

Educación universitaria en línea en tiempos de pandemia la COVID-19 y regreso a la presencialidad: ejemplo de retos, adaptaciones y caminos hacia la *nueva normalidad*.

Online Higher Education During the COVID-19 Pandemic and the Return to In-Person Learning: Examples of Challenges, Adaptations, and Paths Toward the *New Normal*.

DOI: 10.32870/arbolq.v2.n4.e0042

Sonia Gutiérrez Luna

Universidad de Guadalajara
(MÉXICO)

CE: sonia.gluna@academicos.udg.mx

 <https://orcid.org/0000-0003-1410-9229>

Eduardo Quintana Salazar

Universidad de Guadalajara
(MÉXICO)

CE: eduardo.quintana@academicos.udg.mx

 <https://orcid.org/0000-0003-4774-0826>

Recepción: 13/04/2026 Revisión: 07/05/2026 Aprobación: 27/06/2026 Publicación: 30/06/2026



Este obra está bajo una Licencia *Creative Commons Atribución 4.0 Internacional*
[CC BY-NC 4.0 \(Atribución-NoComercial\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Resumen

La pandemia de COVID-19 provocó un profundo shock en la sociedad global y, por lo tanto, en la práctica educativa, generando un profundo y significativo cambio en el proceso de enseñanza-aprendizaje en todos los niveles escolares (Rivera & del Carmen, 2000; Moreno-Correa, 2020). En este periodo tanto estudiantes como académicos se vieron obligados a adaptarse rápidamente, pasando de la modalidad presencial a la modalidad en línea. Esto implicó ajustes y reconfiguraciones de rutinas en todos y cada uno de los ámbitos en los que se desenvuelven estudiantes y profesores, alterando profundamente la dinámica educativa (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2020). Aquí se

presentan los resultados de la encuesta realizada al estudiantado de una universidad pública y una privada en Guadalajara (México) como un todo.

Palabras clave: COVID-19. Depresión. Ansiedad. Sueño. Virtualidad. Salud. Adaptación Educativa. Retos académicos.

Abstract

The COVID-19 pandemic caused a profound shock to global society and, therefore, to educational practice, generating a profound and significant change in the teaching-learning process at all school levels (Rivera & del Carmen, 2000; Moreno-Correa, 2020). During this period, both students and teachers were forced to adapt rapidly, moving from in-person to online learning. This entailed adjustments and reconfigurations of routines in each and every area in which students and teachers operate, profoundly altering the educational dynamic (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2020). The results of the survey conducted on students from a public and a private university in Guadalajara (Mexico) are presented here as a whole.

Keywords: COVID-19. Depression. Anxiety. Sleep. Virtuality. Health. Educational adaptation. Academic challenges.

Introducción

No suele ser común en el ambiente filosófico tradicional presentar encuestas y estadísticas para presentar una reflexión en dicho ambiente, pues sigue sin ser aceptada del todo, sin embargo, ya se deberán ir acostumbrando si quieren abrir nuevos caminos al filosofar. Recordemos que para Norbert Wiener (1969) hablaba del intercambio de informaciones que debían de reportar diversas instituciones, entre ellas, las universidades, que habían de satisfacer “o fracasarán en sus propósitos [ya que]. Vivir de manera efectiva significa poseer la información adecuada” (p. 17). Haciendo eco de estas palabras: vivir de manera efectiva significa poseer la información adecuada es que nos vemos en la necesidad de presentar los resultados que siguen y que son producto del proyecto de investigación de los dos autores de este texto,¹ teniendo como antecedente que en marzo de 2020 se declaró emergencia sanitaria de salud por la enfermedad de la COVID-19 causada por el virus SARS-CoV-2. Como medida de prevención todos debimos recluirnos en nuestros hogares, lo que provocó un cambio drástico como medida de salud y cambiar abruptamente el estilo de vida cotidiana en que todos vivíamos en todos los ámbitos, lo que nos llevó a replantear la forma de aprender-enseñar y trabajar en todas las escuelas y niveles académicos, entre otros

¹ Miembros de CA-UDG-1114, y que fue programado dentro del XXI Congreso Internacional de Filosofía “La filosofía en tiempos de incertidumbre. Resistencias y alternativas” celebrado del 06 al 10 de noviembre de 2023, en la Universidad de Guanajuato, en la capital de Guanajuato, dentro del Simposio de Salud y Comunidad.

muchos cambios que se hicieron. En la práctica educativa, la pandemia generó un cambio profundo de enseñanza-aprendizaje. Tanto estudiantes como académicos se vieron forzados a transitar de la modalidad presencial a la virtual —excepto las universidades en línea— de manera inesperada, lo cual trajo consigo ajustes en las rutinas y formas de interacción educativa (Expósito & Marsollier, 2020).

Objetivo

La presente investigación tiene como objetivo analizar los cambios significativos en la actitud tanto en el ámbito educativo, social y de salud que produjo la pandemia de COVID-19. Todos nos vimos obligados a recluirnos en casa y a transformar nuestras vidas. Cada institución —excepto las universidades virtuales—, a nivel global, de acuerdo con sus propias metas buscó la mejor manera de acompañar a sus estudiantes y profesores desde apoyos para la formación de los profesores hasta la implementación de recursos tecnológicos y rediseño de la planeación académica (Barrón-Tirado, 2021). Esta nueva forma de aprender implicó cambios desde el uso de tecnología, en el uso del internet, y hasta aspectos de carácter humano, es decir, la empatía entre los diferentes actores: alumno, profesor e institución. Asimismo, se abordarán aspectos como el impacto del confinamiento en la salud física y mental, la economía familiar, las nuevas dinámicas laborales y académicas, así como alteraciones en el estilo de vida, incluyendo sueño, alimentación y niveles de ansiedad (Bueno-Notivol et al., 2020).

Metodología

Dados el impacto de la pandemia de la COVID-19 y el tiempo del encierro, es importante analizar qué tan efectivas fueron las estrategias de enseñanza-aprendizaje implementadas, por lo que nos preguntamos: ¿Cómo afectaron o beneficiaron el aprendizaje académico al estudiantado? ¿Cuál fue el impacto en la salud emocional y la actitud del estudiantado? ¿Qué pasos posibles se siguen de los resultados obtenidos?

