



Sentires y reflexiones en tiempo de pandemia desde experiencias pedagógicas Feelings and reflections in times of pandemic from pedagogical experiences

Regina Escalante-Escalante
regina.escalantee@unilibre.edu.co
<https://orcid.org/0000-0001-5457-1608>
Fanny Margarita López-Valek
fannym.lopezv@unilibre.edu.co
<https://orcid.org/0000-0001-9041-5039>
Universidad Libre, Sede Bogotá, Colombia.

Resumen

Este artículo responde a la interrogante ¿Cómo afrontar con enfoque pedagógico los sentimientos de los estudiantes universitarios en tiempo de pandemia para generar la motivación en la virtualidad? La experiencia vivida durante el confinamiento permitió analizar los sentimientos y reflexiones de 17 estudiantes y dos profesores de la Facultad de Ciencias de la Educación en la Universidad Libre en el 2020. Se creó un espacio motivacional y de reflexión, utilizando la escritura para expresar sentimientos, encuentros y desencuentros académicos, personales y familiares que afectaban o reinventaban estilos de vida y de estudio ante la necesidad de dejar la presencialidad para asumir de forma virtual la continuidad de los procesos de formación como futuros docentes y los proyectos de vida. A partir de la sistematización de los escritos de los estudiantes mediante categorías de análisis determinadas por los elementos más representativos de estos escritos, se arriba al debate a nivel conceptual.

Palabras clave: afectividad, educación, emoción, historias de vida, sentimientos

Abstract

This essay responds to the question: How to face with a pedagogical approach the feelings of university students in times of pandemic to generate motivation in remote learning? The experience lived during confinement allowed us to analyze the feelings and reflections of 17 students and two professors from the Faculty of Education Sciences at the Universidad Libre in 2020. A motivational and reflection space was created, using writing to express feelings, a personal and family encounters and misunderstandings that affected or reinvented lifestyles and study in the face of the need to leave the presence in order to remotely assume the continuity of the training processes as future teachers and life projects. From the systematization of the

173



students' writings through categories of analysis determined by the most representative elements of these writings, the debate comes up to the conceptual level.

Keywords: affectivity, education, emotion, feelings, life stories

Introducción

Se presenta el análisis desde el punto de vista pedagógico de los sentimientos de estudiantes universitarios y de los escritos narrativos sobre el tema “Sentires y experiencias en cuarentena por la pandemia del Covid 19” para generar motivación en las clases virtuales. Los estudiantes pertenecen a las carreras de Licenciatura en Español y Lenguas Extranjeras, Educación Infantil y Educación física, recreación y deportes en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Libre, Bogotá, Colombia.

La población está conformada por los estudiantes de los cursos desarrollados durante el primer período académico del 2020, estudiantes con edades entre 16 y 21 años de diferentes semestres, de las siguientes asignaturas: Principios Generales de Investigación, Lenguaje y Cognición, Psicología y Educación, Psicología Evolutiva, Informática Aplicada y Didáctica de Ciencias Sociales distribuidos por carrera, así: 25 de Educación Infantil, 40 de Educación Física Recreación y Deportes y 15 de Español y Lenguas Extranjeras, para un total de 80 estudiantes.

Para la selección de la muestra se tuvo en cuenta el cumplimiento con el desarrollo de la actividad solicitada; se verificaron los criterios de desempeño como: envío del documento en forma escrita, los de mayor calidad escritural y de contenido, socialización realizada en línea por medio de la plataforma educativa, puntualidad en la entrega de la asignación; finalizando con una muestra de 17 estudiantes.

Los escritos de la actividad y la socialización, permitieron visibilizar los sentimientos, emociones, pensamientos, dinámicas y experiencias de este momento vital y álgido de la vida, causado por la pandemia de Covid-19. Los momentos pedagógicos de socialización y de escucha, se convirtieron en espacios de mayor conocimiento individual y familiar, reconocimiento de la espiritualidad, manejo de conflictos, fortalecimiento de vínculos afectivos, gestión de emociones, desarrollo de procesos cognitivos y escriturales. Se puso de manifiesto la sensibilidad de las personas y la oportunidad para el enriquecimiento humano a través de los espacios educativos



virtuales mediados por los encuentros sincrónicos con apoyo de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC).

Es importante, resaltar que cuando cada estudiante leyó sus narraciones en los espacios académicos de clase, se produjo un gran impacto emocional, en donde la palabra estuvo presente para expresar y gestionar emociones, dialogar y ser escuchados; manifestaciones de lo que cada uno ha vivido, experimentado y sentido, como alegría, felicidad, miedo, melancolía, nostalgia, angustia, dolor, tristeza, incertidumbre, entre otras emociones y sentires experimentados durante la pandemia.

