, la cuarentena se ha utilizado en todo el mundo como herramienta de contención del virus, situación que se prolongó hasta el 21 de junio de 2020, fecha en la que finalizó el confinamiento. (BOE, 2020)

En este contexto, los ciudadanos tuvieron que enfrentarse a una nueva rutina caracterizada por la limitación de libre circulación, la distancia social y el enfrentamiento a una nueva enfermedad cuya peligrosidad residía en el alto nivel de contagio (Ribot et al. 2020). En España se han contabilizado un total de 5'19 millones de contagios y 88.080 fallecidos hasta diciembre del año 2022 (JHU CSSE COVID-19 Data, 2021).

La amenaza del virus ha provocado efectos negativos en la salud de la población hasta nuestros días, no solo a nivel físico, sino también mental.

Una amplia investigación sobre la salud mental en caso de catástrofe ha establecido que el malestar emocional es omnipresente en las poblaciones afectadas, consecuencias que se ven reflejadas en las poblaciones perjudicadas por la pandemia de COVID-19 (Villegas-Chiroque, 2020).

El confinamiento domiciliario prolongado, las consecuencias económicas de la pandemia, la incertidumbre, el duelo, el aislamiento y la sobreinformación, son factores que sin duda contribuirán al malestar emocional generalizado y al aumento del riesgo de enfermedades psiquiátricas asociadas al COVID-19 (Villegas Chiroque, 2020). A raíz de esta situación han incrementado los trastornos y enfermedades psicológicas en la población, tales como: estrés postraumático, depresión, ansiedad, así como los síntomas relacionados con el duelo (Institute of Global Health, University of Geneva, 2020). El impacto que ha tenido en la salud mental también está condicionada por la situación familiar y social, al igual que los diagnósticos de trastornos psiquiátricos previos que pueden padecer los mismos (Ribot, 2020).

Uno de los grupos especialmente vulnerables son los estudiantes universitarios, por la etapa vital en la que se encuentran. Por ello, es necesario investigar su estado de salud mental en tiempos de pandemia y los posibles trastornos y enfermedades psicológicas que pueden padecer (Institute of Global Health, University of Geneva, 2020). Esta investigación se va a centrar no solo en la fijación de los aspectos negativos, sino también en los efectos positivos, aprendizaje y resiliencia que han adquirido durante la crisis sanitaria, además del impacto que ha provocado en sus procesos de aprendizaje en la Universidad de Sevilla.

Los datos que se manejan actualmente sobre la salud mental de los estudiantes en pandemia es a corto plazo, hasta que no pase un tiempo no sabremos qué consecuencias puede tener a largo plazo.

El brote de COVID-19 y la interrupción de la actividad y vida social, pueden tener múltiples consecuencias en la vida de los universitarios: estrés crónico y agudo,

aislamiento social, aumento del tiempo transcurrido en internet y en las redes sociales, duelo, preocupación por temas de salud y economía (Sandín y Chorot, 2017).

Ante el fenómeno de la globalización, las noticias se propagan con mayor facilidad a través de los medios convencionales y las redes sociales. El miedo vende y esta sensación se intensifica con el bombardeo constante de noticias referentes al virus, propiciando el caos. Además, los efectos negativos en la salud mental de los afectados se ve condicionada su estatus socio-económico (Instituto de Medicina Legal, 2020).

Estos efectos pueden traducirse en una serie de reacciones emocionales (enfermedades o trastornos psiquiátricos), conductas poco saludables (el aumento de malos hábitos) y el incumplimiento de las leyes de salud pública (confinamiento y limitaciones para evitar el contagio) (Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, College of Medicine, 2020). Las consecuencias de la pandemia y el impacto que tiene en la salud mental de los universitarios puede exceder la capacidad de gestión de los mismos. (Universidad de Ciencias Médicas de La Habana, 2020).

Por todo ello, el objetivo de este trabajo es conocer las dificultades y oportunidades a las que se han tenido que enfrentar los universitarios en el ámbito personal y como estudiantes en el proceso de aprendizaje de la Universidad de Sevilla durante la pandemia a través de la técnica fotovoz. La cual ofrece a los universitarios un espacio en el cual expresarse y compartir vivencias con sus iguales, generando redes de apoyo que permitan la resiliencia ante la amenaza de la pandemia.

2. METODOLOGÍA: PHOTOVOICE

Para tener en cuenta la perspectiva de los propios universitarios usaremos una técnica conocida como photovoice, se trata de una herramienta de investigación-acción participativa (IAP) metodológica que hace uso de la fotografía y de la narrativa subjetiva. Método por el cual las personas crean y discuten como medio para lograr el cambio personal y comunitario (Wang y Burris, 1994). A través de la fotografía, los estudiantes deciden documentar sus experiencias del día a día, pueden focalizarse en cualquier aspecto y necesidad individual, familiar o comunitaria (Wang y Burris, 1994; Wu y al. Burris, 1994; Wu y al., 1995; Wang et al, 1996a,b; Wang y Burris, 1997). Las estrategias de

investigación-acción participativa como la fotovoz, son cada vez más valoradas por los profesionales de la salud (C. C. Wang), como un método por el cual las personas crean, debaten y reflexionan como medio para lograr un cambio personal y comunitario enfocado al bienestar y el empoderamiento personal y de su colectivo (Gervais & Rivard, 2013; Moya, Chávez-Baray, & Martínez, 2014; Pérez, Ruiz Guerrero, & Mora, 2016). (Wang y Burris, 1994).

Según C.Wang y Burris (1997) los principales objetivos de la aplicación de la técnica photovoice son: posibilitar a las personas para que reflejen su realidad, permitir un diálogo y debate crítico a través de la discusión grupal sobre las foto-narrativas realizadas e implicar también a los agentes sociales responsables de la elaboración de políticas públicas para fomentar el cambio (C.Wang y Burris, 1997).

La unión de los recursos audiovisuales y discursivos permiten plasmar la realidad social protagonizada por los propios sujetos participantes. En este trabajo, el método photovoice permitió a los estudiantes explicar desde su propia perspectiva cómo han vivido la etapa del confinamiento y pandemia, además de poder expresar sus sentimientos, preocupaciones, miedos, pero también qué lecciones positivas han aprendido en este periodo.

2. I. IMPLEMENTACIÓN

La aplicación de photovoice se llevó a cabo por un grupo de estudiantes de primero de psicología de la Universidad de Sevilla, formado por 35 jóvenes de entre 18 y 21 años.

El trabajo se realizó en dos sesiones y en tres fases diferenciadas a través de la plataforma online de la Universidad de Sevilla. En la primera sesión los alumnos contestaron de forma individual a dos cuestiones aplicando la técnica de fotovoz: ¿Cómo te ha afectado negativamente el COVID-19 y sus medidas a tu salud mental? y ¿Qué has aprendido durante esta situación de crisis sanitaria y sus medidas para proteger tu salud mental?

Una vez respondidas las preguntas a través de las foto-narrativas, trabajamos formando distintos grupos de trabajo formados por siete personas. La primera fase del trabajo en grupo consistía en que cada persona debía presentar su foto-narrativa sin interrupción, compartiendo su fotografía y narrativa con sus compañeros. Tras la exposición ininterrumpida, la segunda fase correspondía a una discusión grupal. Aquí aparece la figura del moderador o moderadora, su labor consistía en controlar que todos los estudiantes tuvieran la oportunidad de expresar libremente y en igualdad sus experiencias positivas y negativas respecto a la pandemia. Durante el debate podían señalar las similitudes, diferencias o aspectos que encontraran llamativos sobre la presentación de sus compañeros.

Para finalizar, en la tercera fase los alumnos categorizaron de forma consensuada los temas que se repetían en las foto-narrativas de los compañeros y que consideraban un reflejo de la realidad vivida durante la situación de confinamiento y pandemia. Es el momento en el que aparece la figura del secretario, cuya función consistía en apuntar los temas acordados, aportando ejemplos de las fotos-narrativas a modo de anexo. Las tres fases debían repetirse tanto para los aspectos positivos, como para los negativos, respondiendo así a las preguntas que se plantearon en un principio. Esta dinámica de trabajo se repitió en una segunda sesión, pero respondiendo a cuestiones enfocadas en su aprendizaje en la Universidad de Sevilla: ¿Qué desventajas has encontrado durante tu proceso de aprendizaje en la US? ¿Qué ventaja has encontrado en tu proceso de aprendizaje en la US?

3. PROCEDIMIENTO DE ANÁLISIS

Para analizar las respuestas a las preguntas planteadas a los universitarios, se llevó a cabo el siguiente procedimiento (Cisterna, 2005):

En primer lugar, el alumnado universitario determinó las categorías apriorísticas de forma consensuada. Estos temas acordados reflejan las vivencias y experiencias de los propios universitarios.

Algunas de las categorías apriorísticas acordadas fueron: disminución vida social, menor tiempo con familia y amigos, falta de sociabilización y contacto físico por la distancia interpersonal, disminución de la sociabilización y distanciamiento social.

A continuación, realizamos una lectura temática y codificación abierta, este es el momento en el que se inicia verdaderamente el proceso de análisis de datos. En la lectura temática observamos que, ciertas categorías designadas por los estudiantes podían agruparse en una subcategoría si hacían referencia a una misma realidad compartida. Por ello, las categorías anteriormente mencionadas fueron reagrupadas en la subcategoría de: disminución de la vida social.

Por último, realizamos una lectura relacional y codificación axial, se trata de una lectura analítica que nos permite identificar patrones en las narrativas, textos que con distintas palabras tratan de expresar la misma idea.

3. RESULTADOS

3. I. Impacto del COVID-19 y sus medidas en la salud mental del alumnado universitario

Cuando los universitarios acceden por primera vez al sistema universitario se encuentran rodeados de personas con sus mismos intereses, unidos al tomar la misma elección profesional, por ello, se ven motivados a sociabilizar en un nuevo ambiente académico. Sin embargo, estos deseos se vieron truncados durante la pandemia por las limitaciones que se aplicaron en la universidad como medidas de contención del COVID-19.

El distanciamiento social, las limitaciones de desplazamiento, la suspensión de actividades de ocio para los universitarios, el toque de queda y las limitaciones de reunión de personas, son algunas de las medidas impuestas por el gobierno español para frenar el contagio del virus, que aunque necesarias para velar por la salud pública de los ciudadanos, afectaron de forma significativa a los mismos. Dicha realidad se ve reflejada en ambas afirmaciones realizadas por los estudiantes (Narrativa 1 y 2).

