



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
NICARAGUA,  
MANAGUA  
UNAN-MANAGUA

## Facultad Regional Multidisciplinaria, FAREM–Estelí

Situación psicosocial de la comunidad universitaria frente al  
COVID–19, II semestre 2021

### **Trabajo de seminario de graduación para optar**

Al grado de

### **Licenciatura en Trabajo Social**

#### **Autores**

Ronaldo José Gradiz

Marlon Javier Ramos Canales

#### **Tutora**

Dra. Martha Miurell Suárez Soza







UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
NICARAGUA,  
MANAGUA  
UNAN-MANAGUA

**“2022: VAMOS POR MAS VICTORIAS EDUCATIVAS”**

### **CARTA AVAL DEL TUTOR**

En mi carácter de tutora, ratifico que el trabajo de investigación titulado ***Situación psicosocial de la comunidad universitaria frente al COVID-19, II semestre 2021***, realizado por los estudiantes ***Ronaldo José Gradiz y Marlon Javier Ramos Canales***, para optar al grado académico de Licenciatura en Trabajo Social han concluido satisfactoriamente.

A lo largo del semestre hemos mantenido periódicamente encuentros de seguimiento presencial y virtual, en las que hemos discutido y consensuado los procesos, así como la metodología, el contenido y en general todos los resultados alcanzados. Dicho trabajo cumple con los requisitos científicos, técnicos y metodológicos estipulados en la normativa de asignatura de Seminario de Graduación de manera sobresaliente, como modalidad de egreso de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN- Managua.

Por lo anterior, se autoriza para que realicen la entrega de la documentación requerida (documento de tesis y archivo digital) y procedan a realizar las gestiones para trámite de título.

Se extiende la presente en la ciudad de Estelí, a los veintinueve días del mes de abril del año dos mil veintidós.

**Dra. Martha Miurel Suárez Soza**  
**Docente Tutora Seminario de Graduación**  
**FAREM-Estelí UNAN-Managua**



## **Agradecimiento**

Durante los primeros años de mi vida y de esta aventura de formarme como profesional le agradezco primeramente a Dios por haberme brindado fuerza y salud para culminar con éxito esta etapa.

Tuve la dicha de poder disfrutar y contar con el apoyo incondicional de mi madre, Carmen María Gradiz y mi hermana Azucena del Carmen Gradiz quienes me ha motivado e impulsado para seguir en cada paso que daba.

Sencillo no ha sido el proceso de formarme, pero estoy inmensamente agradecido con la docente maestra Martha Miurell Suárez quien con sus reglas, motivaciones y consejos permitió que pudiera seguir enfocado en mis metas y ser un ejemplo a seguir por la gran labor que desempeña. Como también a la Dra Delia Moreno por tener siempre palabras de aliento, donde trato siempre de darme la semilla del estudio confiando en mí siempre.

Todo esto no fuera posible por la institución donde me forme como profesional, momentos inolvidables de aprendizajes y retos con el apoyo incondicional a nosotros sus estudiantes, agradezco enormemente el trabajo que realiza FAREM - Estelí, UNAN Managua.

**Ronaldo J Gradiz**

Agradezco primeramente a Dios por la vida, sabiduría, amor y misericordia, sabemos que sin él no hubiese podido concluir con esta investigación.

A mis padres y familiares por su apoyo incondicional.

A FAREM-Estelí, a sus autoridades y docentes por darnos la oportunidad de formarnos eficientemente como profesionales, de manera especial a la tutora Martha Miurell Suárez por las orientaciones brindadas tanto técnicas, como metodológica durante el proceso de esta investigación.

**Marlon J Ramos**

## **Dedicatoria**

Dedico este trabajo primeramente a mi familia, a mi hijo Ronaldo Isaac Gradiz Bolaños, a mi hija Mia Ninoska Gradiz Bolaños, que son el motor para seguir adelante con mis metas y sueños y ser un hombre ejemplar para ustedes y también al docente Msc. Eduardo López quien ha dejado un legado inquebrantable en mis aprendizajes, sus palabras y conocimiento perduraran en cada acción que realice.

**Ronaldo J Gradiz**

En primer lugar, se lo dedico a mi madre Martha Canales Ponce por ser mi mayor apoyo moral y consejera, a mi padre Andrés Abelino Ramos Calderón por su apoyo incondicional, a mi hijo Maynor Javier Ramos Espinoza por su compañía incondicional, a mi esposa Nora Espinoza Martínez por su comprensión y a la docente Martha Miurell Suárez por su sabiduría, dedicación y vocación.

**Marlon J Ramos**

## RESUMEN

Analizar el efecto psicosocial del COVID-19 en estudiantes, docentes y personal administrativo de FAREM-Estelí en el segundo periodo del 2021 ya que dicho tema ha estado en el anonimato y solo las personas cercanas conocen sus sentimientos. La metodología de dicha investigación está basada en un estudio cualitativo de tipo fenomenológico descriptivo, ya que pretende conocer las vivencias y experiencias del grupo meta; la técnica aplicada fue entrevista en línea. Los resultados obtenidos fueron procesados a través del programa de Excel y Word, donde se transcribieron las respuestas obtenidas en cada uno de los instrumentos aplicados, posteriormente se realizó el respectivo análisis. Entre los datos más relevantes se encontró que las experiencias por las cuales pasan los participantes en tiempos de la pandemia son enriquecedores para la investigación porque la hipótesis realizada se fundamenta en las respuestas obtenidas ya que en muchos casos la situación es muy difícil de sobre llevar, por la negatividad de las redes sociales al brindar información sobre este tema, en la parte psicoemocional existen muchos tabúes sobre cómo actuar sobre su salud mental, aun teniendo las herramientas a su alcance, por lo que es importante brindar estrategias sobre el auto cuidado a todos los involucrados.

**Palabras claves:** psicosociales, efectos, estrés, factores, COVID-19.



## INDICE

<b>I. INTRODUCCIÓN</b> .....	10
<b>1.1 ANTECEDENTES</b> .....	12
<b>1.2.1 Descripción de la realidad problemática</b> .....	17
<b>1.2.2 Formulación del problema</b> .....	18
<b>1.2.3 Sistematización del problema</b> .....	18
<b>1.3 Justificación</b> .....	19
<b>1.4 Objetivos de investigación</b> .....	20
<b>II. SUSTENTACIÓN TEÓRICO</b> .....	21
<b>2.1 Origen del COVID-19</b> .....	21
<b>2.2 Coronavirus</b> .....	22
<b>2.3 Impacto psicosocial del COVID- 19</b> .....	22
<b>2.4 Efectos económicos del COVID-19</b> .....	25
<b>2.5 Impacto de la pandemia en la educación superior</b> .....	27
<b>2.5.1 Salud mental</b> .....	29
<b>2.5.2 Emociones</b> .....	29
<b>2.5.3 Emociones durante la pandemia</b> .....	29
<b>2.6 Factores protectores de la salud mental</b> .....	31
<b>2.6.1 Riesgos de la salud mental</b> .....	31
<b>2.7 Prácticas psicosociales que ayudan a la salud mental</b> .....	32
<b>2.8 Retos de la comunidad universitaria</b> .....	34
<b>2.9 Estrategias de sensibilización</b> .....	34
<b>2.10 Enfoque biopsicosocial</b> .....	36
<b>2.11 Factores desde el modelo sistémico en tiempos de COVID-19</b> .....	38

2.12 Plan de atención integral.....	38
III. Matriz de categorización .....	40
IV. Diseño metodológico .....	42
4.2 Tipo de investigación .....	43
4.3 Universo.....	44
4.4 Población y muestra.....	45
4.5 Métodos y técnicas para la recolección de datos .....	45
4.5.1. Entrevista semiestructurada.....	45
4.5.2. Observación .....	48
4.6 Procesamiento y análisis de datos.....	50
4.6 Procedimiento metodológico de estudio.....	50
4.7.1. Fase de planificación o preparatoria .....	50
4.7.2. Fase de ejecución o trabajo de campo .....	51
4.7.3. Informe final o fase informativa .....	51
V. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	52
5.1. Caracterización de los participantes.....	57
5.2. Repercusiones psicosociales del COVID-19.....	62
5.2.1 Emociones antes de la pandemia .....	63
5.2.2 Emociones durante la pandemia .....	65
5.2.3 Manejo de emociones .....	67
5.3 Factores de riesgo y protectores individuales y colectivos .....	71
5.3.1 Factores de riesgo .....	71
5.3.2 Factores protectores individuales y colectivos .....	75
5.4 Estrategia de intervención desde el enfoque de Trabajo Social ante el COVID-19 .....	77

5.4.1 Enfoque biopsicosocial.....	78
5.4.2 Modelo sistémico en tiempo de COVID-19.....	79
VI. CONCLUSIONES.....	82
VII. RECOMENDACIONES.....	83
VIII. PROPUESTA.....	84
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	94
X. ANEXOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	99
XI. ANEXOS DE LA PROPUESTA.....	112

### Índice de Tablas

Tabla 1 Matriz de Categorías.....	52
Tabla 2 Factores de riesgo en comunidad universitaria.....	75
Tabla 3 Factores protectores.....	76

### Índice de Figura

Figura 1 Pirámide de intervenciones en Salud Mental y Apoyo Psicosocial.....	25
Figura 2 Modelo ecológico para atender la salud mental y apoyo psicosocial.....	27
Figura 3 Mochilas emocionales.....	28
Figura 4 Modelo del queso.....	37
Figura 5 Cuestionario dirigido a docentes y personal administrativo.....	47
Figura 6 cuestionario dirigido a estudiantes.....	47
Figura 7 Preguntas categorizadas.....	48
Figura 8 Departamentos y Carreras FAREM - Estelí.....	54
Figura 9 Estatua de Leones Rugama en la entrada principal del recinto.....	55
Figura 10 Estudiantes en actividades del Recinto Elmer Cisneros.....	55
Figura 11 Fachada de la estación experimental El Limón.....	56
Figura 12 Centro de Gestión Ambiental, sede de UNICAM Mirafior.....	56
Figura 13 Recinto Universitario Miguel Ángel Ortiz, Mozonte.....	57

<b>Figura 14</b> Estadísticas generales.....	57
<b>Figura 15</b> Estudiantes participantes por género.....	58
<b>Figura 16</b> Estudiantes participantes según su sexo .....	60
<b>Figura 17</b> Docentes y personal Administrativo según su sexo .....	61
<b>Figura 18</b> Estudiante usando el lava manos.....	69
<b>Figura 19</b> Estudiante de Trabajo Social en campaña de vacunación.....	70
<b>Figura 20</b> Factores de riesgo y protectores.....	71
<b>Figura 21</b> Factores de riesgo.....	74
<b>Figura 22</b> Propuesta estratégica.....	86
<b>Figura 23</b> Aspectos conceptuales.....	87
<b>Figura 24</b> Involucrados .....	90
<b>Figura 25</b> Temas para los talleres .....	92

### Índice de Grafico

<b>Gráfico 1</b> Estudiantes y sus carreras .....	59
<b>Gráfico 2</b> Sentir de los participantes antes de la pandemia .....	63
<b>Gráfico 3</b> Sentir de los Estudiantes durante la pandemia.....	65
<b>Gráfico 4</b> Sentir de Docentes y personal administrativo durante la pandemia.....	66
<b>Gráfico 5</b> Valoración del sentir de docentes y personal administrativo .....	67
<b>Gráfico 6</b> Estudiantes y su nivel de riesgo sobre la pandemia .....	68
<b>Gráfico 7</b> Nivel físico y emocional.....	72
<b>Gráfico 8</b> Nivel físico y emocional de estudiantes .....	73
<b>Gráfico 9</b> Factores protectores asociados al contagio .....	77
<b>Gráfico 10</b> Solidaridad con personas afectadas por COVID - 19.....	79
<b>Gráfico 11</b> Afecciones físicas y emocionales .....	80

# I.INTRODUCCIÓN

*“En estos momentos en que médicos del mundo entero socorren a heridos y traumatizados, rehabilitando hospitales y clínicas y repartiendo medicinas y alimentos, los escritores, artistas e intelectuales deben unirse para restaurar el espíritu”*

*Wole Soyinka, escritor nigeriano*

*Premio Nobel de Literatura 1986*

En el presente trabajo de investigación, se precisa la necesidad de analizar afecciones psicosociales, factores protectores y de riesgo durante la pandemia del COVID-19 en la comunidad universitaria de UNAN-Managua/FAREM-Estelí, recopilando información y experiencias de estudiantes de las carreras del Departamento de Ciencias de la Educación y Humanidades, docentes y personal administrativo.

El desarrollo de este trabajo posee un enfoque social y con expectativas de la realidad local, se sintetizan en la posibilidad de reconocer el manejo de emociones y afectaciones adoptadas como secuelas de la actual pandemia para adaptar estrategias, espacios que permitan fortalecer el sentir, pensar y actuar de la comunidad universitaria en función del respeto, valoración, protección y preservación de la vida y de una salud integral desde todos los contextos del ser humano.

Para la recopilación y análisis de estos aspectos se realizaron entrevistas semiestructuradas en línea, trabajado desde google formulario para la obtención veraz y contando con el consentimiento informado de los involucrados para el uso académico de la información recopilada.

En tal sentido, el desarrollo de la investigación objetiva, pertinente y sobre todo honesta desde una visión sistémica, en el desarrollo del presente se encuentra organizado en 14 apartados, iniciando con la introducción, antecedentes del problema de investigación, planteamiento del problema, descripción de la realidad de la problemática y formulación del problema.

Continuando con la sistematización del problema, objetivos de la investigación, la sustentación teórica, matriz de categorías, análisis de resultados, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

Es importante señalar que se plantea una propuesta con el fin de propiciar espacios donde se pueda brindar acompañamiento psicosocial a estudiantes de las diversas carreras de la facultad así como al personal docente y administrativo.

## 1.1 ANTECEDENTES

Este apartado está estructurado en dos aspectos: internacionales donde se aborda el impacto que ha tenido la población universitaria en Chile por el Covid-19, así como en la parte nacional se describen varias investigaciones donde se plantea la problemática antes mencionada, así como posibles propuestas.

### **Internacionales**

Desde que el COVID-19 fue declarado como pandemia ha provocado daños relevantes en todas las esferas de la sociedad a nivel mundial; entre ellos se destacan las afectaciones en el orden psicológico y social, reportadas en distintos tipos de poblaciones.

Además, se ha aceptado que, ante la nueva situación de amenaza, hay respuestas psicológicas esperadas como el miedo, la preocupación por la salud propia y la de familiares y la incertidumbre ocasionada por los cambios bruscos en las rutinas diarias.

Asimismo, el distanciamiento físico, el teletrabajo, la educación de los niños desde el hogar y la falta de contacto físico con los familiares y amigos, así como la agudización de conflictos profundos que esto podría hacer emerger, resultan una condición de riesgo para la estabilidad y equilibrio psicológico que, por abarcar distintas dimensiones, son aceptados como condiciones psicosociales.

Por otro lado, la definición de lo que debe considerarse como psicosocial es ambigua y los límites de su concepto o aproximación teórica no se establecen en la mayoría de los trabajos que emplean este término. Lo más común es que se use para hacer referencia, con un alto nivel de síntesis, al conjunto de fenómenos de naturaleza social y psicológica complejos, a múltiples niveles, que tienen una fuerte interdependencia y que convergen en determinada situación.

De esta forma, el impacto psicosocial, en este trabajo, se asume como las repercusiones o consecuencias multidimensionales, directas, significativas y sentidas por una población, a partir de un evento de relevancia para la comunidad, en este caso, la cuarentena por COVID-19.

Sin embargo, la multiplicidad de afectaciones emanadas del COVID-19, remite al concepto de resiliencia como una categoría psicológica que describe a personas, grupos, familias o comunidades capaces de desarrollarse psicológicamente sanos a pesar de los entornos de riesgo en que viven.

Este constructo es considerado un mecanismo eficaz frente a situaciones adversas porque facilita minimizar y sobreponerse a los efectos negativos de estas; a la recuperación saludable y adaptativa tras haber experimentado eventos notablemente traumáticos.

Dada las características de la pandemia, la capacidad de resiliencia de los individuos y las comunidades constituye un fin en sí mismo para la gestión de estas condiciones excepcionales, que han impuesto cambios importantes en las dinámicas de vida.

Por lo tanto, uno de los cambios más importantes, con gran impacto en la vida cotidiana, ha sido el aislamiento en las comunidades donde se ha detectado el contagio de la enfermedad en su población, la vertiginosa producción científica acerca del impacto psicológico de la COVID-19 da cuenta de afectaciones en distintos niveles y diferentes grupos poblacionales; sin embargo, escasos trabajos reportan resultados del acercamiento a esta problemática desde el nivel comunitario (Gutiérrez , 2021).



## **Chile: Educar en un contexto de crisis**

En la revista de la Universidad del Rosario se encontró un artículo llamado: COVID-19: impacto psicosocial en la escuela en Chile. Desigualdades y desafíos para Latinoamérica, donde se citan diversos aspectos relacionados al tema planteados por diferentes autores.

Desarrollando que el Mineduc creó el programa Aprendo en Línea con la finalidad de mantener los aprendizajes escolares en todos los niveles de enseñanza y, residualmente, disponer de documentos físicos para estudiantes que no pudieran acceder a la web.

Los profesores y las profesoras desde la política educativa y la conformación del rol docente, se puede señalar que el sistema educacional chileno promueve una fuerte tensión profesional debido a una alta exigencia de calidad profesional y responsabilizarían sobre los aprendizajes escolares, y una importante desvalorización y restricción del estatus profesional docente (Ruffinelli, 2016).

De esta manera, el impacto psicosocial de la emergencia sanitaria sobre los profesores y profesoras está atravesado por las tensiones propias de la estructuración política del sistema escolar y el trabajo docente. Las transformaciones de la enseñanza y el aprendizaje ante la emergencia sanitaria se realizan sobre un escenario ya tensionado, desigual y agobiante para la profesión docente.

La mayor parte de las familias en Chile como las de buena parte de Latinoamérica se enfrentan a situaciones de inestabilidad estructural y precariedad laboral que afectan las condiciones en las cuales transcurren sus vidas y el modo en que pueden desplegar la crianza.

También se ven enfrentadas a un escrutinio permanente por parte de expertos y tomadores de decisiones respecto del modo en que educan a sus NNA (Salas, 2020)

Esta intensificación de la parentalidad y las exigencias realizadas a padres, especialmente a la madre, implica el supuesto de que las necesidades emocionales de los adultos son mínimas en relación con las de los NNA que están a su cargo (Morffe, 2018).

## **Nacionales**

En Nicaragua se realizó una investigación en FAREM-Estelí, titulada: Impacto psicosocial de la COVID-19 en el personal de atención pre hospitalaria de la Cruz Roja Nicaragüense filial Estelí, el documento se describe la importancia que tiene la Salud Mental en el personal de atención pre hospitalaria desde sus vivencias que han tenido al momento de atender personas positivas de COVID-19.

Por esta razón se pretendió conocer un poco más sobre la situación psicológica, emocional y social de las personas que están involucradas en la atención de las personas contagiadas, de igual forma indagar sobre las repercusiones en los diferentes ámbitos que se pueden vivir para así sugerir estrategias que permitan facilitar para el manejo de determinadas memorias emocionales y secuelas Psicológicas generadas a raíz de la pandemia del personal (Chavarría , 2021).

A nivel local se encontró otro estudio que habla sobre identificar las medidas implementadas para mantener las relaciones sociales en la comunidad educativa trae consigo la salida de propuestas a la problemática con el fin de dar tranquilidad y seguridad a la sociedad.

Esta investigación se titula “Consecuencias socioeducativas del COVID-19 en estudiantes de Octavo grado A del Instituto Guillermo cano de Estelí en el segundo

semestre del 2020”, en la misma se identificaron diferentes consecuencias que afectaron la salud mental, relaciones sociales de estudiantes, docente y padres de familia.

La importancia de este estudio es la búsqueda de propuestas y acciones para facilitar el contacto social entre estudiantes y docentes de octavo grado A, ante el COVID 19.

El estudio realizado pertenece al paradigma interpretativo, también llamado paradigma cualitativo ya que se centran en el estudio de los significados de las acciones humanas y de la vida social; los instrumentos que se utilizaron fueron: entrevista abierta a docentes, listado libre a padres de familia y grupo focal a estudiantes, la muestra corresponde a cinco docentes, diez padres de familia y diez estudiantes (Landeró T. , 2020).

## **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.2.1 Descripción de la realidad problemática**

Las repercusiones psicosociales, se entienden como el conjunto de cambios de comportamientos, pensamientos, emociones que aparecen y se intensifican, como consecuencia de las experiencias de algún tipo de situación que implican una pérdida, un daño, o una amenaza intensa, importante o prolongada, así como la que ha provocado la pandemia por el COVID-19 en la sociedad en general.

A menudo los desafíos y las experiencias vitales estresantes posibilitan descubrir o potenciar fortalezas personales y modificar la visión de nosotros mismos, la comunidad universitaria, los demás y del mundo hacia modelos más gratificantes.

Así de situaciones como la pandemia por el COVID-19 pueden surgir y reforzarse, la comprensión, la aceptación del cambio, la resiliencia, el compromiso, la solidaridad es de vital importancia, así como el involucramiento de profesionales como Trabajadores Sociales, para rescatar y ayudar a visibilizar estas capacidades como manera saludable de afrontar esta crisis y reconquistar la percepción del control.

Lamentablemente dicha experiencia puede también repercutir un efecto no deseado, disfuncional especialmente cuando existe un desequilibrio emocional como: el miedo, estrés, sorprendido, ira, preocupación, calma, depresión, ansiedad, la desesperación, incertidumbre. Desde el punto de vista psicoemocional, la pandemia COVID-19 afecta la vida cotidiana de las personas en general, partiendo de esto se plantean las siguientes preguntas de investigación.

### **1.2.2 Formulación del problema**

Por la temática a abordar en el presente estudio se han planteado las siguientes preguntas de investigación como referencia para dar salida a los objetivos.

¿Cuáles son las necesidades psicosociales de los estudiantes y comunidad universitaria frente al COVID-19?

### **1.2.3 Sistematización del problema**

¿Cuáles son las repercusiones psicoemocionales que ha tenido el Covid-19 en la comunidad universitaria?

¿Cuáles son los factores protectores que ha puesto en práctica la comunidad universitaria para el desarrollo de sus proyectos de formación profesional, durante la pandemia?

¿Qué estrategia de intervención desde el enfoque de Trabajo Social resultaría efectiva ante el contexto del COVID-19 en estudiantes y comunidad universitaria?

### 1.3 JUSTIFICACIÓN

Es de sumo interés la importancia que tiene la salud mental en estudiantes, docentes y personal administrativo de FAREM-Estelí y enfocarse en los efectos psicoemocionales que han causado el COVID-19, para conocer sus vivencias acerca de cómo esta problemática ha impactado en sus vidas.

Por esta razón se pretende profundizar en la situación psicosocial de las personas que han estado afectadas por el COVID-19, para así sugerir estrategias que permitan facilitar el manejo de determinadas situaciones generadas a raíz de la pandemia.

Se considera que es importante analizar los efectos psicoemocionales que el COVID-19 ha tenido en estudiantes, docentes y personal administrativo, ya que, como grupo social han estado afectados en gran manera por la pandemia, lo que podría resultar en algunos casos un cambio difícil de sobrellevar; es por esta razón que nace la idea de investigar y plantear acciones en pro del reconocimiento de afecciones emocionales y sociales presentes y futuros, que permita sobrellevar el manejo de estas situaciones.

La investigación parte de la necesidad de brindar alternativas que ayuden a los estudiantes, docentes y personal administrativo a adaptarse a la “nueva normalidad” y los cambios que esta conlleva. De esta forma, lograr mejorías en las repercusiones identificadas en base a sus propias experiencias.

## 1.4 OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

### Objetivo General

Valorar las necesidades psicoemocionales de los estudiantes y comunidad universitaria de FAREM ESTELI frente a la pandemia del COVID-19

### Objetivos Específicos

Caracterizar las repercusiones psicosociales que ha tenido el Covid-19 en la comunidad universitaria

Identificar factores protectores y de riesgo de la comunidad universitaria para el desarrollo de sus proyectos de formación profesional

Proponer una estrategia de intervención desde el enfoque de Trabajo Social ante el contexto del COVID-19 en estudiantes y comunidad universitaria

## II. SUSTENTACIÓN TEÓRICO

*El ser humano sabe hacer de los obstáculos  
nuevos caminos, porque a la vida  
le basta el espacio de una grieta para renacer*

Ernesto Sábat

A continuación, se exponen los referentes teóricos de esta investigación organizados a partir de los objetivos y categorías de estudio.

### 2.1 Origen del COVID-19

Reconocida como pandemia desde marzo de 2020 por la Organización Mundial de la Salud (OMS), COVID-19 es una enfermedad causada por el coronavirus, que produjo el mayor brote de neumonía típica desde el síndrome respiratorio grave, presentando desafíos de diferentes niveles en todos los aspectos de la vida (Barboza, 2020).

En relación a este tema, Landero (2020) argumenta que el 17 de noviembre de 2019 es la fecha del primer caso en el mundo del nuevo coronavirus y el paciente cero sería una persona de 55 años de Wuhan, China. Y a partir de ahí, lo que ya todos conocemos. La propagación de la enfermedad llegando hoy en día a la infección de casi todo el planeta.

