

IMPLICACIONES ACADÉMICAS Y PSICOSOCIALES DE LA PRÁCTICA PEDAGÓGICA VIRTUAL UNIVERSITARIA

ACADEMIC AND PSYCHOSOCIAL IMPLICATIONS OF VIRTUAL UNIVERSITY PEDAGOGICAL PRACTICE

Giselle León León

Doctora en Educación. Universidad Autónoma de Durango. giselle.leon.leon@una.cr <http://orcid.org/0000-0003-1198-4319>

Recibido: 07 de septiembre de 2020
Aceptado: 07 de diciembre de 2020

Resumen

En esta investigación se reflexiona sobre las implicaciones académicas y psicosociales de la práctica pedagógica virtual en el marco del SARS-CoV-2, en una Universidad Pública de Costa Rica. La investigación responde al paradigma naturalista, con un enfoque cualitativo dominante. Se contó con el aporte de un colectivo estudiantil de 40 jóvenes de II, III y IV nivel de una carrera de enseñanza, los mismos fueron encuestados mediante un instrumento tipo cuestionario, que se aplicó en línea, constituido por preguntas cerradas y abiertas. Los principales resultados de la investigación muestran que los educandos ven afectada su formación universitaria en modalidad virtual por factores psicosociales como: el espacio físico adecuado para desarrollar el proceso de aprendizaje, acceso a recursos computacionales y de internet, estas situaciones han repercutido en su salud física (dolor de espalda, cabeza entre otros). En cuanto a factores académicos se identificaron la sobre carga de trabajo, comunicación y entrega de la docencia, todo lo anterior les genera estrés. También se identificaron componentes positivos, tales como no tener que desplazarse, estar con su familia, generar estrategias de aprendizaje autónomo.

Palabras claves: formación universitaria; implicaciones; académicas psicosociales; virtual.

Abstract

This research reflects on the academic and psychosocial implications of virtual pedagogical practice within the framework of SARS-CoV-2, in a Public University of Costa Rica. The research responds to the naturalistic paradigm, with a dominant qualitative approach. There was the contribution of a student group of 40 young people of II, III and IV level of a teaching career, they were surveyed using a questionnaire-type instrument, which was applied online, consisting of closed and open questions. The main results of the research show that students see their university education in virtual mode affected by psychosocial factors such as: adequate physical space to develop the learning process, access to computer and internet resources, these situations have had an impact on their physical health (back pain, head among others). Regarding academic factors, the overload of work, communication and delivery of teaching were identified, all of the above generates stress. Positive components were also

identified, such as not having to travel, being with their family, generating autonomous learning strategies.

Key words: University education; implications; psychosocial academics; virtual.

Introducción.

Nos enfrentamos a un fenómeno sin precedentes, la emergencia por la pandemia ocasionada por COVID-19 ha desencadenado una serie de afectaciones a nivel mundial, social, familiar y personal. Uno de los elementos que ha sido mayoritariamente afectado son los procesos de formación, en todos los niveles desde primaria hasta la universidad, por cuanto el ser humano es social, histórico y dinámico, aprende a partir de la interacción con el otro, no sólo para sobrevivir, sino para convivir (Rojas, 2011). En ese sentido los procesos educativos han sido adaptados para poder responder a esta “nueva normalidad”, tanto el colectivo estudiantil como el profesorado han sido llamados a responder a ese cambio de realidad, adaptando la forma de aprender y de enseñar, redescubriendo habilidades y destrezas para mantener la práctica educativa.

Una de las alternativas que se han implementado a nivel mundial, dada la nueva realidad, es optar por procesos de aprendizaje a distancia o virtuales, esto por cuanto el acceso, producción y circulación de la información cada día es mayor, sin duda los recursos tecnológicos han sido la opción para continuar los procesos de formación. Como lo indica León en el 2011 la práctica pedagógica a distancia ha sido llamada a potenciar procesos educativos orientados hacia la humanización del aprendizaje, donde se vivencien valores, se fomente la identidad del educando. Es decir, llama a la reflexión de la práctica docente, en la que no se tenga como única meta la escolarización. Si bien es el principal medio de educación, desde el punto de vista de la socialización, es importante considerar los marcos de referencia necesarios para posibilitar el desarrollo personal y social en los entornos de aprendizaje virtuales.

Como se indicó antes, las tecnologías de la información y comunicación han generado un cambio de paradigma en relación con el acceso, producción y circulación de la información. Es así, como el aprendizaje virtual o a distancia cada día se ven más como un medio para generar formación educativa. A la luz de la realidad que se vive con la pandemia estos recursos presentaron un medio para continuar, sin embargo, al no ser parte del proceso habitual al que se estaba acostumbrado, ha generado pros y contras en relación a su implementación, desde la óptica del estudiantes en cuanto al acceso a medios y recursos tecnológicos, espacio físico para conllevar los procesos de aprendizaje, así como a sus propias habilidades para aprender de manera autónoma, hasta la sobre carga del trabajo y sus repercusiones en la salud.

Es por esto que entidades como la Organización Mundial de la Salud, han indicado que salud no solo implica la no existencia de enfermedades, sino que también toma en cuenta aspectos emocionales, físicos y mentales. No se

puede dejar de lado, que en todo trabajo o actividad que se realice diariamente, lo que se busca es vivir de la mejor manera y brindar los mejores resultados posibles, de ahí se puede afirmar siguiendo la teoría de Aristóteles, que factores como la felicidad, la razón y las emociones se convierten en el centro de explicación, de en qué consiste vivir una buena vida.