Este período por el que está pasando la humanidad a nivel mundial ha sido de grandes cambios en todo sentido, pero en especial en los estilos de vida, en donde impera más la quietud y el estar en casa. Se ha incursionado en modalidades de teletrabajo, en el estudio mediado por las TIC; en lo social está más enfocado al reencuentro y fortalecimiento de lazos familiares, la convivencia y espacios para compartir más en familia. En lo emocional se percibió la expresión de gran variedad de sentimientos. En lo existencial se infieren los diferentes dilemas, angustias, preocupaciones que han sentido los estudiantes durante la cuarentena, por último, sin ser menos importante, encontrarse con ese yo personal y espiritual además del otro. Estos son algunos de los sentimientos y cambios que los estudiantes expresaron en sus escritos; esto permitió reflexionar sobre las dinámicas de vida, del nuevo estilo de educación, del hogar, del trabajo y del mayor uso de medios tecnológicos.

Otro aspecto importante es el efecto que ha generado el aislamiento y el distanciamiento humano haciendo que no se disminuya el afecto entre las personas, ni tampoco las manifestaciones de amor, sino que se han incrementado otras formas de seguirlo ofreciendo y sintiendo.

Desarrollo

Al iniciar los encuentros sincrónicos al darse la cuarentena a causa de la pandemia (en Bogotá, Colombia de marzo a junio de 2020 de forma intermitente), se encontró que muchos estudiantes referían que este cambio fue muy brusco, porque después de estar interactuando con los maestros y compañeros en el aula en clase presencial, ahora iban a estar frente a una pantalla, solos en casa, en confinamiento, con la zozobra de enfermarse y adquirir el virus, pero compartiendo más



con la familia y menos con profesores y compañeros. Se sentían con pocos elementos y conocimientos tecnológicos, emocionales, pedagógicos para enfrentar este reto y afectados en sus proyectos de vida.

Todos estos cambios en el estilo de vida, rutinas y la falta de socialización presencial con sus pares y maestros, generaron preocupaciones como: preguntas de si seguir estudiando bajo esta modalidad, si se tienen los recursos económicos para continuar pagando la carrera, la continuidad del trabajo, la posibilidad de contraer la enfermedad y también dejar las viviendas actuales en Bogotá para ir a las ciudades natales, someterse a que su casa se convierta en sitio de trabajo y estudio compartido con los demás integrantes de la familia. A partir de estas inquietudes se invitó a los estudiantes a escribir, reflexionar y socializar sobre el tema ¿cuáles han sido sus sentires y experiencias en cuarentena por la pandemia de Covid 19?

Los estudiantes asumieron esta tarea y socializaron en línea a través de videoconferencia por la plataforma educativa para desarrollar las clases asincrónicas que provee la universidad. Allí se tienen los escritos, que dejan los registros y evidencias de sus sentires, experiencias, vivencias, pensamientos y reflexiones. A través de los encuentros de clase cada estudiante presentó su escrito, se escucharon unos a los otros, brindándose respeto mediante la escucha empática, hubo pausas y silencios cuando algunos presentaron llanto, voz entrecortada y expresión de los sentimientos de tristeza e impotencia ante algunos cambios drásticos en su vida personal, familiar y escolar. Al observar la socialización de los relatos se pudo evidenciar la sensibilidad y los sentimientos con mayor espontaneidad; quizás esto generó vínculos afectivos entre los integrantes de cada grupo y hubo la comprensión mutua de cada situación.

Los estudiantes en la socialización compartieron cada uno su escrito, sus preocupaciones y se dieron a conocer ellos, sus familias y entornos; además conocieron al otro y encontraron acontecimientos, sentimientos, pensamientos y experiencias similares, con los cuales se identificaron, se sensibilizaron. También reconocieron la importancia que tiene para ellos el aprendizaje en línea, continuar con su carrera, su formación profesional y con su proyecto de vida.



De esta actividad las docentes sistematizan la información de las narrativas presentadas por los estudiantes y de las cuales se infieren las categorías de análisis determinadas desde los elementos más representativos de estos escritos para hacer un debate desde una posición conceptual.

Sentires y reflexiones en el tiempo de pandemia presenta la descripción de algunos aspectos relacionados con la docencia que se ha tenido que vivir con la familia y con el desarrollo de las clases virtuales; es por ello que este artículo se centra en las narraciones de eventos, sucesos y a acontecimientos de la cotidianidad vividos por los estudiantes de la Universidad.

