



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA**



**INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO
CLAVE DE INCORPORACIÓN 8901-25**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“EXAMINAR EL NIVEL DE ESTRÉS QUE PRESENTAN LOS PADRES A
CAUSA DE LAS CLASES EN LÍNEA EN LA INSTITUCIÓN NITEC EN EL
MUNICIPIO DE OCOYOACAC.”**

PRESENTA:

DANIELA GUERRERO IRALA

ASESOR:

ILDA ROBLES

XALATLACO ESTADO DE MÉXICO A 18 DE MARZO DEL 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.

Agradecimientos

Gracias mamá por tu paciencia y comprensión, por no frenar mis sueños y siempre tomarme de la mano.

Presentación

Este trabajo contiene información sobre que es el estrés, fases de la respuesta, teorías, diferencia de estrés y distrés, neurobiología, consecuencias, estrés en los padres de familia y factores estresantes.

En el primer capítulo para saber un poco más sobre lo que es el estrés y como se va manifestando en el organismo y conductualmente. Se aborda las fases de la respuesta, considerando las teorías. Así mismo la diferencia entre estrés y distrés; cabe resaltar la importancia de las bases neurobiológicas también como las consecuencias que detonan como factores estresantes; estos elementos son importantes para poder abordar esta investigación.

El segundo capítulo se trata de estrés y cuarentena por pandemia. Abordando la conceptualización de pandemia que servirá como plataforma para entender lo que es Covid-19 que permitirá enlazar las alteraciones del estado de ánimo durante los trastornos anímicos que nos lleve a vincularlo con el estrés y la prevención

El tercer capítulo es sobre el estrés y clases en línea por Covid-19, retomando la nueva modalidad, el impacto que tiene en padres, niños; sabedores que se toman en sus hogares porque las escuelas son cerradas como medida de control ante la pandemia. Y como último capítulo se establece la metodología donde se estipula la propuesta de investigación.

JUSTIFICACIÓN

Este trabajo se realizó con la finalidad de obtener información acerca del estrés que pueden manifestar los padres debido a las clases en línea de sus hijos, el simple hecho de estar en casa implica una gran tarea, no solo se trata de supervisar que los niños estén en clase y que presten atención, sino que también hay que ayudarlos con alguna tarea que se les haya dejado, sin embargo, no es el caso de todos hay niños que realizan sus actividades y tareas solos/a.

Se debe tomar en cuenta una parte importante y es que hay mamás o papás que laboran desde casa, son amas de casa y/o tienen otra actividad que realizar después de estar pendiente de las clases de su hijo/a.

La situación que impacto que se pudiera desencadenar el estrés en los papás fue la pandemia, se estaba acostumbrado a un estilo de vida activo y el simple hecho de hacer cuarentena detono. Hay quienes, si son responsables de la educación de sus hijos, pero no son ellos quien lo supervisa sino alguien más. También influye la relación que exista entre papá, mamá e hijo/a, el tipo de conciencia que tienen y como el niño/a se desenvuelve en el entorno en el cual se encuentra

Sin olvidar que para el proceso de desarrollo de socialización como lo señalaba Rodrigo, Martín, Cabrera y Máiquez en 2009; libera la tensión emocional, la familia es uno de los subsistemas que en mayor medida debe afrontar numerosos eventos estresantes es el constituido por ambos progenitores. Su función supone poner en juego múltiples habilidades para cubrir las necesidades de los hijos, y hacerlo de una manera competente; en el desarrollo. Sin embargo, ante situaciones de confinamiento dentro del hogar se han encontrado que elevados niveles de estrés parental se relacionan con bajos niveles de afecto y comunicación en las relaciones padres-hijos.

Finalmente, los indicadores de confinamiento, muestran que los padres que sufren mayores niveles de estrés asociado a su rol mantienen, a su vez, relaciones menos afectuosas con sus hijos.

INDICE

Presentación	3
Justificación	4
Capítulo I Estrés	7
1.1 Definición de estrés	7
1.2 Fases de la respuesta de estrés	8
1.3 Teorías del estrés	9
1.4 Diferencia de estrés y distres	14
1.5 Neurobiología del estrés	16
1.6 Consecuencias del estrés	24
1.7 Estrés en padres de familia	26
1.8 Factores estresantes	29
Capitulo II Estrés y cuarentena por pandemia (Covid-19)	31
2.1 ¿Qué es pandemia?	31
2.2 ¿Qué es Covid-19?	32
2.3 Alteraciones del estado de ánimo durante la pandemia	36
2.4 Trastornos del estado de ánimo	37
2.5 Estrés durante la pandemia	47
2.6 Prevención del estrés	49
Capitulo III Estrés y clases en línea por Covid-19	57
3.1 Nueva modalidad de clases en línea	57
3.2 Impacto de las clases en línea en papás y niños	58
3.3 COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento	61
3.4 El hogar y la escuela: lógicas en tensión ante la COVID-19	65
3.5 Educación a distancia y virtual: calidad, interrupción, aprendizajes adaptativo y móvil	68
3.6 La educación a distancia: sus características y necesidad en la educación actual	74

Metodología	77
Glosario	82
Anexos	84
Fuentes consultadas	87

CAPITULO I ESTRÉS

1.1 Definición de estrés

Desde la perspectiva de Chrousos y Gold (1992) describe que se puede definir al estrés como un estado de falta de armonía o una amenaza al homeostasis. La respuesta adaptativa puede ser específica, o generalizada y no específica. Así, una perturbación en la homeostasis resulta en una cascada de respuestas fisiológicas y comportamentales a fin de restaurar el balance homeostático ideal.

Como punto de partida, el **estrés** es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. Fisiológica o biológica es la respuesta de un organismo a un factor de estrés tales como una condición ambiental o un estímulo (Centurion, et, al., 2021).

Respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano (Regueiro, 2021).

Con respecto a, el estrés es el modo de un cuerpo de reaccionar a un desafío. De acuerdo con el evento estresante, la manera del cuerpo a responder al estrés es mediante el sistema nervioso simpático de activación que da lugar a la respuesta de lucha o huida (Bellina, 2021).

Otro punto es, que debido a que el cuerpo no puede mantener este estado durante largos períodos de tiempo, el sistema parasimpático tiene tendencia a hacer regresar al cuerpo a condiciones fisiológicas más normales (homeostasis) (Fundacion Avata, 2018).

En los humanos, el estrés normalmente describe una condición negativa (*distrés*) o por el contrario una condición positiva (*eustrés*), que puede tener un efecto mental, físico e incluso de bienestar o malestar en un ser humano, o incluso en otra especie de animal (Etymology Online, 2021).

Ahora bien, el estrés se activa fisiológicamente como respuesta ante estímulos que se presentan en el entorno y nos ha servido para sobrevivir, estos van en contra del homeostasis del cuerpo, este reacciona a situaciones que son alarmantes en nuestras vidas (Guerrero, 2021).

También ha permitido que la persona se pueda adaptar a cambios que se presentan en su entorno y este hace que el organismo se active y esta alerta en todo momento (Guerrero, 2021).

1.2 Fases de la respuesta de estrés

Cuando las respuestas de estrés son excesivamente intensas, frecuentes y duraderas pueden producirse diversos trastornos en el organismo. Se describen tres fases sucesivas de adaptación del organismo que fueron descritas por Selye (1936), a las que llamó Síndrome General de Adaptación.

1. Fase de reacción de alarma:

Ante un estímulo estresante, el organismo reacciona automáticamente preparándose para la respuesta, para la acción, tanto para luchar como para escapar del estímulo estresante. Se genera una activación con las típicas manifestaciones de sequedad de boca, pupilas dilatadas, sudoración, tensión muscular, taquicardia, aumento de frecuencia respiratoria, aumento de la tensión arterial, etc. Se genera también una activación psicológica, aumentando la capacidad de atención y concentración. Es una fase de corta duración y no es perjudicial cuando el organismo dispone de tiempo para recuperarse (Selye, 2021).

2. Fase de resistencia:

Aparece cuando el organismo no tiene tiempo de recuperarse y continúa reaccionando para hacer frente a la situación. Aparecen los primeros síntomas de estrés (Selye, 2021).

3. Fase de agotamiento:

Como la energía de adaptación es limitada, si el estrés continúa o adquiere más intensidad, pueden llegar a superarse las capacidades de resistencia, y el organismo entra en una fase de agotamiento, con aparición de alteraciones psicosomáticas (Selye, 2021).

Las respuestas de estrés que recibe el organismo pueden provocar algún trastorno. Existen tres fases sucesivas de adaptación del organismo, la primera es la fase de reacción de alarma, la cual reacciona y se prepara automáticamente a la respuesta y aumenta la capacidad de atención y concentración, la segunda es la fase de resistencia se manifiesta cuando el organismo no tiene cierto tiempo para recuperarse y la tercera y última es la fase de agotamiento donde aparecen alteraciones psicosomáticas (Guerrero, 2021).

1.3 Teorías del estrés

Se agrupan en tres bloques, según se considere el estrés como un estímulo, como una respuesta o como un proceso interactivo entre la persona y la medio (Selye, 2021).

1. Teorías basadas en la respuesta

Cabe resaltar que Selye, (2021) plantea que el término estrés, es considerado como fundador de esta área de investigación aplicada a la salud. Define el estrés como “el estado que se manifiesta como un síndrome específico, consistente en todos los cambios producidos dentro de un sistema biológico. La respuesta va a implicar una activación anormal del sistema autónomo simpático, medulosuprarrenal y una inhibición de la glándula tímica.

Ocurre estrés cuando existe una alteración en el equilibrio del organismo causada por la acción de un agente externo o interno y el organismo reacciona ante esto de forma extraordinaria para restaurar dicho equilibrio (Selye, 2021).

La respuesta de estrés está constituida por un mecanismo tripartito que se denomina SGA (síndrome general de adaptación, 1956) que incluye tres etapas: reacción de alarma, etapa de resistencia y etapa de agotamiento (Selye, 2021).

Por consiguiente, esta teoría presenta algunas limitaciones. Por una parte, no es operativa ni esta formulada de manera científica, por otro lado, define el estresor de manera redundante y circular, esto es, estresor es un estímulo que produce estrés (Selye, 2021).

De acuerdo con esta teoría, es estrés se produce cuando ocurre una alteración en el equilibrio interno del organismo y este reacciona de forma extraordinaria realizando un esfuerzo para contrarrestar el desequilibrio (Selye, 2021).

La respuesta de estrés es por tanto extraordinaria, fundamentalmente a nivel fisiológico, implicando un esfuerzo y produciendo una sensación subjetiva de tensión ante cualquier demanda. Así, ante la presencia de estímulos intensos o de duración prolongada, se producirá una hiperactividad homeostática que se traducirá en cambios fisiológicos (elevación de la tasa cardiaca, descargas hormonales, etc.) (Selye, 2021).

En manuales y tratados de psicología es frecuente encontrar el concepto de estrés positivo o euestres, entendido como una respuesta de adaptación ante situaciones amenazantes, necesaria para adaptarse adecuadamente a requisitos vitales.

Como contrapartida, se utiliza el termino distrés o estrés negativo para referirse al fracaso de la adaptación anteriormente comentada. El distrés va unido a sentimientos de frustración, inseguridad y desesperanza (Selye, 2021).

2. Teorías basadas en el estímulo

En contraste con las teorías centradas en las respuestas, el estrés se explica aludiendo a los estímulos ambientales externos al sujeto estresores y se interpreta que estos perturban o alteran el funcionamiento del organismo.

Everly (1978) distingue dos tipos principales de estresores:

- **Psicosociales:** son situaciones que no causan directamente la respuesta de estrés, sino que se convierten en estresores a través de la interpretación cognitiva o del significado que la persona le asigna.
- **Biológicos:** son estímulos que se convierten en estresores por su capacidad para producir cambios bioquímicos o eléctricos en el organismo que eliciten por sí mismo la respuesta de estrés, por ejemplo, exponerse a ruido intenso, tomar una taza de café, etc.

Wertz, citado por [Cox] (1978) revisó y trató de clasificar los distintos tipos de situaciones estresantes que se han considerado hasta ahora en las investigaciones, señaló varias categorías entre ellas, procesar la información velozmente, la existencia de estímulos ambientales dañinos. La presión grupal, el aislamiento y confinamiento.

El problema que presenta esta teoría es la delimitación de las situaciones que pueden ser consideradas estresantes, una situación puede ser muy estresante para una persona, pero muy poco o nada para otra (Sadin y Chorot, en prensa).

La teoría basada en el estímulo se sitúa dentro de la perspectiva que en psicopatología se conoce con el nombre de Enfoque Psicosocial o de los sucesos vitales y ha tenido una gran influencia en las últimas décadas (Guerrero, 2020).

3. Teorías interaccionales

Estas teorías enfatizan el papel de los factores cognitivos (pensamientos, ideas, creencias, actitudes, etc.). Estos factores median la relación entre los estímulos (estresores) y las respuestas de estrés. El máximo representante de esta teoría del estrés es Richard S. Lazarus (2021).

Según sus partidos, el estrés es un proceso interacción al, una relación particular entre la persona y la situación, que se produce cuando la persona valora que las demandas gravan o exceden sus recursos de ajuste, hacen que peligre su bienestar (Canovas, 1991).

Una definición equivalente propone que el estrés en sí mismo no es una variable simple, sino un sistema de procesos interdependientes, individuales en la evaluación en el afrontamiento que median en la frecuencia, intensidad, duración, tipo de respuestas psicológicas y somáticas (Canovas, 1991).

Por otra parte, Lazarus y Folkman, (1984) definen el estrés como un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo está valorada por la persona como algo que grava o excede sus propios recursos, que pone en peligro su propio bienestar personal. Es una relación dinámica y bidireccional entre la persona con el entorno.

Dos conceptos fundamentales en esta teoría son la evaluación y el afrontamiento. La evaluación es definida como el mediador cognitivo de las relaciones de estrés, de las respuestas personales a los estímulos relevantes, es un proceso por medio del cual los sujetos valoran la situación, lo que está ocurriendo, todo ello relacionado con el bienestar personal del sujeto. Según estos autores existen tres tipos de evaluación primaria, secundaria y terciaria (afrontamiento) (Lazarus y Folkman, 1984).

La evaluación primaria se centra en las demandas de la situación y consiste en analizar el hecho es positivo o no, si es relevante y sus consecuencias. En definitiva, responder a la cuestión ¿Qué significa esto para mí? El resultado de esta evaluación será determinante para que el suceso sea considerado bueno o malo, relevante o irrelevante, amenazante o no (Guerrero, 2021).

La evaluación secundaria tiene como objeto el análisis y la valoración de la capacidad del propio sujeto para afrontar el suceso que acaba de evaluar, la valoración de los recursos personales determina en gran medida que el individuo se sienta asustado, desafío u optimista (Guerrero, 2021).

Tiene que ver con la evaluación de los propios recursos y en ella juegan un papel esencial los pensamientos anticipatorios. La historia previa de afrontamiento frente a situaciones similares y el resultado exitoso o no de la ejecución de cualquiera de las estrategias utilizadas determinan el resultado (Guerrero, 2021).

Laruz y Folkman (1984) describen el afrontamiento o coping como aquellos procesos conductuales y cognitivos constantemente cambiantes que se desarrollan para mejorar las demandas específicas internas y externas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de las respuestas del individuo.

Se entiende el afrontamiento en función de lo que la persona piensa o hace y no en términos de su eficacia o resultados (Laruz y Folkman, 1984).

Para estos autores existen dos tipos de estrategias de afrontamiento, la de resolución de problemas y la segunda llamada de regulación emocional (Guerrero, 2021).

La primera estaría dirigida a manipular o alterar el problema que está causando el malestar o a incrementar los recursos para hacer frente al problema. La estrategia de regulación emocional estaría centrada en la emoción, en reducir el distrés asociado a la situación (Sanchez Canovas, 1991).

Lazarus y Folkman (1984) consideran que la gente empleara este segundo tipo de estrategia cuando experimenta que el estresor es algo perdurable o inmodificable como la muerte de un ser querido.

No obstante, lo que diferencia el modelo interaccional de las otras aproximaciones teóricas es la gran relevancia que se le asigna a la evaluación cognitiva. En gran medida es la principal responsable de que la situación potencialmente estresante llegue a no a producir estrés en el sujeto y considera al individuo como parte activa en el proceso, interactuando con el medio ecológico (UNED, 2016).

