

Resiliencia: una Capacidad Desarrollada en Población Universitaria Durante la Pandemia por Covid-19

Resilience: a Capacity Developed in the University Population During the Covid-19 Pandemic

Josefina Cristina Sánchez de Ita¹⁹ y Mary Janeth Romero Ledesma²⁰

Universidad Rosario Castellanos

Resumen

Se aborda la resiliencia como una capacidad relacionada a la búsqueda de funcionamientos valiosos para la vida de las personas. El objetivo de esta investigación fue identificar cómo se desarrolló la capacidad resiliente en población estudiantil de la Universidad “Rosario Castellanos” durante la pandemia por COVID-19. Se utilizó una metodología cualitativa, con enfoque fenomenológico enmarcada en la investigación-acción. La técnica de recolección de datos fue el taller investigativo. Se crea un modelo que explica el desarrollo de la capacidad de la resiliencia en tres fases: 1) Ruptura de la cotidianidad: “la incertidumbre de no saber, cómo íbamos a pasar esta pandemia”, 2) Afrontamiento de la nueva cotidianidad: “Lo bueno y lo malo de

¹⁹ Universidad Rosario Castellanos. Contacto: josefina.sanchez@rcastellanos.cdmx.gob.mx

²⁰ Contacto: mary.romero@rcastellanos.cdmx.gob.mx

la pandemia” y 3) Regreso a la presencialidad escolar: “Resurgimiento del ave fénix”. Se concluye que la figura docente, así como los compañeros de aula se constituyen como testigos de resiliencia implícitos, tal como lo describe Boris Cyrulnik convirtiéndose en una fuente de apoyo y resiliencia en el regreso a la presencialidad escolar. Así mismo, el arte se configura como un dispositivo creativo que permite trascender el dolor y la angustia experimentada en la pandemia por COVID-19.

Palabras clave: Resiliencia, capacidad, investigación-acción, duelo y presencialidad escolar.

Abstract

Resilience is approached as a capacity related to the search for valuable functioning in people's lives. The objective of this research was to identify how the resilient capacity was developed in the student population of the "Rosario Castellanos" University during the COVID-19 pandemic. A qualitative methodology was used, with a phenomenological approach framed in action research. The data collection technique was the investigative workshop. A model is created that explains the development of resilience in three phases: 1) Interruption of daily life: "the uncertainty of not knowing how we were going to get through this pandemic", 2) Coping with the new normality: "La lo good and bad of the pandemic" and 3) Return to classes in person: "Resurgence of the phoenix". It is concluded that both the teacher and the classmates become implicit witnesses of resilience, as described by Boris Cyrulnik, becoming a source of support and resilience in the return to face-to-face school. Likewise, art is configured as a creative device that allows us to transcend the pain and anguish experienced in the COVID-19 pandemic.

Keywords: Resilience, capacity, action research, mourning and in-person schooling.

Introducción

La perspectiva respecto a la necesidad de visibilizar la salud mental como parte del bienestar de las personas, cobra día con día mayor relevancia. Nos encontramos en un momento

histórico inigualable con posibilidades de aporte al campo de la Ciencia, en particular a las Ciencias Humanas, explorando los impactos que en la salud mental y emocional ha traído consigo la pandemia por COVID-19. En este sentido, la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2022) recomienda priorizar la salud mental bajo el triple impacto que la comunidad mundial experimenta: el COVID-19, el cambio climático y las guerras y conflictos actuales. La pandemia, por su parte, ha acentuado los trastornos mentales diagnosticados previamente y ha evidenciado las enormes deficiencias en los sistemas sanitarios, así como la develado las desigualdades socioeconómicas que facilitan el acceso a dichos sistemas de salud. Por su parte, la Organización Panamericana de Salud (OPS) en 2022 recomendó a todos los países que mejoren sus servicios de salud mental ante el incremento del 25 % en la prevalencia de cuadros de ansiedad y depresión en todo el mundo. En este mismo sentido, la OPS (2021) señaló la necesidad de trabajar en la prevención de suicidios, después de año y medio de pandemia, ante el incremento de los factores de riesgo como la pérdida de empleo o de ingresos económicos, los traumas o abusos, los trastornos mentales y las barreras de acceso a la atención de salud, por mencionar algunos. Por otro lado, llama considerablemente la atención lo reportado por el INEGI (2022), respecto a que el grupo de edad más vulnerable en el tema de suicidio es el que oscila entre los 15 a 29 años, siendo la cuarta causa de muerte para este grupo etario. Este dato cobra enorme importancia en los escenarios educativos, pues los diferentes actores involucrados como personal docente, autoridades educativas, personal administrativo, etc. tienen la oportunidad de dar cumplimiento a lo planteado en la nueva Ley General de Educación Superior publicada el 20 de abril del 2021 en el Diario Oficial de la federación, en el capítulo II fracción IX, respecto a que la educación tendrá que fomentar el desarrollo humano integral del estudiante y estimular “El desarrollo de habilidades socioemocionales que permitan adquirir y generar conocimientos, fortalecer la capacidad para aprender a pensar, sentir, actuar y desarrollarse como persona integrante de una comunidad” (Ley General de Educación Superior, 2021, p.5).

La Noción de Capacidades de Amartya Sen

En esta investigación se recupera la propuesta de desarrollo humano, tanto conceptual como ética de Amartya Sen, respecto a lo que nombra *capacidades*, en el que plantea que las personas cuentan con múltiples posibilidades de optar por funcionamientos valiosos en su vida, teniendo la libertad de decidir cómo quieren vivirla (Restrepo-Ochoa, 2013).