Para esta publicación se resguarda la identidad y privacidad de los diecisiete estudiantes participantes durante el primer período académico del 2020, identificados con la letra E (estudiantes) y un número de 1 a 17 que representan a cada uno y se describen en la tabla 1.

Tabla 1.

Estudiantes que presentaron sus narrativas por carrera, asignatura y semestre en el primer período 2020.

Estudiantes (2020-1)	Asignatura	Semestre	Licenciatura
Estudiante 1	Lenguaje y cognición- RE	Tercer	Educación infantil
Estudiantes 2, 3, 4, 5 y 6	Didáctica de Ciencias Sociales- RE	Octavo	Educación infantil
Estudiantes 7	Psicología y Educación- RE	Quinto	Núcleo Formativo Básico Común de las 3 licenciaturas
Estudiantes 8, 9, 10, 11 y 12	Psicología Evolutiva- RE	Sexto	Núcleo Formativo Básico Común de las 3 licenciaturas
Estudiantes 13, 14 y 15	Principios Generales de la Investigación FL	Primer	Formación Básica de las 3 licenciaturas
Estudiantes 16, 17	Informática Aplicada – FL	Sexto	Núcleo Formativo Básico Común de las 3 licenciaturas
Docentes: RE y FL (autoras del artículo)			

Debate, categorías y postura conceptual

A partir, de las narrativas y las voces de los estudiantes que expresan los sentimientos y experiencias vividas en este tiempo de cuarentena a causa de la pandemia, estando en confinamiento y en el aspecto académico usando las tecnologías para la virtualidad, se



determinan las siete categorías de análisis (figura 1) resultado de los registros obtenidos en la revisión textual de los escritos entregados y socializados por los estudiantes.

Figura 1.

Categorías emergentes de las voces de los estudiantes



Las categorías familia y experiencias, universo de emociones y expresión de sentimientos, espiritualidad, autoconocimiento, hábitos, virtualidad y actividades pedagógicas y aprendizajes, se describen en la tabla 2. Los fundamentos teóricos dan luces para adentrarse a profundizar algunos de los temas sistematizados y analizados.

Tabla 1.

Descripción de las categorías de análisis emergentes de los escritos de los estudiantes (Fuente: elaboración propia).

Categorías	Subcategorías	Análisis
Compartir en familia experiencias (45 referencias)	Fortalecer: -Los lazos familiares, abuelos, padres, hermanos y demás integrantes (mascotas) -Vínculos afectivos	Como experiencia de esta pandemia hay un surgimiento de compartir más en familia, fortalecer los vínculos afectivos, trabajo colaborativo y en equipo. El reconocimiento de la importancia que tiene la familia para el desarrollo socio-afectivo.

E1...he disfrutado en familia ... compartido más con ellos; E9 ...para entenderme con mi familia, para aprender cosas que no sabía de ellos; E10 ...he vivido sentimientos, experiencias y circunstancias diferentes cada día, cada una de ellas relacionadas tanto conmigo como con los miembros de mi familia; E11 ... me ha dado tiempo de compartir con mis padres, con quien regularmente nos veíamos muy poco tiempo en el diario



vivir; E12 ...he recuperado la magia y el vínculo que tienen los hermanos; E13 ...de compartir con mi familia y de conocer nuevas cosas... he podido fortalecer la relación con padres y hermanos; E14 ... he pensado en las personas que me rodean, primero en mi familia, con la cual hemos compartido más; E16 ...favorece la unión y el compartir con la familia.

Universo de emociones y expresión de sentimientos (37 referencias)	Felicidad	Poder identificar el universo de las emociones permite al ser humano gestionarlas de manera adecuada para no ser tan euforia, pero tampoco en angustia existencial, de ahí que también el expresar los sentimientos permite aliviar cargas emocionales que pueden afectar la salud mental.
	Angustia	
	Nostalgia	
	Tristeza	

E1...la cuarentena me dado mucho que pensar, como mis acciones, sobre mis sentimientos, decisiones; E4...entre preocupaciones que iban y venían y temores que de pronto no tenían mucho sentido.

La mayoría expresan que tienen muchas preocupaciones, angustias y piensan en el futuro, como pagaran o será el próximo semestre, que si todo volverá a su normalidad o seguirá virtual y que no pueden controlar todo.