Por otro lado, la pregunta aún sin respuesta es: ¿Cómo se originó el COVID-19? Fue una mutación de un virus animal o fue 'fabricad Las primeras informaciones que circularon en varios medios de comunicación aseveraban que la enfermedad era



transmitida por murciélagos y que el brote tuvo sus comienzos en un mercado de Wuhan donde se comercializaban animales para su ingesta.

## **2.2 Coronavirus**

Además, Landero (2020) el coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo. El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus.

## **2.3 Impacto psicosocial del COVID- 19**

En consecuencia, la Organización Panamericana de la Salud (2015) señala que la forma en la que las personas se ven afectadas por situaciones adversas como esta pandemia es variable. Destaca la mayor sobrecarga (especialmente experimentada por los profesionales de la salud); la ansiedad y la confusión causadas por el exceso de información; la interrupción de la rutina; la distancia de los seres queridos y el miedo, configurando un escenario potencial para el desarrollo del sufrimiento psíquico en la población general.

Algunos aspectos mencionados a continuación son: afecciones del COVID-19, situaciones transcurridas durante el aislamiento, condiciones y afecciones psicoemocionales.

El enfoque psicosocial está más vinculado a la salud, ya que es el conjunto de intervenciones y apoyos cuyo objetivo esencial es ayudar a una persona con enfermedad mental o traumas especialmente después de un desastre, emergencia u otro evento a recuperar o adquirir las capacidades de habilidades necesarias para el

desarrollo de una vida cotidiana en comunidad de la mejor manera, de manera autónoma y digna así como el desempeño y manejo de diferentes funciones sociales y demandas que supone vivir, trabajar y relacionarse (Brown, 2020).

Sin embargo, las afectaciones emocionales alteran la salud mental, provocado por la pandemia del covid-19, siendo una situación sin precedentes recientes en nuestro país, y es previsible que tenga un importante impacto.

Además, el aislamiento en el hogar provocado por la pandemia del COVID-19, es una situación sin precedentes en Nicaragua, y es previsible que tenga un importante impacto en el bienestar físico y psicológico. La paralización de la actividad económica, el cierre de centros educativos y el aislamiento de toda la población durante semanas ha supuesto una situación extraordinaria y con múltiples estímulos generadores de estrés.

Asimismo, durante el aislamiento, los dos factores que más afectan al bienestar físico y psicológico son la pérdida de hábitos, rutinas y el estrés psicosocial y la interrupción de hábitos durante el aislamiento y la instauración de otros poco saludables, por ejemplo, los malos hábitos alimenticios, patrones de sueño irregulares, sedentarismo y mayor uso de las pantallas pueden derivar en problemas físicos.

Por otra parte, las personas presentan trastornos de pánico que se refleja en el incumplimiento de las medidas preventivas, exponiéndose a las aglomeraciones para abastecerse preparándose en sus necesidades básicas del hogar, lo cual puede interpretarse como una forma de afrontar la situación, manifestándose en la mayoría de sociedad.

También, las condiciones que acompañan a una pandemia incluyen distintas fuentes de estrés para las personas provocando diferentes cambios emocionales tanto positivos en el momento de haber logrado recuperarse satisfactoriamente, el poder ver

nueva mente a su ser querido con salud es un momento gratificante para las personas, como en lo negativos donde obligatoriamente se debe aislar a la persona infectada por COVID, provocando diferentes emociones en los familiares y el o la implicado, siendo esto un momento de desesperación, preocupación.

Por otra parte, existen situaciones de estrés y emergencias que permiten resumir las principales variables implicadas en el impacto psicológico como las siguientes: el miedo a la infección por virus y enfermedades, la manifestación de sentimientos de frustración y aburrimiento, no poder cubrir las necesidades básicas y no disponer de información y pautas de actuación claras o la presencia de problemas de salud mental previos o problemas económicos.

Cabe destacar que la población que ha vivido una cuarentena durante enfermedades pandémicas es más propensa a presentar trastorno de estrés agudo y de adaptación y dolor.

Además, la pandemia COVID-19 provoca un cambio brusco en la dinámica de vida de las personas, que puede variar en diferentes aspectos donde puede repercutir psicológicamente como: quedarse en casa o no poder quedarse en ella, salario seguro, necesidad de salir a trabajar, cancelación de planes y proyectos, modificación de expectativas de logro, atención y cuidado de los niños durante el horario que antes iban a la escuela y a otras actividades por las tardes.

Así mismo Renna (2020) expresa que el ser humano es sentipensante, pensamos sintiendo y sentimos pensando, por lo que la producción social de conocimiento involucra siempre una dimensión emocional; no puede haber educación sin afectividad entre quienes la están viviendo; destaca que la inteligencia estrecha centrada en la lógica matemática y la acumulación de información se suman otras inteligencias: musical, cinético-corporal, lingüística, espacial, interpersonal, intrapersonal y naturalista.

A continuación, se representa la lógica trabajada para contextos de crisis, enfocada en necesidades básicas, pero rescata los elementos emocionales de la ayuda y solidaridad de otras y otros, sin descuidar lo emocional. Se enfatiza en el abordaje de las consecuencias psicológicas y psicosociales de todos los actores.

**Figura 1** Pirámide de intervenciones en Salud Mental y Apoyo Psicosocial



Fuente: Universidad de Chile (2020)

## 2.4 Efectos económicos del COVID-19

De acuerdo a Umubing (2020) se describen aspectos relacionados al impacto de la pandemia, a quienes afectan y como se visibiliza esta problemática a nivel mundial.

Sin embargo, el impacto de la pandemia del coronavirus en la economía mundial son dramáticos. Además del desplome masivo del comercio mundial, se está retirando capital de países emergentes en dimensiones históricas solo en la fase inicial de la pandemia fueron 100 mil millones de dólares, según estimaciones del FMI.

Las inversiones directas se han reducido de la misma manera que las remesas. Los precios de las materias primas caen, al tiempo que sube el gasto público para la lucha contra la pandemia

Además, la deuda fiscal de muchos países se incrementa enormemente, y sobre todo para los países emergentes y en vías de desarrollo que ya cargan con una alta deuda, la crisis es como un acelerador de fuego. No solamente para los problemas económicos, las crisis sanitarias, provocadas por el COVID-19, y las medidas para contener la pandemia, se juntan en muchos lugares con otras múltiples y profundas crisis estructurales: la pobreza, el hambre, las consecuencias del cambio climático, la injusticia de género y la economía explotadora del cuidado.

Asimismo, la pandemia afecta a trabajadores/as migrantes y personas refugiadas con especial dureza. La crisis del COVID-19 visibiliza las relaciones de explotación en la economía global, como el trabajo migratorio de millones de personas en la agricultura, la minería o el sector textil.

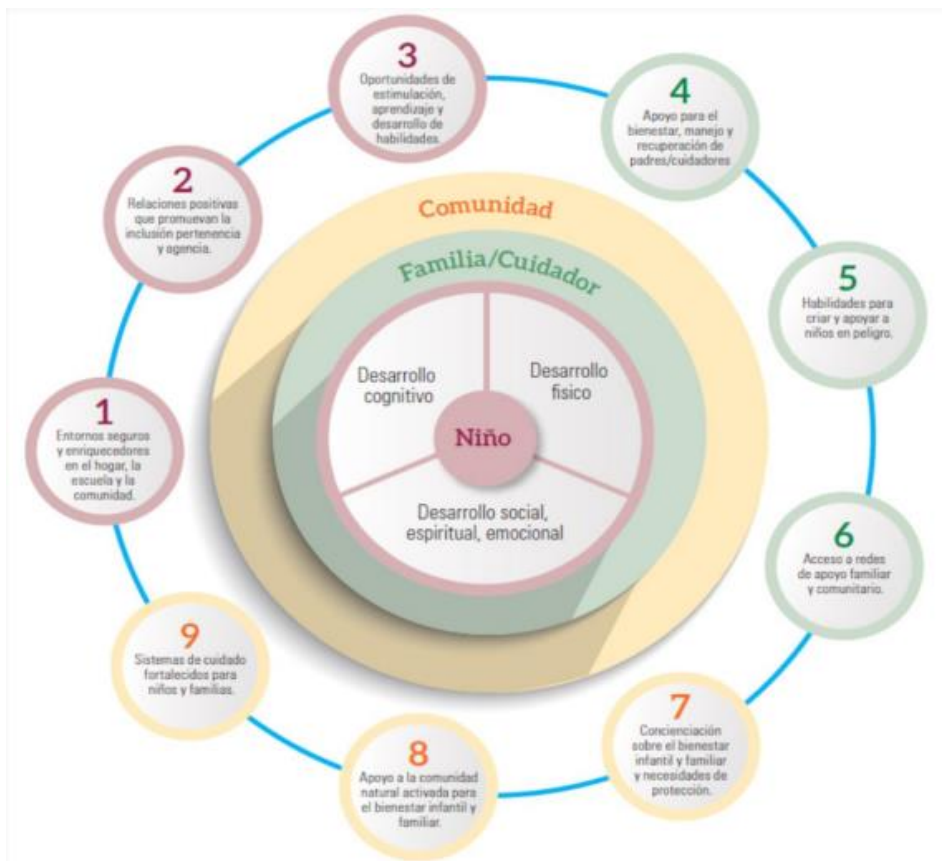
En conclusión, la pandemia se junta con una inequidad masiva y la refuerza en interacción con todas las demás crisis desde el desastre climático hasta los fracasos gubernamentales. Porque, de hecho, las personas no estamos amenazadas de la misma manera por el virus, ni afectadas de la misma manera por las medidas para contener su expansión, a estas alturas, los datos globales. Los grupos vulnerables, los marginados en cada país, están afectados de forma desproporcionada.

## 2.5 Impacto de la pandemia en la educación superior

Resulta de suma importancia trascendental colocar atención especial en el apoyo psicosocial desde el punto de vista educativo. En este sentido, esto implica profundizar en las habilidades socioemocionales que están bajo el paraguas del apoyo psicosocial en situaciones de crisis (Barbier, 2020).

Desde el sector de educación se puede pensar en estrategias de apoyo psicosocial y de salud mental que le permita en estos tiempos fortalecer habilidades, generar resiliencia en estudiantes, fortalecer las capacidades de socialización, a continuación, se muestra esta propuesta.

**Figura 2** Modelo ecológico para atender la salud mental y apoyo psicosocial



Fuente: Fernández (2020)

Acerca de este tema Vidal (2021) argumenta que el COVID-19 ha impactado de manera desfavorable en los estudiantes universitarios en todo el mundo. La pandemia ocasionó la suspensión de la enseñanza presencial, por lo que se buscaron alternativas para continuar el proceso docente-educativo aún en condiciones de restricciones, aislamiento social, entre otros inconvenientes y se halló la posibilidad de implementar las mejores alternativas para evitar un desenlace negativo, a largo plazo, en la formación de los futuros profesionales.

**Figura 3** Mochilas emocionales

**LA MOCHILA EMOCIONAL 1**

1 Busca apoyo en las demás personas

2 Limita el uso excesivo de las redes sociales

3 Busca información confiable y objetiva

4 Conversa con tus familiares, amigos, vecinos sobre el cuidado colectivo

**Nuevamente Cada temporada LA MOCHILA EMOCIONAL 1**

Comuníquese con sus amigos y sea solidario

Cuéntele a alguien de su confianza cómo se siente

Alíentese y motive a otros

Reconoce la emoción que siente: tristeza, enojo

Siempre piense qué acciones son necesarias para estar mejor

Actuando responsablemente frente al COVID-19

**LA MOCHILA EMOCIONAL 10**

**Físico**  
Alimentación y descanso oportuno y necesario.

**Emocional**  
Positividad manejo de estrés.

**Espiritual**  
Meditación, conéctese con su Entorno.

**Social**  
Colaboración recíproca.

**AUTOCUIDADO**

**LA MOCHILA EMOCIONAL 6**

01 Escuche noticias motivadoras y evite preocupaciones innecesarias.

02 Celebre las emociones positivas, son buenas para nuestro cuerpo y mente.

Cuide su salud mental

Tendrá mejores resultados

03 Escuche música agradable y fortalezca su sistema inmunológico.

04 Sea responsable y siga las medidas de prevención.

Fuente: FAREM-ESTELI (2020- 2021)

La siguiente estrategia fue trabajada desde FAREM-Estelí como una acción de comunicación que lleva mensajes positivos, llenos de esperanza en momentos de crisis, con el nombre la mochila emocional (Pérez, 2021).

### **2.5.1 Salud mental**

Además, la salud mental es un componente transversal en el contexto universitario, involucra el reconocimiento de las particularidades de cada estudiante y empleado, así como la manera en que este vincula con el ambiente que lo rodea. De acuerdo a ello, no puede limitarse a estrategias transitorias y focalizadas, debe pensarse desde las prácticas cotidianas administrativas y académicas que fomenten un bienestar emocional en la comunidad (Bedoya, 2018).

### **2.5.2 Emociones**

Otro punto son las emociones ya que son las respuestas a un acontecimiento que viene acompañado de cambios fisiológicos, los cuales predisponen a actuar. Una de las características es su alta intensidad en un corto periodo de tiempo, lo cual se diferencia de los sentimientos. No todos experimentan las emociones de la misma manera, ya que entran en juego el carácter, la situación personal, la propia experiencia o el aprendizaje (Charles, 2020).

Sobre este tema, Peralta (2017) refleja que las emociones contribuyen un componente clave que configura la vida afectiva de las personas, estableciendo en cada una de las diferentes actividades capacidades y habilidades que si se aprenden adecuadamente en los diversos ámbitos en que se vive pueden ayudarle a enfrentarse a la incertidumbre, resolver problemas y conflicto, comunicar, colaborar con otros, es decir ser feliz y procurar que los demás lo sean.

### **2.5.3 Emociones durante la pandemia**

Sin embargo, Johnson (2020), refleja que en muchas ocasiones se ha advertido que el impacto en la salud mental de una epidemia, generalmente, es más fuerte entre quienes viven en situación de exclusión social o las personas mayores. En este marco,



resulta importante reconocer las diferencias de vulnerabilidad de los distintos grupos poblacionales, en especial las relacionadas con el género, la edad y el nivel socio-económico.

Además, atender el impacto de la pandemia en la salud mental es importante no solo para mejorar la salud sino también para evitar otros problemas sociales, tales como la estigmatización de personas, la falta de adherencia a medidas de prevención, y el duelo frente a la pérdida de seres queridos, en definitiva, estos factores tienen un rol fundamental para afrontar la pandemia de manera integral.

Por otra parte, la OPS (2021) menciona que el miedo, la preocupación y el estrés son respuestas normales en momentos en los que nos enfrentamos a la incertidumbre, o a lo desconocido o a situaciones de cambios o crisis. Así que es normal y comprensible que la gente experimente estos sentimientos en el contexto de la pandemia COVID-19.

En conclusión, al temor de contraer el virus en una pandemia como la de COVID-19, se suma el impacto de los importantes cambios en nuestra vida cotidiana provocados por los esfuerzos para contener y frenar la propagación del virus. Ante las nuevas y desafiantes realidades de distanciamiento físico, el trabajo desde el hogar, el desempleo temporal, la educación de los niños en el hogar y la falta de contacto físico con los seres queridos y amigos, es importante que cuidemos tanto nuestra salud física como mental.

La ansiedad es una emoción que ha llevado a las personas a realizar búsquedas de información en el internet, redes sociales y noticieros de manera compulsiva, para conocer sobre los síntomas de la enfermedad y cómo prevenirlos usando tratamientos sin receta médica, tratamientos naturales como rutina según para prevenir el contagio esto los tranquiliza momentáneamente experimentando tranquilidad en el momento.

## **2.6 Factores protectores de la salud mental**

De acuerdo a este tema, Bedoya (2018) describe la importancia de los factores protectores, el escenario de actuación y el contexto en donde se desarrollan.

Los factores protectores en salud mental son recursos o condiciones con los que cuentan las personas como mecanismo de defensa ante las situaciones de riesgo o vulnerabilidad emocional, favoreciendo el manejo de emociones, la regulación del estrés y permitiéndoles potencializar sus capacidades humana.

En el escenario de educación superior se puede promover estrategias de trabajo que permitan identificar los recursos internos del ser humano, su percepción acerca de sí mismo y su entorno, incluyendo la promoción de hábitos de autocuidado, habilidades sociales, relaciones interpersonales significativas, inteligencia emocional, resolución de problemas, entre otros.

En esta línea es imprescindible el reconocimiento del contexto social y familiar, como dimensiones que también tienen un impacto significativo en el estado emocional de las personas. Es por ello que cuando se observa situaciones permanentes de desmotivación en los estudiantes y empleados, pérdida en su interés en sus actividades e inclusive conductas de irritabilidad y enojo, no se puede limitar la comprensión de este fenómeno como evento aislado.

### **2.6.1 Riesgos de la salud mental**

Ciertos factores pueden aumentar el riesgo de desarrollar una enfermedad mental, incluidos los siguientes:

- Antecedentes de enfermedad mental en un pariente consanguíneo, como uno de los padres o un hermano

- Las situaciones estresantes de la vida, como problemas financieros, el divorcio o la muerte de un ser querido
- Enfermedades permanentes (crónicas), como la diabetes
- Daño cerebral como consecuencia de una lesión grave (traumatismo cerebral), por ejemplo, a causa de un golpe violento en la cabeza
- Experiencias traumáticas, tales como combate militar o ataques
- Consumo de alcohol o de drogas recreativas
- Antecedentes de abuso o negligencia en la infancia
- Pocos amigos o pocas relaciones saludables
- Una enfermedad mental anterior

Los efectos de la enfermedad mental pueden ser temporales o duraderos, también es posible sufrir más de un trastorno de salud mental al mismo tiempo.

## **2.7 Prácticas psicosociales que ayudan a la salud mental**

Respecto a la pandemia la UNAN-Mangua está ejecutando acciones establecidas en su protocolo sanitario institucional, como la ubicación de lavamanos en las principales zonas de acceso a la universidad e incremento de las medidas higiénicas en los baños, oficinas, bibliotecas, auditorios, comedores, aulas y laboratorios.

Además, en todas las dependencias se entrega jabón líquido y alcohol clínico; en el sitio web y redes sociales oficiales se informa de manera permanente y se capacita al personal docente y administrativo. Asimismo, para brindar atención integral a la

comunidad universitaria se encuentran habilitada la clínica psicosocial y comunitaria de la facultad.

Además de las medidas antes mencionadas, se recomienda continuar con una vida saludable previniendo el estrés mediante las siguientes acciones: calendarizar los horarios de estudio destinando el tiempo adecuado para cada asignatura, consumir alimentos ricos en vitaminas, minerales y fibras para mejorar el desempeño, evitar el desvelo, pedir apoyo a los docentes al momento de cualquier dificultad, y aplicar las técnicas de respiración y ejercicios de relajación a fin de oxigenar el cerebro y bajar los niveles de tensión (Alvarado, 2020).

Otro consejo es dormir lo correspondiente a la etapa del desarrollo de cada ser humano, es decir, según la edad; de igual manera, mantener el horario acostumbrado de cada día. El sueño debe fortalecerse o apoyarse con los ejercicios de respiración natural y un ambiente de relajación, creando las condiciones en el cuarto a través de la música instrumental, la cual beneficia de manera positiva las ondas cerebrales.

Se debe agregar que, los ejercicios de relación se recomiendan en la mañana, a mediodía y en la noche, para ello, hay que cerrar los ojos, pensar positivo, contener el aire, contar hasta cinco y exhalar, esto se debe hacer tres veces consecutivas, finalmente, flexionar el cuerpo lo más que se pueda para liberar energías.

Otro elemento importante es reconocer y aceptar los sentimientos y emociones, de manera que se puedan canalizar mediante el diálogo con otras personas a fin de generar bienestar físico y mental. Asimismo, es bueno reforzar la espiritualidad, retomar la reflexión y la oración. Para mantener una mente sana también es necesario dedicarle tiempo a la familia, ser más resilientes para ver lo positivo en momentos adversos, realizar actividades productivas en el hogar, en el trabajo, en la escuela, en la universidad, entre otros.

A su vez las personas que están en casa se les recomienda comer saludable, hacer ejercicio físico y evitar la ingesta desmedida que puede provocar enfermedades crónicas no transmisibles y ansiedad, que es un grado de severidad del estrés.

## **2.8 Retos de la comunidad universitaria**

En este contexto de emergencia sanitaria global, la UNAN-Managua de igual manera FAREM-Estelí, mantienen habilitada la clínica psicosocial y comunitaria, de emergencia y la de becados internos para brindar atención integral permanente, tanto a la comunidad interna como externa de la Universidad, conjuntamente invitan a acatar las orientaciones médicas que ayudarán a prevenir el covid-19, ya que hasta el momento es la única manera de contrarrestarlo (Amador, 2021).

La comunidad universitaria ha sido clave en la prevención de contagios comunitarios, por la incansable labor de difundir mensajes positivos que alertan a los estudiantes a tomar medidas preventivas para no contraer el virus.

## **2.9 Estrategias de sensibilización**

Se puede definir que las estrategias de sensibilización que la UNAN ha implementado para enfrentar la pandemia del COVID-19 en el 2020 han sido desarrolladas de una manera integral y efectiva, muestra de ello es que se ha procurado dar respuestas en un tiempo que ha puesto al mundo en incertidumbre.

Además, dichas estrategias se consensuaron contrarreloj, especialmente en un contexto en el que ninguno de los países estuvo conscientemente preparado para enfrentar una emergencia sanitaria de esta magnitud que casi a un año de su aparición ha cobrado la vida de miles de seres humanos a nivel mundial.

También, es aquí cuando el rol de las universidades se vuelve más relevante, al considerarse fundamentales en un mundo susceptible a cambios para que, de manera decidida, generar propuestas y alternativas de soluciones que impulsen transformaciones sociales.

Sin embargo, la estrategia de difusión de mensajes que promovió la institución estuvo enfocada e integrada en diferentes áreas mediante productos comunicacionales como afiches, videos, notas informativas y artículos de opinión, con el fin de coordinar una estrategia educativa dirigida a la población nicaragüense en un tiempo de incertidumbre mundial.

Por otra parte, en el tema de la salud, el enfoque fue el cuidado de las personas de la tercera edad y de aquellas que presentaban enfermedades crónicas y, en particular, cuadros respiratorios. Se llamaba a la comunidad a “estar pendiente” si estas personas presentaban alguno de los síntomas del virus, también se invitaba a iniciar un estilo de vida más saludable y a realizar acciones de higiene en los entornos.

A su vez, tal como el protocolo institucional lo establecía, otro de los mensajes de sensibilización eran las medidas de prevención para enfrentar la emergencia, entre estas, uso de termómetros, habilitación de lavamanos en las entradas, constante capacitación al personal de limpieza y distribución de implementos.

Más aun, una alimentación saludable para las familias nicaragüenses fue otro de los temas que incluyó la institución. Se hacía referencia a la necesidad de fortalecer el sistema inmunológico, a fin de brindar al cuerpo la energía adicional para combatir el virus. Se proponían alimentos ricos en vitaminas, antioxidantes y otros nutrientes.

Otra de las ideas propuestas fue un “arcoíris de frutas y vegetales” y un “menú saludable” de las comidas y meriendas del día. Para el control del estrés y las emociones, la idea de difusión se centró en generar “bienestar de nuestra salud física

y mental”, “técnicas de liberación emocional”, “¿Cómo controlar el miedo ante las noticias falsas? y directamente en las “técnicas para manejar el estrés ante una pandemia”. También se trabajó una propuesta de “mochila emocional” para aconsejar a la población sobre la gestión de las emociones durante la pandemia (Rojas , 2020).

## **2.10 Enfoque biopsicosocial**

Respecto a este tema Saldaña (2020) menciona aspectos como: el modelo biopsicosocial y su enfoque, así como los factores relacionados a este punto.

El modelo biopsicosocial señala que la exposición a un agente patógeno, por ejemplo, un virus o una bacteria, no desemboca necesariamente en la infección y el desarrollo de enfermedad, por parte del individuo expuesto, sino que dependerá del grado de vulnerabilidad inmunológica que éste presente, a su vez, esa mayor o menor vulnerabilidad estará en relación con los hábitos de salud (dieta, tabaco, alcohol, práctica deportiva, horas de sueño, etc.).

Además, por razones culturales sociales o políticas las personas suelen atenderse solamente factores biológicos, mientras que, los elementos psicológicos suelen descuidarse.