La primera parte de la investigación se enfocará exclusivamente en el estudiantado comparando los resultados entre dos instituciones: Universidad de Guadalajara —pública— y la Universidad ITESO —privada—. La metodología será de tipo cuantitativo transversal, enfocada en analizar el impacto académico, de salud y actitudinal en estudiantes de licenciatura en las dos universidades mencionadas que se encuentran dentro de la Zona Metropolitana de Guadalajara (ZMG). Se aplicarán encuestas en línea en dos momentos distintos, dirigidas a estudiantes de diversas carreras del CUCSH, que forma parte de la Red Universitaria de la Universidad de Guadalajara, como fueron Estudios Políticos y de Gobierno, Filosofía, Antropología y Negocios Internacionales, Mercadotecnia, por un lado; y, por el otro, de las áreas de Economía, Finanzas y Ciencias Sociales del ITESO.

En otro momento se hará la separación por cada carrera, para abrir un espacio para cada perfil estudiantil, como será el caso de filosofía, que incluirá nuevas encuestas de seguimiento² (hasta 2026) y que se seguirá actualizando año tras año para identificar constantes y cambios en los resultados comparados con este trabajo inicial. Ya que se busca comprender el comportamiento estudiantil de cada carrera, como parte de la cultura de la comunidad estudiantil, por cada universidad y comparar ambas.

En la segunda parte de la investigación se enfocará en identificar los efectos del confinamiento, considerando que, tanto en espacios familiares y escolares, señalando la alteración de hábitos personales, familiares y sociales. Todo esto dentro del marco del retorno a la llamada “nueva normalidad”³, entendida como el regreso a la vida académica y social presencial, pero con una nueva actitud frente a la “vieja normalidad”; es decir, abandonar los malos hábitos o conductas no convenientes anteriores abriéndonos a enfrentar las problemáticas con nuevas miradas, alternativas, decisiones y hábitos frente a la convivencia y nuevos aprendizajes.

La exposición de los resultados se presentarán por medio de catorce gráficas en las que se abordan: experiencia educativa durante la pandemia; calidad del sueño durante la pandemia; te sentiste preparado para el trabajo en línea; ¿Qué dificultades se enfrentó durante la pandemia?; rendimiento académico después de la pandemia; recursos necesarios en pandemia; factores que afectaron la salud durante la pandemia; medidas de salud mental; habilidades digitales; desafíos después de la pandemia; socialización después de la pandemia; cambió la forma de relacionarte; ¿Qué lecciones dejó la pandemia?; y, cambios necesarios.

Desarrollo

Al iniciar la pandemia el cambio fue repentino en todos los niveles educativos basados en una educación presencial y que debió mudar a la educación completamente en línea, cerrando las escuelas, reduciendo al mínimo el contacto público, rompiendo las cadenas de convivencia social así como económicas en las personas —sobre todo en las grandes ciudades como es el caso de la Zona Metropolitana de Guadalajara (ZMG)—, lo que provocó un desequilibrio generalizado, obligando a alumnos, profesores e instituciones educativas a replantear su quehacer académico; entramos en una reclusión total por un largo periodo de tiempo lo que provocó depresión, pérdida de

² Por el momento no hicimos la separación por edad ni género, pero que se mostrará en la siguiente publicación y que incluirá el uso y experiencia estudiantil del uso de la inteligencia artificial generativa. Tampoco hacemos aquí la separación estudiantil entre la universidad pública y privada mencionadas en este trabajo.

³ Apoyados en la noción de “nueva normalidad” que presentó la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2022: <https://www.who.int/es/news-room/speeches/item/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---23-july-2020>

la comunicación y confianza social, pérdida del poder adquisitivo en las diferentes familias y esto afectó el estado anímico de los estudiantes (Bueno-Notivol et al., 2020).

En esta investigación, enfocada en un sector delimitado del estudiantado universitario público (Universidad de Guadalajara) y privado (ITESO) dentro de la ZMG, se busca conocer lo que representó para ellos el trabajo en línea y su impacto en la dinámica del proceso enseñanza-aprendizaje dentro de las circunstancias que representó la pandemia de la COVID-19 y el retorno a la presencialidad al disminuir la emergencia por las campañas de vacunación realizadas a nivel estatal y federal.

La crisis sanitaria provocada por la pandemia de la COVID-19 puso de manifiesto la dependencia de nuestros espacios físicos y nos impuso nuevos retos como estudiantes y/o docentes, al cerrar escuelas tanto privadas como públicas en todos sus niveles —excepto las carreras en línea donde docentes y el estudiantado ya estaban habituados al trabajo en línea—; por otro lado, nos trasladó a la virtualidad, y también dejó en claro que no todos estábamos preparados, tanto en infraestructura como en conocimientos de la tecnología (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 2023).

Con la pandemia nos dimos a la tarea de atender los retos en la enseñanza a través de la tecnología, pero las preguntas que surgen son ¿Realmente estaban preparados los docentes para cumplir con los procesos de enseñanza y el estudiantado para sus procesos de aprendizaje? ¿Realmente se logró cumplir con los retos en la enseñanza? ¿El estudiantado postpandemia tienen el nivel académico requerido? ¿Tienen actitud positiva ante el cambio virtualidad-presencialidad? ¿Afectó o no a su salud el estudio en línea o a distancia? ¿Cuáles son los cambios en este proceso? ¿Cuáles de estos cambios pueden ser considerados positivos, tanto en los estudiantes, en los profesores y en la institución educativa? Las preguntas anteriores también se deben formular para el caso de los docentes de universidades públicas y privadas.

Además, queremos conocer los cambios importantes que se generaron debido a la pandemia en términos de aprendizaje, salud y actitudes en el proceso de enseñanza en el estudiantado y docentes seleccionados para la investigación realizada en dos momentos: durante el encierro y después del mismo o vuelta a la presencialidad. Preguntas que se plantean como las siguientes, entre otras: ¿Se lograron alcanzar los objetivos educativos mediante la enseñanza virtual? ¿Los estudiantes poseen el nivel académico esperado tras la pandemia? ¿Cómo afectó la educación en línea su salud emocional y física? ¿Qué cambios resultaron positivos en el proceso educativo para estudiantes, docentes e instituciones?

