

# IMPACTO PSICOLÓGICO DE LA COVID-19 EN JÓVENES QUE ASPIRAN A INGRESAR A LA UNIVERSIDAD

PSYCHOLOGICAL IMPACT OF COVID-19 ON YOUNG PEOPLE WHO EXPECT TO ENTER THE UNIVERSITY

**Annia Almeyda Vázquez**

**Diana Otero Solis**

**Arlety García Cabezas**

Facultad de Psicología, Universidad de La Habana.

**Tania García Fonseca**

Hotel Nacional de Cuba, La Habana.

**Arlety Pacheco Gómez**

Centro de Estudios Sociopolíticos y de Opinión, La Habana.

**Solanch Garcia Contino**

Dirección de Formación de Pregrado, Universidad de La Habana.

## RESUMEN

La crisis provocada por la COVID-19 ha generado importantes consecuencias psicológicas cuyo alcance aún no se conoce en profundidad. Muchos esfuerzos se han realizado en el mundo y en Cuba para mitigar tales efectos negativos en la población. El objetivo del presente trabajo es analizar el impacto psicológico de esta situación en un grupo de jóvenes cubanos que aspiran a ingresar a la universidad en el curso 2020-2021. Los datos se han obtenido a partir de la labor de orientación realizada en el grupo de WhatsApp Psico-orienta Universidad, donde profesionales de la psicología brindaron atención a estos jóvenes. A partir de un análisis de contenido de las sesiones se identificaron las principales problemáticas que presentan, tales como incertidumbre e inquietudes sobre los procesos de acceso e ingreso a la universidad, preocupación por la efectividad del estudio independiente y dificultades con esta actividad y aparición de emociones negativas.

**Palabras clave:** impacto psicológico, jóvenes, ingreso a la universidad.

## ABSTRACT

*The crisis caused by COVID-19 has generated important psychological consequences of which the extent is not yet known in depth. Many efforts have been made in the world and in Cuba to mitigate such negative effects on the population. The objective of this work is to analyze the psychological impact of this situation in a group of Cuban young people who aspire to enter to college in the academic year 2020-2021. The data has been obtained from the orientation work carried out in the WhatsApp group Psico-orienta Universidad, where psychology professionals provided attention to these young people. Through a content analysis of the sessions the main problems they present were identified, such as uncertainty and concerns about the processes of access and admission to university, worries about the effectiveness of independent study and difficulties with this activity and the emergence of negative emotions.*

**Keywords:** *psychological impact, youth, university entrance.*

## INTRODUCCIÓN

La crisis generada por la pandemia de la COVID-19 ha generado graves consecuencias que se manifiestan en el plano económico, político y social. El ritmo habitual de la vida de los seres humanos se ha visto interrumpido y todas las personas han sido forzadas a realizar importantes cambios para adaptarse a la nueva situación. Aunque el impacto más evidente de esta pandemia se relaciona con la salud física, se están produciendo numerosas afectaciones psicológicas como resultado de la propia enfermedad y de las medidas sanitarias que se han implementado alrededor del mundo para prevenir su propagación. En este contexto, el papel de la psicología es esencial para la preservación del bienestar humano y la salud mental. Es de vital importancia la identificación y tratamiento de los efectos negativos que se están observando en muchas personas, así como la prevención de complicaciones que pueden producirse a largo plazo.

En varios países afectados por la COVID-19 se están llevando a cabo diversas iniciativas por parte de los profesionales de las ciencias psicológicas para afrontar esta situación y se han realizado acciones tanto investigativas como de orientación, prevención y promoción de salud. Cuba no constituye una excepción, pues desde los momentos iniciales de la aparición de esta enfermedad se han implementado disímiles acciones para dar apoyo psicológico a la mayor cantidad de personas que lo necesiten. Aunque ha sido arduo el trabajo de los profesionales de la psicología insertados en los diferentes niveles del Sistema Nacional de Salud, también se destacan los esfuerzos realizados desde la Sociedad Cubana de Psicología y las facultades de Psicología del país en el trabajo con distintos sectores de la población.

Se han puesto en práctica numerosas iniciativas para contribuir al adecuado manejo y afrontamiento de la situación generada por la pandemia, las cuales van desde el uso de medios tradicionales hasta el trabajo a través de las nuevas tecnologías. Los psicólogos brindan atención a través de las líneas telefónicas habilitadas a nivel nacional, e incluso algunos han puesto a disposición de las personas sus teléfonos personales. Se han desarrollado proyectos como Psico\_Prosalud, protagonizado por estudiantes de Psicología de la Universidad de La Habana, quienes se encargan de realizar acciones de prevención de conductas de riesgo y promoción de salud en sus comunidades.

Para que las acciones de orientación psicológica tengan mayor alcance, se han aprovechado igualmente los espacios brindados por los medios de comunicación (radio, televisión y prensa escrita) para hacer llegar mensajes y recomendaciones a toda la población sobre diferentes temáticas de interés (Prensa Latina, 2020). Varios han sido los artículos publicados en medios oficiales como *Cubadebate*, *Granma* y *Juventud Rebelde*, abordando temas como el manejo adecuado de la ansiedad, recomendaciones para el aislamiento sanitario, convivencia familiar y de pareja, atención a las personas mayores, afrontamiento de las dificultades con el sueño, emociones y actitudes positivas, percepción de riesgo y la nueva normalidad, entre otros (Arés, 2020a; Arés, 2020b; Arés, 2020c; Calviño, 2020a; Calviño, 2020b; Calviño, 2020c; Calviño, 2020d; Calviño, 2020e; Calviño y Psicogrupos en WhatsApp, 2020; López Bauta y Martínez Debs, 2020; Martín, 2020; Orosa Fraíz, 2020; Rodríguez Méndez, 2020; Torres Rodríguez y Gutiérrez Gutiérrez, 2020). De igual modo se han empleado otras plataformas como las redes sociales (Facebook, WhatsApp, Telegram, etc.) para divulgar materiales –infografías, boletines, videos– encaminados a mitigar los efectos psicológicos negativos de la COVID-19 y el aislamiento, así como favorecer el cuidado de grupos más vulnerables ante dichas afectaciones como son los niños y adolescentes, los adultos mayores y los trabajadores y estudiantes de la salud. Igualmente se están ofreciendo servicios de consultoría y orientación en línea (Calcerrada Gutiérrez, 2020; Prensa Latina, 2020).