Sin embargo, se pueden identificar dos tipos de teorías del estrés, la primera se basa en la respuesta, ocurre cuando existe una alteración en el equilibrio del organismo, también se presentan limitaciones estas no son operativas ni mucho menos formuladas de manera científica, la segunda se basa en los estímulos ambientales externos al sujeto estresores, pueden perturbar o alterar el funcionamiento del organismo (Guerrero, 2021).

Ahora bien, se distinguen dos tipos de estresores que son: psicosociales y biológicos y la tercera teoría es interaccional en donde se enfatizan los factores cognitivos (pensamientos, ideas, creencias, actitudes, etc.), estos median la relación que hay entre los estímulos y las respuestas del estrés (Guerrero, 2021).

1.4 Diferencia de estrés y distrés

Un estrés excesivo debido a un estímulo demasiado grande, puede conducir a la angustia; es decir, al distrés. Se rompe la armonía entre el cuerpo y la mente, lo que impide responder de forma adecuada a situaciones cotidianas. Por otra parte, se utiliza el término eustrés, para definir la situación en la que la buena salud física y el bienestar mental facilitan que el cuerpo en su conjunto adquiera y desarrolle su máximo potencial (Neidhardt, Weinstein y Conry, 1989).

El estado de eustrés se asocia con claridad mental y condiciones físicas óptimas. Neidhardt et al. (1989) definen el estrés como: "un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior al que la capacidad de la persona puede aguantar y que le produce angustia, enfermedades, o una mayor capacidad para superar esas situaciones (eustrés).

El estrés es también una respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga (Seyle, 2021).

Una emoción agradable producto de una buena noticia produce los mismos efectos que una emoción desagradable, producto de una mala noticia. Ambas situaciones son causa de estrés (Bensabat, 2021).

El buen estrés es todo aquello que causa placer, todo lo que la persona quiere o acepta hacer en armonía consigo misma, con su medio y con su propia capacidad de adaptación. Es el estrés de la realización agradable. Ejemplos de buen estrés son la alegría, el éxito, el afecto, el trabajo creador, un rato de tranquilidad, compartir con otras personas, o sea, todos los aspectos que resultan estimulantes, alentadores, fuentes de bienestar, de felicidad o de equilibrio (Bensabat, 2021).

El mal estrés es todo aquello que disgusta, todo cuanto la persona hace a pesar suyo, en contradicción consigo misma, su ambiente y su propia capacidad de adaptación. Son ejemplos de mal estrés la tristeza, el fracaso, las malas noticias, la enfermedad, las presiones, las frustraciones, la carencia de libertad, que son fuentes de desequilibrio, de alteraciones psicosomáticas y de enfermedades de adaptación (Bensabat, 2021).

El estrés es indispensable en la vida, es la consecuencia de las actividades de las personas. No obstante, si la dosis de estrés no es la óptima, ya sea por exceso o por carencia, el estrés se convierte en distrés y exige una adaptación particular del organismo por encima de las normas fisiológicas, tanto en el aspecto biológico como en el físico y en el psicológico (Bensabat, 2021).

Eustrés

- Provoca una adecuada activación, necesaria para culminar con éxito una prueba o situación complicada. ES normal y deseable tener una cierta activación en algunas situaciones.
- Es adaptativo y estimulante, necesario para el desarrollo de la vida en bienestar.
- Es un tipo de estrés positivo. Sucede cuando hay un aumento de la actividad física, el entusiasmo y la creatividad

El estrés no siempre es malo, todos siempre tenemos un poco de estrés, pero su exceso puede provocar un trastorno de ansiedad. Ya no es bueno cuando nos sobrepasa e interfiere en varias áreas de nuestra vida cotidiana (Regueiro, 2021).

Distrés

- Es un estrés desagradable. Es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga.
- Provoca una inadecuada, excesiva o desregulada activación psicofisiológica.
- Es dañino, nos provoca sufrimiento y desgaste personal.

No podemos ignorar el estrés o simplemente tolerarlo, el estrés forma parte de nuestra vida cotidiana, las situaciones que nos estresan muchas veces no van a desaparecer, lo que tenemos que hacer es aprender a identificarlo y a combatirlo o reducirlo a niveles más tolerables, tarea que corresponde educar y preparar a los niños para un buen proceso de adaptación (Regueiro, 2021).

1.5 Neurobiología del estrés

El **sistema nervioso** obtiene información sensitiva del ambiente, evalúa la importancia de la situación y genera respuestas conductuales adaptativas a fin de mantener la homeostasis. Puede dividirse en sistema nervioso central conformado por el encéfalo y la médula espinal y sistema nervioso periférico conformado por nervios que se extienden fuera del sistema nervioso central (Kandel, Schwartz y Jessell, 2001).

Funcionalmente el sistema nervioso periférico se subdivide en sistema nervioso somático (regula las funciones voluntarias en el organismo) y el sistema nervioso autónomo (regula las funciones involuntarias en el organismo) Kandel et. al. (2001) menciona ambas subdivisiones desempeñan un importante rol en la respuesta fisiológica del estrés.

Toda acción implica la acción integrada de numerosas vías sensitivas, motoras y de la motivación generada en el sistema nervioso central (Kandel et. al., 2001).

El encéfalo es el principal órgano en la respuesta de estrés. A través de un circuito neuronal que incluye al hipocampo, la amígdala y áreas de la corteza prefrontal, discrimina amenazas y determina las respuestas comportamentales y psicológicas para su afrontamiento (Mcewen y Gianaros, 2010).

Retomando a; Guyton y Hall (2011) dichas estructuras forman parte del sistema límbico, un circuito neuronal que controla e comportamiento emocional, los impulsos de las motivaciones; En conjunto, el hipocampo y la amígdala procesan las experiencias determinando la adversidad de las situaciones en base a experiencias previas o actuales del individuo.

Cabe señalar que se encuentran vinculadas entre sí anatómica y funcionalmente, coordinando junto con la corteza prefrontal, funciones neuroendócrinas, autonómicas e inmunes con comportamientos, facilitando la adaptación del organismo a las exigencias del medio (McEwen, 2007).

El hipocampo es una de las principales estructuras del encéfalo humano, perteneciente al sistema límbico. Se encuentra ubicado dentro del lóbulo temporal medial, debajo de la superficie cortical (Cigolani y Houssay, 2000).

Otro punto es que posee numerosas conexiones con diversas regiones de la corteza cerebral y estructuras basales del sistema límbico, tales como la amígdala y el hipotálamo (Guyton y Hall, 2011).

Gracias a esta interconexión, prácticamente cualquier tipo de experiencia sensitiva lo activa. Sus conexiones eferentes con otras áreas del sistema límbico, tienen la capacidad de poner en marcha reacciones conductuales que dan lugar complejos patrones de comportamiento (como el placer, la ira, la pasividad o el impulso sexual), a fin de lograr diversos propósitos (Guyton y Hall, 2011).

Entre las principales funciones del hipocampo se encuentran la inhibición de conductas y la formación de memorias complejas, principalmente aquellas relacionadas con las relaciones espaciales y contextuales (Cigolani y Houssay, 2000).

Dicho de otra manera, participa activamente en la regulación del estrés, teniendo un importante rol inhibitor en la actividad del eje hipotálamo hipofisario- adrenal y la terminación de la respuesta de estrés, una vez superada la adversidad (Phillips, et. al., 2006).

La corteza prefrontal se ubica en la porción anterior del lóbulo frontal, y representa la región del encéfalo más evolucionada, ocupando más de un tercio de la corteza cerebral en humanos. Se subdivide en tres regiones fundamentales: corteza prefrontal lateral, corteza prefrontal medial y corteza orbitofrontal medial. Todas ellas desempeñan funciones ejecutivas de las conductas, que implican la capacidad de juicio, el planeamiento del futuro, y el mantenimiento y la organización de sucesos de la memoria para la acción futura (Kandel et al., 2001).

Puesto que las áreas corticales que conforman la corteza prefrontal, están interconectadas con las demás áreas del encéfalo implicadas en procesar información del medio externo (sistemas sensorial y motor) y el medio interno (sistema límbico y estructuras involucradas en el afecto, la memoria y la recompensa) (Kandel et al. 2001). Sus funciones más importantes son:

- Planificar y organizar las acciones futuras considerando las consecuencias que puedan llegar a tener, utilizando para esto la memoria a corto plazo.
- Encontrar soluciones a nuevos problemas.
- Participar activamente en la toma de decisiones.
- Regular la atención, los pensamientos y las emociones.

Ahora bien, la corteza prefrontal es necesaria para ejecutar tareas motoras complejas. La elección de respuestas motoras apropiadas se realiza integrando información sensitiva tanto del medio externo como del propio cuerpo. Para poder realizar esto, utiliza la llamada memoria de trabajo, un tipo de memoria que recurre al mantenimiento activo en la conciencia de información (reciente o del pasado) importante para una conducta que está en marcha (Kandel et al., 2001).

Recapitulando, funcionalmente la región orbitofrontal de la corteza prefrontal, se encuentra involucrada en la terminación de la respuesta emocional, inhibiendo otras áreas cerebrales cuando un estímulo deja de ser reforzado. Por el contrario, la región prefrontal medial se relaciona con la tendencia a la acción y la expresión emocional, siendo considerada un área crítica para el procesamiento de emociones asociadas a situaciones sociales y personales complejas (Sánchez Navarro y Román, 2004).

Sin embargo, la corteza prefrontal participa activamente en la regulación de la respuesta de estrés, ejecutando los procesos de afrontamiento y respuesta ante amenazas, mediados por el hipocampo, la amígdala y el hipotálamo. Al igual que el hipocampo, ejerce efectos inhibitorios sobre el eje HPA (Mcewen y Gianaros, 2010).

La amígdala está conformada por distintos núcleos de neuronas ubicados en los lóbulos temporales mediales anteriores junto al hipocampo.

Se subdivide en: amígdala media y central, relacionada principalmente con estructuras hipotalámicas, olfatorias y del tronco encefálico; y en la amígdala basal y lateral relacionada principalmente con regiones corticales frontales y temporales (Cigolani y Houssay, 2000).

Indicando que la amígdala es considerada una estructura esencial para el procesamiento emocional. Debido que recibe señales neuronales desde todas las porciones de la corteza límbica, así como desde la neocorteza de los lóbulos temporal, parietal y occipital, brinda información al sistema límbico acerca de la situación actual del individuo, en relación con el medio que lo rodea y sus pensamientos (Guyton y Hall, 2011).

Esta convergencia de proyecciones sitúa a la amígdala como la estructura responsable de la formación de asociaciones entre los estímulos y el refuerzo o el castigo (Sánchez-Navarro y Román, 2004). Además de las proyecciones corticales procedentes de las distintas áreas de asociación sensorial, la amígdala también recibe aferencias talámicas.

Este conjunto de proyecciones talámicas y corticales hacia la amígdala posibilita que se dote de significado afectivo a los diversos estímulos (LeDoux, 2021).

Cabe señalar que, mediante las conexiones tálamo-amigdalinas se producirá un procesamiento del significado afectivo de las características estímulares sensoriales muy simples, mientras que las conexiones tálamo-corticales permiten el procesamiento de estímulos complejos sin componentes afectivos. Asimismo, las conexiones córtico amigdalinas dotan a la información compleja elaborada en la corteza, del componente emocional (LeDoux, 2021).

En efecto el orden temporal en que se activan los distintos circuitos es diferente, al ser la vía tálamo-amigdalina más corta que la tálamo-cortical, los estímulos más simples preparan a los circuitos emocionales amigdalinos, para recibir información más compleja y elaborada procedente de la corteza y así dotarla de su componente emocional (LeDoux, 2021).

Por ello en conjunto con el hipocampo, la amígdala participa en el condicionamiento de contexto, también llamado condicionamiento clásico, un tipo de aprendizaje basado en experiencias previas que permite al animal ampliar su contacto con el ambiente, acrecentando su capacidad de supervivencia (Kandel et al., 2001).

Debe señalarse que aquellos ambientes donde el animal encuentre una gratificación, se asocian con señales de lugar, aumentando la probabilidad de que el animal regrese a dicho lugar aun en ausencia de la gratificación primaria (alimentos, parejas sexuales, etc.). De la misma forma ocurre frente a ambientes adversos, que el animal buscare evitar (Kandel et al. 2001).

Sin duda la amígdala cumple un importante rol en la generación de respuestas endócrinas, autonómicas y conductuales que se ponen en marcha en la respuesta de estrés (Cigolani y Houssay, 2000). Al integrar entradas sensoriales multimodales, la amígdala es capaz de detectar distintos estresores en el entorno y realizar una rápida asignación de recursos emocionales y comportamentales, promoviendo respuestas adaptativas emitidas desde su núcleo central (Mcewen y Gianaros, 2010).

Su activación, permite procesar y analizar emocionalmente cualquier estresor, contribuyendo en la elección de la respuesta más apropiada (Chrousos y Gold, 1992).

Finalmente, la amígdala es considerada una estructura esencial para el procesamiento emocional, por esta razón proporciona información al sistema límbico acerca de la situación actual del individuo, en relación con el medio que lo rodea, junto con sus pensamientos para su proceso de adaptación y desarrollo (Guerrero, 2021).

El hipotálamo, es una región del encéfalo indispensable para la supervivencia del individuo y la especie, involucrada en la regulación de diversas actividades conductuales y fisiológicas. Está constituido por una matriz laxa de neuronas, divididas en una región lateral y otra medial, ubicadas debajo del tálamo (Cigolani y Houssay, 2000).

Hay que hacer notar sin duda al ser una parte integral del sistema nervioso central, el hipotálamo es la principal conexión entre los sistemas nervioso, endócrino e inmune (Cigolani y Houssay, 2000). Debido a que tiene acceso a información sensitiva de todo el cuerpo y posee la capacidad de integrar la respuesta autónoma y la función endócrina con el comportamiento, desempeña un rol importante en la regulación del homeostasis y la respuesta de emergencia (Kandel et al. 2001).

La idea central es que, ante determinados estímulos, el hipotálamo activa mecanismos que desencadenan una cascada de respuestas motoras apropiadas para afrontar las exigencias. Respuestas conductuales agresivas, de huida o sexuales, son acompañadas por componentes somáticos, autonómicos y endócrinos específicos de las circunstancias (Cigolani y Houssay, 2000). Si bien es la amígdala la estructura implicada en el inicio de la respuesta de defensa, el hipotálamo constituye la estructura responsable de los cambios vegetativos que acompañan a la emoción (Sánchez-Navarro y Román, 2004).

Además, el hipotálamo, gracias a su capacidad para procesar estímulos dentro y fuera del sistema nervioso central, es capaz de generar respuestas apropiadas mediadas por señales endocrinas y neuroendocrinas originadas en eje hipotalámico-hipofisario (Guilliams y Edwards, 2010).

Nos obstante el hipotálamo se comunica con la glándula hipofisaria a través neuronas magnocelulares (neurohipófisis), y mensajeros hormonales (adenohipófisis), liberados por neuronas parvo celulares, conocidos como factores liberadores o inhibidores (Cigolani y Houssay, 2000).

- Factores liberadores: de Corticotropina (CRF), de gonadotropinas (CRH) y de hormona del crecimiento (GHRH).

- Factores inhibidores: de la hormona del crecimiento (GHIF) y de la prolactina (PIF) (dopamina) (Cigolani y Houssay, 2000).

Así pues, el hipotálamo, es una región indispensable para la supervivencia del individuo, la especie involucrada en la regulación de diversas actividades conductuales o fisiológicas. Recordando que es la principal conexión entre los sistemas nervioso endócrino e inmune. Responsable de activar mecanismos que desencadenan una cascada de respuestas motoras apropiadas para afrontar las exigencias. Como respuestas conductuales estas son acompañadas agresivas, de huida o sexuales, son acompañadas por componentes somáticos, autonómicos y endócrinos específicos según las circunstancias (Guerrero, 2020).

La glándula hipófisis se encuentra alojada en el espacio óseo denominado silla turca, en la base del cráneo, y está dividida estructuralmente en: adenohipófisis (hipófisis anterior), neurohipófisis (hipófisis posterior) y el lóbulo intermedio (Kandel et al. 2001). Al mismo tiempo su actividad está regulada por el sistema nervioso central a través del hipotálamo (Cigolani y Houssay, 2000).

Adenohipófisis: juega un rol central en la regulación endócrina del organismo. Se conecta con el hipotálamo mediante el sistema porta, que transporta hormonas conocidas como factores liberadores o inhibidores (mencionados anteriormente),

regulando la secreción hormonal de la adenohipófisis, en función de las demandas (Kandel et al., 2001).