La encuesta que se aplicó fue de diseño propio —creado por ambos investigadores—, que constó de veintiocho preguntas y fue aplicado a 154 estudiantes, en diez programas educativos, entre las dos instituciones

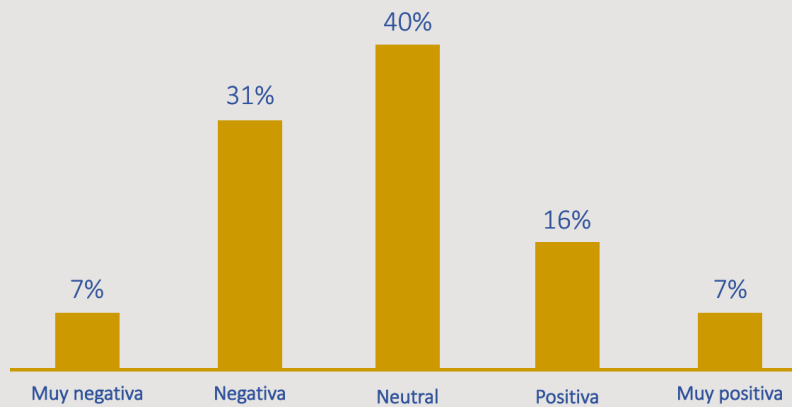
antes referidas dentro de la ZMG, que son: Licenciatura en Estudios Políticos y de Gobierno, Licenciatura en Filosofía, Licenciatura en Negocios Internacionales, Licenciatura en Mercadotecnia, Licenciatura en Hospitalidad y Turismo, Licenciatura en Finanzas, Licenciatura en Contaduría Pública y Gobierno Corporativo, Licenciatura en Comercio y Negocios Globales, Licenciatura en Antropología y Licenciatura en Administración de Empresas y Emprendimiento.

Diversos estudios realizados a nivel nacional e internacional durante la pandemia han revelado un aumento significativo en los niveles de ansiedad, depresión, estrés y alteraciones del sueño en estudiantes universitarios (Bueno-Notivol et al., 2020). La Organización Mundial de la Salud (2022), en el comunicado de prensa del 2 de marzo, informó que la pandemia de COVID-19 incrementó en un 25 % la prevalencia de la ansiedad y la depresión a nivel mundial, lo que constituye un llamado de atención a los países para fortalecer los servicios de salud mental. En dicho informe se señala que en los jóvenes el riesgo de suicidio y de conductas autodestructivas es elevado, y que el 90 % de los países miembros reportan incluir atención a la salud mental y apoyo psicosocial. Asimismo, se advierte que: “Al no acceder a la atención potencial, muchas personas han buscado ayuda en línea, lo que pone de manifiesto la urgente necesidad de proporcionar herramientas digitales eficaces y facilitar el acceso a esas herramientas” (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Por ende, la encuesta consideró diversos factores psicoeducativos que afectaron a los estudiantes durante la pandemia. Se identificaron múltiples dificultades que influyeron negativamente en su bienestar emocional, académico y físico. Entre los principales factores destacan el aislamiento social, las alteraciones en la rutina diaria (especialmente en la calidad del sueño), el aumento del estrés académico, la disminución de la actividad física, la falta de recursos tecnológicos (como computadoras o conexión a internet), así como la escasa disponibilidad de atención psicológica.

Estas condiciones contribuyeron significativamente al incremento de síntomas de ansiedad, depresión y una desmotivación generalizada. La suspensión de las actividades presenciales redujo los espacios de socialización y contención emocional, afectando directamente la salud mental del estudiantado. Como parte de la encuesta, se preguntó a los estudiantes cómo calificarían su experiencia educativa durante el confinamiento. Las respuestas se distribuyeron de la siguiente manera (Ver gráfica 1):

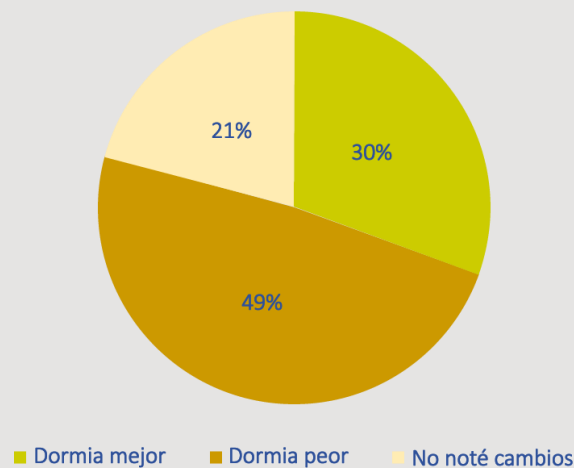
Gráfica 1: Experiencia educativa durante la pandemia



Fuente: Elaboración propia a partir de la sistematización docente

Como se observa en la gráfica, la mayoría del estudiantado (71%) calificaron su experiencia educativa durante la pandemia como neutral o negativa, lo que evidencia las dificultades enfrentadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje a distancia. Solo un 23% la valoró como positiva o muy positiva, lo cual sugiere que, aunque hubo algunos casos de adaptación exitosa, predominó una percepción de insatisfacción o desafío. Estos datos refuerzan la importancia de fortalecer estrategias pedagógicas, recursos de acompañamiento y bienestar emocional en escenarios educativos remotos o híbridos (Narváez et al., 2021). Ver Gráfica 2.

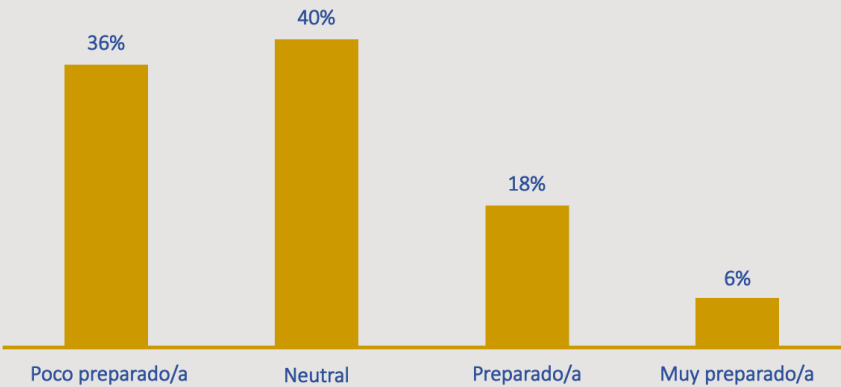
Gráfica 2: Calidad del sueño durante la pandemia



Fuente: Elaboración propia a partir de la sistematización docente

Como se observa en la gráfica 2, la alteración en los hábitos de sueño durante el confinamiento y la transición a la educación en línea alteraron significativamente los hábitos de sueño de los estudiantes. Según los resultados de la encuesta, el 49% de los estudiantes reportaron dormir peor durante el confinamiento, mientras que solo el 31% indicó dormir mejor. Un 21% no notó cambios significativos. Este deterioro en la calidad del sueño puede estar relacionado con el aumento del estrés, el uso prolongado de dispositivos electrónicos y la falta de una rutina establecida (Cellini et al., 2020). Ver Gráfica 3.