En este sentido, una iniciativa a través de las redes que ha tenido gran impacto ha sido los Psicogrupos en WhatsApp, concebida y coordinada por la Sección de Orientación de la Sociedad Cubana de

Psicología. Se utiliza esta plataforma virtual para brindar orientación psicológica y emocional en grupo, para la adaptación psicológica a este proceso de emergencia epidemiológica, contagio, aislamiento y convivencia restringida. Varios profesionales y estudiantes de Psicología se han involucrado en esta experiencia de manera espontánea para poner sus saberes al servicio de distintos grupos poblacionales como jóvenes, personal de salud y trabajadores sociales, familias con niños y adolescentes, adultos mayores, familias vinculadas con las migraciones, entre otros (Calviño, 2020b; Prensa Latina, 2020; Matos Gil, 2020).

En el presente artículo se hará referencia al trabajo realizado en el grupo Psico-Orienta Universidad, que ha brindado atención a jóvenes que aspiran a ingresar a la educación superior en el curso escolar 2020-2021, los cuales han visto detenida la realización de este proyecto de vital importancia. El grupo fue coordinado por las autoras, seis profesionales de la Psicología con experiencia en la orientación profesional, con la Dra. Annia Almeyda Vázquez al frente. El objetivo del trabajo es analizar el impacto que ha tenido el aislamiento físico debido a la COVID-19 en esos jóvenes cubanos. Los datos que se presentarán han sido obtenidos a partir de esta experiencia de orientación que se desarrolló desde el 25 de abril hasta el 20 de junio del presente año, con 2 sesiones semanales para un total de 17 encuentros.

Se realizó un análisis de contenido de estas sesiones que permitió identificar las problemáticas psicológicas que presentan estos jóvenes estudiantes. A partir de esto se han elaborado también algunas recomendaciones con el propósito de mitigar algunas de las afectaciones identificadas y satisfacer sus demandas. Las mismas se han hecho llegar a través de materiales (infografías, artículos, etc.) enviados al grupo y divulgados mediante otras redes sociales y medios oficiales, para que una mayor cantidad de jóvenes que se encuentran en esta situación puedan acceder a ellas. Se han tratado temas como el aprovechamiento del tiempo de estudio en casa, técnicas de estudio, procesos cognitivos y manejo de emociones negativas, entre otros (Almeyda Vázquez *et al.*, 2020; Lezcano Lavendera, 2020).

## **1. SOBRE EL IMPACTO PSICOLÓGICO DE LA COVID-19**

El 11 de marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la COVID-19 como pandemia. Debido a la alta contagiosidad de esta enfermedad la mayoría de los gobiernos se han visto obligados a poner en práctica diversas medidas sanitarias encaminadas a proteger la salud de la ciudadanía y contener la propagación. Teniendo en cuenta que las mejores defensas frente al virus son el distanciamiento y el aislamiento físico se ha establecido el confinamiento en el hogar, limitando la movilidad de las personas, excepto para las actividades de primera necesidad o desplazamientos al lugar de trabajo. Se han suspendido actos de todo tipo (culturales, deportivas, etc.) que impliquen aglomeraciones de personas, así como las actividades escolares presenciales en todos los niveles educativos y se ha priorizado el trabajo a distancia (Balluerka *et al.*, 2020).

A partir de la situación generada por esta pandemia se han realizado varios estudios para indagar en las afectaciones psicológicas presentes y a largo plazo que pueden producirse en los seres humanos. Según el primer estudio realizado en China para analizar el impacto psicológico de la cuarentena por COVID-19, los dos factores que más afectan al bienestar psicológico son la pérdida de hábitos y rutinas y el estrés psicosocial (Wang *et al.*, 2020; citado en Balluerka *et al.*, 2020). Los estudios antecedentes sobre situaciones de estrés y emergencias indican que algunos de los efectos negativos que se evidencian con mayor frecuencia tienen que ver con el miedo a la infección por virus y enfermedades, la manifestación de sentimientos de frustración y aburrimiento, la preocupación por no poder cubrir las necesidades básicas y no disponer de información y pautas de actuación claras. Asimismo, la existencia de estigmas y el rechazo social hacia personas infectadas o expuestas a la enfermedad son factores que agravan la situación (Brooks *et al.*, 2020).

Se aprecia el impacto que ha tenido el confinamiento en las relaciones interpersonales, especialmente las familiares y de pareja. Un estudio realizado en España (Balluerka *et al.*, 2020) indica que no existen evidencias concluyentes de que dicho impacto sea negativo, pues algunas personas plantean que la convivencia ha empeorado, mientras que otros afirman que se ha mantenido igual o ha mejorado debido a la posibilidad de pasar más tiempo juntos y apoyarse mutuamente. Por otro lado, con respecto al ámbito laboral, esta actividad ha cesado o se ha trasladado al hogar (teletrabajo o trabajo a distancia), lo que ha supuesto cambios drásticos y ha complicado la situación económica de gran parte de la población. En el estudio mencionado se hace referencia a efectos negativos relacionados con la incertidumbre laboral y del futuro propio y de personas cercanas, preocupación por el futuro económico, aburrimiento por el cese de actividad, mayor carga de trabajo y cansancio al no existir límites claros para las jornadas debido al hecho de permanecer todo el tiempo en casa, además de las dificultades para realizar el teletrabajo.

Además, se describen varias problemáticas en relación con las actividades cotidianas. En cuanto al sueño y la alimentación, se evidencian desórdenes en los horarios, cambios en los hábitos y rutinas y dificultad para conciliar el sueño, como resultado de los estados de ansiedad. Muchas personas han disminuido las actividades que antes realizaban habitualmente, como la práctica de ejercicios físicos, además de que han aumentado el consumo de sustancias nocivas como el alcohol o el tabaco. Con respecto a las actividades de ocio, se ha incrementado el consumo televisivo y de videojuegos, así como el uso del teléfono móvil (Internet, redes sociales) para comunicarse con amigos y familiares (Balluerka *et al.*, 2020).

Desde el punto de vista emocional, se evidencian estados de ánimo negativos (malestar, tristeza, ansiedad, agobio, decaimiento, ira, etc.), cambios en las actitudes y sensación de vulnerabilidad. Esta situación de estrés emocional es aún más grave para aquellas personas que han sufrido la pérdida de alguien cercano. Algunas de estas personas, aunque no la mayoría, han solicitado atención psicológica, principalmente debido a la presencia de sintomatología de estrés y ansiedad, sintomatología depresiva y problemas de sueño. Sin embargo, se han identificado otras problemáticas psicológicas, tales como: sensación de irrealidad, dificultades para concentrarse, disminución de la capacidad para tomar decisiones y resolver problemas, irritabilidad, desesperación, entre otras (Balluerka *et al.*, 2020; Piña-Ferrer, 2020).