Sen (1995) afirma que toda sociedad debe valorarse en función del grado de libertad de las personas para elegir o alcanzar objetivos que consideren valiosos. Por otra parte, sostiene que la vía para buscar igualdad social es a través de lo que él nombra *capacidades*. Propone que las políticas públicas iguallen las condiciones de vida de las personas y con ello poder disfrutar actividades que considere valiosas.

El enfoque de capacidades de Amartya Sen se centra en lo que las personas son capaces de hacer y ser; esto es, sus *funcionamientos*. Sen (2000) argumenta que el bienestar y el desarrollo humano deben medirse en términos de *capacidades* y *funcionamientos* en lugar de solo ingresos o riqueza. Los funcionamientos se refieren a los estados de *ser* y *hacer* de un individuo, como estar sano, tener un buen trabajo, estar educado, etc. Las *capacidades* se refieren a la libertad que tiene un individuo para elegir entre diferentes combinaciones de funcionamientos. En otras palabras, los *funcionamientos* se relacionan con las maneras de vivenciar del ser; y las *capacidades*, son las distintas formas de vida que una persona puede llevar.

Así mismo, este autor plantea el concepto de “vida buena”, en el sentido de que existe una pluralidad de formas en que las personas conciben, buscan y logran bienestar en su vida, sin duda, una visión amplia del desarrollo humano que sienta las bases filosóficas y éticas de la

justicia social implícita en una amplia perspectiva de lo que implica la noción de la calidad de vida de las personas (Restrepo-Ochoa, 2013).

En este punto, conviene señalar que la experiencia de postpandemia (poco más de dos años) de las docentes-investigadoras frente a grupo, ha permitido identificar la necesidad de investigación respecto a los impactos psicoemocionales y sociales que la pandemia por Covid-19 sigue teniendo en el mediano y largo plazo, particularmente en poblaciones estudiantiles de nivel superior. En este sentido, la presente investigación responde a esta necesidad investigativa, y por ello se inscribe en un enfoque de investigación-acción, pues en un primer momento se realizó un trabajo exploratorio; y en un segundo momento, a partir de un proceso diagnóstico, se aplicó un taller con fines de potenciar la capacidad de la resiliencia y afrontamiento de situaciones complejas en postpandemia. Se destaca que en este regreso a las aulas de manera presencial, se ha identificado a un gran número de jóvenes universitarios que han tenido que acudir a consultas psicológicas o psiquiátricas para recibir tratamiento con antidepresivos o ansiolíticos. Sin embargo, el grueso del estudiantado está enfrentando situaciones de ansiedad, duelos complicados, etc., con sus propios recursos y estrategias personales.

Bajo este panorama, el principal objetivo de la presente investigación consistió en identificar cómo se desarrolló la *capacidad resiliente* a partir de la experiencia vivida durante la pandemia y que permitió el regreso a la presencialidad. La conceptualización de Resiliencia se ha recuperado de la perspectiva de Cyrulnik (2014), quien la define como la reanudación del desarrollo psicológico de una persona, posterior a un evento traumático, en donde existen determinantes neurológicos, afectivos, psicológicos y socioculturales que confluyen para permitir dicha reanudación. Menciona además el concepto de tutor de resiliencia, es decir, aquellas personas que brindan compañía y se constituyen como una base afectiva y de seguridad. Hay dos tipos de tutores de resiliencia, según este autor, los explícitos, quienes tienen la ta-

rea de apoyar/acompañar como un psicoterapeuta, un psicólogo, o un trabajador social y aquellos que desconocen que lo son, es decir, los tutores de resiliencia implícitos como un guitarrista o un futbolista quienes se configuran, como un otro significativo que permite una reanudación o continuación del desarrollo de una persona.

La presente investigación tuvo como metas a largo plazo incidir positivamente fortaleciendo recursos de resiliencia de la población estudiantil universitaria. Al respecto, Ocampo (2023), realizó una exploración de la situación emocional y de la capacidad de resiliencia en estudiantes universitarios durante el periodo postpandemia. Trabajó con una población de 282 estudiantes de diversas carreras considerando variables del estado emocional (depresión y estrés) y las variables que se vincularon con la resiliencia (autoestima y la capacidad de superarse ante situaciones adversas). Sus hallazgos muestran que la situación emocional de los estudiantes respecto a la depresión y los niveles de estrés, se encuentran en una categoría moderada; y la autoestima y resiliencia se aprecia en una categoría alta, es decir, la población estudiantil de este estudio presentó elementos que contribuyeron al desarrollo de sus competencias profesionales y emocionales.

En un segundo estudio realizado por Gaeta (2022), se analizaron los efectos emocionales y las estrategias de afrontamiento, en 1290 estudiantes de diferentes instituciones educativas universitarias, a través de cuestionarios de autoinforme en línea. Sus hallazgos revelan que las principales emociones registradas por las y los estudiantes durante la pandemia fueron: gratitud, alegría y esperanza. Sin embargo, las mujeres evidenciaron en mayor medida, emociones relacionadas a la incertidumbre, incluyendo la ansiedad. Las estrategias de afrontamiento más relevantes fueron las que contribuyeron a la reinterpretación y resignificación del evento pandémico. Así mismo hacer vida en familia, realizar actividad física como correr, tener un espacio personal para estudiar y contar con recursos tecnológicos. Por el contrario, acudir a consulta médica se asoció con miedo, tristeza, ansiedad y confusión. En este estudio

se resalta la importancia de tomar acciones educativas y sociales para apoyar a la comunidad estudiantil para mejorar su afrontamiento de la realidad, en el que se puedan realizar ajustes a la experiencia educativa y a la vida relacional en general.