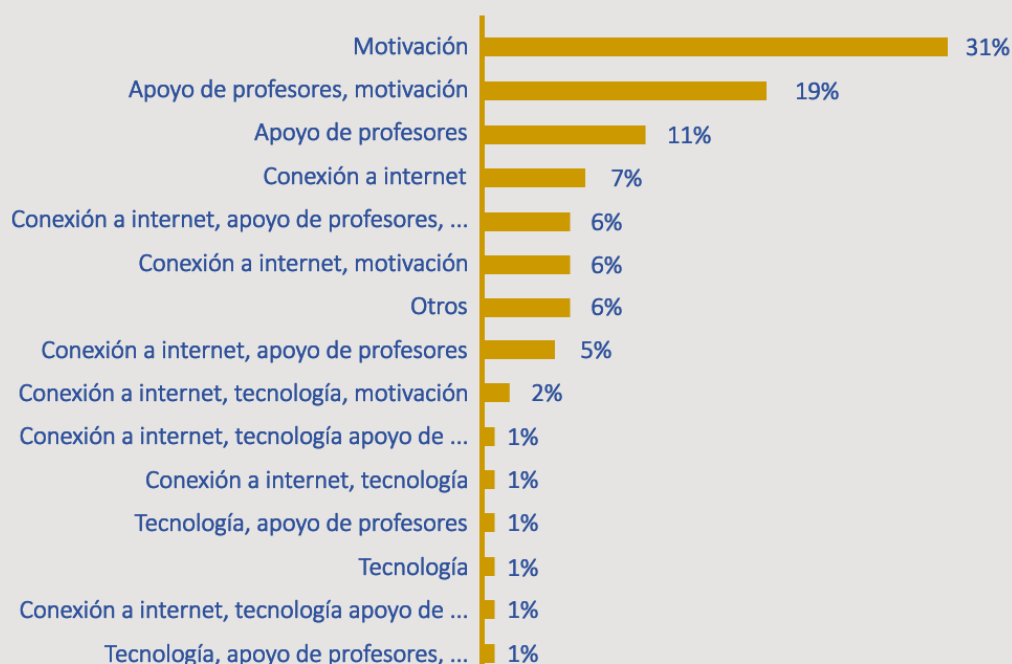
Gráfica 3: Sentirse preparado para el trabajo en línea



Fuente: Elaboración propia a partir de la sistematización docente

Como se observa en la gráfica 3, respecto a la preparación para el trabajo en línea, los resultados también reflejan un panorama desafiante. Ante la pregunta “¿Te sentiste preparado/a para el trabajo en línea durante el confinamiento?”, el 36 % de los estudiantes se declaró poco preparado, el 40 % adoptó una postura neutral, el 18 % se consideró preparado y solo un reducido 6 % afirmó sentirse muy preparado. Esta distribución evidencia una limitada percepción de competencia digital y adaptabilidad, lo cual subraya la necesidad de desarrollar habilidades tecnológicas, promover la alfabetización digital y ofrecer apoyos formativos desde las instituciones educativas (Baticulon et al., 2021). Ver Gráfica 4.

Gráfica 4: ¿Qué dificultades se enfrentó durante la pandemia?



Fuente: Elaboración propia a partir de la sistematización docente

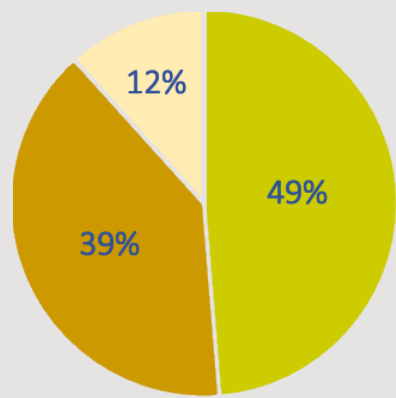
Como se observa en la gráfica 4, uno de los aspectos más relevantes de la encuesta se centró en identificar las principales dificultades que el estudiantado enfrentó durante la pandemia en su experiencia educativa. A través de una pregunta de opción múltiple, pudieron seleccionar todos los factores que consideraban aplicables. Los resultados mostraron que la motivación personal fue el obstáculo más mencionado, con un 31% de los encuestados señalándola como una dificultad significativa. En segundo lugar, el apoyo insuficiente por parte de los profesores se destacó como otro reto importante, siendo señalado por el 11% de manera individual, y combinado con la falta de motivación en un 19% adicional. Estos datos reflejan que el acompañamiento docente fue percibido como insuficiente por una parte importante del estudiantado.

La conexión a internet también fue un factor recurrente, con múltiples combinaciones donde estuvo presente. En total, si se suman todas las respuestas que la incluyen (ya sea sola o combinada con otros factores), afectó a más del 30% del estudiantado, mostrando las desigualdades tecnológicas y de infraestructura que se vivieron en este periodo. Por último, aunque en menor proporción, la falta de tecnología adecuada y los otros factores no especificados también fueron mencionados, indicando que existieron situaciones particulares que impactaron el desempeño académico de algunos alumnos.

Estos hallazgos refuerzan la necesidad de implementar estrategias integrales que atiendan tanto los aspectos técnicos como los emocionales y pedagógicos del proceso educativo, especialmente en contextos de contingencia (Expósito & Marsollier, 2020). Ver Gráfica 5.