Algunas investigaciones que llegan de China, primer país afectado, apuntan a que emociones negativas como miedo a lo desconocido e incertidumbre pueden a largo plazo conllevar a enfermedades mentales como los trastornos de estrés, ansiedad, depresión, somatización y conductas adictivas. Una investigación llevada a cabo en la región norte de España ha encontrado que los síntomas de estrés, ansiedad y depresión se han incrementado a medida que se ha prolongado el aislamiento, pues las personas han comenzado a asimilar y sentir con mayor intensidad los efectos de la crisis (Ozamiz-Etxebarria, Dosil-Santamaria, Picaza-Gorrochategui e Idoiaga-Mondragon, 2020). Por otra parte, es necesario tener en cuenta que existen algunos factores que, de no ser manejados adecuadamente por las autoridades, pueden ocasionar aún más complicaciones desde el punto de vista psicológico, pues pueden ser fuente de estrés y preocupación. Algunos de los más importantes son la duración de la cuarentena, la existencia o no de los suministros para la satisfacción de necesidades básicas y la información que se brinda acerca de la situación (Brooks *et al.*, 2020).

Otro elemento importante a destacar es que, aunque el impacto psicológico de la crisis afecta a todos, existen algunos grupos que pueden ser más vulnerables ante estas condiciones de aislamiento físico. Entre ellos se encuentran los infantes, los adultos mayores, las personas que padecen enfermedades graves o múltiples enfermedades (grupos de riesgo) y los profesionales de la salud. Hay algunas evidencias de que la población infantil está presentando alteraciones conductuales o emocionales como resultado del confinamiento, pues se han visto afectados sus principales espacios de socialización (Orgilés *et al.*, 2020; citado en Balluerka *et al.*, 2020; Orte Socías, Ballester Brage y Nevot-Caldentey, 2020). De igual modo las personas mayores han visto disminuida su actividad social y manifiestan estar

más aburridos, además expresan miedo al contagio y preocupación por cómo cambiarán las relaciones sociales y cómo encontrar el equilibrio emocional después de esta situación (Balluerka *et al.*, 2020). En el caso de las personas con enfermedades crónicas, estas presentan niveles más altos de síntomas psicológicos como el estrés, la ansiedad y la depresión que el resto de la población ante esta situación de crisis. Con relación a los profesionales de la salud, se plantea que son una población de alto riesgo para el desarrollo del trastorno de estrés postraumático o cuadros ansioso-depresivos, debido a todas las situaciones estresantes a las que han estado sometidos al encontrarse en la primera línea del enfrentamiento a la COVID-19 (Rodríguez Cahill, 2020; Vergin, 2020).

De manera general, se hacen evidentes las múltiples afectaciones psicológicas que ya está generando la situación de crisis provocada por la pandemia y que pueden complicarse a largo plazo si no se manejan adecuadamente. Es por ello que en este momento más que nunca se destaca el papel de la psicología para la puesta en práctica de estrategias que contribuyan a mitigar estas consecuencias negativas. En relación con esto Rodríguez Cahill (2020) expone cinco retos para las ciencias psicológicas de cara al cumplimiento de este propósito: el cuidado de los profesionales de la salud, el refuerzo de la atención psicológica para la población más vulnerable (personas con trastornos mentales precedentes y/o que hayan vivido situaciones traumáticas durante este período), el impacto psicológico del confinamiento, asumir las pérdidas que se han producido durante la crisis del COVID-19 y el desarrollo de la resiliencia colectiva. Asimismo, los especialistas cubanos en temas de psicología en emergencias y desastres Lorenzo Ruiz, Díaz Arcaño y Zaldívar Pérez (2020) plantean que las líneas de trabajo fundamentales serían “la comprensión psicológica de la epidemia, los modos de actuación profesional potenciadores del bienestar humano y la preparación psicológica para la readaptación y el retorno a la cotidianidad” (p. 7).

Finalmente, es necesario tener en cuenta que no todo ha sido desfavorable, pues varios de los estudios consultados resaltan algunos aspectos positivos de la situación. Entre ellos podemos mencionar el confinamiento como oportunidad para realizar nuevas actividades y para aumentar la frecuencia y la calidad de las relaciones familiares y con otras personas cercanas, el fortalecimiento y extensión de las redes de apoyo, las conductas prosociales y solidarias y las ventajas de la modalidad de teletrabajo – mayor equilibrio entre el desarrollo profesional y la dedicación a la familia– (Balluerka *et al.*, 2020; Piña-Ferrer, 2020).

### **1.1. Particularidades respecto al grupo de jóvenes**

El cierre de los centros educativos en los distintos niveles de enseñanza fue una de las primeras medidas que se implementaron ante la emergencia sanitaria. En este contexto, el aprendizaje y la formación profesional de los jóvenes han sido perjudicados y aunque se realizan grandes esfuerzos, las condiciones para la enseñanza no son óptimas. La familia juega un papel esencial en apoyar y garantizar la continuidad de la educación, pero lamentablemente no siempre cuenta con los recursos o el tiempo para hacerlo.

Hasta el 28 de marzo de 2020 cerca del 80 % de los estudiantes en el mundo no asistía a clases, y para el 20 de abril se estima que más del 91,3 % de la población estudiantil mundial se encontraba en esa situación (Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe, 2020; Saavedra, 2020). Aunque en la mayoría de los países todas las personas que forman parte del sistema educativo han intentado preservar la continuidad de los estudios a través de diferentes vías (clases *online* o televisivas, envío de materiales educativos, etc.), muchos estudiantes se han visto afectados. Algunos han visto interrumpida la actividad de estudio y los que han podido continuar plantean que las condiciones son peores (Balluerka *et al.*, 2020). Esta es una realidad que debe ser atendida, pues es necesario mantener la motivación e implicación de los estudiantes en su proceso educativo, ya que un

período prolongado de desvinculación puede derivar en el aumento de la deserción escolar (Saavedra, 2020; Piña-Ferrer, 2020).