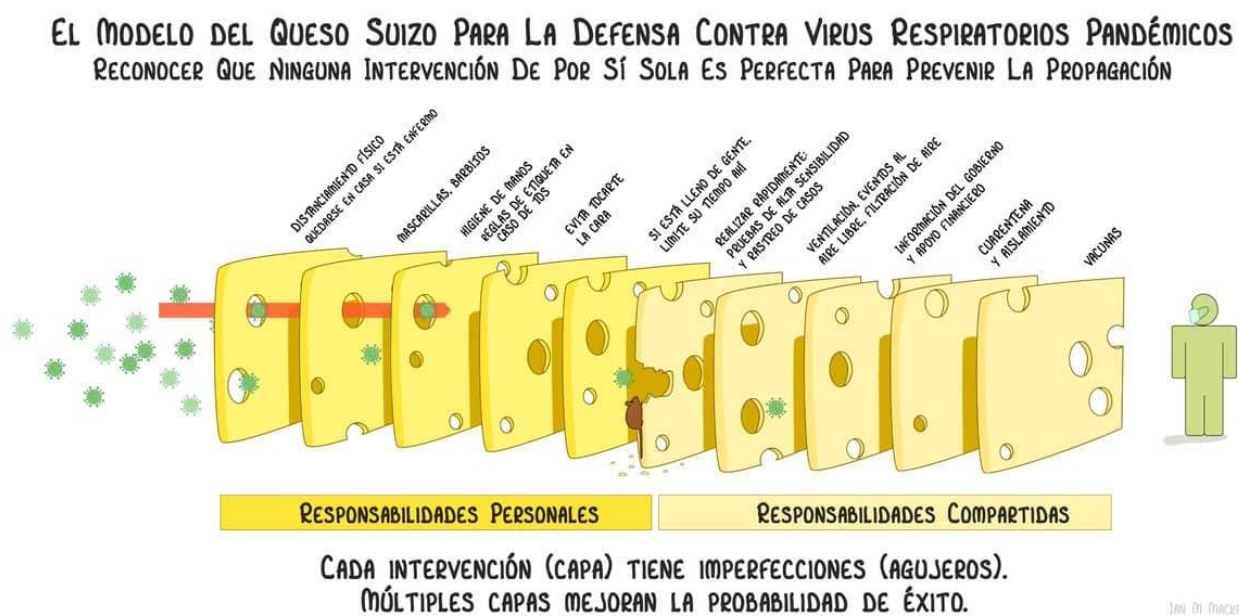
Sin embargo, los factores psicológicos son los que casi nunca se atienden (rehabilitación, terapia ocupacional) ven estos aspectos de forma aislada, gracias al trabajo multidisciplinario de Trabajo Social y otras disciplinas se ha venido dando realce a la parte emocional como base principal para mantener equilibradas los estados de ánimo.

Este enfoque biopsicosocial busca integrar a las situaciones que componen a la persona (lo biológico, psicológico y social) teniendo como propósito el manejo integral

y comunitario para mejorar y promover la salud individual y grupal sin dejar de utilizar las tecnologías disponibles cuando esto sea necesario.

Es bastante fácil entender la metáfora: varias capas de protección, imaginadas como rebanadas de queso, que impiden la propagación del nuevo coronavirus, SARS-Cov-2, el virus causante de la COVID-19.

**Figura 4** Modelo del queso



Fuente: Rose Wong

Ninguna capa es perfecta; cada una tiene agujeros y cuando estos se alinean, aumenta el riesgo de contagio. Pero la combinación de varias capas, distanciamiento social, cubre bocas, lavado de manos, pruebas y rastreo de contactos, ventilación, mensajes del gobierno, disminuye de manera importante el riesgo total. La vacunación añadirá otra capa de protección.

“Con bastante rapidez se puede crear una barrera impenetrable, y en realidad se puede aminorar la transmisión del virus” ( Roberts, 2020).



## **2.11 Factores desde el modelo sistémico en tiempos de COVID-19**

Además, Espinal (2004) menciona acerca del modelo sistémico y su relación con Trabajo Social durante la pandemia del COVID-19.

A su vez, la población de estudio en el modelo sistémico, no queda sólo reducida al estudio de dos pacientes y familias con problemas graves, sino que explica el comportamiento y la evolución de familias normativas y normalizadas, sirviendo de base a programas de formación y prevención.

Sin embargo, el modelo sistémico es la conexión y la relación que existe de una situación con el entorno es por ello que el Trabajo Social se involucra directamente con las familias para observar como las personas se involucran en las redes sociales familiares y comunitarias y de esta forma empoderarlas en temáticas de convivencia, resiliencia y mecanismo protectores ante eventuales pandemias o epidemias.

Por otro lado, durante la pandemia fue fundamental la aplicación del modelo sistémico para ver observar y actuar de acuerdo al comportamiento y la evolución de las familias en la aplicación de medidas y factores protectores puestos en prácticas para salvaguardar sus vidas y prevenir contagios.

No obstante, para realizar estudios sobre las repercusiones psicosociales que ha dejado el COVID-19 para el Trabajo Social fue necesario conocer los comportamientos formas de vida, rutina diaria, esto permiten ver distintas maneras con las que una persona se relaciona con el entorno sin importar la situación que se presente.

## **2.12 Plan de atención integral**

Según Molina (2021) argumenta que la atención integrada en sí es un término que refleja la preocupación de los sistemas de atención sanitaria y social, por mejorar la

experiencia del paciente y la persona con dependencia, consiguiendo mayor salud y bienestar y una provisión de servicios más eficiente.

El propósito fundamental es abordar la fragmentación en los servicios de atención y ofrecer cuidados más continuos y coordinados para aquellas personas que padecen enfermedades crónicas y /o se encuentran en situación de dependencia.

La atención integrada debe convertirse en el nuevo paradigma que inspire el cambio que necesita el modelo actual, para llegar a ofrecer un paquete combinado de servicios con lo mejor de los actuales sistemas sanitario y social.

Para configurar una oferta de servicios que realmente se adapte a las personas y que sea compartida por ambos sectores, las organizaciones han de asumir una actitud de servicio y mejorar especialmente en su capacidad de empatizar con los usuarios para poder identificar sus necesidades reales, así como en la inteligencia social de los sistemas para poder trabajar conjuntamente en equipo.

### III. Matriz de categorización

Preguntas de investigación	Objetivos	Categorías	Definición de categorías	Subcategoría	Técnica de recolección de datos	Informantes
¿Cuáles son las repercusiones psicosociales que ha tenido el COVID – 19 en la comunidad universitaria?	Caracterizar las repercusiones psicosociales que ha tenido el COVID -19 en la comunidad universitaria	Repercusiones psicosociales del COVID-19  Emociones durante la pandemia	Afectaciones emocionales que alteran la salud mental, provocado por la pandemia del covid-19, siendo una situación sin precedentes recientes en nuestro país, y es previsible que tenga un importante impacto en el bienestar físico y psicológico.  Las emociones presentadas durante la pandemia fueron el conjunto de comportamientos, pensamientos, emociones y sensaciones que aparecen como consecuencia de la experiencia de algún tipo de situación como la, una pérdida, un ser querido.	Emociones antes y durante la pandemia Manejo de emociones	Instrumento en línea	Comunidad universitaria FAREM-ESTELI:  Estudiantes Personal administrativo Docentes
¿Cuáles son los factores protectores que ha puesto en práctica la comunidad	Identificar factores protectores y de riesgo de la comunidad	Factores de riesgo y protectores individuales y colectivos	Desarrollo de capacidades personales y sociales que fortalecen a las personas, para poder afrontar con éxito las situaciones de riesgo por medio de estrategias de difusión de mensajes educativos, que promovió la	Factores protectores Fortalezas Resiliencia Positivismo Retos personales	Instrumento en línea	Comunidad universitaria FAREM-ESTELI: Estudiantes

universitaria para el desarrollo de sus proyectos de formación profesional, durante la pandemia?	universitaria para el desarrollo de sus proyectos de formación profesional		institución la cual estuvo enfocada e integrada en diferentes áreas mediante productos comunicacionales informativa dirigida a la población en tiempos de incertidumbre mundial por la pandemia.	vínculos  Factores de riesgo Estado de salud Miedo Ansiedad Desinformación Deserción académica Incertidumbre		Personal administrativo Docentes
¿Qué estrategia de intervención desde el enfoque de Trabajo Social resultaría efectiva ante el contexto del COVID-19 en estudiantes y comunidad universitaria?	Proponer una estrategia de intervención desde el enfoque de Trabajo Social ante el contexto del COVID-19 en estudiantes y comunidad universitaria	Estrategia de intervención desde el enfoque de Trabajo Social ante el COVID-19	Es el conjunto coherente de recursos utilizados por un equipo profesional disciplinario o multidisciplinario, con el propósito de desplegar tareas en un determinado espacio social y socio-cultural con el propósito de producir determinados cambios, en este caso ante la pandemia del COVID-19 (Barreno, 2017).	Enfoque biopsicosocial  Modelo sistémico en tiempo de COVID-19	Instrumento en línea	Comunidad universitaria FAREM-ESTELI:  Estudiantes Personal administrativo Docentes

## **IV. Diseño metodológico**

Este estudio pertenece al enfoque cualitativo, está enfocada en la búsqueda de cambios evidentes en comportamientos y percepciones de las personas que están inmersas en una determinada situación.

En este sentido Sánchez (2019) argumenta que su origen se remonta a la aplicación de la observación e interpretación sistemática de los hechos, pudiendo bien catalogarse la especulación filosófica como las primeras formas de investigación cualitativa de los fenómenos, pues su finalidad era la comprensión de los hechos que acaecen en el mundo, desde la indagación sobre el cambio perenne de la naturaleza, hasta los estudios contemporáneos para comprender las diferencias lingüísticas entre dos grupos étnicos cercanos.

Es así, que la investigación cualitativa, es concebida como una propuesta ontológica, epistemológica y se caracteriza porque genera un gran número de interpretaciones a través de los métodos que utiliza, generalmente el método cualitativo asume la inducción como vía para el desarrollo de criterios que permitirán determinar la validez de los diferentes conocimientos (Guerrero, 2016).

Por enfoque cualitativo se entiende al procedimiento metodológico que utiliza palabras, textos, discursos dibujos, gráficos e imágenes; se sustenta en evidencias que se orientan más hacia la descripción profunda del fenómeno con la finalidad de comprenderlo y explicarlo a través de la aplicación de métodos y técnicas derivadas de sus concepciones y fundamentos epistémicos, como la hermenéutica, la fenomenología y el método inductivo (Sánchez, 2019).

Por otro lado, se hace un análisis de los datos brindados por las participantes a través de la aplicación de técnicas que proporcionen profundidad a los datos,

dispersión, riqueza interpretativa, contextualización de ambiente o entorno, detalles y experiencias únicas. También aporta un punto de vista “fresco, natural y holístico” de los fenómenos (Hernández, 2014).

## **4.2 Tipo de investigación**

### **Investigación aplicada al Trabajo Social**

En el desarrollo del Trabajo Social se han reconocido tres paradigmas teóricos tradicionales: el positivista, el hermenéutico y el dialéctico, además de otros, que aportan significativamente a la comprensión de la realidad desde una perspectiva ubicada en el contexto y su relación con los sujetos, como la teoría crítica y el interaccionismo simbólico ( Bueno, 2013).

La investigación en Trabajo Social debe ser una instancia mediadora entre la teoría y la realidad, que permita reconstruir la realidad social; se considera que, a través de la investigación, es posible vivir y reflexionar sobre el presente, recuperar la memoria colectiva del pasado y constituir un espacio dialógico de práctica y de saberes contrarios y diversos (Pérez, 2009).

En este sentido también Bueno (2013) argumenta que la contemporaneidad se ha avanzado en la discusión al justificar que la importancia de la relación investigación-Trabajo Social tiene como elemento clave el reconocimiento de que los profesionales de esta disciplina tienen competencias específicas para desarrollar investigación en contextos que no solamente buscan fundamentar el ejercicio, sino que a su vez permiten la comprensión de la realidad para su transformación.

A partir de lo mencionado, sugiere Deyta (2011, citado por Buena, 2013) que el Trabajo Social incursiona en nuevos paradigmas que le permiten comprender e interpretar la compleja sociedad actual, lo que demanda la necesidad de estudiar los

problemas sociales actuales; para ello, los investigadores e investigadoras sociales han de desarrollar un pensamiento creativo, radical y polifónico.

En la investigación aplicada el problema está establecido y es conocido por el investigador, por lo que utiliza la investigación para dar respuesta a preguntas específicas. En este tipo de investigación el énfasis del estudio está en la resolución práctica de problemas. Se centra específicamente en cómo se pueden llevar a la práctica las teorías generales. Su motivación va hacia la resolución de los problemas que se plantean en un momento dado (Daniela, 2019).

Se realizó en un periodo de tiempo determinado que fue el segundo semestre académico del año 2021.

Esta investigación es descriptiva porque Según (Dr. Hernández y Fernández Collado, 2014) refieren que los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis.

El tipo de estudio realizado es descriptivo ya que se llevará a cabo un estudio de un caso o situación específica de las protagonistas del programa Usura Cero, puesto que este tiene la finalidad de dar soluciones a posibles problemas que se pueden encontrar durante el proceso de investigación, y de esta manera poder deducir de qué manera se manifiestan estos elementos de objeto de estudio.

### **4.3 Universo**

La comunidad universitaria de FAREM- Estelí, específicamente recinto Leonel Rugama conformado por:

- Estudiantes: según matrícula I semestre 2021 es de 5972 estudiantes, para este estudio se trabajó únicamente con los estudiantes que tienen como sede de sus procesos el recinto central de la Facultad Leonel Rugama.
- Trabajos administrativos y personal docente (160)

#### **4.4 Población y muestra**

Se trabajó con la técnica de muestreo no probabilístico por conveniencia, la que permite seleccionar aquellos casos accesibles que aceptaron ser incluidos; fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador (Otzen y Manterola, 2017).

En este sentido para este estudio los participantes accesibles fueron los que decidieron de manera libre y espontánea completar la entrevista semiestructura a través del Google formulario. Es válido rescatar que en la aplicación de las entrevistas los estudiantes que se integraron están vinculados a experiencias en ámbitos sociales y de salud como es el caso de Trabajo Social, Medicina y las otras carreras de Educación.

#### **4.5 Métodos y técnicas para la recolección de datos**

Para la presente investigación se obtuvo información, de los diferentes informantes claves a través de las siguientes técnicas:

##### **4.5.1. Entrevista semiestructurada**

Las entrevistas semiestructuradas en el enfoque cualitativo, son convenientes para la creación de conversación que faciliten la expresión natural de percepciones y perspectivas por parte de las personas sujetos de investigación (Mata, 2012).



En este sentido en la entrevista semiestructurada también se decide de antemano qué tipo de información se requiere y en base a ello se establece un guion de preguntas. No obstante, las cuestiones se elaboran de forma abierta lo que permite recoger información más rica y con más matices que en la entrevista estructurada. (Folgueiras, 2016).

Tomando en cuenta las condiciones del contexto sobre todo de pandemia se trabajó con dos entrevistas semiestructuradas en línea dirigida a estudiantes y a personal administrativo y docentes. Estas fueron diseñadas en el sitio Google Formulario, el que estuvo accesible a través de los servicios.

- Link entrevista a estudiantes: <https://forms.gle/jsCNj4BQ1nM4LuFi8>

- Link entrevista a personal administrativo y docentes: <https://forms.gle/eMhm5Bd8w7SLuxz3A>

**Figura 5** cuestionario dirigido a estudiantes



**Emociones psicosociales frente al Covid-19 en estudiantes de la facultad FAREM-Estelí.**

Compañeros estudiantes  
FAREM-Estelí

Somos estudiantes del V año de Trabajo Social, actualmente estamos realizando investigación y análisis sobre el impacto psicoemocional del Virus Covid-19 en el marco de la asignatura de Seminario de Graduación para la culminación de estudio.

Requerimos de la participación de estudiantes y de esta Facultad (FAREM-ESTELI) para completar el siguiente cuestionario.

Agradecemos su colaboración, solicitando responder de manera precisa y fiel a su contexto para lograr un enfoque correcto y resultados concretos. La información que compartan será utilizada únicamente con fines académicos.

**Figura 6** Cuestionario dirigido a docentes y personal administrativo



**Emociones psicosociales frente al Covid-19 en docentes y personal administrativo de la facultad FAREM-Estelí.**

Estimados Docentes y personal Administrativo.

Somos estudiantes del V año de Trabajo Social, actualmente estamos realizando investigación y análisis sobre el impacto psicoemocional del Virus Covid-19 en el marco de la asignatura de Seminario de Graduación para la culminación de estudio.

Como segunda fase de instrumento requerimos de la participación de su persona que labora en la Facultad (FAREM-ESTELI) para completar el siguiente cuestionario.

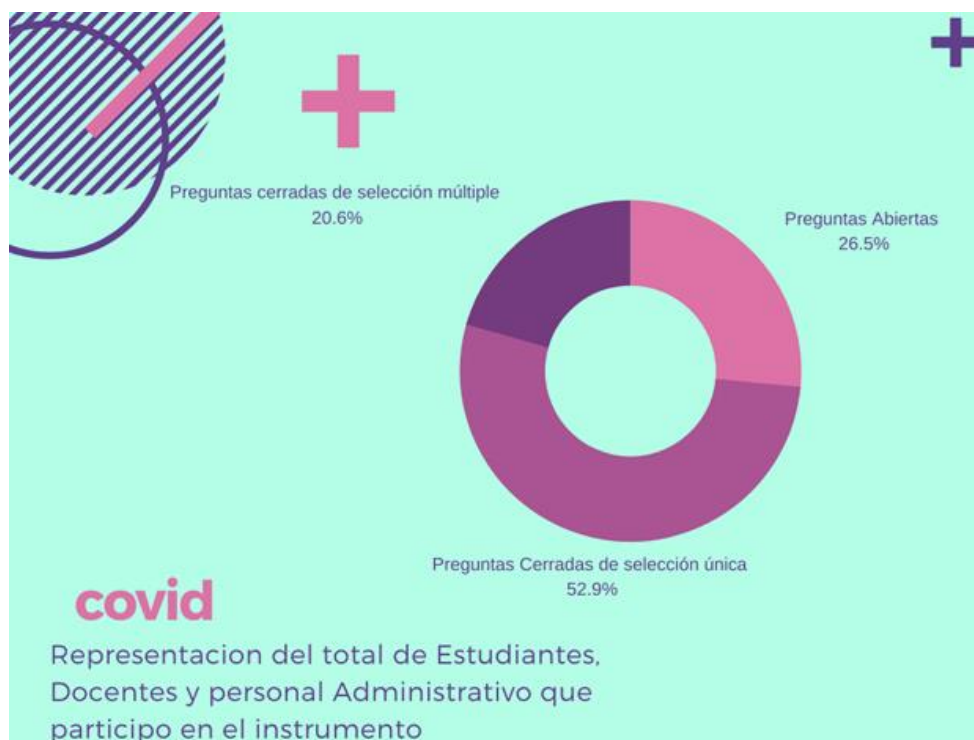
Agradecemos su colaboración, solicitando responder de manera precisa y fiel a su contexto para lograr un enfoque correcto y resultados concretos. La información que compartan será utilizada únicamente con fines académicos.

Como se puede observar en este proceso fue de mucha importancia el fortalecimiento de la comunicación escrita inicial con los participantes porque este era

el primer contacto, brindando información sobre el objetivo y propósitos de la entrevista, información general del contenido y de igual manera la presentación de los investigadores. Al finalizar de igual manera se les agradeció la colaboración brindada y se les recordó que la información solo tenía fines académicos y científicos para el proceso de investigación que se realiza.

A continuación, se presenta la estructura general de los instrumentos: entrevistas semiestructuradas.

**Figura 7** Preguntas categorizadas



#### 4.5.2. Observación

La observación es considerada la médula espinal del conocimiento científico y se convierte también en el eje que articula la metodología de la investigación cualitativa. Esta técnica nos permite obtener información sobre un fenómeno o acontecimiento tal

y como se produce. Es la técnica más recomendada para las investigaciones cualitativas. La observación tiene como procedimiento un carácter selectivo y su finalidad es obtener información de algún tema en específico, lo que implica que se debe tener alguna idea de lo que se va a observar (Guerrero, 2016).

Para organizar la estructura de la observación en este estudio se enfatizó en la ocurrencia de las situaciones observadas, si se dan o no se dan; la frecuencia: cuántas veces se da; la latencia: tiempo entre el estímulo y la respuesta y la duración: tiempo que dura el fenómeno Intensidad: “fuerza” del fenómeno e intensidad; fuerza del fenómeno, las tres últimas requieren más capacidad de observación o instrumentos más precisos (Díaz, 2011).

En este caso para este estudio se trabajó una lista de cotejos para la observación de diferentes momentos y actividades desarrolladas donde se integra la comunidad universitaria, auxiliándose de fotografías, los contenidos de estas son los siguientes:

#### Actividades y momentos observados:

1. Ingreso de estudiantes a la Facultad	2. Ingreso de personal administrativo y docentes a la Facultad
3. Grupos de clase – uso de mascarilla	4. Grupos de personal administrativo y docentes – uso de masca
5. Estudiantes en los cafetines	6. Personal administrativo y docentes en los cafetines
7. Estudiantes haciendo uso de los lavamanos	8. Personal administrativo y docentes haciendo uso de los lavamanos
9. Estudiantes acciones de auto cuidado	10. Personal administrativo y docentes acciones de auto cuidado

## **4.6 Procesamiento y análisis de datos**

Las entrevistas semiestructuradas realizadas a través de Google Formulario, contando con una base de datos en Excel de los resultados generados en esta investigación.

La información fue organizada a través de un sistema de categorías y subcategorías generadas por los objetivos de este estudio lo que facilitó el proceso de análisis y triangulación de la información, integrando en el análisis figuras, organizadores gráficos y tablas.

### **4.6 Procedimiento metodológico de estudio**

Dentro de este acápite se describen tres fases de planificación, ejecución e informativa, las cuales son fundamentales para determinar la metodología de ejecución del estudio de investigación.

#### **4.7.1. Fase de planificación o preparatoria**

Desde la carrera de Trabajo Social, el tema de la pandemia ha sido motivo de reflexión, análisis y estudio; motivándonos al equipo de investigación para escoger el tema de la pandemia del COVID-19 y las repercusiones psicosociales en la comunidad universitaria.

Posteriormente se plantea el problema que consiste en precisar y estructurar adecuadamente la idea de la investigación, búsqueda de antecedentes de estudio, construcción del marco teórico, definición de enfoques teóricos y metodología de estudio y análisis de los resultados. Así mismo a partir de toda esta experiencia la construcción de las conclusiones y recomendaciones.

#### **4.7.2. Fase de ejecución o trabajo de campo**

Para dar paso a la etapa de trabajo de campo en primera instancia, el equipo investigador se dirigió a organizar la aplicación de las entrevistas semiestructurada, estableciendo las coordinaciones con coordinadores de carrera y presidentes de grupo.

El proceso de trabajo de campo fue virtual, a pesar que no se estableció contacto directo con cada participante, se organizó el proceso de las entrevistas entre ellos calcular el margen de tiempo para la aplicación.

Por ejemplo, el margen de respuesta para las entrevistas a estudiantes fue de 8 días, empezando el 14 de noviembre y finalizando el 21 de noviembre del 2021, mientras que las respuestas de personal administrativo y docentes inicio el 18 de noviembre y finalizo el 26 de este mes. Ambos instrumentos alcanzaron mayores respuestas los últimos 4 días con un tiempo consumido por persona de 15 minutos en todo el instrumentó conformado por 34 preguntas abiertas y cerradas.

#### **4.7.3. Informe final o fase informativa**

Al culminar la etapa de trabajo de campo se dio paso al análisis de los datos recabados, se hizo uso de matriz de categorías para resumir la información, aspectos consultados y triangulación para sintetizar y comparar los elementos en común encontrados en la entrevista aplicada a los participantes.

Habiendo analizado los resultados principales de la investigación, este documento queda establecido como una investigación completa, donde fue necesario elaborarse un informe final.

## V. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Para realizar el análisis y discusión de resultados se organizó la información a partir de las categorías y subcategorías definidas desde los objetivos generales de este estudio, las que son los pilares fundamentales del análisis.

**Tabla 1** Matriz de Categorías

<b>Categoría</b>	<b>Sub Categoría</b>
Repercusiones psicosociales del COVID-19	Emociones antes y durante la pandemia Manejo de emociones
Factores de riesgo y protectores individual y colectivo	Factores de riesgo Factores protectores individuales y colectivos
Estrategia de intervención desde el enfoque de Trabajo Social ante el COVID-19	Enfoque biopsicosocial Modelo sistémico

En este análisis se explora las diferentes percepciones sobre las emociones de estudiantes, docentes y trabajadores administrativos en su día a día formando parte de la educación superior frente a la pandemia de la COVID-19. Se presentan los resultados de la encuesta realizada a una muestra de 181 personas activas de FAREM-Estelí mediante un enfoque cualitativo, descriptivo, utilizando el cuestionario y la revisión literaria para compilar la información.

Asimismo, estudiantes, docentes y personal administrativo tienen características variables, diferenciándose por su edad, esto a su vez también se divide ya sea hombres o mujeres, como su área de estudio por mencionar a los estudiantes, su conectividad a las nuevas tecnologías, su nivel económico y cultural. Por otro lado, los

sujetos participantes comparten las características, como su conectividad, el nivel de habilidad para el uso de las nuevas tecnologías, la edad y el sexo.

Además, la idea de que el contexto del COVID-19 ha venido a cambiar las emociones de las personas, la mayoría de veces a aumentar, estrés, ansiedad, problemas de peso, sedentarismo y un sinnúmero de emociones negativas, para contrarrestar esto la universidad a inicio de pandemia inicio con campañas de concientización y protección para toda su población.

Es remarcable los resultados que afirman el impacto provocado y la dependencia por la tecnología para la práctica educativa en tiempos de coronavirus, donde una conexión puede marcar la diferencia para un buen desempeño estudiantil. Finalmente, se da por hecho que la emoción del público es cambiante de manera progresiva, dependiendo de los hábitos que lo rodean.

Cabe destacar que la FAREM-Estelí, es una institución pública de educación superior adscrita a la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua (UNAN-Managua), fundada en noviembre de 1979. Actualmente atiende aproximadamente a una población de más de 4,536 estudiantes, entre grado y posgrado, esto reflejado en la matrícula de II semestre 2021. Funciona bajo una administración colegiada de un Consejo de Facultad, instancia ejecutora de programas, proyectos y actividades que impulsa la institución.