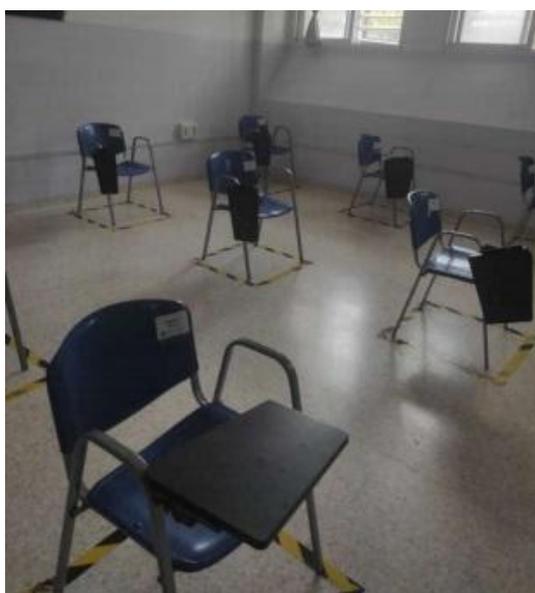
“Se nos ha limitado el contacto con otros a niveles inmensos, privándonos así de una conversación cara a cara, una caricia o incluso un abrazo cuando es necesario”.

(Narrativa 1)

“Al ser el primer año de carrera quiero abrirme, conocer a muchas personas e interaccionar con todos mis compañeros. Sin embargo, la crisis actual pide que seamos cautos y que cerremos nuestros círculos para evitar contagios. Esa situación contradictoria me genera inseguridad”. (Narrativa 2)

El grupo de estudiantes que colaboraron en este trabajo, comenzaron la universidad en el curso académico 2020 - 2021. Durante este curso se llevó a cabo un sistema de semipresencialidad, en el que se establecieron diferentes grupos dentro de las aulas. Cada semana un grupo que correspondía al 33% de los estudiantes debía asistir de forma presencial a las clases, a su vez el resto debía atender a las lecciones de forma online a través de la plataforma de la Universidad de Sevilla. Además, para prevenir el contagio aquellos que asistían presencialmente tenían que cumplir ciertas medidas de distancia social, por ello, en las aulas los asientos que podían ser ocupados mantenían una distancia de seguridad de al menos un metro y medio (Figura 1).

Figura 1. Distancia social en las aulas de la Universidad de Sevilla.



La distancia social no solo les afectó de forma negativa en la universidad, sino que en su día a día se vieron en la obligación de disminuir su círculo social para reducir las probabilidades de contagio. Los universitarios que contaban con familia, amistades o parejas en otras ciudades se vieron en ocasiones sobrepasados por la distancia y las restricciones de movilidad, esta situación ocasionó que emocionalmente se sintieran distanciados de sus seres queridos (Narrativa 3).

“El COVID-19 nos está impidiendo ver a familia y amigos que anteriormente veíamos con regularidad, haciendo que solo podamos verlos por videollamada o ni siquiera esto, sino que está haciendo que perdamos el contacto y con ello las relaciones”
(Narrativa 3)

Otra de las medidas que afectaron de forma desfavorable a la sociabilización de los mismos fue el uso de mascarillas. (Figura 2). El lenguaje no verbal es indispensable para nosotros a la hora de relacionarnos, el hecho de no ver las expresiones al completo de los demás o no poder ver la cara al descubierto cuando conoces a alguien por primera vez, produce sentimientos de rechazo y distanciamiento entre las personas (Narrativa 4).

Figura 2. El uso de mascarilla obligatoria como barrera para relacionarnos



“Siento que la mascarilla y la distancia de seguridad se han convertido en un muro que me frena a la hora de socializar con personas que no conozco.” (Narrativa 4).

El distanciamiento social lleva consigo la sensación de soledad provocada por las restricciones. Los universitarios al encontrarse numerosas trabas a la hora de socializar se aíslan, en ocasiones de forma inconsciente. El miedo a contagiar o ser contagiados les lleva a recluirse y a pasar más tiempo del deseado encerrados en casa. (Narrativa 5).

“Debido a la situación que estamos viviendo derivada del Covid-19, nos hemos visto obligados a disminuir nuestro tiempo libre en las calles y bares, y a aumentar nuestro tiempo libre en casa, lo cual ha cambiado nuestra rutina y nuestra forma de disfrutar de la vida, afectando negativamente a nuestra salud mental” (Narrativa 5). La situación de pandemia les ha provocado multitud de sentimientos negativos, tales como la soledad y el miedo a la hora de conocer gente nueva. (Narrativas 6 y 7).

Figura 3. Aislamiento y desmotivación a la hora de socializar



“Todo esto ha hecho que sienta mi vida como inestable, que a veces esté triste, desmotivada o me sienta sola sin motivo alguno”. (Narrativa 6).

“El COVID ha traído consigo un saco lleno de inseguridades, miedo, desconfianza y rechazo. Siento que estamos perdiendo la solidaridad, las ganas de socialización, nos sentimos cobardes al conocer gente nueva”. (Narrativa 7)

El sistema de semipresencialidad lleva consigo un mayor uso de la tecnología, la exposición alargada y constante delante de las pantallas tiene efectos adversos en la salud de los individuos. (Figura 4). El alumnado universitario aseguró sufrir síntomas propios del agotamiento tecnológico tales como: fatiga, migraña, vista cansada y dolores musculares persistentes, entre otros.

Figura 4. Agotamiento por el uso continuado de tecnología



Por otro lado, la actual situación de inestabilidad se refleja en todos los ámbitos: social, económico y político. Esto produce una sensación de incertidumbre constante entre los universitarios, quienes ven truncadas sus metas y expectativas respecto al futuro al no saber durante cuánto tiempo se va a alargar la crisis sanitaria y económica. La incertidumbre produce una sensación de intranquilidad constante, lo cual ocasiona que aumenten sus niveles de estrés y preocupación (Narrativa 8).

“Ha aumentado mi nivel de estrés y preocupación, afectando en mi salud mental ya que no sabes qué te deparará el futuro, aun siendo inmediato, puesto que la situación presenta mucha incertidumbre”. (Narrativa 8)

Todos los efectos adversos mencionados anteriormente derivados de la crisis sanitaria, alteran la salud mental de los individuos, manifestando en ellos múltiples consecuencias negativas a nivel personal. (Narrativa 9). En los medios de comunicación se hace especial hincapié sobre las consecuencias de la pandemia en el ámbito económico, pasando por alto las secuelas que ha causado en la salud mental de la población. Los jóvenes universitarios son conscientes de la ausencia de información e investigación en este ámbito. (Narrativa 10).

“Me he considerado siempre una persona muy positiva, con capacidad para llegar a la cama con una sonrisa aunque no haya sido el día deseado, sin embargo, tras el confinamiento domiciliario de 2020, mi cabeza se volvió como una nube negra llena de pensamientos negativos acerca de mi alrededor y de mi misma y que nublaban parte de mi virtud”. (Narrativa 9)

“Aunque el COVID ha afectado a la salud mental de numerosas personas, creo que sigue siendo la secuela de la pandemia más olvidada y una vez más, la salud mental queda completamente invisibilizada frente a otros problemas causados por la pandemia”. (Narrativa 10)

Otro de los aspectos que ha afectado negativamente a la salud mental de los mismos es la sobreinformación. Durante el confinamiento los medios de comunicación se llenaron de noticias únicamente referidas a la pandemia. (Narrativa 11). Los medios realizaban un recuento diario del número de infectados y de muertes por COVID-19, informaban del desbordamiento y la falta de recursos en hospitales y residencias de ancianos, además de alertar sobre las consecuencias negativas en la economía. Por ello, resultaba prácticamente imposible desconectar de la tragedia que asolaba a todo el mundo, lo cual acentuó la preocupación y la inquietud entre los individuos.

“Debido a la distancia social que hemos tenido que adoptar para esta situación, el

hecho de ver constantemente en las noticias información sobre la pandemia nos ha causado a muchos una ansiedad social que antes no sufríamos” (Narrativa 11)

Sufrir alteraciones en cuanto a salud mental e incluso enfermedades o trastornos psicológicos a raíz de la pandemia, provoca también un impacto negativo en su entorno, en cómo se relacionan y su rendimiento en el ámbito académico. Cuidar de nuestra salud mental supone no solo cuidar de nosotros mismos, sino también de nuestro ambiente y de los que nos rodean. (Narrativa 12)

“La ansiedad me ha causado insomnio que nunca antes había tenido y que se ha alargado durante toda la pandemia. Incluso hizo que durante un periodo estuviese más apática, sin ganas de hacer nada ya que al sentir que todos los días eran iguales me encontraba más desmotivada, lo cual no solo me afectó personalmente sino con mis seres más cercanos y en el ámbito académico”. (Narrativa 12)

Ante la situación de catástrofe natural, los universitarios se encuentran abrumados e incapaces de gestionar sus propias emociones. (Narrativa 13). La preocupación constante provoca tales síntomas como estrés emocional, al verse sobrepasados por la situación que atraviesan.

“Muchas veces tengo la sensación de que no soy capaz de controlar el estrés que me genera pensar que estamos en un bucle que no acaba, que todos los días son iguales”. (Narrativa 13)

A pesar de los notables efectos negativos que ha tenido la pandemia en la salud mental del alumnado universitario, también han adquirido lecciones y vivencias positivas a raíz de la pandemia, la capacidad de resiliencia también ha estado presente entre los individuos.

Durante el confinamiento, ante la obligación de permanecer encerrados en casa, numerosos universitarios aseguran haber aprovechado el espacio y tiempo del que disponían para hacer deporte desde sus casas, en algunos casos incluso descubrieron su pasión por el deporte durante esta etapa de sus vidas. (Narrativa 14). Al estar encerrados durante tres meses, crearon rutinas para beneficiarse en cuerpo y mente, al ser conscientes de tales

beneficios algunos incluso una vez finalizado el confinamiento, continuaron practicando esas actividades físicas.

La actividad física aporta importantes beneficios, no solo mejora nuestra salud física, sino también la salud mental. Algunas de las actividades en las que se han iniciado los universitarios es el yoga. (Figura 5).

Figura 5. El yoga y la actividad física como forma de autocuidado



“Para mí una de las mejores medicinas es el deporte, antes de la pandemia no tenía tiempo para mí, iba de un lado a otro y ahora he descubierto que salir a correr por ejemplo me beneficia, hace que me sienta mejor conmigo misma” (Narrativa 14)

“Lo que he aprendido es a disfrutar más el tiempo sola. He aprendido la práctica del yoga y de la meditación que me ayudaron a soportar el confinamiento y ahora sigo haciéndola” (Narrativa 15)

El encierro domiciliario ha incitado a los individuos a retomar antiguos hobbies que les permitían reconectar con esas actividades que abandonaron en el pasado. (Narrativa 16). El ocio resulta indispensable para cuidar de nosotros mismos, nos permite desconectar de la realidad, disfrutar y evadirnos de momentos en los que es complicado mantener los ánimos y la moral arriba.

