

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO



FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

IMPORTANCIA DEL ABP EN LAS VIVENCIAS DE LOS
ESTUDIANTES POR LA CONTINGENCIA COVID-19

T E S I S

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

P R E S E N T A:

Castillo Megchun Isamar Carolina

López Rossell Claudia Gabriela

Padilla Rivera Maribel Araceli

Directora de tesis: Dra. Diana Cecilia Tapia Pancardo

Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México, 2021





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

ÍNDICE DE FIGURAS -----	4
ÍNDICE DE TABLAS -----	4
RESUMEN -----	9
INTRODUCCIÓN -----	11
JUSTIFICACIÓN -----	12
PROBLEMATIZACIÓN -----	14
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN -----	16
OBJETIVOS -----	16
GENERAL	16
ESPECÍFICOS	16
CAPÍTULO I: MARCO REFERENCIAL	
1. EL APRENDIZAJE BASADO EN PROBLEMAS -----	17
1.1 DEFINICIÓN	18
1.2 ORÍGENES DEL ABP	20
1.3 ANTECEDENTES DEL ABP	21
1.4 CARACTERÍSTICAS DEL ABP	23
1.5 OBJETIVOS DEL ABP	24
1.6 LINEAMIENTOS DE ACTUACIÓN DEL TUTOR O DOCENTE DEL ABP	25
1.7 LINEAMIENTOS DE ACTUACIÓN DE LOS ESTUDIANTES EN EL ABP	25
1.8 DESARROLLO DEL PROCESO DEL ABP	25
1.9 EVALUACIÓN DEL ABP	27
1.10 VENTAJAS	27
1.11 DESVENTAJAS	30
2. NUESTRAS EMOCIONES EN LA PANDEMIA -----	32
2.1 POSIBLES REACCIONES ANTE LA PANDEMIA DE SARS-COV2	33
2.2 ESTRATEGIAS PARA LIDIAR CON EL TIEMPO Y EL ESTRÉS	33
2.3 RECOMENDACIONES PARA LA CUARENTENA	33
3. INTELIGENCIA EMOCIONAL -----	34
3.1 PRINCIPIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	36
3.2 MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL	37
3.3 MOTIVACIÓN HUMANA	38
3.3.1 CICLO DE LA MOTIVACIÓN	39
3.3.2 FUERZAS DE LA MOTIVACIÓN	42
3.4 INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES	43
4. RESILIENCIA -----	46
4.1 CARACTERÍSTICAS DE LA RESILIENCIA	47
4.2 MEDIDA DE LA RESILIENCIA	48
4.3 PROCESOS DE DESARROLLO DE LA RESILIENCIA	49
4.4 POTENCIACIÓN DE LA RESILIENCIA	51
4.5 SUSTRATO NEUROBIOLÓGICO	52

CAPÍTULO II: ASPECTOS ÉTICOS Y LEGALES-----	54
2.1 CONSENTIMIENTO INFORMADO	54
2.2 RIGOR METODOLÓGICO	55
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA-----	56
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	56
3.2 METODOLOGÍA	58
3.3 TEMPORALIDAD	59
3.4 CARACTERÍSTICAS DE LOS INFORMANTES	59
3.5 PROCEDIMIENTO	59
3.5.1 ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN DE DATOS	60
3.6 ESCENARIO	61
3.7 RECURSOS HUMANOS	61
3.8 ANÁLISIS ESTADÍSTICO	61
CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTUDIANTES	62
REFERENCIAS-----	91
ANEXOS-----	97
1. CONSENTIMIENTO INFORMADO	97

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. CICLOS DEL ABP-----	24
Figura 2. INTELIGENCIA EMOCIONAL-----	36
Figura 3. CICLO DE LA MOTIVACIÓN-----	41
Figura 4. PIRÁMIDE DE MASLOW-----	43
Figura 5. FUERZAS DE LA MOTIVACIÓN-----	43

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTUDIANTES-----	62
Tabla N° 2: CATEGORÍAS Y SUBCATEGORÍAS EMERGENTES-----	63

DEDICATORIAS Y AGRADECIMIENTOS

A *DIOS* con todo mi corazón porque hoy entiendo que sus tiempos son perfectos; es quien ha fortalecido mi espíritu para poder llegar a la culminación de este proyecto y me ha inspirado en cada momento; por brindarme sabiduría y ser mi eterno guía.

JUAN MENDOZA; abuelito daría absolutamente todo porque estuvieras en este momento, sólo tú sabes lo difícil que ha sido mi andar desde tu partida, te dedico con todo mi corazón este proyecto, gracias por hacer de mi infancia la más feliz. Y por sobre todas las cosas; regalarme tu amor desinteresado, te abrazo hasta el cielo.

JACQUELINE CASTILLO te agradezco y dedico este trabajo mami, todo lo bueno que soy, lo que tengo y lo que he alcanzado; te lo debo a ti. Gracias por ayudarme, por animarme y empujarme a la felicidad. Sin ti nada hubiera sido posible; cuando todos los caminos se me cerraron, tu puerta era la única siempre abierta, cuando todo se ponía difícil ahí estabas tú a mi lado diciéndome que todo saldría bien. Eres mi más grande inspiración y no creo que me alcance la vida para terminar de corresponder este inmenso amor... "Que tu presencia me acompañe hasta que se cumpla mi destino". Te amo.

TITA te ofrezco este trabajo y te agradezco por no abandonarme a pesar de todas las adversidades, por guiarme y por tu apoyo incondicional siendo este el principal y más fuerte cimiento en mi vida. Eres la persona a la que más admiro por tu temple y fortaleza, ojalá algún día pueda llegar a ser así de inmensa como tú.

A *mis hermanitos*; *YAZID, ZION, BRITNEY, CHRISTIAN* y *MIGUEL* por alentarme, creer y confiar en mí. A *LAURA CASTILLO* por toda tu ayuda tía y sobre todo por estar siempre presente en el desarrollo de mi vida. Gracias *NICOLÁS GARCÍA*, por ser parte de mi familia, por haber estrechado lazos y ser un gran amigo, te amo incondicionalmente.

EUDORI ORTÍZ; mi mejor amiga; eres la antagonista de todo este logro, agradezco al universo por hacernos coincidir en esta aventura, siempre juntas y de la mano en esta y en todas nuestras vidas.

ARMANDO VEGA la bendición de tenerte en mi vida implicó que en el transcurso no estaría sola. Fuiste quien siempre me encaminaba al éxito; el ingrediente perfecto para poder lograr alcanzar esta dichosa y muy merecida victoria. Estoy eternamente agradecida contigo por preocuparte por mí en cada momento, por procurar siempre lo mejor para mí, por tu amor incondicional no solo para el desarrollo de mi tesis, sino también para mi vida. Tu ayuda fue fundamental y a pesar de que no fue fácil; estuviste motivándome y aportándome más allá de tus alcances.

Con todo mi amor, dedicado a ustedes.

Deseo expresar mi gratitud a ti mi hermosa y amada *UNAM-FESI*, pilar fundamental en mi desarrollo académico y profesional.

Quiero agradecer enormemente a mi asesora de tesis, la *Dra. DIANA CECILIA TAPIA PANCARDO* por compartirme no solo sus eruditos conocimientos sino también por hacerlo con tanta dedicación y amor. Por guiarme a culminar este gran logro, es un excelente ser humano, atesoraré por siempre sus consejos.

Y por último y no menos importante; agradezco a la *Mtra. ÁFRICA DEL CASTILLO* y al *Dr. JUAN PINEDA OLVERA*, docentes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala porque fueron cimientos firmes en mi desarrollo académico, por sus sabios consejos y enseñanzas; quienes dejaron de ser mis profesores para brindarme su amistad y siempre confiaron en mí. Son mi mayor y mejor numen. Los admiro en demasía.

Isamar Carolina Castillo Megchun

A MIS PADRES

Familia.

Estoy inmensamente agradecida con ustedes porque creyeron en mi sueño, me apoyaron siempre hasta ver que se cumplía. Desvelos, preocupaciones, ayudas económicas, incluso ser mis primeros pacientes son experiencias cruciales de mi formación profesional. En estos momentos me encuentro en la recta final tal y como lo había pensado en un inicio, ha sido un esfuerzo muy gratificante y no cabe duda que es resultado de todo el amor y apoyo que ustedes me brindaron, me han dicho ustedes mismos sentirse orgullosos de mí pero yo lo estoy más por tenerlos en mi vida.

A LA DRA. DIANA TAPIA

Doctora.

La vida es sabia y te regala a las mejores personas, en esta ocasión me dio la oportunidad de conocer a la Dra. Diana que con dedicación y motivaciones siempre estuvo apoyando, siempre motivando y expresando mis mejores cualidades y eso es un importante estímulo que me ayuda a ser constante y ser mejor cada día. Le expreso mi más sincero agradecimiento y admiración puesto que no sólo asumió su papel de docente e investigadora.

A MI UNIVERSIDAD

No fue fácil prepararse para ser parte de la máxima casa de estudios. Estudié arduamente y me preparé con entusiasmo para que mi sueño se volviera realidad. Si pudiera contar uno de mis momentos más felices de mi vida ha sido ser aceptada por mi universidad. Sin embargo no fue una tarea fácil. La universidad me regaló conocimientos, valores, disciplina, en pocas palabras me hizo ser mejor persona. Me regaló a mis mejores amigos que también fueron parte de mi crecimiento profesional, juntos vencimos obstáculos y miedos; hoy me atrevo a decir, ¡lo logramos al fin!

Expreso con emoción que me llena de orgullo ser Licenciada en enfermería.

Con cariño

Claudia Gabriela López Rossell.

A MIS PADRES.

Por haberme brindado la oportunidad de estudiar la carrera en la Universidad Nacional Autónoma de México, por su esfuerzo, dedicación y entera confianza.

Papá...

Gracias por tu apoyo, la orientación que me has dado, por iluminar mi camino y darme la pauta para poder realizarme en mis estudios y mi vida. Agradezco los consejos sabios que en el momento exacto has sabido darme para no dejarme caer y enfrentar los momentos difíciles, por ayudarme a tomar las decisiones que me ayuden a balancear mi vida y sobre todo por el amor tan grande que me das.

Mami...

Tú eres la persona que siempre me ha levantado los ánimos tanto en los momentos difíciles de mi vida estudiantil como personal. Gracias por tu paciencia y esas palabras sabias que siempre tienes para mis enojos, mis tristezas y mis momentos felices, por ser mi amiga y ayudarme a cumplir mis sueños, te amo de verdad

Dra. Diana Cecilia Tapia Pancardo

Durante la realización de mi proyecto, usted ha sido mi mano derecha y quien me ha guiado en el complicado proceso. Es cierto, no ha sido nada fácil, ni mucho menos, sin embargo gracias a su ayuda, esto ha parecido un tanto menos complicado.

El resultado de mi tesis ha sido espectacular, mejor de lo que esperaba y una gran parte del desarrollo de ese excelente trabajo se lo debo a usted, que dios la bendiga.

Con amor

Maribel Araceli Padilla Rivera

RESUMEN

INTRODUCCIÓN: La metodología del Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) busca proponer desafíos contextualizados a la vida diaria donde los estudiantes son protagonistas en su propio proceso de aprendizaje y el uso de las nuevas tecnologías como un medio ideal para el hallazgo de información adecuada y actualizada, procesamiento y difusión de la misma, logrando un papel más participativo y activo, aportando también una elevada satisfacción en la resolución de los problemas holísticos y situaciones de la vida real.

OBJETIVO: Analizar la utilidad e importancia del ABP como estrategia de aprendizaje significativo en las vivencias de los estudiantes de enfermería por la contingencia COVID-19

METODOLOGÍA: Estudio de tipo cualitativo exploratorio descriptivo participaron 15 informantes, todos estudiantes del módulo de “Atención a las Adicciones en el área de la salud” con un rango de edad de 20 a 25 años, cursando el sexto semestre de la carrera de enfermería de la Facultad de estudios superiores Iztacala. La recolección de datos se realizó mediante testimonios orales y escritos de aspecto relevantes para ellos, en su vida cotidiana ante la pandemia en los que aportan sus opiniones sobre sus emociones en las vivencias durante la pandemia por COVID-19, mediante observación directa y una entrevista semi-estructurada, se presentó carta de consentimiento informado. El análisis de datos cualitativo fue con base en De Souza Minayo.

HALLAZGOS: Emergieron 4 categorías.

Categoría 1. Vivencias de los estudiantes en la pandemia, 1.1 Vivencias positivas, 1.2 Vivencias negativas.

Categoría 2. Conocimientos y habilidades de los estudiantes para autoayuda durante la pandemia.

Categoría 3. Habilidades para promover la resolución de conflictos.

Categoría 4. Impacto y utilidad del ABP en la educación para salud en las vivencias de los estudiantes, 4.1 Impacto positivo del ABP, 4.2 Impacto negativo del ABP.

CONCLUSIÓN: El ABP es muy útil ya que ofrece posibilidades de apertura sobre el conocimiento y favorece el desarrollo de competencias como sustentar, debatir, evaluar y tomar decisiones propias. Además de ser un método didáctico que permite incorporar otras estrategias como el estudio de las vivencias de los alumnos ya que nos permite explorar y profundizar sobre el impacto que tiene el pensamiento crítico y resolución de problemas. Se concluye que la utilidad del ABP es amplia y muy importante para el alumno por favorecer la identificación de sus conocimientos, habilidades y destrezas para enfrentar los factores de riesgo que los hacen vulnerables respecto a sus emociones durante la pandemia.

INTRODUCCIÓN

El contexto que estamos viviendo actualmente referente al confinamiento derivado de la pandemia por COVID-19 ha resultado ser un impacto en todos los ámbitos de la sociedad, procedente de ello, es interesante examinar el rol clave que tienen las tecnologías de la información y las estrategias de estudio que va emergiendo como resultado de esta pandemia. El confinamiento es una medida que ayuda a evitar la propagación del virus, pero el aislamiento social puede ser una causa importante para el incremento de estrés y ansiedad. En este contexto, se requieren alternativas para el desarrollo de aprendizajes significativos cuya base es la autonomía de los estudiantes, destacando la habilidad de cada uno de ellos como la toma de decisiones, resolución creativa de problemas, adaptabilidad y resiliencia.

El presente trabajo tiene como objetivo analizar la utilidad e importancia del ABP como estrategia de aprendizaje significativo en las vivencias de los estudiantes de enfermería por la contingencia COVID-19. El contenido de este trabajo en su primer capítulo; reúne evidencia teórica sobre el Aprendizaje Basado en Problemas; su definición, así como su origen, antecedentes, características, objetivos, lineamientos, desarrollo, evaluación, ventajas y desventajas para su mejor comprensión, se habla de la motivación humana la cual trata de una jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas, a satisfacer esas necesidades y surgen otras que modifican el comportamiento humano, se presenta la pirámide de Maslow en donde gráficamente se pueden ver esas necesidades jerarquizadas de lo más prioritario a lo general.

En el capítulo segundo encontramos la metodología utilizada en este trabajo que incluye los aspectos éticos y legales así como el rigor científico y metodológico que valida a esta investigación y se fundamenta en el apartado de referencias bibliográficas con sus respectivas ligas electrónicas cuya finalidad es el sustento del contenido de este trabajo.

JUSTIFICACIÓN

Las medidas llevadas a cabo ante la rápida propagación del coronavirus reflejan la realidad inequitativa que viven muchos estudiantes fuera de las aulas. La escuela y el hogar, ahora se convierten en el mismo lugar tras las necesarias regulaciones efectuadas. Según la UNESCO, más de 861.7 millones de niños y jóvenes en 119 países se han visto afectados al tener que hacer frente a la pandemia global del COVID-19.

Alumnos que se encuentran cursando educación superior, han tenido que abandonar sus campus tras el aviso de desalojo que ha tomado a muchos sin recursos u opciones disponibles. De manera abrupta y en cuestión de semanas, se cambió la manera en la que los estudiantes aprenden.

El contexto de la pandemia y su inferencia de una escuela a distancia nos conmociona y nos obliga a indagar alternativas para el desarrollo de aprendizajes significativos que tengan como base la autonomía de los estudiantes; este hecho se convierte en una oportunidad para reconsiderar las habilidades que los estudiantes necesitan ante una situación fortuita de crisis como; toma de decisiones, resolución creativa de problemas, adaptabilidad y resiliencia.

La Universidad Veracruzana, a través del Instituto de Ciencias de la Salud, llevó a cabo la investigación del alcance nacional “Estado de ánimo y consumo de drogas durante la cuarentena por Covid-19 en México”, cuyos datos preliminares indican que durante el confinamiento por SARS-CoV-2 existe un incremento en el consumo de alcohol, tabaco y marihuana. Ante la emergencia sanitaria actual, es necesario conocer los factores psicosociales, económicos y culturales de riesgo para la salud mental, derivados de la percepción tanto de la pandemia misma como de las disposiciones gubernamentales relativas a la cuarentena o confinamiento, lo que permitirá comprender la manera en que está afectando el estado emocional de los mexicanos, a fin de proponer estrategias de afrontamiento, acompañamiento y atención a la población vulnerable.

El uso y abuso de sustancias adictivas integra un profundo fenómeno que tiene diversos resultados en la salud individual, en la integración familiar y en el desarrollo y la estabilidad social. En la actualidad toda la sociedad está expuesta a las drogas, sin embargo hay grupos que son más vulnerables a sufrir consecuencias negativas de su uso, como los niños y los jóvenes, quienes pueden truncar su posibilidad de desarrollo personal y de realizar proyectos positivos de vida.

La metodología del ABP busca proponer desafíos contextualizados a la vida diaria donde los estudiantes son protagonistas en su propio proceso de aprendizaje.

Si además se utilizan las nuevas tecnologías como herramienta de enseñanza, aprenderán a hacer uso de ellas como medios idóneos para encontrar, procesar y difundir información.

Por lo mencionado anteriormente es muy importante que los estudiantes de Enfermería durante su formación, realicen intervenciones oportunas de prevención y educación para la salud a través de nuevos métodos y estrategias didácticas, con la finalidad de formar profesionales capaces de analizar y enfrentarse a los problemas, se pretende que el estudiante construya su conocimiento sobre la base de problemas y situaciones de la vida real y que, además, lo haga con el mismo proceso de razonamiento que utilizará cuando sea profesional. Resulta favorable la retroalimentación constante en el proceso de enseñanza-aprendizaje, tanto en sesiones de evaluación, como en el trato personal y se mejora la comunicación. Esta experiencia tiene como principal reto que los alumnos vinculen el aprendizaje adquirido mediante el método ABP en el módulo optativo “Atención de las adicciones en el área de la salud” con su entorno cotidiano durante este contexto de pandemia por el cual vivimos actualmente, para que puedan identificar y promover factores de protección.

PROBLEMATIZACIÓN

La evolución de la educación, ha propiciado cambios importantes debido a la evolución del curso normal de la sociedad y sus necesidades, dichos cambios están transformando la mentalidad en todos los participantes involucrados al interior del proceso educativo. Gran parte de las estrategias de enseñanza-aprendizaje se limitan exclusivamente a la difusión de la información por parte del profesor y a la recepción pasiva sin indagación por parte de los alumnos. Es muy común dejar al profesor como protagonista de un monólogo en el cual su entendimiento del mundo que lo rodea se convierte en la única verdad para el razonamiento de los estudiantes. Debemos recordar por otra parte que la educación Universitaria tiene como compromiso la formación de profesionales competentes que puedan afrontar y fortalecer las necesidades de la sociedad, con el objetivo de conseguir transfigurar el entorno.

La pandemia del COVID-19 ha tenido un impacto enorme en las vidas de la población, la mayoría se enfrentan a retos que pueden ser estresantes, abrumadores y que provocan emociones fuertes. Las medidas de salud pública, como el distanciamiento social, son necesarias para reducir la propagación del COVID-19, pero pueden hacer sentir a las personas aisladas y aumentar el estrés y la ansiedad. Aprender a sobrellevar el estrés de manera sana y aún más si se cuenta con herramientas estratégicas educativas para el desarrollo óptimo durante el confinamiento permitirá tener una mayor resiliencia en este proceso de readaptación por el cual se está pasando.