Como ya se indicó, existe evidencia que indica que son múltiples los factores asociados al proceso de aprendizaje, estos pueden ser intrínsecos, hasta relacionados con el entorno en el cual se desenvuelve la persona, debido a esto es de suma importancia, identificar cuáles son los modelos de pensamiento y fuentes que generen factores positivos y negativos, en el primer caso para que se puedan aplicar con mayor regularidad dentro del ámbito educativo y social y en el segundo caso para tratar de disminuirlos.

En los últimos años se ha investigado sobre el binomio educación y salud emocional del colectivo profesional, sobre todo a nivel del malestar docente o estrés laboral generado por la percepción social, entorno de trabajo y características personales. En el caso del estrés académico correspondiente al generado por el proceso de aprendizaje que conlleva realizar estudios, ha sido objeto de estudio por autores como Barraza a partir del Inventario de Estresores Académicos propuesto en el 2010, así como los estudios realizados por Barraza y León en el 2015; Leiva & Rojas, 2015; Barraza & Medina, 2016; Muñoz, 2016; Panchu, Bahuleyan y Vijayan, 2017; González et al. 2018; González y González, 2019; Barraza 2019; González, 2020; Barraza, 2020; Ordorika 2020 entre otros.

Para el presente estudio se tomaron algunas ideas del inventario por cuanto el centro de interés toma en cuenta componentes institucionales, organizaciones y contextuales. Este tipo de valoración es importante dado que los procesos de enseñanza y aprendizaje son integrales, en este particular este documento propone una reflexión sobre las implicaciones académicas y psicosociales de la práctica pedagógica virtual en el marco del SARS-CoV-2 de estudiantes universitarios de enseñanza en una Universidad Pública de Costa Rica.

Referente conceptual

Coronavirus

Los coronavirus son una familia de virus y la enfermedad que causa uno de ellos, se denomina COVID-19. El coronavirus por lo general sólo afecta a los animales. Algunos de ellos tienen la capacidad de transmitirse de los animales a las personas. Pueden causar infecciones respiratorias que suelen ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como la neumonía, que puede provocar la muerte; identificado en el 2012 (Organización Mundial de la Salud, s.f).

El coronavirus SARS-CoV-2 (síndrome respiratorio agudo severo) es un nuevo tipo de coronavirus que puede afectar a las personas, causando la enfermedad conocida como COVID19. Se detectó por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, en China. La

población con mayor riesgo lo representan las personas con enfermedades crónicas, tales como: enfermedades del corazón, pulmonares o problemas de inmunidad. Algunas de las más frecuentes a nivel de Costa Rica son las hipertensión, diabetes, fumadores y personas con sobre peso.

El virus es altamente contagioso por cuanto se transmite de persona a persona, mediante el contacto directo con las secreciones o gotas respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona portadora del virus. En este caso, las secreciones infectan a otra persona si entran en contacto con la nariz, los ojos o la boca. Por ello, es importante cubrirse la boca, los ojos y mantener al menos una distancia entre 1,8 m y 2 m. El período de incubación es de 5 a 7 días, pero puede llegar a 14 días (Organización Mundial de la Salud, s.f).

A nivel de Costa Rica el primer caso se fue confirmado por el Ministerio de Salud el 06 de marzo de 2020, a partir de ese momento se propusieron medidas de distanciamiento tales como el trabajo remoto, clases virtuales. Esas medidas y el robusto sistema de salud de Costa Rica mantuvieron por más de 4 meses un proceso muy controlado.

Práctica pedagógica

Desde hace ya varios años se ha plateado la idea de que la educación y, más que nada, la práctica pedagógica, deje de centrarse en la acción del profesor, ya que esto limita considerablemente la participación de los estudiantes en el proceso educativo. De esta forma, Quesada (2013), indica que la intervención o práctica pedagógica de los docentes es la columna vertebral del quehacer universitario en la gestión de los aprendizajes significativos, ya que articula todo el proceso por el cual los estudiantes construyen desde las aulas. Por ello, es que resulta imprescindible que la práctica educativa se centre en el estudiante, y más que nada en su aprendizaje.

Se puede pensar en la práctica pedagógica como una forma de determinar la calidad de desempeño docente. En relación con esto, Alfaro y Arce (2004) señalan que la práctica educativa del profesional educativo es:

(...) la forma de llevar a cabo, los procesos de enseñanza-aprendizaje con sus estudiantes, pues una buena práctica pedagógica no se determina por la cantidad de cursos o estudios que tenga el docente o la docente, (...) sino que básicamente lo que determina esa acción docente es la manera de trabajo que realiza a la hora de explicar, es decir como lo hace, con qué recursos y para qué. (p.29)

A su vez, Rodríguez y Rodríguez (2011), plantean que la práctica pedagógica se puede concebir como:

(...) el proceso educativo diario que apunta hacia la apropiación de aprendizajes pertinentes en los y las estudiantes, es decir, que tiende al logro de la educación integral, ya que no se refiere solamente al desarrollo de un área específica, sino a la integralidad de conocimientos múltiples. (p. 25)

A partir de esto, se puede recalcar que, en la práctica educativa la labor del profesional de la educación no es únicamente generar espacios de reflexión en torno a un eje temático o especialidad, por el contrario, representa un espacio de interacción donde concluyen saberes, sentires, emociones que permiten generar aprendizajes diversos que puedan ser útiles al educando.