Gráfica 5: Rendimiento académico después de la pandemia

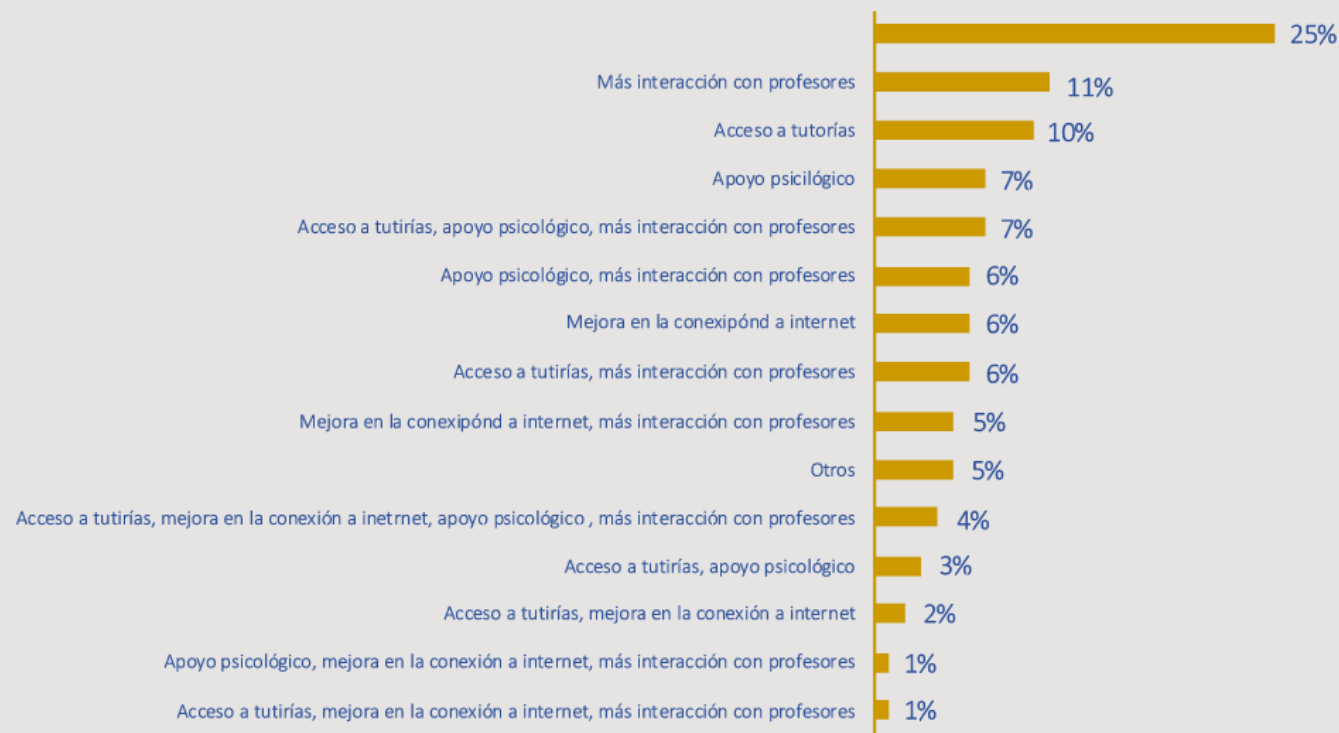
● Empeoró ● Se mantuvo igual ● Mejoró



Fuente: Elaboración propia a partir de la sistematización docente

Como se observa en la gráfica 5, respecto al rendimiento académico durante la pandemia, el 49 % del estudiantado reportó un empeoramiento, el 40 % indicó que su rendimiento se mantuvo igual, mientras que solo un 12 % manifestó una mejora. Estos resultados reflejan que la mayoría experimentó un impacto negativo en su desempeño académico, lo cual puede estar relacionado con factores como el estrés, la desmotivación, las dificultades tecnológicas y la falta de interacción directa con docentes y compañeros. Tal como señalan Expósito y Marsollier (2020), la virtualización forzada de la educación expuso desigualdades estructurales en el acceso a recursos y apoyo académico, lo que influyó en el aprendizaje del estudiantado. Ver Gráfica 6.

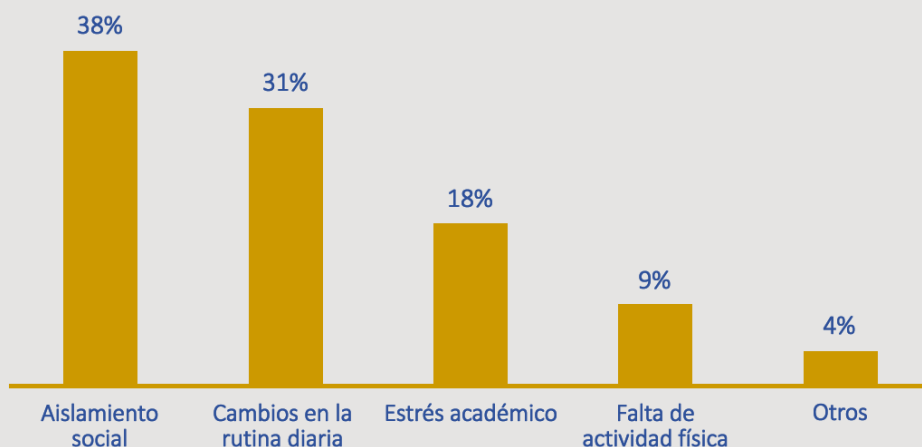
Gráfica 6: Recursos necesarios en pandemia



Fuente: Elaboración propia a partir de la sistematización docente

Como se observa en la gráfica 6, ante la pregunta sobre qué recursos habrían mejorado su experiencia educativa durante la pandemia, el 25 % del estudiantado consideró que necesitaba más interacción con profesores, seguido por un 11 % que indicó requerir acceso a tutorías, y un 10 % que mencionó apoyo psicológico. Otros recursos relevantes fueron la mejora en la conexión a internet y la combinación de varios apoyos como tutorías, conectividad y atención emocional. Estos hallazgos muestran que el acompañamiento docente y el apoyo emocional fueron elementos clave que muchos estudiantes consideran les hizo falta durante el confinamiento, lo que coincide con estudios que subrayan la necesidad de integrar estrategias de contención emocional y atención individualizada para mejorar la calidad del aprendizaje en contextos virtuales (Barrón-Tirado, 2021). Ver Gráfica 7.