Espiritualidad (8 referencias)	Dios	El estar expuestos a contraer el virus, estar en confinamiento e incertidumbre ha llevado a ese transcendentalismo de creer en un ser superior que profesen y también entrar a un estado de prácticas espirituales como espacios de oración, de la búsqueda de la paz interior y de encontrar a ese ser humano que se quiere ser.
	Fortaleza	

Autoesquemas (26 referencias)	Autoconocimiento	Los momentos que se han vivido en pandemia han permitido ese encuentro consigo mismo y ese conocimiento de lo que es cada uno en sus fortalezas, debilidades e incluso las virtudes. Permitiendo de esta manera, reconocer al otro con agrado y aceptación, con ello se ha practicado la autorregulación para el manejo de las emociones, palabras, aptitudes y actitudes, que tiene efectos para una sana convivencia en familia, consigo mismo y con el entorno cercano.
	Conocimiento del otro	
	Autorregulación	

E4... difícil cumplir con la rutina que yo misma había creado; E8...he aprendido mucho de mí misma y de los demás que me rodean... E9...la convivencia se torna difícil y anímicamente no he podido encontrar paz mental

Hábitos (13 referencias)	Rutinas	Se ha fomentado una mayor responsabilidad en cuanto al hábito alimenticio, de auto cuidado e higiene, precauciones con el mantenimiento de los elementos del hogar, práctica de pausas activas y de movimiento también para darle sentido y significado a la vida a pesar de lo que se ha vivido. Se evidenció también el interés y la
	Bioseguridad	
	Conciencia ambiental	



necesidad del cuidado del medio ambiente, la naturaleza, los productos agrícolas, y los animales.		
<i>E4... trate de organizar mi tiempo y dedicar ciertas horas a leer y poder tener “organizado” cada espacio; E7 ... me ha venido afectado el ciclo del sueño; E8 ... mantengo la casa lo más ordenada y limpia posible</i>		
Virtualidad (14 referencias)	Capacitación Herramientas virtuales	Se ha incursionado en el conocimiento, manejo y uso de herramientas para la virtualidad para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Aumento de la comunicación a través de plataformas de comunicación y correo electrónico. Uso de recursos digitales para enseñar, investigar y evaluar. Innovación didáctica y pedagogías emergentes
<i>E4 ...cuando se dijeron clases virtuales no estuve muy convencida, de hecho, aún no lo estoy; E8 ... No manejo mucho la tecnología; E17...hay factores que influyen negativamente a los estudiantes y docentes quienes manifestaban tener complicaciones</i>		
Actividades pedagógicas y aprendizajes (5 referencias)	Lectura, escritura, elaboración de trabajos, ver películas escuchar música, diálogo sobre los temas vistos en las asignaturas	Los estudiantes se han reinventado nuevas formas para estudiar, profundizar los temas de interés en su formación tomando conciencia del trabajo autónomo e independiente con los recursos tales como: lectura de textos, elaboración de trabajos, incursionando a las ayudas visuales y auditivas, confrontar y aplicar sus saberes y experiencias con sus familiares en confinamiento.

Para hacer el análisis de los datos cualitativos obtenidos de los escritos de los estudiantes se utiliza la técnica de análisis de contenido a través del programa Nvivo que permite organizar la información por categorías (nodos) y realizar un diagrama denominado Nube de Palabras (figura 1) que representa la frecuencia (repetición) de palabras en los escritos de los estudiantes y que permitió inferir las categorías de análisis que se plantean a continuación: familia y experiencias, universo de emociones y expresión de sentimientos, espiritualidad, autoconocimiento, hábitos, virtualidad y actividades pedagógicas durante la cuarentena y confinamiento.



Figura 1.

Nube de palabras: sentires y experiencias de los escritos de los estudiantes, resultado del programa Nvivo V.12



Posturas conceptuales para las categorías

1. *Categoría Compartir en Familia.* Bisquerra (2016) plantea que los cuidados primarios intentan reducir la vulnerabilidad del individuo a diferentes situaciones que se pueda ver abocado como el estrés, la desesperanza, la ansiedad, la ira, entre otros. De ahí que la prevención primaria se expande para converger con la educación, maximizando las predisposiciones constructivas y minimizando los factores de riesgo o de conflictos. Desde este planteamiento las familias buscan fortalecerse con estrategias afectivas cuando se sienten abatidas, encontrando en la unión familiar, compartir entre ellos y conocer más factores protectores que ayuden a enfrentar situaciones complejas. “Los hijos necesitan saber que ellos, como personas son más importantes que las cosas que hacen. Necesitan saber que son más importantes que las posesiones materiales de la vida” (Nelsen, 1998, p. 302). Ante estos momentos por los que está pasando la humanidad se hace necesario fomentar las prácticas familiares donde se le dé mayor transcendencia al amor y a esas palabras que expresan lo importante que para los padres son sus hijos.