Con base en lo anterior, se puede decir que la práctica pedagógica contempla el proceso educativo previamente planeado, en el cual el docente utiliza sus conocimientos para orientar los aprendizajes, tanto dentro como fuera del aula.

Vale resaltar que la práctica pedagógica como se indicó antes, no solo se puede desarrollar en un aula, acorde a los avances de la ciencia y la tecnología cada día se apoya más en medios y recursos tecnológicos, permitiendo de esa manera generar prácticas educativas a distancia o virtuales. Como lo recalcan Arroyave, Arias y Gutiérrez en el 2011, se deben tomar en cuenta algunas consideraciones para una práctica pedagógica desde la mediación a distancia:

en entornos virtuales se sugiere en este caso abordar una práctica relacional que pasa por la integración del sujeto educativo con el conocimiento, la enseñanza y el aprendizaje, que a su vez se articula de manera recíproca con habilidades, actitudes y valores con la mediación de las TIC como componente sustantivo para la construcción de las competencias requeridas. (p.69)

Metodología

La investigación se realizó bajo el paradigma naturalista, ya que como lo indican León y Torres (2019), se analiza una realidad educativa a partir de la postura de las personas participantes. Se implementó un enfoque cualitativo dominante y con un diseño del tipo de estudio fenomenológico. Respecto a esto, Hernández, Fernández y Baptista (2014), señalan que en este tipo de enfoque una de las dos vertientes prevalece en la investigación, pero se conservan algunos componentes de la otra. En relación con lo anterior, esta investigación analizó la noción que poseían los educandos en cuanto a la práctica pedagógica en presencialidad remota provocada por el Covid 19; en relación con las emociones, experiencias y significados que poseían las personas estudiantes universitarias, como lo describen los autores antes citados, estos aspectos deben ser interpretados necesariamente bajo el enfoque predominantemente cualitativo.

Se contó con el aporte de un colectivo estudiantil de 40 jóvenes de II, III y IV nivel de una carrera de enseñanza, vale resaltar que el proceso de formación se comparte entre cuatro escuelas las cuales aportan acorde a su especialidad para formar de manera integral al futuro profesional.

Para recoger los datos se utilizó un instrumento tipo cuestionario, que se aplicó en línea, con preguntas cerradas y abiertas. Este instrumento estaba constituido por tres apartados: el primero relacionado a datos sociodemográficos, el segundo contaba con cinco preguntas abiertas sobre el proceso de formación a nivel virtual tanto de componentes académicas y

psicosociales y un tercer apartado conformado por 11 ítems cerrados adaptados del inventario de estresores académicos del Dr. Barraza.

El instrumento se aplicó en el mes de junio del año 2020 momento en que se concluye el I ciclo lectivo, para mantener el anonimato de las personas colaboradoras se realizaron las siguientes acciones: a) no se solicitó el nombre y, en la presentación del mismo, se les aseguró la confidencialidad de los resultados, b) en el primer apartado solamente se les solicitaron datos referentes a las variables sociodemográficas que eran de interés para el estudio y en ningún momento se les solicitó algún otro tipo de información que pudiera comprometer su anonimato, y c) en la presentación del cuestionario se les hacía saber a los participantes que su llenado era voluntario y estaban en libertad total de contestarlo, o de no hacerlo. A partir de lo descrito antes se aseguró la confidencialidad de las personas participantes y, además, se obtuvo, de manera indirecta, su consentimiento informado. Para mantener el anonimato de las personas participantes se sustituyeron los nombres por letras del alfabeto.

Resultados y discusión

Para una mejor distribución y representación de los datos obtenidos, se organizaron en tablas y figuras. Mientras tanto, la interpretación de dichos resultados se llevó a cabo por medio de técnicas de análisis de corte cualitativo, con algunos aportes cuantitativos propios de la estadística descriptiva; para mantener la validez de la información se triangulan los resultados tanto a partir de la postura de las personas colaboradoras, como desde la teoría.

Tal como se muestra en la figura 1, las personas participantes de la investigación centran sus posturas en los componentes negativos, por cuanto consideran que el aprendizaje ubicuo requiere más tiempo, esto porque en su opinión muchos docentes no ajustan lo programado de manera presencial, es decir, se pretende abarcar los contenidos propuestos en la modalidad presencial sin hacer una priorización, ni ajustes metodológicos en presencialidad remota.

En ese sentido, León (2014) resalta la importancia de que el profesional de la educación realice ajustes en su rol como mediador, en ese caso debe ser un guía del proceso educativo, orquestador de situaciones o tareas activas de aprendizaje, supervisor, evaluador de las metas de aprendizaje manteniendo siempre una comunicación permanente con el colectivo estudiantil. En contraste se deben evitar prácticas solitarias, centrados en la exposición o transmisión de información en las que sólo se aporta variedad de documentos y recursos en un espacio virtual para que el educando reproduzca, sin propiciar la interacción con la persona guía o con sus pares, situaciones que va en contra de la pedagogía por cuanto es interacción, reflexión, dialogo sobre el acto educativo, en ese caso se resalta la postura de una de las personas participantes

Tabla 1.

