

41

ACTIVIDADES DE BIENESTAR EMOCIONAL PROPUESTA PARA EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN TIEMPOS DE POSTPANDEMIA

EMOTIONAL WELL-BEING ACTIVITIES PROPOSED FOR THE DEVELOPMENT OF MEANINGFUL LEARNING IN POST-PANDEMIC TIMES

María Alejandra Blanco¹

E-mail: blancomab2018@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4700-1265>

María Eugenia Blanco¹

E-mail: guillae2020@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7083-990X>

Bernabé Teodoro Vila Hinojo²

E-mail: bevex168@hotmail.com

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7795-3211>

¹ Universidad Nacional Experimental de los Llanos Centrales Rómulo Gallegos. Venezuela.

² Universidad Nacional Intercultural Selva Central "Juan Santos Atahualpa. Perú.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Blanco, M. A., Blanco, M. E., & Vila Hinojo, B. T. (2021). Actividades de bienestar emocional propuesta para el desarrollo del aprendizaje significativo en tiempos de postpandemia. *Revista Conrado*, 17(80), 330-338.

RESUMEN

El propósito del estudio fue proponer actividades de bienestar emocional para el desarrollo del aprendizaje significativo en los estudiantes en tiempos de postpandemia. El estudio fue de tipo descriptivo-proyectivo, con diseño no experimental transeccional, se incluyó una muestra de 106 estudiantes y 4 docentes de una institución educativa de la ciudad de Lima. Se aplicó dos instrumentos a una escala de estrés percibido (PSS-14), y una escala de desarrollo del aprendizaje significativo en tiempos de pandemia (E.D.A.S.T.P). Los resultados reflejaron una moderada incidencia de estrés y ansiedad en los estudiantes, dando respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras inadecuadas en su comportamiento, así mismo los docentes que iniciaron clases online manifestaron en su mayoría desarrollar moderadamente el aprendizaje significativo debido a la falta de dominio de las competencias digitales que no les ayudó a implementar estrategias que les facilitarían relacionar los conocimientos previos y nuevos. Las actividades de bienestar emocional para el desarrollo del aprendizaje significativo es una propuesta que ayudará a gestionar las emociones, incorporar ideas nuevas con las previas del educando que aprende para la toma de decisiones adecuadas, en función de fortalecer el carácter y ser cada día mejores personas.

Palabras clave:

Aprendizaje significativo, control de emociones, educación secundaria, pandemia.

ABSTRACT

The purpose of the study was to propose emotional well-being activities for the development of meaningful learning in students in post-pandemic times. The study was descriptive-projective, with a non-experimental transectional design, and included a sample of 106 students and 04 teachers from an educational institution in the city of Lima. Two instruments were applied: a Perceived Stress Scale (PSS-14), and a scale of development of significant learning in times of pandemic (E.D.A.S.T.P). The results reflected a moderate incidence of stress and anxiety in the students, giving inadequate cognitive, physiological and motor responses in their behavior, likewise the teachers who started online classes manifested a moderate development of meaningful learning due to the lack of mastery of digital competencies that did not help them to implement strategies that would facilitate them to relate previous and new knowledge. The activities of emotional well-being for the development of meaningful learning is a proposal that will help manage emotions, incorporate new ideas with the previous ones of the learner who learns to make appropriate decisions, in order to strengthen the character and be better people every day.

Keywords:

Significant learning, control of emotions, secondary education, pandemic.

INTRODUCCIÓN

La educación se ha centrado desde hace varios años en el estudiante como principal sujeto que aprende crítica y dinámicamente, dejando atrás la concepción de una educación basada en la enseñanza impartida solo por el docente, donde este estimula, aprovecha sus capacidades y los dirige hacia la formación integral de su personalidad. De esta manera, se empezó a estudiar las tácticas que emplea el docente y cómo aprende el estudiante. De allí, la relevancia del empleo de actividades dentro del proceso de enseñanza y como estas inciden en el aprendizaje, entendiendo que cada estudiante tiene una manera singular de aprender.

