

## Regreso a clases, el impacto psicológico ante el confinamiento por COVID 19, la importancia de la salud mental en el proceso de aprendizaje

### Back to school, the psychological impact of confinement by COVID 19, the importance of mental health in the learning process

*Celia Gloria Armenta Hernández<sup>a</sup>; Hilda Blanco Paredes<sup>b</sup>; Ana Rosa Castillo Cruz<sup>c</sup>*

---

#### Abstract:

The present work intends to reflect on the psychological impact that was experienced in the return to classes in this new normality. Faced with the return to classes without the pandemic ending, mixed emotions were experienced between wanting to return and the fear and uncertainty of becoming infected, so they focused on following biosafety protocols, leaving aside the psychological impact. The reflection includes considering mental health in students, such as the socio-emotional ability to face the stress of life and be able to enjoy it, as well as achieve comprehensive well-being and, above all, have a favorable impact on their learning process.

#### Keywords:

Back to school, psychological impact, mental health

---

#### Resumen:

El presente trabajo pretende reflexionar sobre el impacto psicológico que se vivió en el regreso a clases en esta nueva normalidad. Ante el regreso a clases sin que la pandemia concluyera, se vivieron emociones encontradas entre querer regresar y el miedo e incertidumbre a contagiarse, por lo que se enfocan en seguir protocolos de bioseguridad, dejando de lado el impacto psicológico. La reflexión incluye considerar la salud mental en los estudiantes, como la habilidad socioemocional para enfrentar el estrés de la vida y poder disfrutar de ella, así como alcancen un bienestar integral y sobre todo impacte de manera favorable en su proceso de aprendizaje.

#### Palabras Clave:

Regreso a clases, impacto psicológico, salud mental

---

### Introducción

La pandemia por COVID 19 ha sido uno de los sucesos históricos a nivel mundial, trajo consigo múltiples complicaciones en diversas esferas de la sociedad, sin embargo, una de las más afectadas fue la educación. Sabemos que la educación es el pilar del desarrollo de la sociedad, permite al ser humano crear conocimientos, saberes, y desarrollar habilidades. Todo esto prepara al

estudiante para enfrentar las vicisitudes propias de la dinámica social. Con la pandemia la educación sufrió un fuerte golpe, al resaltar las limitaciones que tiene nuestro país en cuanto a la formación educativa en todos los niveles, desde el preescolar hasta la universidad. Cuando niño, adolescente, joven era emocionante no tener clases. Ahora, por la pandemia los estudiantes debieron adaptarse a un confinamiento y una modalidad virtual de aprendizaje, la cual se vivió con muchas

---

<sup>a</sup> Autor de correspondencia Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-3682-2597>, Email: [celia\\_armenta9578@uaeh.edu.mx](mailto:celia_armenta9578@uaeh.edu.mx)

<sup>b</sup> Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-6152-9384>, Email: [hilda\\_blanco9262@uaeh.edu.mx](mailto:hilda_blanco9262@uaeh.edu.mx)

<sup>c</sup> Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-6152-9384>, Email: [ana\\_castillo9863@uaeh.edu.mx](mailto:ana_castillo9863@uaeh.edu.mx)

carencias económicas, familiares, emocionales y psicológicas.

El regreso a clases era algo necesario y de gran importancia, de tal manera que la nueva normalidad y el desarrollo de las actividades cotidianas debían de continuar, aunque la pandemia aún estuviera presente.

En México e Hidalgo los estudiantes y docentes regresaron a clases de manera diferida, con la nueva normalidad, se siguieron protocolos de bioseguridad que permitieran un retorno seguro (Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México, 2021). Por el contrario, no se consideró en esa preparación el impacto psicológico en los estudiantes para el regreso y la readaptación al contexto escolar. El impacto psicológico es un factor importante en el afrontamiento del ser humano ya que este ha estado presente desde el inicio de la pandemia precipitando miedos, estrés, ansiedad y depresión (Wang et al., 2020).

De igual manera se identificó que ante tal situación, la falta de salud mental, considerada como el reconocimiento de las propias habilidades para solucionar problemas, enfrentar el estrés, interactuar y disfrutar de la vida, son las habilidades de la salud mental, que nos pueden llevar a afrontar no solo las situaciones que vivimos, sino que es muy importante para el proceso de aprendizaje ya que la falta del manejo de habilidades socioemocionales influye en el aprendizaje (OMS, 2004). Por último, se resalta la importancia en la sociedad y para la educación del desarrollo de estas habilidades con la intención de mejorar el proceso educativo y garantizar las mejoras en el aprendizaje. Esto puede lograrse mediante las dimensiones de apoyo socioemocional en el ámbito educativo, así como a través del aprendizaje socioemocional, el cual fortalece tanto el bienestar integral, como la salud mental (Gallardo, 2021).