Factores positivos y negativos de desarrollar las clases desde el hogar

ESTUDIANTE	POSTURA NEGATIVA	ESTUDIANTE	POSTURA POSITIVA
A,D,J,M,W,A1,D1,E1	Ruido, lugar poco apto	B,K, M, N,R	Mejor organización del tiempo
A,K,L,Ñ,P,Q, B1	Conectividad/ computador	D,S,V, B1,	Mejores relaciones con la familia mayor tiempo para compartir
A B C,E	Poca claridad de lo que se quiere por parte del docente mucho trabajo	F	Apoyo a los deberes del hogar
B, H	No se logran procesos de aprendizaje en profundidad	I	Mayor comunicación con el docente
F,J,N	Interacción docente-estudiante-estudiante	L,M,T, C1,	No hay que desplazarse y comprar comida
G, LL	Poca comprensión de los familiares "creen que no hago nada"	LL	No tener que asistir a reuniones extracurriculares propias de la beca alfabetización digital
B,C, I,T	Clases poco didácticas "leen diapositivas "o dejan para leer	O	
S	Invertir en internet	L,M ,B1,	Ayuda económica a la familia ya que se evitan gastos
A, B,C,O, Q,R,S,T,U,Z, C1 C,O, R,S, V T, X	Mayor carga académica Salud, mucho tiempo frente a la computadora, estrés, ansiedad, trastornos del sueño, dolor de cabeza, malestar de ojos		
W, Y B,C, I,T,V,M, C1,	Mayor distracción se usa la tecnología como sinónimo de la presencialidad		

Fuente: cuestionario estudiantes carrera de enseñanza

Sí me afecta ya que en ocasiones, me gustaría estar con mis amigos, y que ellos me expliquen algunas cosas, aunque en ocasiones nos reunimos de forma virtual, para estudiar, pero no es lo mismo. Estar en la casa todo el día, genera frustración, estrés, y mis familiares en ocasiones no entienden la situación en la que estoy, y en ocasiones no me dan la paz que necesito, pero ahí voy. (Estudiante P)

Unido a lo anterior otra persona indica

En un principio era complicado el acostumbrarse a esta nueva realidad, el crear y cumplir horarios de estudio era un reto porque en lo personal me costaba mucho concentrarme en mi casa. Después cuando la carga académica de un curso aumentó significativamente de tal modo que el trabajo no se lograba ni juntando las horas de clase con las de estudio independiente comencé a sufrir ansiedad, el estrés me afectó mucho, no podía conciliar el sueño por las noches, después de muchísimos años me volví a comer las uñas y he tenido brotes de acné que ni en mi periodo de adolescente. (Estudiante C)

Como lo refiere Capra, 2009 el proceso educativo no se puede centrar en la reproducción y subordinación a la funcionalidad de la tecnología per se, en donde las prácticas pedagógicas del tutor se limitan al procesamiento acumulativo de información sin mayor autoorganización y reflexión.

Otro elemento por resaltar es el acceso a medios y recursos tecnológicos con que cuenta el educando, como lo expresa una persona,

Principalmente ha tenido efectos negativos en mi aprendizaje. Claramente estudiar (desde la comodidad de mi casa) parece no tan cómodo como lo plantean. El espacio de descanso se termina volviendo un espacio de estrés y tensión desde que amanece hasta que anochece. Los profesores, en su mayoría, parecen no entender las distintas necesidades educativas en la población estudiantil en general; principalmente en aspectos de disponibilidad y conectividad. El único y tal vez minúsculo aspecto positivo es que ya no existe la necesidad de viajar para recibir las clases presencialmente, pero son más los factores negativos en mi aprendizaje. (Estudiante K)

A partir de lo expuesto se debe valorar lo referente a la conectividad, ya que como lo expone Ordorika (2020) en la educación superior existen fuertes desigualdades en cuanto recursos computacionales y de conectividad dependiendo de la condición socioeconómica de las familias, lo cual sin duda como lo indicaron las personas encuestadas representa un estresor o elemento negativo en el proceso de formación remota.

Continuando con las ideas expuestas por los educandos si bien estar con su familia en la mayoría de los casos implica mayor estabilidad, ya que la dinámica familiar y la escolar se interconectan, cada una de ellas afecta positiva o negativamente el desempeño de todos en ese ecosistema. En repetidas ocasiones, las causas del éxito o de un posible fracaso escolar están relacionadas directamente con la interacción que establece el educando con la persona que representa su apoyo emocional, que en la mayoría de los casos es la familia. No obstante, se debe tomar en cuenta que la dinámica socioeconómica provocada por el Covid 19, afectó la estabilidad económica de

las familias, por cuanto algunas personas perdieron sus fuentes de empleo, elemento que a la postre se puede reflejar en situaciones conflictivas a nivel de la dinámica familiar (Gonzales, 2020).