La Noción de Duelo

La experiencia de pérdida existente en los procesos de duelo fue explicada por Freud (1917) quien afirmó que es un proceso en el que las personas recuperan paulatinamente la energía depositada en el vínculo afectivo que mantuvieron con el fallecido. Esta desvinculación, es gradual y se realiza mediante un trabajo que incluye diversas tareas a través del tiempo en donde es posible experimentar una confrontación de pensamientos y sentimientos que se asocian a la pérdida.

Por otra parte, Kübler Ross (2016), plantea la existencia de diferentes fases o etapas dentro del proceso de duelo: a) negación, b) ira-negociación, c) depresión y d) aceptación. Su modelo es retomado para brindar acompañamiento psicoemocional en los procesos tanatológicos en tanto se logra la aceptación de la pérdida de un ser querido.

La Fundación Silencio (FUNDASIL) en 2020, define que el duelo es la reacción normal ante la pérdida de una persona querida, un animal, un objeto, etapa o evento significativo. Cuando se experimenta alguna pérdida relacionada a un ser querido, la experiencia de la persona necesita ser compartida, acompañada y respetada. Como doliente, es normal que se necesite saber que el dolor, tiene un impacto en los demás; así que, por lo general, las personas que han tenido una pérdida suelen valorar mucho la presencia y la compañía de las personas que aprecian.

Como vemos existen diversas perspectivas respecto a lo que significa un duelo. Sin embargo, se podría concluir que los procesos de pérdida de un ser querido implican para los dolientes un período de readaptación, reajuste, reconstrucción de la realidad con el paso del tiempo, que derivan de situaciones de dolor emocional, para arribar a la aceptación de la nueva realidad personal, utilizando su capacidad resiliente.

Bajo este orden de ideas la presente investigación se plantearon las siguientes interrogantes: ¿La pandemia por COVID-19 movilizó la capacidad y/o funcionamientos, desde el enfoque de Amartya Sen, en la población de estudiantes en su regreso a la presencialidad escolar? y si es así ¿Cómo se desarrolló la capacidad o funcionamientos resilientes a partir de su vivencia de la pandemia por COVID-19?

Metodología

Paradigma científico y tipo de investigación

La presente investigación parte de un paradigma fenomenológico, pues la exploración de la vivencia subjetiva es la piedra angular que guía el trabajo (Sandoval, 1996). Se trata de un estudio exploratorio enmarcado en la investigación-acción, que de acuerdo con Álvarez-Gayou (2019) tiene el propósito de resolver problemas cotidianos e inmediatos y hacer comprensible el mundo social, buscando mejorar la calidad de vida de las personas. En este sentido, Bautista (2021) indica que la investigación-acción es participativa y contribuye directamente a la producción de conocimiento, que comienza en las necesidades y termina en las soluciones teóricas y aplicativas, para el mejoramiento de los estándares de vida.

Objetivo general

Identificar cómo se ha desarrollado la capacidad de resiliencia a partir de la vivencia de la pandemia por COVID-19, en estudiantes de la Universidad “Rosario Castellanos” (URC), con el fin de reconocer los recursos internos y sociales que les permitieron hacer frente a la adversidad y poder regresar a la presencialidad escolar.

Objetivos específicos

Explorar los sentimientos, pensamientos y comportamientos que emergieron en la pandemia, 2) Identificar las estrategias de afrontamiento encontradas durante la pandemia y 3) Identificar fuentes de apoyo en el regreso a las aulas.

Escenario. Universidad Rosario Castellanos (URC).

Muestreo

El tipo de muestreo fue de casos homogéneos, dado que se requirió que los participantes compartieran una experiencia en relación con el núcleo temático al que apuntaba la investigación (Quintana, 2006).

Técnica de recopilación de información

Se empleó el taller investigativo que de acuerdo con Quintana (2006) es de particular importancia en los proyectos de investigación-acción colaborativa, pues brinda la posibilidad de abordar, desde una perspectiva integral y participativa, problemáticas sociales que requieren algún cambio o desarrollo.

Procedimiento

Se convocó al estudiantado de la URC para participar de manera voluntaria en la presente investigación, utilizando los canales oficiales de comunicación de la universidad como telegram; y a través de un formulario de Google, se seleccionó a las y los participantes que cubrieran los criterios de inclusión y exclusión establecidos previamente.

Una vez identificado al estudiantado que conformaría la muestra, se crearon dos talleres investigativos. Un taller se realizó de forma presencial con 8 participantes (7 mujeres y 1 hombre); y otro taller se llevó a cabo en línea con 6 participantes (5 mujeres y 1 hombre).

Las sesiones de trabajo se audio grabaron, previa autorización de cada participante. Posteriormente se realizó una sesión exploratoria de aproximadamente 2 horas, considerando el guión de los temas previamente propuestos y que cubrían los objetivos planteados previamente. Después se transcribieron las sesiones de trabajo lo que permitió realizar un proceso de categorización, siendo la saturación de datos el criterio para finalizar dicha categorización. Posteriormente se llevó a cabo el análisis cualitativo.

Una vez realizados los dos talleres de investigación, se brindó un curso-taller sobre herramientas de Resiliencia ante procesos de duelo por COVID-19, con el objetivo de retribuir y agradecer la participación del estudiantado en la investigación como parte de las consideraciones éticas, así como accionar y potenciar sus recursos personales de resiliencia.