Esta pandemia también ha provocado una crisis sin precedentes en todos los ámbitos. En la esfera de la educación, esta emergencia ha dado lugar al cierre masivo de las actividades presenciales de Instituciones educativas con el fin de evitar la propagación del virus y mitigar su impacto.

El confinamiento más el estrés puede provocar lo siguiente:

- Sentimientos de miedo, frustración, depresión, preocupación, estancamiento y enojo.
- Cambios en los niveles de energía, deseos e intereses.
- Impedimento para la concentración y toma de decisiones.
- Insomnio.
- Somatización de las emociones; cefalea, dolores corporales, problemas estomacales, alergias, entre otras que pueden desencadenar el agravamiento de problemas de salud crónicos y de salud mental.

- Mayor riesgo de consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias adictivas.

Todo cambio abrupto provoca miedo e inseguridad, es por esto que la utilización de distintas estrategias didácticas son necesarias para la enseñanza a través de la resolución de problemas en los estudiantes ya que es en la actualidad uno de los métodos más utilizados para poner en práctica el aprendizaje significativo, pues se pretende que los estudiantes desarrollen procesos eficaces del pensamiento crítico en la resolución de problemas, los cuales, además de contribuir a su independencia cognoscitiva, elevan la confianza en las posibilidades de éxito y aumentan la motivación por el estudio.

El modelo pedagógico tradicional aún utilizado por la mayoría de profesores, conlleva a que los alumnos tengan un pensamiento abstracto. La impartición de clases no activas y dinámicas por el desconocimiento o la no actualización de nuevos modelos educativos provocan gran desmotivación en los alumnos, por lo que la educación se convierte en memorista, acrítica y repetitiva. Esto podría ser derivado algunas deficiencias por parte de los docentes; entre ellas gran parte del problema es la escasa creatividad, afectando de forma directa en el bajo rendimiento académico de los estudiantes.

Finalmente otro inconveniente es que los docentes no utilizan casos reales dentro de las aulas de clase, y esto genera que los estudiantes pierdan el interés; creando un aprendizaje completamente deficiente.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la utilidad e importancia del ABP como estrategia de aprendizaje significativo en las vivencias de los estudiantes de enfermería por la contingencia COVID-19?

OBJETIVOS

GENERAL

- Analizar la utilidad e importancia del ABP como estrategia de aprendizaje significativo en las vivencias de los estudiantes de enfermería por la contingencia COVID-19

ESPECÍFICOS

- Identificar mediante el ABP los conocimientos, habilidades y emociones de los estudiantes para promover factores de protección, fomentar y motivar a la resolución de conflictos durante la Pandemia.
- Prevenir y aminorar posibles conductas de riesgo en los estudiantes durante la Pandemia.

CAPÍTULO I.

MARCO REFERENCIAL

1. EL APRENDIZAJE BASADO EN PROBLEMAS

El Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) es uno de los métodos de enseñanza-aprendizaje que ha tomado más arraigo en las instituciones de educación superior en los últimos años. Mientras tradicionalmente primero se expone la información y posteriormente se busca su aplicación en la resolución de un problema, en el caso del ABP primero se p identifican las necesidades de aprendizaje, se busca la información necesaria y finalmente se regresa al problema. En el recorrido que viven los alumnos desde el planteamiento original del problema hasta su solución, trabajan de manera colaborativa en pequeños grupos, compartiendo en esa experiencia de aprendizaje la posibilidad de practicar y desarrollar habilidades, de observar y reflexionar sobre actitudes y valores que en el método convencional expositivo difícilmente podrían ponerse en acción. La experiencia de trabajo en el pequeño grupo orientado a la solución del problema es una de las características distintivas del ABP, es usado en muchas universidades como estrategia curricular en diferentes áreas de formación profesional. (Carretero, 2001).

El ABP, es un método didáctico, que cae en el dominio de las pedagogías activas y más particularmente en el de la estrategia de enseñanza denominada aprendizaje por descubrimiento y construcción, que se contrapone a la estrategia expositiva o magistral. Si en la estrategia expositiva el docente es el gran protagonista del proceso enseñanza aprendizaje, en la de aprendizaje por descubrimiento y construcción es el estudiante quien se apropia del proceso, busca la información, la selecciona, organiza e intenta resolver con ella los problemas enfrentados. El docente es un orientador, un expositor de problemas o situaciones problemáticas, sugiere fuentes de información y está presto a colaborar con las necesidades del aprendiz. Los meta objetivos de esta estrategia, es decir, objetivos que van más allá de los objetivos instruccionales, son el desarrollo de habilidades del pensamiento, la activación de los procesos cognitivos en el estudiante y ante todo la transferencia de metodologías de acción intelectual. Jerónimo Bruner, gran constructivista del siglo XX, es considerado el sistematizador del aprendizaje por descubrimiento y construcción. Para él, es fundamental llevar el aprendizaje humano más allá de la mera información, hacia los objetivos de aprender a aprender y a resolver problemas, (Restrepo, 2005).

1.1 DEFINICIÓN

Es una estrategia institucional centrada en el aprendizaje, la investigación y la reflexión (Universidad Politécnica de Madrid) que se caracteriza por la solución de un problema "real" previsto por el profesor. La audiencia debe hacer uso del pensamiento crítico y de habilidades para resolver problemas trabajando colaborativamente en pequeños grupos. Como consecuencia de este proceso, el alumno adquiere nuevos conocimientos, desarrolla habilidades de trabajo en equipo y de solución de problemas, manifiesta liderazgo y mejora su

comunicación. "Es una estrategia pedagógica que presenta situaciones, reales, significativas, contextualizadas y proporciona recursos, orientación e instrucción a los estudiantes para favorecer el desarrollo de contenidos y habilidades de solución de problema" (Mayo, Donelly, Nash y Schwartz, 1993).

Es una estrategia de enseñanza-aprendizaje en la que tanto la adquisición de conocimientos como el desarrollo de habilidades y actitudes resultan importante; en el ABP un grupo pequeño de alumnos se reúne, con la facilitación de un tutor, para analizar y resolver un problema seleccionado o diseñado especialmente para el logro de ciertos objetivos de aprendizaje. Durante el proceso de interacción de los alumnos para entender y resolver el problema se logra, además del aprendizaje del conocimiento propio de la materia, que puedan elaborar un diagnóstico de sus propias necesidades de aprendizaje, que comprendan la importancia de trabajar colaborativamente, que desarrollen habilidades de análisis y síntesis de información, además de comprometerse con su proceso de aprendizaje. El ABP, se sustenta en diferentes corrientes teóricas sobre el aprendizaje humano, tiene particular presencia la teoría constructivista, de acuerdo con esta postura en el ABP se siguen tres principios básicos:

-El entendimiento con respecto a una situación de la realidad surge de las interacciones con el medio ambiente.

-El conflicto cognitivo al enfrentar cada nueva situación estimula el aprendizaje. -El conocimiento se desarrolla mediante el reconocimiento y aceptación de los procesos sociales y de la evaluación de las diferentes interpretaciones individuales del mismo fenómeno.

El ABP busca que el alumno comprenda y profundice adecuadamente en la respuesta a los problemas que se usan para aprender abordando aspectos de orden filosófico, sociológico, psicológico, histórico, práctico, etc. Todo lo anterior con un enfoque integral. La estructura y el proceso de solución al problema están

siempre abiertos, lo cual motiva a un aprendizaje consciente y al trabajo de grupo sistemático en una experiencia colaborativa de aprendizaje.

1.2 ORÍGENES DEL ABP

En las décadas de los 60's y 70's un grupo de educadores médicos de la Universidad de McMaster (Canadá) reconoció la necesidad de replantear tanto los contenidos como la forma de enseñanza de la medicina, con la finalidad de conseguir una mejor preparación de sus estudiantes para satisfacer las demandas de la práctica profesional. La educación médica, que se caracterizaba por seguir un patrón intensivo de clases expositivas de ciencia básica, seguido de un programa exhaustivo de enseñanza clínica, fue convirtiéndose gradualmente en una forma inefectiva e inhumana de preparar estudiantes, en vista del crecimiento explosivo de la información médica y las nuevas tecnologías, además de las demandas rápidamente cambiantes de la práctica profesional.

Era evidente, para estos educadores, que el perfil de sus egresados requería habilidades para la solución de problemas, lo cual incluía la habilidad para adquirir información, sintetizar en posibles hipótesis y probar esas hipótesis a través de la adquisición de información adicional. Ellos denominaron a este proceso como de Razonamiento Hipotético Deductivo. Sobre esta base, la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Mc Master estableció una nueva escuela de medicina, con una propuesta educacional innovadora que fue implementada a lo largo de los tres años de su plan curricular y que es conocida actualmente en todo el mundo como Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) (Problem Based Learning, PBL) (Barrows, 1996). La primera promoción de la nueva escuela de medicina de la Universidad de Mc Master se graduó en

1972. Por el mismo tiempo la especialidad de Medicina Humana de la Universidad de Michigan implementó un curso basado en resolución de problemas en su currículo preclínico. También a inicios de los años 70's las universidades de Maastricht (Holanda) y Newcastle (Australia) crearon escuelas de medicina implementando el Aprendizaje Basado en Problemas en su estructura curricular. A inicios de los 80's, otras escuelas de medicina que mantenían estructuras curriculares convencionales empezaron a desarrollar planes paralelos estructurados en base al ABP. La universidad que lideró esta tendencia fue la de New México, en los Estados Unidos. Un poco más tarde otras escuelas asumieron el reto de transformar su plan curricular completo en una estructura ABP. Las universidades líderes en esta empresa fueron la de Hawai, Harvard y Sherbrooke (Canadá) (Barrows, 1996). En los últimos treinta años el aprendizaje basado en problemas ha sido adoptado por escuelas de medicina en todo el mundo. Más recientemente ha sido aplicado en una diversidad de escuelas profesionales y el interés en su incorporación en la educación superior en general ha ido incrementándose día a día. Ahora la UNAM México, Facultad de Medicina de la Universidad San Simón de Cochabamba, Bolivia, Universidad Delaware, Wheeling, West-Virginia, Vancouver, Canadá, La Pontificia Universidad Católica del Perú, entre otras.

1.3 ANTECEDENTES DEL ABP

Históricamente el movimiento educativo de la Escuela Nueva (EN) o Educación Activa (EA), engrandecieron la acción centrada en el estudiante y ofrecieron fundamentos teóricos metodológicos a la propuesta que hoy conocemos como Aprendizaje Basado en Problemas (ABP). Basta señalar algunas aportaciones de algunos representantes de la EN. Por ejemplo, se señala a Cousinet, como el creador del

método de trabajo en equipo, elemento cardinal en el ABP. Decroly, propuso los centros de interés, para iniciar actuaciones con base en la motivación estudiantil en torno a una idea central, pero considerando vínculos con otras disciplinas. Algo similar promueve el ABP, pues al problema no lo agota una disciplina. Freinet, postuló que la vida de la escuela es una continuación de la vida familiar y ciudadana. Ferrière señaló que la EA pretende obtener el máximo de efectos útiles con el mínimo de esfuerzos inútiles. En su libro sobre la educación autónoma se refiere al impulso del espíritu crítico personal, y a la vez, favorece la ayuda mutua (Palacios, citado por Vivas, 2014). En el mismo sentido que Ferrière el ABP, pretende desarrollar la autonomía del estudiante a través de la búsqueda crítica del conocimiento. Por su parte Dewey (1978) considera que el verdadero aprendizaje se basa en el descubrimiento guiado por la labor del asesor y no en la transmisión de conocimientos. Sin duda es una aportación relevante al ABP. En síntesis las aportaciones de la EN, como el trabajo en equipo de Cousinet, la interdisciplinaridad en Decroly, el vínculo entre escuela y vida social de Freinet, la actuación regulada por el pensamiento de Dewey, el espíritu crítico de Ferrière, así como la responsabilidad y el compromiso en la labor docente, son elementos presentes en el actual ABP. La EN dio un giro de 180 grados y colocó al alumno en el lugar que antes tenía el profesor. Antes y después, los actores educativos quedaron polarizados. Para Wallon no se trata de elegir entre sociedad e individuo, entre profesor y estudiante o entre lo que sucede en la escuela y en la vida cotidiana. No es un problema de contradicciones sino de complementariedades. Profesores y alumnos están en interacción, no pueden separarse; ambos son importantes y tienden hacia la cooperación. Como se observa, en este breve recuento histórico, el ABP, es una novedad, no tan nueva. (Alleyne, 2002).

1.4 CARACTERÍSTICAS DEL ABP

Es una estrategia de enseñanza-aprendizaje, centrada en el alumno. Organiza el aprendizaje alrededor de problemas holísticos. Se analizan y resuelven ciertas situaciones expresados en problemas, casos o proyectos. Compromete a los estudiantes (aprendizaje significativo).

Es un método de trabajo activo donde los alumnos participan constantemente en la construcción de su conocimiento.

Crea un ambiente en el que los docentes orientan a los estudiantes a pensar (crítica y creativamente) y los guían en su proceso de aprendizaje.

La adquisición del conocimiento y el desarrollo de habilidades y actitudes tiene la misma importancia.

El método se orienta a la solución de problemas que son seleccionados o diseñados para lograr el aprendizaje de ciertos objetivos de conocimiento.

Es un método que estimula el trabajo colaborativo en diferentes disciplinas, se trabaja en grupos pequeños.



FIGURA 1. CICLOS DEL ABP. Alleyne, (2002)

1.5 OBJETIVOS DEL ABP

La universidad de Monash (1999) menciona los siguientes:

1. Desarrollar habilidades para identificar un problema y diseñar soluciones apropiadas.
2. Desarrollar la habilidad para identificar asuntos que requieren mayor discusión y autoestudio en el contexto de un problema dado y cultivar las habilidades de autodirección en el aprendizaje.
3. Participar activa y efectivamente dentro de un pequeño grupo de aprendizaje en el diseño y evaluación de una apropiada solución del problema.
4. Desarrollar el sentido de multidisciplinariedad que debe ser considerado en la solución de un problema.
5. Reconocer, desarrollar y mantener características personales y actitudes necesarias, entre las que destacan:
 - Conciencia de su potencial, limitaciones y reacciones emocionales.
 - Responsabilidad y dependencia grupal.
 - Habilidad para relacionarse y mostrar preocupación por otros.
 - Habilidad para evaluar el progreso personal, de otros miembros y del grupo en sí.

El instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM) propone como objetivos los siguientes:

Promover en el estudiante la responsabilidad de su propio aprendizaje.

Desarrollar habilidades para la evaluación crítica y la adquisición de nuevos conocimientos.

Desarrollar habilidades para las relaciones interpersonales.

Desarrollar el razonamiento eficaz y creativo.

Estimular el desarrollo del sentido de colaboración en el logro de una meta en común.

1.6 LINEAMIENTOS DE ACTUACIÓN DEL TUTOR O DOCENTE DEL ABP

- El papel del tutor es fundamental para el desarrollo de la metodología del ABP.
- Los profesores tienen el rol de facilitador, tutor, guía, aprendiz, mentor o asesor.
- Los profesores diseñan su curso basado en problemas abiertos.
- Los profesores incrementan la motivación de los estudiantes presentando problemas reales.
- Los profesores buscan mejorar la iniciativa de los alumnos y motivarlos

1.7 LINEAMIENTOS DE ACTUACIÓN DE LOS ESTUDIANTES EN EL ABP

- Los alumnos son vistos como sujetos que pueden aprender por cuenta propia.
- Los alumnos toman la responsabilidad de aprender y crear alianzas entre alumno y profesor.
- Los alumnos trabajan en equipos para resolver problemas, adquieren y aplican el conocimiento en una variedad de contextos.
- Los alumnos localizan recursos y los profesores los guían en este proceso.
- Los alumnos conformados en pequeños grupos interactúan con los profesores quienes les ofrecen retroalimentación.
- Los alumnos participan activamente en la resolución del problema, identifican necesidades de aprendizaje, investigan, aprenden, aplican y resuelven problemas.

1.8 DESARROLLO DEL PROCESO DEL ABP

Esta metodología tiene ocho fases: Según Morales y Landa (2004).

1. Leer y analizar el escenario del problema
2. Realizar una lluvia de ideas
3. Hacer una lista con aquello que se conoce

4. Hacer una lista con aquello que no se conoce
5. Hacer una lista de aquello que necesita hacerse para resolver el problema
6. Definir el problema
7. Obtener información
8. Presentar resultados

Otros autores como Exley y Dennick (2007) (citados por Morales y Landa ,2004), realizan otra clasificación de las fases del ABP. Ellos señalan que son siete fases las que lo conforman.

1. Aclarar términos y conceptos
2. Definir los problemas
3. Analizar los problemas: preguntar, explicar, formular hipótesis, etc.
4. Hacer una lista sistemática del análisis
5. Formular los resultados del aprendizaje esperados
6. Aprendizaje independiente centrado en resultados
7. Sintetizar y presentar nueva información.

La diferencia más notable entre esta clasificación y la anteriormente presentada es que, en la última, los alumnos definen primero los problemas que presenta el ejercicio y posteriormente se plantean las preguntas, las hipótesis, aquellos aspectos que conocen, lo que es desconocido y tendrán que investigar, etc. Resulta fundamental que los alumnos conozcan los pasos que han de seguir para resolver el problema y también que el alumno que lleve a cabo el papel del moderador u organizador vaya guiando al grupo en cada uno de ellos.

1.9 EVALUACIÓN DEL ABP

A.-Caso práctico. En el que los alumnos tengan que poner en práctica todo lo que han aprendido.

B.-Un examen que no esté basado en la reproducción automática de los contenidos estudiados, sino que implique que el alumno organice coherentemente sus conocimientos.

C.-Autoevaluación. El alumno ha llevado a cabo un proceso de aprendizaje autónomo. Por tanto nadie mejor que el mismo conoce todo lo que ha aprendido. Aspecto a autoevaluarse: Aprendizaje logrado, tiempo invertido, proceso seguido, etc.

D.-Coevaluación. Es la evaluación realizada entre pares, el alumno durante su proceso de aprendizaje, ha trabajado con sus compañeros cooperativamente. Por tanto conoce la opinión de los compañeros, se pueden hacer preguntas sobre: ambiente cooperativo dentro del grupo, reparto de tareas eficaz, cumplimiento de las expectativas como grupo.

1.10 VENTAJAS

Favorecer el desarrollo del pensamiento, siguiendo la manera del trabajo que realizan los científicos, haciendo uso del razonamiento para llenar los vacíos en la información que posee, para seleccionar información recogida y para generar sus propias hipótesis de acuerdo a sus conocimientos y los requerimientos de solución del problema (Tapia *et al.*, 2021). El ABP permite realizar eventos instructivos propios de los modelos modernos del aprendizaje; es decir activar su conocimiento previo, procesar información nueva y determinar la validez de las propuestas de solución del problema (Navarrete *et al.*, 2020; Piñon *et al.*, 2020; Hernández *et al.*, 2020).

Meyer – Ohle (2003) menciona las siguientes ventajas:

- Incremento de las habilidades de investigación y pensamiento.
 - Refinamiento de su capacidad de definir objetivos basados en sus necesidades e intereses.
 - Aprendizaje de trabajo efectivo en grupo para expresar sus sentimientos, elaborar un plan de investigación y de búsqueda de información.
- Así mismo se menciona que el propio estudiante al ser responsable de su propio aprendizaje se siente más motivado para enfrentar situaciones problemáticas y por lo tanto, está mejor preparado para enfrentar el mundo del trabajo.