En general el colectivo estudiantil reclama un cambio sustantivo en el proceso de mediación, de tal forma que su rol sea más activo, mayor claridad y comunicación entre los actores, que se permita la interacción sincrónica y asincrónica con los compañeros y profesor. Los educandos llaman al profesorado a replantear los paradigmas enciclopeditas, a realizar un análisis y priorización del currículo. Continuar el proceso educativo en modalidad virtual implica transformar y disrumpir los procesos educativos, el hecho de trasladar las metas de formación y actividades a espacios virtuales o mediante el apoyo de las tecnologías, no es sinónimo de innovación pedagógica, las tecnologías por sí solas no tienen una función pedagógica, si bien representan un recurso para apoyar el proceso desde el acceso a la información, hasta los materiales y actividades, sin una verdadera mediación por parte del profesional van a representar mayor tensión del educando, como lo refieren.

Los educandos no sólo refieren componentes negativos relacionados al cambio de modalidad, como se observa en la tabla 1, resaltan la importancia y estabilidad que les generan sus seres queridos a pesar de no poder compartir con ellos por la carga académica, de igual manera llama la atención como algunos ven esta modalidad, como una ventana para ser autodidacta y generar disciplina para poder responder de la mejor manera a los cambios de realidad educativa.

Continuando con los compontes abordados en el estudio se les interrogó sobre las posibles afecciones que les genera conllevar el proceso educativo a distancia a nivel de salud, los resultados se presentan en la figura 1.

Figura 1.
Afectación a nivel de salud de los educandos



Fuente: cuestionario estudiantes carrera de enseñanza

Cabe resaltar como el colectivo estudiantil en su mayoría refieren estar siendo afectados a nivel emocional mediante ansiedad y estrés, por su parte a nivel físico indicaron haber tenido dolor de espalda y de cabeza mayoritariamente, esto porque deben pasar mucho tiempo frente al computador, ya sea recibiendo clases o realizando trabajos, estas afectaciones también fueron anotadas como componentes negativos tabla 1. Es importante resaltar cómo los educandos en formación presentan cansancio permanente a raíz de la carga académica esto se contrasta en el estudio realizado por Barraza & Medina en el 2016 presentaron mayor frecuencia la fatiga crónica.

A continuación, se citan algunos de las justificantes que las personas indicaron:

En cierta parte la virtualidad, ha traído mucho estrés, en cuanto al cumplimiento de los trabajos asignados, ya que gran parte de los docentes de los cursos matriculados han sobrecargado la materia impartida. (Ejemplo sería, una lección normal donde el estudiante puede realizar preguntas y consultar dudas. En comparación a una lección completamente grabada donde solo se imparte contenido, por lo que además de estudiar toda la clase, hay que cumplir con foros o ciertas actividades). (Estudiante G)

En cierta medida, más que todo dolor de espalda por estar todo el día sentado frente a la computadora. Y sí literalmente desde que me levanto hasta que me acuesto de lunes a sábado es todo el día realizando trabajos, atendiendo clases y estudiando. (Estudiante M)

A partir de lo expuesto antes, se resalta la postura de los jóvenes universitarios en relación con la sobrecarga de trabajo, lo cual repercute en el proceso de aprendizaje de los jóvenes y en el bienestar físico y mental como lo refiere León en el 2011,

El papel de la educación en la formación del individuo implica incorporar en los procesos educativos una mayor orientación hacia la humanización del proceso de aprendizaje, hacia la construcción de la capacidad de potenciar los valores o de aportar en el proceso de edificación de la identidad de los estudiantes. Esta propuesta supone considerar que la educación no es sólo escolarización. Si bien es el principal medio de educación, desde el punto de vista de la socialización, es importante considerar los marcos de referencia necesarios para posibilitar el desarrollo personal y social... (p.25)

Tomando como referencia lo antes citado se debe valorar el verdadero sentido de la educación, que al parecer se está dejando de lado en el trabajo remoto, por cuanto al parecer se le está dando mayor atención al cumplimiento de ejes temáticos del currículum propuesto en la carrera, lo cual se traduce en multiplicidad de deberes para el profesional de la educación y para los educandos, en decencia del desarrollo de aprendizajes significativos y formación integral del ser humano.

Siguiendo en esta línea, se les interrogó a los educandos sobre la posible afectación emocional, la mayoría respondió, que sí han tenido

repercusiones a nivel emocional, aduciendo nuevamente a la carga de trabajo que se traduce en estrés o poco goce del proceso educativo, ya que consideran necesaria la interacción y motivación que les genera el compartir entre iguales. Los componentes referidos a nivel de la afectación emocional se comparten en la académica tal como lo refieren Barraza 2020 y Gonzáles 2020, las personas estuantes universitarias han sido afectación a nivel emocional por los cambios en la dinámica social universitaria, confinamiento en sus casas que se convirtieron en espacios de aprendizaje y no de interacción familiar dado que no hay tiempo para compartir, en contraste al permanecer en un mismo espacio físico y tener que cumplir con las tareas propias de cada rol, generan mayor roce.

Algunas de las reflexiones que indican son las siguientes:

Estudiante *H* “Sí, mis emociones se han desnivelado haciendo más difícil el aprendizaje y el ánimo a estudiar. Además de que emocionalmente es cansado pasar por tantos cambios.” Por su parte el educando *K* indicó “a nivel emocional, un poco de angustia y desesperación por tener que trabajar tanto tiempo al frente de un computador, donde la falta de interacción sí es necesaria”. En ese mismo sentido aporta la persona *A* “Es más difícil gestionar el tiempo al estar con la familia, ya que uno desea compartir más con ellos y cuidarlos, pero los horarios y trabajos de clases son extensos por lo que genera más estrés”.