En el caso de los jóvenes que estudian en la universidad, los cambios que se han producido al suspenderse las clases presenciales han supuesto a menudo un incremento de las horas de estudio y un aumento de tareas, además de las dificultades que se presentan con las clases *online* y las desventajas de esta modalidad cuando la formación práctica es esencial para la adquisición de competencias. Otros aspectos que, con relación al espacio educativo, genera mayor preocupación e incertidumbre tiene que ver con los sistemas de evaluación y el cierre del curso (Balluerka *et al.*, 2020).

De manera general, la literatura destaca que muchos jóvenes se encuentran afectados por diferentes motivos: sus proyectos vitales se han interrumpido o se ven amenazados por la situación actual (exámenes de acceso e ingreso a la universidad, comienzo de estudios universitarios, búsqueda de empleo, etc.) y su estilo de vida más activo se ha visto perjudicado por el confinamiento (20 Minutos y Europa Press, 2020). De igual modo, en este grupo se observan manifestaciones negativas como el insomnio, la preocupación por la situación laboral de los padres, la interrupción de las relaciones de pareja incipientes, el duelo por la pérdida de alguien cercano y la limitación de sus posibilidades de socialización, lo que provoca sentimientos de soledad (Sáez, 2020). Otro de los efectos en este grupo se relaciona con el aumento del uso de las tecnologías (pantallas) y el incremento del acceso a Internet y a las redes sociales (Balluerka *et al.*, 2020; Sáez, 2020). Este escenario, unido a la pérdida de las rutinas, presenta el riesgo de desarrollar adicciones a estas nuevas tecnologías.

Se evidencia que en los jóvenes se reflejan también las preocupaciones y angustias de los adultos que conviven con ellos y esto los afecta. Además, la separación de su grupo de coetáneos, así como la suspensión de la actividad de estudio y la preparación para el futuro profesional, que son esenciales en esta etapa de la vida, pueden causar malestares emocionales. Algunos estudios llaman la atención sobre el incremento de estados emocionales negativos como el estrés, la ansiedad y la depresión en los jóvenes, especialmente los estudiantes. Se explica que esto puede deberse a la necesidad de adaptarse a las transformaciones que han tenido lugar en el contexto educativo, las cuales han generado incertidumbre (Balluerka *et al.*, 2020; Ozamiz-Etxebarria, Dosil-Santamaria, Picaza-Gorrochategui e Idoiaga-Mondragon, 2020).

Se puede apreciar que esta población joven ha sido afectada en muchos aspectos de su vida, sobre todo en lo que se refiere a su continuidad de estudios y proyectos futuros. Es por ello que puede ser propensa a desarrollar trastornos emocionales, por lo que también debe ser destinataria de acciones de prevención, orientación e intervención para hacer frente a las consecuencias psicológicas desfavorables de esta situación sin precedentes. Ellos requieren apoyo tanto académico como psicológico y en estos procesos deben tener un papel activo las instituciones educativas y la familia, además de los profesionales de la psicología (Ozamiz-Etxebarria, Dosil-Santamaria, Picaza-Gorrochategui e Idoiaga-Mondragon, 2020). En esta dirección se enmarca el aporte del psicogrupo de WhatsApp Psico-Orienta Universidad, que dirigió su trabajo a dar respuesta al sector de la juventud que aspira a cursar estudios universitarios.

## **2. MÉTODO, TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOGIDA Y ANÁLISIS DE DATOS**

La muestra a la que se ha tenido acceso son los jóvenes que se unieron al psicogrupo de WhatsApp Psico-Orienta Universidad entre el 25 de abril y el 20 de junio de 2020. El total es de 140 estudiantes. De ellos 85 fueron mujeres, lo que representa un 60,7 % de la muestra, y 55 fueron hombres, para un 39,28 %. Las edades de los jóvenes oscilaron entre los 17 y 18 años, salvo raras excepciones, en las que participaron otros integrantes con edades de 15 y 23 años respectivamente. Esta dispersión en las edades

se debe a que, en coherencia con el objetivo del grupo, también estuvieron interesados en la experiencia de orientación a distancia algunos jóvenes no escolarizados. Algunos de ellos refieren una trayectoria educativa trunca en sus inicios por diferentes motivos: abandono por desmotivación, baja por rendimiento académico, etc.; o sus aspiraciones de ingresar en la universidad no se materializaron al final de la enseñanza precedente a esta. En este caso hacemos referencia a unos pocos interesados en matricular por primera vez en carreras del curso diurno; para otros el deseo es solicitar el reingreso en carreras diferentes a las que ya habían cursado y causado baja, o en ingresar en la universidad en carreras de la modalidad de estudios por encuentros.

De los 140 jóvenes, un total de 57 estudiantes matriculados en la enseñanza media superior refirieron sus instituciones educativas.<sup>1</sup> En tal sentido la tendencia en la procedencia es de los Institutos Preuniversitarios Urbanos (IPU). En menor cuantía se encuentran los Institutos Preuniversitarios Vocacionales de Ciencias Exactas (IPVCE), el Instituto Preuniversitario Vocacional del MININT (IPV), así como los Institutos Politécnicos. Cabe destacar que los estudiantes proceden de 7 provincias del país: La Habana, Artemisa, Pinar del Río, Matanzas, Villa Clara, Camagüey y el municipio especial Isla de la Juventud, aunque la mayor parte de ellos se concentra en La Habana.

Para la recogida de la información se aprovechó el contexto de la experiencia grupal de orientación a distancia. Se empleó el grupo como dispositivo para la orientación y la investigación a partir de la lectura e interpretación del contenido emergente en cada sesión grupal. Se realizó un análisis de dinámica y de contenido de todas las sesiones a partir de una relatoría extensa que recoge toda la producción grupal.

### 3. RESULTADOS

Se ha organizado la información obtenida en dimensiones, basándonos en los propios relatos durante los espacios de intercambio grupal.

#### 3.1. Rutina diaria

Respecto a la dimensión de la rutina diaria, encontramos en el grupo una tendencia a tener los horarios invertidos. Reconocen que le dedican gran parte del día a dormir, mientras en la noche se muestran activos y sin sueño. “Pues mi reloj está al revés, [...] a las 12 am estoy muy enérgica, pero todos duermen así que me la paso en WhatsApp hasta las 4 o 5 am, luego despierto a la 1pm, a veces limpio, a veces estudio, a veces me conecto”. Esto indica una falta de control en los horarios y desaprovechamiento del tiempo del que disponen, lo que los hace sentirse ansiosos y confundidos al no planificarlo correctamente: “mi rutina está muy mal”; “Digamos que es demasiado tiempo y no sé qué hacer con él”.