“Con esta situación he tenido más tiempo libre para dedicarme a mí misma volviendo a viejos hobbies lo cual ha disminuido mis niveles de estrés.” (Narrativa 16).

La suspensión de la universidad de forma presencial les permite tener más tiempo libre, puesto que no tienen que invertir tiempo en la preparación para ir a clase y en el transporte. Al disponer de más tiempo, pueden organizar mejor su rutina de estudio y ocio. (Figura 6)

Figura 6. Disfrutar del ocio y tiempo libre



“Una de las pocas virtudes tras toda esta situación es la mayor cantidad de tiempo libre del que disponemos, al no poder ir todos los días a la universidad . Por lo tanto, nos levantamos más tarde, descansamos más y podemos disfrutar más de nuestros hobbies, como por ejemplo, hacer deporte, tocar algún instrumento, salir con tus amigos del barrio, pasar tiempo en familia, etc” . (Narrativa 17)

Una de las formas de autorregulación y gestión de las emociones que los universitarios han aprendido por sí mismos es la introspección. Esta práctica conlleva resultados positivos especialmente en universitarios, les aporta autoconocimiento, les permite conocer y racionalizar su estado mental y sus procesos mentales. (Narrativa 18). Es otra de

las prácticas que han aprendido en pandemia y han incorporado a su rutina incluso después del confinamiento.

“Al principio de todo esto me costó aprender a pasar tiempo sola, pero esta situación me ha llevado incluso a necesitar a veces ratos para mí”. (Narrativa 18).

Una de las formas de realizar esa introspección es escribiendo, explicar cómo se sienten y en qué piensan, el hecho de contarlo en un cuaderno hace que sean más honestos consigo mismos, de esta manera hacen un mayor esfuerzo por indagar en sus pensamientos, desarrollarlos y observarlos desde otro punto de vista. (Narrativa 19).

“Lo que más me ha ayudado es escribir en esta libreta todos mis pensamientos y cómo me sentía día tras día mientras escuchaba mi música favorita. Esto me ayudaba a desaturar mi cabeza y a exteriorizar mis problemas para que no solo estuviesen en mi mente y, así, poder verlos desde otra perspectiva”. (Narrativa 19)

“Una de las maneras que tuve para preservar mi salud mental y cuidarla es adquiriendo este libro de autorreflexión que escribo cuando tengo tiempo y me hace pensar y realizarme como persona ya que me hace valorar y tener en cuenta el día a día, y sobretodo a ser agradecidos con lo que tenemos y a mejorar como persona”. (Narrativa 20).

A raíz del confinamiento domiciliario y la disminución de la vida social, los universitarios han aprendido a disfrutar de la soledad. Gozar de los momentos en soledad les hace tener una mayor inteligencia emocional, al no sentir la necesidad de tener una interacción social constante, aprenden a escucharse a ellos mismos, sus necesidades y deseos. (Narrativa 21). En definitiva, la introspección es una forma de autocuidado indispensable para el desarrollo de los individuos.

“He aprendido a escucharme, pasar tanto tiempo sola conmigo misma, me ha hecho parar, dejar de pensar en mi alrededor para pensar en mí”. (Narrativa 21)

Otra de las lecciones positivas que han adquirido es la necesidad de vivir el presente y no preocuparse en exceso por el futuro. Admiten que no siempre pueden tener el control total de la situación, lo cual hace que tengan mayor tolerancia a la frustración cuando las cosas no salen tal y como las tenían planeadas. (Narrativa 22).

“Creo que esta situación que vivimos, nos ha hecho valorar más el tiempo y las pequeñas cosas a las que antes no le prestamos atención, entender que el momento es ahora, ya. Porque no sabemos qué pasará mañana. Hemos necesitado una situación tan extrema como una pandemia mundial para darnos cuenta de que este tópico del Carpe Diem, no es solo un tópico literario, sino que tendría que ser nuestro estilo de vida.” (Narrativa 22)

Las personas al ser seres sociables, en ocasiones nos vemos en la obligación de decir que sí ante situaciones en las que verdaderamente no queremos estar, simplemente por no incomodar o no molestar al resto. (Narrativa 23). Esto les ocurre especialmente a los jóvenes por la etapa de sus vidas en la que se encuentran dependen más de la validación social. Centrarse en el momento y no querer perder el tiempo les hace saber decir ‘no’. (Figura 7)

Figura 7. Aprender a aprovechar el tiempo como lección positiva tras la pandemia.



“También puedo decir que tengo más poder en dar una respuesta negativa, a no hacer

aquello que no me apetece, el tiempo no se recupera ”. (Narrativa 23)

Pero no solo han aprendido a valorar el tiempo, ante la disminución de la interacción social, han aprendido también a valorar más a las personas de las que se rodean, tanto familia como amigos o pareja (Narrativa 25). Saber que a pesar de atravesar una situación tan trágica como es una pandemia, pueden seguir apoyándose en las personas que quieren. (Narrativa 26).

Valorar y apoyarnos en nuestros seres queridos resulta indispensable para afrontar esta situación. (Figura 8)

Figura 8. Valorar y apoyarnos en nuestros seres queridos



“He aprendido a valorar a las personas que están a mi lado, aunque de forma diferente, a crear nuevas amistades, a acostumbrarme a la nueva forma de visitar a los mayores... Esto me enriquece como persona, me hace sentirme libre, querida, afortunada, a ser más optimista y a confiar en que el amor y la amistad están siempre por encima de todo”. (Narrativa 25)

“Esto ha hecho que valoremos mucho más los pequeños momentos que compartimos y he aprendido a apoyarme más en mi familia y amigos, aunque no los tenga

físicamente al lado”. (Narrativa 26)

Teniendo en cuenta que nadie se esperaba la situación de epidemia a la que nos hemos tenido que enfrentar, los universitarios han aprendido a gestionar y enfrentarse emocionalmente a situaciones imprevistas. Esto les hace ganar en inteligencia emocional, ya que han adquirido facilidad de adaptación tras esta traumática experiencia. (Narrativa 27 y 28)

“Hemos aprendido a ajustarnos de manera más rápida a situaciones cambiantes aunque no siempre de la mejor forma”. (Narrativas 27)

“Enfrentarse diariamente a mi mismo me ha hecho desarrollar habilidades para el manejo emocional que antes no tenía.” (Narrativa 28)

Para los jóvenes resulta imprescindible el uso de redes sociales como forma de socialización. A través de ellas han conectado con personas que por motivos de distancia no podrían haber conocido de otra forma, las redes permiten ampliar el círculo de amistades, conocer más personas con los mismos intereses y preocupaciones. En un momento tan delicado las redes sociales sirven para crear grupos de apoyo.

“Los medios informáticos nos han facilitado la comunicación social que no era posible físicamente. Redes que estaban en desuso han vuelto a cobrar vida como medio para expresar la situación y los sentimientos de cada uno. La posibilidad de verse reflejado e identificado con otras personas, ha resultado para muchos una especie de terapia grupal donde compartir nuestros sentimientos y ayudarnos mutuamente”. (Narrativa 29)

Además, durante el confinamiento se popularizó el uso de plataformas que permitían realizar videollamadas, estas aplicaciones ofrecen la posibilidad no solo hablar sino también ver a aquellos que añoramos. (Narrativa 29). Permiten a las personas que se encuentran distanciadas se sientan más cerca las unas de las otras. (Figura 9). Por esta razón, han sido indispensables durante la pandemia como forma de socialización, especialmente durante el confinamiento. (Figura 9)

Figura 9. Videollamadas como forma indispensable de socialización durante la pandemia



3. II. Impacto del COVID-19 y sus medidas en los procesos de aprendizaje del alumnado universitario

Al igual que en el resto de ámbitos, en la universidad también han notado la disminución de interacción social. Una de las desventajas más notables de las clases online es la pérdida del contacto con los compañeros, lo echan especialmente en falta aquellos que acaban de iniciar la carrera y aún no han tenido la oportunidad de conocer al completo su grupo. El apoyo entre iguales resulta indispensable para afrontar con más ganas el curso académico (Narrativa 30). Formar parte de la universidad sin amigos con los que compartir dudas o inquietudes acerca de la carrera, provoca la eliminación de esas redes de apoyo entre compañeros y ocasiona mayor sensación de soledad. (Narrativa 31)

“Con las clases online apenas conocemos a nuestra clase lo que nos puede provocar problemas para relacionarnos en un futuro. Como consecuencia de esto tenemos la desmotivación, de parte del alumnado y el profesorado, el primer año de universidad todos estamos muy ilusionados pero debido a la distancia social parece que estamos solos en el camino”. (Narrativa 30)

“La carencia de uno de los pilares más importantes al menos para mí, que es la figura de un compañero, el pasarlo bien en clase y poder unirlo con obligación (estudio, atención), en definitiva, la parte “divertida” de la universidad nos la han arrebatado”. (Narrativa 31)

La relación entre los compañeros resulta indispensable para la motivación a la hora de afrontar las obligaciones de la universidad. Pero no solo disminuyó el contacto entre los alumnos, sino que también de alumnos a profesores. El uso de la plataforma online implica mayor distancia emocional con el profesor, lo que suscita menor participación en las clases. (Narrativa 32). Además, la falta de feedback causa que las clases sean más monótonas. El no poder ver las caras de los alumnos produce mayor sensación de frialdad y cierta desconfianza al no saber si se encuentran verdaderamente detrás de la pantalla. (Narrativa 33).

“A falta de reciprocidad por parte de los alumnos al profesor, la ausencia de contacto visual; ya que en ciertas ocasiones no nos queda muy claro ciertas cosas ya sea la realización de una actividad o la explicación de un tema/apartado y esto afecta a tanto a profesores como a alumnos ya que a no ser que preguntemos el docente no es capaz de saber que existen ciertas dudas viendo una pantalla negra, y en nuestro caso si no preguntamos ya sea por vergüenza o pasotismo termina siendo del mismo modo perjudicial para nuestro aprendizaje”. (Narrativa 32)

Figura 10. Ausencia de interacción social durante las clases online



“Cámara apagada. Micrófono apagado. Tan solo queda un nombre que identifica a una misma imagen compartida por 50 personas más. ¿Dónde queda la esencia de la persona tras la pantalla? ¿Acaso se encuentra tras ella en ese momento? “ (Narrativa 33)

En la universidad se han tomado medidas para prevenir el contagio del virus en las aulas: uso de mascarillas en el interior, distancia entre los pupitres, marcas en el suelo para mantener la distancia social y la división de los pasillos para permitir una circulación sin contacto. Estas medidas sanitarias convierten la facultad en un espacio mucho más frío y distante. (Narrativa 34)

Figura 11. Pasillos vacíos en las universidades ante la disminución de la actividad presencial.