Acorde a la postura de las personas participantes, es importante recordar que la enseñanza y el aprendizaje poseen una impronta emocional. En la medida que los actores involucrados posean estabilidad emocional, en esa medida se van a propiciar procesos pedagógicos que promuevan una vivencia significativa y motivadora, que despierte el interés, esto en el marco de un ambiente más democrático, autónomo, que favorezca la autoorganización, la búsqueda de nuevas alternativas para resolver problemas, con flexibilidad en la toma de decisiones, con crítica constructiva y construcción colectiva del conocimiento, en general que se logre propiciar un ambiente escolar gozoso, una educación con sentido, una educación para la vida.

En cuanto al posible malestar que les genera continuar la formación profesional de manera virtual, la mayoría indicaron ser afectados por estrés. En este caso lo relacionan a la sobrecarga de trabajo, conectividad, comunicación con los docentes y el espacio físico. En relación con el estrés Barraza y León en el 2015 proponen,

....el estrés se produce cuando la persona valora las demandas o exigencias del entorno como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal.

Para realizar esta apreciación se tienen en cuenta tanto variables internas o individuales -creencias y valores que el individuo asigna a una situación-, como las variables externas -ambientales, probabilidad de ocurrencia y grado de importancia de sus posibles repercusiones. (p. 70)

Por otra parte, llama la atención que algunas personas indicaron no haber percibido mayor cambio en relación con la modalidad presencial a nivel de estrés, ya que aducen que la carrera es muy demandante, refirieron ya estar acostumbrados al estrés, lo descrito antes se muestra en la figura 2.

Con el objetivo de tener una panorámica de los componentes que generan el estrés académico se representa la tabla 1.

Como se observa, los indicadores que representan mayor frecuencia como estresores académicos nuevamente (tabla 1 y figura 2) son los relacionados a la sobrecarga de tareas y trabajos, la poca claridad en las instrucciones del trabajo a realizar, la falta de retroalimentación o aclaración de dudas sobre los temas abordados por parte de los profesores/as, que los profesores/as estén mal preparados/as o no hagan un uso adecuado de la mediación virtual y la forma de evaluación de los profesores/as.

En general las personas estudiantes hacen alusión a la habilidad mediacional del docente en la virtualidad, para enseñar no basta con tener conocimiento disciplinar, se deben tener competencias emocionales para mantener equilibrio personal y gestionar las emociones propias y del colectivo estudiantil. Otra habilidad fundamental es la empatía y comunicación, de tal manera que puedan generar mecanismos de comunicación efectivos y asertivos tanto para complementar lo desarrollado con clase, como para que se puedan evacuar dudas, así como para motivar y saber cómo se encuentran las personas estudiantes.

Figura 2.

Estrés causado por desarrollar el proceso de aprendizaje en modalidad virtual



Fuente: cuestionario estudiantes carrera de enseñanza

Tabla 1
Estresores académicos

Indicadores	Desv.		
	Media	tip.	Varianza
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	4.33	.730	.533
La poca claridad en las instrucciones del trabajo a realizar	3.75	1.056	1.115
La falta de retroalimentación o aclaraciones, sobre los temas abordados por parte de mis profesores/as	3.55	1.154	1.331
Que mis profesores/as estén mal preparados/as o no hagan un uso adecuado de mediación virtual	3.12	1.539	2.369
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de exámenes, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, entre otros)	3.53	1.281	1.640
No entender los temas que se abordan en las diferentes clases que me imparten	3.50	1.177	1.385
No tener un espacio físico adecuado para abordar mis clases	2.80	1.856	3.446
Poco acceso a recursos tecnológicos para desarrollar mi proceso de aprendizaje	2.45	1.431	2.049
La forma en que enseñan mis profesores/as	2.20	1.436	2.062
El no poder comunicarme adecuadamente con mis profesores	1.98	1.459	2.128
La necesidad de interacción física entre mis compañeros y docentes	3.33	1.655	2.738
N válido (según lista)	40		