El grupo de San Diego State University (1996) menciona los siguientes beneficios:

- Favorece el aprendizaje significativo al enfatizar significados y no hechos.
- Mejora la autodirección, al asumir la dirección de su aprendizaje y tomar las decisiones que la solución del problema requiere.
- Promueve el desarrollo de habilidades y comprensión en altos niveles al enfrentar problemas incompletos y de cierto nivel de complejidad.
- Desarrolla habilidades interpersonales y de trabajo en equipo al trabajar colaborativamente en grupo.
- Genera una actitud de automotivación al trabajar en un esquema más flexible que depende del estudiante y del grupo, haciéndose más independiente en su aprendizaje.
- Cambia el rol del docente al convertirse en tutor, facilitador y compañero experto en la solución del problema, Asimismo, afirma que los estudiantes desarrollan una mayor actitud hacia los cursos y el currículo, mejoran sus habilidades de razonamiento y de solución de problemas y están más dispuestos al trabajo colaborativo.
- El grupo de Proyecto de Ciencia Interactiva de la Universidad de Toledo, menciona ventajas del ABP, algunas coinciden con las anteriores y son las siguientes:
- Rompe el esquema de centrarse en el aprendizaje memorístico al exponer a los estudiantes a la solución de problemas reales (Vernon & Blake, 1993).

- Incrementa la responsabilidad del estudiante en su propio aprendizaje y la utilización de todos los recursos para obtener información (Vernom & Blake, 1993).
- Mejora los niveles de comprensión y desarrollo de habilidades (Albanese & Mitchell, 1993).
- Incrementa la transferencia de habilidades y conocimientos del salón de clase al trabajo real.
- Promueve entre estudiantes y trabajo en equipo lo que desarrolla las habilidades de relación interpersonal (Bernstein y cols, 1995; Pincus, 1995; Vernon 1995).
- Mejora la asistencia y las actitudes de los estudiantes.
- Favorece un aprendizaje igual o superior al que obtienen los estudiantes de clases tradicionales.

Hidalgo y cols (2006) mencionan como ventajas:

- Transferencia e integración de los conocimientos.
- El incremento de la autoestima de los estudiantes.
- El logro de aprendizajes significativos.
- Desarrollo de habilidades de pensamiento.
- Estímulo de habilidades para el aprendizaje.
- La mayor retención de información.
- El incremento de autodirección.
- El desarrollo de actitudes y valores perdurables.

El grupo de Monash University señala como oportunidades de desarrollo de los alumnos, las siguientes:

- Valoración de los diversos aportes que ofrecen cada uno de los miembros del grupo.
- Desarrollo de habilidades de administración de tiempo.
- Mejora de las habilidades de recolección de información.
- Desarrollo de habilidades de comunicación oral y escrita.
- Desarrollo de habilidades para la computadora e informática.

-Finalmente, se afirma que el ABP empodera al estudiante para investigar, integrar teoría y práctica, identificar estrategias de solución, aplicar conocimiento y valorar logros.

1.11 DESVENTAJAS

Entre las desventajas, el grupo de San Diego State University menciona:

- Se cubre menos contenido en los cursos.
- Ante evaluaciones tradicionales, los resultados de los estudiantes no son tan favorables.
- Consume mucho más tiempo.
- El rol del investigador que debe asumir el estudiante no siempre se cumple calidad.
- El hábito de transmisión del profesor de olvidar y dejar de lado.
- Los problemas presentados a los estudiantes no siempre concuerdan con los objetivos del curso y en algunos casos, son muy demandantes para el nivel de los estudiantes.

Asimismo, señalan que existen barreras para la implantación del ABP entre los que se encuentran:

- Modificación del sílabo del curso para expresarlo en términos de problemas, lo que muchas veces los docentes no están dispuestos a hacer.
- Transición difícil del enfoque tradicional a esta nueva propuesta tanto para docentes como para estudiantes.
- Más tiempo requerido para cubrir un contenido en comparación al empleado al aplicar el enfoque tradicional.
- Mayor costo en términos de copias, espacios, recursos, etc.
- Falta de incentivos en el profesorado que decide realizar ABP.
- Indudablemente estas barreras deben ser superadas a través de una serie de acciones para evitar que impidan el desarrollo del ABP en la institución. Algunas de estas son las que se mencionan a continuación:

- Vencer la resistencia inicial por medio de difusión de las bondades de la estrategia, invitándolos a observar la aplicación, de la misma proporcionándoles información escrita y opiniones de docentes la usan.
- Establecer recompensas de algún tipo para aquellos que deciden experimentarla.
- Buscar tiempo y dinero para que los que recién inician puedan adquirir el material requerido en sus cursos y disponer de momentos libres para complementarse.
- Capacitar a los nuevos docentes sobre la estrategia de manera planificada y sistemática.
- Acompañar a los profesores que recién comienzan con asesorías y monitoreos durante su nueva experiencia docente y ayudarles a resolver posibles conflictos de grupo.
- Poner al alcance del estudiante la infraestructura necesaria para el aprendizaje: biblioteca, recursos en línea. Ambientes para discusión, sistemas de tutoría y retroalimentación a los estudiantes individuales y grupos.

2. NUESTRAS EMOCIONES EN LA PANDEMIA

En la pandemia del nuevo coronavirus se ha vivido, y se sigue viviendo, toda la gama de emociones que se generan en la persona. Primero la incredulidad: “No, esto no pasa aquí. Ocurre al otro lado del mundo. No, aquí no llegará”. Negar la realidad de una amenaza es una forma de lidiar con el miedo. Cuando la fuerza de la realidad se impone con evidencias directas el miedo hace presencia y provoca otras emociones. El enojo es la más común. Las redes sociales difunden comentarios llenos de emociones maximizadas en donde se canalizan culpas, algunos se quejaban de los chinos, “sus nefastas costumbres de comer cosas raras han provocado la epidemia”, decía casi con violencia como si ellos la hubieran causado. También se quejaba de las autoridades “que no hacen nada por protegernos”. Era el inicio de la epidemia, no había aquí ningún caso reportado, pero la ignorancia y el miedo les impedían valorar la situación. El enojo, que puede llevar incluso a la violencia, a la discriminación (Thomas, 2021).

El Programa de la Promoción de la Salud Mental Madrid 2020 menciona que por «impacto psicológico» entendemos el conjunto de comportamientos, pensamientos, emociones y sensaciones que aparecen como consecuencia de la experiencia de algún tipo de situación que implica un impacto emocional intenso o prolongado, una pérdida, un daño o una amenaza importantes. Estas reacciones/respuestas son inevitables e inherentes al ser humano, porque es la manera que tenemos de asimilar la experiencia. Van desde pequeños desajustes y malestares (inquietud, temor, cambios de humor, irritabilidad, apatía, insomnio,...), que serían las reacciones agudas a la situación traumática y que tienen una duración de entre algunos días o unos pocos meses, hasta respuestas disfuncionales o desadaptativas que, en algunos casos, persisten y se cronifican más allá de este período agudo(ansiedad, miedo, ira, aislamiento, conductas de evitación, flahsbacks, problemas de sueño, sensación de embotamiento, abandono de actividades habituales, desesperanza,...).

La revista de Divulgación de Ciencia de la UNAM menciona los siguientes puntos para poder atender los conflictos emocionales que se han presentado durante la pandemia por COVID-19:

2.1 POSIBLES REACCIONES ANTE LA PANDEMIA DE SARS-COV2

- Temor y preocupación por tu salud y la de tus seres queridos.
- Cambios en tus hábitos de sueño y alimentación.
- Dificultades para dormir o concentrarte.
- Dolor de cabeza o de cuerpo.
- Problemas de atención.
- Tristeza excesiva.
- Desgano.
- Desesperanza

2.2 ESTRATEGIAS PARA LIDIAR CON EL TIEMPO Y EL ESTRÉS

- Trata de comer alimentos saludables.
- Mantén comunicación con tus seres queridos.
- Tómate un tiempo de relajación entre tus tareas y actividades.
- Infórmate a través de fuentes confiables.

2.3 RECOMENDACIONES PARA LA CUARENTENA

- Analiza con calma la información y sobre todo las fuentes en que se origina.
- Fuentes confiables, por ejemplo, son las páginas web de la Organización Mundial de la Salud y de la Secretaría de Salud de nuestro país. También recomendamos [http:// covid19.facmed.unam.mx/](http://covid19.facmed.unam.mx/) y [https:// maldita.es/coronavirus/](https://maldita.es/coronavirus/)
- Establece un horario para consultar la información y respétalo.
- Confía en el criterio de las autoridades sanitarias: son las que tienen los datos relevantes de la enfermedad y su comportamiento.

-Con la información adecuada para seguir las indicaciones de protección de la autoridad sanitaria, establece una rutina diaria que organice tus actividades. La repetición de patrones de conducta y de relación con el entorno es una fuente de tranquilidad.

-Sigue una rutina de sueño de ocho horas, siempre nocturnas.

-Establece horarios fijos para consumir los alimentos y hacer ejercicio.

-En caso de hacer trabajo en casa que sea con un horario establecido.

3. INTELIGENCIA EMOCIONAL

Existen diversas definiciones de inteligencia emocional, casi tantas como autores han escrito sobre el tema tratado. En este sentido, la inteligencia emocional es el uso inteligente de las emociones (Weisinger, 1998). Asimismo, Gardner (1993), define inteligencia emocional como “El potencial biosociológico para procesar información que puede generarse en el contexto cultural para resolver los problemas”. Por otro lado, la inteligencia emocional se convierte en una habilidad para procesar la información emocional que incluye la percepción, la asimilación, la comprensión y la dirección de las emociones, la inteligencia emocional es la capacidad de procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyéndose la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones (Tapia *et al.*, 2017). De este modo, la inteligencia emocional incluye las habilidades de:

- Percibir las emociones personales y la de otras personas.
- Tener dominio sobre las emociones propias y responder con emociones y conductas apropiadas ante diversas circunstancias.
- Participar en relaciones donde las emociones se relacionan con la consideración y el respeto.
- Trabajar donde sea, en la medida de lo posible, gratificante desde el punto de vista emocional.
- Armonización entre el trabajo y el ocio.

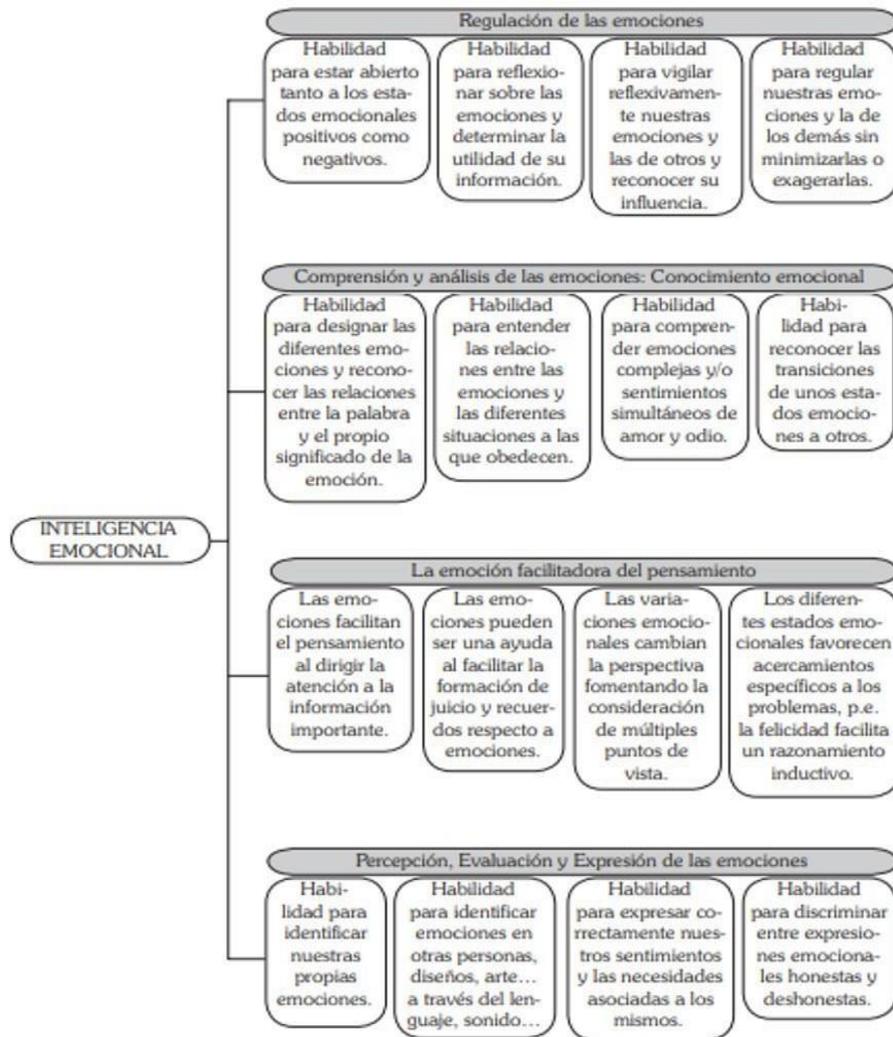


FIGURA.2 INTELIGENCIA EMOCIONAL. Gardner, (1993)

Otro de los autores tratados, Bar-On (1997) define inteligencia emocional como un conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen la habilidad propia de tener éxito al afrontar aspectos del medio ambiente. Sin embargo, uno de los principales autores, Goleman, (1995) se refiere a la inteligencia emocional como un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones o sus estados mentales. Goleman define inteligencia emocional como “capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”. Más tarde Goleman, (2011), reformula esta definición de la siguiente manera: “capacidad para reconocer nuestros

propios sentimientos y los de los demás, para motivar y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales”. Otros autores como Martineaud y Elgehart, (1996) definen inteligencia emocional como “capacidad para leer nuestros sentimientos, controlar nuestros impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando no nos vemos confrontados a ciertas pruebas, y mantenernos a la escucha del otro”. Asimismo, Valles define inteligencia emocional como capacidad intelectual donde se utilizan las emociones para resolver problemas. En este sentido, la inteligencia emocional es la aptitud para captar, entender, y aplicar eficazmente la fuerza y la perspicacia de las emociones en tanto que fuente de energía humana, información, relaciones e influencia. Una vez expuestas diferentes definiciones sobre el tema tratado, se entiende que la inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo, que tiene en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia y/o la agilidad mental. Estas características configuran rasgos de carácter como: la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social. A partir de aquí, se ha realizado la siguiente definición de inteligencia emocional. Ésta es la capacidad que tiene el individuo de adaptarse e interactuar con el entorno, dinámico y cambiante a raíz de sus propias emociones (Gorostieta *et al.*, 2019; Caltenco y García, 2018; García y Jiménez, 2010).

3.1 PRINCIPIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Una vez definida lo que es inteligencia emocional, es importante mencionar los principios básicos para que se pueda obtener una correcta inteligencia emocional (Tapia-Pancardo *et al.*, 2020; Gorostieta *et al.*, 2019). Se puede decir que la inteligencia emocional, fundamentalmente se basa en los siguientes principios o competencias:

- Autoconocimiento. Capacidad para conocerse uno mismo, saber los puntos fuertes y débiles que todos tenemos.

- Autocontrol. Capacidad para controlar los impulsos, saber mantener la calma y no perder los nervios.
- Automotivación. Habilidad para realizar cosas por uno mismo, sin la necesidad de ser impulsado por otros.
- Empatía. Competencia para ponerse en la piel de otros, es decir, intentar comprender la situación del otro.
- Habilidades sociales. Capacidad para relacionarse con otras personas, ejercitando dotes comunicativas para lograr un acercamiento eficaz.
- Asertividad. Saber defender las propias ideas no respetando la de los demás, enfrentarse a los conflictos en vez de ocultarlos, aceptar las críticas cuando pueden ayudar a mejorar.
- Proactividad. Habilidad para tomar la iniciativa ante oportunidades o problemas, responsabilizándose de sus propios actos.
- Creatividad. Competencia para observar el mundo desde otra perspectiva, diferente forma de afrontar y resolver problemas.

Este conjunto de principios expuestos, darán lugar a una mayor o menor inteligencia emocional. En este sentido, el hecho de que un individuo pueda tener una mayor creatividad que otro individuo, no quiere decir que de forma intrínseca obtenga una mayor inteligencia emocional, ya que concurren otros factores como si el individuo sabe explotar esa creatividad (Gorostieta *et al.*, 2019; Tapia *et al.*, 2017). Por el contrario, la falta de creatividad se puede ver compensada por una mayor automotivación.

3.2 MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

A partir de la literatura, se ha realizado una revisión de los principales modelos sobre inteligencia emocional. Éstos se han clasificado en modelos mixtos, modelos de habilidades y otros modelos que complementan a ambos.

Modelos mixtos.

Entre los principales autores se encuentran Goleman (1995) y Bar-On (1997). Éstos incluyen rasgos de personalidad como el control del impulso, la motivación, la tolerancia a la frustración, el manejo del estrés, la ansiedad, la asertividad, la confianza y/o la persistencia.

Modelo de Goleman

Goleman establece la existencia de un Coeficiente Emocional (CE) que no se opone al Coeficiente Intelectual (CI) clásico sino que ambos se complementan. Este complemento se manifiesta en las interrelaciones que se producen. Un ejemplo lo podemos observar entre las comparaciones de un individuo con un alto coeficiente intelectual pero con poca capacidad de trabajo y otro individuo con un coeficiente intelectual medio y con alta capacidad de trabajo. Ambos pueden llegar al mismo fin, ya que ambos términos se complementan.

3.3 MOTIVACIÓN HUMANA

El concepto de motivación se ha utilizado con diferentes sentidos. En general, el motivo es el impulso que lleva a la persona a actuar de determinada manera, es decir que da origen a un comportamiento específico. Este impulso a la acción puede ser provocado por un estímulo externo, que proviene del ambiente, o generado internamente por procesos mentales del individuo. En este aspecto la motivación se relaciona con el sistema de cognición del individuo. Cognición o conocimiento representa lo que las personas saben respecto de sí mismos y del ambiente que las rodea (Campos y Díaz, 2003).

El sistema cognitivo de cada persona incluye sus valores personales y está profundamente influido por su ambiente físico y social, su estructura fisiológica, los procesos fisiológicos, y sus necesidades y experiencias anteriores. En consecuencia, todos los actos del individuo están guiados por su cognición por lo que siente, piensa y cree.

La motivación representa la acción de fuerzas activas o impulsoras: Las necesidades humanas. Las personas son diferentes entre sí en lo referente a la motivación. Las necesidades humanas que motivan el comportamiento humano

producen patrones de comportamiento que varían de individuo a individuo aún más, tanto los valores y los sistemas cognitivos de las personas, como las habilidades para alcanzar los objetivos personales son diferentes. Y como si fuera poco, las necesidades, los valores personales y las capacidades varían en el mismo individuo en el transcurso del tiempo. A pesar de todas estas grandes diferencias, el proceso que dinamiza el comportamiento humano, es más o menos semejante en todas las personas.

Existen tres premisas relacionadas entre sí, para explicar el comportamiento humano:

1. El comportamiento humano tiene causas. Existe una causalidad en el comportamiento. Tanto la herencia como el medio influyen decisivamente en el comportamiento de las personas. El comportamiento es causado por estímulos internos o externos.
2. El comportamiento humano es motivado. Existe una finalidad en todo comportamiento humano. El comportamiento no es causal ni aleatorio, sino orientado o dirigido hacia algún objetivo.
3. El comportamiento humano está orientado hacia objetivos personales. Tras todo comportamiento siempre existe un impulso, deseo, necesidad, tendencia, expresiones que sirven para designar los motivos del comportamiento (Campos y Díaz, 2003).