Tabla 1.
Distribución de participantes por sexo y edad

Modalidad	Participantes	Sexo	Edad en años
Modalidad Presencial	8	7 mujeres 1 hombre	20- 40
Modalidad Virtual	6	5 mujeres 1 hombre	21-50

Criterios de inclusión:

- Haber sido estudiante universitario de la URC
- Que deseara participar de manera voluntaria.

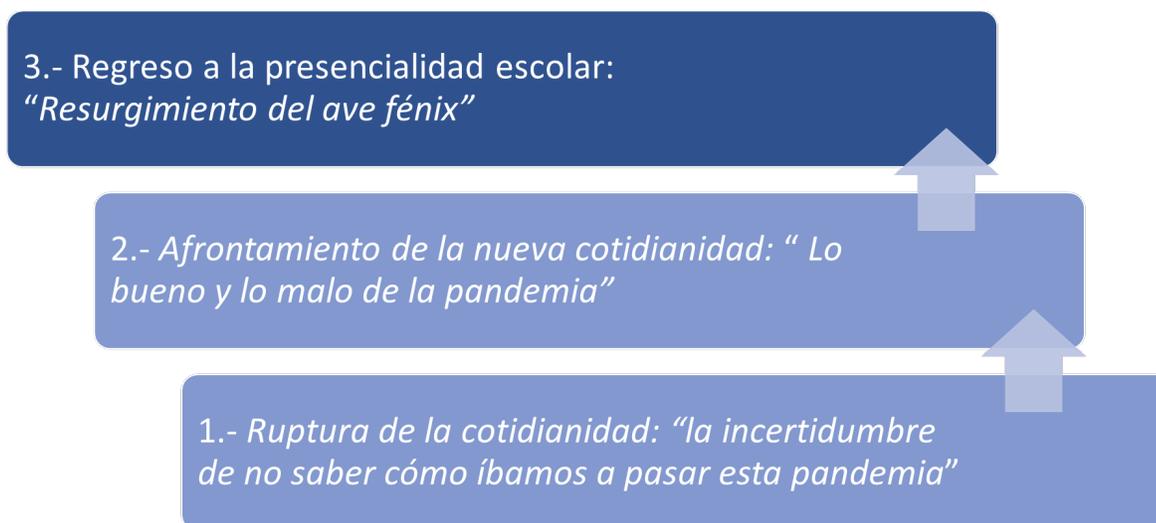
Criterios de exclusión:

- Que presentará algún trastorno psiquiátrico como esquizofrenia, brote psicótico o paranoia, previo a la sesión exploratoria.
- Que estuvieran bajo tratamiento farmacológico-psiquiátrico en el momento de realizar la exploración investigativa.

Resultados y discusión

El análisis cualitativo realizado permite proponer un modelo explicativo acerca de cómo se desarrolló la capacidad resiliente en los participantes, desde su vivencia de la pandemia por COVID-19, el cual se presenta en la siguiente figura:

Figura 1.
Fases del desarrollo de la capacidad resiliente



A continuación, se describen los momentos cruciales que aparecieron y que se presentan como fases, las cuales son tituladas en su primera parte por las investigadoras; y en una segunda parte, recuperando de las participantes frases que llamaron la atención por el significado emocional implícito del momento testimoniado:

Primera fase. Ruptura de la cotidianidad: “la incertidumbre de no saber cómo íbamos a pasar esta pandemia”.

En este primer momento de la pandemia por COVID-19, emergieron *sentimientos* que oscilaron entre miedo-incertidumbre-terror, tal como lo reporta Valero et al., (2020), quienes en-

contraron varios tipos de miedo: miedo a lo desconocido, miedo y peligro de contaminación, miedo a las consecuencias económicas, miedo a la pandemia, etc.

En la presente investigación aparecieron miedos particulares como: miedo a ser contagiado por el virus SARS-CoV-2, miedo a contagiar a los seres queridos (sobre todo en el caso de una participante que pertenecía al equipo de salud médica), miedo de que robaran la casa, miedo de salir a la calle, miedo de ingresar a un hospital sin posibilidad de salir vivo, miedo a las calles solas, miedo a la muerte de un ser querido por pertenecer al grupo vulnerable como adultos mayores:

“Era ese miedo...Ibas al mercado, pero además tenías que llegar a lavar todo y era demasiado estresante porque tienes que comprar al súper y todo se tenía que lavar”

“Mi experiencia no sé si es un poco diferente. Yo fui personal médico COVID. Entonces, mi día común empezaba temprano en horario de 5:30 am e iba al trabajo, con mucho miedo, obviamente (risa nerviosa) como todos, creo... porque por más que quisiéramos convivir o querer. Pues, te da miedo... Llegaba a casa y era estar sola. Completamente, sola... la incertidumbre de no saber cómo íbamos a pasar esta pandemia”

“Me acuerdo que estaba haciendo el cambio de casa y era muy complicado porque entre el bicho y que había cemento desperdigado, quedó a la mitad la obra de mi casa, porque si había mucho miedo y todo esto, la barda a medio construir. Esto era muy estresante porque ¿Qué haces?, se estaba dando mucho el vandalismo, vivíamos... muy complicado... mi esposo también es una persona mayor, me daba mucho miedo que se fuera a contagiar porque era de las personas más vulnerables”.

Pensamientos. En el área de la cognición aparecieron algunos pensamientos relacionados con ideas de muerte e ideaciones suicidas ante la pérdida de seres queridos con quienes no

se pudo realizar un ritual de despedida. Lo cual coincide con lo reportado por Alemany et al., (2020), respecto a que los ritos funerarios permiten afrontar la despedida del ser querido en una demostración pública.