Nota: elaboración propia a partir del inventario de estresores Barraza, 2010

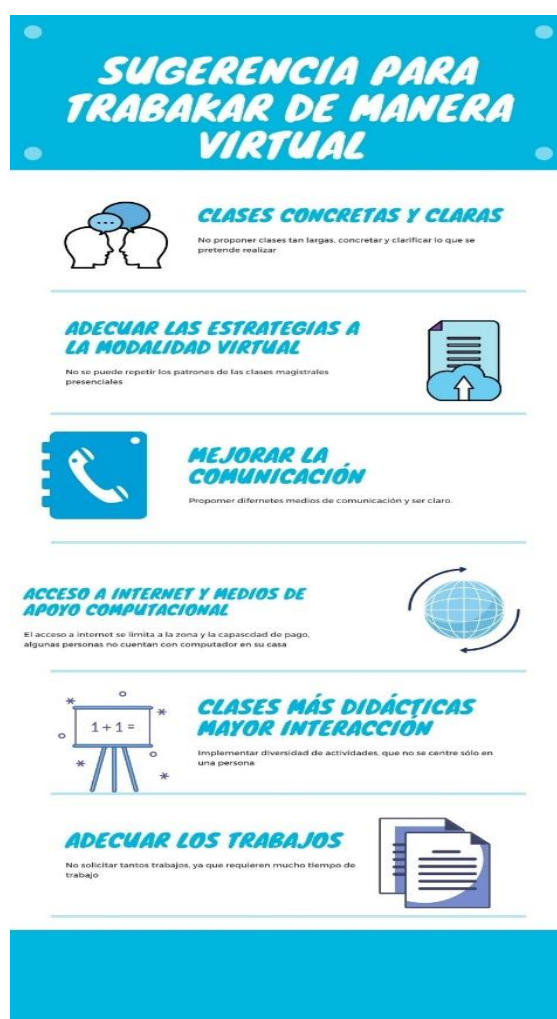
Desde esa perspectiva, se debe hacer un adecuado planeamiento y selección de los medios y recursos didácticos, que permitan apoyar el proceso de aprendizaje de tal manera que no represente mayor dificultad, en el sentido de tener que aprender y acceder a recursos tecnológicos con los que a lo mejor no se cuenta, es decir, no se trata de instrumentalizar a partir del uso de tecnologías, se debe realizar un manejo didáctico, concreto y claro para enriquecer el aprendizaje. Otro de los factores referidos por las personas participantes de este estudio como estresor es la evaluación, en ese particular el docente universitario debe buscar alternativas de evaluación integrales, contextualizadas y equilibradas que le permitan fundamentar y orientar el proceso educativo.

Es un gran error pedagógico reducir los fenómenos educativos a la instrumentalización. La educación busca asegurar los bienes y valores de la cultura que le da sustento. Por eso, educar no tiene porqué ser

adoctrinamiento, capacitación o instrucción sin más, sino un proceso activo, crítico, horizontal y reflexivo de (trans)formación, en ese caso está llamado a proponer una práctica educativa, reflexiva, que les permita a los actores disfrutar y aprender, hoy más que nunca la pedagogía se resignifica, está llamada a innovar, cambiando paradigmas tradicionales por pedagogías críticas y estrategias mediacionales concretas que permitan ser autodidactas.

A continuación, en la figura 3 se presentan algunas sugerencias dadas por los jóvenes participantes de esta investigación, para generar mejores procesos de enseñanza y aprendizaje en entornos virtuales.

Figura 3.
Sugerencias para desarrollar procesos de aprendizaje virtuales



Fuente: cuestionario estudiantes carrera de enseñanza

La propuesta de los docentes en formación, llama a dejar de lado procesos educativos transmisores de saberes, en su efecto reclaman prácticas que innoven, que contemplen una metodología activa, generadas a partir del dialogo, la crítica y la reflexión, que seleccionen y preparen material didáctico

que permita el auto aprendizaje, proponer alternativas de refuerzo a la clase sincrónica en suma se pide un reposicionamiento de los saberes consecuente con la realidad (Rappoport, Rodríguez y Bressanello, 2020).

Algunas ideas para cerrar

En relación con las implicaciones sociales el colectivo estudiantil refirió no contar con un espacio físico adecuado en sus hogares para continuar con el proceso educativo, de igual manera hicieron alusión al poco acceso que tiene la mayoría a recursos computacionales y acceso a internet, lo antes indicado les ha traído como consecuencia mantener altos niveles de estrés, manifestándose este a nivel físico en dolor de espalda y cabeza mayormente. También hicieron alusión a factores positivos como el no tener que trasladarse al centro de estudio y estar en el seno familiar.

En cuanto a las implicaciones académicas es claro como los futuros profesionales de la educación que colaboraron en el estudio destacan la sobrecarga de trabajos, falencias en la comunicación con las personas docentes, estrategias de mediación y evolución centradas en enfoques tradicionales. En cuanto a componentes favorables de esta modalidad, los educandos resaltaron la posibilidad de desarrollar hábitos de estudio de manera autodidacta y poder conocer diferentes medios y recursos tecnológicos que puedan implementar como futuros docentes.

La realidad educativa a la que nos enfrentó el coronavirus, nos llama a cambiar paradigmas educativos, la mediación pedagógica va más allá de la implementación de procesos educativos apoyados en TIC, nos llama a salir de la zona de confort y generar cambios profundos en las prácticas pedagógicas tales como: priorizar contenidos, mejorar la entrega de la docencia a partir de métodos y técnicas activos, mejorar los canales de comunicación y proponer estrategias de evaluación que permitan mejorar el proceso y que responda a la realidad educativa. Si se implementan los cambios antes mencionados, se van a disminuir los estresores académicos y los malestares físicos y emocionales y por ende se va a lograr el cometido de todo proceso educativo aprender a partir del disfrute.