Por otro lado las hormonas adenohipofisarias: la Hormona de Crecimiento (GH); Tirotrófina (TSH) regula la función de la glándula tiroides; Adrenocorticotrofina (ACTH) regula la función de la corteza suprarrenal para la producción de glucocorticoides; Hormona Foliculoestimulante (FSH) responsable del crecimiento de los folículos ováricos en la mujer y la producción de espermatozoides en el hombre; Hormona Luteinizante (LH) provoca la ovulación en la mujer y regula el tejido intersticial del testículo en el varón; Prolactina (PRL) regula la secreción de leche; Hormona Melanotrofina (MSH) que estimula la pigmentación de la piel; y la Hormona Lipotrópica (LPH) teniendo efectos metabólicos (Cigolani y Houssay, 2000).

Neurohipófisis: se conecta con el hipotálamo directamente a través de un tracto nervioso. De este modo la respuesta a impulsos nerviosos, secreta dos tipos de hormonas, oxitocina (OXT) y vasopresina u hormona antidiurética (ADH) (Stepowski, 2012).

La vasopresina posee un efecto antidiurético (suprime la producción de orina y estimula la reabsorción del agua en el riñón). Su secreción es estimulada, durante la actividad física o en respuesta a un estresor, aumentando la presión arterial mediante la vasoconstricción (Cigolani y Houssay, 2000). Su acción promueve la liberación de ACTH y de CRH. (Márquez, 2005).

La oxitocina actúa contrayendo los músculos lisos relacionados con el parto y la lactancia (Cigolani y Houssay, 2000).

En cuanto a, las respuestas de estrés donde el individuo no encuentra conductas de afrontamientos adecuadas, es liberada para que, en conjunto con la CRH, reduzcan la liberación de ACTH (Márquez, 2005).

Resaltando, el cerebro tiene varias funciones las cuales no conocen del todo, sin embargo, se puede tener en cuenta como el cerebro humano en distintas zonas reaccionan en situaciones de “estrés”.

Hay que destacar que el sistema nervioso obtienen información del ambiente, la función del hipocampo se encuentra en la inhibición de conductas, la formación de memorias complejas las cuales están relacionadas con el espacio en el contexto, la corteza prefrontal desempeña funciones ejecutivas de las conductas que implican la capacidad de juicio, el planteamiento del futuro, el mantenimiento de la organización de sucesos de la memoria; la amígdala es la responsable de la formación de asociaciones entre estímulos como el refuerzo o el castigo, el hipotálamo regula diversas actividades conductuales y fisiológicas, por último la glándula hipófisis actúa a las respuestas de estrés donde el individuo puede o no encontrar conductas de afrontamiento adecuadas (Guerrero, 2021).

1.6 Consecuencias del estrés

- **Efectos subjetivos**

La subjetividad se asocia a la incorporación de emociones y sentimientos al expresar ideas, pensamientos o percepciones sobre objetos, experiencias, fenómenos o personas. De esta manera, la subjetividad es una cualidad humana, ya que es inevitable expresar estando fuera de uno mismo. (Subjetividad, 2021)

En psicología, la subjetividad es lo que es propio del sujeto singular. Esto quiere decir que la subjetividad es humana, ya que todos presentan un punto de vista (Subjetividad, 2021).

- Vergüenza, depresión, tensión, melancolía, aburrimiento, frustración, mal humor, amenaza, fatiga, irritabilidad, soledad, culpabilidad, ansiedad, agresión, apatía, nerviosismo y poca autoestima

- **Efectos conductuales**

En todo caso se desencadena una serie de reacciones que preparan al organismo a la respuesta de huida, miedo o enfrentamiento. Incluso un evento como tocar accidentalmente una placa caliente y retirar inmediatamente la mano involucra, además del acto reflejo, una serie de estímulos sensoriales que se integran a nivel del sistema nervioso central (SNC) y activan los músculos flexores apropiados (Gortari y colab, 2021).

- Arranques emocionales, accidentes, consumo excesivo de bebida y de cigarrillos, excitabilidad, risa nerviosa, conducta impulsiva, pérdida de apetito, drogadicción, temblor, habla afectada, excesiva ingestión de alimentos e inquietud.

- **Efectos cognoscitivos**

Cabe resaltar que el estrés alto tiende a deteriorar las operaciones cognitivas implicadas en la formación de memorias explícitas o que requieren un razonamiento flexible y complejo mientras que, por el contrario, mejora el rendimiento en pruebas de memoria implícita y en tareas bien ensayadas (Carmen Sandi, 2021).

Además de estos principios generales, existen diferencias individuales importantes en cuanto a los efectos cognitivos del estrés. Actuar sobre el estrés de los individuos puede ser una estrategia eficaz para mejorar el rendimiento cognitivo, tanto en el contexto general de aprendizaje como en las situaciones de examen (Carmen Sandi, 2021).

- Incapacidad para tomar decisiones, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica y bloqueo mental e incapacidad para concentrarse

- **Efectos fisiológicos**

Así mismo el dolor es un fenómeno de enorme complejidad, por cuanto se trata de un "sistema de alarma" que compromete a todo el organismo y en el que intervienen: el sistema nervioso periférico y central, el sistema nervioso vegetativo, el sistema endocrino, factores psicológicos que se refieren a la personalidad del sujeto que experimenta el dolor, factores históricos (experiencia previa), ambientales (círculo familiar) y circunstanciales (condiciones en que se experimenta el dolor) (Moreno, 2021).

- Sequedad de la boca, nudo en la garganta, dilatación de las pupilas, elevación de niveles de glucosa sanguíneos, entumecimiento de las extremidades, incremento del ritmo cardíaco, incremento de la presión sanguínea, escalofríos, aumento de catecolaminas y cortico esteroide.

Como se puede notar los cuatro efectos son básicos para la reacción ante estímulos estresantes que el sistema nervioso central procesa, para la incorporación de emociones y sentimientos que le permitan expresar ideas de manera conductual, se presenta una serie de reacciones que preparan al organismo a la respuesta de huida, miedo o enfrentamiento (Guerrero, 2021).

Si se presenta un alto nivel de estrés se puede deteriorar las operaciones cognitivas, las cuales implican la formación de la memoria para el razonamiento. El dolor también es un fenómeno de complejidad que se presenta en los efectos fisiológicos, se trata de un sistema de alarma en el que interviene el sistema nervioso periférico y central (Guerrero, 2021).

1.7 Estrés en padres de familia

Dentro de la familia, uno de los subsistemas que en mayor medida debe afrontar numerosos eventos estresantes es el constituido por ambos progenitores. Su función supone poner en juego múltiples habilidades para cubrir las necesidades de los hijos, y hacerlo de una manera competente (Rodrigo et. al., 2009).

Bonds, Gondoli, Sturge-Apple y Salem (2002) han encontrado que elevados niveles de estrés parental se relacionan con bajos niveles de afecto y comunicación en las relaciones padres-hijos.

En la misma línea, Sidebotham (2001), en su estudio sobre interacciones familiares, muestra que los padres que sufren mayores niveles de estrés asociado a su rol mantienen, a su vez, relaciones menos afectuosas con sus hijos.

Por su parte, las investigaciones centradas en el apego han evidenciado que los menores cuyos padres experimentan altos niveles de estrés manifiestan un estilo de apego inseguro (Jarvis, et. al., 2005).

Se concibe que la conducta parental responde a la influencia de una multiplicidad de factores estrechamente ligados al ambiente o entorno ecológico en el que dicho desarrollo tiene lugar (Bronfenbrenner, 2021).

Basados en la concepción ecológica de la conducta parental, los eventos estresantes que sufren los progenitores pueden provenir de cualquiera de los subsistemas en los que el individuo se desarrolla; no obstante, son aquellos contextos más cercanos al individuo y denominados microsistemas los que parecen incidir de manera directa en su desarrollo. En este sentido, este trabajo se centra en el estudio de los estresores provenientes de dos de los microsistemas en los que los adultos participan (Bronfenbrenner, 2021).

En cuanto al primer contexto de desarrollo, unas malas relaciones maritales, un hogar inestable y tensiones constantes pueden funcionar como importantes fuentes de estrés en los adultos, y posteriormente influir en el comportamiento de los menores (Cabrera y Cols, 2006).

Asimismo, algunas características de los hijos e hijas que conviven en el hogar, pueden contribuir a que la tarea de criarlos y educarlos resulte más dura o requiera de un esfuerzo adicional, incrementando así el estrés de los padres y de las madres.

Como muestran varios estudios, las particularidades del menor en cuanto a su estado físico (Wirrell, et. al., 2008) y su comportamiento, Anderson (2008).

Así como la interacción de estos dos factores Spratt, Saylor y Macías (2007), predicen de manera clara tanto la presencia o la ausencia del estrés parental como su intensidad.

Algunos estudios ponen de manifiesto que el cuidado y la educación de un menor que se muestra con frecuencia malhumorado, irritable o desafiante supone una tarea que tiende a asociarse a mayores niveles de estrés (Coplan y colab, 2003).

Asimismo, el número de hijos tiende a guardar una relación con el estrés experimentado por los progenitores, de manera que en las familias en las que hay un mayor número de hijos e hijas, se observa una mayor intensidad en la respuesta de estrés tanto de las madres como de los padres (Flouri, 2005).

Con toda probabilidad, esto se debe a la relación que, a su vez, tiende a existir entre el número de menores y algunas circunstancias asociadas al estrés, como la satisfacción parental y las relaciones de pareja (Goldsteen, et. al., 2018).

Los resultados disponibles muestran cómo el número de horas dedicadas al trabajo o la falta de flexibilidad para conciliar la vida laboral, pueden influir de manera negativa en los progenitores que trabajan, incrementando el nivel de estrés que experimentan en su desempeño como padres o madres (Fox, et. al., 2002).

Algunas características del trabajo pueden favorecer que los horarios, en general, las demandas de ambos contextos no interfieran entre sí, lo cual repercute en que tanto el rol laboral como los roles familiares se desarrollen experimentando un menor nivel de estrés (Guelzow y colab, 1991).

Las malas relaciones maritales o un ambiente inestable son fuentes de estrés en los adultos y esto influye en el comportamiento del menor. Simplemente la crianza de los hijos es la base para una buena educación, pero para esto se requiere de un esfuerzo adicional, este puede provocar estrés para ambos (Guerrero, 2020).

1.8 Factores estresantes

Los factores estresantes para los padres son variados. Pueden ser debidos a actitudes personales de los mismos padres, a factores externos como la economía o las condiciones de trabajo, o a factores como el aislamiento y la falta de infraestructura como abuelos o amigos que puedan echar una mano (Trotzig, 2020).

Lo que sí está claro es que cuando hay sufrimiento y malestar, es que se está produciendo una situación anómala, una situación a la que las personas no se pueden adaptar, pues si estuvieran adaptadas, no sufrirían. Una de estas anomalías, es que nuestra sociedad no está hecha a la medida de los niños (Trotzig, 2020).

En particular las ciudades y la mayoría de los pueblos son lugares peligrosos con pocos equipamientos destinados a los pequeños, donde las calles son francamente letales; a ningún padre se le ocurriría dejar suelto a un niño de un par de años en medio de una ciudad con el tráfico que hay. Equivaldría a una muerte segura en pocos minutos (Trotzig, 2020).

Nuestras condiciones económicas tampoco están hechas a la medida de la familia con niños. Esto lo sabe todo el mundo. Si trabajan ambos padres y no hay abuelos que puedan cuidar al niño, hay que meterlo en una guardería al cabo de cuatro meses de nacer pues esto es lo que la sociedad se compromete a apoyar, y nada más (Trotzig, 2020).

Así que la lactancia prolongada por la que abogan cada vez más psicólogos y pediatras, se vuelve una cosa imposible en la práctica, o por lo menos muy difícil.

Las viviendas son normalmente bastante pequeñas, repletas de objetos peligrosos como enchufes, productos tóxicos, balcones y ventanas peligrosas, etc. Por regla general no hay ningún jardín ni ningún lugar donde los niños puedan estar y jugar a sus anchas (Trotzig, 2020).

Retomando el mismo punto también son lugares dónde personas de diferentes edades y con diferentes intereses comparten el mismo espacio. Esto lleva muchas veces a conflictos que, por triviales que puedan parecer, pueden llegar a ser profundos e impactantes (Trotzig, 2020).

Una vez reconocido el hecho de estar padeciendo de un síndrome de estrés las formas de remediarlo son varias y no necesariamente muy radicales; a veces bastan pocos cambios para mejorar notablemente la situación, lo más importante es haberse dado cuenta y tener la voluntad de hacer estos cambios; si se realizan cambios en algunas cosas y/o actitudes de los padres hacia los niños o en ellos mismos podría existir un equilibrio para la mejora de la relación y bienestar de la familia (Trotzig, 2020).

Claro está que algunas cosas no se podrán cambiar, como la necesidad de trabajar, pero es sorprendente como pueden mejorar las cosas en casa sólo por cambiar algunas actitudes que dábamos por supuesto (Trotzig, 2020).

Para los padres son varios los factores estresantes, sin embargo, cuando hay sufrimiento y malestar es porque se está presentando una situación a la cual no se puede confrontar, sin darse cuenta las condiciones económicas también influyen en el cuidado de los niños (Guerrero, 2020).

CAPITULO II ESTRÉS Y CUARENTENA POR PANDEMIA (SAR-SCOV-2)

2.1 ¿Qué es pandemia?

Según la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2020) se llama pandemia a la propagación mundial de una nueva enfermedad.

Se produce una pandemia de gripe cuando surge un nuevo virus gripal que se propaga por el mundo y la mayoría de las personas no tienen inmunidad contra él. Por lo común, los virus que han causado pandemias con anterioridad han provenido de virus gripales que infectan a los animales (OMS, 2020).

En algunos aspectos la gripe pandémica se parece a la estacional, pero en otros puede ser muy diferente. Ambas pueden afectar a todos los grupos de edad y en la mayoría de los casos causan una afección que cede espontáneamente y va seguida de una recuperación completa sin tratamiento. Sin embargo, por lo general la mortalidad relacionada con la gripe estacional afecta sobre todo a los ancianos mientras que otros casos graves aquejan a personas que padecen una serie de enfermedades y trastornos subyacentes (Villareal, 2020).

Por el contrario, los casos más graves o mortales de gripe pandémica se han observado en personas más jóvenes, tanto si estaban previamente sanas como si padecían enfermedades crónicas, y esta gripe ha causado muchos más casos de neumonía vírica de lo que suele ocurrir con la gripe estacional (Villareal, 2020).

Tanto en el caso de la gripe estacional como de la pandémica el número de personas que enferman gravemente puede variar. Aun así, la gravedad tiene a ser más frecuente en esta última debido en parte al número mucho mayor de personas que carecen de inmunidad frente al nuevo virus.

Cuando se infecta una gran parte de la población, aun si es pequeño el porcentaje de los que padecen la enfermedad grave, el número total de casos graves puede ser muy elevado (Villareal, 2020).

Así mismo, una pandemia se propicia cuando un nuevo virus se propaga por el mundo y la mayoría de las personas no son inmunes a él, la mayoría de veces las pandemias surgen de un virus proveniente de animales (OMS, 2020).

Puede afectar a los adultos mayores y a personas que padecen enfermedades o algún trastorno, por el contrario, los más afectados suelen ser las personas jóvenes independientemente de si están sanas o si padecen una enfermedad crónica, es por eso que no se debe pasar desapercibida una simple gripe que parece ser estacional (OMS, 2020).

2.2 ¿QUE ES COVID-19?

Desde la perspectiva de medico sin fronteras (MSF) Baravelli 2020. Señala: los coronavirus son una familia de virus que causan enfermedades (desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves) y circulan entre humanos y animales.

En este caso, se trata del SARS-COV2. Apareció en China en diciembre pasado y provoca una enfermedad llamada COVID-19, que se extendió por el mundo y fue declarada pandemia global por la Organización Mundial de la Salud (Baravelli 2020).

Desde los primeros casos reportados en Wuhan, China, la expansión local y finalmente mundial llegó rápidamente a niveles alarmantes. Para el 11 de enero de 2020 ya había cobrado la primera víctima mortal y un mes después, el 11 de febrero, el Centro de Control y Prevención de Enfermedades de China tenía 72,314 casos reportados (Baravelli 2020).