En este sentido, los hallazgos en la presente investigación reafirman la importancia de enterrar el cuerpo del ser querido como parte del proceso de asimilación de la pérdida como se puede observar a continuación:

“... es increíble que se haya ido así, que haya partido sin poder despedirla y creo que los seres humanos tenemos que ver, visualizar que esa persona la estás enterrando, a lo mejor por las creencias y por las costumbres que tenemos, hemos desarrollado como esta parte en la que si no vemos que lo enterraste, entonces no lo asimilas por completo y sigues en esta parte, o al menos yo sigo en esta parte en la que todavía espero poder ir a Oaxaca y verla y pensar que a lo mejor no la veo porque estoy hasta acá ...”

“Pues que también cualquiera de tus familiares también pueden irse... que incluso una de mis amigas de mi generación era enfermera y se contagiaron, primero se contagió su papá y falleció de COVID, a las semanas su mamá también falleció y ella... ella tomo unas pastillas, para alcanzarlos, porque, pues no, no concebía la vida así, y ya , se suicidó y son cosas que, que impactan de manera, muy muy profunda que te dejan pensando y hasta diciendo, bueno, así como Norma, Norma se llama mi compañera que partió, mi amiga, pues si, ella había dedicado su vida a, a sus papás y una situación, como la que se vivió, pues yo me ponía a pensar, cuánta gente, tomaba esa decisión ante la incertidumbre, ¿no? Y ¿qué hubiera hecho yo si me pasaba? Pensaba en mi hijo, pensaba en mi marido y no sé, de pronto llegó esa idea de decir, pues que yo también lo haría”.

Comportamientos. Algunos comportamientos que se presentaron en esta primera fase se asociaron a la limpieza extrema e incluso compulsiva, un comportamiento de evitación del contacto de los otros para no contagiarse, hasta un comportamiento de alcoholismo.

” Ibas al mercado, pero además tenías que llegar a lavar todo y era demasiado estresante porque tienes que comprar al súper pero tienes que lavar, tienes que agarrar una bolsa, pero la tienes que lavar. De pronto, empecé a ver incluso que dejar los zapatos afuera de la puerta, comenzó a volverse como un hábito. Y caminaba por la calle ¡No inventes! No me había fijado en cuánta porquería traemos en los zapatos...”

“...caí en una depresión profunda y me hice alcohólica durante la pandemia al grado de... tuve esa ideación de ya no seguir viviendo, yo decía, qué hago aquí, cuando mis hijas se iban con su papá los fines de semana, de pronto yo decía hójole, ¿qué hago aquí sola?, no está mi mamá, no está nadie y de pronto empecé a agarrar, ese consuelo en el alcohol, que desafortunadamente me pegó demasiado”.

“...En el trabajo, llegaba a la oficina y era ahí el proceso de que los que llegarán externos se desinfectaran, no nos acercamos, no nos tocamos para evitar el contagio...”

Segunda Fase. Afrontamiento de la nueva cotidianidad: “lo bueno y lo malo de la pandemia”. En esta segunda fase, aparecieron estrategias positivas para hacer frente a la realidad incierta de la pandemia por COVID-19 a diferencia de lo reportado por Bello et al., (2021), quienes encontraron en población universitaria, estrategias negativas como consumo de alcohol, drogas o negación.

Los hallazgos en la presente investigación revelan que prevalecieron estrategias positivas, excepto en una participante que refirió alcoholismo como parte de la depresión vivida por la

muerte de un ser querido. Los apoyos que les permitieron hacer frente al miedo, angustia e incertidumbre de la pandemia se explican a continuación:

La familia se configuró como una fuente de apoyo, unión y solidaridad que permitió el fortalecimiento de los vínculos familiares:

"...esas son las cosas positivas que le encontré al confinamiento, valorar el tiempo con la familia porque creo que si nos estábamos distanciando demasiado, cada quién en sus actividades y nos olvidamos de incluso de comer juntos. El reunirnos y decir "Hay, vamos a sentarnos a comer", "¿Cómo estás?" que compartiéramos esas experiencias cada una de las cosas que veíamos a consecuencia del COVID. Esas fueron las cosas positivas..."

"..de las cosas que aprendí, que agradecí tanto, fue la familia tan fuerte que tengo, nunca esperé cómo se iban comportar porque somos una familia bien distante y estos medios para nosotros, el uso del Internet fue buenísimo... y aunque vivíamos lejos era una forma de sentirnos juntos, y aunque habíamos perdido seres bien importantes, fue una forma de apapacharnos y aprendimos a cocinar juntos, aprendimos a reír, a llorar y a decir aquí estamos".

"Mi dinámica familiar mejoró bastante, nos comunicamos mejor, pasamos bastante tiempo de calidad, incluso recuerdo un comentario de mi mamá, decía que 'esto nos ayudó a entendernos y a conocernos más', porque no sabía lo que era nuestro día a día porque era llegar, escuela- trabajo y no platicar, y así fue bastante tiempo en el que platicamos, convivimos, mejoró bastante."

Asimismo, afloro el apoyo y respaldo brindado y recibido tanto de la pareja y las amistades configurándose como figuras de resiliencia implícitos, tal como lo comenta Cyrulnic (2014):

“No es por ser presumida, pero, a mí me ayudó mucho hablar con mi marido y me sentía enojada y le contaba ... siempre tiene algo para ayudarme, y mi hija, que parece mi mamá, siempre me regaña. Ellos dos son mis pilares, mi soporte, ellos son quienes necesito cuando tengo una cuestión”.