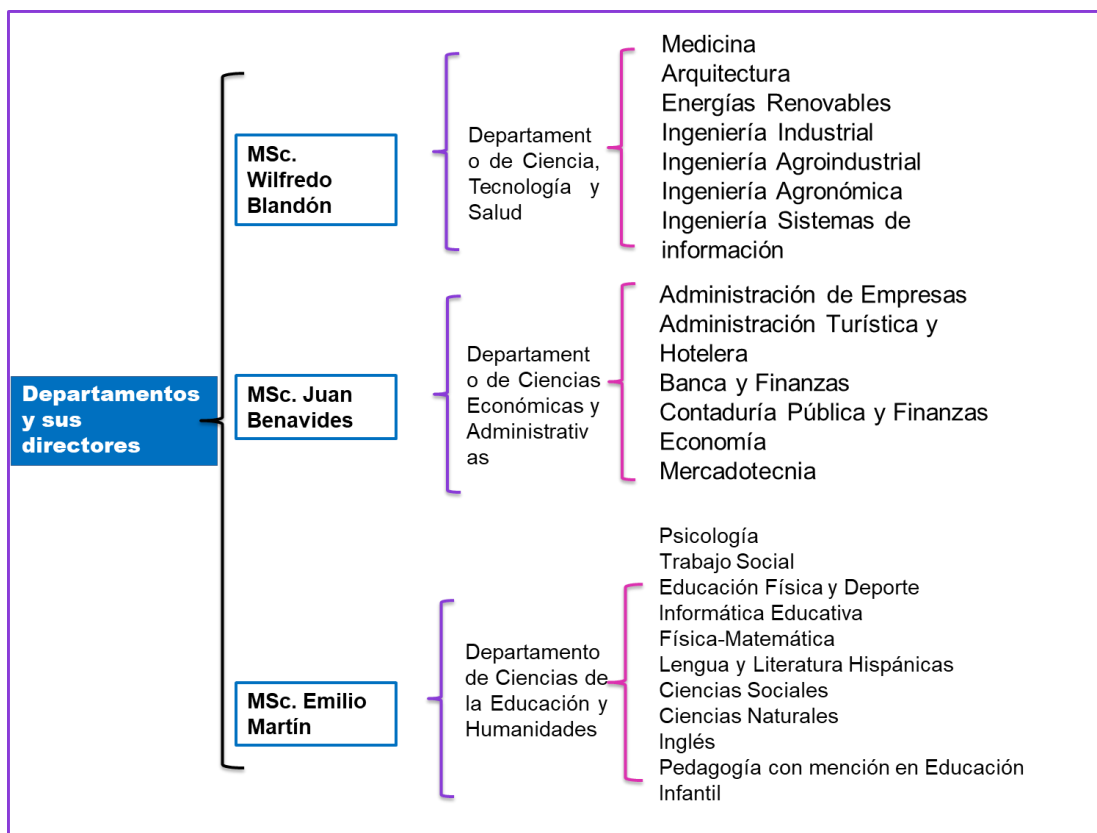
Así mismo cuenta con cinco recintos universitarios: Leonel Rugama, Elmer Cisneros Moreira, Estación Experimental El Limón, Hospital Escuela San Juan de Dios y las sedes del programa Universidad en el Campo. En todos ellos, las actividades de docencia, extensión, investigación e internacionalización, son fortalecidas a través de convenios con organismos nacionales e internacionales a través de la gestión de su decana la MSc. Nubia Aracely Barreda.



De esta manera la Facultad sirve 26 carreras, distribuidas en tres departamentos académicos. A nivel de posgrado; cuenta con una clínica de atención psicológica, así como laboratorios de biomedicina, agroindustria, energías renovables y computación.

Desde diferentes áreas y unidades se potencian las habilidades deportivas y artísticas del estudiantado, con la práctica de diversas actividades. A continuación, se refleja la organización de los departamentos con sus respectivas carreras académicas.

**Figura 8** Departamentos y Carreras FAREM - Estelí



A continuación, se presentan fotografías de los recintos que forman parte de la Facultad, ubicados en la región norte del país.

**Figura 9** Estatua de Leones Rugama en la entrada principal del recinto



**Figura 10** Estudiantes en actividades del Recinto Elmer Cisneros



**Figura 11** Fachada de la estación experimental El Limón



**Figura 12** Centro de Gestión Ambiental, sede de UNICAM Miraflores



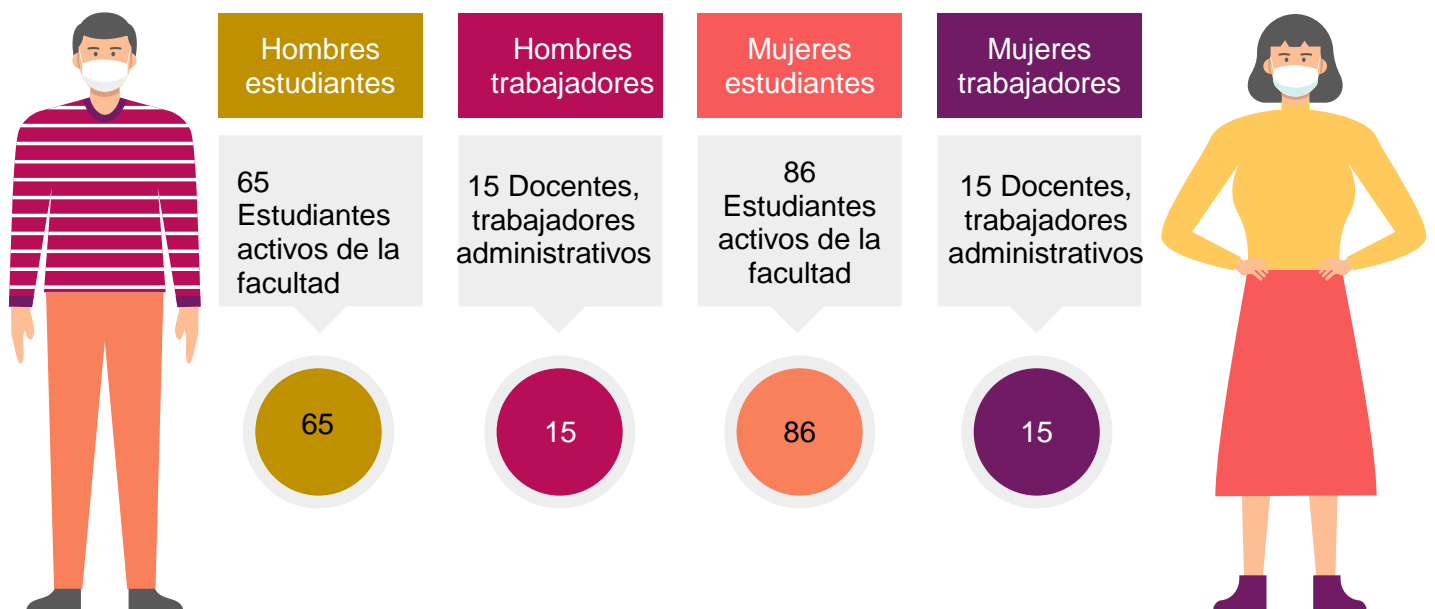
**Figura 13** Recinto Universitario Miguel Ángel Ortiz, Mozonte



### 5.1. Caracterización de los participantes

En este estudio participaron de manera espontánea 181 personas, todos miembros de la comunidad universitaria de FAREM-Estelí, conformada por estudiantes, personal administrativo y docentes; a continuación, se describen los grupos participantes.

**Figura 14** Estadísticas generales



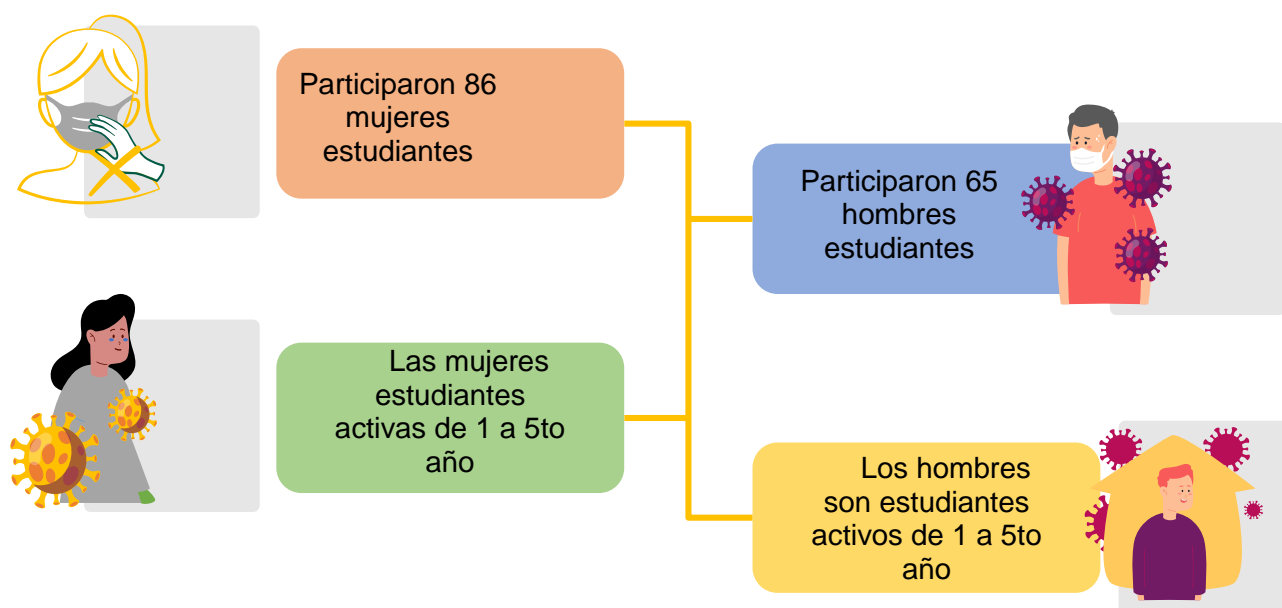
Cabe rescatar, que la población que participo en el estudio pertenece a la comunidad universitaria de la UNAN Managua, FAREM-Estelí, que en al momento del estudio desempeñaban funciones activas dentro del recinto, tales como estudiante, personal académico o administrativo.

## Estudiantes

Acerca de la población estudiantil que participó, en su mayoría son jóvenes familiarizados con la tecnología, aunque no es una tendencia general ya que, por las características del grupo, algunos residen en lugares que todavía no tiene accesibilidad a internet o se les dificulta el pago diario, semanal de un plan de datos.

De esta manera, los participantes tienen habilidades prácticas y ágiles para responder un cuestionario en línea, algunos de ellos disfrutaban de dispositivos tecnológicos siendo una ventaja y de consideración para ser seleccionados para este estudio.

**Figura 15** Estudiantes participantes por género



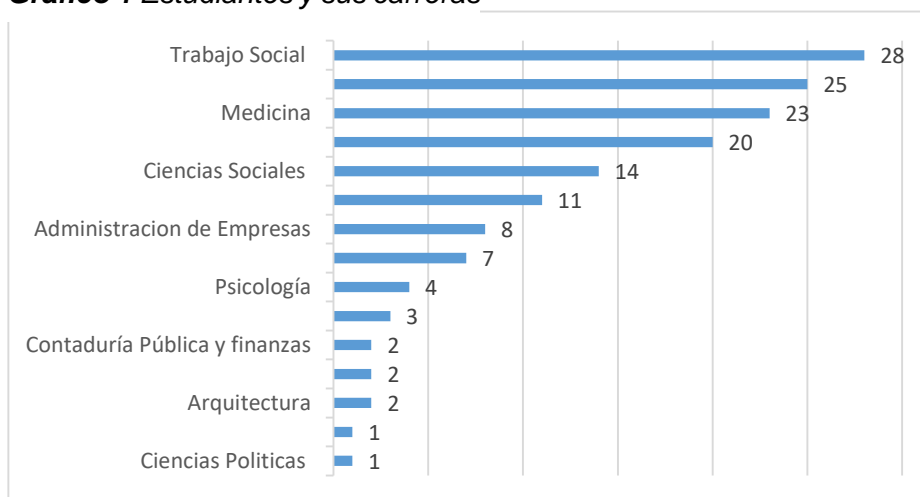
Participaron estudiantes de 15 carreras académicas, la de mayoría de la partición estuvo centrada en carreras como: Trabajo Social con 25 estudiantes, seguido de Física–Matemática con 24, Medicina con 23 estudiantes, Lengua y Literatura con 18 y Ciencias Sociales con 14 estudiantes.

Los participantes se distribuyen entre los tres departamentos: 107 pertenecen al Departamento de Educación y Humanidades, 32 al de Tecnología y Salud y 12 al de Económicas y Administrativas. A continuación, en la Tabla 1 se presenta la distribución de estudiantes por carrera.

A su vez, los estudiantes tanto hombres como mujeres pertenecen a los 3 diferentes modalidades y turnos de estudio: regular, sabatino y dominical, más del 60% de los participantes son estudiantes de la modalidad sabatina o por encuentro debido a que son procedentes de zonas rurales.

Cabe recalcar, que sin importar el sexo, condición social, etnia o estatus económico han experimentado a todos los niveles la pandemia, pero sabiendo esto los factores antes mencionados como otros, el núcleo familiar es un factor que determina el estrés y situaciones a fines que conllevan a muchas situaciones peligrosas para los estudiantes.

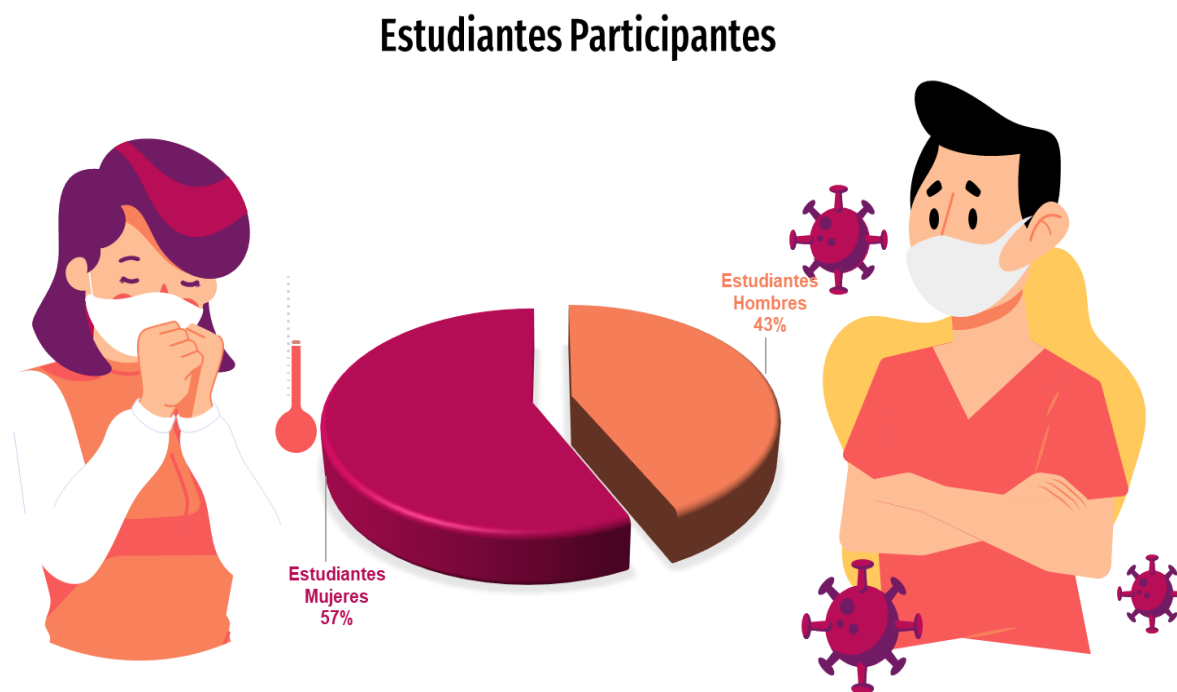
**Gráfico 1** Estudiantes y sus carreras



Es así que refiere Ordorika (2020) hay más mujeres entre los estudiantes de educación superior en la mayoría de los países; los datos de población global, sin embargo, no son tan alentadores, ya que en 2009 el 54% de la juventud habitaba en países en los que había una distribución de la matrícula más favorable a los hombres y el 43% en países que favorecen a las mujeres.

Posteriormente se presenta la distribución de los participantes por género, el 57% de los participantes son mujeres y el 43% son hombres.

**Figura 16** Estudiantes participantes según su sexo



Ahora bien, las condiciones de desarrollo socioeducativo de los estudiantes han sufrido cambios bastantes radicales, debido a la pandemia del COVID-19, estos se están enfrentando a un escenario novedoso, pero a la vez con bastantes dificultades como las limitaciones en cuanto a la accesibilidad y conectividad al internet, la percepción desfavorable de didáctica, estrategias y metodologías de enseñanza de los docentes, así como la sobrecarga de trabajos y la continua exposición a medios

tecnológicos; todo esto ha generado mayor preocupación y afecta su desempeño e incrementando los niveles de estrés en los estudiantes (Estrada 2020).

### Trabajadores docentes y personal administrativo

Por otro lado, el personal administrativo y docentes consultados, en su mayoría tienen más de 4 años de laborar en la institución; se destaca la participación de docentes del Departamento de Educación y Humanidades y administrativos afanadores. Mostrándose en la siguiente figura la participación por género.

*Figura 17 Docentes y personal Administrativo según su sexo*



La pandemia del coronavirus Sars-Cov-2, tanto durante el confinamiento como posteriormente con la incorporación a los centros, ha modificado rutinas y estilos de vida de toda la comunidad educativa, siendo necesario adaptarse a situaciones inesperadas e inusuales de manera continua desde el mes de marzo de 2020 (Hernández 2021).



A causa de lo antes mencionado el COVID ha generado diferentes situaciones a nivel de los diferentes ámbitos de desarrollo de ser humano, dentro del grupo de participantes se muestra ampliamente esta experiencia, desde el inicio de la pandemia con emociones tanto negativas como positivas y durante de la misma, pero con la característica significativa de tomar decisiones más pensantes.

Ahora bien, los docentes cumplen un horario que inicia a las ocho de la mañana hasta las cinco de la tarde, además la estadía en la universidad está determinada por los horarios de clase, es así que tienen horarios irregulares que se cumplen desde el día lunes al domingo con los días de descanso establecidos.

A diferencia del personal administrativo que cumplen otros horarios de acuerdo a sus responsabilidades y área donde se encuentra, variando el horario de entrada, los días de descanso.

Mencionado de esta manera, la importancia de mantener los hábitos de higiene para prevenir un contagio, por el tiempo de estadía diaria en la universidad de cada uno de los docentes y personal administrativo.

## **5.2. Repercusiones psicosociales del COVID-19**

Las repercusiones psicosociales han sido diversas en los diferentes actores claves que son: los estudiantes de diversas carreras y el personal administrativo de la facultad, siendo este un elemento clave para comprender la situación que afrontan ante el COVID.

A continuación, se describen las subcategorías claves donde se da respuesta por medio de la información recopilada: emociones antes, durante la pandemia y manejo de emociones.

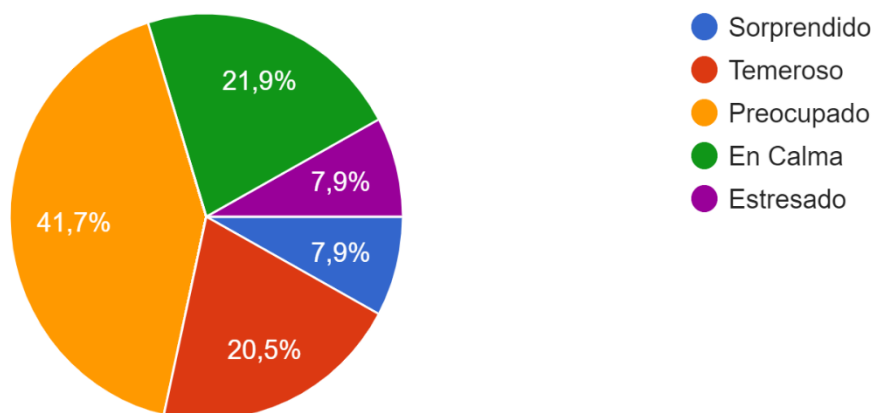
### 5.2.1 Emociones antes de la pandemia

Durante la primera fase de la pandemia COVID 19, más del 75% de la población estudiantil y docente presenciaron sentimientos de negatividad, miedo y tristeza sumando las escalas de estresado, sorprendido, temeroso, preocupado y solo un 21.9 % de calma antes de la pandemia en estudiantes y en docentes sube un poco con un 26.7% de sentimientos pasivos.

Habría que decir también que independientemente de las variables de género o edad, se presentaron sentimientos de preocupación, ansiedad, miedo y todas sus derivaciones negativas, esto contribuyendo más el tema económico y de escases que rondaba esos días para realizar sus actividades.

Aproximadamente con la misma cantidad se refieren los estudiantes, catalogando de temerosos y sorprendidos, contribuyendo a un estrés más prolongado por las largas horas en sus hogares confinados, agobiado, con nerviosismo, mal humor, menos activos, invirtiendo más tiempo de lo habitual al realizar las tareas cotidianas y con sentimientos de inutilidad por parte de los dos grupos abordados.

**Gráfico 2** Sentir de los participantes antes de la pandemia



Por otra parte, docentes mencionaron los sentimientos como la preocupación con mayor relevancia, de igual manera la calma como se evidencia en el grafico anterior, se puede valorar tanto docentes como personal administrativo manifestaban actitudes positivas frente a la realidad que se vivía.

En realidad, un evento tan disruptivo y catastrófico como ha sido proyectado el COVID-19 genera diversos efectos y situaciones en la salud de la población, por la diversidad de información que circula en medios de comunicación naciones e internacionales.

A continuación, se escribe textualmente lo que expresan tanto estudiante como personal administrativo sobre su sentir ante el COVID.

*Definitivamente en estos tiempos de incertidumbre, la mayoría de las personas estamos nerviosas, ansiosas, por lo que es importante practicar la empatía (Estudiante de Psicología).*

*El coronavirus y el distanciamiento social es algo que nos está afectando a todos de manera distinta, por lo que tener en cuenta que los demás pueden tomar esta situación de manera diferente puede ayudarnos a conectar mejor con los demás, ya sean nuestros compañeros de trabajo, amigos o familiares (Personal administrativo).*

Por último, en estos momentos de constante cambio e incertidumbre es de suma importancia mantener la calma, practicar la empatía, y buscar la manera de que esta crisis afecte lo menos posible nuestro día a día. Es necesario buscar reducir los niveles de ansiedad y enfocarse en lo que es realmente importante: la salud (Delgado, 2020).

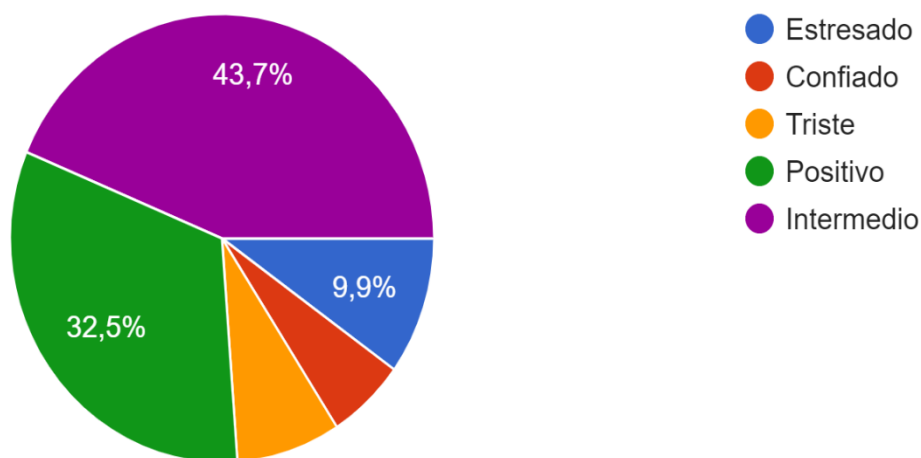
### 5.2.2 Emociones durante la pandemia

Con el fin de reconocer y manejar las emociones optadas a consecuencia de la pandemia COVID-19, el alumnado y las familias han mostrado un gran ajuste y flexibilidad ante las diferentes situaciones y los docentes, desde mediados de marzo, consiguieron llevar la escuela a los hogares confinados gracias a un importante esfuerzo, en ocasiones con escasos medios tecnológicos.

De acuerdo con el contexto, los estudiantes universitarios han captado mucha información en los medios de comunicación ligados a la universidad, llevando noticias oportunas, verídicas y verdadera y esto ha tenido consecuencia positiva como se muestra en el siguiente gráfico.