3.3.1 CICLO DE LA MOTIVACIÓN

El comportamiento humano puede explicarse mediante el ciclo de la motivación, es decir, el proceso mediante el cual las necesidades condicionan el comportamiento humano, llevándolo a algún estado de resolución. Las necesidades o motivaciones no son estáticas; por el contrario, son fuerzas dinámicas y persistentes que provocan determinado comportamiento. Cuando surge, la necesidad rompe el equilibrio del organismo y causa un estado de tensión, insatisfacción, incomodidad y desequilibrio que lleva al individuo a desarrollar un comportamiento o acción capaz de descargar la tensión o librarlo de

la incomodidad o desequilibrio. Si el comportamiento es eficaz, el individuo encontrará la satisfacción de la necesidad y, en consecuencia, la descarga de la tensión provocada por ella. Satisfecha la necesidad, el organismo vuelve al estado de equilibrio anterior y a su forma natural de adaptación al ambiente. El ciclo de la motivación puede resumirse de la siguiente manera (Campos y Díaz, 2003)

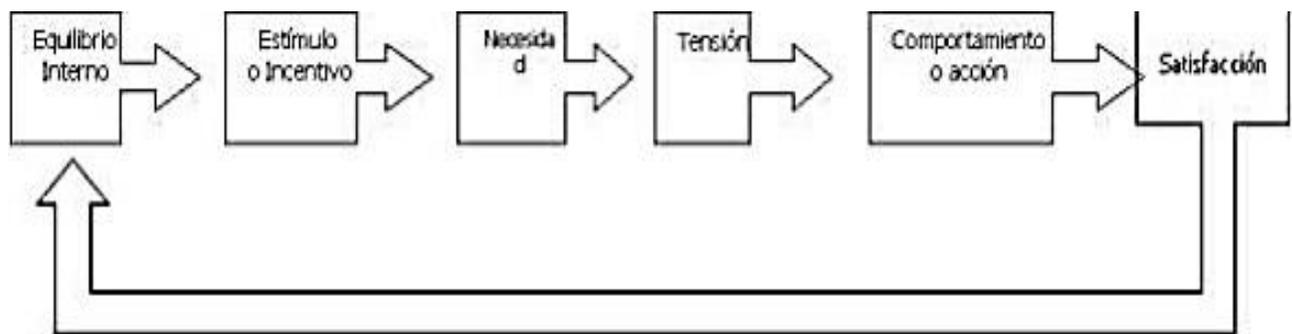


FIGURA 3. CICLO DE LA MOTIVACIÓN. Campos, Díaz, (2003)

Maslow propone la “Teoría de la Motivación Humana”, la cual trata de una jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas; esta jerarquía identifica cinco categorías de necesidades y considera un orden jerárquico ascendente de acuerdo a su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivación.

A continuación se presenta la pirámide de la jerarquía de necesidades de Maslow.



FIGURA 4. PIRÁMIDE DE MASLOW. Quintero, (2007).

Además de las cinco necesidades antes descritas, Maslow también identificó otras tres categorías de necesidades, lo que dio origen a una rectificación de la jerarquía de necesidades (Quintero, 2007).

Necesidades estéticas: no son universales, pero al menos ciertos grupos de personas en todas las culturas parecen estar motivadas por la necesidad de belleza exterior y de experiencias estéticas gratificantes (Quintero, 2007).

Necesidades cognitivas: están asociadas al deseo de conocer, que posee la mayoría de las personas; como resolver misterios, ser curioso e investigar actividades diversas fueron llamadas necesidades cognitivas, destacando que este tipo de necesidad es muy importante para adaptarse a las cinco necesidades antes descritas (Quintero, 2007).

Necesidades de auto-trascendencia: Hacen referencia a promover una causa más allá de sí mismo y experimentar una comunión fuera de los límites del yo; esto puede significar el servicio hacia otras personas o grupos, el perseguir un ideal o

una causa, la fe religiosa, la búsqueda de la ciencia y la unión con lo divino (Quintero, 2007).

3.3.2 FUERZAS DE LA MOTIVACIÓN

Vroom, (1964) se preocupa por la motivación para producir, aspecto en que se aproxima un poco a Herzberg. Según él, la motivación para producir determina el nivel de productividad individual, y depende de tres fuerzas básicas que actúan dentro de cada persona:

A. Expectativas: objetivos individuales y la fuerza de tales objetivos. Los objetivos individuales son variados y pueden incluir dinero, seguridad en el cargo, aceptación social, reconocimiento, etc., o una infinidad de combinaciones de objetivos que cada persona intenta satisfacer simultáneamente.

B. Recompensas: relación percibida entre la productividad y la consecución de los objetivos empresariales. Si una persona tiene por objetivo personal lograr un salario mejor, y se trabaja sobre las bases de remuneración por producción, podrá tener una mejor motivación para producción para producir más. Sin embargo, si su necesidad de aceptación social por los otros colegas del grupo es más importante, podrá producir por debajo del nivel que el grupo consagró como estándar informal de producción, pues producir más, en este caso, podría significar el rechazo del grupo.

C. Relaciones entre expectativas y recompensas: capacidad percibida de influir en la productividad para satisfacer expectativas frente a las recompensas. Si una persona cree que un gran esfuerzo tiene poco efecto sobre el resultado, tenderá a esforzarse poco, pues no ve relación entre el nivel de productividad y recompensa.

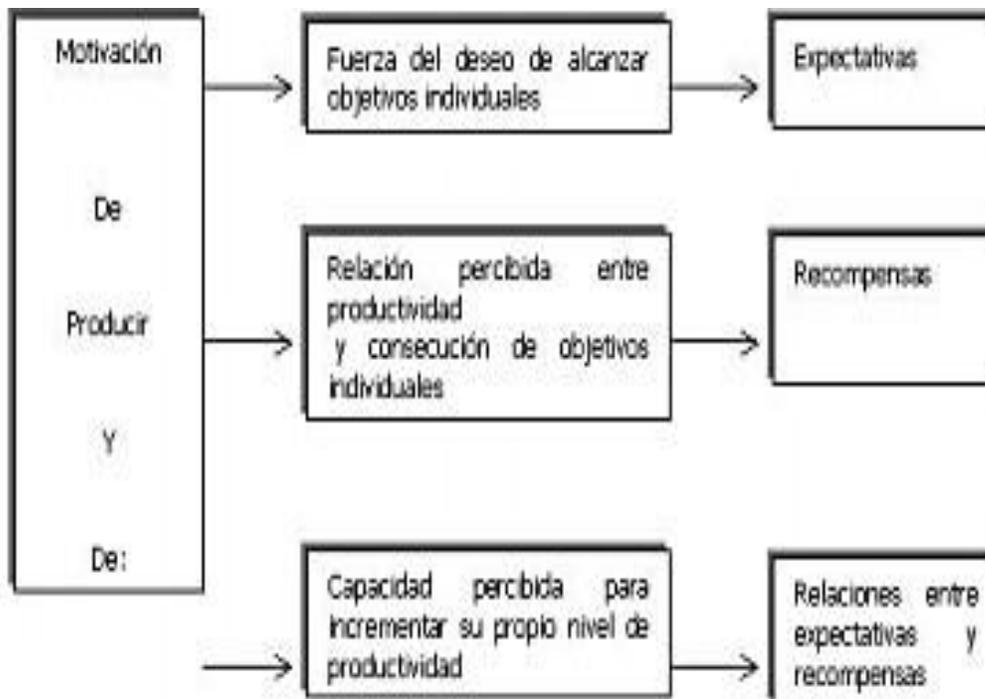


FIGURA 5. FUERZAS DE LA MOTIVACIÓN. Campos y Díaz, (2003)

3.4 INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

La Inteligencia Emocional (IE) es un conjunto de características como la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y por último pero no por ello, menos importante, la capacidad empatizar y confiar en los demás (Goleman, 2011).

El término Inteligencia Emocional surge a partir de la Teoría de las Inteligencias múltiples que Howard Gardner desarrolló en 1983, que apuntaba que existen 7 tipos de inteligencias a desarrollar en las personas: verbal, matemática, musical, espacial, cinestésica, interpersonal e intrapersonal.

Este fue el punto de partida de la investigación de las inteligencias, en la que Goleman es el autor más relevante.

La IE es un conjunto de competencias que permiten:

- Identificar las propias emociones y las de los otros.
- Expresar correctamente las emociones propias y ayudar a otros a expresar las suyas.
- Comprender las propias emociones y las de los otros.
- Administrar las emociones propias y adaptarse a las de los otros.

Utilizar las emociones y habilidades propias de la IE en las diferentes esferas de actividad, en particular, para comunicar bien, tomar buenas decisiones, administrar prioridades, motivarse y motivar a otros, mantener buenas relaciones interpersonales, etc.

A su vez es un conjunto de habilidades entre las que destacan el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia y la capacidad para motivarse a uno mismo, favoreciendo relaciones positivas con los demás. Y todas estas capacidades, como podremos comprobar, pueden enseñarse desde la niñez, brindándoles así la oportunidad de sacar el mejor rendimiento posible al potencial intelectual, a la identificación de las emociones propias y de los otros con los que se convive y al manejo de las mismas, el desarrollo de la empatía y la tolerancia (Tapia *et al.*, 2017).

Entre los diferentes modelos de IE, el modelo de habilidades o modelo de cuatro ramas de Mayer y Salovey (1997) se establece como el marco de referencia con mayor aceptación en la comunidad científica.

De esta manera, el modelo de cuatro ramas de Mayer y Salovey (1997) abarca un conjunto de cuatro capacidades:

- 1) Percepción, valoración y expresión emocional.
- 2) Facilitación emocional del pensamiento.
- 3) Comprensión y análisis de las emociones.

4) Regulación reflexiva de las emociones, que determinan el aprendizaje alcanzado sobre la emoción o la información relacionada con las emociones, como resultado de experiencias de interacciones con medio y de la investigación personal realizada en torno al propio contexto.

La inteligencia emocional implicaría la habilidad para percibir, valorar y expresar con exactitud la emoción; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando estos facilitan el pensamiento; la habilidad para comprender la emoción y el conocimiento emocional, y la habilidad para regular emociones que promuevan el crecimiento emocional e intelectual (Mayer, Salovey, 1997).

La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas. (Gorostieta *et al.*, 2019; Goleman, 1995).

Las micro competencias que la configuran son:

- 1) Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida.
- 2) Capacidad para auto-gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

La autonomía emocional la podemos entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional. Como micro competencias incluye las siguientes. (Goleman, 1995)

4. RESILIENCIA

La resiliencia es entendida como el proceso que permite a ciertos individuos desarrollarse con normalidad y en armonía con su medio a pesar de vivir en un contexto desfavorecido y privado socioculturalmente y a pesar de haber experimentado situaciones conflictivas desde su niñez (Luthar & Cicchetti, 2000); (Werner, 1984)

No se trata solamente de un concepto que se añade a los ya conocidos, supone la confirmación de una perspectiva más dinámica, interactiva y global del desarrollo humano y de los procesos relativos a la salud mental y la adaptación social (Guasch & Ponce, 2002) La resiliencia ha introducido una perspectiva diferente tanto en el ámbito de la psicopatología como en el de la educación al confiar más en la fortaleza de las personas y en sus posibilidades de realizar cambios positivos. Este enfoque está más próximo a modelos dinámicos e interactivos del desarrollo que a modelos unidireccionales. Desde esta perspectiva, la resiliencia abre además una ventana al optimismo y a la confianza en las posibilidades de adaptación y de mejora constante del ser humano (Caltenco y García, 2017).

Manciaux, (2003) menciona que la resiliencia nunca es lograda para siempre, sino que es una capacidad que resulta de un proceso dinámico, evolutivo, en que la importancia de un trauma, puede superar los recursos del sujeto, varía según las circunstancias, la naturaleza del trauma, el contexto, la etapa de la vida y la eficacia de los recursos personales del individuo.

La resiliencia se puede adquirir, así que los padres y los educadores, como los agentes de cambio pueden estimular la fortaleza de los adolescentes, ya que no se nace resiliente, ni se adquiere naturalmente en el desarrollo, sino que depende de ciertas cualidades del proceso interactivo del sujeto con otras personas y su ambiente (Caltenco y García, 2017; Cyrulnik, 2003)

La fortaleza mental es otro concepto estrechamente relacionado con la resiliencia y al que acompaña un prolongado debate sobre si se trata de un estado de la mente, un conjunto de características psicológicas o una predisposición de respuesta. Jones et al señalan cuatro dimensiones de la fortaleza mental:

actitudes (creencias y orientaciones), destrezas (metas a largo plazo como fuente de motivación, control del entorno, autoexigencia), competitividad (manejo de la presión, convicción, autorregulación, mantenimiento de la meta, conciencia y control de los pensamientos y sentimientos, manejo del contexto) y por competitividad (manejo del fracaso y del éxito). La correlación entre fortaleza mental y rasgos de personalidad parece efectuarse a través de factores genéticos comunes y de factores ambientales no compartidos. Con todo, la fortaleza mental hace más referencia a la resistencia ante el estrés que específicamente a su manejo.

4.1 CARACTERÍSTICAS DE LA RESILIENCIA

Harvey señalaba una serie de características de la resiliencia cuya integridad o daño indican la capacidad resiliente (Gómez, 2013)

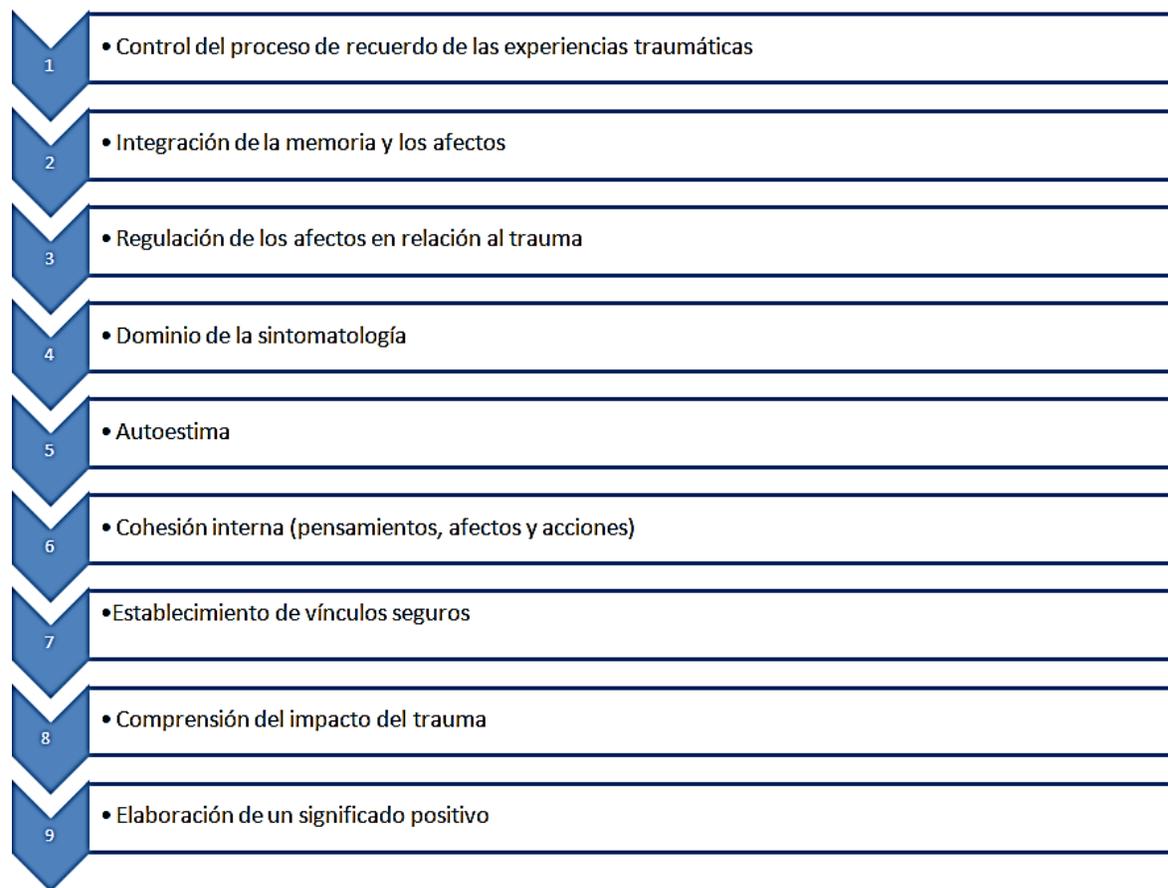


FIGURA 6. CAPACIDAD RESILIENTE. Gómez, (2013)

Sin embargo, otros autores consideran que la resiliencia está vinculada a las situaciones adversas, siendo un proceso de aprendizaje, cambiante según el contexto, dentro de una continua vulnerabilidad-resiliencia, asociado a factores de riesgo y de protección. Desde esta perspectiva, las cualidades psicológicas básicas (autoeficacia, autoestima, solución de problemas) actúan como amortiguadores de la adversidad permitiendo el desarrollo de conductas positivas o sirviendo como capacidad de reserva. Con todo, aún no está resuelta la cuestión de si esas cualidades son causa, consecuencia o elementos de un proceso circular de retroalimentación (Gutiérrez *et al.*, 2017; Gómez, 2013)

La competencia emocional estaría formada por el autoconcepto positivo, locus de control interno (autocontrol y regulación de emociones), autonomía personal y sentido del humor. En esta línea, se considera que el locus de control interno es determinante en la resiliencia. La competencia social quedaría definida por la capacidad de generar relaciones sociales estables. En este sentido, la comunicación, sentido de pertenencia y empatía son relevantes para la resiliencia.

4.2 MEDIDA DE LA RESILIENCIA

La medida de la resiliencia está fuertemente condicionada por la ausencia de una definición consensuada y las dificultades en identificar sus características. Sin embargo, aun resolviendo estas cuestiones, surgen otras incógnitas no menos complejas: ¿cuál es la línea de base? ¿Cuál es la referencia? ¿Cuáles son las fuentes de datos más adecuadas? ¿Informadores externos, conductas, rendimientos, autoinformes, etc.? ¿Cuántas utilizar? ¿Son válidas para todas las edades, contextos socioculturales y estímulos adversos? ¿Cuándo llevar a cabo la evaluación? ¿Es posible determinar el perfil previo?

Un escollo importante para la medida de la resiliencia es la naturaleza cualitativa de los datos, si bien son indicadores más directos que los cuantitativos. También plantea problemas el uso de fuentes de datos distintas según la edad, competencia, en niños y adolescentes y autoinformes en el adulto.

Estas cuestiones relacionadas con la medida de la resiliencia son aún muy debatidas por las razones ya apuntadas. Para poder esclarecerlas es preciso un mayor acuerdo con una mejor definición del propio concepto de resiliencia y estudios más amplios, con una metodología rigurosa y consensuada, capaz de controlar las diferentes variables implicadas. (Gutiérrez *et al.*, 2017; Gómez, 2013)

En ese sentido, un aspecto importante en el desarrollo de instrumentos de medida de la resiliencia es definir la relación existente entre los recursos psicológicos (autoestima, autoeficacia, control, etc.) y testar su validez factorial como indicadores. En algunos estudios recientes se atribuye gran relevancia, como indicadores de resiliencia, a factores como el sentido trascendente de la vida y la religiosidad, siendo preciso poder especificar mejor su carácter constitutivo o modulador de la resiliencia. (Gómez, 2013)

En cualquier caso, señalar el grado de resiliencia requiere medir factores internos (personales) y externos (ambientales) considerando siempre que las variables resilientes del entorno familiar y social tienen un papel muy relevante en la resiliencia del propio individuo.

4.3 PROCESOS DE DESARROLLO DE LA RESILIENCIA

Vanistendael & Lecomte, (2003) mencionan que la resiliencia es un proceso evolutivo y propone cuatro grados de esta, los cuales se clasifican en:

- La sobrevivencia anómica: Viviendo en un estado de constante caos, el individuo concentra toda su energía en su supervivencia y seguridad. Apela muy poco a sus recursos personales y los de su entorno y tiene pensamientos y conductas destructivas
- La resiliencia regenerativa: En esta fase se desarrollan las competencias y las estrategias de adaptación constructivas. La persona descubre medios más eficaces para manejar los desafíos que le impone la existencia y

comienza por apelar a sus recursos personales y a los que de aquellos que la rodean. Esta mejoría, sin embargo, está incompleta, los periodos de estabilidad están entrecortados o interrumpidos por frecuentes crisis.

- La resiliencia adaptativa: Los períodos estables son bastantes largos a pesar de las interrupciones. La persona tiene una mirada más positiva sobre sí misma y experimenta un sentimiento personal de unidad. Sabe utilizar mejor sus recursos personales y los de su entorno, lo que permite evolucionar.
- La resiliencia floreciente: La persona se adapta mejor a la realidad de la existencia utilizando plenamente su energía. Experimenta un profundo sentimiento de integración personal y considera que la vida tiene sentido y ella misma puede controlarla.

Esta propuesta muestra el camino a seguir para desarrollar ciertas características resilientes, de cómo la persona va evolucionando poco a poco hasta llegar a obtener una personalidad resiliente, con ayuda de los recursos propios y del medio en que se desenvuelve. Sobre la resiliencia (Manciaux, 2003) menciona que puede ser resiliente solo, pues la resiliencia se construye en interacción con el entorno y con el medio social.