“...yo tengo mi pareja que es doctora y yo le estuve ayudando cuando estuvo la pandemia. Estuve viviendo con ella, era levantarme temprano ayudándole con sus datos del trabajo; así trabajando en la casa. Comía rápido...cambiarme, lavar la ropa y así estuve en esa temporada de la pandemia”.

“...mi primer red de apoyo han sido mis amigas, tengo personas que son demasiado herméticas conmigo y que a pesar de que a veces me ven muy mal, siempre están ahí como el puedes, hemos quitado esa frase de “échale ganas” porque, ¿qué es echarle ganas en estas situaciones?, es como “sí podemos ayudarte”, “como sí vamos a hacerte sentir bien”, “como si vamos a hacer que las cosas sucedan...”

Por otro lado, uno de los varones participantes comentó que un apoyo lo encontró en actividades como el ejercicio físico, y otro participante varón omitió la respuesta:

“Correr y hacer deporte me ayudó, salir a correr con mi perro me ayudó y fue un despeje para mí y salir a correr, con él era salir, me ayudaba a despejarme y le ayudaba a él a hacer ejercicio”.

Lo anterior pone en evidencia los aprendizajes de género, es decir, pareciera que a diferencia de los hombres, son las mujeres las que se acercaron a actividades artísticas como la escritura, el dibujo, cantar, bailar, etc, y recuperaron su sensibilidad, acercándose a la naturaleza. Como ya lo había reportado Castro (2019) cuando afirmó que el arte promueve la transformación en forma individual y colectiva, fortalece la independencia para mejorar las condicio-

nes de vida y retomar el equilibrio integral del ser, robusteciendo la percepción y el análisis de soluciones para afrontar situaciones de duelo, como se puede observar a continuación:

“Bueno, algo que a mí me ha ayudado es la música y el bailar, porque siento una tensión de que necesito bailar y cantar, aunque luego me duele el cuerpo, pero para mí esto sí me libera, cantar, escuchar música y bailar”.

” Pues creo que las cosas que a mí me han ayudado es escribir todo lo que siento, agarrar una hoja con eso y es lo que me ha ayudado a salir, me gusta también dibujar también me ha ayudado a sobresalir”.

También emergió la contemplación de la naturaleza como elemento de ayuda

“Por mi casa hay una ciclopista en el cerro... mis vecinas y yo nos íbamos me gustaba escuchar los árboles, el viento y como pegaba en las copas, y la verdad te ayuda mucho estar en contacto con la naturaleza, me gusta estar en zonas boscosas y si, como que relaja muchísimo”

Y, finalmente, el uso de la tecnología apareció como otro elemento de apoyo que permitió mantenerse comunicado con las demás personas

”aprendimos los grandes de los chiquitos a usar los medios, para mí es muy impactante porque yo me rehusaba a comunicarme por celular y resulta, que de pronto si quería ver a alguien, la mejor manera era esa, sin poner en riesgo ni tu vida ni la de otros, porque hablábamos de vidas, se hizo muy fuerte el apreciar el día que vivías, era un “solo por hoy”... nos reinventamos tantas formas de comunicarnos, de demostrar lo que pintábamos, lo que escribíamos, porque es una necesidad enorme... espiritual. Sí cambio, siento que nos hicimos más cómplices, porque era lo que teníamos y nadie nos lo puede quitar, es igual con tu familia, es lo que yo creo que sí cambió, como la adversidad te

obliga a reinventarte y siempre te sorprendes porque sí hay más, yo creo que por eso no perdemos la fé, seguimos existiendo y seguimos encontrando las cosas tremendas, pero como sea resurgimos como el ave fénix”

Tercera Fase. Regreso a la presencialidad escolar: “*Resurgimiento del ave fénix*”. Esta última fase coincide con el final del confinamiento y el regreso a las aulas físicas lo que implicó la puesta en marcha de las capacidades que se adquirieron durante la pandemia, y que permitieron afrontar el miedo, la incertidumbre y el terror inicial, tal como lo señala Sen (2000) cuando afirma que los seres humanos tienen la posibilidad de elegir sus capacidades y funcionamientos que resulten valiosos y acordes a su particular realidad. Así mismo, el acompañamiento significativo de un otro, tal como lo plantea Cyrulnik (2014), permitió la reanudación del desarrollo psicológico del estudiantado. Particularmente, aparece la figura docente, los compañeros de aula y el innovador modelo pedagógico del Instituto “Rosario Castellanos” el cual plantea al estudiantado el abordaje de problemas prototípicos reales anclados a contextos sociales colocando al estudiantado en un lugar de aprendizaje significativo en donde se busca accionar procesos cognitivos y emocionales, pero también recuperar su propia experiencia fortaleciendo apoyos y como veremos a continuación fueron de gran relevancia pues permitieron el regreso a la presencialidad en el espacio educativo:

“Y pues todos ustedes profe, porque apenas hacían referencia, no se si estuvo en el coloquio de la semana pasada del miércoles, pero las intervenciones que ustedes como profesores han hecho con nosotros suman algo como no tienen idea, a veces el mayor tiempo lo pasamos con ustedes y yo creo que con la experiencia se llegan a dar cuenta cuando andamos mal, conocen al que siempre está sonriendo, haciendo y un día llega apagado pareciera que solo les pasa como a los niños, pero ustedes han logrado también hacer esta empatía para con nosotros y eso me suma demasiado, el que nos den estos espacios, se den tres minutos a lo mejor cruzando el pasillo, para poder solven-

tarnos de alguna manera, a veces una sola palabra hace la diferencia para cambiar el chip.”