**Gráfico 3** Sentir de los Estudiantes durante la pandemia

151 respuestas



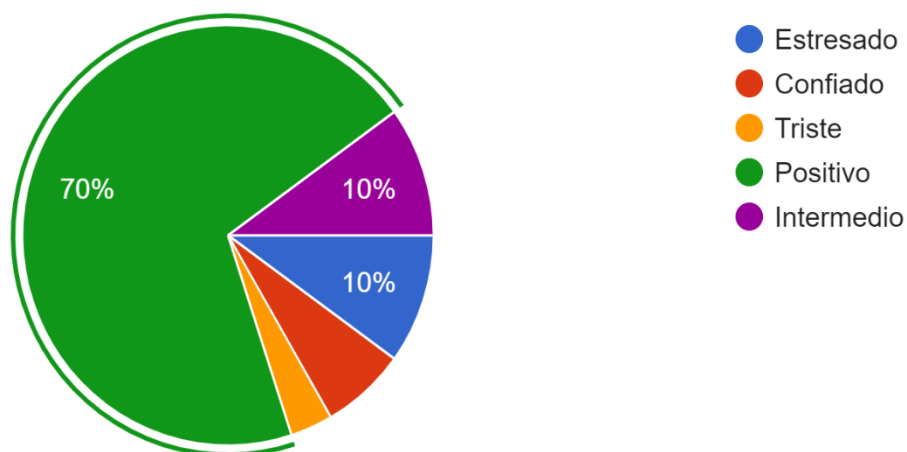
Además, las comunicaciones asertivas que tiene la universidad FAREM–Estelí con sus trabajadores es algo diferente que los estudiantes, es decir, es una comunicación

más directa, con esto no se quiere minimizar lo anterior, si no recalcar, que, sin un trabajador apropiado al contexto, no serviría ninguna campaña hacia la población meta, como son los estudiantes.

Por consiguiente, las capacitaciones, talleres y recomendaciones ya sea verbal en reuniones virtuales como presenciales siguiendo las medidas de cuidado, así como también los afiches plegados por toda la instalación del campus universitario, ha impulsado una concientización continua y uniforme con respecto a los docentes y trabajadores de la institución pública, el resultado se refleja en el siguiente gráfico.

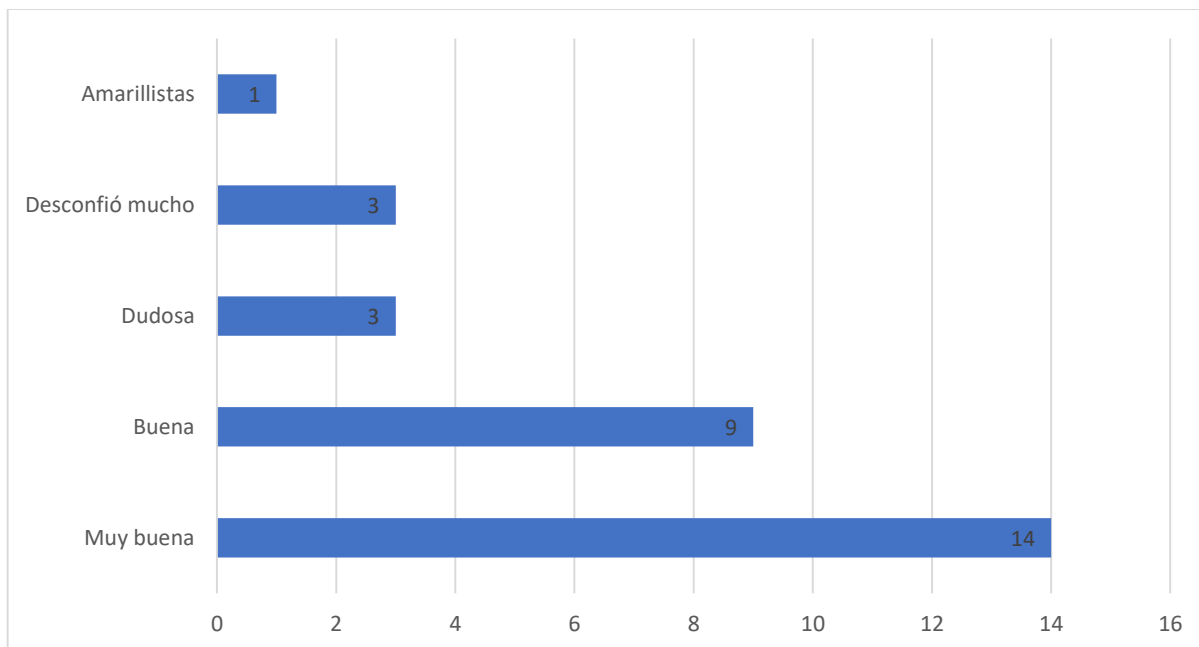
**Gráfico 4** Sentir de Docentes y personal administrativo durante la pandemia

30 respuestas



Sin embargo, desde el inicio de la crisis sanitaria por la COVID-19, la comunicación ha jugado un rol fundamental para informar, educar y orientar a la ciudadanía sobre los riesgos de la pandemia. También permitió compartir las medidas tomadas por el gobierno central, regional y local, para frenar el avance de la enfermedad, así como evaluar sus resultados.

**Gráfico 5** Valoración del sentir de docentes y personal administrativo



Por lo tanto, la crisis del COVID-19 ha venido acompañada del fenómeno de la infodemia; es decir, una masiva cantidad de información (alguna correcta otra no) sobre un tema en específico, que dificulta que las personas encuentren fuentes confiables y fidedignas cuando la necesitan (OPS, 2020).

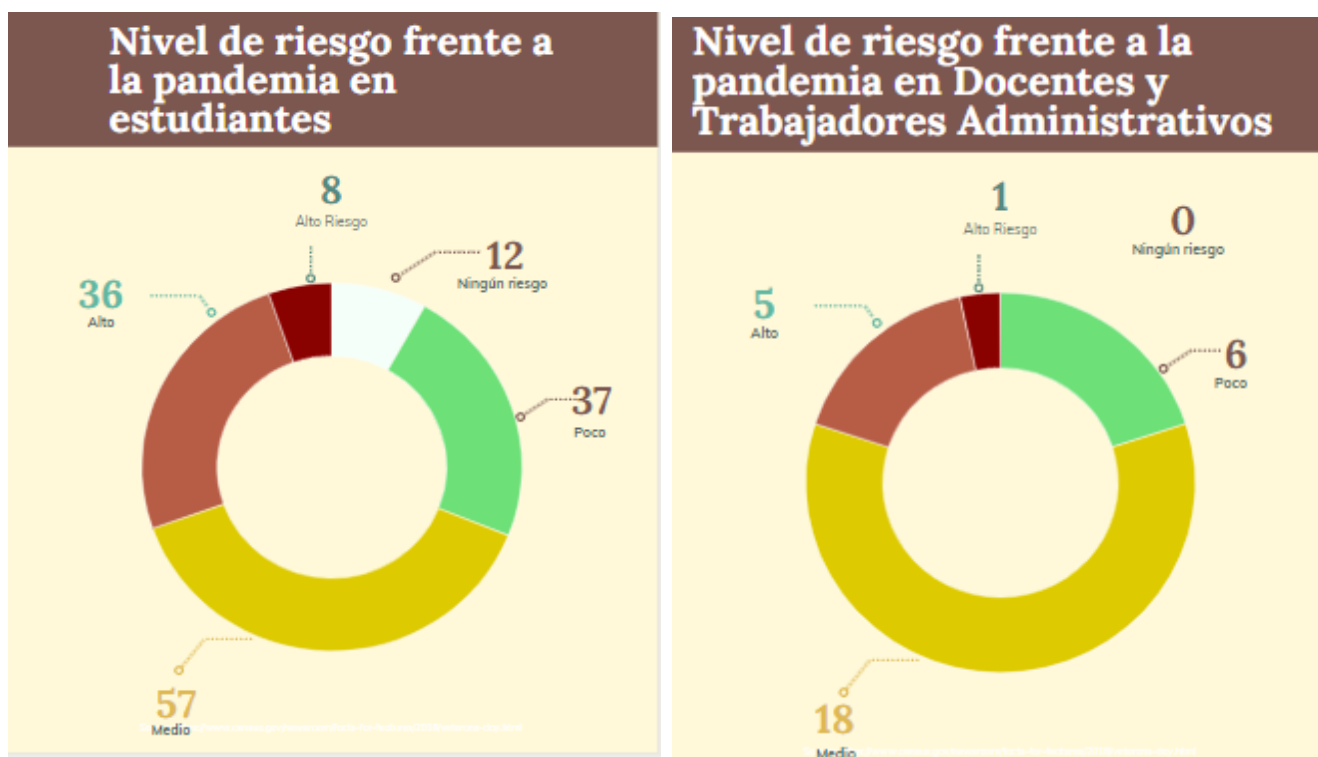
### 5.2.3 Manejo de emociones

De acuerdo con el cumplimiento al Protocolo de Bioseguridad, aprobado por el Consejo Universitario, en sesión ordinaria N° 21-2020, el 4 de septiembre de 2020, la FAREM-Estelí mantiene las medidas de prevención ante el COVID-19. Actualmente, se procedió a la división de grupos de clase y modificación de jornada laboral del personal docente y administrativo

En particular con el siguiente inciso del instrumentó en línea, se utilizó la técnica de semáforo para saber el sentir de estudiantes, docentes y trabajadores administrativos.

Esta técnica consiste en ayudar al participante a aplicar el funcionamiento de los semáforos para aprender a gestionar sus emociones negativas, es decir, el rojo significa el nivel más alto de peligro, el amarillo prepararse o el término medio de las emociones o niveles y el verde significa las emociones positivas y es el termino más placentero de los tres.

**Gráfico 6** Estudiantes y su nivel de riesgo sobre la pandemia



En resumen, la mayoría siente que hay un riesgo latente, pero eso es indicativo que se toman como es debido la pandemia, donde se está en constante mutación del virus, cambios emocionales y físicos tanto en la sociedad, familia como personalmente.

De esta manera, las situaciones de cada persona son diferentes en variados niveles, algunos asimilando el contexto más rápido que otros, pero donde la mayoría de estudiantes están de acuerdo.

*Hacer uso de las medidas para proteger a las demás personas cercanas a mi persona (**Estudiante de Trabajo Social IV año**).*

**Figura 18** Estudiante usando el lava manos



Estudiantes conscientes del ambiente que los rodea comparten su experiencia ante la situación actual.

*“Protegerme a un más y seguir las medidas de seguridad para no contagiar a las demás personas a mi alrededor” (**Estudiante de Psicología**)*

*“Trato de tomar las medidas necesarias, después de salir del trabajo me ducho, cambio de ropa, evito contacto con mi familia” (**Estudiante de Pedagogía Infantil**).*

A su vez, se exige el uso correcto de mascarilla dentro de las instalaciones, se aplica viricida, el término viricida es el adecuado para referirse a todo aquello que es capaz de acabar con un virus a cada persona que ingresa y se promueve el lavado de manos (Fundeu.es, 2020).



**Figura 19** Estudiante de Trabajo Social en campaña de vacunación



En particular con el siguiente inciso del instrumentó en línea, se utilizó la técnica de semáforo para saber el sentir sobre el nivel de riesgo frente al COVID-19 de estudiantes, docentes y trabajadores administrativos.

Esta técnica consiste en ayudar al participante a aplicar el funcionamiento de los semáforos para aprender a gestionar sus emociones negativas, es decir, el rojo significa el nivel más alto de peligro, el amarillo prepararse o el término medio de las emociones o niveles y el verde significa las emociones positivas y es el termino más placentero de los tres.

Si esto se aplica al marco de las emociones, significaría lo siguiente: 🚦 Ningún riesgo, 🟢 POCO, 🟡 Medio, 🟠 Alto, 🔴 Alto riesgo, agregando como se observa dos niveles más, el primero representado por un tono más rojizo y que indica situaciones muy peligrosas y el blanco donde no se considera que corre peligro en su vida diaria.

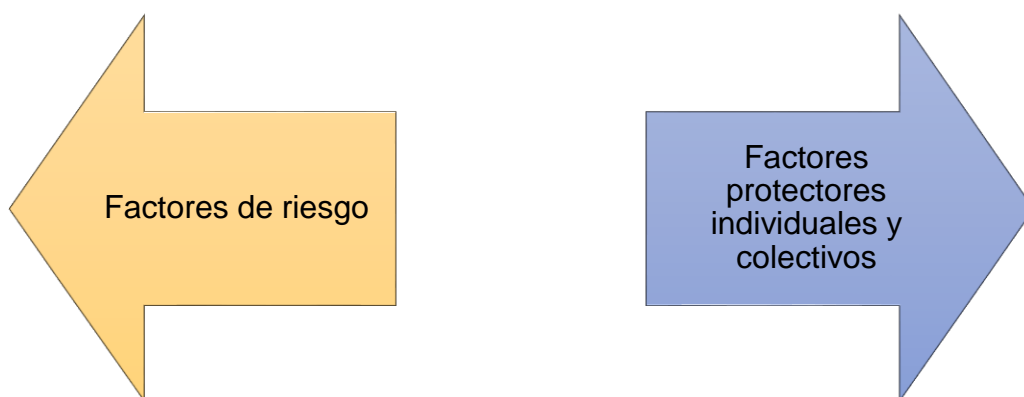
Es importante mencionar que la mayor parte de los actores claves hacen referencia que tienen riesgos de contagio de acuerdo al contexto en donde permanecen constantemente.

### **5.3 Factores de riesgo y protectores individuales y colectivos**

De acuerdo a Hernández (2007) al hablar de estilo de vida saludable, nos referimos a comportamientos que disminuyen los riesgos de enfermarse, es decir, factores protectores, tales como: un adecuado control y manejo de las tensiones y emociones negativas, sueño y recreación; el control y la evitación del abuso de sustancias como la cafeína, nicotina.

En este apartado se representan las siguientes subcategorías recopilándose información por medio del cuestionario en línea aplicado a estudiantes, docentes y personal administrativo.

**Figura 20** Factores de riesgo y protectores



#### **5.3.1 Factores de riesgo**

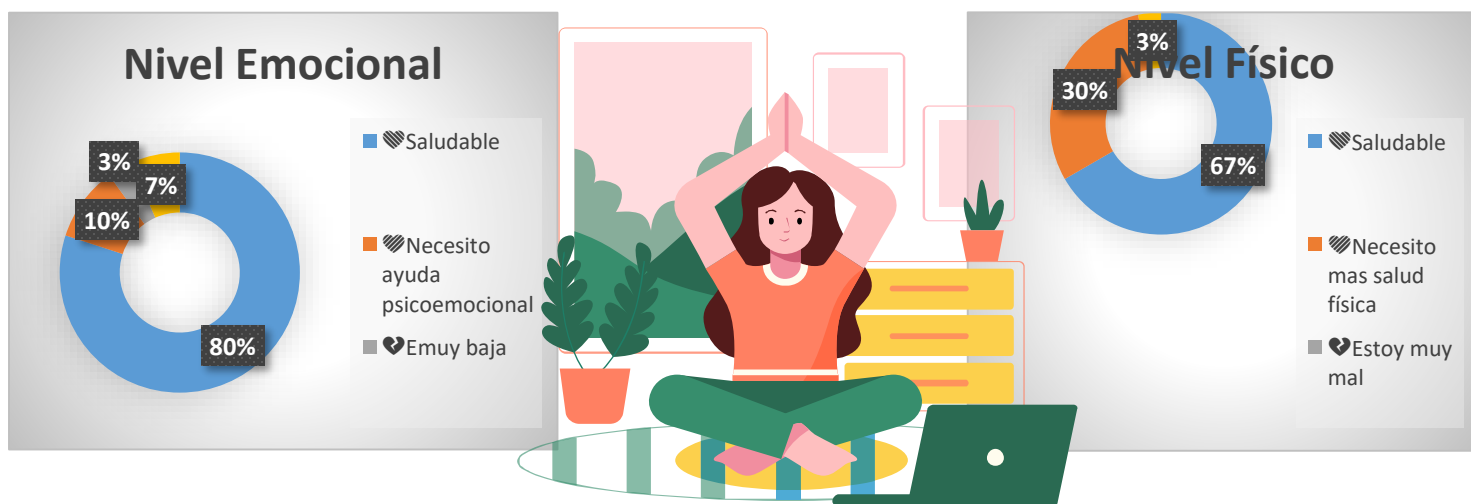
Otro punto es, los factores de riesgo que persisten en la pandemia son variados, algunos han evolucionado como otros han aumentado como es el caso del estrés y

por otro lado nos encontramos con los factores protectores que se han desarrollado o fortalecido a lo largo de la misma.

De esta manera, Johnson (2020) menciona que un factor de riesgo es cualquier característica o circunstancia detectable de una persona o grupo de personas que se sabe asociada con la probabilidad de estar especialmente expuesta a desarrollar o padecer un proceso mórbido, sus características se asocian a un cierto tipo de daño a la salud.

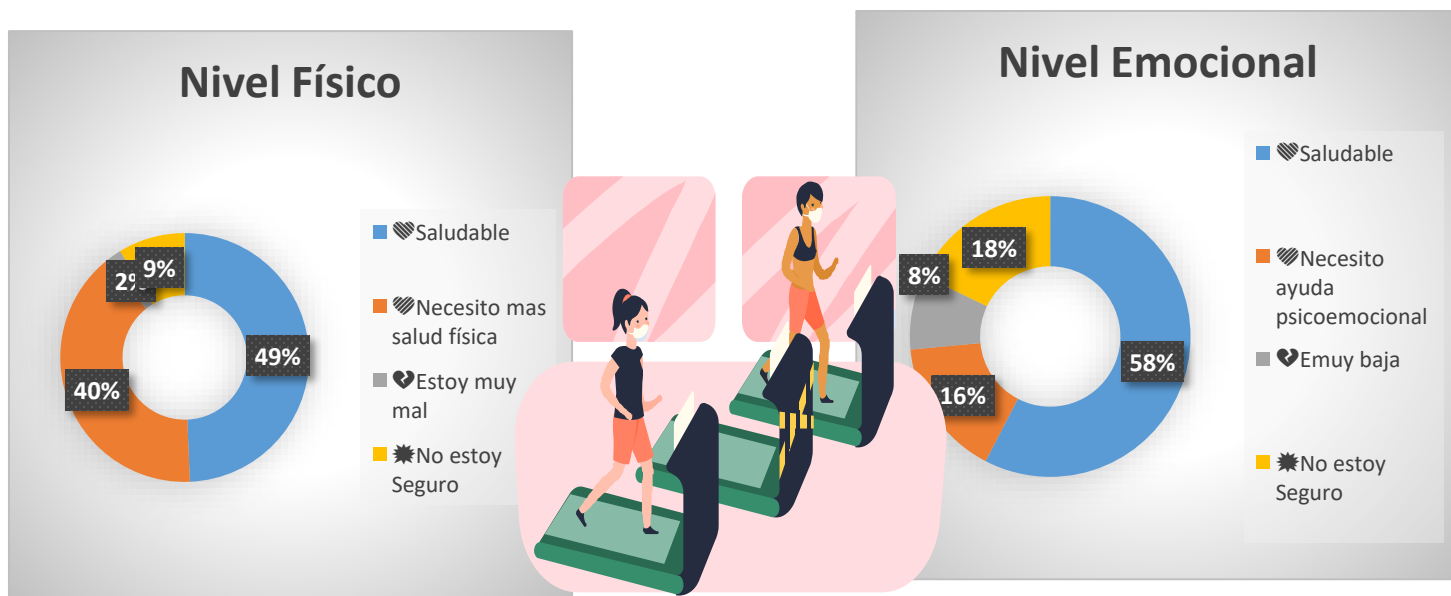
Ahora bien, la población docente y administrativo en su mayoría es activa físicamente y mentalmente dependiendo del ambiente de desarrollo, mencionando que la pandemia ha hecho más difícil las horas laborales, se utilizó el semáforo como herramienta para medir el impacto tanto físico como emocional de los docentes y administrativos pueden observar en el siguiente gráfico.

**Gráfico 7** Nivel físico y emocional



Por otro lado, la población más grande estudiada son los estudiantes, donde ellos reflejan que se sienten saludables tanto física como mental como se refleja en el en el siguiente gráfico.

**Gráfico 8 Nivel físico y emocional de estudiantes**



Como resultado tanto del nivel físico y emocional de estudiantes, docentes y trabajadores administrativos reflejan cómo se han preparado para afrontar la pandemia describiéndose algunas de las respuestas satisfactorias a continuación:

*“Estoy actuando con más precauciones” (Docente del Departamento de Humanidades).*

*“Primero tratar de mejorar costumbres alimenticias para mantener las defensas de mi cuerpo altas, tratar de buscar distracciones motivadoras como leer, escuchar música y estar en relación espiritual con Dios, de esta manera puedo evitar que me afecte emocionalmente y poderlo superar” (Estudiante de Trabajo Social).*

Para dar respuesta a esta subcategoría se realizó una técnica llamada nube de palabras, en donde se refleja la frecuencia con la que mencionan los actores claves del estudio, las palabras relacionadas a factores de riesgo.



**Tabla 2 Factores de riesgo en comunidad universitaria**

Factores de riesgo de	Docentes y administrativos	Estudiantes	Factores de riesgo
Contagiarse	15 (50 %)	36 (23.8%)	Contagiarse
Estrés	11 (36,7 %)	63 (41,7%)	Estrés
Rendimiento bajo en el trabajo	2 (6,7 %)	16 (10.6%)	Bajas Calificaciones
He pensado en salirme da la facultad	0 (0 %)	1 (0.7%)	Deserción
Otros	7 (23,3 %)	35 (23,2%)	Otros

### 5.3.2 Factores protectores individuales y colectivos

Por otro lado, parte de los efectos directos que esta pandemia tiene y tendrá sobre las vidas un efecto negativo que se experimentan tanto a nivel físico como psicológico y requieren para su abordaje de criterios, medidas y estrategias precisas para tiempos de crisis.

Es por esto que, en ese sentido, es necesario fortalecer las confianzas a través de una comunicación clara y abierta que favorezca un clima de seguridad y bienestar subjetivo no solo en el centro educativo universitario si no también que pase las barreras y que cada estudiante, docente y trabajador administrativo sea consiente no solo del peligro de la pandemia, sino que demos mejorar como individuos en el trato a los demás.

Por todo esto no solo se han creado factores protectores propios como individuo si no como grupo, sociedad es por ello que en la siguiente tabla se mencionan estos mismos.

**Tabla 3 Factores protectores**

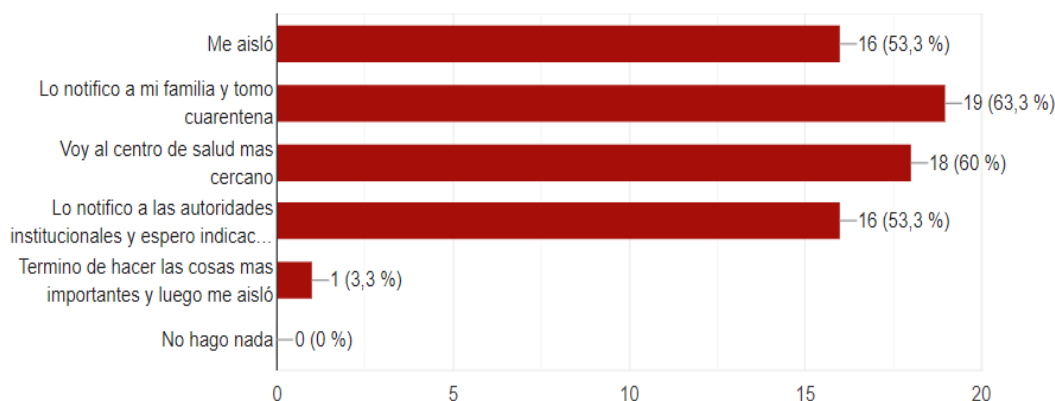
Factores Protectores	Docentes y personal administrativo	Estudiantes
La Familia	14 (46,7 %)	48 (31.8%)
Autocuidado	24 (80 %)	61 (40,4%)
Información Asertiva	11 (36,7 %)	8 (5.3%)
Vacunación	17 (56,7 %)	34 (22,5%)

Como se sabe la familia es el núcleo fundamental en la sociedad, pero en los tiempos de pandemia ha sido de mucha más relevancia, tratando de mejorar y tener auto cuidado desde el hogar, los docentes, trabajadores y estudiantes se protegen y eso es gracias a la información asertiva donde destacamos el trabajo que está haciendo la universidad ya sea de manera grupal o individual.

Cabe recalcar que uno de los ítems estaba relacionado a las medidas que toma cada persona al contagiarse de COVID. En el caso de los docentes y trabajadores administrativos 19 personas eligieron como primera prioridad notificarlo a la familia y tomar cuarentena, como segundo lugar donde 18 personas optaron por ir al centro de salud más cercano donde como se observa aislarse y notificar son las dos palabras que resaltan y en su totalidad las 30 personas no ven como opción “no hacer nada”.

### Gráfico 9 Factores protectores asociados al contagio

30 respuestas



Cabe rescatar, que la población universitaria tiene muy claro las medidas generales de cómo protegerse en esta pandemia, como muestra el siguiente gráfico, manejan muy bien la información y esto solo es posible gracias a las campañas realizadas por UNAN-Managua/FAREM Estelí y autoridades de gobierno como MINSA, Cruz Roja entre otras.

### 5.4 Estrategia de intervención desde el enfoque de Trabajo Social ante el COVID-19

De acuerdo a Zevallos (2021) la estrategia de intervención desde el enfoque de Trabajo Social consiste en aplicar una serie de procedimientos operativos, que se traducen en acciones y actividades humanas intencionalmente orientadas a la transformación de una determinada situación social.

De acuerdo a esta categoría se describen las subcategorías: Enfoque biopsicosocial y modelo sistémico en tiempo de COVID-19.



### 5.4.1 Enfoque biopsicosocial

Además, Ruíz (2018) argumenta que el modelo biopsicosocial es uno de los modelos que se encuentra en el ámbito de Trabajo Social, Psicología, e incluso de la Psicoterapia. Se trata de un enfoque que establece que son diversos los factores que influyen en el desarrollo y bienestar de una persona, en el contexto de una enfermedad, trastorno o discapacidad.