### **Las problemáticas en la pandemia y la salud socioemocional**

La pandemia por COVID19 trajo consigo un sin fin de conflictos a la humanidad, no solo problemas en la esfera de la salud física, sino también trajo consigo problemáticas económicas, sociales, educativas, emocionales e incluso psicológicas; por ende, se desarrollaron en China investigaciones sobre la respuesta psicológica inmediata durante la etapa inicial de la epidemia, en el que identificaron que las personas presentaron impacto emocional de moderado a severo por ansiedad, estrés y depresión con mayor incidencia en las mujeres y los estudiantes (Wang et al., 2020).

Recordemos que el mayor impacto se presentó en el ámbito educativo, como menciona Peredo (2020), son los problemas emocionales los que interfieren con el aprendizaje y el aprovechamiento académico, considerando las grandes problemáticas en salud mental, derivadas del confinamiento por la COVID 19 como la ansiedad, tristeza y depresión, e incluso los cambios en el estado de ánimo ocasionados por tener que ajustarse a nuevos hábitos educativos en el hogar. El regreso a clases era necesario e importante para su desarrollo emocional, afectivo, social, cognitivo, mismo que les permite la interacción-comunicación con sus compañeros y maestros, además fortalece su salud psicosocial mejor

aún la formación saludable de su personalidad (Peredo, 2020).

Para Sáenz (citado por González, 2021), el regreso a clases implica nuevos retos, sin duda en la pandemia se generó la adaptación a quedarnos en casa, ahora el modificar y readaptarse a la nueva normalidad, continuando con la aplicación del protocolo de bioseguridad. Pues esto no deja de causar incertidumbre, miedo y ansiedad en los alumnos, maestros y padres de familia. Es importante realizar autoevaluaciones sobre el estado emocional, ante el regreso a clases, así como el cuestionamiento con respecto a mantener el control sobre la situación (González, 2021).

En México, se sabe que la pandemia trajo cambios inesperados, es decir obligó a las personas a modificar rutinas, estructuras de convivencia en las esferas laborales, familiares, escolares y personales, que impactaron en su desempeño social, al realizar varias actividades en los mismos espacios y tiempos, sin embargo, la adaptación dependerá de las medidas que se hayan establecido en cada estado para la reincorporación a la nueva normalidad de manera gradual, para prevenir contagios en consecuencia destinar espacios seguros, eso nos hizo estar en constante estrés tanto a los docentes como a los estudiantes (INEGI, 2021; México evalúa, 2021).

Pues bien, en Hidalgo los tres requisitos para el regreso a clases fueron: el semáforo en verde, personal educativo vacunado y voluntad de la ciudadanía para aplicar los protocolos. Incluso se evaluaron algunas afectaciones de los aprendizajes, además para las limitaciones emocionales; la Secretaría de Educación Pública presentó actividades de contención emocional, así como mejorar las condiciones de infraestructura, por tanto, los lineamientos para el regreso al aula están descritos en las medidas sanitarias y protocolo, para un regreso diferido a las aulas, a todo esto, México Evalúa (2021) describe el regreso a clases, en tres fases:

- La primera fue el 30 de agosto del 2021, solo el 9.8% de las escuelas regresaron a las clases presenciales.
- Para el 11 de octubre se comenzó la segunda fase, se dio apertura al 23 % de los planteles.
- La tercera fase se dividió en dos: al inicio se apertura el 58% de las escuelas y por último el 22 de noviembre se abrieron 81% de las escuelas para el 2021(INEGI, 2021).

Por consiguiente, en el año 2022, el regreso a clases de forma presencial tuvo algunos contratiempos, debido a un aumento en los casos de COVID, específicamente de la variante de ómicron, que dio lugar a una la cuarta ola de contagios, así como la huelga de docentes, ocasionó que el inicio de las clases se retrasara. En consecuencia, la Secretaría de Educación Pública en Hidalgo (2022) emitió un boletín de prensa para un retorno seguro a las escuelas por medio de tres etapas:

- Etapa 1: del 3 al 28 de enero de 2022, las clases fueron a distancia

- Etapa 2: del 12 al 14 de enero de 2022, vacunaron al personal educativo
- Etapa 3: del 31 de enero de 2022 en adelante, regresaron a clases presenciales

Desde luego la máxima casa de estudios del estado, la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (2022) por medio de la Comisión Institucional de Seguridad en Salud acordó iniciar clases presenciales el 21 de febrero de 2022 (Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 2022).