“A mí, el grupo me reconforta mucho, ya que me ha ayudado a hacer las cosas y mantenerme de pie, son las personas que les agradezco siempre, con mi familia es más complicado pero ellos me han ayudado, y platicar aquí me hace sentir bien, segura, como lo digo no es la primera vez que lo hablo, ya había tenido experiencia hablando, los casos que pasaron en la pandemia, lo estuve platicando, una vez llegue a llorar a clase y le agradezco a mi docente que me permitiera expresar, porque ahí sentí que tenía una buena familia en la carrera, recibí muchos mensajes que me sanaron el corazón, me siento a gusto con esto de poder expresar cada situación”

“Yo encontré mucho refugio en la universidad, la verdad con el apoyo de los profesores. Yo tengo un buen sabor de boca aun con las situaciones negativas porque cuento con el apoyo de profesores y de mis compañeros de salón... he tenido el apoyo de mis compañeros, de mis profesores, los he buscado mucho, porque a veces siento que me atoro...creo que también hemos crecido dentro de la escuela en muchos aspectos, estos problemas prototípicos que nos ponen, toca muchas fibras y a veces cuando uno se sienta en una mesa a querer aterrizar una idea, salen cosas como en este momento”.

“Todas las actividades que hemos tenido por parte de la escuela ... actividades como la música, talleres de manualidades y clases de baile, cuando haces ese tipo de ejercicios, también nos ayuda tanto al cuerpo como a la mente para superar cualquier tipo de percance”.

“Yo creo que mucho ha ayudado para mí la escuela, le he puesto todo el empeño que jamás en la vida hubiera puesto a la escuela y sigo pensando que la psicología me apasiona ahora más que nunca”

Conclusiones

La pandemia por COVID-19 sí movilizó la capacidad y/o funcionamientos personales tal como lo propone Amartya Sen (2000) en la población estudiantil de la URC, mismos que les permitieron su regreso a las aulas de manera presencial.

La capacidad de resiliencia implicó un proceso que se desarrolló a través del tiempo y en fases, en donde la vivencia individual y personal de la pandemia por COVID-19, movilizó funcionamientos que resultaron valiosos en la experiencia vital de cada participante, quienes atravesaron en un primer momento dolor, caos interno, ansiedad, miedo-terror e incertidumbre. Sin embargo, con el paso del tiempo movilaron sus recursos individuales, familiares y colectivos, que les permitió hacer frente a la pandemia.

El análisis cualitativo realizado en este estudio permite proponer un modelo explicativo del desarrollo de la resiliencia, durante la pandemia a partir de la vivencia personal, el cual se puede identificar en tres fases: a) Ruptura de la cotidianidad: “La incertidumbre de no saber cómo íbamos a pasar esta pandemia”; b) Afrontamiento de la nueva cotidianidad: “Lo bueno y lo malo de la pandemia” y c) Regreso a la presencialidad escolar: “Resurgimiento del ave fénix”.

La población estudiantil de la URC posee recursos y herramientas de resiliencia que se han puesto en marcha durante la pandemia por COVID-19. Ante la vivencia de miedo-incertidumbre y terror, dichos recursos y herramientas de resiliencia se han fortalecido en el regreso a la presencialidad escolar. La figura del docente desde los planteamientos de Cyrulnik (2014) aparece como un testigo de resiliencia implícito, que permite fortalecer las estrategias de afrontamiento de las y los estudiantes, lo que revela la enorme importancia de que su papel no se reduzca a mero transmisor de conocimientos y saberes, sino que tenga un papel

más activo, para establecer vínculos cercanos que apoyen los procesos resilientes del estudiantado. En este punto, conviene señalar que la Secretaría de Educación Pública (2020) en la Estrategia Nacional de Mejora de las Escuelas Normales, considera procesos formativos para nivel primaria en donde los elementos socioemocionales son considerados como una parte prioritaria de las capacidades del estudiantado que mejoran su proceso de aprendizaje. Por lo que es recomendable que, en los niveles de educación superior, también se considere el desarrollo de la resiliencia, como una capacidad que mejora procesos de aprendizaje e incluso, como una competencia transversal en el proceso formativo profesional.

Asimismo, los compañeros de escuela aparecen con un papel preponderante en cuanto a brindar apoyo y solidaridad en momentos cruciales.

El incremento de las enfermedades mentales forma parte de las secuelas mundiales postpandemia que de manera preocupante se visibilizan día con día. Por tanto, sería de gran importancia integrar en los planes y programas de estudio en los diferentes niveles educativos, espacios de fortalecimiento de la capacidad resiliente, que permitan disminuir los estragos psicoemocionales que ha traído consigo la pandemia por COVID-19 y futuras pandemias que se avizoran.

El aprendizaje basado en problemas que forma parte del modelo pedagógico de la Universidad Rosario Castellanos, en el que se presentan problemas complejos para ser abordados por el estudiantado, es una estrategia innovadora que coloca a estos no solo en su resolución real en escenarios y contextos sociales complejos; sino que, además, se configura como dispositivos o detonadores creativos que movilizan sobre la marcha, experiencias personales y recursos individuales de resiliencia.

Así mismo, vemos como el arte es un estimulante de la creatividad que ha permitido trascender experiencias de dolor, miedo e incertidumbre experimentada en la pandemia por COVID-19, por lo que el regreso a la presencialidad escolar se tendría que seguir fomentando en la población estudiantil de nivel superior, ya que ha emergido como un funcionamiento valioso. Esto es, las universidades podrían brindar una formación integral al estudiantado y no solo académica. Integrar actividades artísticas como canto, danza, música, pintura, etc. como parte de la formación profesional. Sin duda ello fortalecerá las capacidades resilientes puestas en marcha en experiencias complejas y adversas como la vivida por la pandemia de COVID-19.