Así mismo los factores biológicos pueden ser tratados, mientras que, los factores psicológicos suelen descuidarse como observamos en anteriores gráficas, donde tanto estudiantes como docentes y administrativos en su mayoría no les da la importancia que se le debe a este tema. Además, los factores sociales son los que casi nunca se atienden (rehabilitación, terapia ocupacional, manejo de emociones con la familia y comunidad) convirtiéndose en tabús y burlas para las personas que se animan a intentarlo.

Teniendo en cuenta que las intervenciones familiares hoy en día son las peor atendidas de todas, aun cuando suelen ser las más efectivas, lastimosamente en la universidad se cuenta con muchas herramientas que ayudan a mejorar estos puntos como la clínica psicosocial pero la población universitaria en su mayoría no asisten, donde más del 50% de docentes y administrativos menciono que no conocía lugares donde pueda asistir para conversar sobre este tema y educarse, pero lo más grave es que esta misma población ninguno menciono la clínica social como opción.

El otro grupo en estudio son los estudiantes donde con 151 participantes ninguno menciono la clínica social como una opción y solo siete veces se mencionó “universidad”, por el contrario, la mayoría, más de 60% mencionada el centro de salud como lugar determinante.

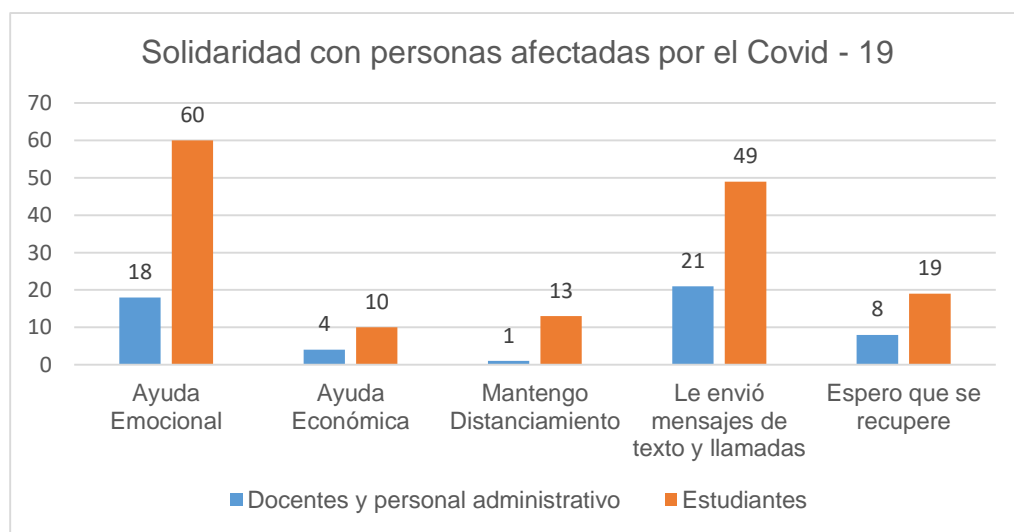
### 5.4.2 Modelo sistémico en tiempo de COVID-19

Además, Valencia (2021) argumenta que el enfoque sistémico propone un tratamiento más amplio, que vaya a las causas, la naturaleza, la dinámicas y consecuencias de la pandemia. Para corregir este mal sugiere combinar la estrategia de vacunación con programas de alimentación para evitar la desnutrición. Invita a que se luche contra otras enfermedades preexistentes y al mismo tiempo avanzar en reformas sociales que permitan mejorar las condiciones de vida.

En relación con esta pandemia abrumadora, la gente no reacciona de la misma forma. Fracasan mecanismos de resistencia, no hay capacidad de adaptación al cambio o es mínima y esta no llega a ser suficiente y la resiliencia brilla por su ausencia. Una de las grandes lecciones que nos ha dejado la pandemia del COVID - 19 es precisamente el desarrollo de estas habilidades.

Como se afirmó anteriormente, las buenas prácticas de apoyo emocional son importantes en los diferentes contextos y la población de estudio tiene un desarrollo afectivo muy bueno, como se observa a continuación en el siguiente gráfico.

**Gráfico 10** Solidaridad con personas afectadas por COVID - 19



Por otra parte, la población de estudio menciona que las carreras con más riesgo de contagio son medicina y Trabajo Social, donde en su mayoría expresan que son los que por el momento en la pandemia han desarrollado más actividad con la comunidad en general, con menos frecuencia hablan de psicología y otra parte menciona que todas están expuestas.

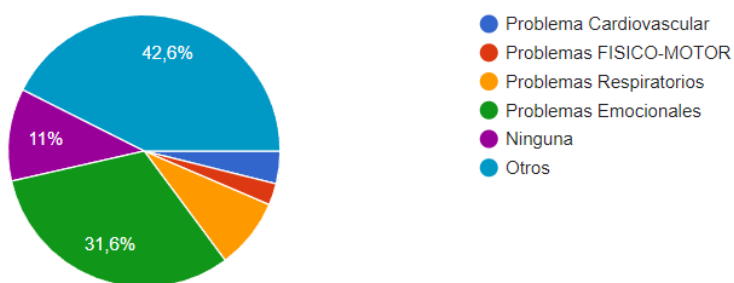
Hay que mencionar, además que las nuevas tecnologías han venido a cambiar la forma de la sociedad antes de la pandemia, en aspectos como distanciamiento social como lo menciona el **docente** “*Bajando el riesgo de contagio*”, pero siempre están comunicándose con sus seres queridos, trabajos más tecnológicos y que estos sean sin fronteras, podrías mencionar muchos beneficios, pero esto depende de la misma persona y su enfoque de cómo usarla.

Por otra parte, si la persona no hace uso correcto de las nuevas tecnologías, no solo le consumieran tiempo, si no su estrés, vida social se verán afectados como su salud física, como lo menciona un estudiante.

*“No creo que ayude mucho la tecnología y más cuando ingresas a una red social dónde solo se esté hablando de COVID. Creo que, en la comunicación con tu familia, amigos... Pues si te ayuda, pero lo demás solo te afecta”* (**estudiante de ciencias sociales**).

### **Gráfico 11** Afecciones físicas y emocionales

151 respuestas



Es importante recalcar que los estudiantes consultados, hicieron notar que en su mayoría tienen problemas emocionales, muchos derivados de la pandemia, como de circunstancias relacionadas a su educación y familia.

Por lo que es evidente la necesidad de integrar en la atención psicoemocional del individuo tanto a su familia como a sus redes apoyo, ya que son los que mayormente tienen influencia en su bienestar.

Desde el punto de vista sistémico es muy importante trabajar atendiendo, en la medida de lo posible, a todos los sistemas involucrados en la vida de la persona. La prioridad está en la intervención en el sistema más cercano y estable en la vida del individuo y este acostumbra a ser el familiar. Aunque la Terapia Familiar se ha realizado clásicamente en contextos clínicos se piensa que es muy importante poder llevar la intervención al contexto natural de la persona.

Sin embargo, el modelo de intervención sistémico insta a evaluar y trabajar de manera global, pensando que la “causa” de los problemas no es la persona aislada o, por lo menos, entender que los factores de mantenimiento de un problema se encuentran en las relaciones del sistema y no en su origen.

A parte de la intervención en la familia esta se debe expandir hacia otros niveles como son la familia extensa, los profesores, otros profesionales e, incluso, la sociedad en general. Por esto es tan importante el trabajo de formación tanto práctica como teórica y de concienciación (ÀnimaTEA, 2015).

## VI. Conclusiones

De acuerdo a las experiencias recopiladas en la investigación se ha logrado reconocer un impacto significativo de la pandemia en la población docente y personal administrativo, sin embargo, también se debe recalcar que estas personas son capaces de afrontar las situaciones gracias a la gestión de emociones positivas y a un alto manejo de la información brindada por la Universidad lo que generó un sinnúmero de aprendizajes.

Cabe recalcar que el uso de estrategias de afrontamiento de emociones que son secuelas del contexto Covid-19 los ha llevado a utilizar herramientas para contrarrestar la ansiedad y el estrés en horas laborales, así como fuera de la universidad.

Es importante mencionar que los docentes y personal administrativo no transmiten de la manera correcta y permanente los conocimientos y estrategias ofrecidos por la universidad a los estudiantes afectando de esta manera el uso adecuado de la información sobre la pandemia y otros aspectos relacionados.

Desde otro punto de vista las experiencias de los estudiantes son muy diversas, de igual manera su forma de afrontarlas, esto por varios factores como la edad, género, formación académica o disciplina de estudio; sin embargo, también se observó que el núcleo familiar es vital para esta situación y el manejo de experiencias como es la pandemia.

En este sentido es de mucha importancia el rol de los espacios de socialización como es el caso del entorno laboral es determinante donde los docentes y estudiantes conviven de una u otra manera y deben de fortalecer los vínculos entre todos, ya que en muchas ocasiones el tema de las emociones es postergado por considerar no prioritario para el desarrollo humano, a veces se reconoce que se requiere de ayuda, sin embargo, no saben cómo plantear su necesidad, buscar soluciones.

## VII. Recomendaciones

Como resultado de esta experiencia, se ha determinado que la universidad debe de organizar más recursos estratégicos para complementar conocimientos sobre todo las implicaciones del tema del COVID-19, que permita una mayor comprensión de los efectos integrales que genera y las secuelas, de esta manera estudiantes de nuevo ingreso, activos y el personal tendrá un manejo de emociones y ante situaciones futuras.

Se debe de valorar las necesidades psicosociales y emocionales de los estudiantes y comunidad universitarios de FAREM Estelí frente al COVID-19, con el objetivo de brindar ayuda desde diversas áreas y estrategias como la atención desde la clínica psicosocial y comunitaria a través de talleres donde se aborden temas asociados a la pandemia y una línea telefónica de apoyo a aquellos que de una u otra manera no pueden en primera instancia asistir presencial.

Fomentar la gestión y ejecución de proyectos con enfoque psicosocial para brindar información y desarrollar estrategias para ser aplicados y ejecutados en la comunidad universitaria, ya que esto permitirá tener fortalezas para ser más empáticos y conscientes al hacer uso correcto de la mascarilla y de las medidas de bioseguridad.

## VIII. Propuesta

### Introducción

La estrategia de intervención desde Trabajo Social consiste en aplicar una serie de instrumentos operativos, que se traducen en acciones y actividades humanas intencionalmente orientadas a la transformación de una determinada situación social (Ander-Egg, 2015).

Sin embargo, algunas escuelas privadas y también algunas universidades han decidido enfrentar la pandemia, virtualizando sus cursos, muchos docentes se están preparando para hacer este tránsito, y otras ya lo están haciendo, valiéndose de diversas estrategias de educación de adultos y manejo de herramientas tecnológicas para no abandonar su labor educativa.

Por esta razón, se propone mirar el proceso que sigue esta pandemia y los diversos roles que se requieren asumir profesionalmente, para encontrar allí al Trabajador Social, su rol y aporte.

Teniendo claro dos tipos de acciones profesionales: de prevención y de atención. La acción del Trabajo Social se quiere ubicar principalmente en la fase de prevención, aunque habrá algunas profesionales de esta área que tendrán que acompañar más directamente a los procesos de atención directa de la población afectada y sus familias, la gestión de los procesos de aislamiento, en donde pueden darse tareas de apoyo a la provisión, entre otras.

Es por esta razón que se decidió construir una propuesta de intervención desde el enfoque de Trabajo Social ante el contexto del COVID-19 dirigida a estudiantes y comunidad universitaria, basado en la recopilación de información de técnicas grupales para aplicarse en talleres, así como una línea telefónica de ayuda psicosocial

que pueda habilitarse en la Clínica psicosocial y comunitaria de la Facultad, de igual manera incluye un conjunto de diseños metodológicos sobre las temáticas a trabajar con el grupo en cada sesión.



Esta propuesta ha sido creada por Trabajadores Sociales con el fin de propiciar espacios psicoemocionales dirigido a estudiantes de las diversas carreras y comunidad universitaria.

A continuación, se describe como estará estructura dicha propuesta, tomando en cuenta aspectos relevantes mencionados en el análisis de la información.

**Figura 22** Propuesta estratégica



### **Lineamientos**

Coordinar las diferentes metodologías a implementarse con todas las autoridades involucradas (Director de departamento de Humanidades, coordinadora de extensión, clínica psicosocial y responsable de vida estudiantil).

## Aspectos conceptuales

**Figura 23** Aspectos conceptuales



### -Psicosocial

Se refiere a la conducta humana y su inserción en la sociedad, el accionar individual analizado desde los aspectos sociales. El ser humano y su comportamiento en un contexto social es objeto de estudio de la psicología individual y de la sociología (Porporatto, 2021).

### -Clínica psicosocial y comunitaria

Es un espacio que promueve acciones de autocuidado, fortalecimiento socioeducativo en centros escolares para fortalecer sus capacidades a través de la educación emocional, así como talleres a diferentes grupos vulnerables, atención psicosocial individual, familiar y grupal.

#### -Vida estudiantil

Busca consolidar y promover un conjunto de actividades encaminadas a la sensibilización, formación, colaboración y facilitación de acciones estratégicas e integrales, en pro de la mejora de la sociedad (FAREM-Esteli, 2021).

#### -Autocuidado

De acuerdo con Bernal (2021) implica cuidar de sí mismo ya que es una responsabilidad propia que tiene repercusiones en el estado de salud y la calidad de vida de las personas, especialmente en la realización de actividades de la vida diaria que van más allá de suplir las necesidades básicas como: alimentarse, dormir, etc.

#### -Autoconfianza

La autoconfianza implica sentirte seguro de ti mismo y de tu talento, no de una forma arrogante, sino de una forma realista. Esta seguridad no significa sentirse superior a los demás. Se trata de saber, internamente y con serenidad, que eres una persona capaz (Kidshealth, 2022).

#### -Emociones y sentimientos

Además, Bitbrain (2018) explica que las emociones son las reacciones neurofisiológicas desencadenadas por un estímulo interno o externo. El sentimiento es la autopercepción de una determinada emoción, es la expresión subjetiva de las emociones.

## -Inteligencia emocional y la vida universitaria

Asimismo, Pacheco (2014) argumenta que es el conjunto de habilidades que una persona adquiere por nacimiento o aprende durante su vida, donde destaca la empatía, la motivación de uno mismo, el autocontrol, el entusiasmo y el manejo de emociones.

Este mismo autor plantea que alumnos universitarios informan por medio de estudios realizados que experimentan menos síntomas físicos, ansiedad social y depresión, mejor autoestima, mayor satisfacción interpersonal y utilización de estrategias de afrontamiento positivo para situaciones adversas.

## -Desarrollo de habilidades sociales

Las habilidades sociales son aquellos comportamientos eficaces en situaciones de interacción social, son un arte de relacionarse con las personas y el mundo que le rodea, son conductas adecuadas para conseguir un objetivo ante situaciones sociales específicas (Blanco , 2018).

## -Duelo en tiempo de COVID-19

El duelo es un proceso con el que todas las personas nos podemos ver afectadas en algún o algunos momentos de nuestras vidas. Es un proceso natural, aunque difícil teniendo en cuenta que ni se nos educa ni se nos prepara para ello frecuentemente, pero resoluble y donde es muy necesario el apoyo de los demás para lograr superarlo (Copcyl, 2020).

## Involucrados

**Figura 24** *Involucrados*



-Clínica psicosocial y comunitaria (Coordinación de la clínica y de extensión, director de departamento de humanidades, terapeutas y practicantes)

Cada uno de los involucrados tendrá roles asignados conforme a las metodologías a utilizarse.

Desde la coordinación de la clínica se organizará las metodologías a aplicarse en los diferentes talleres con los estudiantes y comunidad universitaria, tomando en cuenta la participación e ideas de los practicantes como el grupo de apoyo a esta propuesta que integran vida estudiantil, así como en la línea de apoyo psicosocial que se implemente, se capacitará a los terapeutas para brindar una atención oportuna dando respuestas a las necesidades de las personas quienes soliciten este apoyo.

Es importante mencionar que es necesario contar con un espíritu de servicio y humanista, empatía, siendo la clave para brindar una atención de calidad y calidez, creando así espacios oportunos para desarrollar y mejorar las capacidades de los involucrados.

## -Vida Estudiantil

Si bien es cierto vida estudiantil tiene como objetivo sensibilizar y formar al estudiante en voluntariado social, profundizando en la concepción de colaboración, retribución y utilidad del estudiante como actor de transformación social, así como activar la red de convenios y apoyos interinstitucionales de la FAREM Estelí, en pro de ejecución conjunta de proyectos, programas y estrategias, que aporten al desarrollo de la sociedad.

Por medio de esta estrategia se pretende que los estudiantes desde este espacio creen un grupo en donde se integren estudiantes de las diversas carreras para llevar a cabo actividades en conjunto con la clínica psicosocial de la facultad, con el fin de promover espacios de apoyo psicosocial.

Cabe recalcar que los estudiantes que se integren en este espacio, les permitirá crecer tanto personal como profesional, mejoraran sus habilidades y destrezas, aprenderán nuevos conocimientos y fortalecerán esta estrategia por medio de sus ideas que ayudará a resolver situaciones relacionadas al COVID-19 como otras que puedan surgir.

## **Participantes**

-Estudiantes de diversas carreras

La motivación de integrar estudiantes de diferentes carreras surge con el fin de que todos tengan oportunidades de ser protagonistas del cambio, teniendo en cuenta que no solo del departamento de humanidades pueden ser partícipes.

*“Muchas cosas son ahora posibles. Lo único imposible es resistirse al cambio y no evolucionar o transformarse. No obstante, el cambio no tiene por qué ser un proceso duro y extremadamente exigente. Se puede aprender a cambiar” (Michael Hugos).*

## **Metodología**

-Talleres sobre temas psicoemocionales y sociales

Los temas que se abordarán permitirán dar respuesta a las necesidades identificadas por medio del cuestionario en línea que se aplicó a estudiantes, docentes y personal administrativo.

Cabe mencionar que se integrara en los anexos las propuestas de diseños metodológicos para los temas que se abordaran, aunque se especifica un orden, se pueden impartir conforme las necesidades en su momento.

A continuación, se detallan los siguientes temas:

**Figura 25** Temas para los talleres



-Línea telefónica de ayuda psicosocial habilitada en la clínica

La línea telefónica tiene como objetivo brindar atención gratuita y momentánea, a las personas que por diferentes motivos no puedan asistir hasta la clínica y necesiten recibir atención psicosocial, es por esta razón que en los anexos se incorporará una guía para realizar la entrevista por este medio.

Sin embargo, es importante mencionar a las personas que se atiendan que las próximas sesiones deberán ser presenciales, para brindar las herramientas necesarias para el cambio, así como dar seguimiento a las orientaciones que se brinden.

### **Gestión/recursos**

-Materiales didácticos

La clínica proporcionará todos los materiales necesarios para impartir los diferentes talleres, cabe mencionar que se solicitan con anticipación al departamento de humanidades para contar con los recursos en el tiempo estimado.

-Celular con llamadas y mensajes ilimitadas (línea telefónica)

La solicitud del celular que cuente con un plan fijo es importante gestionarlo al director del departamento de humanidades quien llevara la petición a las autoridades correspondiente, especificando el objetivo y el impacto que tendrán en estudiantes y la comunidad universitaria.

En el anexo 11.1 y 11. 2 se detallan los diseños metodológicos de cada tema, así como la guía de entrevista inicial de ayuda psicosocial que se lleve a cabo por medio de la línea telefónica.



## IX. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Bueno, A. (2013). Producción de conocimiento sobre investigación en Trabajo Social. *Trabajo Social*(5).  
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/tsocial/article/view/42581/44123>
- Roberts, S. (8 de Diciembre de 2020). *Nytimes*. Retrieved 19 de Diciembre de 2021, from <https://www.nytimes.com/es/2020/12/08/espanol/ciencia-y-tecnologia/estrategia-queso-suizo-covid.html>
- Alvarado, A. (2020). *El estrés, tan peligroso como el covid-19*. Retrieved 20 de Diciembre de 2021, from <https://www.unan.edu.ni/index.php/articulos-de-opinion/el-estres-tan-peligroso-como-el-covid-19.odp#:~:text=Aunque%20es%20normal%20sentir%20temor,19%2C%20comenta%20la%20maestra%20Reyes.>
- Amador, A. I. (2021). <https://www.unan.edu.ni/index.php/articulos-de-opinion/el-estres-tan-peligroso-como-el-covid-19.odp>
- Ander-Egg, E. (2015). *Prezi*. Retrieved 8 de Enero de 2022, from <https://prezi.com/oel8qtrwfoai/estrategias-de-intervencion-en-trabajo-social/>
- ÀnimaTEA. (2015). *ÀnimaTEA*. Retrieved 21 de Diciembre de 2021, from [http://www.animatea.cat/Blog\\_El\\_Modelo\\_Sistemico.html](http://www.animatea.cat/Blog_El_Modelo_Sistemico.html)
- Barbier, C. (2020). "Que se preste la atención necesaria a integrar aprendizaje socioemocional como parte del desarrollo profesional del docente en las respuestas al COVID-19". *Sistematización seminario virtual #2*, 14. [https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/seminario\\_salud\\_mental\\_apoyo\\_psicosocial\\_y\\_aprendizaje\\_socioemocional\\_cluster\\_educacion\\_ven.pdf](https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/seminario_salud_mental_apoyo_psicosocial_y_aprendizaje_socioemocional_cluster_educacion_ven.pdf)
- Barboza, M., Dourado , A., Garcia, G., & Morais, M. (2020). Atención Psicosocial y Pandemia de COVID-19: Reflexionessobre la Atención a Infancia y Adolescencia que Vive enContextos Socialmente Vulnerables. *REMIE*. <https://doi.org/10.447/remie.2020.5887>
- Barreno, Z. (2017). HACIA UNA ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN EN LA COMUNIDAD: REFERENTES TEÓRICOS METODOLÓGICOS. *Scielo* . Retrieved

- 15 de Diciembre de 2021, from [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442018000200039#:~:text=Rodr%C3%ADguez%20\(2010\)%2C%20define%20estrategia,prop%C3%B3sito%20de%20producir%20determinados%20cambios](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000200039#:~:text=Rodr%C3%ADguez%20(2010)%2C%20define%20estrategia,prop%C3%B3sito%20de%20producir%20determinados%20cambios)
- Bedoya, V. (11 de octubre de 2018). [https://www.upb.edu.co/es/central-blogs/salud-y-bienestar/factores-protectores-en-salud-mental#:~:text=Los%20factores%20protectores%20en%20Salud,humanas%20\(Amar%2C%20Llanos%2C%20%26](https://www.upb.edu.co/es/central-blogs/salud-y-bienestar/factores-protectores-en-salud-mental#:~:text=Los%20factores%20protectores%20en%20Salud,humanas%20(Amar%2C%20Llanos%2C%20%26)
- Blanco , E. (2018). *PERSUM*. Retrieved 12 de Enero de 2022, from <https://psicologosoviedo.com/especialidades/ansiedad/habilidades-sociales/#:~:text=las%20habilidades%20sociales-,Definici%C3%B3n%20de%20habilidades%20sociales,objetivo%20ante%20situaciones%20sociales%20espec%C3%ADficas>.
- Brown, M. (2020). “El sistema educativo debe garantizar el bienestar y apoyo psicosocial como el desarrollo socioemocional de todos y todas”. *Sistematización seminario virtual* #2, 27. [https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/seminario\\_salud\\_mental\\_apoyo\\_psicosocial\\_y\\_aprendizaje\\_socioemocional\\_cluster\\_educacion\\_ven.pdf](https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/seminario_salud_mental_apoyo_psicosocial_y_aprendizaje_socioemocional_cluster_educacion_ven.pdf)
- Charles, D. (2020).
- Chavarría , M. (Febrero de 2021). *Repositorio UNAN-Managua*. Retrieved 20 de Noviembre de 2021, from <https://repositorio.unan.edu.ni/16313/1/20312.pdf>
- CopcyL. (2020). *CopcyL*. Retrieved 12 de Enero de 2022, from <https://www.copcyL.es/wp-content/uploads/2020/04/Duelo-por-el-COVID-19.pdf>
- Díaz, L. (2011). *La observación*. [http://up-rid2.up.ac.pa:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1502/La\\_observacion\\_Lidia\\_Diaz\\_Sanjuan\\_Texto\\_Apoyo\\_Didactico\\_Metodo\\_Clinico\\_3\\_Sem.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://up-rid2.up.ac.pa:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1502/La_observacion_Lidia_Diaz_Sanjuan_Texto_Apoyo_Didactico_Metodo_Clinico_3_Sem.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Durán, A. (2016). Formación en competencias del docente universitario. *Investigacion arbitrada*(67), 529-538. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6550446>

- Escudero , M. (2019). *Centro Manuel Escudero*. Retrieved 15 de Enero de 2022, from <https://www.manuelescudero.com/emociones-y-sentimientos-cual-es-la-diferencia/#:~:text=Seg%C3%BAn%20el%20bi%C3%B3logo%20Huberto%20Maturana,el%20pensamiento%20precede%20al%20sentimiento.>
- Espinal, I. ,. (2004). <https://www.uv.es/jugar2/Enfoque%20Sistematico.pdf>
- FAREM-Esteli. (2021). *FAREM-UNAN*. Retrieved 12 de Enero de 2022, from <https://farem.unan.edu.ni/extension/vida-estudiantil/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20Vida%20estudiantil%3F,la%20mejora%20de%20la%20sociedad.>
- Fernández, A. (2020). Debemos pasar de intervenciones enfocadas solo en el estudiante hacia acciones integrales que vean que ese niño o niña es parte de una familia, una comunidad y una sociedad. *Sistematización seminario virtual #2*, 11. [https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/seminario\\_salud\\_mental\\_apoyo\\_psicosocial\\_y\\_aprendizaje\\_socioemocional\\_cluster\\_educacion\\_ven.pdf](https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/seminario_salud_mental_apoyo_psicosocial_y_aprendizaje_socioemocional_cluster_educacion_ven.pdf)
- Folgueiras, P. (2016). *La entrevista*. <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/99003/1/entrevista%20pf.pdf>
- Fundación EDEX. (2022). Retrieved 15 de Enero de 2022, from <https://www.habilidadesparalavida.net/manejo-de-emociones-y-sentimientos.php#:~:text=Comprender%20mejor%20lo%20que%20sentimos,contagio%2C%20propio%20del%20mundo%20emocional.>
- Gomez, J. (2020). *Consecuencias psicologicas de la COVID-19 y EL CONFINAMIENTO*.
- Guerrero, M. (2016). La investigación cualitativa. *Revista de la Universidad Internacional del Ecuador*. <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/3645/3/document.pdf>
- Guerri, M. (2019). *Psicoactiva*. <https://www.psicoactiva.com>
- Gutiérrez , A. (21 de Febrero de 2021). *Amelica*. Retrieved 20 de Noviembre de 2021, from <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/444/4442245010/4442245010.pdf>
- Hernández , M. (2007). Factores de riesgo y protectores de enfermedades cardiovasculares en población estudiantil universitaria. *Revista de medicina* . Retrieved 20 de Diciembre de 2021, from

[http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-04692007000200004](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-04692007000200004)

Johnson, M. C. (2020).