“Por la mañana cuando llego a la facultad, me encuentro una clase desierta, sólo unos diez compañeros por clase y separados unos de los otros con varios metros de distancia, como resultado, una clase fría y con pocas interacciones”. (Narrativa 34)

La distancia física y emocional les lleva a sentirse más aislados y desmotivados respecto a sus estudios. (Narrativa 36). Existen carreras especialmente sociales que se nutren

de la interacción con los demás, como es el caso del grado de psicología, carrera en la cual se inicia este grupo de universitarios. (Narrativa 35)

“Es una gran pena ver las clases así, separadas con la distancia estipulada, con el suelo marcado para que no se muevan. Es verdad que ahora mismo es necesario, pero es una gran desventaja tener que estar tan separados en una carrera tan social.” (Narrativa 35)

“El mayor problema es la falta de comunicación que conlleva a la desmotivación. Esta desmotivación provoca malestar y disminuye nuestra energía, perdiendo clases y durmiendo durante el día”. (Narrativa 36)

Es común que en carreras más dedicadas al ámbito social se realicen trabajos en grupo, pero existen limitaciones que dificultan el trabajo en grupo (Narrativa 38). Ante la imposibilidad de hacerlo de forma presencial y respetando las medidas sanitarias, recurren a la realización telemática, y al igual que con las clases online, los alumnos se distraen más fácilmente al no estar en un ambiente académico al que están acostumbrados. (Narrativa 37)

“Hoy día se realizan trabajos en grupo de manera telemática. Todo esto se ve reflejado en nuestro rendimiento, tendemos a distraernos más. Sobre todo, en clase, al trabajar de manera individual en tu escritorio”. (Narrativa 37)

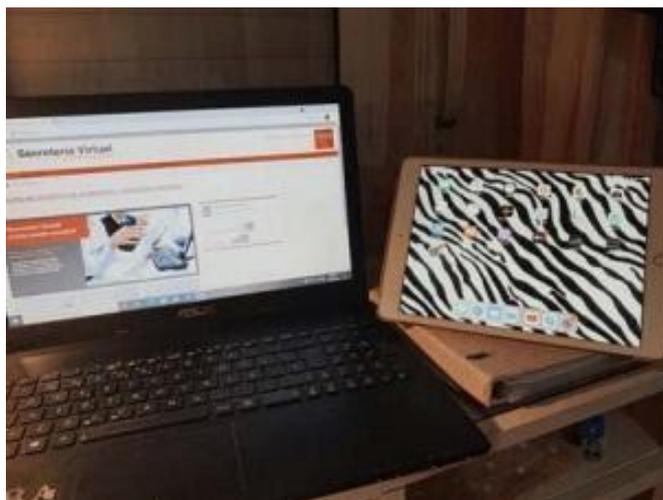
“Es más complejo realizar debates y tareas grupales presencialmente al respetar las medidas marcadas por las autoridades sanitarias”. (Narrativa 38)

El aprendizaje telemático conlleva mayor uso de las tecnologías, como consecuencia aparece el agotamiento tecnológico, síntomas como dolor de cabeza y vista cansada surgen a raíz de la exposición prolongada a pantallas. (Figura 12).

Además, manifiestan otros problemas relacionados con las tecnologías: la brecha virtual. El nuevo modelo académico trae consigo la necesidad de tener un ordenador y una red wifi que funcione correctamente y les permita seguir las clases. (Narrativa 39). El problema es que no todos los estudiantes gozan de una buena situación económica que les

permita tener buenos materiales tecnológicos. Por ello, se manifiestan problemas como la desconexión de la red wifi o que el ordenador deje de funcionar de forma repentina. Se trata de dificultades cuya solución no depende de los alumnos y les sitúa en una posición desventajosa respecto al resto de sus compañeros.

Figura 12. Aumento del uso de tecnologías



“La brecha virtual es una realidad que desgraciadamente viven muchos, no todos contamos con una buena conexión o con los aparatos electrónicos necesarios, lo que supone un atraso en el aprendizaje o simplemente dificultades a la hora de hacer un examen online”. (Narrativa 39)

Pero el nuevo modelo académico no solo conlleva desventajas para el alumnado universitario, también se pueden encontrar numerosos efectos positivos en las vidas de los universitarios. Una de las principales ventajas que encontramos es la comodidad y accesibilidad que permiten las clases online. (Figura 13) Los alumnos se pueden permitir recibir las lecciones en un ambiente familiar y acomodado. (Narrativa 40). Además durante la etapa de confinamiento, no solo recibieron clases a través de la plataforma, sino que los exámenes también los realizaron de forma telemática. Al realizar los exámenes en un ambiente más distendido, sufrieron menos presión y estrés.

Figura 13. La comodidad de las clases online les permite asistir a las clases en pijama y tomando el sol en la terraza.



“Que levantarte con el tiempo justo para hacerte un café y llegar a tiempo a clase no está tan mal, y que por supuesto el pijama como uniforme de trabajo podría ponerse de moda” (Narrativa 40).

Una de las facilidades que ofrecieron numerosos profesores es la posibilidad de tener acceso a sus clases grabadas, lo cual permite que puedan atender a las lecciones en otro momento y la oportunidad de consultar en cualquier momento las explicaciones del profesor. (Narrativa 41). Estas ventajas suponen una mejora para el aprendizaje del alumno.

“Es indiscutible que la educación online presenta ventajas, tales como la capacidad de dar las clases desde cualquier lugar fuera del aula habitual, y tener acceso posteriormente a las grabaciones de dichas sesiones”. (Narrativa 41)

Las clases telemáticas suponen un reto para el alumnado ya que deben ser más estrictos a la hora de organizar su propia rutina de estudio. (Figura 14) Los hay que han tenido la voluntad suficiente para crear un hábito de estudio, lo que conlleva una mejora en cuanto a capacidad de organización individual que les permite tener un buen rendimiento académico a pesar de las desventajas. (Narrativa 42).

Figura 14. La organización de la rutina en tiempos de pandemia



“La nueva modalidad de clases online ha provocado que me vuelva más responsable, autónoma y eficaz. He sabido encontrar la fuerza de voluntad y a disfrutar de otra manera mi formación académica . También a saber cómo gestionar y dividir mi tiempo social y educativo”. (Narrativa 42)

Llas clases presenciales a pesar de tener inconvenientes como la disminución de la interacción entre los individuos, también tiene puntos positivos como el aumento de comunicación entre alumno y profesor. (Narrativa 33). Al ser grupos pequeños, el docente puede permitirse contestar todas las dudas de los alumnos que se encuentran presentes. Ya que para los profesores resulta más fácil gestionar grupos de 15 - 20 personas, que grupos de 50 alumnos por clase tal y como ocurría antes de la pandemia. (Narrativa 34)

“Se crea un ambiente en el que es más favorable preguntar dudas que vayan surgiendo. Son clases más detenidas en las que los conocimientos quedan muy aclarados”. (Narrativa 33)

“Una de las ventajas es que las clases que se imparten presencialmente son de un

grupo más reducido, por lo que son clases más personales y dedicadas al alumnos”.
(Narrativa 34)

El menor uso del transporte público fue una ventaja reiterada entre los universitarios. Existen múltiples razones, la principal razón es que así se encuentran menos expuestos al virus. Además, en el aspecto económico supone un desahogo para las familias ya que invierten menos dinero en transporte. (Narrativa 35).

“Al solo tener que ir a la universidad 1 vez a la semana a la gente de la provincia nos gastamos menos dinero en transporte que si tuviésemos que ir todos los días”.
(Narrativa 35)

La pandemia ha servido para que los individuos aprendan a valorar aspectos de la vida cotidiana que antes daban por hecho, como son las clases presenciales. Tras la suspensión de la actividad presencial de las universidades durante el confinamiento, los alumnos se encuentran más motivados a la hora de reincorporarse a las clases presenciales. (Narrativa 36).

“A pesar de encontrarnos en un curso bastante complejo por el covid-19 y sus medidas, podríamos considerar éstas como una motivación más para acudir a las clases presenciales, valorando aún más el contacto con los compañeros, directo o indirecto, y las relaciones que se forjan en el aula ”. (Narrativa 36)

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Este trabajo explora las experiencias y vivencias del alumnado universitario durante la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. Los resultados, han permitido identificar las facilidades y limitaciones que han encontrado en su proceso de aprendizaje en la Universidad de Sevilla y las alteraciones que la pandemia ha ocasionado en la salud mental de los mismos. Los resultados cualitativos derivados de la técnica fotovoz, coinciden con otros estudios cuantitativos sobre la salud mental de los universitarios durante la pandemia.

En cuanto a salud mental se refiere, existen estudios realizados en anteriores epidemias, como la ocasionada por el SARS en 2003 y la epidemia de gripe A en 2009, en las cuales se encontraron un alto nivel de estrés en los jóvenes universitarios (Paricio del Castillo, 2020). Existe un miedo persistente que ha acompañado a los seres humanos durante la aparición de otras epidemias como: lepra, peste, VIH/sida, tuberculosis, cólera, SARS y ébola (Ribot Reyes et al, 2021).

Estudios realizados tras la epidemia de la gripe A, muestra las consecuencias negativas tras el cierre de la actividad presencial en universidades, este suceso supuso un descenso del nivel académico de los mismos, además del empeoramiento en cuanto a salud física y mental (Paricio del Castillo, 2020). Asimismo, según Cao, en una investigación realizada sobre la población de estudiantes universitarios chinos asegura que tener un pariente o un conocido infectado con COVID-19 fue un factor de riesgo de ansiedad (Cao, 2020). También cabe destacar la presencia de trastornos mentales previos, antes de la pandemia uno de cada cinco estudiantes de la universidad tenían diagnosticados al menos un trastorno o enfermedad mental, las cuales se ven agravadas por la actual situación de pandemia (Zhai, 2020)

Los desastres naturales se encuentran dentro de los sucesos con posibles efectos traumáticos, tal y como describe la Asociación Americana de Psiquiatría en la quinta edición de su Manual de Diagnóstico y Estadístico de Enfermedades Mentales. (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 2020). Las epidemias son una forma de desastre natural, ya que conllevan experiencias compartidas de amenaza para la vida de la población de forma generalizada. Según el Manual de Diagnóstico, el 30% de los jóvenes universitarios

españoles expuestos a un evento traumático como es una pandemia, desarrollan síntomas de Trastorno Estrés Postraumático. Asimismo, las medidas como la interrupción de la actividad presencial de universidades, la distancia social, el uso obligatorio de mascarillas, pueden tener también un efecto traumatizante en la población (Sprang y Silman, 2013).