Los jóvenes dicen realizar diversas actividades durante la jornada diaria, las cuales son compartidas por la mayoría de los miembros: “revisar WhatsApp, pensar, escribir, estudiar, comer, escuchar música y pensar mucho, mucho lo que está ocurriendo”; “Dormir, WhatsApp, ver pelis/series, estudiar... muy de vez en cuando escuchar música, ayudar a mi mamá”; “Yo me paso el tiempo en la cama viendo TV, en redes sociales, comiendo, pensando, leyendo”. Como se observa, se reiteran las actividades que tienen que ver con el ocio, el esparcimiento y el descanso, las cuales ocupan los primeros lugares en su escala de acciones durante la cuarentena. Hay una sensación compartida: “siento que estoy de vacaciones”; “y no sé si les pasa, pero es que creo que confundimos este tiempo con unas vacaciones”. Este aspecto evidencia una percepción distorsionada de la situación real, pero que es comprensible debido a que disponen de tiempo y realizan actividades que para ellos son muy comunes en el período vacacional.

Por otra parte, aparece también la preocupación y la incertidumbre por la situación actual, expresada mediante la acción de pensar en lo que acontece. También se reconoce la actividad de estudio en sus

rutinas, aunque de manera aislada, aspecto que llama la atención, ya que esta práctica debe ser habitual en sus rutinas por estos días.

### **3.2. Información**

Esta dimensión emerge como una necesidad que los jóvenes incorporan a su rutina diaria. Ellos se informan a través de diferentes medios de comunicación y por sitios oficiales para hacer una mejor y más real elaboración de la situación actual. Sobre esto reconocen mantenerse informados: “En mi casa siempre se pone el noticiero”; “Yo aprovecho para merendar [en] el horario en el que el Dr. Durán presenta el reporte de casos positivos, así me informo y empleo mi tiempo de mejor manera”. Estas acciones hacen referencia a su responsabilidad de conocer sobre la situación actual a través de medios seguros.

Respecto a la manera de acercarse a estas informaciones, reconocen que existen varias vías para ello: “Etecsa manda mensajes, por el ToDus también mandan SMS de orientación, ponen anuncios por el TV, todo lo ponen al alcance de uno”. Esto muestra que los jóvenes del grupo conocen otras vías de acceso a las informaciones oficiales y las consideran positivas.

### **3.3. Actividad de estudio**

#### **3.3.1. Tiempo de estudio**

Aparecen dudas relacionadas con la planificación del tiempo de estudio: “Yo quisiera pedir algún tipo de orientación con respecto a cómo organizar mi horario para estudiar”. Esta preocupación nos habla sobre su disposición para estudiar, así como su necesidad de ayuda para hacerlo de maneras más efectivas, pues el estudio se realiza desde la casa y aparecen distractores constantemente. También piden recomendaciones para emplear el tiempo de una manera productiva en estudiar, sin que esta actividad pueda generarles estados emocionales negativos: “¿Cuántas son las horas recomendadas al estudio, según la psicología, para evitar el estrés y la frustración?”. Consideran que se debe establecer una media de tiempo, pues la escasez o el exceso de estudio puede generarles sensaciones desagradables: “La verdad es que me frustró cuando llevo mucho tiempo estudiando”.

Insisten también en la necesidad de analizar el tiempo de estudio por asignaturas: “¿Cuántas horas al día es sano dedicarle a cada asignatura?”; “¿Qué intervalo de tiempo debe existir de una a otra asignatura para que el aprendizaje sea más fructífero?”. Estas son algunas de las dudas más frecuentes en ellos, pues consideran que existen diferencias entre las materias y el tiempo que se le dedica a una no tiene que ser necesariamente igual al que se le dedica a otra. Para esto se basan en los propios estilos de aprendizaje que emplean. Algunos consideran que el tiempo que le dedican al estudio no es el suficiente, ya que se entretienen en otras cosas o incluso justifican el estudio tardío con rasgos de su personalidad: “Yo, la verdad es que soy finalista, y sinceramente ahora estoy corriendo”.

#### **3.3.2. Concentración en el estudio**

Los estudiantes consideran que la concentración se ha visto bastante afectada con la llegada del COVID-19 a nuestra nación. Entre los elementos que identifican como causantes de esto se encuentran la ansiedad por la situación epidemiológica del país, la incertidumbre respecto a las fechas de realización de los exámenes de ingreso, y no sentirse presionados por algún agente externo (límites de tiempo para prepararse y profesor). Relacionado con este último elemento refieren “antes contábamos con la ayuda de profesores y ahora no. Es como que antes tenía más presión, tenía unos profesores que eran como mi

guía, ellos explicaban en clases y luego era más fácil estudiar en casa... y eso no se compara con las teleclases”.

Los jóvenes declaran que cuando intentan estudiar solo acomodan los libros, los miran un poco y luego se entretienen con otras cosas. “El único problema es la concentración. Me cuesta un mundo, enseguida me aburro, me da sueño, hambre, sed”. Además, reconocen las redes sociales como distractores de la actividad de estudio, así como la convivencia en el hogar.

No conocer las fechas de los exámenes también es un elemento que los detiene y desorienta, lo que impacta negativamente en su actividad de estudios. “Necesitamos un tiempo límite para estudiar, lo que pasa es que no sabemos cuándo son las PI y pensamos que tenemos tiempo suficiente y nos confiamos demasiado”; “esta incertidumbre de que no se saben las fechas puede jugar una mala pasada, porque uno dice mañana estudio, mañana, mañana...”. Estas frases hablan sobre una tendencia a la procrastinación respecto al estudio y una justificación para la falta de sistematización.

### **3.3.3. Estrategias de aprendizaje**

Las estrategias de aprendizaje difieren para cada asignatura. Por ejemplo, en Matemáticas emplean la realización de ejercicios como manera de evaluar sus conocimientos. En Español es muy frecuente la lectura e interpretación, así como la ejercitación. Mientras, para Historia de Cuba elaboran mapas conceptuales, recrean anécdotas inspiradas en los diferentes hechos históricos, e incluso crean canciones que les permitan relacionar los conceptos. No obstante, también reconocen haber empleado el aprendizaje memorístico, mecánico y repetitivo, sin interpretación, el cual consideran poco efectivo y traicionero.