Kidshealth. (2022). *kidshealth*. Retrieved 12 de Enero de 2022, from <https://kidshealth.org/es/teens/confidence.html>

Landero, T. (Noviembre de 2020). *Repositorio UNAN-Managua*. Retrieved 21 de Noviembre de 2021, from <https://repositorio.unan.edu.ni/16280/1/20338.pdf>

Landero, T. Y. (Noviembre de 2020). *naciones unidas*. file:///C:/Users/yojari/Downloads/hon-onu-coronavirus-preguntasfrecuentes.pdf

Mata, L. (2012). Entrevista semiestructura en investigación cualitativa. *Investigalia*. <https://investigaliacr.com/investigacion/entrevistas-semiestructuradas-en-investigacion-cualitativa-entrevista-focalizada-y-entrevista-semi-estandarizada/>

Molina, E. H. (29 de 01 de 2021). [https://www.fundacioncaser.org/sites/default/files/e.herrera\\_haciaelnuevoparadigma\\_web.pdf](https://www.fundacioncaser.org/sites/default/files/e.herrera_haciaelnuevoparadigma_web.pdf)

Morffe, M. (8 de Julio de 2018). *Observatorio.tec*. Retrieved 20 de Noviembre de 2021, from <https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/educar-en-tiempos-de-crisis#:~:text=%E2%80%9CEducar%20en%20crisis%20involucra%20realizar,creatividad%20en%20el%20espacio%20universitario.%E2%80%9D>

Navarro, P. F. (2014). *Habilidad Social*. <https://habilidadesocial.com/claves-de-la-comunicacion-emocional/>

OPS. (2021). <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19#:~:text=El%20miedo%2C%20la%20preocupaci%C3%B3n%20y,de%20la%20pandemia%20COVID%2D19>.

Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población. *Int. J. Morphol*, 35(1), 227-232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>

Peralta, R. (2017). *Revista Científica de FAREM-Esteli. Medio ambiente, tecnología y desarrollo humano*, 32.

Pérez, A. (2009). Re-pensar la Sistematización y la Investigación Evaluativa en la Intervención del Trabajo Social, como Pilares para la Producción de Conocimiento.

- Palabra que obra.* [https://www.researchgate.net/publication/47276495\\_Re-pensar\\_la\\_sistematizacion\\_y\\_la\\_investigacion\\_evalutativa\\_en\\_la\\_intervencion\\_d\\_el\\_Trabajo\\_Social\\_como\\_pilares\\_para\\_la\\_produccion\\_de\\_conocimiento](https://www.researchgate.net/publication/47276495_Re-pensar_la_sistematizacion_y_la_investigacion_evalutativa_en_la_intervencion_d_el_Trabajo_Social_como_pilares_para_la_produccion_de_conocimiento)
- Porporatto, M. (2021). *Significado*. Retrieved 12 de Enero de 2022, from <https://quesignificado.com/psicosocial/>
- Renna, H. (2020). La producción social de conocimiento involucra siempre una dimensión emocional; no puede haber educación sin afectividad. *Sistematización seminario virtual* #2, 8. [https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/seminario\\_salud\\_mental\\_apoyo\\_psicosocial\\_y\\_aprendizaje\\_socioemocional\\_cluster\\_educacion\\_ven.pdf](https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/seminario_salud_mental_apoyo_psicosocial_y_aprendizaje_socioemocional_cluster_educacion_ven.pdf)
- Rodríguez, E. (2018). *La mente es maravillosa*. Retrieved 15 de Enero de 2022, from <https://lamenteesmaravillosa.com/identificar-y-expresar-nuestros-sentimientos/>
- Rojas , R. (2020). UNAN-Managua y su estrategia integral para enfrentar el COVID-19. Retrieved 20 de Diciembre de 2021, from <https://revistacompromisosocial.unan.edu.ni/index.php/CompromisoSocial/article/view/85>
- Ruíz , L. (2018). *Psicología y mente*. Retrieved 20 de Diciembre de 2021, from <https://psicologiymente.com/autores/laura-ruiz-mitjana>
- Saldaña, R. (2020). *El Modelo Biopsicosocial señala que la exposición a un agente patógeno, por ejemplo, un virus o una bacteria, no desemboca necesariamente en la infección y el desarrollo de enfermedad por parte del individuo expuesto, sino que dependerá del grado de vuln.* [ps://institutosalamanca.com/blog/modelo-biopsicosocial-en-salud-cual-es-la-importancia/](https://institutosalamanca.com/blog/modelo-biopsicosocial-en-salud-cual-es-la-importancia/)
- Sánchez, F. (2019). Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. *Revista Digital en Docencia Universitaria* . <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v13n1/a08v13n1.pdf>
- SciELO. (Marzo de 2009). *Revista Cubana de Medicina Integral*. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21251999000400018#:~:text=Un%20Factor%20de%20Riesgo%20es,de%20da%C3%B1o%20a%20la%20salud.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251999000400018#:~:text=Un%20Factor%20de%20Riesgo%20es,de%20da%C3%B1o%20a%20la%20salud.)

## **X. ANEXOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **Anexo 10.1 Guía de entrevista a estudiantes**

#### **1 - Género**

- Hombre
- Mujer

#### **2 – Edad**

- 15 a 20
- 20 a 30
- 30 a 45
- 45 a más

#### **3 - Sufres alguna de las siguientes complicaciones?**

- Problema Cardiovascular
- Problemas FISICO-MOTOR
- Problemas Respiratorios
- Problemas Emocionales
- Ninguna

#### **4 - Aproximadamente, ¿con cuántas personas tiene contacto en el día?**

- 10 a 15
- 15 a 30
- 30 a 50
- 50 a más

#### **5 - ¿Cuál de las siguientes actividades forman parte de tu rutina diaria o semanal?**

- Fumar
- Tomar alcohol
- Tomo Bebidas Energéticas
- Consumo Refrescos enlatados con saborizantes artificiales
- Ninguna

#### **6 - En general, ¿Cómo calificaría su salud mental?**

- No estoy seguro

- Debería de preocuparme
- Inestable
- Muy Bueno
- Excelente

**7 - ¿Qué carrera estudia?**

**8 - Al principio de la pandemia ¿Cuál era su sentir?**

- Sorprendido
- Temeroso
- Preocupado
- En Calma
- Estresado

**9 - En la Actualidad ¿Cuál es su sentir con respecto a la pandemia?**

- Estresado
- Confiado
- Triste
- Positivo
- Intermedio

**10 - ¿En la actualidad qué medidas toma usted de auto cuidado frente a la pandemia?**

- Lavado de manos constante
- Uso de alcohol
- Distanciamiento social
- Uso de mascarilla
- Ejercicios físicos
- Tomo vitaminas
- Busco ayuda profesional para mi salud psicoemocional

**11 - Cuantas horas utiliza su celular**

- 1 a 2 horas
- 3 a 5
- Todo el día

**12 - ¿Qué red social usa más?**

- Facebook

- Twitter
- WhatsApp
- Instagram

**13 - ¿Qué medios utiliza más?**

- TV
- Radio
- Computadoras
- Celular

**14 ¿Cómo valora la información que ha recibido sobre el COVID-19?**

- Muy buena
- Buena
- Dudosa
- Desconfió mucho
- Amarillistas

**15 - ¿Desde su perspectiva cual es el nivel de riesgo que tiene frente al Covid-19?**

- Ningún riesgo
-  Poco
-  Medio
-  Alto
-  Alto riesgo

**16 - ¿Qué haría o que ha hecho usted en una situación donde este expuesto a adquirir este virus?**

**17 - ¿Cómo se ha preparado física y emocionalmente para contrarrestar el COVID 19 si lo contrajera ahorita mismo?**

**18 - ¿Cómo manifiesta la solidaridad con personas afectadas por el Covid -19?**

- Ayuda Emocional
- Ayuda Económica
- Mantengo Distanciamiento



- Le envió mensajes de texto y llamadas
- Espero que se recupere

**19- ¿Según su perspectiva cuales carreras están más expuestas a riesgo al Covid 19? y ¿porque?**

**20 - ¿Cuáles son los factores de riesgo que vive para el desarrollo de sus labores en estos momentos?**

- Contagiarse
- Estrés
- Bajas Calificaciones
- Deserción
- Otros

**21 - ¿Cuáles son sus factores protectores para el desarrollo de sus proyectos dentro y fuera de la facultad?**

- La Familia
- Autocuidado
- Información Asertiva
- Vacunación

**22 - ¿De qué forma las nuevas tecnologías ayudan a la población en general en tiempos de pandemia COVID-19?**

**23 - ¿Cuáles son las medidas que usted tomaría al momento de estar contagiado con Covid - 19?**

- Me aisló
- Lo notifico a mi familia y tomo cuarentena
- Voy al centro de salud más cercano
- Lo notifico a las autoridades institucionales y espero indicaciones
- Termino de hacer las cosas más importantes y luego me aisló
- No hago nada

**24 - ¿Por qué cree usted que es importante vacunarse?**

- Porque es mi responsabilidad
- Puedo mantener contacto afectivo con mis seres queridos
- Siento más seguridad

- Inmunidad después de vacunarse
- No pienso que sea importante

**25 - ¿Qué percepciones tienes sobre el uso de la vacuna?**

- Preventivas
- Desarrollo de Inmunidad
- Fortalece la salud
- No son nada efectivas
- No toda la vacuna tiene el mismo resultado
- Todas las vacunas son iguales

**26 - ¿Menciones aprendizajes personales y colectivos que ha adquirido en el trascurso de la pandemia del Covid-19?**

**27 - ¿Conoce lugares donde pueda asistir para conversar sobre este tema y educarse?**

**28 - ¿Cada cuánto visita la clínica psicosocial de FAREM - Estelí?**

- En 1 ocasión
- Más de 2 ocasiones
- Más de 3 ocasiones
- Más de 5 ocasiones
- No me interesa ir
- Nunca he ido

**29 - ¿Valore si la pandemia del Covid - 19 ha afectado el estado emocional de las personas?**

- Si
- No

**30 - ¿Qué recomendaciones le daría a sus profesores y personal de la universidad sobre el tema Covid 19?**

**31 - ¿Qué recomendaciones les daría a otros estudiantes sobre el tema Covid 19?**

**32 - ¿Qué recomendaciones se daría personalmente para mejorar su estado emocional a más de dos años de pandemia?**

**33 - ¿Cuál es su nivel Físico actualmente para enfrentar la pandemia?**

- Saludable
- Necesito más salud física
- Estoy muy mal
- No estoy Seguro

**34 - ¿Cuál es su estado emocional actualmente para enfrentar la pandemia?**

- Saludable
- Necesito un poco de ayuda psicoemocional
- Muy baja
- No estoy seguro

## **Anexo 10.2 Guía de entrevista a docentes y personal administrativo**

### **1 - Género**

- Hombre
- Mujer
- 

### **2 - Edad**

- 20 a 30
- 30 a 40
- 40 a 50
- 50 a más

### **3 - Sufres alguna de las siguientes complicaciones?**

- Problema Cardiovascular
- Problemas FISICO-MOTOR
- Problemas Respiratorios
- Problemas Emocionales
- Ninguna

### **4 - Aproximadamente, ¿con cuántas personas tiene contacto en el día?**

- 10 a 15
- 15 a 30
- 30 a 50
- 50 a más

### **5 - ¿Cuál de las siguientes actividades forman parte de tu rutina diaria o semanal?**

- Fumar
- Tomar alcohol
- Tomo Bebidas Energéticas
- Consumo Refrescos enlatados con saborizantes artificiales
- Ninguna

### **6 - En general, ¿Cómo calificaría su salud mental?**

- No estoy seguro
- Debería de preocuparme
- Inestable
- Muy Bueno

- Excelente

**7 - ¿En qué área labora?**

**8 - Al principio de la pandemia ¿Cuál era su sentir?**

- Sorprendido
- Temeroso
- Preocupado
- En Calma
- Estresado

**9 - En la Actualidad ¿Cuál es su sentir con respecto a la pandemia?**

- Estresado
- Confiado
- Triste
- Positivo
- Intermedio

**10 - ¿En la actualidad qué medidas toma usted de auto cuidado frente a la pandemia?**

- Lavado de manos constante
- Uso de alcohol
- Distanciamiento social
- Uso de mascarilla
- Ejercicios físicos
- Tomo vitaminas
- Busco ayuda profesional para mi salud psicoemocional

**11 - Cuantas horas utiliza su celular**

- 1 a 2 horas
- 3 a 5
- Todo el día

**12 - ¿Qué red social usa más?**

- Facebook
- Twitter
- WhatsApp
- Instagram

**13 - ¿Qué medios utiliza más?**

- TV
- Radio
- Computadoras
- Celular

**14 ¿Cómo valora la información que ha recibido sobre el COVID-19?**

- Muy buena
- Buena
- Dudosa
- Desconfió mucho
- Amarillistas

**15 - ¿Desde su perspectiva cual es el nivel de riesgo que tiene frente al Covid-19?**

- Ningún riesgo
-  Poco
-  Medio
-  Alto
-  Alto riesgo

**16 - ¿Qué haría o que ha hecho usted en una situación donde este expuesto a adquirir este virus?**

**17 - ¿Cómo se ha preparado física y emocionalmente para contrarrestar el COVID 19 si lo contrajera ahorita mismo?**

**18 - ¿Cómo manifiesta la solidaridad con personas afectadas por el Covid -19?**

- Ayuda Emocional
- Ayuda Económica
- Mantengo Distanciamiento
- Le envié mensajes de texto y llamadas
- Espero que se recupere

**19- ¿Según su perspectiva cuales carreras están más expuestas a riesgo al Covid 19? y ¿porque?**

**20 - ¿Cuáles son los factores de riesgo que vive para el desarrollo de sus labores en estos momentos?**

- Contagiarse
- Estrés
- Bajas Calificaciones
- Deserción
- Otros

**21 - ¿Cuáles son sus factores protectores para el desarrollo de sus proyectos dentro y fuera de la facultad?**

- La Familia
- Autocuidado
- Información Asertiva
- Vacunación

**22 - ¿De qué forma las nuevas tecnologías ayudan a la población en general en tiempos de pandemia COVID-19**

**23 - ¿Cuáles son las medidas que usted tomaría al momento de estar contagiado con Covid - 19?**

- Me aisló
- Lo notifico a mi familia y tomo cuarentena
- Voy al centro de salud más cercano
- Lo notifico a las autoridades institucionales y espero indicaciones
- Termino de hacer las cosas más importantes y luego me aisló
- No hago nada

**24 - ¿Por qué cree usted que es importante vacunarse?**

- Porque es mi responsabilidad
- Puedo mantener contacto afectivo con mis seres queridos
- Siento más seguridad
- Inmunidad después de vacunarse
- No pienso que sea importante

**25 - ¿Qué percepciones tienes sobre el uso de la vacuna?**

- Preventivas
- Desarrollo de Inmunidad
- Fortalece la salud
- No son nada efectivas
- No toda la vacuna tiene el mismo resultado
- Todas las vacunas son iguales

**26 - ¿Menciones aprendizajes personales y colectivos que ha adquirido en el transcurso de la pandemia del Covid-19?**

**27 - ¿Conoce lugares donde pueda asistir para conversar sobre este tema y educarse?**

**28 - ¿Cada cuánto visita la clínica psicosocial de FAREM - Estelí?**

- En 1 ocasión
- Más de 2 ocasiones
- Más de 3 ocasiones
- Más de 5 ocasiones
- No me interesa ir
- Nunca he ido

**29 - ¿Valore si la pandemia del Covid - 19 ha afectado el estado emocional de las personas?**

- Si
- No

**30 - ¿Qué recomendaciones les daría a los estudiantes sobre el tema Covid 19?**

**30 - ¿Qué recomendaciones les daría a compañeros de trabajo en universidad sobre el tema Covid 19?**

**32 - ¿Qué recomendaciones se daría personalmente para mejorar su estado emocional a más de dos años de pandemia?**



**33 - ¿Cuál es su nivel Físico actualmente para enfrentar la pandemia?**

- 🟢Saludable
- 🟡Necesito más salud física
- 🟠Estoy muy mal
- 🔴No estoy Seguro

**34 - ¿Cuál es su estado emocional actualmente para enfrentar la pandemia?**

- 🟢Saludable
- 🟡Necesito un poco de ayuda psicoemocional
- 🟠Muy baja
- 🔴No estoy seguro

### Anexo 10.3 Guía de observación

Se definieron 10 situaciones para observar utilizando los indicadores retomados en el estudio.

- Ocurrencia de las situaciones observadas, si se dan o no se dan
- Frecuencia: cuántas veces se da
- Latencia: tiempo entre el estímulo y la respuesta
- Duración: tiempo que dura el fenómeno Intensidad: “fuerza” del fenómeno.
- Intensidad: “fuerza” del fenómeno

11. Ingreso de estudiantes a la Facultad		12. Ingreso de personal administrativo y docentes a la Facultad	
<i>Ocurrencia</i>		<i>Ocurrencia</i>	
<i>Frecuencia</i>		<i>Frecuencia</i>	
<i>Latencia</i>		<i>Latencia</i>	
<i>Duración</i>		<i>Duración</i>	
13. Grupos de clase – uso de mascarilla		14. Grupos de personal administrativo y docentes – uso de masca	
<i>Ocurrencia</i>		<i>Ocurrencia</i>	
<i>Frecuencia</i>		<i>Frecuencia</i>	
<i>Latencia</i>		<i>Latencia</i>	
<i>Duración</i>		<i>Duración</i>	
15. Estudiantes en los cafetines		16. Personal administrativo y docentes en los cafetines	
<i>Ocurrencia</i>		<i>Ocurrencia</i>	
<i>Frecuencia</i>		<i>Frecuencia</i>	
<i>Latencia</i>		<i>Latencia</i>	
<i>Duración</i>		<i>Duración</i>	
17. Estudiantes haciendo uso de los lavamanos		18. Personal administrativo y docentes haciendo uso de los lavamanos	
<i>Ocurrencia</i>		<i>Ocurrencia</i>	
<i>Frecuencia</i>		<i>Frecuencia</i>	
<i>Latencia</i>		<i>Latencia</i>	
<i>Duración</i>		<i>Duración</i>	
19. Estudiantes acciones de auto cuido		20. Personal administrativo y docentes acciones de auto cuido	
<i>Ocurrencia</i>		<i>Ocurrencia</i>	
<i>Frecuencia</i>		<i>Frecuencia</i>	
<i>Latencia</i>		<i>Latencia</i>	
<i>Duración</i>		<i>Duración</i>	

## **XI. ANEXOS DE LA PROPUESTA**

### **11.1 Diseños metodológicos**

#### **Taller sobre autocuidado**

**LUGAR:** FAREM-Estelí

**FECHA:**

**HORA:**

**OBJETIVO GENERAL:** Implicar a los participantes en el cuidado de la propia salud desde un punto de vista integral

#### **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- ✚ Fortalecer la autoestima de cada participante
- ✚ Incrementar su capacidad de adaptación y generación de respuestas alternativas para afrontar situaciones de estrés

**FACILITADORES:**

N°	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	METODOLOGIA	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
1	Preparación del local y levantado de asistencia	Llenado de asistencia y arreglo del local	Se llegará media hora antes para el arreglo del local, seguidamente se les dará la lista de asistencia a los participantes para su llenado	Recursos humanos Lista de asistencia	10 minutos	Facilitadores (cuando se lleve a cabo coordinaran el rol de cada uno)
2	¿Quién soy? ¡Soy yo!	Conocer habilidades y no compararnos	El facilitador deberá entregar una hoja de color a cada participante donde deberá escribir a un lado de la hoja un personaje de preferencia con el que se identifique en cualidades y habilidades y al reverso de la misma hoja escribirá su nombre. Luego se entregarán a los facilitadores para ser aplicados en un mismo punto y revolverlos para sacar uno al azar y adivinar las cualidades del que salga (entre todos) luego se leerá el nombre del participante y el deberá decir ¡Soy yo ¡y compartir por qué eligió ese personaje. Se compartirá no se necesita comparar con nadie, solo necesitamos saber quiénes y cómo somos para llegar a nuestros sueños.	Hojas de colores Caja o recipiente	10 minutos	
3	La cuchara que charla	Brindar el conocimiento necesario sobre autocuidado, su importancia y como llevarlo a cabo	En un plato se colocarán preguntas de análisis sobre estos 3 aspectos. Se les indicara a los participantes que se formen en círculo, posterior el facilitador se colocara en medio, con el plato y preguntas (en una hoja de color pequeña boca abajo), la cuchara se la dará a uno de los presentes, el otro facilitador pondrá la música y cuando esta pare, el que quede con la cuchara elegirá una pregunta del plato y posterior la contestara, los demás también pueden participar. Preguntas: - ¿Qué es el autocuidado? - ¿Qué propósito quieres darle a tu vida?	Plato Cuchara Preguntas en una hoja de color pequeña Recursos humanos Música	20 minutos	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo valoras tus relaciones?</li> <li>- ¿Qué hábitos saludables implementa en su vida diaria?, si no los tiene ¿Qué podrían hacer para tenerlos?</li> <li>- ¿De qué manera podrías organizarte mejor?</li> <li>- ¿Qué nuevos retos quieres asumir?</li> <li>- ¿Y si te dejas acompañar?</li> </ul>			
4	El buzón	Los participantes expresen su sentir del taller, como sus inquietudes y sugerencias de temas a tratar en próximos talleres	Se colocará una caja cerrada en donde quede únicamente un espacio para ingresar el papel pequeño que se les dará a los participantes para que puedan escribir sugerencias para temas posteriores, inquietudes y que les pareció el taller.	Recursos humanos Buzón Papel en pedazos pequeños Lapiceros	5 minutos	

**Diseño metodológico**  
**Taller sobre Emociones y sentimientos**

**LUGAR:** FAREM-Estelí

**FECHA:**

**HORA:**

**OBJETIVO GENERAL:** Adquirir un mayor conocimiento de las propias emociones y sentimientos e identificar mejor lo de los demás.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- ❖ Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones y sentimientos
- ❖ Cómo mejorar la comunicación interpersonal por medio de las emociones y sentimientos

**FACILITADORES:**

N°	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	METODOLOGIA	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
1	Preparación del local y levantado de asistencia	Llenado de asistencia y arreglo del local	Se llegará media hora antes para el arreglo del local, seguidamente se les dará la lista de asistencia a los participantes para su llenado	Recursos humanos Lista de asistencia	10 minutos	Facilitadores (cuando se lleve a cabo coordinaran el rol de cada uno)
2	Dinámica "Escultura de emociones"	Promover un ambiente de confianza entre los participantes y facilitadores	Un integrante del equipo les dará la bienvenida y presentará el tema y los demás facilitadores; al continuar con la dinámica, en donde se les orienta a los participantes se formen en pareja, uno será la escultura y otro el escultor, la escultura mantendrá los ojos cerrados mientras el escultor manifestara emociones por medio del rostro de la otra persona y la escultura identificara la emoción que representa y luego lo harán viceversa, el que era escultura será escultor y el escultor será escultura. Seguidamente se les preguntara a los participantes: ¿Qué son las emociones? ¿Cuáles son las emociones que conoces? ¿Qué son sentimientos? ¿Cuál es la diferencia entre emociones y sentimientos? ¿Cómo se pueden tener un buen manejo de las emociones y sentimientos? Luego el facilitador fortalecerá los conocimientos	Facilitador Participantes Preguntas	20 minutos	
3	Dinámica "Payaso Emotivo"	Identificar las diferentes emociones para mejorar la comunicación	Uno de los facilitadores se colocará una nariz de payaso, se pondrá de espaldas al darse la vuelta expresara una emoción y los demás tendrán que identificar que emoción es, seguidamente algunos de los participantes pueden colocarse	Facilitador Participantes Nariz de payaso	15 minutos	

			<p>la nariz de payaso y expresar otras emociones.</p> <p>¿Cómo expresamos nuestras emociones?</p> <p>¿Cómo percibo a las personas al expresar diversas emociones?</p> <p>¿Cómo expresar mis emociones puede ayudarme en la relación con otras personas?</p>			
4	<p>Demostrar las maneras de transmitir nuestras emociones</p>	<p>Dinámica "Paseo de las emociones"</p>	<p>Los participantes se harán en un círculo e irán dando vueltas, mientras un facilitador por medio de un aplauso le indicara que paren y escogen a la persona que quedo al frente de ellos y manifestaran una emoción, luego cada quien caminara por cualquier lugar dentro del salón y al aplaudir nuevamente el facilitador, los participantes harán el mismo procedimiento a diferencia ellos elegirán la emoción que expresarán a su compañero. Al concluir se les preguntará:</p> <p>¿Cómo contagiamos emociones positivas?</p> <p>¿Qué aprendieron acerca del tema?</p> <p>Del 1 al 30 como califican el desarrollo del tema</p> <p>En la pizarra se pegará una hoja en la cual dirá "Llévate una SONRISA" y cada participante tomará una, para transmitir una emoción positiva</p>	<p>Recursos humanos Sonrisas</p>	<p>15 minutos</p>	



## ✚ ¿Qué son las emociones?

Las emociones son estados afectivos que experimentamos. Reacciones subjetivas al ambiente que vienen acompañadas de cambios orgánicos - fisiológicos y endocrinos- de origen innato. La experiencia juega un papel fundamental en la vivencia de cada emoción. Se trata de un estado que sobreviene, súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras (Guerri, 2019).