Un estudio realizado en Estados Unidos encuestó a 195 universitarios de los cuales el 71% manifestaron un aumento del estrés y ansiedad a raíz de la crisis sanitaria. Algunos de los factores que propiciaron el aumento fueron el miedo y la preocupación por la salud propia y de su entorno (Cloonan, 2020). En la encuesta el 91% de los estudiantes aseguraron sufrir consecuencias negativas a raíz de la pandemia como: dificultad para concentrarse, insomnio, disminución de las interacciones sociales debido al distanciamiento físico y mayor preocupación por el rendimiento académico (Cloonan, 2020). Estos efectos adversos coinciden con los manifestados por los estudiantes de la Universidad de Sevilla a través de las foto-narrativas.

A pesar de las limitaciones de las instituciones a los programas educativos, se ha visto una realidad sobre la educación, y es que los sistemas educativos no están preparados para ofrecer la tecnología que exige la educación en línea, en circunstancias normales esto se pudiera corregir, pero visto la pandemia, existen brechas digitales que no permiten que esto suceda. Sin embargo, los medios digitales para la educación en línea se han convertido en una necesidad inminente, que exige retos y desafíos a las instituciones que acogen a todo tipo de alumno. (Valero-Cedeño, 2020)

Las barreras que manifestó el alumnado coinciden con las afirmaciones de autores como Ducci, señala las dificultades en el aprendizaje en el ámbito universitario durante la pandemia, ya que se trata de un tipo de educación teórico-práctica, siendo la parte práctica imposible de efectuar por el confinamiento obligatorio, lo cual provoca deficiencias académicas en el ámbito universitario, al no poder cumplir con las expectativas y objetivos del plan de estudios universitario (Ducci, 2020).

A pesar de la amenaza generalizada del virus, el alumnado ha obtenido aprendizajes y experiencias positivas. En una encuesta realizada a mil estadounidenses sobre la resiliencia psicológica durante el confinamiento, manifestó mayor fortaleza y capacidad de adaptación

entre los individuos que tendían a salir al exterior, realizaban actividades físicas y percibían más apoyo social por parte de su entorno (Killgore, 2020) Esta afirmación concuerda con algunas de las acciones que el alumnado manifestó como beneficiosas para su salud mental.

Masten define la resiliencia como “un conjunto de comportamientos que impulsan a los individuos y a las comunidades a persistir y avanzar a pesar de la diversidad” (Masten, 2018). Así pues, la resiliencia puede variar dependiendo de las circunstancias del individuo, factores como la situación económica-social, la salud propia, del entorno, así como el estado de salud mental, condicionan la resiliencia de las personas. Esta variación se aprecia también en la apariencia de la resiliencia, cada individuo encuentra fortaleza y oportunidades en la realización de diferentes actividades. (PeConga, 2020).

Tal y como confirma Gauthier, la resiliencia no es la ausencia de sentimientos negativos ante situaciones de amenaza, no es resiliencia, sino más bien “adoptar conductas adaptativas mientras se lucha y experimenta un miedo intenso, ansiedad o dolor” (Gauthier, 2020).

Uno de los beneficios que aporta el uso de esta técnica es la oportunidad de aprender y empatizar con las experiencias que cuentan los universitarios en sus narrativas. De esta forma los investigadores pueden conocer de primera mano las consecuencias de la pandemia en la salud mental y el proceso de aprendizaje de los universitarios.

La aplicación de la metodología fotovoz en este trabajo nace de la preocupación por la participación de los universitarios en la evaluación y toma de decisiones de sus espacios educativos y académicos, esta herramienta les permite realizar una crítica en cuanto a la implantación de la nueva metodología y medidas a raíz de la pandemia. (Argos, Ezquerro y Zubizarreta, 2011).

Es recomendable fomentar esta técnica y la aplicación de este método independientemente del ámbito o disciplina de estudio académica, ya que puede resultar de utilidad para conocer las subjetividades del colectivo en cuestión.

Uno de los aspectos positivos más notables del uso de esta herramienta es que esta puede ser utilizada por personas de todos los ámbitos independientemente de su educación, esto permite a los grupos más vulnerables hacer uso de la técnica para empoderarse y

transmitir sus experiencias a otras personas que gobiernan sus vidas, con la intención de contribuir al cambio para lograr una sociedad más justa. (Park, 1993).

Además, para los propios universitarios resulta favorable la utilización de esta metodología ya que les permite participar de forma activa en la representación de su propio colectivo (C. C. Wang, 1998). Asimismo, les sirve para forjar nuevos vínculos ya que, a través de la puesta en común de sus fotos-narrativas y la discusión sobre ellas, han generado redes de apoyo con sus compañeros. En ellas, los individuos intercambian ideas, conocimientos y recursos para alcanzar objetivos comunes (Rogers, 1983)

Por un lado, las limitaciones que implican la aplicación de la metodología se deben en parte a que el seguimiento se realizó vía online, con todas las complicaciones de conexión y necesidad de material tecnológico. Coincidiendo con lo afirmado por Ming y Peggy, la educación debería tener mejor enfoque virtual para acabar con la brecha digital y de aprendizaje, ya que en ocasiones surgían dificultades tecnológicas que impedían la participación del alumnado. Por otro lado, hubiera sido más apropiado para los alumnos exponer sus foto-narrativas en persona, ya que así se consigue un trato más cercano y personal entre ellos sin las interferencias que surgieron al realizarlo online. Algunas de las complicaciones que surgieron fueron: el audio se entrecortaba, llegaba de forma retardada y además ningún alumno quiso usar la cámara para hablar con sus compañeros.

En futuras investigaciones sería de interés conocer el impacto que ha tenido el covid en la salud mental a largo plazo, ya que hasta ahora solo conocemos las consecuencias en la salud mental del alumnado a corto plazo.

Otro de los aspectos que se debería estudiar también es la implantación de la enseñanza online, teniendo en cuenta las deficiencias y barreras evidenciadas, sería de interés conocer si esta ha evolucionado a raíz de la pandemia.

Por otro lado, este estudio demuestra que la fotovoz es una técnica exitosa y apropiada para su aplicación en la investigación subjetiva, que unida con la investigación cuantitativa y objetiva, refleja una realidad mucho más completa (Nicolau Onsurbe, 2018). Aunque no recogimos datos cuantificables, los universitarios manifestaron opiniones

positivas sobre la aportación del uso de la técnica fotovoz. Una de las principales aportaciones que manifestaron es la creación de esos grupos de apoyo que les permitió sentirse comprendidos y forjar nuevos lazos en un contexto en el cual existen múltiples barreras y limitaciones a la hora de sociabilizar.

Como conclusión, este trabajo pretende mostrar la experiencia del alumnado universitario durante la pandemia ocasionada por el COVID-19, con la intención de promover la participación y dar voz a personas que no están en posiciones de poder o autoridad. Asimismo, al reconocer las necesidades de los mismos podría ayudar al aumento de la atención psicológica, especialmente ante catástrofes naturales. Al igual que podría motivar a la mejoría de la incorporación de las tecnologías en el aprendizaje universitario.

BIBLIOGRAFÍA

Garrido (in press). Photovoice, a Participatory Action-Research Method Based on Art. *Palgrave Encyclopedia of Health Humanities*. Springer.
<https://doi.org/10.1007/978-3-030-26825-1>

Martínez-Guzmán, A; M. Prado-Meza, C; Tapia Muro, C; Tapia González, A (2018). *Una Relectura de Fotovoz como Herramienta Metodológica para la Investigación Social Participativa desde una Perspectiva Feminista*
<http://revistas.uned.es/index.php/empiria/article/view/22608>

Jacques-Aviñó, C; López-Jiménez, T; Medina-Perucha, L; de Bont, J; Queiroga Gonçalves, A; Duarte-Salles, T; Berenguera, A (2020) *Gender-based approach on the social impact and mental health in Spain during COVID-19 lockdown: a crosssectional study*
<https://www.isglobal.org/-/gender-based-approach-on-the-social-impact-and-mental-health-in-spain-during-covid-19-lockdown-a-cross-sectional-study->

Wang, C; Burris, A (1997) *Photovoice: concepto, metodología y uso para la evaluación participativa de necesidades*
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/109019819702400309>

Catalani, C; Meredith Minkler, M (2009) *Photovoice: una revisión de la literatura en salud y salud pública*

Strack, R; Magill, C; McDonagh, K (2004) *Involucrar a los jóvenes a través de Photovoice* <https://journals.sagepub.com/action/doSearch?target=default&ContribAuthorStored=Strack%2C+Robert+W>

Hossain, M. M., Tasnim, S., Sultana, A., Faizah, F., Mazumder, H., Zou, L., McKyer, E., Ahmed, H. U., & Ma, P. (2020). Epidemiology of mental health problems in COVID-19: a review. <https://doi.org/10.12688/f1000research.24457>.

The Lancet Psychiatry (2021). COVID-19 and mental health. *The lancet. Psychiatry*, [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00005-5](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00005-5)

Dong, L., & Bouey, J. (2020). Public Mental Health Crisis during COVID-19 Pandemic, China. *Emerging infectious diseases*, <https://doi.org/10.3201/eid2607.200407>

Kumar, A., & Nayar, K. R. (2021). COVID 19 and its mental health consequences. *Journal of mental health (Abingdon, England)* <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1757052>

Singh, S., Roy, D., Sinha, K., Parveen, S., Sharma, G., & Joshi, G. (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113429>

Chang, J., Yuan, Y., & Wang, D. (2020). *Nan fang yi ke da xue xue bao = Journal of Southern Medical University*, <https://doi.org/10.12122/j.issn.1673-4254.2020.02.06>

Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of medical Internet research*. <https://doi.org/10.2196/21279>

Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PloS one*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>

Zhai, Y., & Du, X. (2020). Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic. *Psychiatry research*, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113003>

Han, C. S., & Oliffe, J. L. (2016). Photovoice in mental illness research: A review and recommendations. *Health (London, England : 1997)*, <https://doi.org/10.1177/1363459314567790>

Magson, N. R., Freeman, J., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L., & Fardouly, J. (2021). Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *Journal of youth and adolescence*, <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>

Killgore, W., Taylor, E. C., Cloonan, S. A., & Dailey, N. S. (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry research*, 291, 113216. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113216>

PeConga, E. K., Gauthier, G. M., Holloway, A., Walker, R., Rosencrans, P. L., Zoellner, L. A., & Bedard-Gilligan, M. (2020). Resilience is spreading: Mental health within the COVID-19 pandemic. *Psychological trauma : theory, research, practice and policy*, 12(S1), S47–S48. <https://doi.org/10.1037/tra0000874>