Resaltando que el 30 de enero de 2020, la OMS declaró al COVID-19 como «emergencia de salud pública de alcance internacional», y el 11 de marzo con 37,364 casos reportados fuera de China, se catalogó oficialmente como «pandemia». Por primera vez en la historia se ha dado seguimiento a esta enfermedad en «tiempo real» a través de las diferentes plataformas digitales, con estadísticas y datos detallados día a día y minuto a minuto (Baravella, 2020).

Sin embargo, al momento de esta publicación, en el mundo, se han reportado más de cuatro millones de casos y 300,000 muertes en 214 países, lo que aporta una letalidad global cercana a 7%.¹⁵ El comportamiento de las curvas epidemiológicas de casos positivos y de mortalidad han sido muy variables en diferentes regiones. Llama la atención el marcado crecimiento e impacto en ciertos países como Italia, España y sobre todo en Estados Unidos de América, donde a la fecha hay alrededor de 1,400,000 casos confirmados y más de 86,000 muertes (Baravella, 2020).

Coronavirus disease 2019- COVID-19

El coronavirus (COVID-19) es un grupo de virus que está envuelto en material genético de tipo ARN y tiene la apariencia de una corona, y puede generar afectaciones múltiples en las vías respiratorias llegando a causar hasta una neumonía. Las características virológicas del coronavirus, están clasificadas en cuatro géneros, alfa, beta gamma y delta (Alvites, 2020).

El SARS-CoV-2 causa una infección respiratoria aguda como en el caso de SARS-CoV y MERS-CoV, con fiebre, tos y disnea; la neumonía es una manifestación grave que puede progresar rápidamente a SDRA (Ye ZW et, al., 2020).

Ahora bien, el SARS-CoV-2 es un virus envuelto, con un diámetro de aproximadamente 60-140 nm, cuya forma puede ser esférica, elíptica o pleomórfica (Calvo C et, al., 2020).

Recalcando, el genoma viral tiene aproximadamente de 27-32 kb³ y codifica proteínas estructurales y no estructurales; por su importancia, las primeras se describen a continuación:

- **Espícula (proteína S):** se proyecta a través de la envoltura viral y forma las espículas de la corona; se encuentra glucosilada y es la encargada de mediar la unión del receptor, así como su fusión con la célula del huésped (Enjuanes et, al., 2020).
- **Proteína de membrana (M):** posee dos extremos, un dominio N-terminal corto que se proyecta en la superficie externa de la envoltura y un extremo C-terminal largo interno; juega un papel importante en el ensamblaje del virus (Masters PS et, al., 2020).
- **Proteína de la nucleocápside (N):** se asocia con el genoma de ARN para formar la nucleocápside; se piensa que puede estar involucrada en la regulación de la síntesis del ARN e interactúa con la proteína M al momento de la replicación viral (Masters PS et, al., 2020).
- **Proteína de la envoltura (E):** es una proteína que funciona como porina, formando canales iónicos, se desconoce su función específica; sin embargo, en el virus SARS-CoV esta proteína participa en el ensamblaje del virus (Siu YL et, al., 2020).

El género alfa y beta son los que infectan a los humanos afectando al aparato gastrointestinal y las vías respiratorias. El contagio del virus es a través de la exposición de un individuo sano a objetos contaminados o a individuos infectados (Alvites, 2020).

Teniendo la COVID-19 un periodo de incubación de 5 hasta 14 días, durante este tiempo las personas diagnosticadas están obligadas a permanecer en aislamiento y distanciamiento social confinados en un lugar donde estén solos (Alvites, 2020).

Y como consecuencia de esta afectación del virus el mundo tuvo que cambiar en cada uno de los continentes, muchos gobiernos estuvieron obligados a imponer que la población cierre sus negocios, sus empresas, la escuela, universidad, el turismo y cualquier lugar donde pueda haber una interacción social, debido a que la COVID-19 se propaga al haber un contacto cercano entre las personas, por los fluidos que emergen al hablar, toser, estornudar (Alvites, 2020).

Comenzó en china, primero se presentó como una expansión local hasta que fue mundial. Este virus se catalogó oficialmente como pandemia y se le dio un seguimiento en tiempo real, esto con la finalidad de obtener información para que las demás personas se previnieran y también se mostraron las estadísticas (si aumentaba o disminuían los contagios) (Alvites, 2020).

Las características virológicas del coronavirus se clasifican en cuatro géneros: alfa, beta, gama y delta. Las personas que se contagian de este virus se debe tener un periodo de incubación de 5 hasta 14 días y es obligatorio el aislamiento y distanciamiento para así poder seguir evitando los contagios. El contagio ocasiono que se cerraran escuelas, empresas, instituciones públicas, iglesias, playas, supermercados, plazas, etc (Alvites, 2020).

2.3 Alteraciones del estado de ánimo durante la pandemia

Los trastornos depresivos se caracterizan por alteraciones en el estado del ánimo que afectan de forma importante a la vida de las personas. Sentirse triste, tener pensamientos negativos o problemas de sueño no significa siempre padecer depresión, aunque sea habitual comentar entre nuestros allegados que nos sentimos “deprimidos”. Para ser diagnosticados de este trastorno es necesario que la tristeza sea frecuente en todas nuestras áreas vitales. Por ejemplo, en el trabajo, con la familia, o cuando estamos en nuestro tiempo libre (Navea, 2020).

Otro de los síntomas fundamentales de este trastorno es la llamada “anhedonia”, que sería la pérdida de la capacidad de disfrutar de aquellas actividades que antes nos gustaban y nos hacían sentir bien. En los niños y adolescentes se relaciona más con cambios en el comportamiento, irritabilidad, pesadillas y bajo rendimiento académico. (Navea, 2020)

A todo esto, se unen también cambios estacionales que pueden influir negativamente en el estado de ánimo. El buen tiempo y el mayor número de horas de luz en primavera y verano suelen hacer que el estado de ánimo sea mejor. Por otra parte, el frío, las lluvias y la mayor oscuridad diurna provocan lo que se conoce como depresión invernal o Trastorno Afectivo Estacional (TAE) (Navea, 2020).

En un momento como el actual, en el que coexisten el miedo, la preocupación y la incertidumbre, junto con los cambios que hemos tenido que afrontar, es fundamental que cuidemos nuestra salud mental y busquemos aquellos factores que nos protegen de la ansiedad y de la depresión. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado recientemente que la pandemia está produciendo un aumento considerable de la demanda de servicios de salud mental (Navea, 2020).

El estado de ánimo en una persona influye en el desarrollo personal y social, el estar triste, tener pensamientos negativos o problemas de sueño no siempre significa que estés mal, se muestra de manera recurrente en la vida diaria de una persona, un síntoma también importante es la anhedonia, pérdida de la capacidad de disfrutar actividades que antes les hacía sentir bien, también se unen cambios estacionales que influyen de manera negativa en el estado de ánimo (Navea, 2020).

2.4 Trastornos del estado de animo

Como trastornos del estado de ánimo (TEA) incluimos los trastornos que tienen como característica principal una alteración del estado del humor. Son síndromes que deberán ser diagnosticados cuando cumplen una serie de criterios, una vez descartadas las causas de origen orgánico y las producidas por sustancias. Hay que recordar que un trastorno de comportamiento con expresión clínica, cualquiera que sea su causa, es una expresión en la persona de una alteración psicológica o biológica (Veleiro, 2020).

Esta manifestación es considerada síntoma cuando aparece asociada a un malestar (p. ej., dolor), a una discapacidad (p. ej., deterioro en la homeostasis del organismo) o a un riesgo significativamente aumentado de morir o de sufrir dolor, discapacidad o pérdida de libertad. Los TEA se clasificarán según los síntomas que presente el paciente y la recurrencia de estos a lo largo de un periodo de tiempo. El trastorno más frecuente y característico es el trastorno depresivo (Veleiro, 2020).

CLASIFICACIÓN DE LOS TRASTORNOS DEL ESTADO DE ANIMO:

- Depresión
- Trastornos de ansiedad
- Trastornos somatomorfos

En el DSM-IV-TR hay criterios para otros trastornos que, se han incorporado en un apéndice. Algunos de estos trastornos figuran con la designación de “no especificado”; como son el trastorno depresivo menor o el trastorno disfórico premenstrual (Veleiro, 2020).

DEPRESIÓN: Trastorno del estado de ánimo caracterizado por su síntoma clínico más característico que es la tristeza, junto a la anhedonia, aunque puede haber cuadros sin ella, que se denominan depresiones enmascarada o inhibidas o cuadros más intensos con presencia de melancolía (Veleiro, 2020).

La tristeza suele ir acompañada de otros síntomas como:

- La anhedonia
- Pérdida de la vitalidad
- Indecisión y dudas
- Insomnio o somnolencia excesiva
- Disminución de la libido
- Irritabilidad
- Aumento de la sensibilidad al dolor
- En ocasiones alucinaciones, y el estupor depresivo (estos más en relación con síntomas psicóticos).

Subtipos

- Trastorno depresivo mayor
- Trastorno distímico
- Trastorno bipolar I

- Trastorno bipolar II
- Trastorno ciclotímico
- Trastorno del estado de ánimo en relación con una enfermedad médica
- Trastorno del estado de ánimo inducido por sustancias

Los diferentes subtipos tienen sus características más específicas:

1.- Trastorno depresivo mayor:

Se caracteriza por estado de ánimo deprimido o la pérdida de interés o de placer por las actividades habituales (Veleiro, 2020).

Los síntomas han de estar presentes cada día, excepto ideas de suicidio o los pensamientos de muerte que, sólo han de ser recurrentes (Veleiro, 2020).

Se debe diferenciar de los síntomas derivados de un duelo o si hay síntomas psicóticos en ausencia de síntomas del estado de ánimo (Veleiro, 2020).

2.- Trastorno distímico:

Es una forma crónica de depresión que dura por lo menos 2 años, durante los cuales la mayoría de los días el ánimo es deprimido la mayor parte del día y, por lo menos otros dos síntomas depresivos (Veleiro, 2020).

3.- Trastorno bipolar I:

Se caracteriza por la presencia de un episodio maníaco o de un episodio mixto maníaco-depresivo (Veleiro, 2020).

Se puede subdividir:

- Según el tipo de episodio actual: maníaco, hipomaníaco, depresivo y mixto;

- Por la intensidad y grado de remisión: leve, moderado, grave sin psicosis, grave con rasgos psicóticos, remisión parcial o total;
- Según la evolución reciente: se caracteriza por una sucesión rápida de ciclos.

4.- Trastorno bipolar II:

Presenta episodios hipomaníacos y episodios de depresión mayor (Veleiro, 2020).

Los criterios sintomáticos par un episodio hipomaníaco son los mismos que los de un episodio maníaco, aunque en la hipomanía sólo se requiere una duración mínima de 4 días (Veleiro, 2020).

5.- Trastorno ciclotímico: Equivalente bipolar del trastorno distímico, es un cuadro crónico y leve del estado de ánimo con numerosos episodios depresivos e hipomaníacos durante un mínimo de 2 años (Veleiro, 2020).

6.- Trastorno del estado de ánimo en relación con una enfermedad médica:

Son los trastornos en que hay una alteración del estado de ánimo como consecuencia de una enfermedad médica (Veleiro, 2020).

7.- Trastorno del estado de ánimo inducido por sustancias:

Se trata de una alteración del estado de ánimo en relación con la intoxicación por una sustancia, la abstinencia de esta o un fármaco (Veleiro, 2020).

TRASTORNOS DE ANSIEDAD:

La ansiedad consecuencia de un estado de activación del sistema nervioso producida por estímulos externos (Veleiro, 2020).

Los síntomas derivados de la estimulación del sistema nervioso vegetativo, produce síntomas somáticos de la ansiedad, y los síntomas derivados de la estimulación del sistema límbico y del córtex que se traduce en síntomas psíquicos de la ansiedad (Veleiro, 2020).

Así pueden presentar:

- Taquicardia,
 - Sensación de ahogo/ opresión torácica
 - Sensación de presión gástrica
 - Nauseas,
 - Micción frecuente,
 - Tensión muscular,
 - Sequedad de boca,
 - Sudoración,
 - Mareos.
- También aparece irritabilidad, desasosiego, agobio, deseo de escapar, dificultad para la concentración, desrealización y despersonalización, movimientos repetitivos, insomnio.

Subtipos

- Trastorno de angustia:
- Agorafobia:
- Fobia específica:

- Fobia social:
- Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC):
- Trastorno por estrés postraumático (TEPT):
- Trastorno por estrés agudo:
- Trastorno de ansiedad generalizada:
- Trastorno de ansiedad por una enfermedad médica.
- Trastorno de ansiedad inducido por sustancias:

Los subtipos tienen sus características específicas:

1.- Trastorno de angustia:

Una crisis de angustia o de pánico, se caracteriza por sentimiento de miedo o de terror intenso que aparecen de repente, sin motivo aparente, en situaciones en las que no hay nada que temer y, se traduce en palpitaciones, dolor torácico, disnea o ahogo, mareo, temblor o agitación, sudoración y sensación de desfallecimiento (Veleiro, 2020).

Este trastorno se subdivide según la presencia de agarofobia o no.

2.- Agarofobia:

Presenta miedo a lugares donde el paciente cree que no puede escapar o recibir ayuda. Suele ser consecuencia del trastorno de angustia, aunque puede aparecer en ausencia del mismo (Veleiro, 2020).

Las personas que sufren de agarofobia evitan o lo procuran, situaciones que creen que les podría desencadenar una crisis de angustia (Veleiro, 2020).

3.- Fobia específica:

Se trata de un miedo excesivo e irracional a objetos o situaciones concretas que, casi siempre son producidas por el estímulo temido. El estímulo fóbico se evita (Veleiro, 2020).

4.- Fobia social:

Se caracteriza por el miedo a ser avergonzado o humillado por otros; se parece al cuadro anteriormente reseñado, los estímulos fóbicos se evitan y, si no se pueden evitar la persona siente mucha ansiedad (Veleiro, 2020).

Sí los estímulos fóbicos incluyen la mayoría de las situaciones sociales se habla de fobia social generalizada (Veleiro, 2020).

5.- Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC):

Lo definen la existencia de pensamientos o imágenes repetidos que resultan inoportunos (obsesiones), comportamientos repetitivos que la persona se siente obligada a llevar a cabo (compulsiones) o ambas (Veleiro, 2020).

La mayoría de las veces, las compulsiones se realizan para reducir la ansiedad asociada con el pensamiento obsesivo (Veleiro, 2020).

6.- Trastorno por estrés posttraumático (TEPT):

Aparece tras un suceso traumático en el que la persona cree que está en peligro físico o que su vida está en peligro; puede ser secundario a estar presente en una situación violenta o que amenaza la vida de otra persona (Veleiro, 2020).

Los síntomas suelen producirse después del suceso traumático, aunque hay casos en los que los síntomas pueden aparecer meses o incluso años después (Veleiro, 2020).

Se diagnóstica cuando una persona reacciona al suceso con miedo y sufre por lo menos un síntoma por volver a experimentarlo, tres o más síntomas de evitación y dos o más síntomas de hiperexcitación que deben persistir al menos durante un mes y ser un impedimento para su actividad normal (Veleiro, 2020).

7.- Trastorno por estrés agudo:

Se produce como consecuencia de un factor estresante, no se diagnóstica si los síntomas duran más de un mes (Veleiro, 2020).

8.- Trastorno de ansiedad generalizada:

Se trata de una preocupación excesiva y crónica que se produce la mayor parte de los días y que resulta difícil de controlar. Se suele traducir a nivel clínico por problemas de concentración, insomnio, tensión muscular, irritabilidad e inquietud física y causa angustia o alteración clínicamente significativas (Veleiro, 2020).

9.- Trastorno de ansiedad por una enfermedad médica.

10.- Trastorno de ansiedad inducido por sustancias:

Si la causa de la ansiedad es la intoxicación por una sustancia, la abstinencia de ella o un fármaco (Veleiro, 2020).

TRASTORNOS SOMATOMORFOS:

Se caracterizan porque el cuadro clínico son los síntomas físicos compatibles con una enfermedad médica, pero no se justifican por ella (Veleiro, 2020).

Subtipos:

- Trastorno por somatización:

- Trastorno somatomorfo indiferenciado:
- Trastorno de conversión:
- Trastorno por dolor:
- Hipocondría:
- Trastorno dismórfico corporal:

1.- Trastorno por somatización:

Se expresa por múltiples síntomas médicos sin explicación en diversos sistemas orgánicos que se producen durante varios años y, no los pueden explicar enfermedades médicas (Veleiro, 2020).