### **3.3.4. Condiciones para el estudio en casa**

La situación de confinamiento influye negativamente en las emociones de estos jóvenes y en sus condiciones para estudiar, ya que les obliga a desarrollar esta actividad en un escenario diferente al habitual, con métodos que quizás no son tan efectivos para ellos. Muestra de esto es la resistencia a las teleclases de preparación para los exámenes de ingreso, ya que consideran que no cumplen del todo con los objetivos que deberían, porque no cuentan con un profesor al que luego le puedan preguntar las dudas que estas les generen. “Intento concentrarme en las teleclases, pero no es igual”. Unido a esto se encuentra la angustia de no contar con los profesores para ejercitar las diferentes materias a examinar. “A mí me preocupa mucho que no tengo a mis profesores para preguntarles dudas y hablar con ellos”. Muchos expresan que prefieren estudiar en grupo, porque así tienen la posibilidad de aprender y ejercitar entre ellos. Sin embargo, el aislamiento físico los obliga a permanecer en casa y no reunirse.

En cuanto a los momentos que prefieren para estudiar, encontramos diversidad de criterios. Algunos preferían las primeras horas de la mañana, ya que se sentían frescos y relajados; otros apostaron por estudiar en cuanto terminaran las teleclases, para sistematizar lo abordado en las mismas y realizar los ejercicios que se orientaban en ellas; mientras algunos preferían las noches, ya que sentían que eran los momentos en los que se encontraban más activos. Por otra parte, algunos reconocieron que necesitaban contar con total silencio en el ambiente para poder concentrarse y comprender mejor, mientras otros refirieron que disfrutaban de una música relajante que les permitiera sentirse cómodos y enfocados.

### **3.3.5. Motivación por el estudio**

Los jóvenes del grupo reconocen sentirse desmotivados ante la actividad de estudio cuando piensan en la situación epidemiológica del país y del mundo actual. “A veces me siento que ni me dan ganas de

estudiar”. También refieren que la gran cantidad de contenidos en estas condiciones hacen que pierdan la motivación: “Hasta se desmotiva uno de estudiar a veces cuando se da cuenta de cuánto falta por aprenderse o recordar”; “Entonces queremos estudiar, pero no sentimos ganas y nos sentimos culpables por no hacerlo”. Estas frases son muestra de sensaciones negativas de los jóvenes respecto a la actividad de estudio, sin embargo, mantienen una actitud pasiva ante la misma, ya que no reconocen movilizar sus recursos para desarrollar la motivación.

### 3.4. Ingreso a la universidad

Emergen dudas sobre las alternativas para ingresar a la universidad. Antes de que se brindara información actualizada sobre cómo serían los exámenes de ingreso a la educación superior, muchos de los jóvenes del grupo reconocieron tener la esperanza de que, debido a la COVID-19, no se realizaran pruebas de ingreso en este curso. También comentaron el nivel de complejidad de las mismas, que imaginaban más sencillas debido a que la preparación no era la ideal para enfrentarse a este tipo de evaluación de rigor.

Como tendencia expresan tener un adecuado conocimiento de las carreras de su preferencia. “Bueno yo escogí Medicina donde se resaltan cualidades como la solidaridad y el humanismo. Esta profesión tiene una utilidad social elevada ya que en tus manos confían la vida miles de personas. Tengo opciones en cualquier hospital de Cuba, incluso opciones de misión en el extranjero. Se estudia morfología, bioquímica, farmacología, anatomía, etc.” Algunos demostraron desconocimiento acerca de la labor de orientación profesional que pueden realizar los psicólogos: “Pero, ¿qué tiene que ver la orientación de un psicólogo con lo que vaya a escoger yo?”.

Se mostraron interesados en conocer las características de los exámenes de oposición para ingresar a la universidad en la modalidad de curso por encuentros, así como por los requisitos para realizar cambios de carrera y reingresos. Los jóvenes resaltan la opción de estudiar y trabajar al mismo tiempo como una alternativa valiosa para formarse profesionalmente a la par que se tienen ingresos.

Por otra parte, matricular en la universidad, aunque no sea en la carrera preferida, es una opción que los jóvenes valoran: “Que entre en otra carrera, eso es mejor a nada”; “puede que dentro se dé cuenta que no es tan mala como parece y termine gustándole”. No obstante, no descartan la posibilidad de luchar por la carrera de sus sueños mediante la opción de cambio de carrera: “Yo ingresaría y me esforzaría, aunque no me guste la carrera, para sacar 4,5 de promedio para cambiarme”.

### 3.5. Estados emocionales

Durante el período de aislamiento físico los jóvenes reconocen haber sentido ansiedad, incertidumbre, estrés y preocupación. Describen los sentimientos asociados a las vivencias en confinamiento con palabras como aburrimiento, confusión, soledad, tristeza, asfixia, hastío y nostalgia. Algunos plantean que su intención al unirse al psicogrupo fue por una medida preventiva para el manejo de las emociones: “Me uní al grupo no solo por razones académicas, sino de la presión y ansiedad que puede llegar a aportar esta etapa y su forma de repercutir en nuestros estudios”. Se expresan estados emocionales displacenteros vinculados al aplazamiento del fin de curso y al proceso de ingreso a la universidad, los cuales hacen evidentes mediante expresiones y dibujos.

Mediante la técnica del dibujo expresan sus deseos de ingresar a la universidad y proyectan sentimientos de frustración, impotencia e inmovilidad al encontrarse con obstáculos que no les permiten alcanzar la deseada meta. Se observan varios símbolos interesantes a analizar, como el planeta tierra triste, un reloj de arena que simboliza el tiempo, el televisor que informa, unas escalinatas que asemejan las de la Universidad de la Habana, el coronavirus y la muerte a través del ataúd y la cruz. Se proyecta dolor,



### **3.6. Formación profesional en “la nueva normalidad”**

Los jóvenes del grupo muestran preocupación respecto a cómo será su formación profesional cuando las condiciones permitan que comiencen en la universidad. Se proyectan deseos de que en poco tiempo mejore la situación sanitaria para todo el país: “En un par de semanas me gustaría que esto se restableciera, es lo único que pido”. Se manifiestan los deseos de acercamiento físico, como el abrazo y el saludo, pero con la consciencia de que aún hay que esperar: “se extraña saludar y abrazar a la gente”. Los jóvenes tienen un conocimiento adecuado de las medidas higiénico-sanitarias, como el empleo del nasobuco, el uso de productos antibacteriales para las manos y la necesidad del distanciamiento físico. También se expresa la confianza en la ciencia y en las investigaciones como vía para controlar o eliminar el virus. “Eso no va a ser para toda la vida”; “La ciencia ya es bastante adelantada y seguro que pronto encuentran la cura”.