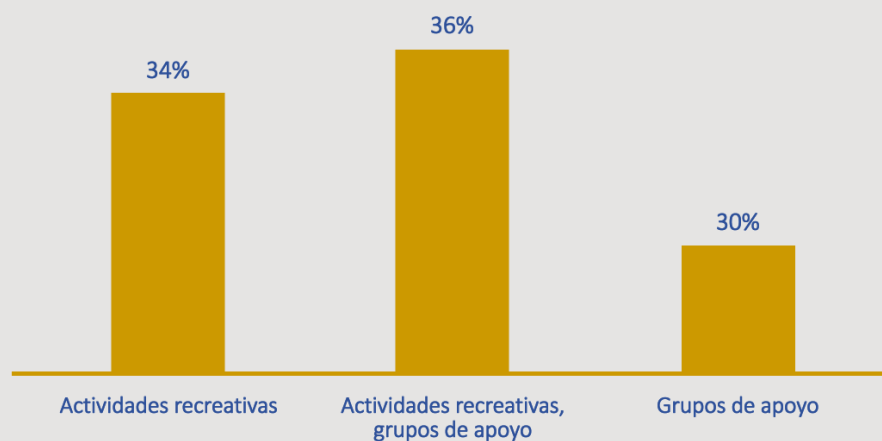
Gráfica 7: Factores que afectaron la salud durante la pandemia



Fuente: Elaboración propia a partir de la sistematización docente

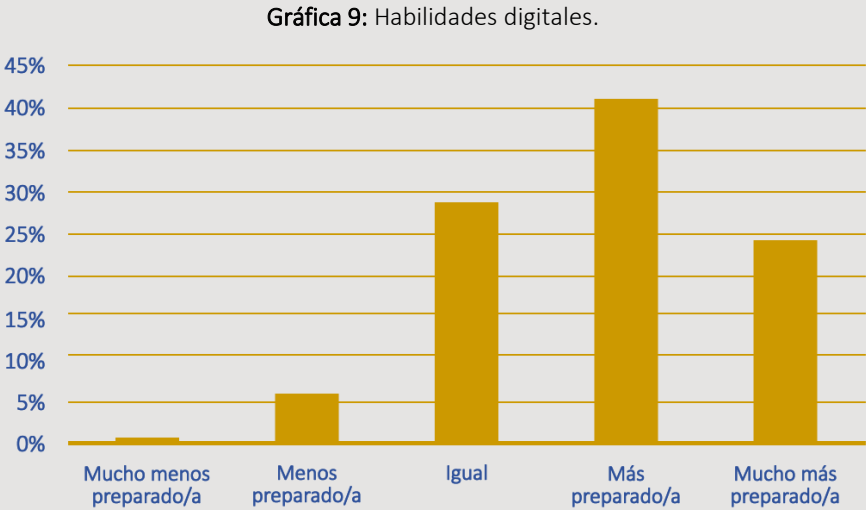
Como se observa en la gráfica 7, respecto a los factores que afectaron la salud de los estudiantes durante la pandemia, el aislamiento social fue señalado por el 38 %, seguido de los cambios en la rutina diaria (31 %), el estrés académico (18 %) y la falta de actividad física (9 %). Estos datos coinciden con investigaciones que señalan que el confinamiento alteró significativamente la salud física y mental de los jóvenes, especialmente por el aislamiento, la inestabilidad emocional y la pérdida de hábitos saludables (Bueno-Notivol et al., 2020). Ver Gráfica 8.

Gráfica 8: Medidas de salud mental



Fuente: Elaboración propia a partir de la sistematización docente

Asimismo, como se observa en la gráfica 8, el estudiantado identificó diversas medidas prioritarias de salud mental que consideran fundamentales para su bienestar emocional durante y después del confinamiento. De acuerdo con los resultados, el 36 % señaló la necesidad de actividades recreativas combinadas con grupos de apoyo, el 34 % optó únicamente por actividades recreativas y el 30 % destacó la importancia de grupos de apoyo. Estos datos evidencian que los estudiantes valoran tanto el acompañamiento psicoemocional como los espacios de esparcimiento para contrarrestar los efectos del aislamiento y el estrés. Según la Organización Mundial de la Salud (2022), el fomento de actividades grupales, la participación social activa y el acceso a servicios psicosociales son componentes clave para la promoción de la salud mental en poblaciones jóvenes tras eventos traumáticos colectivos como una pandemia. (Ver Gráfica 9).



Fuente: Elaboración propia a partir de la sistematización docente

Como se observa en la gráfica 9, en lo referente al desarrollo de habilidades digitales y adaptabilidad al entorno virtual, los resultados muestran una percepción positiva en la mayoría del estudiantado. El 41 % indicó sentirse más preparado/a para estudiar o trabajar en línea después de la pandemia, mientras que el 24 % expresó estar mucho más preparado/a. En contraste, un 29 % manifestó no haber notado cambios significativos, y un 7 % se percibe incluso menos preparado/a que antes. Este fenómeno puede explicarse por el proceso acelerado de incorporación de tecnologías digitales en la educación, el cual impulsó la adquisición de competencias tecnológicas y el fortalecimiento de la autonomía en el aprendizaje. De acuerdo con Salinas (2021), la pandemia obligó a las

14

Gráfica 11: Socialización después de la pandemia

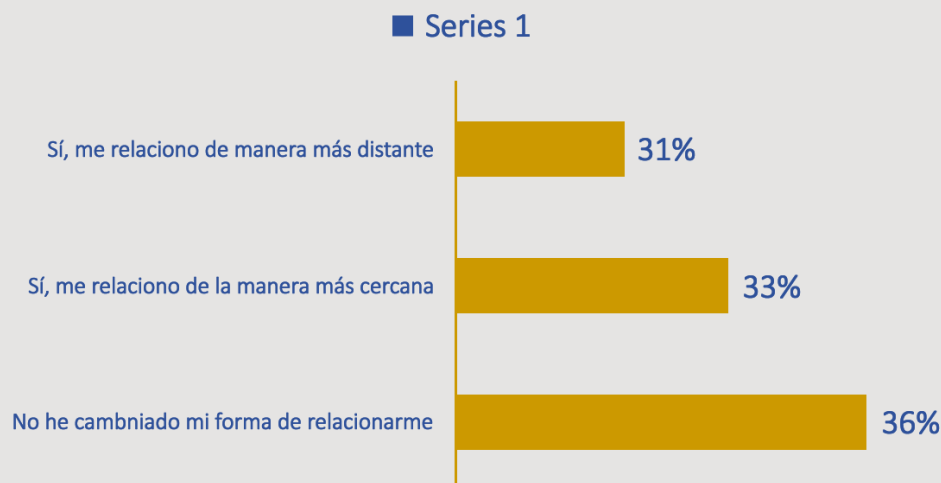


Fuente: Elaboración propia a partir de la sistematización docente

La vida social del estudiantado experimentó variaciones significativas tras el confinamiento ocasionado por la pandemia. Un 64% de los encuestados manifestó haber retomado su vida social, ya sea volviendo a socializar como antes (32%) o haciendo nuevos amigos o conocidos (32%), lo que indica una tendencia a la recuperación de los vínculos sociales. Sin embargo, un 21% expresó que socializa menos que antes, y un 14% afirmó que su vida social no ha cambiado, lo que sugiere que aún existen efectos residuales de la pandemia en la esfera social.