- Habitualmente los síntomas son:
- Dolorosos
- Gastrointestinales
- sexuales y pseudoneurológicos.

Deben estar presentes síntomas de cada uno de los grupos, que produzcan dificultades funcionales o requieran tratamiento. Suele iniciarse antes de los 30 años de edad (Veleiro, 2020).

2.- Trastorno somatomorfo indiferenciado:

Se caracteriza por síntomas médicos sin explicación que no son tan generalizados ni duraderos como los trastornos por somatización (Veleiro, 2020).

3.- Trastorno de conversión:

Lo definen deficiencias de la musculatura estriada o deficiencias sensitivas sin explicación que sugieran la presencia de una enfermedad neurológica u otra enfermedad médica. Se acepta que un conflicto psicológico es el responsable de los síntomas (Veleiro, 2020).

4.- Trastorno por dolor:

Su característica principal es un dolor incapacitante o angustioso que es el centro de atención principal. Los factores psicológicos tienen una función importante en el inicio, el grado y el mantenimiento del dolor (Veleiro, 2020).

5.- Hipocondría:

Es una preocupación angustiosa e incapacitante debida a la creencia de padecer una enfermedad importante, en base a una falsa interpretación de unos síntomas físicos. Tras diferentes estudios y ser descartada la enfermedad, la preocupación continúa (Veleiro, 2020).

6.- Trastorno dismórfico corporal:

Se trata de una preocupación angustiosa e incapacitante por un defecto imaginario o leve de la apariencia física, sí este defecto se mantiene con intensidad delirante, también se podría tratar de trastorno delirante somático. En la clasificación de estos se encuentra la depresión, los trastornos de ansiedad y los somatomorfos. Estos tienen diferentes subtipos y los síntomas varían dependiendo de la intensidad del trastorno (Veleiro, 2020).

2.5 Estrés durante la pandemia

El estrés y el nerviosismo se han sumado a los casos de contagio por el Covid-19, resulta más importante que nunca atender la salud mental (Juárez, 2019).

Las razones para ello se encuentran fundamentadas en las investigaciones que apuntan al papel que tiene el estrés en distintos procesos y en particular, en la respuesta inmunitaria de nuestro organismo a través de la relación que existe entre el sistema nervioso, el sistema endocrino y el sistema inmunitario (Juárez, 2019).

Como sabemos, el estrés desencadena una serie de respuestas asociadas a estos sistemas que, inicialmente, actúan como un sistema de defensa y supervivencia. No obstante, la respuesta sostenida de este estrés, al cual llamamos estrés crónico, actúa en detrimento de nuestra salud y desempeño, causando a su vez una serie de afectaciones en los sistemas antes señalados y que pueden elevar nuestra vulnerabilidad ante agentes infecciosos de diversos tipos (Juárez, 2019).

De ahí que las medidas de higiene mental y autocuidado sean importantes en todo momento, sin embargo, ahora que nos enfrentamos a una situación desconocida y amenazante deben considerarse con mayor énfasis (Juárez, 2019).

Dentro de las medidas recomendadas se encuentran las siguientes:

- Procurar buenos hábitos: la actividad física moderada, la alimentación saludable y una buena cantidad de horas de sueño (7-8 horas diarias) son indispensables para que nuestro organismo y los distintos sistemas que lo conforman actúen en forma coordinada y eficiente.
- En lo que se refiere a la actividad física, bastan con 30-60 minutos diarios para ayudar a nuestro sistema cardiovascular a funcionar.

- Es importante no excederse ni en la cantidad ni en la potencia del ejercicio para evitar lesiones y tener que acudir a los servicios médicos que en estos momentos se encuentran saturados. Igualmente, es preferible hacer el ejercicio por la mañana y no por la noche para evitar la sobre activación.
- La alimentación saludable deberá enfocarse a obtener los nutrientes necesarios, en particular la ingesta de vitaminas y minerales, de ser posible de fuentes naturales. Reducir o eliminar alimentos y bebidas que eleven nuestros niveles de estrés tales como la cafeína, el azúcar y los alimentos procesados.
- En relación con el sueño, las preocupaciones, así como el trabajo desde casa, pueden actuar como factores que contribuyan al insomnio y los malos hábitos de sueño en general. En este sentido, se recomienda no trabajar en la cama, la cual debe utilizarse únicamente para dormir, desconectarse de los aparatos electrónicos al menos una hora antes y practicar alguna técnica de relajación.
- Dentro de las técnicas de relajación sugeridas se encuentran la respiración abdominal o diafragmática, la relajación muscular progresiva, las visualizaciones o imaginación guiada, las cuales pueden ser complementadas con música relajante o musicoterapia y aromaterapia.
- Por último, en cuanto las preocupaciones y pensamientos catastróficos que puedan aparecer en estos momentos, la reestructuración cognitiva y la Psicología Positiva pueden ayudar a lidiar con ellos. En caso necesario, buscar atención psicológica especializada para aprender a manejarlos.

La salud mental también es importante o riesgosa como cualquiera otra enfermedad, durante la pandemia el estrés y el nerviosismo han prevalecido en las personas que no supieron o no tuvieron quien los acompañara en este proceso (Guerrero, 2020).

Desde ese entonces es de gran importancia la higiene mental y el autocuidado.

El único deterioro será mental y personal, como ya se había mencionado en párrafos anteriores suele ser una situación que pasa desapercibida y no siempre se puede medicar para después sentirse bien, es cuestión de un proceso para tener un equilibrio tanto personal, familiar, profesional, etc. (Guerrero, 2020).

2.6 Prevención del estrés

El eliminar por completo el estrés significa renunciar a una importante fuerza impulsora en el mecanismo de la vida. Para controlar los factores favorecedores y desencadenantes del estrés se pueden realizar tareas muy diversas. Es importante controlar los factores que activan o favorecen la activación de los ejes neurohormonales ante una amenaza.

CONTROL DE LOS FACTORES AMBIENTALES

a. Polución ambiental:

Los lugares demasiado cargados de humo y contaminación y con exceso de ruido, alteran el organismo, ya que producen reacciones constantes, aunque no seamos conscientes. Es preferible frecuentar lugares abiertos, al aire libre... en el campo, en el mar (Barrio, et al., 2006).

b. Estilo de vida, trabajo excesivo, adaptación a las normas sociales o del trabajo:

Son cosas imprescindibles de controlar, de conocer que están presentes. La gran mayoría de las veces será necesario seguir a un ritmo rápido, continuar trabajando mucho, seguir reprimido por las normas que nos imponen socialmente o en el trabajo (Barrio, et al., 2006).

¿Cómo cambiar esto? La respuesta, quizá sea, sabiendo adaptarse a las situaciones, haciendo las tareas que tenemos que hacer lo mejor que se pueda, es decir, huyendo de la mediocridad y activando válvulas de escape.

Pero es necesario reducir la actividad (llevar todo a ritmo lento) y concederse algún placer. Ser austero evita la ansiedad por conseguir (Barrio, et al., 2006).

Realizar cambios de ritmo ayuda a descargar la energía nociva acumulada: echar la siesta, tomarse vacaciones, romper la semana con actividades que llenen los fines de semana (Barrio, et al., 2006).

c. Alimentación sana y equilibrada:

No saltarse ninguna comida. Tomar alimentos naturales (frutas, verduras, pescados, carnes magras, legumbres) y reducir los alimentos procesados (ricos en harinas blancas, en azúcares de absorción rápida y en grasas animales saturadas). Evitar los alimentos “de plástico”, la comida rápida. Una incorrecta alimentación ocasiona una obesidad y secundariamente más tensión por querer disminuirla (Barrio, et al., 2006).

d. “Vicios” moderados:

Evitar los estimulantes (tabaco, alcohol, café). El café no es excesivamente perjudicial, si se utiliza en sus debidas cantidades. Además, suele ser una excusa para favorecer el contacto social. Pero es imprescindible huir del tabaco y del alcohol, y tener mucha precaución con el té y las bebidas de cola (Barrio, et al., 2006).

e. Cambios bruscos de temperatura, de presión, de humedad:

Cualquier cambio brusco puede hacer dispararse a los mecanismos del estrés. Normalmente, esto no es importante ya que se agota o se compensa en segundos o minutos; pero si el individuo está bajo un estrés crónico este factor puede ser un desencadenante de toda la cascada del estrés (Barrio, et al., 2006).

CONTROL DE LOS FACTORES PSICOEMOCIONALES

a. Visión positiva:

Lo que hoy parece negro mañana será menos negro. Ante situaciones conflictivas hay que mantener el control de las reacciones emocionales (Barrio, et al., 2006).

b. Jerarquía de valores:

La familia, los hijos, los amigos deben ocupar lugares preeminentes al trabajo. El orden que ocupan las cosas en la vida es fundamental para no desfondarse. Dar más importancia a una cosa, en lugar de otra, provoca insatisfacción (Barrio, et al., 2006).

Pensar en los demás:

“Darle vueltas a un asunto” supone estar tenso mentalmente sin dejar reposar la mente. Además, pensar en los demás es una buena terapia para olvidarnos de nuestros asuntos: dedíquese a pensar en aquello que agrada a los demás, tanto en casa como en el trabajo (Barrio, et al., 2006).

c. Fracasos:

Muchos fracasos son por un aumento de las expectativas y no coinciden con la realidad. Deberían ser vividos como “un levantarse y volver a luchar de nuevo”, y no como un desánimo para seguir trabajando. Plantéate metas realistas (Barrio, et al., 2006).

Control de los factores biológicos

a. Expansión rural y deportiva:

Procurar encontrar tiempos de distensión en los que podamos relajarnos y descansar. Aficionarse a un deporte semanal o a dar un paseo en zonas verdes que te aparte de la rutina.

En la medida de lo posible, no coger el coche, ni subir en ascensor. Esto no solo distiende, sino que además hace que el organismo esté más enfermo (Barrio, et al., 2006).

b. Distensión muscular:

Vivir en estado de distensión es difícil; un signo de no distensión (de rigidez) es el dolor de cuello... Vivir con tensión parece que es el precio de nuestra sociedad actual. Parar y soltar los músculos, respirar... Una respiración adecuada ayuda a la relajación muscular (Barrio, et al., 2006).

c. Revisa los medicamentos que tomas:

Existen algunas VÁLVULAS DE ESCAPE, para reducir los efectos de los diversos factores predisponentes para el estrés. Estos son: (Barrio, et al., 2006)

- Aprender a “perder el tiempo”, sobre todo, si el estrés está alimentado por las prisas de nuestra civilización Cultivar las relaciones afectivas (conyugales, familiares y de amigos), aprender que el tiempo dedicado a los demás es una ganancia que no redundará en bienes materiales, pero sí en bienes de otro orden (afectivos. morales...), dedicarse a los hobbies que más te distraiga de tu ocupación diaria, emplear el tiempo en actividades sin prisa, como, por ejemplo, leer... son algunas de las actividades que te harán “perder el tiempo” de forma muy positiva.
- Contar con los demás: No tratar de hacerlo todo uno mismo. Delegar en otras personas las funciones que no le corresponden a uno directamente. Si uno reconoce sus limitaciones, vivirá más tranquilo. ¡No te cargues de trabajo y de responsabilidades!
- Reír y tener una visión positiva de las cosas y situaciones

MEDIDAS Y ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR EL ESTRÉS

Las medidas a usar en caso de nerviosismo (aceleramiento cerebral), ansiedad (aceleramiento con excitación simpática) y/o ESTRÉS AGUDO (cascada neuro hormonal ante una amenaza) serán:

1. Respiración rítmica para disminuir la ansiedad: inspiración y espiración nasal y de forma lenta, con los ojos cerrados y esperando que la frecuencia cardiaca disminuya y el resto de los síntomas simpáticos (sudor, aceleramiento cerebral...) se reduzcan. Después la apertura de los ojos debe mantener la sensación de tranquilidad. Al iniciar cualquier actividad el ritmo respiratorio no debe perderse.

Realizar un masaje del plexo solar, localizado en la “boca del estómago”, mediante inspiraciones muy profundas sobre la región costo abdominal provocando una gran expansión hacia fuera de la región abdominal; se mantiene la apnea en inspiración durante 3 segundos; se permite la salida por la boca del aire de forma suave. Se repite el proceso por tres veces. Después de realizar este masaje se produce una gran bradicardia, gran tranquilidad e incluso un poco sensación de mareo (Barrio, et al., 2006).

2. Frenar con nuestra inteligencia, con autocontrol o control mental, la reacción de estrés, es decir, no preocuparse hasta que no llegue el momento. No hay que olvidar que la mayor parte de las veces, el estrés se controla mediante un ejercicio de nuestra razón: el control de cualquier comportamiento aprendido puede ser hecho mediante la activación de mecanismos inteligentes. Este control mental debe apoyarse en estos principios:
 - Interrumpir las cadenas de pensamiento destructivo
 - Cambiar los pensamientos negativos a positivos.
 - Abstraerse del marco estresante con escenarios futuros.

- Solución posible a los problemas en 5 pasos: análisis de la causa, análisis del efecto, buscar diversas soluciones, estudiar el efecto que produciría una solución, analizar resultados (Barrio, et al., 2006).
3. Eliminar la energía acumulada mediante una actividad física (pasear, correr, bailar, práctica deportiva, hablar para contar lo que uno siente...). Si hay que hablar en ese momento lo mejor es hablar con movimiento, con melodía de la voz. Este es un buen momento para exagerar el movimiento melódico, ya que soltará todas las tensiones (Barrio, et al., 2006).
 4. Buscar respuestas de relajación (de parada, de descarga hormonal). Soltar la musculatura y el espíritu con la relajación. La relajación es un estado de conciencia que se puede identificar a una vigilia tenue y sosegada. Se puede llegar a ella desde procedimientos:
 - Psicofísicos: relajación muscular progresiva (método de Jacobson o de tensión relajación; método de Schultz o de máxima hipotonía), autohipnosis....
 - Filosóficos: yoga, zen, meditación...
 - Menús relajantes: músicas gregorianas, música clásica, grabaciones musicales que provoquen sensación placentera...

Para llegar a ello es necesario: postura cómoda, silencio, penumbra, ojos cerrados, respiración de ritmo lento y profundo, musculatura relajada y la repetición mental de una cifra o melodía. 10- 15 minutos (Barrio, et al., 2006).

Con esto se obtiene: disminución del ritmo cardiaco, disminución de la tensión arterial, disminución del consumo de oxígeno y del consumo metabólico, disminución del estado de alerta, aparición en el EEG de ondas que indican reposo cerebral, atenuación de la cascada endocrina del estrés. El resultado final es una calma infinita y compenetración completa con el universo (Barrio, et al., 2006).

Relajación de Jacobson, es decir, tensión- relajación: suele ser muy efectiva. Es necesario poner tensa la musculatura (brazos, piernas, nalgas.) y soltar de golpe. Esto se repite varias veces (Barrio, et al., 2006).

5. Practicar una actividad de desconexión con el exterior o interior. Evasión. (reposo, leer, escuchar música, tumbarse en el sofá, dormir, estar con poca gente, darse una ducha de agua caliente, tomar el sol, cualquier ejercicio en la piscina, imágenes positivas vividas: paisajes, animales..., dedicarse un tiempo a uno mismo, ir de compras, actividades culturales, dobles actividades: leer y escuchar música simultáneamente) (Barrio, et al., 2006).
6. Contacto con el agua (bañera, ducha, sauna, inmersión brusca de la cabeza en agua fría...) para favorecer que el agua haga cambios en el cuerpo (Barrio, et al., 2006).
7. Llevar todo a ritmo lento (frenar el ritmo): practicar los movimientos y el ritmo de la tortuga. Moverse a cámara lenta. Enlentecer con maniobras vágales: Masaje del plexo solar mediante respiraciones profundas a nivel costo abdominal. Masaje del seno carótida. Maniobra de Valsalva (contener la respiración). Apretarse los globos oculares durante unos segundos. Enlentecer con autocontrol: Moverse lentamente. Desarrollar pensamientos positivos. Ejercitar pensamientos tranquilizadores. Controlar las preocupaciones: no preocuparse más de lo debido (Barrio, et al., 2006).
8. Intentar prever los momentos de estrés para que se desencadenen antes los sistemas de reacción del estrés. Anticiparse para estar mejor preparados y que puedan ser más eficaces los sistemas de defensa (Barrio, et al., 2006).
9. Vivir esperanzados porque el momento de tensión pasará rápido ya que otras veces ha sucedido lo mismo. Pensamientos tranquilizadores de que las cosas pueden cambiar. Pensamientos que nos proyecten hacia otra realidad mejor. Mirar el futuro con esperanza (Barrio, et al., 2006).