Referencias

- Alemany, B., Canales, F., Jiménez, J., Morande, J., Verdugo, P. y Vergara. (2020). Ritos funerarios y pandemia. *Revista de laboratorio de etnografía*, vol. 3. núm.3, pp. 7–17. <https://facs.uchile.cl/dam/jcr:58e78eae-2d13-4f31-9c2a-bc9cd3dc6132/ritos-funerarios-y-pandemia.pdf>
- Alvarez Gayou, J.L (2019). *Cómo hacer investigación cualitativa*. Paidós educador.
- Bautista, N. (2021). *Proceso de investigación cualitativa*. Manual Moderno.
- Bello-Castillo, I., Martínez Camilo, A., Peterson Elías, P. M., & Sánchez-Vincitore, L. V. (2021). Estrategias de afrontamiento: efectos en el bienestar psicológico de universitarios durante la pandemia del COVID-19. *Ciencia y Sociedad*, vol. 46 núm. 4, pp. 31–48. Doi: <https://doi.org/10.22206/cys.2021.v46i4.pp31-48>

- Castro, M. & Brito, N. (2019) Mediación artística para acompañamiento al duelo: Resultado de una experiencia de la universidad de Cuenca. *Revista de Investigación y Pedagogía del Arte*. núm. 6, julio-diciembre, pp. 1–7. <https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/revpos/article/view/2851>
- Faur, P. (Junio,2014) Dr. Boris Cyrulnil: Resiliencia [Video] Youtube <https://youtu.be/xbm-5gy-VGrs>
- Freud S. (1917) Duelo y Melancolía. En S. Freud *Obras completas*, Tomo XIV, (pp. 235–241) Amorrortu Editores.
- Fundación Silencio (FUNDASIL, 2020). *Duelo: Manual de capacitación para acompañamiento y abordaje de duelo*. <https://www.unicef.org/elsalvador/media/3191/file/Manual%20sobre%20Duelo.pdf>
- Gaeta, M. L., Rodríguez, M. S. y Gaeta, L. (2022). Efectos emocionales y estrategias de afrontamiento en universitarios mexicanos durante la pandemia de covid-19. *Educación y Educadores*, vol. 25, núm. 1, pp. 1–18. <https://doi.org/10.5294/edu.2022.25.1.2>
- INEGI (2022) Comunicado de prensa núm. 503/22 https://www.inegi.org.mx/contenidos/sala-deprensa/aproposito/2022/EAP_SUICIDIOS22.pdf
- Kübler-Ross, E. (2016). *Sobre el Duelo y el Dolor*. Luciérnaga.
- Ley General de Educación Superior (2021) Diario Oficial de la Federación. https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGES_200421.pdf
- Ocampo-Eyzaguirre, D., & Correa-Reynaga, A. M. (2023). Situación emocional y resiliencia de estudiantes universitarios, pos-pandemia de la COVID-19. *Sociedad & Tecnología*, vol. 6. num. 1, pp. 17–32. doi: <https://doi.org/10.51247/st.v6i1.322>.

Organización Mundial de la Salud (02 de marzo del 2022). *La pandemia de COVID-19 aumenta en un 25% la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo.* <https://www.who.int/es/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>

Organización de las Naciones Unidas (10 de octubre del 2022). *Estado de la salud mental tras la pandemia del COVID-19 y progreso de la iniciativa Especial para la Salud Mental (2019–2023) de la OMS.* <https://www.un.org/es/cr%C3%B3nica-onu/estado-de-la-salud-mental-tras-la-pandemia-del-covid-19-y-progreso-de-la-iniciativa>

Organización Panamericana de la Salud (02 de marzo del 2022). *La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo.*

<https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>

Organización Panamericana de la Salud (09 de septiembre del 2021). *La OPS insta a priorizar la prevención del suicidio tras 18 meses de pandemia por COVID-19.* <https://www.paho.org/es/noticias/9-9-2021-ops-insta-priorizar-prevencion-suicidio-tras-18-meses-pandemia-por-covid-19>

Quintana Peña, A. (2006). Metodología de investigación científica cualitativa. En Quintana Peña, A. y Montgomery, W. (Eds.) *Psicología tópicos de actualidad*, (pp. 65–73). UNMSM. <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/2724>

Restrepo-Ochoa, D. (2013). La salud y la vida buena: aportes del enfoque de las capacidades de Amartya Sen para el razonamiento ético en salud pública. *Cad. Saúde Pública*, vol. 29, núm.12, pp. 2371–2382. <https://www.scienceopen.com/document?vid=f3124bab-6f51-4d53-849a-74ef8d2dd127>

Sandoval, C. (1996). *Investigación cualitativa*. Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior, ICFES. <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/2815>

Secretaría de Educación Pública. (2019). *Estrategia Nacional de Mejora de las Escuelas Normales*. <https://www.seg.gob.mx/2022/estrategia-nacional-de-mejora-de-las-escuelas-normales/>

Sen, A. (2000). *Development as Freedom*. Anchor Books.

Sen, A. (1995). *Inequality Reexamined*. Harvard University Press.

Valero, N. J., Vélez, M. F., Duran, A., & Torres, M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Enfermería Investiga*. vol. 5, núm.3, pp. 63–70. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913>