ANEXO: ANÁLISIS

	CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	TEXTO CODIFICADO
APRENDIZAJE PARA PROTEGER LA SALUD MENTAL	<p>Deporte</p> <p>Cuidado personal</p> <p>Tiempo libre</p> <p>Salud física</p>	Deportes	<p>“Antes de esto el deporte ya era algo importante en mi vida, pero en el confinamiento fue la clave fundamental para soportar aquellos días”</p> <p>“Algo que me llama mucho fue hacer deporte, me ha ayudado a conectar conmigo y a desconectar de mi alrededor. ‘</p> <p>“En mi caso, para proteger mi salud mental he aprendido a cuidarme a mí misma y a dedicarme tiempo de calidad, a leer, a hacer deporte, etc.”</p> <p>“He aprendido la importancia de ocupar nuestro tiempo con actividades que realmente disfrutamos. A mí, personalmente, me encanta el deporte, en concreto la gimnasia rítmica”</p> <p>“Para mí una de las mejores medicinas es el deporte, antes de la pandemia no tenía tiempo para mí, iba de un lado a otro y ahora he descubierto que salir a correr por ejemplo me beneficia, hace que me sienta mejor conmigo misma”</p>
APRENDIZAJE PARA	<p>Autocuidado</p> <p>Tiempo para mi</p>	Autocuidados	<p>“Con esta situación he tenido más tiempo libre para dedicarme a mí misma volviendo a viejos hobbies lo cual ha disminuido mis niveles de estrés.”</p>

<p>PROTEGER LA SALUD MENTAL</p>	<p>Autoconocimiento/tiempo libre</p>		<p>“Lo que he aprendido es a disfrutar más el tiempo sola. He aprendido la práctica del yoga y de la meditación que me ayudaron a soportar el confinamiento y ahora sigo haciéndola”</p> <p>“Con esta situación he tenido más tiempo libre para dedicarme a mí misma volviendo a viejos hobbies lo cual ha disminuido mis niveles de estrés.”</p> <p>“He aprendido la importancia del cuidado personal (cuerpo y mente), lo he hecho consumiendo otro tipo de contenido y mejorando mis hábitos para construir la vida que quiero tener”</p> <p>“He aprendido bastante cosas que durante este tiempo me han ayudado a manejar mejor mi salud mental. La primera de ellas la descubrí gracias a la cuarentena y es el pasar tiempo conmigo misma, haciendo cosas que me gustan y cuidándome, gracias a esto todos los días hago algo que me haga sentir mejor ya sea leer al sol, dar un paseo o preparar la comida del día siguiente para así tener más tiempo para mí misma”.</p> <p>“Una de las pocas virtudes tras toda esta situación es la mayor cantidad de tiempo libre del que disponemos, al no poder ir todos los días a la universidad . Por lo tanto, nos levantamos más tarde, descansamos más y podemos disfrutar más de nuestros hobbies, como por ejemplo, hacer deporte, tocar algún instrumento, salir con tus amigos del barrio, pasar tiempo en familia, etc”.</p>
<p>APRENDIZAJE PARA</p>	<p>Introspección</p> <p>Aprender a dedicarnos</p>		<p>“Me ha dado tiempo para poder pensar en mí y valorar mucho más tanto los momentos de soledad”</p> <p>“Al principio de todo esto me costó</p>

<p>PROTEGER LA SALUD MENTAL</p>	<p>tiempo a nosotros mismos</p> <p>Meditación y Mindfullnes</p>	<p>Introspección</p>	<p>aprender a pasar tiempo sola, pero esta situación me ha llevado incluso a necesitar a veces ratos para mí”.</p> <p>“Lo que más me ha ayudado es escribir en esta libreta todos mis pensamientos y cómo me sentía día tras día mientras escuchaba mi música favorita. Esto me ayudaba a desaturar mi cabeza y a exteriorizar mis problemas para que no solo estuviesen en mi mente y, así, poder verlos desde otra perspectiva”.</p> <p>“Una de las maneras que tuve para preservar mi salud mental y cuidarla es adquiriendo este libro de autorreflexión que escribo cuando tengo tiempo y me hace pensar y realizarme como persona ya que me hace valorar y tener en cuenta el día a día, y sobretodo a ser agradecidos con lo que tenemos y a mejorar como persona”.</p> <p>“Lo que he aprendido es a disfrutar más el tiempo sola. He aprendido la práctica del yoga y de la meditación que me ayudaron a soportar el confinamiento y ahora sigue haciéndola”</p> <p>“Esta pandemia y, sobre todo, el periodo de confinamiento, nos ha dado la oportunidad de poder encontrarnos con nosotros mismos, de ser más introspectivos y descubrirnos”.</p> <p>“He aprendido a escucharme, pasar tanto tiempo sola conmigo misma, me ha hecho parar, de pensar en mi alrededor para pensar en mí”.</p>
<p>APRENDIZAJE PARA PROTEGER LA SALUD MENTAL</p>	<p>Despreocupación por el futuro: vivir el momento</p>		<p>“No podemos tenerlo todo planeado, a veces suceden cosas inevitables que rompen nuestros esquemas y no pasa nada”.</p> <p>“También puedo decir que tengo más poder en dar una respuesta negativa, a no</p>

		<p>Vivir el presente</p>	<p>hacer aquello que no me apetece, el tiempo no se recupera y yo”</p> <p>“Disfrutar el presente, porque debido a situaciones imprevistas como la que estamos viviendo soy más consciente de lo que somos en este mundo tan sumamente incontrolable. Vivir hoy porque no sabemos dónde estaremos mañana.</p> <p>“He aprendido a vivir el día a día sin pensar tanto en el futuro y apreciar más los pequeños momentos (como este atardecer), lo que me ha ayudado a no preocuparme tanto por cosas sin importancia”.</p> <p>“Creo que esta situación que vivimos, nos ha hecho valorar más el tiempo y las pequeñas cosas a las que antes no le prestábamos atención, entender que el momento es ahora, ya. Porque no sabemos qué pasará mañana. Hemos necesitado una situación tan extrema como una pandemia mundial para darnos cuenta de que este tópico del Carpe Diem, no es solo un tópico literario, sino que tendría que ser nuestro estilo de vida.”</p> <p>“Gracias a esta situación derivada del Covid-19, he aprendido que es mejor no preocuparse por lo que pueda pasar mañana y pensar en disfrutar hoy, porque de lo contrario, el hecho de no saber como va a estar dicha situación mañana y no saber que vas a poder o no hacer, genera una situación de estrés y ansiedad que nos afecta a nuestra salud mental”.</p>
	<p>Aprender a valorar</p>		<p>“Apreciar momentos y personas que antes no lo hacíamos”</p>

<p>APRENDIZAJE PARA PROTEGER LA SALUD MENTAL</p>	<p>Relaciones interpersonales (valorar mas)</p> <p>Apoyo social (familia, amigos, pareja)</p> <p>Valorar los entornos que nos rodean</p> <p>Valorar lo que tenemos</p> <p>Unión/apoyo social</p> <p>Prioridad a lo importante</p>	<p>Aprender a valorar las relaciones (familia, amigos, pareja)</p>	<p>“Esta situación me ha ayudado a valorar los pequeños momentos y disfrutar de cosas como un simple atardecer acompañada de la gente que quiero un abrazo”</p> <p>“He aprendido que necesito tener contacto con otras personas aunque no siempre puedo hacerlo de manera física valoro mucho más las personas que tengo al lado y también poder acudir a ellos cuando necesito”.</p> <p>“He aprendido a valorar a las personas que están a mi lado, aunque de forma diferente, a crear nuevas amistades, a acostumbrarme a la nueva forma de visitar a los mayores... Esto me enriquece como persona, me hace sentirme libre, querida, afortunada, a ser más optimista y a confiar en que el amor y la amistad están siempre por encima de todo”.</p> <p>“Intentas sacar tiempo para hacer esa llamada porque en esta situación hemos aprendido a valorar más a las personas que hay en nuestra vida y por ello a dedicarle más tiempo a las personas que queremos”.</p> <p>“Esto ha hecho que valoremos mucho más los pequeños momentos que compartimos y he aprendido a apoyarme más en mi familia y amigos, aunque no los tenga físicamente al lado”.</p> <p>“He aprendido a darle prioridad a las cosas que de verdad importan, como es darle un abrazo a tus seres queridos”.</p> <p>“Aprendí de esta situación para proteger mi salud mental en dar prioridad a las personas que si aportan algo en mi vida. normalmente sea algo insignificante”.</p>
---	---	---	---

<p>APRENDIZAJE PARA PROTEGER LA SALUD MENTAL</p>	<p>Equilibrio mental</p>	<p>Equilibrio emocional (estabilidad mental)</p>	<p>“Hemos aprendido a ajustarnos de manera más rápida a situaciones cambiantes aunque no siempre de la mejor forma”.</p> <p>“Enfrentarme diariamente a mi mismo me ha hecho desarrollar habilidades para el manejo emocional que antes no tenía y a su vez he aprendido a valorar más a las personas que me rodean.”</p>
<p>APRENDIZAJE PARA PROTEGER LA SALUD MENTAL</p>	<p>Redes sociales/ interacción online</p>	<p>Redes sociales/ interacción online</p>	<p>“Los medios informáticos nos han facilitado la comunicación social que no era posible físicamente. Redes que estaban en desuso han vuelto a cobrar vida como medio para expresar la situación y los sentimientos de cada uno. La posibilidad de verse reflejado e identificado con otras personas, ha resultado para muchos una especie de terapia grupal donde compartir nuestros sentimientos y ayudarnos mutuamente”.</p> <p>“Los sentimientos que tenemos en común ha favorecido la ayuda entre todos y la aparición de nuevas amistades con las que nos hemos sentido más identificado”.</p>
<p>EFFECTOS NEGATIVOS DEL COVID-19 EN LA SALUD MENTAL</p>	<p>Disminución vida social</p> <p>Menos tiempo con familia y amigos</p> <p>Falta de sociabilización y contacto físico por la distancia interpersonal</p> <p>No socializar</p>	<p>Disminución vida social</p>	<p>“Muchas de las medidas han arrasado con nuestros planes divertidos, con los dos fines de semana, siento que la vida pase me lo estoy aprovechando tanto como quiero”.</p> <p>“Creo que lo que más me ha afectado ha sido tener que distanciarnos de personas a las que queremos. Por ejemplo, estuve mucho tiempo viendo a mis abuelos solo por videollamada y ahora solo con mascarilla y manteniendo distancias. Echo de menos darles un abrazo. El cierre perimetral nos impide también ver a familiares y amigos que viven lejos tanto como nos gustaría y es muy triste”.</p>