El estrés es un estímulo importante en nuestras vidas, se tiene que controlar los factores favorecedores y desencadenantes, el ambiental como primer factor (Guerrero, 2020).

Capítulo III Estrés y clases en línea por Covid-19

3.1 Nueva modalidad de clases en línea

La pandemia del COVID 19 ha llevado a la educación al ámbito digital, por lo que ha forzado a los profesores a impartir clases en una modalidad en la cual no están preparados. Sin embargo, esto ha mostrado las costuras ya existentes en el campo educativo que influyen en el aprendizaje de los alumnos (El planeta, 2020).

En México, 257,146 niñas, niños y adolescentes (1.08% de la población de entre 7 y 17 años) no tiene acceso a televisión (4.47%), a radio (54.72%), ni a internet (24.84%), por lo que no pueden estudiar a distancia Organización de las Naciones Unidas [ONU] (2021).

Al menos una tercera parte de los niños en edad escolar de todo el mundo (un total de 463 millones) no tuvo acceso a educación a distancia cuando el COVID-19 obligó a cerrar sus escuelas, según un nuevo informe de UNICEF publicado hoy, mientras las escuelas de todo el mundo tratan de establecer sus planes de reapertura ONU (2021).

De acuerdo a los estudios que realiza la ONU (2021) refiere que para unos 463 millones de niñas y niños cuyas escuelas cerraron a causa del COVID-19, la educación a distancia no ha existido”, afirmó Henrietta Fore, Directora Ejecutiva de UNICEF. “La gran cantidad de niños que debieron interrumpir por completo sus estudios durante meses representa una emergencia mundial en materia de educación. Las repercusiones sobre las economías y las sociedades pueden durar décadas”.

La educación online tiene sus métodos y estrategias para que funcione correctamente, estas expertas dan las claves para que los profesores hagan sus clases como si fuese un curso online profesional. “No se trata solo de tecnología, se trata de cómo repensar los objetivos educativos en términos tecnológicos.

Sin embargo; Tampoco importa que tan expertos en materia digital sean los estudiantes, tienen que ser orientados durante las clases”, explicó Adair. La profesora Deborah se dedicó a las clases online ya que cuando comenzó en este mundo se dio cuenta de que, si no lo hacía correctamente, no se iban a lograr los objetivos, y por ello, en Quality Matters, explica unos fundamentos que cada curso o clase digital debe seguir para que sea efectivo (El planeta, 2020).

Uno de los principios es que el material sea fácilmente navegable ya que en el internet los estudiantes deben tener una orientación sobre dónde pueden conseguir la información que necesitan (El planeta, 2020).

Otro punto es tener recursos alternativos, como documentos y videos. Tener objetivos ajustados al nivel de conocimiento de los estudiantes e igualmente asignar tareas que puedan manejar dependiendo de lo que hayan aprendido. Y un último dato importante es entender que cada aprendizaje es una fase que debe completarse (El planeta, 2020).

“La educación online no se trata de enviar material y tareas por internet y dejar que los estudiantes resuelvan”, explica Adair. “El secreto para que el estudiante sea exitoso es que sea activo durante las clases online. Y hasta que no existan planes estructurados en el sistema para este tipo de educación, los estudiantes deben preguntar y decir sus necesidades” (El planeta, 2020).

3.2 Impacto de las clases en línea en papás y niños

Debido al cierre de escuelas, oficinas y negocios a raíz de la contingencia por el nuevo coronavirus (COVID-19), muchos padres de familia, docentes y alumnos se encuentran tratando de adaptarse a la nueva “rutina” y los retos que implica aprender en línea. Ante esta situación, es muy importante que los padres y maestros se mantengan en constante comunicación y encuentren la mejor manera de que sus hijos continúen aprendiendo desde casa (Delgado, 2020).

Desde la perspectiva de Sperling, (2020), argumenta que la psicóloga clínica explica que todos estamos pasando por un cambio muy abrupto que puede producir miedo y ansiedad. Una de las mejores maneras de contrarrestar ese sentimiento de inseguridad es con consistencia, por ejemplo, si antes una familia tenía una regla de cuánto tiempo los hijos podían pasar viendo la televisión, esa regla debería permanecer igual en la medida de lo posible.

También invita a los padres a permitir que sus hijos tengan videollamadas para socializar con sus amigos para evitar que se sientan solos, aunque tengan cuatro años y sus conversaciones no tengan sentido, señala. Ambas expertas coinciden en que el uso de videollamadas puede beneficiar mucho a los alumnos en el tema de socialización (Sperling, 2020).

Reynolds (2020) insiste que los maestros deben apoyar a los padres de familia y recordarles que hay muchas formas en que sus hijos aprenden. Los niños pueden aprender mediante "juegos imaginarios, jugando libremente en el patio trasero, jugar en un fregadero lleno de agua o garabatear y dibujar".

“Cuando parece que no está sucediendo nada, los procesos cognitivos de los estudiantes están involucrados y hay un crecimiento y un aprendizaje que están sucediendo”. Es importante recordar que los niños aprenden jugando y es necesario usar la imaginación. Una manera creativa de enseñar fracciones, por ejemplo, es en la cocina al seguir una receta (Reynolds, 2020).

A raíz de la pandemia por COVID-19, las situaciones de los hogares del país han cambiado y, sobre todo, los hogares con niñas y niños han padecido de la pandemia más que otras ONU (2021).

De acuerdo a la encuesta que realizó el Centro de Información de las Naciones Unidas [CINU] (2020) menciona que México enseña que los hogares con niñas, niños y adolescentes sufren mayores presiones por la pandemia: menor acceso a alimentos saludables, más estrés y mayor impacto a su economía.

“El Covid si afecta a los niños”, aseguró Christian Skoog, Representante de UNICEF México, durante su introducción del estudio.

“Los efectos de la COVID-19 amenazan el derecho a la salud, educación, igualdad y protección de niñas y niños, particularmente en familias con menos recursos”, aseveró ONU (2021).

Los alumnos no necesitan pasar ocho horas en la “escuela”

Aunque mantener una rutina y consistencia, es aconsejable, diversos factores como la posibilidad de tener acceso a la tecnología necesaria, padres de familia ocupados trabajando desde casa, familiares enfermos y otras diversas circunstancias, intentar implementar un horario escolar tradicional de manera virtual puede ser imposible.

Algo que tanto papás como alumnos deben “desaprender” en esta época es que no es lo mismo un horario virtual que uno tradicional. Además de los factores antes mencionados, el ritmo de aprendizaje a distancia es diferente, dado que la estructura de un día normal es muy diferente que cuando se está en casa y más cuando, ante la contingencia, todos los miembros de la familia tienen que convivir las 24 horas en casa (Delgado, 2020).

En la escuela, los niños y adolescentes tienen un horario estructurado: la hora del recreo, el tiempo “perdido” que pasan caminando por los pasillos de la escuela de un aula a otra, hablando con sus compañeros u otras situaciones que no pasan en un programa escolar virtual (Delgado, 2020).

Entonces, ¿cuánto tiempo deben dedicar los estudiantes al estudio en casa? La psiquiatra Colette Poole-Boykin aconseja que para saber cuánto tiempo debería pasar un niño concentrado en una tarea, se debe de multiplicar la edad del niño por 2 a 5 minutos, y el resultado es la cantidad de tiempo que pueden mantenerse concentrados. Usando esta regla, la Dra. Poole-Boykin sugiere que los estudiantes de primaria deben aprender de una a dos horas al día, los de secundaria de dos a tres horas y los de bachillerato de tres a cuatro horas al día como máximo.

Cabe señalar que el Marco para la Reapertura de las Escuelas de UNICEF, publicado conjuntamente con la UNESCO, ACNUR, el PMA y el Banco Mundial, ofrece orientaciones prácticas para las autoridades nacionales y locales. Las directrices se centran en la reforma de políticas; los requisitos de financiación; la seguridad de las operaciones; el aprendizaje compensatorio; el bienestar y la protección, así como en llegar a los niños más marginados (ONU, 2021).

La OUNU (2021) como parte de su campaña *Reimaginar*, dirigida a impedir que la pandemia de COVID-19 termine convirtiéndose en una crisis prolongada para los niños, sobre todo los más pobres y vulnerables, UNICEF llama a realizar inversiones urgentes para cerrar la brecha digital, facilitar la educación a distancia para cada niño y, lo más importante, priorizar la reapertura de las escuelas en condiciones de seguridad.

3.3 COVID-19 y educación a distancia digital: preconfiamiento, confinamiento y posconfiamiento

Según la ONU Organización Nacional de Naciones Unidas [ONU] (2020) refiere que los cierres de los espacios educativos y de aprendizaje han afectado al 94% de la población estudiantil mundial. Problema más acentuado aún en los países con escasos recursos. Las brechas de acceso se han incrementado con motivo de la pandemia, al reducir posibilidades a masas de estudiantes de poblaciones vulnerables o ya vulneradas.

Las operadoras de telecomunicaciones, las empresas y organizaciones privadas reaccionaron adecuadamente, ofreciendo, por una parte, la amplitud de banda necesaria, y por otra, servicios, programas, software, plataformas, etc., para facilitar la docencia en línea ante el momento de crisis sobrevenido sin avisar (Research and Markets, 2019).

Preconfinamiento y educación a distancia

Se prioriza el concepto de “educación a distancia digital” como abarcador de un modelo de educación no presencial, soportado íntegramente en sistemas digitales. Se estaría hablando de una educación virtual, una enseñanza, un aprendizaje en línea, soportado en tecnologías, en la red, en Internet, en la web, e-learning, aprendizaje distribuido, etc. Todas estas denominaciones, como emergentes en su momento y sucesoras del original de educación a distancia, tienden a la apertura, a la no dependencia de ubicación física, a la flexibilidad de tiempo, espacio y ritmo de aprender, al aprendizaje activo, a la interacción (síncrona y asíncrona), etc., como elementos sustanciales en cualquier definición de estos conceptos (Singh y Thurman, 2019).

Se ha llegado a afirmar que la educación virtual no puede erigirse en el nuevo paradigma educativo. Ciertamente no debe intentar sustituir a la enseñanza presencial de calidad, pero sí ofrecer otra alternativa, otro paradigma diferente, con sus propias singularidades y valores. Se dice que Internet transmite datos, pero no valores. Dependerá de los usos y selección que se haga de esos datos para transformarlos en información y, a través de la guía del docente, elevarlos a conocimientos, actitudes y valores (García, 2021).

La realidad es que tanto las instituciones, docentes y estudiantes de la modalidad a distancia como los de la modalidad presencial, nos encontrábamos en nuestras respectivas zonas de confort, protegidos por nuestros hábitos, rutinas, conductas y patrones de pensamiento pedagógicos aceptados y asumidos en la comunidad. El peligro de esta zona de confort es que sea muy rígida, nos sintamos tan a gusto que quedemos inmóviles, sin arriesgarnos, sin crecer, sin crear, sin apostar por nuevos retos (García, 2021).

Confinamiento

Este es el que les sacó de su zona de confort a quienes ya convivían con realidades de educación a distancia digital.

Sin embargo, en lo que respecta a quienes se vieron removidos por el tsunami del COVID-19, es decir, quienes enseñaban y aprendían en formatos presenciales, la salida de ese espacio confortable y seguro, en muchos casos les hizo perder el norte (García, 2021).

Los cambios en educación son posibles, incluso cuando se trata de cambios absolutamente radicales. Pero no es el cambio anhelado, éste al que nos hemos enfrentado, un cambio obligado, totalmente disruptivo, que supuso pasar abruptamente de una docencia presencial a otra a distancia, sin tiempo para la adaptación (August 2020).

Según el citado documento de la Organización de las Naciones Unidas [ONU] (2020) menciona que en tiempos de confinamiento, en los países desarrollados la educación a distancia digital cubría entre el 80 y el 85% de la población estudiantil, mientras que, en los países de ingresos bajos, la cobertura de sistemas de educación virtual no llegaría al 50%.

Según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO] (2020), plantea que la mitad del número total de estudiantes, unos 826 millones, que se mantuvo fuera del aula por la pandemia COVID-19, no tenía acceso a una computadora en el hogar y el 43% (706 millones) no tenía Internet en casa, en un momento en que el aprendizaje a distancia con base digital se utilizó para garantizar la continuidad educativa en la gran mayoría de países.

Por ésta y otras razones, la brecha digital, y otras brechas, posiblemente se han agudizado (Dreesen et al., 2020), de ahí que la ONU apueste por un cambio generalizado en el mundo del trabajo hacia una digitalización más inclusiva y centrada en las personas. Quizás suponga este grave problema un aldabonazo a las políticas socioeducativas implementadas por los diferentes gobiernos.

Por otra parte, la situación del confinamiento se convirtió en una gran oportunidad de mercado, tanto para todos aquellos nuevos “conversos” que, quizás, pretendieron vender sus nuevos postulados teóricos y técnicos de respuesta a la pandemia y, sobre todo, para empresas tecnológicas que ofrecieron sus productos, generalmente plataformas para el aprendizaje digital. Plataformas no siempre respaldadas por la debida verificación técnica, ni por sólidos principios pedagógicos (Hodges et al., 2020).

Posconfinamiento

En los primeros meses del posconfinamiento necesariamente se producirá un tránsito desde las actividades educativas tradicionales, centradas en el docente y, generalmente, basadas en exposiciones magistrales tanto presenciales (preconfinamiento) como online (confinamiento), hacia acciones más centradas en el estudiante, incluidas actividades en grupo, discusiones, actividades de aprendizaje práctico y un uso más limitado de exposiciones por parte de los docentes (Zhu y Liu, 2020). Obviamente, esto requiere un replanteamiento conceptual y filosófico de la naturaleza de la enseñanza y el aprendizaje y de los roles y conexiones entre el profesorado, los alumnos y los materiales didácticos (Jandrić et al., 2018).

Los sistemas presenciales tendrán la oportunidad de evaluar con rigor y objetividad lo que se ganó y lo que se perdió en los tiempos de confinamiento total, así como las diferencias en la calidad de los aprendizajes adquiridos según zonas geográficas, instituciones, docentes, metodologías, sincronía, asincronía, etc. No se sabe durante cuánto tiempo, pero habrá que convivir con estas nuevas formas de enseñar y aprender. Y es muy probable que la “normalidad pedagógica” en la universidad llegue a establecerse aprovechando lo mucho aprendido durante estos tiempos de crisis sanitaria, relacionado con modelos combinados o híbridos (García, 2021).

3.4 El hogar y la escuela: lógicas en tensión ante la COVID-19

La pandemia de covid-19 implicó múltiples cambios en los hogares, entre otros, el traslado forzado de las actividades escolares al seno de las dinámicas familiares. La situación está lejos de ser tersa y serena (De la Cruz, 2020).

Sin embargo, se han generado conflictos y avivado discusiones sobre la ineludible colaboración entre ambas instituciones sociales en la enseñanza, así como sobre el aporte de las escuelas al desarrollo y formación de las comunidades en su conjunto (De la Cruz, 2020).

Con el propósito de analizar algunas de estas tensiones, en las siguientes páginas se exploran cinco de ellas:

- 1) Actividades laborales versus actividades escolares
- 2) Dedicación al estudio versus carencias en el hogar
- 3) Armonía familiar versus violencia
- 4) Demandas de la escuela versus apoyo académico familiar
- 5) Control escolar externo versus autorregulación.

Se advierte que dichas tensiones no son resultado de la pandemia, sino que se agudizaron en el confinamiento (De la Cruz, 2020).

La sociedad y los grupos no se logran adaptar debido a las dinámicas que se tenían. Cada actividad demanda tiempo, espacio y compromiso, es por eso que se llega a ver de cierta manera un tanto complicado ya que la adaptación hacia una situación de esta índole llevo y sigue llevando un proceso (Guerrero, 2021).

Actividades laborales versus actividades escolares

Según datos de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo del cuarto trimestre de 2019 Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI] (2020), refiere que la tasa de ocupación laboral del agregado de las ciudades fue de 96 por ciento.