De igual manera Bettelheim (1989) reafirma lo anterior expresado que “con más frecuencia de lo que creen la mayoría de los padres, la meta de sus hijos son las mismas que las suyas” (p. 86).



Con base en los escritos de los estudiantes ellos sentían que estos tiempos compartidos en familia les había posibilitado encontrar en los padres afinidades y proyectos conjuntos, los cuales les permitían acercarse y más como familia. Craig (1988) plantea que:

Las familias logran su mejor adaptación si son capaces de negociar los cambios en forma racional, teniendo en cuenta los deseos y necesidades de cada uno de los miembros, y si pueden discutir las cosas sin destruir la cohesión de la familia como grupo (p.451).

La gran mayoría de los estudiantes han reflejado esas necesidades de complementarse los unos a otros para sobrellevar los cambios y ajustes que no solamente ellos han realizado, sino también sus padres los cuales les permitían acercarse más como familia, de ahí que ellos resalten la importancia que para ellos tiene su familia. Experimentar actividades cotidianas y rutinarias para el cuidado mutuo, para el acercamiento y reconocimiento del otro de manera afectuosa y fortalecer lazos familiares, aunque sea “un poco difícil la convivencia” (E4, E8), de igual manera para tomar decisiones y dialogar. Este espacio de cuarentena permitió conocer y disfrutar de la familia y también aportar nuevos aprendizajes de vida

Covey (1997), dice que “un sistema familiar inmune se fortifica en contra de cuatro cánceres que son mortales para la vida familiar: criticar, quejarse, comparar y competir. Estos pueden hacer una metástasis y propagar su energía negativa por toda la familia” (p. 269). En estos diecisiete escritos no se ven reflejados estos calificativos, más bien se han unido y han buscado cómo adaptarse a los cambios generados en tiempo de pandemia y confinamiento.

2. *Categoría Universo de Emociones y Expresión de sentimientos.* La importancia que tienen las emociones en la vida del ser humano es vital, puesto que facilita muchos de los procesos que se manejan no solamente para expresar sentimientos, sino también para guiar las acciones que el día a día presenta. Goleman indica que:

Las emociones cuando se trata de enfrentar momentos difíciles, peligros, pérdidas dolorosas, la persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, fomentan vínculos y la formación en familia. Cada emoción ofrece una disposición definida a actuar, señala la dirección que ha funcionado bien para ocuparse de los desafíos de la vida humana (1996, p. 22).

Siguiendo a Craig (1988), la gran mayoría los estudiantes en sus escritos, han reflejado la ausencia y añoranza de no ver a sus compañeros, siendo este aspecto importante para afrontar sus



crisis emocionales, los problemas de la autoestima y la sociabilidad. Dejan ver la importancia que tiene para ellos hablar de temas concernientes a su vida, edad y carrera con sus pares. Asimismo, manifiestan que ha sido el momento para reflexionar y pensar en sus acciones, en sus sentimientos y sobre la incertidumbre hacia el futuro y que a pesar de lo malo hay cosas buenas que renacen del caos y se encuentran esperanzados por continuar sus procesos académicos y de vida. Los sentimientos expresados en los escritos de los estudiantes son diversos desde el miedo, el pánico, angustia, enojo, frustración, tristeza, ansiedad, estrés hasta de felicidad y agradecimiento. Lo más importante que se encuentra como gran logro en los estudiantes, es el control de los sentimientos, tratan de evitar lo negativo y no dejarse afectar por las cosas que perturben el bienestar emocional (E2) y reflexionan sobre sí mismos y las personas que los rodean (E13)

3. *Categoría Espiritualidad.* Cusinato (1992) “confiere la importancia a las dimensiones espirituales y religiosas como una imagen que da fuerza e influye en la interacción entre los miembros y los procesos de decisión de la familia” (p. 359). De ahí que, las circunstancias o momentos que la familia atraviesa hacen que busque alternativas ya sean en sus creencias religiosas, las prácticas espirituales para unión y refugio entre los integrantes en este momento y sentido de vida. Las voces de los estudiantes son: la reflexión espiritual, oración en familia y en comunidad, la lectura de libros de santos, agradecimiento, esperanza y guía de Dios. Los escritos expresan preocupación por la situación actual del país y de la humanidad “que inquietan el alma” (E6) y la espiritualidad en los estudiantes, además hay una conciencia que la oración en familia permite la unión y que si no fuera por la pandemia “las personas no abrirían su conciencia, ni despertaría sus sentidos hacia el verdadero creador” (E6).