Estos hallazgos coinciden con lo señalado por Mendoza et al. (2021), quienes destacan que, aunque muchos jóvenes lograron recuperar o incluso ampliar su red social, otros enfrentan barreras emocionales o psicológicas que limitan su capacidad de reintegrarse plenamente. Las dificultades para retomar la vida social pueden estar asociadas a secuelas emocionales, cambios en las rutinas o transformaciones en las prioridades personales postpandemia. (Gráfica 12).

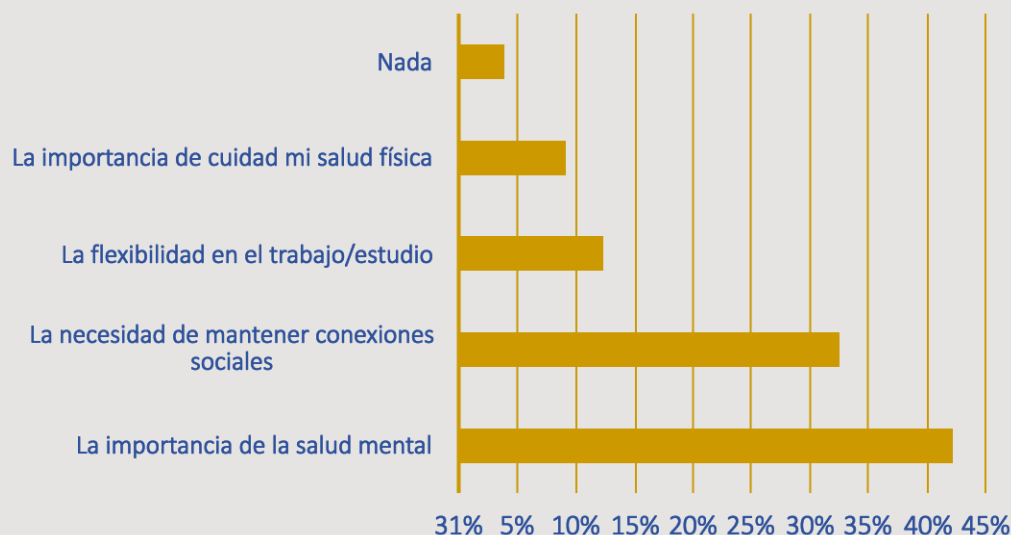
Gráfica 12: Cambió la forma de relacionarme



Fuente: Elaboración propia a partir de la sistematización docente

Como se observa en la gráfica 12, la pandemia provocó transformaciones en las dinámicas de interacción social. Según los resultados, el 36% del estudiantado señaló no haber cambiado su forma de relacionarse, lo que sugiere cierta resiliencia social. No obstante, un 33% indicó que ahora se relaciona de manera más cercana, mientras que un 31% lo hace de forma más distante, lo cual evidencia un impacto mixto: algunos reforzaron sus vínculos personales, mientras que otros adoptaron actitudes más reservadas o cautelosas en sus relaciones sociales. Este fenómeno ha sido abordado por autores como Martínez et al. (2021), quienes explican que las experiencias vividas durante la pandemia llevaron a una reevaluación de los vínculos interpersonales, generando en ciertos casos un fortalecimiento de la intimidad y, en otros, un distanciamiento como mecanismo de protección emocional. Ver Gráfica 13).

Gráfica 13: ¿Qué lecciones dejó la pandemia?



Fuente: Elaboración propia a partir de la sistematización docente

Como se observa en la gráfica 13, con respecto a la pregunta sobre que lecciones te dejó la pandemia y su aplicación en la vida cotidiana, los resultados muestran que la lección más significativa para el estudiantado fue la importancia de la salud mental, seleccionada por el 42% de los encuestados. Esto indica una mayor conciencia sobre el autocuidado emocional y la necesidad de gestionar el estrés y la ansiedad. En segundo lugar, un 32% reconoció la necesidad de mantener conexiones sociales, lo cual subraya el valor del vínculo interpersonal en tiempos de crisis.

Otras lecciones incluyeron la flexibilidad en el trabajo/estudio (12%) y el cuidado de la salud física (9%), lo que refleja un cambio en las prioridades cotidianas. Solo un pequeño porcentaje (4%) afirmó no haber aprendido nada significativo, lo que refuerza la idea de que la pandemia fue un evento formativo para la mayoría de los jóvenes universitarios. Autores como Rodríguez et al. (2025) destacan que la pandemia no solo alteró rutinas, sino que también propició aprendizajes profundos sobre el bienestar integral, la adaptabilidad y el valor de las relaciones humanas.

18

presente información, que la pandemia causada por la COVID-19 evidenció debilidades y fortalezas del sistema educativo en situaciones críticas. La transición a la virtualidad, aunque desafiante, también abrió oportunidades para la innovación educativa (Moreno-Correa, 2020). Los hallazgos de esta investigación permiten comprender mejor las implicaciones del confinamiento y del regreso a la presencialidad, tanto en el ámbito académico como en el emocional y social de los estudiantes. Esta comprensión es fundamental para diseñar estrategias educativas — que haremos en su momento cuando presentemos todos los resultados— más efectivas, resilientes y centradas en las personas, que respondan de forma integral a las necesidades que emergen en contextos de crisis y transformación.

Ya que las catorce figuras presentadas ofrecen datos a ser considerados en la actualizada, como las nuevas bases de datos que presentaremos en otro momento, que sigue afectando al estudiantado ya que la experiencia educativa durante la pandemia de la COVID-19 obliga a considerar seriamente los siguientes resultados:

- Fue neutral o negativa su experiencia educativa en un 71% frente al 23% que la calificó de positiva.
- Que su calidad de sueño fue peor con un 49%.
- Que solo el 14% se sintió preparado, y un 6% muy preparado; en contraste, entre la suma de neutral y poco preparado dio un 76%; y que la respuesta de muy poco preparado fue del 36%.
- Que la dificultad de motivación personal fue del 31%; y la falta de apoyo por parte del docente, fue del 11%.
- Que el rendimiento académico empeoró en un 49% y sólo mejoró en un 12%.
- Que necesitaron más interacción con los docentes, en un 25%; con más apoyo de los tutores (11%) y apoyo psicológico (10%).
- Que su salud fue afectada por el aislamiento social con un 38%; cambios en su rutina diaria (31%) y estrés académico con un 18%.
- El estudiantado sugiere se realicen actividades recreativas (34%) y grupos de apoyo (36%); y solo grupos de apoyo (30%).
- La experiencia de los cursos en línea permitieron al estudiantado decir que están mejor preparados para estudiar o trabajar en línea en un 41%, mucho más preparados en un 24%; frente a un 7% que dice estar menos preparado.
- En cuanto a los desafíos después de la pandemia resalta el estrés laboral-educativo reportó un 31%; falta de motivación (14%); y, dificultades de comunicación con un 12%: además aparece un

grupo de dificultades como son el estrés laboral, problemas de salud mental, falta de motivación, entre otras, dan un 27%; y que debemos seguir atendiendo.