En ese mismo trimestre, la tasa de informalidad laboral fue de 45.1 por ciento; este porcentaje representa a la población ocupada que en materia laboral es vulnerable por la naturaleza de la unidad económica para la que trabaja, ya sea por la falta de acceso a la seguridad social o de reconocimiento por su fuente de trabajo.

Estos datos permiten visualizar posibles escenarios que viven las familias ante la pandemia, dependiendo de su condición laboral, ya sea formal o informal. El desigual acceso al derecho al trabajo ha marcado grandes distancias, incluso entre aquellos que participan en el campo laboral formal (INEGI, 2020).

Para quienes siguen yendo a sus centros de trabajo —ya sea porque se trata de actividades imprescindibles o por la mezquindad de sus empleadores—, el cuidado de los menores y más aún el seguimiento de las actividades escolares se aprecia como una empresa imposible, situación que se agrava si se carecen de redes de apoyo (INEGI, 2020).

Por otra parte, los que trabajan desde casa enfrentan dificultades para armonizar tiempos y demandas laborales, familiares y escolares, lo que puede provocar frustración, altos niveles de estrés y un franco desgaste físico y emocional (INEGI, 2020).

Para el caso de aquellos sectores sociales que sobreviven del campo laboral informal quienes representan al cuartil del nivel socioeconómico, la problemática ha sido más dramática. Muchas de las personas que trabajan en este educación y pandemia 41 sector han visto reducidos sus ingresos por el confinamiento de sus clientes (INEGI, 2020).

Si además no pueden desempeñar sus labores porque tienen que hacerse cargo de sus hijos, sus ingresos disminuyen drásticamente. En este escenario, el apoyo que brindan para el cumplimiento de las actividades escolares difícilmente puede explicarse si no es como resultado de la resiliencia y el valor que las propias familias le dan a la educación (INEGI, 2020).

Dedicación al estudio versus carencias en el hogar

Después de casi un mes de inactividad escolar debido al distanciamiento social por la contingencia sanitaria, el 20 de abril la Secretaría de Educación Pública [SEP] desplegó el programa “Aprende en casa” para educación básica, el cual integra una serie de recursos y materiales transmitidos por televisión y en línea. La posible eficacia del programa se ancla en el acceso y uso de tecnologías de la información. Sin embargo, datos de la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares, 2019, ponen en duda su universalización en el territorio nacional.

En 2019, 44.3 por ciento de los hogares contaban con computadora, 56.4 tenían acceso a internet y 44.6 de los usuarios utilizaban la computadora como herramienta de apoyo escolar. Por su parte, la proporción de hogares con televisión fue de 92.5 por ciento y aquellos con acceso a televisión de paga representaba 45.9 por ciento (SEP, 2019).

El catálogo de actividades previstas por el programa “Aprende en casa” deja de lado a 1 de cada 2 niños, niñas y adolescentes que no educación y pandemia 42 tienen acceso a internet en el hogar, restringiendo las actividades a las programadas por la televisión educativa (SEP, 2019).

Otros datos que ilustran las desigualdades en que opera este programa saltan a la vista cuando se observan indicadores de carencia social medidos por el Coneval. En 2018, en México 11.1 por ciento de la población carecía de calidad y espacios para la vivienda, y 19.8 mostraba falta de acceso a los servicios básicos: agua, drenaje, energía eléctrica y uso de leña o carbón sin chimenea para cocinar; privaciones más acentuadas en Guerrero, Oaxaca y Chiapas (SEP, 2019).

En estas circunstancias, el programa será incapaz de atender con equidad y justicia a los sectores más desfavorecidos.

Por esto, los maestros, ya sea por iniciativa propia o integrados en colectivos, han buscado alternativas, haciendo uso de los recursos disponibles. “Aprende en casa” ha sido blanco de múltiples críticas (De la Cruz, 2020).

Las más reiteradas han sido la falta de equidad en su despliegue, el uso exacerbado de recursos tecnológicos la densidad de las actividades; tareas que deben realizar los niños, las niñas y los adolescentes. Asume que todos los hogares poseen condiciones para el estudio; por ejemplo, contar con un lugar para realizar las tareas y concentrarse en ellas, lo cual es más complejo en barrios marginales y asentamientos informales, donde es frecuente el hacinamiento (De la Cruz, 2020).

En síntesis, el programa estima cierto principio de homogeneidad, distante de la construcción de ambientes de aprendizaje adaptativos, incluyentes y colaborativos. La SEP se ha empeñado en afirmar que el programa se caracteriza por su diversificación; sin embargo, no rendirá frutos si no se prioriza la atención con equidad de los grupos más vulnerables (De la Cruz, 2020).

3.5 Educación a distancia y virtual: calidad, disrupción, aprendizajes adaptativo y móvil

Estas prácticas a distancia van progresivamente arrebatando espacio y tiempo a las formas más convencionales de enseñar y aprender, las metodologías a distancia que priman el trabajo autónomo de los estudiantes, así como las actividades cooperativas y colaborativas donde estos mismos participantes aprenden con otros, de otros y para otros, a través de las redes sociales, a través de comunidades de aprendizaje residentes en soportes digitales o, lo que en la última década ha venido siendo más habitual, a través de plataformas virtuales o entornos virtuales de aprendizaje diseñados con finalidades docentes (García, 2021).

Así observamos con satisfacción que, ciertamente, esta modalidad va conquistando terreno.

Cada vez hay un mayor número de instituciones, de programas, de docentes e investigadores comprometidos, más estudiantes que confían en esta modalidad y, lo que es más importante, los resultados de investigaciones sobre eficacia y eficiencia que se vienen mostrando, calidad, al fin y al cabo, aparecen al menos como de nivel similar a los de los procesos presenciales (García, 2021).

¿Cuáles pueden ser las causas de que avancen a gran ritmo las propuestas educativas a distancia?:

- **Apertura:** desde la misma institución puede realizarse una amplia oferta de cursos; a los destinatarios no se les exige concentración geográfica y pueden encontrarse muy dispersos; la multiplicidad de entornos, niveles y estilos de aprendizaje puede mostrarse muy diferenciada; puede darse respuesta a la mayoría de las necesidades actuales de formación; puede convertirse en una oportunidad y oferta repetible sucesivamente.
- **Flexibilidad.** Porque permite seguir los estudios sin los rígidos requisitos de espacio (¿dónde estudiar?), asistencia y tiempo (¿cuándo estudiar?) y ritmo (¿a qué velocidad aprender?), propios de la formación tradicional; combinar familia, trabajo y estudio; permanecer en el entorno familiar y laboral mientras se aprende; compaginar el estudio también con otras alternativas de formación.
- **Eficacia.** Porque convierte al estudiante ineludiblemente en el centro del proceso de aprendizaje; puede aplicarse con inmediatez lo que se aprende; se facilita la integración de medios y recursos en el proceso de aprendizaje; se propicia la autoevaluación de los aprendizajes; los mejores especialistas pueden elaborar los materiales de estudio; la formación puede ligarse a la experiencia y al contacto inmediato con la actividad laboral que pretende mejorarse; los resultados referidos a logros de aprendizaje se muestran, al menos, de igual nivel que los adquiridos en entornos presenciales.

- **Inclusión/democratización.** Porque se abren oportunidades a segmentos sociales vulnerables y con dificultades habituales para acceder al bien de la educación; la bandera de la educación inclusiva bien que puede defenderse desde estos postulados; se supera el acceso limitado a la educación que provocan los problemas laborales, de residencia, familiares, etc.; se hace realidad la universalidad de la información; todos pueden acceder a todo tipo de documentos textuales y audiovisuales de los más prestigiosos autores.

- **Economía.** Porque se ahorran gastos de desplazamiento; se evita el abandono del puesto de trabajo; se disminuye el tiempo complementario de permanencia en el trabajo para acceder a la formación; se facilitan la edición y los cambios que se deseen introducir en los materiales; se propicia la economía de escala. Aunque estos presupuestos de índole económica están sometidos a revisión.

- **Formación permanente.** Porque se da respuesta a la gran demanda de formación existente en la sociedad actual; se muestra como ideal para la formación en servicio, la actualización y el reciclaje; se propicia la adquisición de nuevas actitudes, intereses y valores.

- **Motivación e iniciativa.** Porque es inmensa la variedad y riqueza de la información disponible en Internet; permite la navegación libre por sus páginas; se presenta con un atractivo carácter multimedia; la libertad al navegar y la interactividad de las páginas Web mantienen la atención y propician el desarrollo de la iniciativa.

- **Privacidad.** Porque se favorece la posibilidad de estudiar en la intimidad; se evita lo que para muchos puede suponer la presión del grupo; se invita a manifestar conocimientos o habilidades que en presencia se obviarían; no se obliga a una exposición social, propia de la presencial, en personas que no la desean.

- **Individualización.** Porque se propicia el trabajo individual de los alumnos ya que cada uno puede buscar y consultar lo que le importe en función de sus experiencias,

conocimientos previos e intereses; las tecnologías facilitan esa atención individualizada.

- **Interactividad e interacción.** Porque hace posible la comunicación total, bidireccional y multidireccional; la relación se convierte en próxima e inmediata; se posibilita la interactividad e interacción tanto síncrona como asíncrona, simétrica y asimétrica.

- **Aprendizaje activo.** Porque el estudiante es más sujeto activo de su aprendizaje; ese autoaprendizaje exige en mayor medida la actividad, el esfuerzo personal, el procesamiento y un alto grado de disciplina e implicación en el trabajo.

- **Socialización.** Porque se propicia el trabajo en grupo y el cultivo de actitudes sociales; se permite el aprender con otros, de otros y para otros a través del intercambio de ideas y tareas, y ello puede ser con personas muy distintas y distantes, lo que favorece la multiculturalidad.

- **Autocontrol.** Porque se fortalece la capacidad de autogestión del tiempo, del esfuerzo personal y de la conformación de itinerarios formativos; se potencia la capacidad de autodisciplina y de madurez.

- **Macro-información.** Porque pone a disposición del que aprende la mayor biblioteca jamás imaginada; ninguna biblioteca de aula, centro o universidad por sí misma alberga tantos saberes como los depositados en esta biblioteca cósmica.

- **Gestión de la información.** Porque propicia que el estudiante pase de mero receptor de información a convertirse en gestor y creador; incentiva la capacidad de buscar, valorar, seleccionar, recuperar inteligentemente la información, construir el conocimiento y llegar a publicarlo.

- **Inmediatez.** Porque la respuesta ante las más variadas cuestiones se ofrece a gran velocidad (a golpe de “clic”), al margen de la hora y el lugar.

- **Innovación.** Porque estimula formas diferentes y creativas de enseñar y aprender, tales como los aprendizajes combinados, colaborativos, invisibles, rizomáticos, ubicuos, adaptativos, etc.; el potencial de las comunidades que aprenden a través de las redes está modulando drásticamente los formatos habituales de educación.

- **Permanencia.** Porque la información no es fugaz como la de la clase presencial, la emisión de radio o televisión; el documento textual o audiovisual está esperando siempre el momento adecuado para el acceso de cada cual; quedan registrados todos los documentos e intervenciones como residentes en el sitio Web y ello posibilita las analíticas de aprendizaje.

- **Multiformatos.** Porque la diversidad de configuraciones que nos permiten las ediciones multimedia e hipertextual estimulan el interés por aprender; se brinda la posibilidad de ofrecer ángulos diferentes del concepto, idea o acontecimiento.

- **Multidireccionalidad.** Porque existe gran facilidad para que documentos, opiniones y respuestas tengan simultáneamente diferentes y múltiples destinatarios, seleccionados a golpe de “clic”.

- **Ubicuidad.** Porque todos los participantes en el proceso de enseñanza y aprendizaje pueden estar virtualmente presentes en muchos lugares a la vez; la educación (el aprendizaje) ubicua y móvil agranda esta ventaja.

- **Libertad de edición y difusión.** Porque todos pueden editar sus trabajos y difundir sus ideas que, a la vez, pueden ser conocidos por multitud de internautas.

- **Acceso a la calidad.** Porque puede accederse a prestigiosos centros de estudio e investigadores sin necesidad de desplazamiento; los mejores pueden ser los autores de los materiales que se estudian.

- **Interdisciplinariedad.** Porque todos los ángulos, dimensiones y perspectivas de cualquier cuestión, problema, idea o concepto pueden ser contemplados desde

diferentes áreas disciplinares y presentados de manera inmediata a través de los buscadores y enlaces hipertextuales.

Todos los puntos mencionados anteriormente pueden pasar desapercibidos, sin embargo, son impulsos de estas nuevas modalidades para la educación que muestran la calidad, facilidad del aprendizaje en línea sin que alguien se quede sin herramientas para continuar aprendiendo y reforzando conocimientos. Ha pasado desapercibida esta modalidad, aunque ya se aplicaba, pero no se explotaba en su totalidad tanto por los docentes como por los alumnos. Es una manera de poder interactuar con distintas plataformas y conocer las diferentes funciones que tienen y ver que cada una favorece al conocimiento de los demás (Guerrero 2021).

Analíticas de aprendizaje y aprendizaje adaptativo

Aprendizaje personalizado (Johnson et al., 2012) como uno de los desafíos importantes de esta década y que hoy viene evolucionando a la idea de aprendizaje adaptativo que supondría ordenar la acción docente y todos los recursos pedagógicos implicados hacia la satisfacción de las necesidades generadas por el proceso de aprendizaje de cada sujeto. Las tecnologías hoy permiten que los sistemas hipermedia se adapten a las características del usuario y no al revés. Las tecnologías adaptativas que pueden capturar datos individuales y grupales pueden aproximarnos a unas estrategias docentes más perfiladas hacia grupos y alumnos concretos

Aprendizaje móvil

La ilusión de poder estar conectados siempre, sin importar tiempo ni espacio, ya no es una entelequia. La comunicación con todos y permanentemente, así como el acceso al inabarcable mundo de información que aloja Internet ya deja de estar limitado a un ordenador atado al espacio concreto por, al menos, dos cables, uno para la alimentación eléctrica y el otro para el acceso a Internet.

Los dispositivos móviles, hoy fundamentalmente los teléfonos inteligentes, las tabletas y los relojes, permiten a los usuarios hacer esto realidad simplemente a través de las redes móviles e inalámbricas y de una cada vez mayor capacidad de autonomía energética (Horizon, 2017).

La curva referida al progresivo número de usuarios en todos los países del globo, unida a la evolución y suma de prestaciones que estos dispositivos ofrecen ha abierto la puerta a una gran cantidad de usos cotidianos. La omnipresencia de estos dispositivos está cambiando las maneras de interacción entre las personas, la información y el entorno (Horizon, 2017).

3.6 La educación a distancia: sus características y necesidad en la educación actual

La educación a distancia rompe paradigmas y surge con una nueva visión por medio de la educación virtual y del e-learning, principalmente, aunque surgen también otras formas que utilizan tecnologías muy diversas (TV, radio, video, CD, teleconferencias, computadora, y lo más moderno, Internet), en forma simultánea o diferida, unidireccional o bidireccional. Iniciamos este acápite estableciendo algunas diferencias entre la educación presencial y la educación a distancia, la educación virtual y el e-learning, relacionando y estableciendo la necesidad y pertinencia de la educación a distancia en la educación superior (Heedy y Uribe, 2021).

Características de la educación a distancia

La educación a distancia es una modalidad educativa que también se puede considerar como una estrategia educativa que permite que los factores de espacio y tiempo, ocupación o nivel de los participantes no condicionen el proceso enseñanza-aprendizaje. El aprendizaje es un proceso dialógico, que, en educación a distancia, se desarrolla con mediación pedagógica, que está dada por el docente que utiliza los avances tecnológicos para ofrecerla (Vásquez, et al., 2006).

El autoaprendizaje si bien da idea de que el aprendizaje se da por cuenta propia y que depende de la persona que aprende, permite entender que en esta modalidad se da el aprendizaje autodirigido, autónomo y autorregulado (Valenzuela, 2000).

Desde la perspectiva de Grow, (1991) expresa que el aprendizaje autodirigido se da cuando la persona que está en proceso de aprendizaje define claramente las metas de aprendizaje que quiere alcanzar, las relaciona con sus necesidades, su experiencia laboral, su desarrollo personal y elige, entre varias opciones, el programa educativo que le permite satisfacer sus necesidades, y, si va más allá y define sus propias normas en relación al cómo y cuándo va a realizar su aprendizaje, este será autónomo, y solo cuando tenga claro sus metas y cómo realizar su aprendizaje, podrá autorregularlo, autoevaluando si realmente está haciendo lo correcto para lograr sus metas

PROPUESTA

En base a lo ya investigado y a las condiciones que estamos actualmente, la manera de poder saber si hay factores que estén causando estrés a los papás durante las clases en línea es realizando la encuesta ya anexada, esta nos arrojará resultados que la misma institución reconoce que puedan existir.