Los jóvenes visualizan el paso a la nueva normalidad, incluyendo el arribo a las aulas, acorde con los protocolos de protección e higiene. “Como accesorios: nasobuco y guantes, y las clases presenciales serán estilo pruebas: dejando una silla de por medio”; “Todo el tiempo con los nasobucos puestos y el gel antibacterial en la mano”. Igualmente refieren que en el reordenamiento laboral se quedará la modalidad de teletrabajo, debido a los grandes aprendizajes que ha dejado durante este período. Todo esto nos habla de la aprehensión de las medidas de protección por parte de los jóvenes del grupo.

Los estudiantes reconocen los aprendizajes a partir de sus vivencias en estos tiempos de pandemia. “Es muy importante la higiene personal y el cuidado de uno mismo”. Reconocen que será una realidad readaptada: “Va ser una normalidad reajustada, que se va a dar poco a poco, y todo eso depende de la disciplina social que cada persona tenga, o si no vamos a estar en cuarentena por siempre”.

## **CONSIDERACIONES FINALES**

A partir de la experiencia vivida en las diferentes sesiones y los debates generados con los miembros, podemos concluir que el impacto que ha tenido el aislamiento físico debido a la COVID-19 en jóvenes cubanos que aspiran ingresar a la educación superior en el curso escolar 2020-2021 y que formaron parte del grupo de WhatsApp Psico-Orienta Universidad se resumen en las siguientes ideas.

Se ha generalizado la incertidumbre sobre la realización y aprobación de los exámenes de ingreso a la educación superior y el consecuente acceso a la universidad. Los jóvenes visualizan la situación actual como un obstáculo para el cumplimiento de este proyecto. También hay numerosas dudas sobre las características de los exámenes de oposición para ingresar a la modalidad de curso por encuentros, y sobre la distribución y otorgamiento de carreras por provincia. En este sentido sería importante continuar brindando información por diferentes medios de comunicación sobre las particularidades del proceso de pruebas de ingreso, acceso a la universidad, vías de ingreso especificando los requisitos para cada carrera, el procedimiento y las nuevas fechas (curso regular diurno, curso por encuentros y a distancia). Asimismo, se deben divulgar los diferentes sitios, teléfonos y lugares donde pueden encontrar respuestas a las inquietudes sobre el proceso de acceso a la educación superior (Comisión Provincial de Ingreso, sitio web del Ministerio de Educación Superior, etc.). También se considera necesario gestionar, desde el MINED, programas televisivos, teleclases y espacios en las escuelas para orientar y preparar a los estudiantes para la incorporación a la nueva normalidad escolar, lo que implica una adaptación en tiempo y espacio, elaboración conjunta de lo sucedido y seguimiento de su impacto.

Otro punto importante es la preocupación por la efectividad del estudio independiente sin el nivel de ayuda de un profesor, de modo que los estudiantes demandan un acompañamiento académico para las

asignaturas que se evalúan en las pruebas de ingreso. Para contrarrestar este problema es pertinente fortalecer, por el MINED e instituciones implicadas, las experiencias de los grupos de WhatsApp, tanto institucionales como informales, para promover el estudio en grupo u otras alternativas de preparación que conecten también a estudiantes y profesores.

Han aparecido un gran número de emociones negativas como la ansiedad, estrés, preocupación, desorientación, frustración, incertidumbre, desesperanza, tristeza, miedo e inseguridad. Estas se expresan en sensaciones de inmovilidad, asfixia, bloqueo, impotencia y soledad. Además, se acompañan de dificultades en la organización, manejo y aprovechamiento del tiempo en casa, así como el dedicado al estudio, lo que genera malestar entre los estudiantes. Todo lo anterior dificulta la concentración, memorización y aprehensión de los contenidos y la motivación por la actividad del estudio en casa. Los jóvenes, por tanto, demandan la asimilación e implementación de mejores estrategias de estudio.

Algunas alternativas de solución pueden ser la orientación educativa por los profesionales de la psicología y medios de comunicación con asesoramiento del MINED, para favorecer la identificación de estrategias de aprendizaje efectivas, desarrollo de habilidades y organización del tiempo y el espacio, esenciales en el estudio independiente. También se pueden difundir desde el MINED las diferentes opciones de acompañamiento psicológico y recomendaciones para el aprovechamiento y planificación del tiempo en casa, así como el adecuado manejo de las emociones durante el período de aislamiento y con vista a los exámenes de ingreso.

Como se observa, no solo se han identificado algunas problemáticas existentes, sino que se han planteado varias recomendaciones dirigidas a las instancias decisoras en materia de educación, así como a los medios de comunicación y a los profesionales de la psicología, los cuales juegan un papel fundamental en la resolución de las mismas y en el acompañamiento a la juventud en estos procesos. Una última recomendación sería la realización de investigaciones con el objetivo de profundizar en el impacto psicológico de la COVID-19 en este y otros grupos poblacionales, lo que permitirá diseñar estrategias más acertadas y ajustadas para el acompañamiento psicológico en las etapas venideras.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 20 Minutos y Europa Press. (11 de mayo de 2020). Coronavirus. Los jóvenes son los principales afectados por el confinamiento, según un estudio psicológico. Recuperado de <https://www.20minutos.es/noticia/4254065/0/coronavirus-los-jovenes-son-los-principales-afectados-por-el-confinamiento-segun-un-estudio-psicologico/>
- Almeyda Vázquez, A., Otero Solis, D., García Cabezas, A., Garcia Contino, S., García Fonseca, T. y Pacheco Gómez, A. (11 de mayo de 2020). 10 tips para aprovechar el tiempo de estudio en casa. *Alma Mater*. Recuperado de <http://www.almamater.cu/revista/10-tips-para-aprovechar-el-tiempo-de-estudio-en-casa>
- Arés, P. (27 de marzo de 2020a). Ahora y siempre: la familia. *Granma*. Recuperado de <http://www.granma.cu/opinion/2020-03-27/ahora-y-siempre-la-familia-27-03-2020-22-03-08>
- Arés, P. (2 de abril de 2020b). Luz larga para la esperanza y luz corta para la ansiedad. *Cubadebate*. Recuperado de <http://www.cubadebate.cu/noticias/2020/04/02/luz-larga-para-la-esperanza-y-luz-corta-para-la-ansiedad/>
- Arés, P. (25 de abril de 2020c). Miradas existenciales ante la pandemia de la COVID-19. *Granma*, 56(99), p. 5.
- Balluerka, N., Gómez, J., Hidalgo, M. D., Gorostiaga, A., Espada, J. P., Padilla, J. L. y Santed, M. Á. (2020). *Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento*. Lejona, España: Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco.