Vanistendael & Lecomte, (2003) afirman que ser resiliente no significa recuperarse, sino crecer hacia algo nuevo; volver a un estado inicial, es ahora imposible, mas bien, hay que saltar adelante, abrir puertas sin negar el pasado doloroso, pero superando, así pues, la resiliencia lleva a una metamorfosis del individuo. Salir transformando, aprovechar la experiencia adversa y crecer; saltar hacia adelante a algo nuevo.

4.4 POTENCIACIÓN DE LA RESILIENCIA

La construcción o potenciación de la resiliencia es un ambicioso propósito que tiene como fin la promoción de la salud mental y el desarrollo de competencias socioemocionales. El ámbito de estudio y aplicación es amplio, abarcando la prevención y reducción del daño en el contacto con las drogas, a través de elaborar relaciones fuertes con la familia, los iguales, la escuela y la comunidad, hasta la mitigación de los factores de riesgo en situación extremas o eventos traumático, incluyendo todo el ciclo vital de las personas (Martínez y Tapia, 2021; Gorostieta *et al.*, 2019).

La familia tiene un notable papel en la elaboración de la capacidad resiliente de sus miembros al tiempo que se habla de resiliencia de la propia familia desde un planteamiento marcadamente interactivo en el que la resiliencia de los miembros más relevantes contribuye a la capacidad de la familia de afrontar adecuadamente, con cohesión y afecto, las situaciones adversas. Queda aún por diferenciar en la familia el componente de protección del de promoción de la resiliencia. Entre los factores familiares que configuran la resiliencia de la familia destacan la visión positiva, el sentido espiritual, la comunicación y el acuerdo entre sus miembros, la flexibilidad, el tiempo familiar y de compartir diversiones y la existencia de normas y rutinas (Martínez y Tapia, 2021).

Las características del entorno tienen gran relevancia en el desarrollo personal y en el bienestar familiar contribuyendo a la construcción de la capacidad resiliente. Entre esas características destacan las condiciones de salud, la estabilidad de la residencia, la existencia de modelos positivos y los recursos, formales e informales, disponibles (Gutiérrez *et al.*, 2017; Caltenco y García, 2017).

Con todo, conviene no olvidar que la capacidad resiliente no excluye la necesidad de apoyo terapéutico. La resiliencia no es equivalente a salud mental; así, por ejemplo, es posible expresarse externamente como competente y tener problemas de autoestima.

4.5 SUSTRATO NEUROBIOLÓGICO

Los estudios sobre la vinculación de la resiliencia con las neurociencias son los enfoques de investigación más recientes. Se han formulado diferentes hipótesis muy sugerentes cuyas confirmaciones no están resultando fáciles. Entre ellas destaca la propuesta por (Cicchetti & Blender, 2006) vinculando la resiliencia con la neuroplasticidad.

Desde hace tiempo, se conoce la implicación del sistema neurohipófiso-suprarrenal, particularmente a través del cortisol, en el afrontamiento de situaciones adversas. En esta línea, el aumento del alerta ante una amenaza supone un incremento de los niveles de cortisol; mientras que un adecuado manejo del estrés lleva consigo una reducción de esos niveles. Se pone así de manifiesto la necesidad de una fina y precisa regulación del sistema que podría estar en la base de la resiliencia.

El hemisferio derecho se ha asociado con el manejo de experiencias negativas y de privación, y el izquierdo con las positivas y de logro. En esta línea, algunos datos apuntan a una diferente activación cerebral en relación con la capacidad resiliente y fundamentan su sustrato neurobiológico que implica a estructuras del sistema límbico con una cierta lateralización hemisférica

Diferentes estudios señalan que no hay una asociación lineal y directa entre la interacción gen-ambiente y las consecuencias en la salud mental sino que las variaciones genéticas señalan diferencias en las respuestas ante la adversidad de tal manera que los genes confieren una susceptibilidad diferente a las situaciones ambientales a través, muy posiblemente, de la modulación de la 5-HTT y la MAO-A, dos neurotransmisores especialmente implicados en la regulación del ánimo y de las respuestas ante el estrés.

Particularmente, al estudiar la relación entre la resiliencia y el estrés postraumático, junto con las estrategias de afrontamiento utilizadas, tienen significación los niveles de dihidroepiandroterona de neuropéptido.

En conjunto, los datos disponibles actualmente sobre resiliencia sugieren la presencia de un sustrato neurobiológico, en gran medida de base genética, que correlaciona con rasgos de personalidad, algunos configurados por la vía del aprendizaje social, que proporcionan grados variables de vulnerabilidad a los estresores y una cierta predisposición al desarrollo de algunas psicopatologías, particularmente, los trastornos de personalidad, los de ansiedad y los afectivos, como apuntan las futuras versiones del DSM V y la CIE.

CAPÍTULO II. ASPECTOS ÉTICOS Y LEGALES

Esta investigación estuvo basada en aspectos que tienen como finalidad proteger la integridad y anonimato de cada uno de los alumnos que se hicieron partícipes en dicha investigación.

2.1 CONSENTIMIENTO INFORMADO

En cumplimiento con los principios de bioética, se disponen los principios de autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia.

Se da a conocer a los informantes por medio de un consentimiento informado. Haciendo de su conocimiento que la información recaudada es únicamente empleada para fines de estudio, extendiendo confianza, respetando su autonomía y confidencialidad por medio del secreto profesional.

- Privacidad: Anonimato de las entrevistas.

- Confidencialidad: Los secretos expuestos por los informantes no podrán ser revelados y las grabaciones son confidenciales, con uso exclusivo de investigación.

Se tienen en cuenta principios éticos que aseguran la validación del trabajo de investigación.

Este trabajo se sustentó en los códigos de ética, haciendo énfasis en la seguridad y protección de la identidad de las personas que participan como informantes de la investigación. La confidencialidad se refiere tanto al anonimato en la identidad de las personas participantes en el estudio, como a la privacidad de la información que es revelada por los mismos, por tanto, para mantenerla se asigna un número o un pseudónimo a los entrevistados (Noreña *et al.*, 2012).

Así mismo la aplicación de la NORMA Oficial Mexicana NOM-019-SSA3-2013

2.2 RIGOR METODOLÓGICO

En la presente investigación se cubrieron los criterios que marcan el cumplimiento del rigor metodológico. Lo que permite valorar la aplicación escrupulosa y científica de los métodos de investigación, y de las técnicas de análisis para la obtención y el procesamiento de los datos. Esto hace que el rigor adquiera un valor, ya que no solo se trata de la adherencia a las normas y reglas establecidas, sino que se relaciona con la preservación y la fidelidad del espíritu del trabajo cualitativo, algunos criterios que garantizan su cumplimiento son:

Confidencialidad y privacidad: Los secretos expuestos por los informantes no podrán ser revelados y serán confidenciales, utilizados sólo para fines de investigación, se tomó en cuenta desde el inicio de la investigación en el anonimato de las entrevistas.

Validez: Interpretación correcta de los resultados, se dice que existe validez cuando hay un cuidado exhaustivo del proceso metodológico, de modo que la investigación se hace creíble. El ser cuidadoso en revisar permanentemente los hallazgos ofrece al investigador un rigor y una seguridad en sus resultados.

Credibilidad o valor de la verdad: también denominado como autenticidad, es un requisito importante debido a que permite evidenciar los fenómenos y las experiencias humanas, tal y como son percibidos por los sujetos.

Transferencia: Se refiere a que el informante de la investigación determine el grado de similitud entre el contexto del estudio y otros contextos (Noreña *et al.*, 2012).

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación fue de carácter cualitativo a grosso modo se buscó explicar y comprender las interacciones, significados subjetivos y emociones de los participantes. En el caso de esta investigación se aplicó a un grupo de estudiantes del Módulo de “Atención de las adicciones en el área de la salud” basándonos en conceptos básicos: validez y confiabilidad. La validez es en donde a través de la observación se enfocan en conocer una realidad; La confiabilidad tiene referencia a los resultados estables, seguros y congruentes y todo llega a un fin común, los investigadores llegarían a los mismos resultados en condiciones iguales (Álvarez y Gayou, 2009)

Así mismo se aplicó el método fenomenológico descrito por Edmund Husserl y Heidegger. El método fenomenológico según Husserl determina que el investigador partirá a través de una reducción histórica de sus experiencias, logrando un juicio objetivo y neutral permitiendo acceder a una conciencia pura. Un elemento central en la visión husserliana son los fenómenos, que se pueden definir como aquello “que se presenta a la conciencia” por lo que pueden ser percibidos como “pura aparición” (Husserl, 1992). Con base a estos postulados el investigador debe realizar el proceso de reducción fenomenológica antes de comenzar con las entrevistas debe exponer las ideas o creencias preconcebidas que tiene sobre el fenómeno a estudiar para así no contaminar aquello que surge de las experiencias vividas por los entrevistados (Soto y Vargas, 2017).

Por otro lado la fenomenología hermenéutica de acuerdo con Heidegger permite interpretar la experiencia vivida por las personas y sujetos expresando a través de

narrativas, expresiones emocionales, sentimientos que surgen con relación al entorno o aspecto existencial favoreciendo su descripción o interpretación de los fenómenos que conducen a realizar un análisis crítico-reflexivo (Heidegger, 2006).

La meta fue facilitar el entendimiento para la resolución de problemas, la capacidad de adaptación y resiliencia con base a las experiencias vividas durante la pandemia por COVID-19 de los alumnos acerca de las diferentes problemáticas presentadas.

3.2 METODOLOGÍA

El principal fundador de la fenomenología fue Husserl y la define como el estudio de las estructuras de la conciencia que capacitan al conocimiento para referirse a los objetos fuera de sí misma considerándose reflexiva. A través de la reflexión se puede descubrir lo invariable que se presenta en cada experiencia del ser humano. La fenomenología se va a ocupar de la conciencia con todas las formas de las vivencias, actos y correlatos (Husserl, 1992).

La fenomenología descansa en cuatro conceptos clave: la temporalidad (el tiempo vivido), la espacialidad (el espacio vivido), la corporalidad (el cuerpo vivido) y la relacionalidad o la comunalidad (la relación humana vivida). Considera que los seres humanos están vinculados con su mundo y pone el énfasis en su experiencia vivida, la cual aparece en el contexto de las relaciones con objetos, personas, sucesos y situaciones (Álvarez y Gayou, 2009).

De acuerdo con Van Manen, la fenomenología pretende obtener un conocimiento más profundo de la naturaleza o del significado de las experiencias cotidianas (Van, 2003).

Heidegger precisa que la fenomenología enfatiza en las ciencias de los fenómenos la misma se orienta entonces a “permitir ver lo que se muestra, tal como se muestra así mismo y en cuanto se muestra desde sí mismo”. La fenomenología hermenéutica se enfoca en la experiencia subjetiva de individuos y grupos; intenta develar el mundo según lo experimenta el sujeto. Para Heidegger, a partir de la fenomenología se logra captar aquello estable o permanente desde lo cambiante en el mundo. Esto no se logra a partir de preguntas sin sentido, sino a través de escuchar la expresión de las vivencias que no se muestran a simple vista y que se deben descubrir (Heidegger, 1997).

Para ser consecuentes y rigurosos con el método de Heidegger, el investigador debe comenzar con un reconocimiento acucioso de sus percepciones y juicios sobre el fenómeno a estudiar, pero a diferencia de Husserl, será con la idea que estas experiencias van a contribuir a descubrir y comprender el fenómeno o ente

que está encubierto. De esta manera, en las entrevistas en profundidad, el instrumento de análisis será el propio investigador, el cual a través del lenguaje verbal y no verbal, será capaz de ir comprendiendo lo que quiere decir el entrevistado, en cuanto a si mismo (Soto, Vargas, 2017).

Con base al método fenomenológico se realizó una interpretación de las experiencias vividas por los estudiantes con referencia al Aprendizaje Basado en Problemas mediante narrativas, expresiones emocionales o sentimientos que surgen a raíz del confinamiento.

3.3 TEMPORALIDAD

La recolección del material que engloba vivencias y emociones de los participantes se realizó desde el 30 de Septiembre 2020 a través de entrevistas a profundidad en varias sesiones en línea, participaciones en foros y testimonios de opinión en video, se hizo el análisis de datos cualitativo al término del semestre el cual concluyó el día enero 27 del 2021, calculando un total de 4 meses.

3.4 CARACTERÍSTICAS DE LOS INFORMANTES

15 Estudiantes de ambos sexos, con un rango de edad de 20 a 24 años, que se encontraban cursando el módulo optativo “Atención de las adicciones en el área de la salud” de la licenciatura en Enfermería, ciclo 2021-1, del quinto y sexto semestre, del turno matutino de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, perteneciente a la Universidad Nacional Autónoma de México.

3.5 PROCEDIMIENTO

El ciclo 2021-1 se llevó a cabo en línea, con reuniones sincrónicas por zoom, y asincrónicas por aula virtual en Moodle, el Módulo de Atención a las adicciones

en el área de la salud no fue la excepción, contó con 15 estudiantes a los cuales se les invitó a participar en la investigación, se les dio a conocer los objetivos y se presentó la carta de consentimiento informado, se les explicó la importancia de la honestidad en su participación oral y escrita, aportando opiniones veraces, así como la presentación de materiales didácticos (video y cartel) expresando sus vivencias y emociones que emergieron en el confinamiento que se vive a raíz de la pandemia por COVID-19.

3.5.1 ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La recolección de datos fue mediante entrevistas a profundidad dirigidas a encontrar experiencias que se hicieron cotidianas durante la pandemia y generaron algún desajuste emocional en cualquier departamento de su vida. También mediante testimonios, con la finalidad de despertar en ellos el pensamiento crítico y la resolución de conflictos por sí mismos, adecuándose a la "nueva normalidad" por medio de la construcción de un conocimiento deductivo partiendo desde el punto de vista de la identificación e influencia de sus propias emociones para la toma de decisiones y así mismo desarrollar pautas para el fortalecimiento de la resiliencia.

Con cada una de estas actividades el alumno reflexionaba acerca del consumo de drogas así como el reconocimiento de los factores de riesgo a los que están expuestos. Se hizo hincapié en un cambio de conducta, reforzando factores de protección como apoyo ya que es importante el papel que adquieren y desarrollan como promotores de la salud, aprendiendo a cuidarse primero ellos mismos, antes de cuidar a otro.

Los temas abordados fueron seleccionados con base en el programa establecido en el módulo de "Atención de las adicciones en el área de la salud".

La observación de los participantes es una fuente de información subjetiva y también el lenguaje corporal manifestado durante las entrevistas y videos fue tomado en cuenta.

3.6 ESCENARIO

Sesión de clases virtuales los días miércoles de 7 am a 10 am por medio de la plataforma ZOOM y Aula virtual del Módulo de Atención a las Adicciones en el área de la salud.

3.7 RECURSOS HUMANOS

- Investigadoras: Isamar Carolina Castillo Megchun

Claudia Gabriela López Rossell

Maribel Araceli Padilla Rivera

- Asesor metodológico: Dra. Diana Cecilia Tapia Pancardo.
- Alumnos de la FESI que cursan el Módulo “Atención de las adicciones en el área de la salud”.

3.8 ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Se llevó a cabo con base a los criterios del análisis de datos cualitativos De Souza Minayo, (2007).

HALLAZGOS

CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTUDIANTES

GÉNERO	EDAD	SEMESTRE
M	24	6°
F	22	5°
M	21	5°
M	21	5°
M	20	5°
F	22	6°
F	20	6°
F	22	5°
M	20	6°
M	20	5°
F	22	6°
M	20	6°
F	22	6°
F	20	6°
F	22	5°

Tabla 1 Características de los estudiantes

Posterior a las entrevistas y al análisis de datos cualitativos de la información obtenida, emergieron 4 categorías con subcategorías sustentadas con los discursos de los estudiantes y el marco referencial:

Tabla 2 Categorías y subcategorías emergentes de los discursos:

CATEGORÍAS	SUBCATEGORIAS	DISCURSO
Categoría 1 Vivencias de los estudiantes en la pandemia	1.1 Vivencias Positivas	<p>[] <i>Las TIC en la pandemia han estado muy presentes ya que por medio de las redes sociales sigo comunicada con mis amigos/as, por medio del chat o video llamadas hemos podido seguir en contacto y así no sentirnos tan lejos aunque todos extrañamos el poder vernos, y salir a divertirnos juntos. También empecé con clases en línea y ha sido un proceso de adaptación muy grande, ya que tanto nosotros como los profesores no estábamos acostumbrados a eso. E13</i></p> <p>[] <i>En mi formación la parte teórica ha continuado, las clases son en video llamada y he tenido tiempo suficiente para estudiar los temas, revisarlos a profundidad, también mis profesores que se empeñan mucho en realizar las clases y que sean enriquecedoras para todos, la pandemia no va a detener a la educación en su totalidad. E7</i></p> <p>[] <i>El uso de tecnologías, como es el caso de la computadora o televisión, permiten que la convivencia familiar no se rompa por la situación que se está viviendo, ya que ponemos una película para pasar tiempo en familia y seguir manteniendo un lazo familiar sin faltar al respeto o llegar al punto de violencia intrafamiliar. E3</i></p> <p>[] <i>Aprendí en este tiempo que hay momentos para hacer de todo, la vida no es enfocarnos en algo y desgastarnos por siempre en eso, debemos disfrutar de cada momento por muy simple que sea. E1</i></p>
	1.2 Vivencias Negativas	<p>[] <i>El proceso de adaptación en el ámbito social es el que más me ha costado trabajo, ya que me ha costado mucho adaptarme a no ver a mis amigos, no asistir a la escuela, no salir a fiestas o al cine, pero sobre todo el hecho de perder mis prácticas clínicas es algo que hasta este momento me tiene muy frustrada, mi carrera es práctica y perdí dos campos clínicos los cuales llamaban mucho mi atención para así poder ver en que me quiero especializar, me preocupa demasiado el hecho de que no pueda recuperar esas dos prácticas que ya perdí y que siga perdiendo mientras no se acabe la pandemia. E13</i></p> <p>[] <i>En lo personal la adaptación a nivel familiar es el que más me ha costado, el estar encerrado conviviendo 24 horas con dos personas adultas, un adolescente y una persona de la tercera edad es complicado mantener calma para que las cosas y situaciones que estamos pasando no afecten la</i></p>

relación familiar que se tiene a base de respeto.E3

[] Mi papá fue liquidado por parte de su empresa. E8

[] La dinámica familiar se vio afectada en un principio, porque no estábamos acostumbrados a convivir mucho tiempo ni a estar en casa juntos, lo cual en un principio resultó muy complicado, sobre todo la parte de compartir las áreas comunes y llegar a acuerdos para la utilización de las mismas, en un principio había conflictos por la serie que íbamos a ver, que íbamos a comer y prácticamente todas las actividades que hacíamos en conjunto. E10

[] Llegue a sentir que no iba a la escuela y que solo estaba de floja en la casa, lo más terrible para mi carrera es que nos cancelaron las prácticas en el hospital que son lo más importante para desarrollar lo aprendido en aula, y tener que improvisar todo para que viera la práctica hospitalaria. E11

[] A nivel individual me ha resultado bastante difícil, empezando por la vida escolar, mi carrera es tanto teórica como práctica, a raíz de evitar que el virus se propague con mayor rapidez los alumnos no hemos podido realizar ninguna práctica, ya sea dentro del laboratorio, de la facultad o en los campos clínicos, de segundo nivel y de especialidad dado el semestre que estoy cursando, y esto me preocupa bastante ya que no se van a reponer estas, posiblemente voy a terminar mi carrera una vez que ya sea seguro volver a los campos y no contare con esas habilidades al momento de estar en mi servicio social o trabajando de auxiliar en el sector salud. E7

[] A diferencia de la mayoría de mis compañeros y de prácticamente todos los jóvenes yo no estoy o mejor dicho no estaba tan familiarizada con las nuevas tecnologías, hasta la fecha hay cosas que aún se me dificultan muchísimo, pero es gracias a estas nuevas tecnologías que he logrado comprender su uso. E9