4. *Categoría Autoesquemas Autoconocimiento, Conocimiento del otro y Autorregulación.* El conocimiento de sí mismo en el adolescente, es un aspecto que va ligado con el pensamiento de las operaciones formales y abstractas con las cuales el individuo de esta edad, es capaz de analizar los procesos de pensamiento facilitando de cierta forma el de buscar estrategias y mecanismos de conocerse mejor, autoevaluarse, auto observarse, entre otros y con ello poder ir construyendo su identidad y continuar con el desarrollo de su personalidad (Craig, 1988).

Es así que Cusinato (1992) indica que es la familia como grupo socioafectivo que más apoya a la formación del sujeto. “Precisamente por eso es el lugar favorable para conseguir el bienestar



individual e interpersonal” (p. 357). De esta manera se ve reflejado en los estudiantes el valor tan grande que ellos le dan a cada uno de los integrantes de su grupo familiar y con ello sientan que estos espacios compartidos en familia han sido facilitadores tanto para el trabajo en equipo, como también el fortalecimiento de autoesquemas tales como: autoestima, autoaceptación, autoimagen, entre otros. El bienestar en la familia está en constante búsqueda de dinamizar a cada uno de sus integrantes con el propósito de ser facilitadores en su desarrollo y de la plena potencialidad relacional (Cusinato, 1992). También, se evidenció en las historias contadas por estos jóvenes, el querer continuar sus proyectos de vida mejorando continuamente y dialogando sobre cómo mejorar individual y colectivamente al interior de sus familias.

5. *Categoría Hábitos Rutinas, Bioseguridad, y Conciencia ambiental.* “Las condiciones y requisitos para la salud son: la paz, la educación, la vivienda, la alimentación, la renta, un ecosistema estable” (OMS, 1986, p. 2). En las historias narradas por los estudiantes se vio reflejado el interés de continuar y mantener aquellas rutinas de estudio, de actividad física, de alimentación, hábitos para una sana convivencia y armonía a pesar de las situaciones que se vivían. Buscaron mecanismos y actividades que incentivaran en casa los nuevos hábitos y estilos de vida para cuidarse con los elementos que provee cada familia y las sugerencias que hace la universidad y el gobierno colombiano con referencia a la bioseguridad y el autocuidado.

Por otro lado, los estudiantes hacen referencia al medio ambiente y el entorno que los rodea, indicando en algunos casos que se han maravillado y asombrado de toda la belleza que brinda la naturaleza, de un firmamento azulado, del cantar de las aves al amanecer y un aire menos contaminado, con ello se ha tomado conciencia de cómo cuidar y mejorar el medio ambiente y que se puede diseñar estrategias ecológicas para fomentar el amor por la naturaleza que nos rodea y se tiene en este planeta tierra. Los hábitos y rutinas se evidencian en la narración del E16 cuando indica que hace ejercicio, que mejora su alimentación, que hace cursos virtuales o trabaja, entre otras cosas más y el E8 cuando expresa que hace una rutina diaria de ejercicios para despejarse, que escucha música, que mantiene la casa ordenada y limpia en los días de la cuarentena.

Con el ánimo de reafirmar la importancia de los hábitos y nuevos estilos de vida y articularlo con el autocuidado, que hace referencia a los cuidados que una persona se proporciona para mejorar su calidad de vida al igual que para los demás integrantes del grupo (autocuidado colectivo) el



cual encamina a proporcionar elementos que fortalezca ya sea al interior como en el exterior de la familia; es decir si hay situaciones externas que los afecten, pues ser facilitadores para buscar y minimizar esos factores de riesgo para convertirlos en factores protectores que encaminan el desarrollo de habilidades para un mejor vivir. Esto contribuye, en generar y crear prácticas favorables para la salud física, mental y familiar (Tobón, 2003).

6. *Categoría virtualidad.* Se presenta desde dos puntos de vista, el primero desde la inteligencia emocional percibida como “un compendio de emociones y sentimientos que, por medio de una serie de habilidades, nos permite reconocer tanto nuestras sensaciones como la de los demás” (Cadenas y Collado, 2013, p.198), esto se evidencia en las experiencias de los estudiantes, que gestionan y reconocen sus sentimientos y los de sus familiares, donde muestran su autoconocimiento. El segundo punto de vista, el uso de los medios tecnológicos, en el tiempo de pandemia evidencia lo aportado por Núñez et al. (2015, p. 2) sobre cómo “las TIC están sirviendo de base para el surgimiento de un entorno completamente nuevo y diferente del cual tendrán que desenvolverse los procesos de enseñanza y aprendizaje” que afectan al estudiante en sus sentires y actitudes para comunicarse, aprender e interactuar con docentes, compañeros y contenidos (Bermúdez, 2016; Fernández y Tadeu, 2019).