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. & Rubin, G. J. (14 de marzo de 2020). The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *Lancet*, 395(10227), pp. 912-920. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Calcerrada Gutiérrez, M. (13 de abril de 2020). Consultoría psicosocial en línea. Reaprendiendo a estar en casa. Recuperado de <http://www.ahora.cu/es/holguin/8314-consultoria-psicosocial-en-linea-reaprendiendo-a-estar-en-casa>
- Calviño, M. (20 de abril de 2020a). A propósito del Día de la Psicología en Cuba. *Cubadebate*. Recuperado de <http://www.cubadebate.cu/opinion/2020/04/20/a-proposito-del-dia-de-la-psicologia-en-cuba/>
- Calviño, M. (26 de marzo de 2020b). Apoyo psicológico a la población. *Cubadebate*. Recuperado de <http://www.cubadebate.cu/opinion/2020/03/26/apoyo-psicologico-a-la-poblacion/>
- Calviño, M. (4 de mayo de 2020c). La actitud que supera y sana. *Granma*, 56(106), p. 2.
- Calviño, M. (21 de marzo de 2020d). Que no se diga. *Cubadebate*. Recuperado de <http://www.cubadebate.cu/opinion/2020/03/21/que-no-se-diga/>
- Calviño, M. (8 de mayo de 2020e). Un poquito más... *Cubadebate*. Recuperado de <http://www.cubadebate.cu/opinion/2020/05/08/un-poquito-mas/>
- Calviño, M. y Psicogrupos en WhatsApp. (1 de abril de 2020). Consejos psicológicos para el aislamiento sanitario (I). *Cubadebate*. Recuperado de <http://www.cubadebate.cu/opinion/2020/04/01/consejos-psicologicos-para-el-aislamiento-sanitario-i/>
- Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe. (2 de abril de 2020). El coronavirus COVID-19 y la educación superior: impacto y recomendaciones. Recuperado de <https://www.iesalc.unesco.org/2020/04/02/el-coronavirus-covid-19-y-la-educacion-superior-impacto-y-recomendaciones/>
- Lezcano Lavendera, M. (2 de junio de 2020). Pregúntale a Psico-Orienta Universidad. *Juventud Rebelde*, 55(160), p. 5.
- López Bauta, A. A. y Martínez Debs, L. (29 de abril de 2020). ¿Cómo afrontar dificultades con el sueño? *Juventud Rebelde*, 55(136), p. 4.
- Lorenzo Ruiz, A., Díaz Arcaño, K. y Zaldívar Pérez, D. (2020). La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: apuntes generales. *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba*, 10(2). Recuperado de <http://www.revistaccuba.cu/index.php/revacc/article/view/839>
- Martín, C. (14 de mayo de 2020). El ritmo de la vida y la nueva normalidad. *Cubadebate*. Recuperado de <http://www.cubadebate.cu/especiales/2020/05/14/el-ritmo-de-la-vida-y-la-nueva-normalidad/>
- Matos Gil, A. M. (4 de abril de 2020). COVID-19 en Cuba: ¿Cómo afrontamos el distanciamiento social? Recuperado de <https://www.cubahora.cu/ciencia-y-tecnologia/la-covid-19-y-la-salud-mental-como-afrontamos-el-distanciamiento-social>
- Orosa Fraíz, T. (28 de marzo de 2020). Las personas mayores ante la COVID-19. *Cubadebate*. Recuperado de <http://www.cubadebate.cu/especiales/2020/03/28/las-personas-mayores-ante-la-covid-19/>
- Orte Socías, C., Ballester Brage, L. y Nevot-Caldentey, L. (2020). Apoyo familiar ante el COVID-19 en España. Recuperado de <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/297/351/337>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M. e Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(4). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00054020>
- Piña-Ferrer, L. (2020). El COVID 19: impacto psicológico en los seres humanos. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud Salud y Vida*, 4(7), pp. 188-199.

- Prensa Latina. (8 de mayo de 2020). Resaltan en Cuba aportes de la psicología frente a la COVID-19. Recuperado de <https://www.prensa-latina.cu/index.php?o=rn&id=364704&SEO=resaltan-en-cuba-aportes-de-la-psicologia-frente-a-la-covid-19>
- Rodríguez Cahill, C. (2020). Cinco retos psicológicos de la crisis del COVID-19. *Journal of Negative & No Positive Results*, 5(6), pp. 1-6. doi: <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3662>
- Rodríguez Méndez, M. (14 de abril de 2020). Cuando aparecen el insomnio y la ansiedad. *Juventud Rebelde*. Recuperado de <http://www.juventudrebelde.cu/cuba/2020-04-14/cuando-aparecen-el-insomnio-y-la-ansiedad>
- Saavedra, J. (30 de marzo de 2020). COVID-19 y educación: algunos desafíos y oportunidades. *Education for Global Development*. Recuperado de <https://blogs.worldbank.org/es/education/educational-challenges-and-opportunities-covid-19-pandemic>
- Sáez, C. (18 de mayo de 2020). Los psicólogos atienden tres veces más casos de adolescentes con ansiedad. *La Vanguardia*. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/ciencia/20200518/481228288155/adolescentes-impacto-salud-mental-emocional.html>
- Torres Rodríguez, B. y Gutiérrez Gutiérrez, C. (12 de mayo de 2020). Reflexiones de una pareja en aislamiento social. *Cubadebate*. Recuperado de <http://www.cubadebate.cu/especiales/2020/05/12/reflexiones-de-una-pareja-en-aislamiento-social/>
- Vergin, J. (26 de marzo de 2020). OMS: el impacto psicológico del COVID-19 en la sociedad no debe ser ignorado. Recuperado de <https://p.dw.com/p/3a4EZ>

### Notas

<sup>1</sup> Es importante tener en cuenta que estos datos se pedían como parte de la presentación de los miembros del grupo al sumarse a la experiencia. No todos se incorporaron en el mismo momento, por ser un grupo abierto, así que algunos, aunque entraban en la dinámica, no reportaron sus datos.