Siguiendo así todas las instituciones educativas del estado de Hidalgo, los protocolos de bioseguridad para garantizar el regreso seguro a las aulas. En particular la consulta a niños, niñas y adolescentes de la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México (2021) identificó que cada siete de 10 niños y adolescentes dijo si querer regresar a clases, por otro lado la encuesta mostró las emociones que se presentan en ellos ante el regreso a clases, sin duda resaltan la felicidad por estar con sus amigos, salir de casa; poder hacer deporte, tomar clases en su salón para entender mejor los temas, en cuanto a la tristeza solo expresaron sentirla por no aprender o dejar de usar la computadora, además preocupación a que, no los dejen juntar con sus amigos, que las personas no usen el cubrebocas, que algún familiar o ellos enfermen de coronavirus (Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México, 2021).

En definitiva, el impacto psicológico se identifica al inicio en la nueva normalidad y sin duda en el regreso a clases presenciales, dejando ver la importancia que tiene la salud mental. En consecuencia, debemos de entender que la salud mental está íntimamente relacionada con la definición de salud propuesta por la Organización Mundial de la Salud (2004) como un "completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad". Por consiguiente, la salud mental es un "estado de bienestar por medio del cual los individuos reconocen sus habilidades, son capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y contribuir a sus comunidades". Le permite al ser humano potencializar sus habilidades sociales e individuales para lograr sus objetivos. En particular integrar "los conceptos de salud mental como: bienestar subjetivo, autonomía, competencia, dependencia intergeneracional y reconocimiento de la habilidad de realizarse intelectual y emocionalmente" (OMS, 2004 p. 7).

Desde luego esta definición permite ver que la salud mental no es solo la ausencia de trastornos o discapacidades mentales, por el contrario, permite hacer uso de la capacidad de pensamiento, manifestar sentimientos, interactuar con los demás y disfrutar de la vida (OMS, 2022).

Sin duda alguna, el contexto escolar sufrió muchos cambios desde las clases virtuales hasta el regreso a clases presenciales que ha provocado varios problemas de adaptación en estudiantes y docentes. La pandemia ha lesionado las habilidades socioemocionales ocasionando conductas agresivas, limitaciones para solucionar problemas, así como autorregularse. En suma, la salud mental en los estudiantes se estancó,

precipitando síntomas de miedo, estrés, ansiedades, depresión, angustia e ideas suicidas (Reinoso, 2022).

A todo esto, Gallardo (2021) propone cuatro Dimensiones de apoyo socioemocional en el ámbito educativo:

- El Bienestar integral en las comunidades educativas: la cual consiste en promover el bienestar integral en directivos, docentes, estudiantes y la familia.
- La Salud mental y apoyo psicosocial: mediante la interacción y apoyo de pares, compañeros y familia, así como el desarrollo de la resiliencia y la atención psicológica.
- La Afectividad y motivación en los procesos de enseñanza/aprendizaje: implica acciones que impulsen a los estudiantes a aprender.
- El Aprendizaje socioemocional: involucra al proceso enseñanza aprendizaje para fomentar las habilidades socioemocionales e inteligencia emocional.

Por lo que el desarrollo psicosocial del ser humano es de gran importancia ante los nuevos procesos de adaptación biopsicosocial al cual nos seguiremos enfrentando.

### Conclusión

El regreso a clases se vivió con complicaciones no solo sanitarias por los rebotes de COVID19, sino por el impacto psicológico que les trajo a los estudiantes el incorporarse a la nueva normalidad, entre miedo y angustia a infectarse, estrés y ansiedad sobre su desempeño académico ante la falta de hábitos y técnicas de estudio, sumado a la depresión por las pérdidas significativas que se vivieron por la enfermedad.

Por ello es importante identificar el impacto psicológico que se ha presentado en los estudiantes en el regreso a clases presenciales. Sabemos que el ser humano, es uno de los seres vivos que tiene la capacidad de adaptarse, sin embargo, los mecanismos que permiten la adopción no son los mismos en todas las personas, tomando en cuenta que la resiliencia es una de las habilidades socioemocionales de la salud mental, que lleva al ser humano hacer frente a las vicisitudes de la vida y poderse reponer de ellas. De tal manera que no todos los estudiantes han afrontado de la mejor forma la readaptación al entorno escolar. Ocasionando limitaciones en el aprendizaje.

Así como el organismo de cada persona debió desarrollar anticuerpos para combatir la COVID19, ahora deberá mejorar la salud mental, no solo con la intención de prevenir trastornos o discapacidades mentales. Más bien alcanzar la competencia al identificar sus habilidades intelectuales y emocionales, ser autónomo, sin dejar de lado la relación con sus pares y mayores expertos. Esto tanto en el contexto familiar como escolar. Ya que es parte del proceso de desarrollo integral de la educación, dotarlo de estas habilidades socioemocionales.