	<p>Distanciamiento social Prisioneros</p>	<p>“Se nos ha limitado el contacto con otros a niveles inmensos, privándonos así de una conversación cara a cara, una caricia o incluso un abrazo cuando es necesario”.</p> <p>“A mi me ha afectado el no poder socializar con mis amigos, el empezar una carrera desde un ordenador sin poder conocer a la gran mayoría de nuestros compañeros e incluso ni a nuestros profesores”.</p> <p>“El COVID-19 nos está impidiendo ver a familia y amigos que anteriormente veíamos con regularidad, haciendo que solo podamos verlos por videollamada o ni siquiera esto, sino que está haciendo que perdamos el contacto y con ello las relaciones”.</p> <p>“La distancia física durante los meses en confinamiento, el no poder ver a mi familia, amigos y lidiar con todo lo que supone quedarse encerrada en casa escuchando tragedias día tras día. “Siento que la mascarilla y la distancia de seguridad se han convertido en un muro que me frena a la hora de socializar con personas que no conozco.”</p> <p>“Al ser el primer año de carrera quiero abrirme, conocer a muchas personas e interactuar con todos mis compañeros. Sin embargo, la crisis actual pide que seamos cautos y que cerremos nuestros círculos para evitar contagios. Esa situación contradictoria me genera inseguridad”.</p> <p>Esto ha provocado que nuestro círculo social se vea reducido puesto que te limita a la hora de hacer nuevas amistades e incluso a la hora de comunicarte con antiguas amistades lo cual puede afectar en ocasiones a la salud mental puesto que el hecho de querer ver a alguien y no poder te crea una sensación de mucha impotencia.</p>
--	---	---

			<p>“El hecho de no poder ver la cara completa de la gente y tener que evitar el contacto lo más posible, hace que se deshumanicen mucho nuestras relaciones sociales. Esto me ha afectado mucho, ya que es duro tener que mantener distancia con tus seres queridos, los que en momentos duros suelen estar aún más cerca”.</p>
<p>EFFECTOS NEGATIVOS DEL COVID-19 EN LA SALUD MENTAL</p>	<p>Impotencia debido a la incertidumbre del covid</p>	<p>Incertidumbre</p>	<p>“En general toda esta situación y sus medidas me producen incertidumbre por no saber cuándo acabará ni cuándo volveremos a la normalidad”.</p> <p>“Una de las medidas que más me ha afectado personalmente durante la pandemia ha sido la incertidumbre y el efecto del distanciamiento social acompañado este último de un aislamiento y una cuarentena”.</p> <p>“Ha aumentado mi nivel de estrés y preocupación, afectando en mi salud mental ya que no sabes qué te deparará el futuro, aun siendo inmediato, puesto que la situación presenta mucha incertidumbre”.</p>
<p>EFFECTOS NEGATIVOS DEL COVID-19 EN LA SALUD MENTAL</p>	<p>Exceso de tiempo en casa con el ordenador</p> <p>Agotamiento tecnológico</p>	<p>Agotamiento tecnológico</p>	<p>“Ha dificultado la empatía que nos facilita el lenguaje corporal y su constante uso nos ha llevado a estar saturados de pantalla. Muchas veces incluso produciendo el efecto contrario y deteriorando las relaciones interpersonales, ya que muchas personas han tendido a distanciarse y a aislarse para evitar el uso de estos medios de comunicación”.</p>
<p>EFFECTOS NEGATIVOS DEL COVID-19</p>	<p>Soledad</p> <p>Aislamiento</p>	<p>Aislamiento</p>	<p>“El COVID ha traído consigo un saco lleno de inseguridades, miedo, desconfianza y rechazo. Siento que estamos perdiendo la solidaridad, las ganas de socialización, nos sentimos</p>

<p>EN LA SALUD MENTAL</p>			<p>cobardes al conocer gente nueva”.</p> <p>“Debido al covid me he aislado mucho más de los demás afectando así a mi salud mental. Me he evadido más de la realidad, ha disminuido mi vida social provocando un malestar emocional”.</p> <p>“Todo esto ha hecho que sienta mi vida como inestable, que a veces esté triste, desmotivada o me sienta sola sin motivo alguno”.</p> <p>“Debido a la situación que estamos viviendo derivada del Covid-19, nos hemos visto obligados a disminuir nuestro tiempo libre en las calles y bares, y a aumentar nuestro tiempo libre en casa, lo cual ha cambiado nuestra rutina y nuestra forma de disfrutar de la vida, afectando negativamente a nuestra salud mental”.</p> <p>“Debido a la pandemia nos sentimos más solos al estar más tiempo encerrados en casa y por el tema de la distancia social, el toque de queda y el cierre perimetral. También nos cuesta más establecer contacto con las personas. Al mismo tiempo, se ha despertado en nosotros un sentimiento de miedo al preocuparnos por guardar las medidas para cuidar la salud de los demás”.</p> <p>“Lo que más me ha influido debido a la pandemia es el aislamiento social. Al ser el primer año de carrera quiero abrirme, conocer a muchas personas e interactuar con todos mis compañeros”.</p>
	<p>Inestabilidad</p> <p>Ansiedad por el uso de mascarilla</p> <p>Ansiedad por</p>	<p>Problemas de Salud mental</p>	<p>“Todo esto ha hecho que sienta mi vida como inestable, que a veces esté triste, desmotivada o me sienta sola sin motivo alguno”.</p> <p>“Esta situación, y pasar más tiempo en casa, nos hace pensar más, focalizarnos</p>

<p>EFFECTOS NEGATIVOS DEL COVID-19 EN LA SALUD MENTAL</p>	<p>incertidumbre</p> <p>Ansiedad social</p> <p>Incertidumbre (estrés)</p> <p>Ciclos del sueño y otros aspectos vitales</p>	<p>(ansiedad, estrés, apatía, desmotivación, insomnio, incertidumbre)</p>	<p>más en lo negativo, ser pesimistas y estar más irritados”.</p> <p>“Me he considerado siempre una persona muy positiva, con capacidad para llegar a la cama con una sonrisa aunque no haya sido el día deseado, sin embargo, tras el confinamiento domiciliario de 2020, mi cabeza se volvió como una nube negra llena de pensamientos negativos acerca de mi alrededor y de mi misma y que nublaban parte de mi virtud”.</p> <p>“Aunque el COVID ha afectado a la salud mental de numerosas personas, creo que sigue siendo la secuela de la pandemia más olvidada y una vez más, la salud mental queda completamente invisibilizada frente a otros problemas causados por la pandemia”.</p> <p>“En mi caso, la llegada de la pandemia me provocó problemas de ansiedad con los que había de hoy sigo lidiando”.</p> <p>“Desde mi experiencia personal, estoy psicológicamente cansada, por no poder salir libremente siempre con preocupaciones, pendiente la higiene, distancia, mirar el reloj, etc. No poder quedar con todos tus amigos, visitar a tus abuelos media hora y con mascarilla, no viajar. La vida se nos va, sobre todo a nosotros, la juventud y a disfrutar de la mayoría de edad”.</p> <p>“El estrés y ansiedad que a nivel personal me provocaba el encierro ya que esta situación algo que parece no tener final y lleva a un nivel de desesperación y ansiedad de no saber qué va a pasar.”</p> <p>“Ha aumentado mi nivel de estrés y preocupación, afectando en mi salud mental ya que no sabes qué te deparará el futuro, aun siendo inmediato, puesto que la situación presenta mucha incertidumbre”.</p>
--	--	---	---

			<p>“Da pena además sentir que estamos perdiendo tiempo años de nuestra vida que no van a volver”.</p> <p>“Debido a la distancia social que hemos tenido que adoptar para esta situación, el hecho de ver constantemente en las noticias información sobre la pandemia nos ha causado a muchos una ansiedad social que antes no sufríamos”.</p> <p>“Muchas veces tengo la sensación de que no soy capaz de controlar el estrés que me genera pensar que estamos en un bucle que no acaba, que todos los días son iguales”.</p> <p>“El covid-19 y sus medidas nos ha creado ciertos miedos a socializar, proceso que es fundamental en nuestra vida. Además de una apatía generalizada y una falta de ilusión que hace mella en nuestras relaciones y en nuestra salud mental”.</p> <p>“La ansiedad me ha causado insomnio que nunca antes había tenido y que se ha alargado durante toda la pandemia. Incluso hecho que durante un periodo estuviese más apática, sin ganas de hacer nada ya que al sentir que todos los días eran iguales me encontraba más desmotivada, lo cual no solo me afectó personalmente sino con mis seres más cercanos y en el ámbito académico”.</p> <p>“Con el covid-19 nuestra vida es más monótona y resulta difícil salir de la rutina por lo que causa un estrés diario”.</p>
			<p>“Los exámenes desde casa se hacen de forma más tranquila y con menos presión”.</p> <p>“El acceso al material escolar y la mejora en el espacio. En casa, además de ocupar una mesa, se puede tener un espaciomás</p>

<p>VENTAJAS DEL APRENDIZAJE DURANTE EL COVID-19</p>	<p>Comodidad y accesibilidad</p> <p>Clases y Exámenes desde la distancia</p>	<p>Comodidad y accesibilidad</p>	<p>amplio que el asignado en el aula. También, el acceso a las clases grabadas es de gran utilidad en el estudio”.</p> <p>“Es indiscutible que la educación online presenta ventajas, tales como la capacidad de dar las clases desde cualquier lugar fuera del aula habitual, y tener acceso posteriormente a las grabaciones de dichas sesiones”.</p> <p>“A pesar de todas las quejas que recibe, para mi una de las ventajas del aprendizaje derivadas del covid son las clases online a través de la plataforma, ya que por ejemplo te ahorras tiempo en traslados y por lo tanto no tienes que levantarte tan temprano”.</p> <p>“En mi opinión una de las mayores ventajas de las clases online es la relajación de los horarios. ¿Qué tengo clase a las 8? Pues con levantarme a las 7:55 me sobra tiempo. Aunque, esto también tiene una parte negativa porque nuestras rutinas están totalmente destrozadas”.</p> <p>“Que levantarte con el tiempo justo para hacerte un café y llegar a tiempo a clase no está tan mal, y que por supuesto el pijama como uniforme de trabajo podría ponerse de moda”.</p> <p>“Al ser enseñanza online da igual estar en Sevilla o en tu casa en otra ubicación, lo cual señalo como positivo porque puedes estar más cerca de la familia y de tu gente”.</p>
<p>VENTAJAS DEL APRENDIZAJE DURANTE EL COVID-19</p>	<p>Organización individual</p>	<p>Organización individual</p>	<p>“Podemos tener nuestro propio lugar de trabajo y gestionar nuestras tareas de forma libre, aunque eso sea un poco difícil”.</p> <p>“Una de las ventajas que hemos tenido con la pandemia es todo el tiempo y recursos que ahora tenemos disponible, ya</p>