Los estudiantes expresan que tanto ellos como los docentes, no estaban preparados para realizar clases virtuales, que no es igual una clase presencial a una virtual y que “no hay nada mejor que una clase presencial” (E15). Algunos se sintieron felices y con muchas expectativas por tener clases virtuales para seguir adquiriendo conocimientos para poder compartir con otras personas y otros indican que las clases virtuales requieren de un mayor esfuerzo de sí mismos. Ven la tecnología más como una aliada (E17) que permite el acercamiento entre seres queridos y a nuevos saberes, además como medio para aprovechar el tiempo libre, ver programas y estar pendientes de los trabajos académicos y hacer cursos virtuales (E11).

7. *Categoría Actividades pedagógicas y aprendizajes.* El maestro: “estimula, organiza, promueve el uso de la palabra, para que hablen, para que escuchen y así aparezcan los distintos puntos de vista, las diferentes miradas acerca de un mismo hecho o situación” (Pitluk, 2020. p.17). Los procesos de aprendizaje, son facilitadores en la especie humana para asumir un mayor valor en los actuares, con ello llevando al individuo a la flexibilidad, otras formas de aprender y con ello generando la apropiación de estrategias de adaptación que cualquier otra especie del planeta no lo



podría efectuar (Ellis, 2005). Con este planteamiento se puede decir, que los estudiantes objeto de este artículo, fueron flexibles y se readaptaron a nuevos cambios en la forma de aprender reinventándose diferentes estrategias que les facilitaba seguir su proceso académico aportando significativamente a su formación.

Las actividades pedagógicas y de aprendizaje ameritan de los docentes tener conocimientos amplios, actualizados que lleven al estudiante a nuevos aprendizajes, retos y el incursionar al trabajo interdisciplinar que incluyan las neurociencias. Estas pueden dar nuevas miradas para el diseño de estrategias y con ello proporcionar algunas respuestas de como aprende el ser humano. García expresa que se activan las neuronas cuando realizamos una acción o cuando observamos a alguien realizarla, sin embargo, no solo ocurre con acciones, sino también ocurre con las emociones y se cree que son “la base de la empatía y de la adquisición del lenguaje” y de la adaptabilidad (García, 2017, p. 2).

Con base en estos asideros teóricos, se puede decir que los estudiantes recurrieron a seguir fomentando estrategias que facilitaban el desarrollo cognitivo, del lenguaje, por ende, de su cerebro. Los estudiantes expresan que ha dedicado tiempo a la lectura, la escritura, la elaboración de trabajos, a ver películas escuchar música, a dialogar sobre los temas vistos en las asignaturas, que han adelantados trabajos y tareas académicas además de hacer manuales (E1: hice más juguetes). Otros han realizado el rol de docente para enseñar a los hermanos menores y otros para sus hijos desarrollando las actividades escolares, que envían para realizar en casa y reforzar sus aprendizajes. También han descubierto nuevos talentos como pintar, organizar y hablar con las personas; de lo cual se infiere que siguen desarrollando sus capacidades cognitivas cuando realizan estas acciones.

Conclusiones

Los estudiantes encontraron un espacio que les permitió reflexionar sobre sus sentires, experiencias y hablar sobre ellos, sentirse reconocidos, tenidos en cuenta, no solo para el desarrollo de los temas académicos, sino en lo referente a lo humano y sensible de los momentos de pandemia. En sus escritos aportan aspectos a considerar desde la visión humana como los siguientes:

Autoconocimiento y reconocimiento del otro, se pudo deducir el crecimiento de encontrarse consigo mismo, con la familia y poder ver sus potencialidades en muchos aspectos vitales del ser



humano para adaptarse a nuevos estilos de vida, formas de estudiar con el uso de las TIC, acogerse como familia afrontando las situaciones problema, vivir de forma más sentida y espiritual, con apoyo mutuo para beneficio general.

Ser más fuertes, valientes y perseverantes: este tiempo de pandemia permitió “mirarse de que están hechos”, se ha visto la fuerza en la voluntad, la valentía, la fortaleza de algunos para desafiar niveles de mayor trabajo, disciplina y cambios bruscos de formas de vida; al igual que encontrar que la perseverancia facilita la búsqueda de mecanismos para salir adelante de forma individual y familiar.