[] En la actualidad con la nueva modalidad en línea debido a la pandemia por el nuevo coronavirus, nos muestra la falta de recursos pedagógicos en esta modalidad; ya que es muy tedioso estar tanto tiempo frente a una computadora, con posibles problemas de conexión, la cotidianidad en casa, la familia haciendo home office; y también el exceso de tareas y proyectos.E8

**Categoría 2
Conocimientos y
habilidades de los
estudiantes para
autoayuda durante
la pandemia.**

[] *En cuanto al aspecto individual he tenido un proceso bastante bueno, desde el inicio de la pandemia comencé a hacer ejercicio, a alimentarme de forma correcta, eso hizo que perdiera 12 kilos, mi autoestima mejoro y me siento bastante bien con mi aspecto físico, hubo una gran mejora en la parte emocional, yo venía de una relación sentimental, la pandemia me ayudo a encontrarme conmigo mismo y darme cuenta de lo que era bueno para mi vida, mi inteligencia emocional me ayudo bastante ya que tuve la habilidad de auto motivarme y persistir sobre las decepciones, mostré empatía hacia conmigo mismo y me valore más como persona biopsicosocial. E2*

[] *Con el pasar de los días y a lo largo de todo este tiempo tuve que ser fuerte y a pesar de sentir todas esas emociones y saber que se tenían bastantes problemas tuve que reflexionar que no podía dejar que me consumieran, que por mi salud y por la de mi familia tenía que asimilar la situación y ver como sobrellevar todo lo que ha estado pasando para no sentirme tan frustrado, desesperado, enojado o preocupado y aún más importante para estar bien y apoyar a mis papás, hermanos y abuelos, entonces para adaptarme individualmente me propuse aún más mantener la resiliencia ante cualquier situación, mantener una buena actitud, en el ámbito escolar pese a las dificultades de tomar clases en línea, dar la mejor de mí y adaptarme para continuar con mi aprendizaje, apoyar y cuidar a mi familia, y cuidarme yo mismo. E4*

[] *De forma individual he podido aprender durante esta pandemia el valor que tengo como persona, he dejado de compararme con otros, fui capaz de darme ánimo y de proponerme un cambio en mi estilo de vida y en el control de las emociones. E1*

[] *La distancia nos obligó a convivir solamente por mensajes y llamadas, usando nuestro tiempo "juntos" en partidas de juegos de multi jugadores y algunas series y videos. E12*

[] *En particular me enfoque a poder lidiar con el encierro. En un principio empecé hacer ejercicio, lo hice un hábito, todas las mañanas me levantaba, desayunaba y empezaba a ejercitarme y eso me ayudaba bastante a distraerme, a liberar mi estrés, y mi frustración que llegue a tener, como medida desesperada, llegue a practicar el yoga y la respiración lenta y profunda por un buen rato; me inscribí a clases de inglés los sábados y todo parecía fluir bien. E5*

[] *Esta pandemia me ha hecho reflexionar sobre lo valioso que es vivir cada día como si fuera el último y dar gracias por cada amanecer y sobre todo que no nos falte la salud, esas salidas que teníamos con los familiares y amigos pueden esperar para cuando las condiciones sean las mejores. E11*

[] *Reforcé mi inteligencia emocional y pude tener un mejor control de mi estado de ánimo. A 9 meses de haber iniciado el confinamiento por la pandemia de COVID-19 y después de haber padecido la enfermedad me siento satisfecha y agradecida con la vida de poder tener la oportunidad de continuar con mi vida lo más normal posible y de tener a toda mi familia completa, en general aunque hay muchas cosas de la rutina diaria que no me agradan por completo, considero que logre adaptarme a vivir de esta forma y a buscar estrategias para poder continuar con mi educación en la carrera de enfermería y me siento satisfecha de ello. E10*

[] *La pandemia me ha demostrado que al final la salud es lo más importante, no importa quién seas o en qué estrato social te encuentres, somos humanos y este virus no distingue entre una persona y otra, el contagio se puede dar en cualquiera. No será la última pandemia que vivamos, y en la siguiente posiblemente sea yo quien se encuentre en la primera línea de acción, necesitamos que el mundo sea más consciente de lo que la salud significa y ponerla en primer lugar, para que no sea tan desastrosa como esta. E7*

Categoría 3
Habilidades para
promover la
resolución de
conflictos

[] *Nuestra generación es una generación que está completamente acostumbrada a los dispositivos digitales como herramienta de estudio y como un pilar en el desarrollo social de los jóvenes, por lo que en el contexto que estamos viviendo de la pandemia por COVID-19, se vuelve un recurso indispensable para poder continuar con la educación en línea. E10*

[] *Solo al inicio me costó trabajo adaptarme en cuanto a los deberes domésticos, tuve ciertos problemas con mi hermano debido a que no nos poníamos de acuerdo para ver que iba a realizar cada uno, es el único problema que se me presentó, posteriormente tuvimos la comunicación necesaria para resolverlo. E2*

[] *Mi proceso de adaptación a la pandemia de manera individual ha tenido muchos altos y bajos, en un principio estaba en proceso de negación, me rehusaba a aceptar que mi vida cambiara tan drásticamente, me afectó mucho emocionalmente dejar de hacer lo que habitualmente hacía en especial porque me la vivía ocupada, siempre estaba fuera de casa y que de un día a otro todo eso cambiara me generó mucho estrés, ansiedad y bajones emocionales muy feos porque me sentía sola en mi casa, después de un tiempo me resigné y busqué formas para distraerme. En cuanto a lo familiar me la viví haciendo corajes porque parte de mi familia no creía en el virus y se la vivían llenos de desinformación, compartiendo las teorías conspirativas, yendo a reuniones, saliendo innecesariamente etc. Lo que hice fue dejarlos de frecuentar porque su actitud me generaba mucho estrés y coraje. E9*

[] *En cuanto lo familiar, mi relación con los miembros de mi familia se volvió muy complicada, ya que estamos juntos todo el tiempo, y algunas personas son muy obsesivas con la limpieza y otras somos muy desordenadas. Sin embargo, hemos intentado poner reglas y tratar de sobrellevarlo porque todos manejamos un nivel de estrés muy grande por no poder salir a hacer nuestra vida como estamos acostumbrados. E8*

[] *Mi familia y yo hablamos y buscamos soluciones a los problemas que nos afectaban más, lo resolvimos o estamos tratando de resolverlos, también platicamos de cómo nos sentimos física y psicológicamente, hemos mantenido y reforzado aún más la confianza, el cariño y el apoyo que ya teníamos, pese a ser un confinamiento, hacemos actividades entre nosotros que nos desestresen y hagan olvidar un poco los problemas y nos cuidamos entre nosotros siguiendo y aplicando las medidas de protección contra el COVID y demás enfermedades.*

E4

[] *Tuve la fortuna de contar con diferentes dispositivos electrónicos y una buena red de internet para no tener complicaciones a la hora de conectarme a las clases. E10*

[] *Mi estabilidad emocional se ha visto afectada, hay días en los que nada me hace sentir mejor, y algunos en los que afortunadamente pasa todo lo contrario, pero es evidente que el no poder salir, el no tener algún tipo de contacto social más allá de mi familia nuclear ha sido difícil, la sensación de sentirme solo es frecuente, la sensación de incertidumbre por no saber cuándo va a acabar esto, ¿cuándo voy a recibir mi vacuna?, ¿cuándo será seguro salir?, incertidumbre sobre cómo le haré para reponer todo lo que no podré practicar en la escuela, ¿sobre cuánto va a afectar en mi desarrollo profesional?, ¿cuándo podré estar bien con mi novia? y ¿cuándo tendremos una cita normal?; al mismo tiempo puedo decir que es ella quien me ayuda a sentirme mejor, tenemos las mismas interrogantes, pero sabemos que es necesario, son tiempos que pasarán a la historia y debemos ser fuertes, algún día tendrá que acabar esto. E7*

[] *Fue cuestión de tiempo para que nos adaptáramos todos y crear una dinámica nueva en la que compartíamos prácticamente todo. Hoy en día nuestra rutina en casa es muy equilibrada para cada miembro de la familia, cada quien tiene ciertas tareas asignadas y un tiempo libre para poder aprovecharlo como cada quien guste. Los conflictos por lo que se iba a ver en televisión terminaron, puesto que encontramos programas que nos gustan a todos y en general me gusta mucho poder convivir con mi familia y sobre todo me gusta que cada uno de nosotros pusiera de su parte para funcionar como familia. E10*

**Categoría 4
Impacto y la
utilidad del ABP en
la educación para
la salud en las
vivencias de los
estudiantes**

4.1 Impacto positivo del
ABP

[] *Actualmente seguimos, día con día, luchando con la preocupación de estar contagiados, pero más unidos que nunca. E12*

[] *Pasar tanto tiempo dedicado a mí, me permitió conocerme mejor, aclarar pensamientos e ideas, inclusive ponerme diferentes metas y objetivos, cosas que antes no podía planear, pensar o visualizar por estar todo el día atareado. E3*

[] *Identifiqué la forma en que yo aprendo y entiendo que no puedo seguir comparándome con los demás, ya que eso solo afecta mi salud. Todos somos inteligentes y buscamos superarnos, pero cada uno lleva su tiempo y el aprendizaje que más tengo en mente es que soy diferente y puedo hacer lo mejor posible para alcanzar mis metas y objetivos. E1*

[] *Esta pandemia me ha hecho valorar y aprender mucho, las nuevas tecnologías han tenido un papel fundamental durante este confinamiento ya que me permiten estar en contacto con mis seres queridos así como continuar con mis estudios mediante las diversas plataformas que existen, usadas con responsabilidad y disciplina son una gran herramienta. E9*

4.2 Impacto negativo del
ABP

[] *Mi hermana es una enfermera y se encuentra en un hospital COVID, mi sobrina ha tenido que mudarse con nosotros, es una bebé de apenas 2 años y necesita sus respectivos cuidados. Mis padres son personas de más de 45 años, mi madre tuvo antecedentes de cáncer de ovario, mi padre es hipertenso y mi sobrina fue una bebé prematura, se consideran grupos vulnerables, así que las medidas tomadas en casa han sido un poco extremistas, no salimos más que al súper y cuando lo hacemos es con demasiados cuidados, no hemos visto a la familia prácticamente desde que se decretó la fase 3 de la epidemia y evidentemente el estrés por un posible contagio está latente, a pesar de estas medidas; afortunadamente no hay necesidad de salir a trabajar, mi madre trabaja a distancia y mi padre es jubilado. Puedo concluir respecto al ámbito familiar que hemos podido convivir más y apoyarnos entre nosotros para salir adelante y no sentirnos tan mal respecto a todo lo que está pasando. E7*

[] *Considero que la pandemia me ha afectado bastante y que soy una persona completamente diferente a quien era hace un año que aún no se tenía conocimiento de este nuevo coronavirus, me resulta tenebroso el volver a salir cuando todos estemos vacunados, también pienso en la*

inseguridad que habrá por la falta de empleos. E8

[] En lo personal, en un principio fue muy complicado el cambio de la dinámica escolar, dado que, suelo ser muy vulnerable a los distractores que se encuentran en mi hogar, lo que me quitaba la atención de la clase y no me permitía aprovechar las sesiones académicas. E10

[] Personalmente, esto me ha afectado mucho ya que soy muy visual, y siempre aprendo mejor cuando veo y posteriormente practico lo que he aprendido. Me cuesta mucho trabajo poner atención en clases porque cualquier cosa es un distractor, y a pesar de leer los temas previos a la clase para poder participar y entender mejor las unidades vistas; mi forma de aprender no compagina con la nueva normalidad. Me siento muy frustrada por no aprender de la manera que quisiera, ya que, voy a un poco más de la mitad de la carrera y siento que no he aprendido lo que un estudiante a mi nivel ya debería saber.E8

DISCUSIÓN

En el contexto de la educación contemporánea, la incursión del método del Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) puede rastrearse en la filosofía y principios educativos del enfoque experiencia de John Dewey durante las primeras décadas del siglo veinte. Posteriormente, ya entrados los años sesenta, es reconocido el papel pionero de las universidades Mac Master en Canadá y Harvard en Estados Unidos en la sistematización del ABP como modelo instruccional y su puesta en práctica en el currículo de las carreras de medicina y negocios (Piñon *et al.*, 2020; Pérez, 2018).

Hoy en día, bajo el influjo del constructivismo y en particular de enfoques como el procesamiento de información, la cognición situada y la psicología sociocultural, encontramos distintas acepciones y modalidades del llamado ABP, así como un considerable corpus de investigación y experiencias educativas en torno al mismo. (Hernández *et al.*, 2020; González-Tejero y Parra, 2011).

El ABP es uno de los métodos de enseñanza aprendizaje que ha tomado más arraigo en las Instituciones de Educación Superior en los últimos años. Mientras tradicionalmente primero se expone la información y posteriormente se busca su aplicación en la resolución de un problema, en el caso del ABP primero se presenta el problema, se identifican las necesidades de aprendizaje, se busca la información necesaria y finalmente se regresa al problema. (Navarrete *et al.*, 2020; Pérez, 2018).

En el recorrido que viven los alumnos desde el planteamiento original del problema hasta su solución, trabajan de manera colaborativa en pequeños grupos, compartiendo en esa experiencia de aprendizaje la posibilidad de practicar y desarrollar habilidades, de observar y reflexionar sobre actitudes y valores que en el método convencional expositivo difícilmente podrían ponerse en acción. La

experiencia de trabajo en el pequeño grupo orientado a la solución del problema es una de las características del ABP. (Navarrete *et al.*, 2020; Campos, 2017).

El ABP es usado en muchas universidades como estrategia educativa en diferentes áreas de formación profesional (Piñon *et al.*, 2020; Carretero, 2009). Como se muestra en la **Categoría 1. Vivencias de los estudiantes en la pandemia** y la subcategoría: **1.1 Vivencias positivas** emergentes de los siguientes discursos de los informantes:

[] *Las TIC en la pandemia han estado muy presentes ya que por medio de las redes sociales sigo comunicada con mis amigos/as, por medio del chat o video llamadas hemos podido seguir en contacto y así no sentirnos tan lejos aunque todos extrañamos el poder vernos, y salir a divertirnos juntos. También empecé con clases en línea y ha sido un proceso de adaptación muy grande, ya que tanto nosotros como los profesores no estábamos acostumbrados a eso. E13*

[] *En mi formación la parte teórica ha continuado, las clases son en video llamada y he tenido tiempo suficiente para estudiar los temas, revisarlos a profundidad, también mis profesores que se empeñan mucho en realizar las clases y que sean enriquecedoras para todos, la pandemia no va a detener a la educación en su totalidad. E7*

[] *El uso de tecnologías, como es el caso de la computadora o televisión, permiten que la convivencia familiar no se rompa por la situación que se está viviendo, ya que ponemos una película para pasar tiempo en familia y seguir manteniendo un lazo familiar sin faltar al respeto o llegar al punto de violencia intrafamiliar. E3*

El ABP encuentra sus fundamentos teóricos en el Constructivismo: Dewey y Piaget, principales representantes de esta teoría de aprendizaje postularon la idea de que, del conflicto cognitivo o confusión emerge una serie de estructuras cognitivas que se modifican continuamente para darle significado a la realidad. "En otras palabras, el conocimiento de la persona "encaja" en el mundo de una manera bastante similar a una llave que corresponde a una cerradura. Cada uno

de nosotros construye su propia llave dándole sentido al mundo y la misma cerradura puede abrirse con muchas llaves diferentes" (Tapia *et al.*, 2018; 2017; Bodner, 1986 citado en Torp y Sage, 1998, p 65). Lo cual coincide con la siguiente categoría **1.2 Vivencias negativas.**

[] *Aprendí en este tiempo que hay momentos para hacer de todo, la vida no es enfocarnos en algo y desgastarnos por siempre en eso, debemos disfrutar de cada momento por muy simple que sea. E1*

[] *El proceso de adaptación en el ámbito social es el que más me ha costado trabajo, ya que me ha costado mucho adaptarme a no ver a mis amigos, no asistir a la escuela, no salir a fiestas o al cine, pero sobre todo el hecho de perder mis prácticas clínicas es algo que hasta este momento me tiene muy frustrada, mi carrera es práctica y perdí dos campos clínicos los cuales llamaban mucho mi atención para así poder ver en que me quiero especializar, me preocupa demasiado el hecho de que no pueda recuperar esas dos prácticas que ya perdí y que siga perdiendo mientras no se acabe la pandemia. E13*

[] *En lo personal la adaptación a nivel familiar es el que más me ha costado, el estar encerrado conviviendo 24 horas con dos personas adultas, un adolescente y una persona de la tercera edad es complicado mantener calma para que las cosas y situaciones que estamos pasando no afecten la relación familiar que se tiene a base de respeto. E3*

[] *Mi papá fue liquidado por parte de su empresa. E8*

Se deben analizar los fundamentos psicológicos, los factores de personalidad, y el temperamento, como categorías asociadas a la resiliencia, que permitan consolidar un cuerpo teórico en el que se articulen aspectos psicológicos con este fenómeno y la capacidad de sobreponerse que tienen los seres humanos (Tapia, 2019).

El concepto de Resiliencia plantea interrogantes sobre el temperamento, los factores del ambiente y sobre recursos con los que cuenta cada persona; la

comprensión de todo esto será de importancia para que pase de la aplicación en la práctica. En este proceso es decisivo el papel que toma la familia, el de la comunidad, de la sociedad en general y de los profesionales, como promotores de los recursos que tiene cada persona para lograr alcanzar la autogestión del desarrollo personal y social (Caltenco y García, 2017; Gutiérrez *et al.*, 2017)

Existen dos factores que intervienen en el desarrollo de la resiliencia, los de riesgo y los protectores; los de riesgo son características, hechos o situaciones propias de la persona o de su entorno que aumentan la posibilidad de desarrollar desajuste psicosocial y los protectores son los que elevan la capacidad del niño para hacer frente a las adversidades o disminuyen la posibilidad de desarrollar desajuste psicosocial frente a la presencia de factores de riesgo, dentro de los protectores se encuentra el vínculo positivo de aceptación y redes de soporte social. (Gorostieta *et al.*, 2019; García y Domínguez, 2013).

[] *La dinámica familiar se vio afectada en un principio, porque no estábamos acostumbrados a convivir mucho tiempo ni a estar en casa juntos, lo cual en un principio resultó muy complicado, sobre todo la parte de compartir las áreas comunes y llegar a acuerdos para la utilización de las mismas, en un principio había conflictos por la serie que íbamos a ver, que íbamos a comer y prácticamente todas las actividades que hacíamos en conjunto. E10*

[] *Llegue a sentir que no iba a la escuela y que solo estaba de floja en la casa, lo más terrible para mi carrera es que nos cancelaron las prácticas en el hospital que son lo más importante para desarrollar lo aprendido en aula, y tener que improvisar todo para que viera la práctica hospitalaria. E11*

[] *A nivel individual me ha resultado bastante difícil, empezando por la vida escolar, mi carrera es tanto teórica como práctica, a raíz de evitar que el virus se propague con mayor rapidez los alumnos no hemos podido realizar ninguna práctica, ya sea dentro del laboratorio, de la facultad o en los campos clínicos, de segundo nivel y de especialidad dado el semestre que estoy cursando, y esto me preocupa bastante ya que no se van a reponer estas, posiblemente voy a terminar*

mi carrera una vez que ya sea seguro volver a los campos y no contare con esas habilidades al momento de estar en mi servicio social o trabajando de auxiliar en el sector salud. E7

[] A diferencia de la mayoría de mis compañeros y de prácticamente todos los jóvenes yo no estoy o mejor dicho no estaba tan familiarizada con las nuevas tecnologías, hasta la fecha hay cosas que aún se me dificultan muchísimo, pero es gracias a estas nuevas tecnologías que he logrado comprender su uso. E9

[] En la actualidad con la nueva modalidad en línea debido a la pandemia por el nuevo coronavirus, nos muestra la falta de recursos pedagógicos en esta modalidad; ya que es muy tedioso estar tanto tiempo frente a una computadora, con posibles problemas de conexión, la cotidianidad en casa, la familia haciendo home office; y también el exceso de tareas y proyectos. E8

El ABP favorece el desarrollo del pensamiento, siguiendo la manera del trabajo que realizan los científicos, haciendo uso del razonamiento para llenar los vacíos en la información que posee, para seleccionar información recogida y para generar sus propias hipótesis de acuerdo a sus conocimientos y los requerimientos de solución del problema. Permite realizar eventos instructivos propios de los modelos modernos del aprendizaje; es decir activar su conocimiento previo, procesar información nueva y determinar la validez de las propuestas de solución del problema. (Piñon *et al.*, 2020; Hernández *et al.*, 2020; Pérez, 2018).