Referencias

- Alfaro, M. & Arce, R. L. (2004). *La práctica pedagógica y el ejercicio de la disciplina en los grupos de cuarto y quinto grado de dos escuelas rurales de San José*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.
- Manuel Area, M. & Guarro, A. (2012). La alfabetización informacional y digital: fundamentos pedagógicos para la enseñanza y el aprendizaje competente. *Revista Española de Documentación Científica*, 46-74. Doi 10.3989/redc.2012.mono.977
- Arroyave, J. H; Arias, J. M & Gutiérrez, B.E. (2011). Consideraciones para una práctica pedagógica desde la mediación virtual en la educación de jóvenes y adultos. *Revista Interamericana de Educación de Adultos*,

- 33(1),64-79. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4575/457545092005>
- Barraza, A. (2010). Inventario de estresores académicos. *Visión Educativa IUNAES*, 4(9), 68-70.
- Barraza, A. (2020). *El estrés de pandemia (COVID 19) en la población mexicana*. Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C, México. Recuperado de <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>
- Barraza, A., & León, G. (2015, enero-abril). Estresores académicos en estudiantes de educación. Un estudio comparativo entre educandos mexicanos y costarricenses. *Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa (REFCaE)*.3(1) Recuperado de <https://refcale.uleam.edu.ec/index.php/refcale/article/view/97/60>
- Barraza, A., & Medina, S.Y. (2016). El estrés académico en estudiantes de gastronomía de una universidad privada de la ciudad de Durango, en México. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 8(2), 11-26. DOI: 10.17533/udea.rpsua.v8n2a02
- Barraza, A. (2019). Estrés académico en alumnos de tres niveles educativos. Un estudio comparativo. *PRAXIS INVESTIGATIVA REDIE*, 11 (21), 149-163 file:///C:/Users/Hewlett%20Packard/Downloads/Dialnet-EstresAcademicoEnAlumnosDeTresNivelesEducativos-7145135.pdf
- Capra, F. (2009). *La trama de la vida –una nueva perspectiva de los sistemas vivos*. Barcelona. Anagrama
- González Cabanach, R.; Souto-Gestal, A.; González-Doniz, L. y Franco Taboada, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 3 (2), 421-433. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/rie.36.2.290901>
- González, L. y González, M.R. (2019). Salud y estrés académico en estudiantes universitarios. *Ponencia presentada en el IX Congreso Internacional Internacional Salud, Bienestar y Sociedad*. Berkeley, San Francisco, California, USA, 19 y 20 de septiembre.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Concepción o elección del diseño de investigación. Metodología de la Investigación*. 6ta ed. México: McGraw-Hill.
- Leiva, D., & Rojas, E. (2015). *Estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes del área de ingeniería de la Universidad de Costa Rica: un abordaje desde la promoción de la salud*. (Tesis de Grado Inédita). Universidad de Costa Rica, Costa Rica. Recuperada de <http://saludpublica.ucr.ac.cr/phocadownload/Documentos-TFG/fichas/fichadennise-eilyn.pdf>
- León, G. (2014). Aproximaciones a la mediación pedagógica. *Revista Calidad en la educación Superior*, 5(1), 136-155. Recuperado de <http://investiga.uned.ac.cr/revistas/index.php/revistacalidad/article/view/348/249>
- León, F. (2011). *Bienestar estudiantil. Significados que otorgan estudiantes y profesores*. Tesis para optar al grado de Magíster en Educación, mención Currículum y Comunidad Educativa. Universidad de Chile.

- Recuperado de, http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2011/cs-leon_f/pdfAmont/cs-leon_f.pdf
- León, G., y Torres, I. (2019). *Guía práctica de Apoyo para la Elaboración de Trabajos Finales de Graduación de la Carrera de Enseñanza de las Ciencias*. Heredia, Costa Rica: Programa de Publicaciones e Impresiones de la Universidad Nacional
- Muñoz, D.J. (2016). *Estrés académico niveles y diferencias de género en estudiantes universitarios de la Universidad de Azuay*. (Tesis de Grado inédita). Universidad del Azuay, Ecuador. Recuperada de <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/5584/1/11913.pdf>.
- Organización mundial de la salud. (s.f). *Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. Recuperado de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Ordorika, I. (2020). Pandemia y Educación Superior. *Revista de la Educación Superior*. 194, (49), 1-8, doi.org/10.36857/resu.2020.194.1120
- Panchu, P., Bahuleyan, B., & Vijayan, V. (2017). An analysis of the factors leading to stress in Indian medical students.(Un análisis de los factores que conducen al estrés en los estudiantes de medicina de la India). *International Journal of Clinical and Experimental Physiology*, 4(1), 48-50. doi: 10.4103/ijcep.ijcep_58_16.
- Quesada, E. J. (2013). La intervención pedagógica como un reto de la formación universitaria: Hacia una práctica profesional articulada. *Revista Electrónica Educare*, 17(2), 167-182. Recuperado de <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/issue/current>
- Rappoport, S., Rodríguez M.S. y Bressanello M. (2020). *Enseñar en tiempos de COVID-19. Una guía teórico-práctica para docentes*. UNESCO, recuperado de, https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373868?_FB_PRIVATE_TRACKING__=%7B%22loggedout_browser_id%22%3A%22c81c5d29f760c82e5f999c9eb6dac3df3ba17f42%22%7D
- Rodríguez, C. y Rodríguez, K. (2011). *La práctica pedagógica en la Escuela Rural Unidocente "El Silencio", reconocida como un centro educativo innovador, estudio de caso, de la práctica a la teoría*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.
- Rojas, C.E. (2011). Ética profesional docente: un compromiso pedagógico humanístico. *Revista Humanidades*, 1, pp. 1-22. Recuperado de, <file:///C:/Users/Isma/Downloads/Dialnet-EticaProfesionalDocente-4920530.pdf>