A pesar de que la UNICEF y la SEP han creado programas para el desarrollo socioemocional, falta

apostar por la creación de programas que lleven desde el preescolar al estudiante a mejorar su salud mental. Desde el conocimiento de sus emociones, hasta la importancia y el manejo de estas. Adjuntando habilidades como la resiliencia, la autonomía, la empatía, en un contexto familiar y escolar alcanzaremos el bienestar integral, con la intención de promover y mantener la salud mental, así como, presenciar que el proceso enseñanza-aprendizaje marque en el estudiante apropiación del conocimiento en la aplicación de sus habilidades para la resolución de problemas en el contexto escolar y su vida cotidiana. Esto impactará fuerte en su aprendizaje.

## Referencias

- Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México. (2021). Caminito de la Escuela. Consulta a niñas, niños y adolescentes. Reporte nacional. *El impacto de la pandemia en el ámbito educativo internacional y nacional. Elementos contextuales*. México: Comisión de los Derechos Humanos de la Ciudad de México. <https://cdhcm.org.mx/wp-content/uploads/2021/10/Caminito-Nacional-digital.pdf>
- Gallardo, G. (2021). Sostener, Cuidar, Aprender, Lineamientos para el apoyo socioemocional en las comunidades educativas. UNICEF. <https://www.unicef.org/chile/media/5701/file/Sostener%20cuidar%20.pdf>
- González, V. (septiembre de 2021). *Ante el regreso a clases, es necesaria la empatía y autoevaluación emocional*. Obtenido de IBERO: <https://ibero.mx/prensa/ante-el-regreso-clases-necesaria-la-empatia-y-autoevaluacion-emocional>
- INEGI. (2021). Impacto COVID19 en la Educación en México. INEGI. [https://picchihuahua.org/images/doc\\_focalizados/4-21%20mar%20Impacto%20COVID%20en%20la%20educaci%C3%B3n%20en%20M%C3%A9xico.pdf](https://picchihuahua.org/images/doc_focalizados/4-21%20mar%20Impacto%20COVID%20en%20la%20educaci%C3%B3n%20en%20M%C3%A9xico.pdf)
- México Evalúa, T. d. (2021). Hidalgo. En T. d. México Evalúa, Operación regreso a clases: La Experiencia Estatal (págs. 49-52). México: Educación con Equidad y Calidad de la Escuela. [https://picchihuahua.org/images/doc\\_focalizados/4-21%20mar%20Impacto%20COVID%20en%20la%20educaci%C3%B3n%20en%20M%C3%A9xico.pdf](https://picchihuahua.org/images/doc_focalizados/4-21%20mar%20Impacto%20COVID%20en%20la%20educaci%C3%B3n%20en%20M%C3%A9xico.pdf)
- OMS. (2004). Invertir en Salud Mental. *Organización Mundial de la Salud*, 7. <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42897/9243562576.pdf;jsessionid=1D4A4A1C526743EE988CB218C185928A?sequence=1>
- OMS. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Recuperado el 24 de junio de 2022, de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Peredo, R. (2020). ¿Volvemos a clases? Análisis desde la Psicología Educativa ante los efectos de la pandemia por Covid-19. *SciELO*. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S223-30322020000300007](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S223-30322020000300007)
- Reinoso, E. (2022). Efectos de la COVID-19 en la Salud Mental de Niños y Adolescentes. *Polo del Conocimiento*, 252. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8399877>
- Secretaría de Educación Pública de Hidalgo. (2022). *Regreso a clases presenciales en Hidalgo el 31 de enero de 2022, si las circunstancias lo permiten*. Obtenido de Secretaría de Educación Pública de Hidalgo Boletín de Prensa: <https://www.facebook.com/SecretariaDeEducacionPublicaHidalgo/posts/2081958871980488/>
- Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. (2022). *Anuncia UAEH regreso a clases presenciales para el 21 de febrero*. Obtenido de Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo: <https://uaeh.edu.mx/noticias/6847/#:~:text=ANUNCIA%20UAEH%20REGRESO%20A%20CLASES%20PRESENCIALES%20PARA%20EL%2021%20DE%20FEBRERO,-Direcci%C3%B3n%20de%20Comunicaci%C3%B3n&text=La%20Comisi%C3%B3n%20Institucional%20de%20Seguridad,d%20clases%20en%20modalidad%20>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Yilin, B., S. Ho, C., & C Ho, R. (2020). Respuestas psicológicas inmediatas y factores asociados durante la etapa inicial de la epidemia de la enfermedad por coronavirus de 2019 (COVID-19) entre la población general en China. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 21-24. <https://sepsis-one.org/mediate-psychological-responses-and-associated-factors-during-the-initial-stage-of-the-2019-coronavirus-disease-covid-19-epidemic-among-the-general-population-in-china/>