Campos, (2017) menciona las siguientes ventajas del ABP:

- Incremento de las habilidades de investigación y pensamiento.
- Refinamiento de su capacidad de definir objetivos basados en sus necesidades e intereses.
- Aprendizaje de trabajo efectivo en grupo para expresar sus sentimientos, elaborar un plan de investigación y de búsqueda de información.

Así mismo se menciona que el propio estudiante al ser responsable de su propio aprendizaje se siente más motivado para enfrentar situaciones problemáticas y por

lo tanto, está mejor preparado para enfrentar el mundo del trabajo, esto coincide con la **Categoría 2: Conocimientos y habilidades de los estudiantes para autoayuda durante la pandemia.**

[] *En cuanto al aspecto individual he tenido un proceso bastante bueno, desde el inicio de la pandemia comencé a hacer ejercicio, a alimentarme de forma correcta, eso hizo que perdiera 12 kilos, mi autoestima mejoro y me siento bastante bien con mi aspecto físico, hubo una gran mejora en la parte emocional, yo venía de una relación sentimental, la pandemia me ayudo a encontrarme conmigo mismo y darme cuenta de lo que era bueno para mi vida, mi inteligencia emocional me ayudo bastante ya que tuve la habilidad de auto motivarme y persistir sobre las decepciones, mostré empatía hacia conmigo mismo y me valore más como persona biopsicosocial. E2*

El autocuidado juega un papel importante y fundamental en la práctica diaria de nuestro vivir ya que precisamente ayuda a las personas a cubrir las demandas de atención propia terapéutica. Para poner en práctica el autocuidado de la salud es importante examinar los factores que influyen, ver qué tipo de problemas en salud se presentan y así conocer el déficit que afecta las realización de acciones oportunas para poder llevar a cabo esta acción (Tapia *et al.*,2021).

Tapia y cols (2019) consideran que a nivel mundial se vive una crisis de desatención del cuidado de la salud, en las diferentes etapas de la vida, que da lugar a problemas de salud pública y afecta el bienestar de la población en general.

El cuidado, entonces, es un modo de ser en el mundo que funda las relaciones que se establecen con las cosas y consigo mismo, en ese vivir siente, piensa, conoce, desea y se relaciona con el trabajo y naturaleza, con tareas de desarrollo que pueden mermar sus fortalezas y potencialidades y se da cuenta que en esa relación precisa del cuidado buscando su equilibrio, sin exceso ni carencias del mismo. Es esencial al ser humano y otorga valor a sus intereses, prioriza la salud y la vida en una sociedad compleja, coloca el cuidado de la salud como un

derecho para una sociedad integradora e incluyente, solidaria para todos. (Tapia 2019). [] *Con el pasar de los días y a lo largo de todo este tiempo tuve que ser fuerte y a pesar de sentir todas esas emociones y saber que se tenían bastantes problemas tuve que reflexionar que no podía dejar que me consumieran, que por mi salud y por la de mi familia tenía que asimilar la situación y ver cómo sobrellevar todo lo que ha estado pasando para no sentirme tan frustrado, desesperado, enojado o preocupado y aún más importante para estar bien y apoyar a mis papás, hermanos y abuelos, entonces para adaptarme individualmente me propuse aún más mantener la resiliencia ante cualquier situación, mantener una buena actitud, en el ámbito escolar pese a las dificultades de tomar clases en línea, dar la mejor de mí y adaptarme para continuar con mi aprendizaje, apoyar y cuidar a mi familia, y cuidarme yo mismo. E4*

[] *De forma individual he podido aprender durante esta pandemia el valor que tengo como persona, he dejado de compararme con otros, fui capaz de darme ánimo y de proponerme un cambio en mi estilo de vida y en el control de las emociones. E1*

[] *La distancia nos obligó a convivir solamente por mensajes y llamadas, usando nuestro tiempo “juntos” en partidas de juegos de multi jugadores y algunas series y videos. E12*

[] *En particular me enfoqué a poder lidiar con el encierro. En un principio empecé hacer ejercicio, lo hice un hábito, todas las mañanas me levantaba, desayunaba y empezaba a ejercitarme y eso me ayudaba bastante a distraerme, a liberar mi estrés, y mi frustración que llegue a tener, como medida desesperada, llegue a practicar el yoga y la respiración lenta y profunda por un buen rato; me inscribí a clases de inglés los sábados y todo parecía fluir bien. E5*

[] *Esta pandemia me ha hecho reflexionar sobre lo valioso que es vivir cada día como si fuera el último y dar gracias por cada amanecer y sobre todo que no nos falte la salud, esas salidas que teníamos con los familiares y amigos pueden esperar para cuando las condiciones sean las mejores. E11*

La inteligencia emocional es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás. Actualmente se concibe como “la capacidad para reconocer nuestros sentimientos y los de los demás, para motivar y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales” (Tapia *et al.*; 2017; Caltenco y García, 2017; Gutiérrez *et al.*, 2017; Guzmán *et al.*, 2016). Las emociones son el motor de muchas de nuestras actitudes y conductas, los aprendizajes y estilos de pensamientos guían a esas emociones a buen puerto (Tapia *et al.*, 2018, 2017; Periódico el Excelsior, 2017)

Para Goleman (2011), un individuo que posee un buen nivel de inteligencia emocional no necesariamente dominará diversas competencias emocionales, ya que el primer concepto sólo indica la potencialidad que tiene la persona para el uso de habilidades interpersonales e intrapersonales, como lo indica en el siguiente extracto: “Una competencia emocional es una capacidad adquirida basada en la inteligencia emocional que da lugar a un desempeño sobresaliente” (Gorostieta *et al.*, 2019; Mondragón y Martínez, 2019; Rosales y López, 2018; Tapia *et al.*, 2017; Fragoso, 2015)

[] *Reforcé mi inteligencia emocional y pude tener un mejor control de mi estado de ánimo. A 9 meses de haber iniciado el confinamiento por la pandemia de COVID-19 y después de haber padecido la enfermedad me siento satisfecha y agradecida con la vida de poder tener la oportunidad de continuar con mi vida lo más normal posible y de tener a toda mi familia completa, en general aunque hay muchas cosas de la rutina diaria que no me agradan por completo, considero que logre adaptarme a vivir de esta forma y a buscar estrategias para poder continuar con mi educación en la carrera de enfermería y me siento satisfecha de ello. E10*

[] *La pandemia me ha demostrado que al final la salud es lo más importante, no importa quién seas o en qué estrato social te encuentres, somos humanos y este virus no distingue entre una persona y otra, el contagio se puede dar en cualquiera. No será la última pandemia que vivamos, y en la siguiente*

posiblemente sea yo quien se encuentre en la primera línea de acción, necesitamos que el mundo sea más consciente de lo que la salud significa y ponerla en primer lugar, para que no sea tan desastrosa como esta. E7

Campos (2017) Menciona que dentro de los Objetivos del ABP; la Universidad de Monash refiere los siguientes:

1. Desarrollar habilidades para identificar un problema y diseñar soluciones apropiadas.
 2. Desarrollar la habilidad para identificar asuntos que requieran mayor discusión y autoestudio en el contexto de un problema dado y cultivar las habilidades de autodirección en el aprendizaje.
 3. Participar activa y efectivamente dentro de un pequeño grupo de aprendizaje en el diseño y evaluación de una apropiada solución del problema.
 4. Desarrollar el sentido de multidisciplinariedad que debe ser considerado en la solución de un problema.
 5. Reconocer, desarrollar y mantener características personales y actitudes necesarias, entre las que destacan:
 - Conciencia de su potencial, limitaciones y reacciones emocionales.
 - Responsabilidad y dependencia grupal.
 - Habilidad para relacionarse y mostrar preocupación por otros.
 - Habilidad para evaluar el progreso personal, de otros miembros y del grupo en sí.
- Lo que coincide con la **Categoría 3. Habilidades para promover la resolución de conflictos**

[] Nuestra generación es una generación que está completamente habituada a los dispositivos digitales como herramienta de estudio y como un pilar en el desarrollo social de los jóvenes, por lo que en el contexto que estamos viviendo de la pandemia por COVID-19, se vuelve un recurso indispensable para poder continuar con la educación en línea. E10

[] Solo al inicio me costó trabajo adaptarme en cuanto a los deberes domésticos, tuve ciertos roses con mi hermano debido a que no nos poníamos de acuerdo

para ver que iba a realizar cada uno, es el único problema que se me presentó, posteriormente tuvimos la comunicación necesaria para resolverlo. E2

[] Mi proceso de adaptación a la pandemia de manera individual ha tenido muchos alti bajos, en un principio estaba en proceso de negación, me rehusaba a aceptar que mi vida cambiara tan drásticamente, me afecto mucho emocionalmente dejar de hacer lo que habitualmente hacía en especial porque me la vivía ocupada, siempre estaba fuera de casa y que de un día a otro todo eso cambiara me genero mucho estrés, ansiedad y bajones emocionales muy feos porque me sentía sola en mi casa, después de un tiempo me resigne y busque formas para distraerme. En cuanto a lo familiar me la viví haciendo corajes porque parte de mí familia no creía en el virus y se la vivían llenos de desinformación, compartiendo las teorías conspirativas, yendo a reuniones, saliendo innecesariamente etc. Lo que hice fue dejarlos de frecuentar porque su actitud me generaba mucho estrés y coraje. E9

[] En cuanto lo familiar, mi relación con los miembros de mi familia se volvió muy complicada, ya que estamos juntos todo el tiempo, y algunas personas son muy obsesivas con la limpieza y otras somos muy desordenadas. Sin embargo, hemos intentado poner reglas y tratar de sobrellevarlo porque todos manejamos un nivel de estrés muy grande por no poder salir a hacer nuestra vida como estamos acostumbrados. E8

La regulación emocional es la habilidad más compleja de la Inteligencia Emocional. Esta dimensión incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad. Además, incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas. Abarca pues el manejo de nuestro mundo intrapersonal y también el interpersonal, esto es, la capacidad para regular las emociones de los demás, poniendo en práctica diversas estrategias de regulación emocional que modifican tanto nuestros sentimientos como los de los demás. Esta habilidad alcanzaría los procesos

emocionales de mayor complejidad, es decir, la regulación consciente de las emociones para lograr un crecimiento emocional e intelectual (Guzmán, Maldonado y Ortiz, 2016; Tapia *et al.*, 2017).

De acuerdo a lo explicado anteriormente podemos resumir que la inteligencia emocional consiste en una serie de actividades que sirven para apreciar y expresar de manera justa nuestras propias emociones y las de otros y para emplear nuestra sensibilidad a fin de motivarnos, planificar y realizar de manera cabal nuestra vida. Es una habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos adecuadamente y la destreza para cambiar nuestro estado de ánimo y el de los demás. (Caltento, García 2017).

[] Mi familia y yo hablamos y buscamos soluciones a los problemas que nos afectaban más, lo resolvimos o estamos tratando de resolverlos, también platicamos de cómo nos sentimos física y psicológicamente, hemos mantenido y reforzado aún más la confianza, el cariño y el apoyo que ya teníamos, pese a ser un confinamiento, hacemos actividades entre nosotros que nos des estresen y hagan olvidar un poco los problemas y nos cuidamos entre nosotros siguiendo y aplicando las medidas de protección contra el COVID y demás enfermedades. E4

[] Tuve la fortuna de contar con diferentes dispositivos electrónicos y una buena red de internet para no tener complicaciones a la hora de conectarme a las clases.

E10

[] Mi estabilidad emocional se ha visto afectada, hay días en los que nada me hace sentir mejor, y algunos en los que afortunadamente pasa todo lo contrario, pero es evidente que el no poder salir, el no tener algún tipo de contacto social más allá de mi familia nuclear ha sido difícil, la sensación de sentirme solo es frecuente, la sensación de incertidumbre por no saber cuándo va a acabar esto, ¿cuándo voy a recibir mi vacuna?, ¿cuándo será seguro salir?, incertidumbre sobre cómo le haré para reponer todo lo que no podré practicar en la escuela, ¿sobre cuánto va a afectar en mi desarrollo profesional?, ¿cuándo podré estar

bien con mi novia? y ¿cuándo tendremos una cita normal?; al mismo tiempo puedo decir que es ella quien me ayuda a sentirme mejor, tenemos las mismas interrogantes, pero sabemos que es necesario, son tiempos que pasarán a la historia y debemos ser fuertes, algún día tendrá que acabar esto. E7

[] Fue cuestión de tiempo para que nos adaptáramos todos y crear una dinámica nueva en la que compartíamos prácticamente todo. Hoy en día nuestra rutina en casa es muy equilibrada para cada miembro de la familia, cada quien tiene ciertas tareas asignadas y un tiempo libre para poder aprovecharlo como cada quien guste. Los conflictos por lo que se iba a ver en televisión terminaron, puesto que encontramos programas que nos gustan a todos y en general me gusta mucho poder convivir con mi familia y sobre todo me gusta que cada uno de nosotros pusiera de su parte para funcionar como familia. E10

En las décadas de los 60's y 70's un grupo de educadores médicos de la Universidad McMaster (Canadá) reconoció la necesidad de replantear tanto los contenidos como la forma de enseñanza de la medicina, con la finalidad de conseguir una mejor preparación de sus estudiantes para satisfacer las demandas de la práctica profesional. La educación médica, que se caracterizaba por seguir un patrón intensivo de clases expositivas de ciencia básica, seguido de un programa exhaustivo de enseñanza clínica, fue convirtiéndose gradualmente en una forma inefectiva e inhumana de preparar estudiantes, en vista del crecimiento expositivo de la información médica y las nuevas tecnologías, además de las demandas rápidamente cambiantes de la práctica profesional (Piñon *et al.*, 2020).

Era evidente, para estos educadores, que el perfil de sus egresados requería habilidades para la solución de problemas, lo cual incluía la habilidad para adquirir la información, sintetizarla en posibles hipótesis y probar esas hipótesis a través de la adquisición de información adicional. Ellos denominaron a este proceso como de razonamiento hipotético deductivo. Sobre esta base, la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad McMaster estableció una nueva escuela de medicina, con una propuesta educacional innovadora que fue implementada a lo largo de los tres años de su plan curricular y es conocida actualmente en todo el

mundo como Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) (Problem Based Learning, PBL). (Hernández *et al.*, 2020; Campos 2017). En los últimos 30 años el aprendizaje basado en problemas ha sido adoptado por escuelas de medicina en todo el mundo. Más recientemente ha sido aplicado en una diversidad de escuelas profesionales y el interés en su incorporación en la educación superior en general ha ido incrementándose día a día. Ahora la UNAM México, Facultad de Medicina de la Universidad San Simón de Cochabamba, Bolivia, Universidad Delaware, Wheeling, West-Virginia, Vancouver, Canadá, La Pontificia Universidad Católica del Perú, entre otras, lo cual coincide con la **Categoría 4. Impacto y utilidad del ABP en la educación para salud en las vivencias de los estudiantes** y la subcategoría **4.1 Impacto positivo del ABP**.

[] *Actualmente seguimos, día con día, luchando con la preocupación de estar contagiados, pero más unidos que nunca. E12*

[] *Pasar tanto tiempo dedicado a mí, me permitió conocerme mejor, aclarar pensamientos e ideas, inclusive ponerme diferentes metas y objetivos, cosas que antes no podía planear, pensar o visualizar por estar todo el día atareado. E3*

[] *Identifiqué la forma en que yo aprendo y entiendo que no puedo seguir comparándome con los demás, ya que eso solo afecta mi salud. Todos somos inteligentes y buscamos superarnos, pero cada uno lleva su tiempo y el aprendizaje que más tengo en mente es que soy diferente y puedo hacer lo mejor posible para alcanzar mis metas y objetivos. E1*

[] *Esta pandemia me ha hecho valorar y aprender mucho, las nuevas tecnologías han tenido un papel fundamental durante este confinamiento ya que me permiten estar en contacto con mis seres queridos así como continuar con mis estudios mediante las diversas plataformas que existen, usadas con responsabilidad y disciplina son una gran herramienta. E9*

Entre las desventajas del ABP, el grupo de San Diego State University menciona:

1. Se cubre menos contenido en los cursos.

2. Ante evaluaciones tradicionales, los resultados de los estudiantes no son tan favorables.
3. Consume mucho más tiempo.
4. El rol del investigador que debe asumir el estudiante no siempre se cumple con calidad.
5. El hábito de transmisión del profesor de olvidar y dejar de lado.
6. Los problemas presentados a los estudiantes no siempre concuerdan con los objetivos del curso y en algunos casos, son muy demandantes para el nivel de los estudiantes.

Asimismo, señalan que existen barreras para la implantación del ABP entre los que se encuentran:

1. Modificación del sílabo del curso para expresarlo en términos de problemas, lo que muchas veces los docentes no están dispuestos a hacer.
2. La transición difícil del enfoque tradicional a esta nueva propuesta tanto para docentes como para estudiantes.
3. Más tiempo requerido para cubrir un contenido en comparación al empleado al aplicar el enfoque tradicional.
4. Mayor costo en términos de copias, espacios, recursos, etc.
5. Falta de incentivos en el profesorado que decide realizar ABP.

Indudablemente estas barreras deben ser superadas a través de una serie de acciones para evitar que impidan el desarrollo del ABP en la institución. Algunas de estas son las que se mencionan a continuación:

1. Vencer la resistencia inicial por medio de difusión de las bondades de la estrategia, invitándolos a observar la aplicación, de la misma proporcionándoles información escrita y opiniones de docentes la usan.
2. Establecer recompensas de algún tipo para aquellos que deciden experimentarla.
3. Buscar tiempo y dinero para que los que recién inician puedan adquirir el material requerido en sus cursos y disponer de momentos libres para complementarse.
4. Capacitar a los nuevos docentes sobre la estrategia de manera planificada y sistemática.
5. Acompañar a los profesores que recién comienzan con asesorías y monitoreo durante su nueva experiencia docente y ayudarles a resolver posibles conflictos de grupo.

Poner al alcance del estudiante la infraestructura necesaria para el aprendizaje: biblioteca, recursos en línea. Ambientes para discusión, sistemas de tutoría y retroalimentación a los estudiantes individuales y grupos, no siempre es posible por determinadas circunstancias y contextos, lo que coincide con la **Categoría 4.2 Impacto negativo del ABP.**

[] Mi hermana es una enfermera y se encuentra en un hospital COVID, mi sobrina ha tenido que mudarse con nosotros, es una bebé de apenas 2 años y necesita sus respectivos cuidados. Mis padres son personas de más de 45 años, mi madre tuvo antecedentes de cáncer de ovario, mi padre es hipertenso y mi sobrina fue una bebé prematura, se consideran grupos vulnerables, así que las medidas tomadas en casa han sido un poco extremistas, no salimos más que al súper y cuando lo hacemos es con demasiados cuidados, no hemos visto a la familia prácticamente desde que se decretó la fase 3 de la epidemia y evidentemente el estrés por un posible contagio está latente, a pesar de estas medidas; afortunadamente no hay necesidad de salir a trabajar, mi madre trabaja

a distancia y mi padre es jubilado. Puedo concluir respecto al ámbito familiar que hemos podido convivir más y apoyarnos entre nosotros para salir adelante y no sentirnos tan mal respecto a todo lo que está pasando. E7

[] Considero que la pandemia me ha afectado bastante y que soy una persona completamente diferente a quien era hace un año que aún no se tenía conocimiento de este nuevo coronavirus, me resulta tenebroso el volver a salir cuando todos estemos vacunados, también pienso en la inseguridad que habrá por la falta de empleos. E8

[] En lo personal, en un principio fue muy complicado el cambio de la dinámica escolar, dado que, suelo ser muy vulnerable a los distractores que se encuentran en mi hogar, lo que me quitaba la atención de la clase y no me permitía aprovechar las sesiones académicas. E10

[] Personalmente, esto me ha afectado mucho ya que soy muy visual, y siempre aprendo mejor cuando veo y posteriormente practico lo que he aprendido. Me cuesta mucho trabajo poner atención en clases porque cualquier cosa es un distractor, y a pesar de leer los temas previos a la clase para poder participar y entender mejor las unidades vistas; mi forma de aprender no compagina con la nueva normalidad. Me siento muy frustrada por no aprender de la manera que quisiera, ya que, voy a un poco más de la mitad de la carrera y siento que no he aprendido lo que un estudiante a mi nivel ya debería saber. E8

Hay algunos alumnos que les cuesta mantener una actitud positiva hacia el aprendizaje. Lo consideran la mayoría de las veces tan sólo una actividad obligatoria impuesta por la sociedad familiar. Sobre todo si anexamos el contexto actual por el cual estamos viviendo; la pandemia por COVID-19 intensifica en mayor grado la falta de motivación; y esta a su vez se ve relacionada directamente con el fracaso escolar.