Trabajar juntos para afrontar la pandemia, en unidad familiar, de forma responsable y fomentando la empatía; el estar bien de forma intrapersonal e interpersonal siendo conscientes de la situación que se está viviendo, aporta a la toma de decisiones acertadas y pensadas, al igual que saber que el trabajo en equipo es fundamental en pro de la vida, el cuidado para de enfrentar los desafíos que trae el confinamiento y los quebrantos de salud que vive la humanidad.

Son muchas las reestructuraciones que corresponde realizar en tiempos de pandemia, se debe asumir una postura, ya sea individual o colectiva, direccionar las funciones a cada uno de los integrantes de una familia nuclear o extensa. Es así, que es importante acudir a estrategias facilitadoras para enfrentar adecuadamente el no adquirir este virus, el cual está afectando la salud física, mental de los seres humanos, la economía de las familias y los países.

Son infinidad de situaciones y personas que están inmersos en repensar sobre la pandemia, porque a todos atañe y cualquier decisión no pensada puede traer consecuencias funestas a corto, mediano y largo plazo. Así que, con estas reflexiones invitamos como docentes a tener en cuenta aspectos importantes como son: el autocuidado, fortalecimiento de vínculos afectivos, a la comprensión, la responsabilidad, a ponerse en los zapatos del otro, siendo coherentes, consecuentes en la forma de pensar, sentir y actuar; al igual que al manejo de las creencias, vivencias y peculiaridades de los estudiantes como parte de su formación y no limitarse únicamente a establecer normas e instructivos que son necesarios pero, son muchos otros entes, que los establece como son el gobierno y demás instancia oficiales.

Se puede indicar que las emociones sentidas y expresadas por los estudiantes en sus escritos muestran que tienen influencia en sus rutinas, sus hábitos, en las actividades académicas y de



aprendizaje, en la adaptabilidad al entorno y nueva forma de vida que dio la cuarentena a causa de la pandemia y que generaron formas de autocontrol, autocuidado y reflexión.

Referencias bibliográficas

Bettelheim, B. (1989). *No hay padres perfectos. El arte de educar a los hijos sin angustias ni complejos*. Editorial Grijalbo.

Bermúdez, J. (2016). *El desarrollo de la inteligencia emocional a través de las TIC*. [Tesis Master en tecnología educativa, Universidad de Murcia.]
<https://es.calameo.com/read/003410434ab75ffa97c51>

Bisquerra, R (2016). *10 ideas claves para la educación emocional*. Editorial Grao.

Cadenas, C. y Collado, D. (2013). Educación de las emociones ¿un reto? *Emotion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (1), 196-201.
<http://rabida.uhu.es/dspace/handle/10272/8059>

Tobón, O. (2003). El autocuidado una habilidad para vivir. *Hacia la Promoción de la Salud*. (8), 38-50.

Craig, J. (1988). *Desarrollo psicológico*. Editorial Hispanoamericana.

Covey, S. (1997). *Los 7 hábitos de las familias altamente efectivas*. Editorial Grijalbo.

Cusinato, M. (1992). *Psicología de las relaciones familiares*. Editorial Herder.

Ellis, J. (2005). *Aprendizaje humano*. 4ª edición. Pearson Educación.
<https://saberepsi.files.wordpress.com/2016/09/ellis-aprendizaje-humano.pdf>

Fernández, J. y Tadeu, P. (2019). Educación emocional y TIC. *EMOCIONES. Revista de Expresión y Comunicación Emocional*, (3), p. 64-73.
https://www.researchgate.net/publication/344141782Educacion_emocional_y_TIC

García, A. (21 de septiembre de 2017). *Todo sobre la neuroeducación*. CogniFit Salud, Cerebro & Neurociencia. <https://blog.cognifit.com/es/neuroeducacion-que-es-y-para-que-sirve/>

Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Javier Vergara. Editor S. A.



- Nelsen, J. (1998). *Disciplina con amor. Como pueden los niños adquirir control, autoestima y habilidades para solución de problemas*. Editorial planeta.
- Organización Mundial de la Salud. (1986). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud*. Canadá. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>
- Pitluk, L. (2020). Entre las modas con globitos de colores y los enfoques educativos comprometidos y reflexivos. *Revista Travesías didácticas*, (32), 7-42. <https://laurapitluk.com.ar/wps/revista-travesias-didacticas-no-32/>
- Núñez, L., Conde, S., Ávila, J. y Mirabent, M. (2015). Implicaciones, uso y resultados de las TIC en educación primaria. Estudio cualitativo de un caso. *EDUTECH. Revista Electrónica De Tecnología Educativa*, (53), 1-17. <https://doi.org/10.21556/edutec.2015.53.581>