## ✚ Tipos de emociones

Existen seis categorías básicas de emociones:

Miedo: anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

Sorpresa: sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.

Asco o Aversión: disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.

Ira: rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.

Alegría: diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.

Tristeza: pena, soledad, pesimismo.

## ✚ Las emociones tienen diferentes funciones:

Miedo: Tendemos hacia la protección.

Sorpresa: Ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.

Asco o Aversión: Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.

Ira: Nos induce hacia la destrucción.

Alegría: Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).

Tristeza: Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

### ¿Cómo expresamos nuestras emociones?

\*Expresiones faciales.

\*Acciones y gestos.

\*Distancia entre personas.

\*Componentes no lingüísticos de la expresión verbal (comunicación no verbal).

Los otros componentes de las emociones son fisiológicos e involuntarios, iguales para todos:

\*Temblor

\*Sonrojarse

\*Sudoración

\*Respiración agitada

\*Dilatación pupilar

\*Aumento del ritmo cardíaco (Guerra, 2019)

### ¿Cómo expresar mis emociones puede ayudarme en la relación con otras personas?

1-Evitarás conflictos y no podrán discutirte. Como verás más abajo, la gente no podrá criticar tus argumentos ni tus opiniones, porque estarán basados en tus emociones y sensaciones. Y eso es algo que tan sólo te pertenece a ti.

2-Tu interlocutor empatizará más contigo y sentirá que te conoce más. Hablar de nuestras emociones permite que el otro nos conozca más. De esta forma

podrás generar más proximidad con alguien que acabes de conocer en un tiempo récord. Y, por si lo habías olvidado, nos gustan más las personas que conocemos.

3-La persona con la que estés hablando se abrirá y sincerará más. La comunicación emocional expone y a la vez protege tus sentimientos. Eso, por contagio emocional, provocará que tu interlocutor haga lo mismo.

4-Justificarás más tus actos. Al hablar de tus emociones, legitimarás más lo que hagas. La gente entenderá que son las emociones las que te han movido a actuar como actúas y que no lo haces por capricho, azar o incluso premeditación. Y eso siempre es más comprensible y aceptable porque de forma implícita estarás aportando tus motivos en forma de emociones (Navarro, 2014).

#### **¿Que son sentimientos?**

Los sentimientos simples son la ira, el dolor, la tristeza, el miedo, el amor o la alegría. Los sentimientos complejos duran más tiempo y también están vinculados a nuestro proceso de pensamiento. ... El miedo y el pánico pueden ser emociones básicas, mientras que la ansiedad es un ejemplo de un sentimiento más complejo (Rodríguez, 2018).

#### **¿Cuál es la diferencia entre sentimientos y emociones?**

Según el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella, por tanto, se da cuando etiquetamos una emoción de manera subconsciente y emitimos un juicio acerca de ella. Los sentimientos derivan del pensamiento y el pensamiento precede al sentimiento.

La emoción es un proceso inconsciente e incontrolable, surge, por algo, de manera espontánea. Las emociones son temporales, nos preparan para la

acción, es decir, funcionan como fuerzas motivadoras que nos prepara para luchar o quizás mejor huir. Su reacción física nos alerta de su presencia y para otras personas está claro cuáles son nuestras emociones a partir de nuestra conducta.

Mientras, los sentimientos son la interpretación de las emociones, somos más conscientes de ellos, es decir, reflexionamos al percibir un sentimiento y tomamos decisiones al respecto.

Los sentimientos son duraderos y pueden ser o no ser congruentes con la conducta, porque podemos decidir sobre ellos y ocultarlos de manera voluntaria (Escudero , 2019).

### **¿Cómo se puede hacer buen manejo de estos dos términos?**

Esta habilidad propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y los sentimientos, logrando una mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Saber leer y comprender lo que comunican las emociones propias y las ajenas.

Las emociones y sentimientos nos envían señales constantes que no siempre escuchamos. A veces no nos damos permiso para sentir, como si pensáramos que no tenemos derecho a experimentar miedo, tristeza o ira. Este es un ejemplo de cómo el mundo afectivo se puede ver distorsionado por prejuicios, temores y racionalizaciones.

Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede. Identificar qué le pasa a nuestro cuerpo frente a las emociones, reconocer qué nos pone en movimiento y qué nos paraliza. Tomar conciencia del efecto contagio, propio del mundo emocional (Fundación EDEX, 2022).

## **Diseño metodológico**

### **Taller sobre Desarrollo de habilidades sociales**

**LUGAR:** FAREM-Estelí

**FECHA:**

**HORA:**

**OBJETIVO GENERAL:** Analizar las dificultades en el contacto social, cuáles son las causas, para poder adquirir y poner en práctica las herramientas idóneas que produzcan un cambio en la conducta y lograr sentir mayor control, autonomía, libertad y respeto en las relaciones con los otros

#### **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- Definir las habilidades sociales, su uso y su importancia
- Conocer la diferencia entre la conducta asertiva, la conducta no asertiva y la conducta agresiva y aprender habilidades asertivas para mantenerlas en situaciones de difíciles o de confrontación

**FACILITADORES:**

N°	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	METODOLOGIA	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
1	Preparación del local y levantado de asistencia	Llenado de asistencia y arreglo del local	Se llegará media hora antes para el arreglo del local, seguidamente se les dará la lista de asistencia a los participantes para su llenado	Recursos humanos Lista de asistencia	10 minutos	
2	¿Qué harías?	Desarrollar la comunicación asertiva, empatía y respeto	<p>Se le explica al grupo que a la hora de afrontar situaciones podemos adoptar varios estilos. Pasivo: no hace nada, le es indiferente.</p> <p>Agresivo: se enfada y actúa. Asertivo: comprende la situación y actúa. Se les reparten folios con una tabla dividida en dos columnas y 3 filas.</p> <p>A continuación, se exponen las situaciones. Es importante conocer al grupo para poner situaciones con las que se sientan identificación; por ejemplo: – Has quedado con una amiga para ir a un concierto y te has gastado bastante dinero en las entradas; te llama para decirte que le ha surgido algo importante y no puede acudir a la cita ¿Qué harías?</p> <p>Al exponer cada situación cada persona marcará el estilo que elegiría y escribirá qué haría. Transcurrido un tiempo, individualmente y por turnos comentarán cuál ha sido su decisión y por qué. Cuando todas las personas hayan hablado se comenzará el debate e intercambio de opiniones.</p>	Copias de la tabla y bolígrafos	20 minutos	Facilitadores (cuando se lleve a cabo coordinaran el rol de cada uno)

3	Presentación de video: La asertividad ¿Sabes lo que es?	Definir que es conducta asertiva, no asertiva y agresiva para comprender como actuar ante situaciones que nos confrontan en la vida diaria	<p>Se presentará el video, posterior se les preguntará a los participantes que tipos de conductas pueden observar y como actuarían ante esas situaciones</p> <p>Luego el facilitador les indicará la importancia de aprender a desarrollar una conducta o comunicación asertiva con los demás para tener buenas relaciones interpersonales</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=kXUOVYiNG58">https://www.youtube.com/watch?v=kXUOVYiNG58</a></p>	Data show Computadora Video	15 minutos	
---	---	--	---	-----------------------------------	------------	--

**Tabla a utilizar en la segunda dinámica**

<b>Actitudes</b>	<b>¿Qué harías?</b>
Pasivo	
Agresivo	
Asertivo-Democrático	



**Diseño metodológico**  
**Taller sobre Autoconfianza**

**LUGAR:** FAREM-Estelí

**FECHA:**

**HORA:**

**OBJETIVO GENERAL:** Aprender a conocerse mejor a uno mismo: fortalezas y áreas de mejora.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

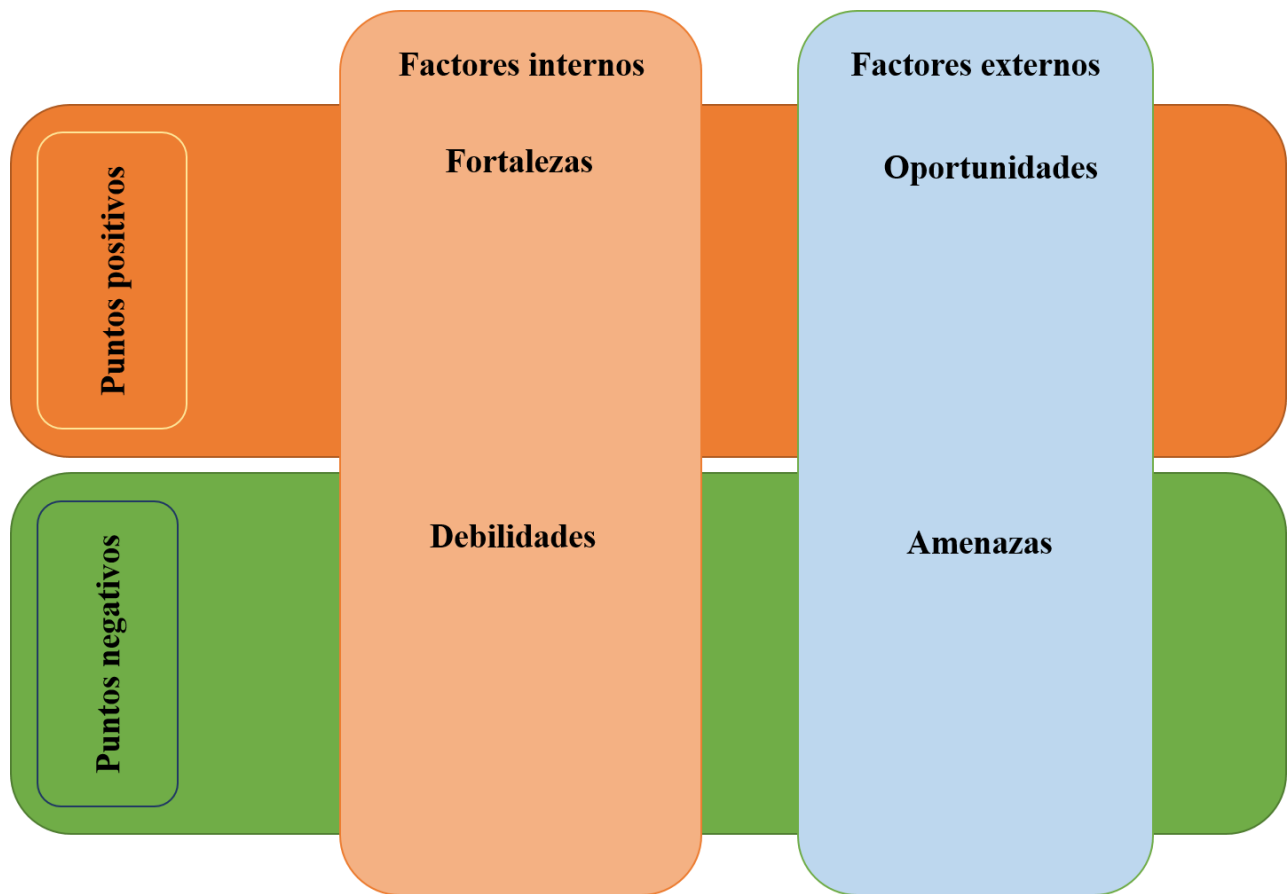
- ✓ Identificar creencias limitantes que nos impiden avanzar en nuestros objetivos
- ✓ Importancia de identificar los objetivos y expectativas de la vida personal

**FACILITADORES:**

N°	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	METODOLOGIA	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
1	Preparación del local y levantado de asistencia	Llenado de asistencia y arreglo del local	Se llegará media hora antes para el arreglo del local, seguidamente se les dará la lista de asistencia a los participantes para su llenado	Recursos humanos Lista de asistencia	10 minutos	Facilitadores (cuando se lleve a cabo coordinaran el rol de cada uno)
2	DAFO	Identificar las oportunidades, fortalezas, amenazas y debilidades	Con anticipación de hará un DAFO en una hoja de color que se entregara a cada participante, para que puedan escribir cada uno de los aspectos solicitados, con el objetivo de que puedan tener claro cada uno de estos puntos, así como que pueden hacer para sobrellevar algunos desafíos que identifiquen.  Posteriormente se les pedirá a 4 participantes que compartan lo encontrado y otras personas pueden dar sugerencias o recomendaciones de acuerdo a las circunstancias presentadas	Recursos humanos DAFO Hojas de colores Lapiceros	20 minutos	
3	El jardinero	Fomentar un entorno de confianza a la vez que se anima a ser asertivo y no tenerle miedo a chocar o hacerse daño si hay alguien que nos guía	Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formando dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida.  Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.  Este trayecto debe hacerse sin tocar las dos filas de árboles, los cuales pueden decirle al	Recursos humanos	15 minutos	

			<p>jardinero, antes de que choque contra ellos, que se está acercando o que se está equivocando de dirección.</p> <p>De forma sucesiva, los árboles se irán convirtiendo en jardineros y se irá repitiendo la tarea una y otra vez hasta que todos la hayan hecho.</p>			
--	--	--	--	--	--	--

## DAFO



## **Diseño metodológico**

### **Taller sobre inteligencia emocional y la vida universitaria**

**LUGAR:** FAREM-Estelí

**FECHA:**

**HORA:**

**OBJETIVO GENERAL:** Identificar la importancia del manejo y control de emociones personales, capacidad para trabajar en equipo y la interrelación entre los compañeros de clase

#### **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- Mejorar el desarrollo socioemocional de los participantes

**FACILITADORES:**

N°	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	METODOLOGIA	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
1	Preparación del local y levantado de asistencia	Llenado de asistencia y arreglo del local	Se llegará media hora antes para el arreglo del local, seguidamente se les dará la lista de asistencia a los participantes para su llenado	Recursos humanos Lista de asistencia	10 minutos	Facilitadores (cuando se lleve a cabo coordinaran el rol de cada uno)
2	Dinámica "TIBURON"	Crear un espacio de motivación grupal y superación personal entre los participantes	Se les indicará a los participantes hacer una fila, a la orden del facilitador deben moverse a la izquierda cuando diga Tiburón y a la derecha cuando diga León, quien se equivoque ira saliendo, al terminar se hará un espacio de reflexión	Recursos humanos	5 minutos	
3	Escala de Likert	Identificar las diferentes habilidades relacionadas a la inteligencia emocional	A los participantes se les dará la escala de Likert para que procedan a llenarla, posteriormente se la darán al facilitador, con el fin que después se evalúe cada una de ellas, y los participantes puedan pasar una sesión con un terapeuta de la clínica de acuerdo a la información recopilada	Escala de Likert	20 minutos	

## Escala de Likert

Fecha: \_\_\_\_\_

### Escala sobre Inteligencia Emocional

- **Notas aclaratorias**

1.- La finalidad del presente instrumento de recolección de datos consiste en conocer tu sentir (actitud) acerca de una serie de formulaciones dirigidas a los Mapas de Inteligencia Emocional.

2.- Con base a lo anterior es importante mencionarte que dicho instrumento está protegido bajo el código Nurenberg, el cual consiste en respetar tu privacidad, anonimato y confidencialidad.

3.- Es importante recordarte que para dicha aplicación de instrumento ocupamos que seas honesto y sincero para obtener una confiabilidad del mismo.

4.- Por ultimo en caso de sentir algún desagrado o inconformidad con el proceso expresarlo al responsable de la misma (es libre tu continuidad.)

#### I.- Datos del encuestado o participante

\*Edad: \_\_\_\_\_ \*Semestre: \_\_\_\_\_ 

M	F
---	---

 \*Genero:

\* Carrera: \_\_\_\_\_

#### **INSTRUCCIONES**

A continuación, se te presentaran una serie de cuestionamientos relacionados con el tema mencionado, inmediatamente se te presentaran 4 alternativas de respuesta. Indica o marca con una **x** o  $\surd$  la alternativa con la que mejor te identifiques. Tratando de resolver lo más pronto posible.

Muchas gracias.

## II.- Sección de Formulaciones

No.	Ítem	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
<b>HABILIDAD 1: CONCIENCIA EN UNO MISMO</b>					
1.	Es fácil ser honesto conmigo mismo.				
2.	El valorarme a mí mismo me da seguridad y sobre todo aceptación por parte de la sociedad en que vivimos.				
3.	El tener confianza en mí mismo me ayudara a sobresalir en mi vida cotidiana.				
4.	Es importante reconocer y entender mis estados de ánimo, emociones y el efecto que estas tienen sobre las personas que me rodean.				
5.	El determinar hacia donde voy y que metas puedo cumplir siendo realista es una clara definición de autoconciencia.				
6.	Creo que el tener control sobre mis impulsos podría llevarme al éxito tanto personal como laboral.				
7.	Soy una persona capaz de reconocer y admitir mis errores.				
8.	Creo poseer una buena autoestima.				



9.	Para una mejor toma de decisiones es importante tener confianza en uno mismo.				
10.	Me considero capaz de reconocer y entender mis propias fortalezas, debilidades, emociones e impulsos.				
<b>HABILIDAD 2: AUTORREGULACION</b>					
11.	Me siento apto de controlar mis impulsos y emociones ante cualquier situación que se me presente.				
12.	Cuando me encuentro en una situación de peligro por lo general pierdo la calma.				
13.	Cuando me propongo una meta tengo la seguridad de que lo voy a lograr.				
14.	Me considero una persona en la cual puede confiar la gente que me rodea.				
<b>No.</b>	<b>Ítem</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Totalmente en desacuerdo</b>
15.	El afrontar las consecuencias de mis propios actos me hace una persona responsable.				
16.	Cuando se me asigna una responsabilidad trato de evitarla porque no me siento capaz de lidiar con ella.				
17.	Me considero una persona lo suficientemente capaz para				

	adaptarme a cualquier situación que se me presente.				
18.	El miedo al cambio es una característica que frecuentemente se presenta en mí.				
19.	La reflexión y el pensamiento son cualidades que creo tener en mi persona.				
20.	Antes de tomar una decisión suelo pensar y reflexionar acerca de las consecuencias que puedan surgir.				
<b>HABILIDAD 3: MOTIVACION</b>					
21.	Cada vez que me propongo llegar a una meta y la finalizo con éxito me causa gran satisfacción.				
22.	Me considero una persona apasionada por mi trabajo y siento gran inquietud por culminar de la mejor manera cualquier actividad que me proponga.				
23.	Ante un fracaso lo afronto y busco la oportunidad para ser mejor y comprometerme más con migo mismo cada día.				
24.	Al proponerse alguna actividad por lo general soy yo quien toma la iniciativa.				
25.	Me muestro optimista a cualquier situación desagradable o que comúnmente me haría sentir triste.				

26.	Considero que soy capaz de comprometerme con mis actos.				
27.	Cuando emprendo una actividad me da lo mismo si la finalizo o no.				
28.	Cuando tengo un trabajo en equipo opto por que mis compañeros tomen la iniciativa.				
29.	Soy poco optimista ante una situación de estrés.				
<b>HABILIDAD 4: EMPATIA</b>					
30.	Respeto la opinión de los demás aunque sea diferente a la mía.				
31.	Soy una persona incapaz de considerar los sentimientos de los demás.				
<b>No.</b>	<b>Ítem</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Totalmente en desacuerdo</b>
32.	El reconocer las emociones ajenas es el primer paso para entenderlas e identificarlas.				
33.	Me cuesta trabajo reconocer las emociones				
34.	Considero que la empatía es una habilidad que hace que una persona considere los sentimientos de los demás.				
35.	Me cuesta trabajo relacionarme con personas que no conozco.				
36.	Necesito de la opinión de los demás para poder sentirme bien.				

37.	Me siento incapaz para poder dirigir un grupo de personas.				
<b>HABILIDAD 5: HABILIDADES SOCIALES</b>					
38.	No me gusta verme influenciado por los demás.				
39.	Me gusta trabajar en equipo siempre y cuando exista la misma equidad.				
40.	Creo poseer el talento para persuadir e influenciar a los demás.				
41.	Al trabajar en equipo siempre quiero llevar el liderazgo.				
42.	Al momento de realizar alguna actividad me da igual quien lleve el liderazgo del equipo.				
43.	Generalmente busco la colaboración de la gente a la hora de trabajar.				
44.	Me gusta resolver la mayor parte de mis problemas, ya que así me siento bien conmigo mismo.				
45.	Cuando se me presenta una situación de conflicto prefiero evadirla antes de resolverla.				
46.	Requiero de la opinión de los demás para poder tomar una buena decisión.				
47.	No me gusta colaborar a la hora de hacer un trabajo grupal.				
48.	No me siento con la seguridad para formar parte de un equipo.				

<b>49.</b>	No me considero capaz de tener buena comunicación al enfrentar un problema.				
<b>50.</b>	Cuando conozco una persona busco establecer buenos vínculos.				

**Diseño metodológico**  
**Taller sobre Duelo en tiempos de COVID-19**

**LUGAR:** FAREM-Estelí

**FECHA:**

**HORA:**

**OBJETIVO GENERAL:** Contribuir en el desarrollo de las habilidades socioemocionales, mediante la identificación de estrategias socioemocionales para poder dominar, controlar y manejar nuestras emociones, de manera que, se afiancen conocimientos y habilidades para cultivar una actitud positiva ante los desafíos de la vida y brindar apoyo emocional.

**FACILITADORES:**

N°	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	METODOLOGIA	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
1	Preparación del local y levantado de asistencia	Llenado de asistencia y arreglo del local	Se llegará media hora antes para el arreglo del local, seguidamente se les dará la lista de asistencia a los participantes para su llenado	Recursos humanos Lista de asistencia	10 minutos	Facilitadores (cuando se lleve a cabo coordinaran el rol de cada uno)
2	Dinámica de reconocimiento	Identificar como nuestra personalidad incide en nuestras habilidades socio emocionales	La facilitadora orienta que, en una hoja de papel, anoten su nombre y digan con qué animal se identifican y explicar el por qué.	Recursos humanos	10 minutos	
3	Presentación video "El otro par"	Generar una reflexión sobre el video	Presentación del video, una vez que todas y todos vieron el video se generó la reflexión desde las siguientes preguntas:  ¿Qué emociones observamos que experimentaron las personas en el video? ¿Qué emociones experimentamos al ver el video?	Data show Computadora Video <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VZNrkYe5g48">https://www.youtube.com/watch?v=VZNrkYe5g48</a>	15 minutos	
4	Presentación del video: actitud positiva o actitud negativa	Determinar las actitudes que se tiene ante diversas situaciones en especial del Covid-19	Presentación del video, una vez que todas y todos vieron el video se generó la reflexión desde las siguientes preguntas:  - ¿Cómo se siente la persona con una actitud positiva? - Compartamos si alguna vez hemos tenido actitud negativa ante una Situación - ¿Qué actitudes negativas hemos visto en este contexto y cómo afectan la	Data show Computadora Video <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jKGkot10cUw">https://www.youtube.com/watch?v=jKGkot10cUw</a>	15 minutos	

			<p>vida personal, familiar, laboral?</p> <p>-Brindar ejemplo cómo la situación del COVID-19 nos ha permitido poner en práctica nuestra actitud positiva</p>			
5	<p>Presentación de la canción "Celebra la vida"</p>	<p>Gestionar actitudes positivas ante situaciones complejas, teniendo en cuenta todo lo bueno de la vida</p>	<p>Para finalizar se cierra con la canción: "Celebra la vida"</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pjv19I7xbSg">https://www.youtube.com/watch?v=Pjv19I7xbSg</a></p>	<p>Data show</p> <p>Computadora</p> <p>Video de la canción</p>	5 minutos	



## 11.2 Guía de entrevista psicosocial

Nombre completo:

Fecha:

Lugar y fecha de nacimiento:

Edad:

Nivel educativo:

Ocupación:

Remisión:

Motivo de la consulta:

Atención psicológica o social anterior:

### HISTORIA VINCULAR

Familia:

Grupos y relaciones sociales:

Estado de salud actual (alimentación, sueño, cambios manifestaciones emocionales significativos para la persona):

Situación actual (núcleo-s problemático-s)