Actualmente existen diversas técnicas de motivación que tienen como objetivo ayudar a familias y docentes a modificar esta conducta y logran aumentar el

interés de los estudiantes por el aprendizaje significativo. Reconocer su esfuerzo, fomentar la autonomía y la autoestima o enseñarles a ser autónomos, son algunos pasos para erradicar la desmotivación (Martínez y Tapia, 2021; Tapia-Pancardo *et al.*, 2020).

En la revista Iberoamericana Vol 78, núm. 1 (2018): Neurodidáctica en el aula: transformando la educación; se mencionan algunas estrategias basadas en las neurociencias; ya que tienen mucho que aportar a la didáctica del aprendizaje. Se explica que es una ciencia encargada de estudiar el sistema nervioso central desde su funcionamiento neuronal hasta el comportamiento y su propósito principal es entender cómo el encéfalo hace conducta. Se comprende que hace numerosos aportes al proceso de enseñanza-aprendizaje

Existen cuatro mecanismos básicos que el cerebro utiliza para poder aprender: la motivación, la atención, la emoción y la memoria (Martínez y Tapia, 2021; Navarrete *et al.*,2020).

Con base en lo mencionado anteriormente, se implementa este enfoque de la neurodidáctica y se establece como eje institucional el desarrollo de la autorregulación en los alumnos. También se expone que el proceso de autorregulación del aprendizaje apunta directamente al desarrollo del aprendizaje autónomo por parte del estudiante y este proceso a su vez permite competencias como la autogestión y proactividad, autoconocimiento, responsabilidad y autocontrol del proceso de aprendizaje por parte del propio alumno. El estudiante es quien debe llevar a cabo una serie de acciones que favorezcan su desarrollo:

- Tomar la iniciativa en su proceso de aprendizaje.
- Llevar a cabo un diagnóstico previo de las necesidades propias de su aprendizaje, con o sin ayuda de otros.
- Formular metas de aprendizaje propias.

- Identificar los recursos humanos y materiales necesarios para alcanzar las metas de aprendizaje establecidas.
- Elegir e implementar las estrategias de aprendizaje adecuadas.
- Llevar a cabo un proceso de autoevaluación de los resultados del aprendizaje.

Hace años atrás se consideraba que el aprendizaje era una actividad donde el receptor de la información se encontraba pasivo, receptivo y expectante a lo que el docente indicaba o enseñaba como mera ley. Pero con el paso del tiempo esta concepción de aprendizaje se modificó, y en la actualidad es sabido que el aprendizaje es un proceso de "dar y recibir" (Carapia, 2018).

El aprendizaje autorregulado por su parte se debe comprender que es el mismo requiere de actividades del alumno que posibiliten el aprender debido a que monitorizan su comportamiento en relación con sus objetivos y reflexionan sobre los avances que se producen, esto como resultado lleva a la satisfacción personal y se cumpliría con el objetivo de aumentar la motivación para continuar mejorando su método de aprendizaje y así no habría deserción académica (Martínez y Tapia, 2021; Tapia *et al.*, 2021; Hernández *et al.*,2020).

CONCLUSIÓN

La pandemia por COVID-19 generó cambios importantes en la sociedad, en todos los sectores, los recursos individuales, familiares y sociales para enfrentar estos cambios definen y condicionan las respuestas emocionales, afectivas y efectivas durante este contexto, es por eso que la relación de habilidades cognitivas y destrezas que tienen origen en la solución de problemas en el ámbito profesional de los estudiantes de enfermería, sumadas a las conductas y emociones en su vida cotidiana puede facilitar de manera puntual el conocimiento previo, los conocimientos nuevos y a su vez la construcción de nuevas estructuras de pensamiento en donde se pueden integrar habilidades y aptitudes para la resolución de nuevos problemas.

El ABP como estrategia de aprendizaje significativo en las vivencias de los estudiantes de enfermería favorece la construcción del conocimiento a través de la resolución del problema o hechos reales por la contingencia COVID-19, facilita el afrontamiento y disminuye la frustración, porque es considerado una forma de trabajo que representa una alternativa congruente con la idea de un desarrollo integral en el ámbito; individual, social, cultural y científico para lograr potencializar y fortalecer los valores inculcados en casa y fortalecidos por la educación y así puedan ser aplicados en cualquier momento con el fin de mejorar personal y académicamente, reduciendo la presencia de conductas de riesgo en el estudiante de enfermería. El ABP ofrece posibilidades de apertura sobre el conocimiento y a su vez esto produce desarrollo de competencias sobre como sustentar, debatir, evaluar y tomar decisiones propias.

La importancia de implementar este método es que trae consigo resultados satisfactorios tanto para los estudiantes como para los docentes en la resolución de problemas, ya que posibilitan la experiencia del aprendizaje significativo individual y social integrando el desarrollo de habilidades, actitudes y valores

personales y profesionales. Promueve la participación de los involucrados en la problemática, el trabajo colaborativo, el pensamiento crítico y el rescate de lo prioritario ante el evento al que se enfrentan.

REFERENCIAS

1. Álvarez, J.L, Gayou J. (2009). Como hacer investigación cualitativa, Fundamentos y metodología. Paidós Mexicana S.A
2. Bar-On, R (1997). The emotional Quotient inventory (EQ-1): Technical Manual, Toronto, Canadá: Multi-Health Systems
3. BBC NEWS. (2020) SALUD MENTAL Y CORONAVIRUS. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52642242>
4. Cabero, A. J. Costas, J. (2016). *La utilización de simuladores para la formación de los alumnos .Fundación para la Investigación Social Avanzada. Las Matas, España. Recuperado en: <http://www.redalyc.org/pdf/3537/353749552015.pdf>*
5. Caltenco, R. M. y García, J. A. (2017). Desarrollo de la Inteligencia Emocional mediante Herramientas de Inmersión para la Prevención de Adicciones y/o Bullying en adolescentes. . [Tesis de licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM].
6. Campos A. (2017). Enfoque de enseñanza basado en el aprendizaje, ABP, ABPr, ABI y otros métodos basados en el aprendizaje. Ediciones de la U.
7. Campos D.C., Díaz, R.O. (2003) Motivación Humana. Revista electrónica. Recuperado en: <http://psiquiatria.facmed.unam.mx/>
8. Carapia, F. P. (2018). *La importancia de la formación del Licenciado en Enfermería con técnicas innovadoras para desarrollar competencias en educación para la salud mental en el adolescente. [Tesis de licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM].*
9. Carretero, M. (2009) Constructivismo y Educación. Buenos Aires. Paidós, Colección Voces de la Educación.
10. Cazau, P. (2014) . *Estilos de aprendizaje: Generalidades. Recuperado en: <https://cursa.ihmc.us/rid=1R440PDZR-13G3T80-2W50/4.%20Pautas-para-evaluar-Estilos-de-Aprendizajes.pdf>*
11. Cicchetti D, Blender J.A. (2006). Multiple levels of analysis perspective on resilience. Implications for the developing brain, neural plasticity and preventative interventions. ANN Ny Acad Sci.
12. Cyrulnik, B (2003) La resiliencia: Estado de la cuestión. Barcelona.

13. De Souza M., Deslandes F., Neto C., Gomes R. (2007). Investigación social: teoría, método y creatividad. 1° Ed. Lugar editorial Buenos Aires. Disponible en: <https://abcproyecto.files.wordpress.com/2013/06/de-souza-minayo-2007-investigacic3b3n-social.pdf>
14. ENCODAT. (2016). Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco. Centro de Investigación en Evaluación y Encuestas. Recuperado en: <https://encuestas.insp.mx/ena/encodat2017.php>
15. Fuentes, C. A., Rivera, H. M. (2016). Impacto del programa de inteligencia emocional en adolescentes sobre factores de riesgo para vivir adicciones y bullying. [Tesis profesional. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM] Recuperado en: <http://oreon.dgbiblio.unam.mx>
16. García, F. M. y Jiménez, M. S. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. Revista Electrónica Del Centro Del Profesorado Cuevas-Olula, 3(5), 55. Recuperado en: http://www.cepcuevasolula.es/espinal/articulos/ESPIRAL_VOL_3_N_6_ART_4.pdf
17. Garcia, M. C. y Domínguez, E. (2013). Desarrollo teórico de la resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: una revisión analítica. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud Vol. 11 no. 1. Manizales. Centro de Estudios Avanzados en Niñez y Juventud alianza de la Universidad de Manizales y el CINDE. Recuperado en: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/alianzacindeumz/20140710045502/art.MariaCristinaGarciaV..pdf>
18. Gardner, H. (1993). Múltiples Intelligencias. New York: BasicBooks, Traducción española en Ed. Paidós.
19. Giraldo, O. A., Toro, R. M., y Macías L. A., y Valencia, G. C., y Palacio R. S. (2010). *La Promoción De La Salud Como Estrategia Para El Fomento De Estilos De Vida Saludables*. Revista *Hacia la Promoción de la Salud*. Universidad de Caldas.
20. Gómez, R.E. (2013). "La resiliencia y su correlación con la depresión y el rendimiento académico en estudiantes de la licenciatura en pedagogía de la Universidad Privada del Estado de México [Tesis para especialidad, Universidad Autónoma del Estado de México] Recuperado en: <http://ri.uaemex.mx>

21. Gorostieta T.E., Hernández C. A., Ibarra, H. K. (2019). Las herramientas de inmersión como estrategia educativa activa en el fomento de factores protectores en adolescentes. . [Tesis de Licenciatura] Estado de México FES Iztacala UNAM.
22. Guasch, M. y Ponce, C. (2002). ¿Qué significa intervenir educativamente en desadaptación social? Barcelona: ICE Universidad de Barcelona.
23. Gutiérrez, M.J., Martínez, M.R., Rivera R.C. (2017). Las Herramientas de inmersión como estrategia para la Salud Mental en adolescentes [Tesis profesional. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM] Recuperado en: <http://oreon.dgbiblio.unam.mx/>
24. Guzmán, O. R., Maldonado, A. G., Ortiz, D. M. (2016) Impacto de las emociones en adolescentes "bullied" como factor determinante para el cambio de rol en el bullying. Tesis de licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM.
25. Heidegger, M. (2006). Introducción a la fenomenología de la religión. Fondo de Cultura Económica.
26. Heidegger, M (1997). Ser y tiempo. Rivera JE (trad). Editorial Universitaria
27. Hernández, B, W., Sánchez, G, V., Ibarra, G, M., Villalobos, M. R., Tapia, P, D. (2020). El ABP (Aprendizaje Basado en Problemas) en la identificación de factores de riesgo para el uso y abuso de drogas por estudiantes de enfermería. Paraninfo Digital. 2020; 14(32): e32014d. Disponible en: <http://ciberindex.com/c/pd/e32014d> [acceso: 11/01/2021]
28. Husserl, E. (1992). Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica. FCE
29. Lozano, R. A. (2016). *Modelos de estilos de aprendizaje*. Recuperado en: <https://sites.google.com/site/elaprendizajeb45/dr-amando-lozano-rodriguez>
30. Luthar, S., Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 543-562
31. Manciaux, M. (2003). La resiliencia. Resistir y Rehacerse. Barcelona. Gedisa
32. Martineaud, S y Engelhart, D. (1996). El Test de Inteligencia Emocional. Barcelona: Martínez Roca
33. Martínez, B, E., Tapia, P. D. (2021). Afrontamiento y manejo emocional en estudiantes de enfermería. *Presencia*. 2021; 17: e13008. Disponible en: <http://ciberindex.com/c/p/e13008> [acceso: 10/02/2021]
34. Mayer, J., Caruso D. Salovey P. (1999) "Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence". New York: Basic Books.

35. Mora, M. J. (2010). Análisis comparativo de los principales paradigmas en el estudio de la emoción humana. *Revista Electrónica De Motivación Y Emoción*, XIII, 1. Recuperado en: <http://reme.uji.es/articulos/numero34/article10/texto.html>
36. Navarrete, M, A., López, A. O.A., Cadena, A, J. Ostiguín, M, R; Tapia, P, D C. (2020). ABP (Aprendizaje Basado en Problemas) estrategia educativa para la formación de estudiantes de enfermería sobre atención de la persona adicta en urgencias. *Paraninfo Digital*. 2020; 14(32): e32013d. Disponible en: <http://ciberindex.com/c/pd/e32013d> [acceso: 11/01/2021]
37. *Neurodidáctica en el aula: Transformando la educación* (2019). *Revista Iberoamericana de Educación*. Vol. 78 N° 1. Disponible en: <file:///C:/Users/caroline/AppData/Local/Temp/282-75-PB-1.pdf>
38. Noreña, A. L., Alcaraz M. N., Roja, J. G. y Rebolledo, D. (2012). *Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa. Chía*.
39. Pacheco, B.P. (2004). Resiliencia ¿ Qué es eso?. Recuperado en: <http://www.geocities.com/-jquymuse/resi.html>.
40. Pérez, P. M. (2005). *Resiliencia y Adolescencia Desistente*. [Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala].
41. Piñon, A, C., Sandoval, P. J., Ostiguín, M. R. Acevedo, P. M., Tapia, P. D. (2020). Influencia del ABP (Aprendizaje Basado en la resolución de Problemas) mediante herramientas de inmersión en la formación de estudiantes para la atención de pacientes adictos hospitalizados. *Paraninfo Digital*. 2020; 14(32): e32012d. Disponible en: <http://ciberindex.com/c/pd/e32012d> [acceso: 11/01/2021]
42. Pérez, L. (2018). El aprendizaje basado en problemas como estrategia didáctica en educación superior. *Voces de la Educación*, 155-167.
43. Picazo, D., Pérez-Piñón, M. T., Contreras, C. P., Sagarnaga-Chávez, D. (2020). La estafa académica: fraude en las publicaciones científicas. *TECNOCENCIA Chihuahua*, 13(3), 135-139. Recuperado a partir de <https://vocero.uach.mx/index.php/tecnociencia/article/view/478>
44. Programa de Promoción de la Salud Mental (2020). Guía de Pautas para la atención Psicológica telefónica en la Pandemia. Madrid Salud. Disponible en: https://madridsalud.es/pdf/Guia_Pautas_Atencion_psicologica_telefonica.pdf

45. Quintero A. J. (2011). Teoría de las necesidades de Maslow. Recuperado en: <http://doctorado.josequintero.net>
46. Rosales, R. S., López M. B. (2018), Herramientas de inmersión y la inteligencia didáctica para desarrollar conductas asertivas en adolescentes. [Tesis profesional. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM] Recuperado en : <https://repositorio.unam.mx>
47. Serrano G. T. Pons P. J. (2011). El Constructivismo hoy: enfoques constructivistas en educación. REDIE Revista Electrónica de Investigación Educativa, vol. 13, núm. 1. Universidad Autónoma de Baja California Ensenada, México
48. Silva, G. (1999). *Resiliencia y violencia política en niños. Argentina: Colección Salud Comunitaria.*
49. Soto N. C., Vargas C. I. (2017). La Fenomenología de Husserl y Heidegger. Cultura de los Cuidados (Edición digital), 21(48). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2017.48.05>
50. Tapia-Pancardo, D., Gutiérrez-Martínez, J.C., Martínez-Mondragón, R., Rivera-Ramírez, C.G., Piñón-Atilano, C., Hernández-Bravo, W.J., Navarrete-Mejorada, A., Sánchez-Gómez, V., Villalobos-Molina, R. (2020). Immersion Tools as a Strategy for Adolescents Mental Health: A Qualitative Study. *Health*,12, 866-875, July 27, 2020, DOI: 10.4236/health.2020.127064
51. Tapia P.D., Villalobos M.R., Cadena A.J., y Ramírez E.J. (2017). *Inteligencia emocional y adolescencia.* [Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM].
52. Tapia P.D., Villalobos M.R., Cadena A.J., y Ramírez E.J. y Ostiguín M.R., (2018). *Educación, tecnología y salud para adolescentes: modelos de pensamiento, aprendizaje, emociones y prevención de uso y abuso de sustancias adictivas.* [Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM].
53. Tapia, P. D., Villalobos, M. R., Ostiguín, M. R., Ibarra, G. M., Cadena, A. J. (2021). *Aprendizaje activo de habilidades socioemocionales en adolescentes: para la prevención de conductas de riesgo.* Ed. Facultad de Estudios Superiores Iztacala

54. Tapia P.D., Villalobos M.R., Valera M.M., y Cadena A.J., y Ramírez E.J. y Ortiz P. D. (2016). *Adicciones en el adolescente. Prevención y atención desde un enfoque holístico*. [Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM].
55. Tapia P.D. (2019). *Cuidado de la salud en enfermería bases teóricas y pedagógicas*. México, FES Iztacala, UNAM.
56. Trujillo, Á. M., Santacana, M. F., y Gómez, A. P. (2007). Uso de sustancias y percepción de riesgo: Estudio comparativo entre jóvenes de Bogotá y Barcelona. Recuperado en: <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/2922/Ruiz%20Olivares%20et%20Al.pdf?sequence=1>
57. Van, M. (2003). *Investigación educativa y experiencia vivida. Ciencia humana para una pedagogía de la acción y la sensibilidad*. Idea Books SA.
58. Vanistandael, S. y Lecomte, J. (2003). *La felicidad es posible*. Barcelona. Gedisa
59. Vroom, V, (1964). *Work and Motivación [trabajo y motivación]* New York: Miley
60. Werner, E.E. (1984) Resilient children. *Young Children*, 68-72
61. Weisinger, H. (1998). *Emotional intelligence at work: The untapped edge for succes*, Josey-Bass, San Francisco

ANEXOS

1. CONSENTIMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA
PAPIME 301118



Consentimiento informado

“IMPORTANCIA DEL ABP EN LAS VIVENCIAS DE LOS ESTUDIANTES POR LA CONTINGENCIA COVID-19”

Por este medio, yo _____ manifiesto mi conformidad para ser partícipe de este estudio, entendiendo que mi participación es voluntaria y anónima, el cual tiene como objetivo: Analizar la utilidad, la importancia y el impacto que tiene el ABP en las vivencias de los estudiantes por la contingencia COVID-19.

Este estudio se realiza conforme a la Norma Oficial Mexicana NOM-019-SSA3-2013, la cual establece las competencias para la práctica de enfermería en el Sistema Nacional de Salud con base en su formación académica, dicha investigación es realizada por las P.S.S; Castillo Megchun Isamar Carolina, López Rossell Claudia Gabriela, Padilla Rivera Maribel con la asesoría de la Dra. Tapia Pancardo Diana Cecilia, a cargo del programa.

Acepto que la información recabada será tratada de forma confidencial sin poner en riesgo mi integridad y aclarando cualquier duda que aparezca en el transcurso de mi participación, y que puedo abandonar el estudio en el momento que lo requiera.

La información recabada se almacenará de forma que solo la investigadora tendrá acceso a la misma.

Fecha: _____

Firma: _____