			<p>que pudiendo trabajar desde casa podemos aprovechar muchísimo más el tiempo”.</p> <p>“Una de las cosas positivas que puedo resaltar de estudiar en esta situación, covid-19, es que tenemos más tiempo para organizarnos y horarios más flexibles de estudio, lo que supone un mayor rendimiento y una mejor realización de las tareas ya que le podemos dedicar más tiempo”.</p> <p>“La nueva modalidad de clases online ha provocado que me vuelva más responsable, autónoma y eficaz. He sabido encontrar la fuerza de voluntad y a disfrutar de otra manera mi formación académica . También a saber cómo gestionar y dividir mi tiempo social y educativo”.</p> <p>“Podemos tener nuestro propio lugar de trabajo y gestionar nuestras tareas de forma libre, aunque eso sea un poco difícil”.</p>
VENTAJAS DEL APRENDIZAJE DURANTE EL COVID-19	Clases presenciales en grupos más pequeños	Clases presenciales en grupos más pequeños	<p>“Una de las ventajas es que las clases que se imparten presencialmente son de un grupo más reducido, por lo que son clases más personales y dedicadas al alumnos”.</p> <p>“Se crea un ambiente en el que es más favorable preguntar dudas que vayan surgiendo. Son clases más detenidas en las que los conocimientos quedan muy aclarados”.</p> <p>“He conocido a gente que considero que me aportan mucho, gracias a los grupos pequeños. Si no estuviese en esta situación igual cada una habría tomado un camino distinto y no tendríamos la relación que tenemos ahora”.</p>
VENTAJAS EN EL APRENDIZAJE DURANTE EL COVID-19	Menor uso del transporte público	Menor uso del transporte público	<p>“Al solo tener que ir a la universidad 1 vez a la semana a la gente de la provincia nos gastamos menos dinero en transporte que si tuviésemos que ir todos los días”.</p>

			<p>“Aunque la mayoría de clases sean online, un porcentaje mínimo de ellas son presenciales, por lo que nos vemos obligados a coger el transporte público, en nuestro caso, un día a la semana, lo que hace que estemos más expuestos al covid y tengamos el riesgo de cogerlo o pasárselo a algún familiar o conocido”.</p> <p>“Lo paradójico es, que en el regreso a nuestras casas, la mayoría de estudiantes de la Universidad de Sevilla utilizamos transporte público el cual está abarrotado. Esta imagen es del cercanías que cojo para volver a mi casa desde la facultad. Para empezar, no se cumple la distancia mínima de seguridad, nos sentamos y levantamos de asientos sin ser desinfectados y no hay ningún tipo de ventilación”.</p>
<p>DESVENTAJAS EN EL APRENDIZAJE DURANTE EL COVID-19</p>	<p>Menor relación entre compañeros</p> <p>Perder las relaciones, el contacto</p> <p>Distancia social</p> <p>Pérdida de la relación alumno-profesor</p>	<p>Disminución de la interacción social</p>	<p>“Con las clases online apenas conocemos a nuestra clase lo que nos puede provocar problemas para relacionarnos en un futuro. Como consecuencia de esto tenemos la desmotivación, de parte del alumnado y el profesorado, el primer año de universidad todos estamos muy ilusionados pero debido a la distancia social parece que estamos solos en el camino”.</p> <p>“Las clases online han provocado que no conozcamos a nuestros compañeros y que pasen a ser simples caras negras escondidas detrás de una pantalla”.</p> <p>“La falta de humanidad, la privación de contacto personal entre compañeros, el ver únicamente una imagen negra detrás de cada nombre... Una oportunidad, nuevo año para abrir mi círculo, conocer a personas nuevas, con pensamientos y algo bueno para aportar se ha convertido en una situación de distanciamiento”.</p>

			<p>“La carencia de uno de los pilares más importantes al menos para mí, que es la figura de un compañero, el pasarlo bien en clase y poder aunarlo con obligación (estudio, atención), en definitiva, la parte “divertida” de la universidad nos la han arrebatado”.</p> <p>“Se reduce la posibilidad de crear nuevas amistades ya sea como dentro de la universidad como fuera, sin embargo a mi parecer estar bien rodeado hace que el estado de ánimo sea positivo y este influye a la hora del rendimiento académico”.</p> <p>“Con el COVID-19 ha aumentado mucho la distancia social, en un aula virtual podemos ser 40 personas de las que no conocemos ni a la mitad. Esto hace que nos sintamos aislados y decaiga la motivación”.</p> <p>“A falta de reciprocidad por parte de los alumnos al profesor, la ausencia de contacto visual; ya que en ciertas ocasiones no nos queda muy claro ciertas cosas ya sea la realización de una actividad o la explicación de un tema/apartado y esto afecta a tanto a profesores como a alumnos ya que a no ser que preguntemos el docente no es capaz de saber que existen ciertas dudas viendo una pantalla negra, y en nuestro caso si no preguntamos ya sea por vergüenza o pasotismo termina siendo del mismo modo perjudicial para nuestro aprendizaje”.</p> <p>“Cámara apagada. Micrófono apagado. Tan solo queda un nombre que identifica a una misma imagen compartida por 50 personas más. ¿Dónde queda la esencia de la persona tras la pantalla? ¿Acaso se encuentra tras ella en ese momento? “</p>
--	--	--	--

<p>DESVENTAJAS EN EL APRENDIZAJE DURANTE EL COVID-19</p>	<p>Clases presenciales</p>	<p>Clases presenciales</p>	<p>“A pesar de encontrarnos en un curso bastante complejo por el covid-19 y sus medidas, podríamos considerar éstas como una motivación más para acudir a las clases presenciales, valorando aún más el contacto con los compañeros, directo o indirecto, y las relaciones que se forjan en el aula ”</p> <p>“Es una gran pena ver las clases así, separadas con la distancia estipulada, con el suelo marcado para que no se muevan. Es verdad que ahora mismo es necesario, pero es una gran desventaja tener que estar tan separados en una carrera tan social”</p> <p>“Por la mañana cuando llego a la facultad, me encuentro una clase desierta, sólo unos diez compañeros por clase y separados unos de los otros con varios metros de distancia, como resultado, una clase fría y con pocas interacciones”.</p>
<p>DESVENTAJAS EN EL APRENDIZAJE DURANTE EL COVID-19</p>	<p>Aislamiento y desmotivación</p>	<p>Aislamiento y desmotivación</p>	<p>“El escritorio ha pasado de formar parte del mobiliario a convertirse en nuestro hábitat natural. Pasar horas sentada frente al ordenador es la actividad más frecuente de todo estudiante, y... ¡Todavía falta ponerse a estudiar! ¿A quién le quedan ganas de seguir mirando las mismas cuatro paredes? Hasta ir al super forma parte del ocio diario”.</p> <p>“El mayor problema es la falta de comunicación que conlleva a la desmotivación. Esta desmotivación nos provoca malestar y disminuye nuestra energía, perdiendo clases y durmiendo durante el día”.</p>
<p>DESVENTAJAS EN EL APRENDIZAJE DURANTE EL COVID-19</p>	<p>Distracciones en las clases online</p>	<p>Distracciones en las clases online</p>	<p>“Es difícil seguir las clases y mantener la concentración todo el tiempo, la rutina es como un bucle del que no salimos”.</p> <p>“A pesar de lo malas que pueden llegar a ser las clases online ya que no contamos con la posibilidad de interactuar tan</p>

			<p>fácilmente y la concentración disminuye”.</p> <p>“Es mucho más difícil prestar atención en las clases online que en las presenciales. Tenemos muchas cosas a mano, no hay nadie que nos llame la atención si no atendemos y estar tanto tiempo mirando la pantalla de un ordenador es complicado”.</p> <p>“El hecho de estar en casa hace que sea más fácil distraerse. Cuando llevamos horas sentados frente al ordenador es muy fácil caer en la tentación de mirar el móvil y ponerse a hacer otras cosas que no tienen nada que ver con la clase. Esto nos afecta mucho dificultando el aprendizaje y haciendo que sea más difícil llevar las clases al día”.</p> <p>“No consigo concentrarme en las clases online. Como se ve en la imagen, me distraigo maquillándome, comiendo, mirando ropa por internet, hablando por whatsapp...”</p> <p>“Al principio, todo parecía muy buena idea por el hecho de no tener que moverte de casa y poder dar clases incluso en pijama. Con el transcurso del primer cuatrimestre, me di cuenta de que mi concentración y rendimiento en clases online era mucho menor que en presenciales pues, estando en casa es mucho más fácil distraerse”.</p> <p>“Aunque puedes aprovechar más tu tiempo, el hecho de estar tanto tiempo encerrado al final hace que te acomodes y no eres igual de eficiente”.</p>
<p>DESVENTAJAS EN EL APRENDIZAJE DURANTE EL COVID-19</p>	<p>Menor trabajo grupal</p>	<p>Disminución de los trabajos en grupo</p>	<p>“Es más complejo realizar debates y tareas grupales presencialmente al respetar las medidas marcadas por las autoridades sanitarias”.</p> <p>“Hoy día se realizan trabajos en grupo de manera telemática. Todo esto se ve reflejado en nuestro rendimiento,</p>

			tendemos a distraernos más. Sobre todo, en clase, al trabajar de manera individual en tu escritorio”.
DESVENTAJAS EN EL APRENDIZAJE DURANTE EL COVID-19	Agotamiento tecnológico	Agotamiento tecnológico	“Podemos tener nuestro propio lugar de trabajo y gestionar nuestras tareas de forma libre, aunque eso sea un poco difícil”.
DESVENTAJAS EN EL APRENDIZAJE DURANTE EL COVID-19	Sobreexigencia	Sobreexigencia	<p>“Realmente, los profesores nos manifiestan cada día cómo se sienten impartiendo su asignatura así y cómo les afecta, tanto personal como profesionalmente, pero, ¿quién se ha parado a pensar cómo nos afecta a nosotros los alumnos? ¿acaso hemos elegido nosotros esta alternativa? Es totalmente comprensible su situación, pero también debe serlo la nuestra”.</p> <p>“Nos encontramos con un tiempo muy limitado en los exámenes, en los que ni siquiera tienes tiempo para leer la pregunta y pensar su respuesta, nos encontramos con que, si hay un problema de conexión, la única alternativa es un examen oral, lo que deja a aquellos desafortunados en desigualdad de condiciones”.</p> <p>“Nos encontramos con una cantidad de contenido publicado que básicamente debemos asumir nosotros, y sin una interacción profesor-alumno profundamente necesaria”.</p>

<p>DESVENTAJAS EN EL APRENDIZAJE DURANTE EL COVID-19</p>	<p>Brecha virtual</p>	<p>Brecha virtual</p>	<p>“La brecha virtual es una realidad que desgraciadamente viven muchos, no todos contamos con una buena conexión o con los aparatos electrónicos necesarios, lo que supone un atraso en el aprendizaje o simplemente dificultades a la hora de hacer un examen online”.</p> <p>“Una de las grandes dificultades de las clases online. Éstas se corresponden a las inestables conexiones a internet, los fallos de la plataforma e incluso la caída de ésta en mitad de exámenes”.</p>
---	-----------------------	------------------------------	--