Metodología

AREA.

Psicología educativa

TEMA.

Examinar el nivel de estrés que presentan los padres a causa de las clases en línea en la institución NITEC en el municipio de Ocoyoacac.

VARIABLES.

- **Vi:** Estrés

Según la definición de Chrousos y Gold (1992) “se puede definir al estrés como un estado de falta de armonía o una amenaza al homeostasis. La respuesta adaptativa puede ser específica, o generalizada y no específica. Así, una perturbación en la homeostasis resulta en una cascada de respuestas fisiológicas y comportamentales a fin de restaurar el balance homeostático ideal”.

- **Vd:** Clases en línea

lección importante de esta pandemia es que la enseñanza debe ser más flexible y adaptarse a lo que el estudiante necesita. Cada día, tanto adultos como niños y adolescentes en todo el mundo se sienten afectados física y emocionalmente por la pandemia, por lo que el proceso de aprendizaje puede verse afectado por estos factores. **Fuente especificada no válida.**

- La importancia de la salud mental

Otra enseñanza que nos ha dejado la cuarentena es la importancia de enfocarse en la salud mental. Debido a que el mundo está pasando por un momento caótico y traumático de manera colectiva, es más sencillo hablar sobre aislamiento, las emociones que esto ha provocado y cómo cada persona sobrelleva la situación de diferente manera.

Esta apertura debería permanecer más allá de la pandemia, independientemente de cómo se vea la educación en el futuro. En cada nuevo modelo o política educativa, debería tomarse en cuenta la salud mental no sólo de los estudiantes, sino también la del profesorado, personal no académico y de apoyo, así como también desarrollar estrategias que beneficien su bienestar mental.

Según Farber, es importante comprender que somos una comunidad, lo que significa que cada persona es responsable del otro. La cuarentena ha hecho que muchas personas sacrifiquen eventos importantes, su vida social, trabajo y demás, para evitar contagios. Este tipo de actitudes demuestran que todos estamos conectados y que las acciones colectivas son importantes y tienen una gran influencia sobre la salud y el bienestar de toda la comunidad.

La educación del futuro debe aprender de esto y enfocarse en fomentar en los alumnos la responsabilidad, de manera que sean miembros comprometidos con su comunidad que saben, además, trabajar de manera colectiva.

Por otro lado, el Foro Económico Mundial también dio a conocer las lecciones por aprender de la pandemia. El organismo reconoce que el sistema educativo global se remonta a más de 200 años y muchas veces no se enfoca en el bienestar emocional de los alumnos.

A consecuencia de la pandemia, la ansiedad, incertidumbre, miedo y sentimientos de aislamiento han aumentado, por lo que es importante enfocarse en brindar apoyo a los estudiantes y permitir que se conecten entre sí de manera informal, ya sea por chat o por videoconferencia durante las clases en línea, señala el Foro Económico Mundial.

Además, reconocen que existe una gran brecha tecnológica ya que no todos los estudiantes tienen acceso a la tecnología necesaria para tomar sus clases en línea. Esta desigualdad se ha exacerbado por la pandemia, por lo que gobiernos y escuelas deberían de unir fuerzas para garantizar una infraestructura que ayude a minimizar esta brecha.

PREGUNTA.

¿Cuál será el resultado de examinar el nivel de estrés que presentan los padres a causa de las clases en línea?

HIPOTESIS

Hi: El nivel de estrés de los padres con respecto a las clases en línea no incremento tanto durante la pandemia

Ha: El nivel de estrés de los padres con respecto a las clases en línea es elevado durante la pandemia

Ho: El nivel de estrés de los padres con respecto a las clases en línea puede variar dependiendo del entorno en el que están

OBJETIVO GENERAL.

Identificar el nivel de estrés que presentan los padres a causa de las clases en línea

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Identificar el tipo de estrés que predomina en los padres
- Describir las afecciones físicas y psicológicas que produce el estrés en los padres
- Identificar los factores que propician es estrés de los padres por las clases en línea

TIPO DE INVESTIGACION.

El enfoque cualitativo, a veces referido como investigación naturalista, fenomenológica, interpretativa o etograma, es una especie de "paraguas" en el cual se incluye una variedad de concepciones, visiones, técnicas y estudios no cuantitativos (Grinnell, 1997).

METODOLOGÍA OBSERVACIONAL.

Su objetivo describir fenómenos que ocurren en ambientes naturales o de laboratorio sin intervención del investigador. La recogida de datos la suele hacer bien el propio investigador o bien se utilizan vídeos, etc. Se trabaja con muestras pequeñas de sujetos o incluso con un solo sujeto (estudio de casos: p.e. Piaget, Freud, etc.). La investigación observacional suele utilizarse como herramienta para la elaboración de hipótesis que luego pondremos a prueba con alguna de las otras tres metodologías referidas arriba. Las pruebas estadísticas más utilizadas aquí son las tablas de contingencia (generalmente analizadas mediante ji-cuadrado, etc.)

POBLACION.

Identificar en el instituto NITEC ubicado en el municipio de Ocoyoacac Estado de México, barrio Santa María el nivel de estrés que presentan los padres debido a las clases en línea durante la pandemia.

MUESTRA.

15 mamás y 15 papás. En total son 30 alumnos de la institución NITEC.

PROCESAMIENTO ESTADISTICO Y ANALISIS DE LAS PRUEBAS.

La prueba se va a aplicar en línea, una vez recabando la información necesaria esta se va a vaciar en graficas que nos muestre un porcentaje

Sugerencias y recomendaciones

- Poner en práctica algunos ejercicios de autocuidado, tales como algunos ejercicios de respiración o escuchar canciones que puedan calmarte.
- Hacer una caminata de cinco minutos (o más larga) con tu hijo después de la escuela. El aire fresco y el ejercicio les hará bien a los dos.
- Planifica tu horario con tiempo extra para los sucesos inesperados.
- Prepárate para el trabajo y la escuela la noche anterior. Prepara los almuerzos y deja la ropa y las mochilas listas.
- Trata de tomar café descafeinado, té verde, un licuado de alta proteína, nueces u otro bocadillo saludable.
- Si tienes tiempo, siéntate y descansa, o toma una siesta breve de 15 minutos

Glosario

1. **Homeostasis:** Conjunto de fenómenos de autorregulación, conducentes al mantenimiento de una relativa constancia en la composición y las propiedades del medio interno de un organismo.
2. **Tripartido:** está constituido por tres partes o que se establece entre tres partes.
3. **Elicitan:** Inducir a alguno a hacer algo
4. **Confinamiento:** Pena que consiste en obligar a alguien a residir en un lugar diferente al suyo, aunque dentro del área nacional, y bajo vigilancia de la autoridad.
5. **Interdependencia:** Relación de dependencia recíproca entre dos o más personas o cosas
6. **Entrampamiento:** hacer que cualquier especie caiga en un cebo o trampa, en defraudar, engañar o enredar artificiosamente, que enreda o confunde de algún negocio o de gravar con deuda de una hacienda.
7. **Catecolaminas:** Neurotransmisores que tienen como característica común la de poseer un núcleo catecol en su estructura. Comprenden la noradrenalina, la dopamina y la adrenalina. Las tres catecolaminas se forman en las terminaciones nerviosas a partir de la tirosina.
8. **Constricción:** Limitación que impone alguien o algo.
9. **Región orbitofrontal:** región del lóbulo frontal del cerebro relacionada con el procesamiento cognitivo de la toma de decisiones.
10. **Aferencias talámicas:** corteza visual de aves y tipos de neuronas corticales eferentes
11. **Neuronas parvo celulares:** liberan hormonas peptídicas denominadas factores hipofisiotróficos en el plexo primario capilar de la eminencia media.
12. **Antidiurético:** Que disminuye la secreción y excreción de orina.
13. **Vasoconstricción:** estrechamiento (constricción) de vasos sanguíneos por parte de pequeños músculos en sus paredes.

14. **Inmunidad:** Estado de resistencia natural o adquirida que poseen algunos organismos frente a una determinada enfermedad o al ataque de un agente infeccioso o tóxico.
15. **Pandémica:** De la pandemia o relacionado con ella.
16. **Estacional:** Que se produce en una de las estaciones del año o que es propio de ella.
17. **Enfermedad crónica:** son enfermedades de larga duración y por lo general de progresión lenta.
18. **SARS-COV2:** es un virus de la gran familia de los coronavirus, un tipo de virus que infecta a seres humanos y algunos animales.
19. **Libido:** Deseo de placer, en especial de placer sexual
20. **Córtex:** sustancia gris que cubre la superficie de los hemisferios cerebrales
21. **Despersonalización:** se caracteriza por una sensación de separación del propio cuerpo o de los procesos mentales.
22. **Compulsiones:** impulso o deseo intenso o vehemente de hacer una cosa.
23. **Hiperexcitación:** a reacción de lucha o huida (también llamada reacción de lucha, huida o parálisis o respuesta de estrés agudo)
24. **Seudoneurológicos:** un síntoma que sugiere una condición neurológica no limitada a dolor
25. **Distiende:** Hacer menos tensa o tirante una relación, una situación u otra circunstancia.

Anexos

Encuesta para padres de familia

Estimado Padre/Madre de Familia, favor de contestar las siguientes preguntas, marque SI o NO según corresponda a su situación.

Selecciones su género: F/M

Seleccione el grado que actualmente está cursando su hija/o

1.- ¿Tiene buena relación con su hija/o?

SI/NO

2.- ¿Considera que su entorno familiar se ha mantenido estable durante la pandemia?

SI/NO

3.- ¿Últimamente ha discutido con su familia?

SI/NO

4.- ¿Le duele constantemente la cabeza o el estómago?

SI/NO

5.- ¿Usted suele perder la calma cuando su hija/o no puede realizar una actividad?

SI/NO

6.- ¿Usted se ha sentido incapaz de evitarle a su hija/o distractores durante las clases?

SI/NO

7.- ¿Generalmente sus propias actividades, más la carga de las clases de su hijo provocan que usted se moleste?

SI/NO

8.- ¿Cuánto tiempo al día invierte en las actividades escolares de su hija/o?

Menos de 1 h

1 hora

Mas de 2 horas

9.- ¿En usted qué estado de ánimo predomina durante el acompañamiento de las tareas escolares?

- Miedo.

- Alegría.
- Tristeza.
- Enojo.
-

10.- ¿Planea sus actividades con tiempo para no tener problemas a la hora de estar con su hija/o?

SI/NO

11.- ¿Esta presente durante las clases de su hija/o?

SI/NO

12.- ¿Su hija/o requiere de ayuda para entregar tareas?

SI/NO

13.- ¿Le revisa las tareas a su hija/o antes de entregarlas?

SI/NO

14.- ¿Le es fácil orientar a su hija/o en las actividades escolares?

SI/NO

15.- ¿se ha sienta tensa/o en el momento de estar atendiendo las actividades que debe entregar su hijo?

SI/NO

16.- ¿durante esta pandemia, considera que se han modificado sus horarios de sueño?

SI/NO

17.- ¿en algunas ocasiones ha optado por restarle importancia a las actividades escolares de su hija/o?

SI/NO

18.- ¿Qué nivel de importancia tiene para usted en este momento el desempeño escolar de su hija/o?

Alto

Medio

Bajo

20.- ¿Después de las tareas de su hija/o usted tiene actividades de recreación?

SI/NO

17.- ¿Después de las tareas de su hija/o, su hija/o tiene actividades de recreación?

SI/NO

Muchas gracias por su colaboración.

FUENTES CONSULTADAS

Regueiro (2021). ¿Qué es el estrés y como nos afecta?, Ana M. Regueiro, especialista en psicología clínica y de la salud. <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>

Chrousos y Gold (1992). Biología del comportamiento “Psicobiología del estrés”, Dra. M. Florencia Daneri. https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf

(Centurion, et, al., 2021). Estrés y reserva cognitiva como factores independientes del desempeño neuropsicológico (2016) <https://doi.org/10.1590/1413-812320152111.17452015>

Bellina (2021). Estrés, Mariano Bellina (médico psiquiatra). <https://www.drmarianobellina.com/tratamientos>

Fundacion Avata (2018) <https://fundacionavata.org/blog/coctel-peligroso-estres-volante/>

Etymology Online (2021). Consultado el 19 de noviembre de 2014. <https://es.wikipedia.org/wiki/Estr%C3%A9s>

Selye (2021). Salud, estrés y factores psicológicos pág. 5,6 y 7. Eloisa Guerrero Barona, profesora tutora de psicología de la UNED.

Neidhardt, Weinstein y Conry (1989). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo, Naranjo Perreira y Maria Luisa. Revista Educación.

Kandel, Schwartz y Jessell (2001). Neurobiología del estrés, Agustin Spangenberg Morelli. <https://www.studocu.com/ec/document/universidad-tecnica-particular-de-loja/psicofisiologia/neurobiologia-del-estres/10698957>

Subjetividad (2021). <https://www.significados.com/subjetividad/>

Carmen Sandi (2021). Participación educativa, revista del consejo escolar del estado “La investigación sobre el cerebro y la mejora de la educación” pág. 39-46

Moreno (2021). https://issuu.com/carelymoreno/docs/tarea9_cdedced7959e6fd

Rodrigo, Martín, Cabrera y Maiquez (2009). Estrés y competencia parental: un estudio con madres y padres que trabajan, Javier Pérez Padilla, Bárbara Lorence Lara, Susana Menéndez Álvarez-Dardet. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-43812010000100004

Trotzig (2020). Artículo publicado en Ser padres hoy “El estrés en la paternidad” <http://www.davidtrotzig.com/es/articulos-y-publicaciones/prevencion-infantil/titulo-articulo-de-ejemplo.html>

OMS (2020). ¿Cuál es la diferencia entre brote, epidemia y pandemia?, Sandra Pulido <https://gacetamedica.com/investigacion/cual-es-la-diferencia-entre-brote-epidemia-y-pandemia/>

Baravelli (2020). Médicos sin fronteras ¿Qué es Covid-19?, Diego Baravelli. <https://www.msf.mx/que-es-covid-19>

Alvites (2020). COVID-19 Pandemia que impacta en los estrados de ánimo, Coronavirus disease 2019- COVID-19, Cleofe Genoveva Alvites. <http://cienciamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/327/597>

Navea (2020). Otoño y pandemia: ¿Cómo podemos prevenir los trastornos del estado de ánimo?, Ana Navea Martín profesora asociada de enfermería en salud mental. <https://theconversation.com/otono-y-pandemia-como-podemos-prevenir-los-trastornos-del-estado-del-animo-149338>

Velerio (2020). Salud mental en atención primaria, María José Veleiro Tenreiro. <https://aprenderly.com/doc/3379882/trastornos-del-estado-de-animo>

Juarez (2019). Estrés durante la pandemia y medidas de prevención, Claudia Juárez Batista. <https://www.manualmoderno.com/blog/post/estres-durante-la-pandemia-y-medidas-de-prevencion/>

Barrio, J.A.; García, M.R.; López, M.; Bedía, M (2006). Revista de psicología “control de estrés”.

El planeta (2020). <https://elplaneta.com/news/2020/may/12/educacion-online-la-nueva-modalidad-de-estudio/>

Delgado (2020). Padres, alumnos y docentes enfrentando los retos de adaptarse a la educación en línea, Paulette Delgado. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/educacion-online-retos-escuela-en-casa>

García (2021). COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento (AIESAD), Lorenzo García Aretio. https://www.redalyc.org/journal/3314/331464460001/html/#redalyc_331464460001_ref21

De la Cruz (2020). Educación y pandemia, una visión académica. Universidad de investigaciones sobre la universidad y la educación / Universidad autónoma de México.

García (2021). RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia. García Aretio Lorenzo, educación a distancia y virtual: calidad, disrupción, aprendizajes adaptativo y móvil.

Heedy y Uribe (2021). La educación a distancia: sus características y necesidad en la educación actual, Carmen Heedy y Martínez Uribe. [file:///C:/Users/dagi2/Downloads/Dialnet-LaEducacionADistancia-5057022%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/dagi2/Downloads/Dialnet-LaEducacionADistancia-5057022%20(1).pdf)