- Sobre la socialización después de la pandemia reportan hacer nuevos amigos con un 32%; volver a socializar como antes (32%); frente a menor socialización (21%), y solo un 14% dice que no cambió su vida social.
- A la vez, dicen que no cambio su forma de relacionarse, con un 36%; ante los que tiene una relación que se hizo más cercana (33%); y frente a un 31% que su relación se hizo más distante.
- Finalmente, sobre lo que les dejó la pandemia menciona que el problema de la salud mental con un 42%; necesidad de mantener conexiones sociales en un 32%; seguido de mayor flexibilidad en el trabajo y estudio (12%); y el cuidado de la salud física (9%); y el 4% dijo que no aprendió nada.
- Sobre los cambios necesarios que ello solicita, destacan: mejora a los servicios de salud (20%); mayor apoyo a la salud mental (19%); mejora a los accesos de salud; (14%); más actividades comunitarias (11%); y, mejora a la infraestructura digital (8%), entre otros.

Expuesto lo anterior y esperando sea útil la exposición presentada, terminamos con las palabras de Norbert Wiener (1969) motivando a sacar provecho de la presente lectura:

La información significativa, desde el punto de vista cibernético, es la que pasa a través del sistema línea-filtro, no la transmitida por la línea. En otras palabras, cuando oigo un trozo de música, la mayor parte del sonido llega a mis sentidos y de ahí al cerebro. Si carezco de percepción y de la educación necesaria para el entendimiento estético de la estructura melódica, esa información se encontrará con un obstáculo. Pero si soy un músico educado, esa partitura encontrará una organización interpretativa que me la mostrará en una forma plena de significación, pudiendo conducir a una apreciación estética y a un entendimiento ulterior. (pp. 86-87).

Referencias:

- Barrón-Tirado, M. C. (2021). Reseña del libro coordinado por Ángel Díaz Barriga y José María García Garduño, Desarrollo del currículum en América Latina. Experiencia de diez países. *Revista iberoamericana de educación superior*, 12(33), 214-221.
- Baticulon, R. E., Sy, J. J., Alberto, N. R. I., Baron, M. B. C., Mabulay, R. E. C., Rizada, L. G. T., Tiu, C. J. S., Clarion, C. A., & Reyes, J. C. B. (2021). *Barriers to online learning in the time of COVID-19: A national survey of medical students in the Philippines. Medical Science Educator*, 31(2), 615–626. <https://doi.org/10.1007/s40670-021-01231-z>.

- Bueno-Notivol, J., Gracia-García, P., Olaya, B., Lasheras, I., López-Antón, R., & Santabárbara, J. (2021). Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A meta-analysis of community-based studies. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(1), 100196. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.07.007>
- Cellini, N., Canale, N., Mioni, G., & Costa, S. (2020). Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy. *Journal of Sleep Research*, 29(4), e13074. <https://doi.org/10.1111/jsr.13074>
- Expósito, C. D., & Marsollier, R. G. (2020). Virtualidad y educación en tiempos de COVID-19. Un estudio empírico en Argentina. *Educación y Humanismo*. <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/educacion/article/download/4214/4771/>
- González López Ledesma, A. E., Álvarez, G., & Bassa, L. (2018). Educación virtual en la universidad: Un estudio de investigación-acción para la enseñanza de la asignatura Tecnología Educativa. *Ciencia, Docencia y Tecnología*, 29(57), 201–234.
- Martínez, R. V., López, M. R. P., & Gerritsen, P. R. W. (2021). Transformaciones en el espacio público, las relaciones sociales y el territorio. En M. R. P. López & R. V. Martínez (Eds.), *Relaciones sociales y pandemia de COVID-19: Entre la cercanía y el distanciamiento* (pp. 15–42). Universidad de Guadalajara.
- Mendoza, A. L. R., Supa, J. E. J., & Pérez, V. M. M. (2021). Conflictos familiares y económicos en universitarios en confinamiento social por COVID-19. *Revista CuidArte*, 10(19), 207–216. <https://doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2021.10.19.78045>
- Moreno-Correa, S. M. (2020). La innovación educativa en los tiempos del coronavirus. *Salutem Scientia Spiritus*, 6(1), 14–26.
- Narváez, J. H., Obando-Guerrero, L. M., Hernández-Ordoñez, K. M., & Cruz-Gordon, E. K. D. L. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207–216.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2020). *Education in a post-COVID world: Nine ideas for public action*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373717>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2021). *Reimagining our futures together: A new social contract for education*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379707>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2023, 20 de abril). *Education: From disruption to recovery*. UNESCO. <https://www.unesco.org/en/covid-19/education-disruption-recovery>
- Organización Mundial de la Salud. (2022, 2 de marzo). *La pandemia de COVID-19 aumenta en un 25 % la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo: Una llamada de atención a todos los países para mejorar los servicios y ayuda en el ámbito de la salud mental*. <https://www.who.int/es/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>

- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos (resumen ejecutivo)*. World Health Organization. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>
- Sáenz, S. L. N., Chávez, J. F. A., Gallegos, L. I. F., Mata, K. J. M., & Castillo, J. H. O. (2025). Psicoeducación y salud mental universitaria postpandemia: Una revisión sistemática de intervenciones psicosociales basadas en habilidades emocionales. *Revista Científica de Salud y Desarrollo Humano*, 6(4), 746–762.
- Rodríguez, J. A., Poblete, C. T., Ortega, A. Z., Molina, F. P., Morgado, P. B., Castro, A. O., Cea, M. A., Salazar, C. M., Guaita, N. G. I., &. (2025). Aprendizaje y COVID-19: Experiencias de académicos y estudiantes universitarios. *Revista Electrónica Educare*, 29(3), Artículo 5.
- Rivera, G., & del Carmen, M. (2000). Educación a distancia: De la teoría a la práctica. *Perfiles Educativos*, 22(88), 89–92.