“El escenario educativo actual ha tenido que hacer un viraje en las formas de alcanzar sus metas y objetivos para salir adelante a la real situación que ha provocado el COVID 19 o SARS-CoV-2, ha hecho que el mundo se aisle por lo que ahora existen millones de individuos enfrentándose a una nueva manera de enseñar y aprender”. (Solórzano, 2020)

Realidad que ha afectado a los estudiantes dado que el estar confinado y con una nueva modalidad de educación a distancia ha generado en los discentes ansiedad, estrés y depresión efectos psicológicos que ha desbalanceado su manera de actuar y les ha ocasionado conflictos (Huang & Zhao, 2020; Casimiro, et al., 2020), por la falta de continuos y acostumbrados hábitos y rutinas sociales que ahora no son las mismas (Wang Pan, et al., 2020). Evidenciando sedentarismo, mayor uso de pantallas de la televisión, el computador y teléfono móvil, patrones irregulares de sueños, sentimientos de sentirse atrapados, aburrimiento, miedo al virus y a enfermedades, inadecuados hábitos alimenticios, no tener información y pautas de actuación clara, que se han reflejado a nivel físico, emocional y cognitivo (Balluerka, et al., 2020).

Este panorama en el Perú tiene puntos de coincidencias con las evidencias reflejadas en los estudios señalados a nivel mundial. Más aun la realidad presentada en el contexto educativo en el país ha tenido que ser repensada, en cuanto a la adecuación y el aprovechamiento de los recursos humanos y tecnológicos para organizar los contenidos y conocimientos que ayuden al estudiante a obtener aprendizajes significativos mediante acciones de bienestar emocional que los haga conscientes de la realidad, para que actúen de manera responsable facilitando la adaptación y el mantenimiento de sentimientos de bienestar, equilibrio y seguridad.

Es un desafío para la educación dado que existe la necesidad del distanciamiento para evitar riesgos de contagio con el coronavirus, por tanto, es pertinente migrar hacia

actividades de aprendizaje virtual (Moreno-Correa, 2020), hacer que el estudiante aprenda significativamente a través de las TIC y el docente emplee sus competencias digitales y pedagógicas desde el hogar.

Para ello, el desarrollo de las sesiones de clases se requiere de actividades, y acciones flexibles, voluntarias que generen actitudes positivas y a la vez facilite el desarrollo de nuevas ideas y conceptos relacionándolo con lo anteriormente aprendido, captando su significado de manera no arbitraria, construyendo el conocimiento permitiendo que este permanezca por más tiempo, unido a una nueva modalidad con base a las tecnologías de información y comunicación (TIC), que fomenta en el estudiante la capacidad de autogestión y autonomía, además de ser participativos, creativos, reflexivos, críticos y responsables (Carranza & Caldera, 2018),

Por lo que es importante el desarrollo del aprendizaje significativo que, en palabras de Monereo, et al. (2011), destaca que *“este aprendizaje integra y relaciona nuevas y previas ideas en la memoria de quien aprende para que estos respondan y tomen decisiones ante la resolución de problemas o ejecución de tareas tanto dentro como fuera del espacio escolar”.* Lo anterior supone, la necesidad de darle significatividad a las experiencias educativas vividas a inicios de la pandemia para convertirlas en actividades que consoliden las emociones positivas, que beneficien considerablemente la forma de pensar, tolerar ausencias físicas, organizar ideas con perspectivas más amplias, motivación a seguir adelante a pesar de los avatares de la vida.

El presente estudio dirige su mirada hacia la situación emocional experimentada por los y las estudiantes en el proceso de enseñanza aprendizaje en tiempos de pandemia y postpandemia al proponer actividades de bienestar emocional para el desarrollo del aprendizaje significativo en los estudiantes de educación secundaria de la Unidad Educativa Ricardo Palma de la ciudad de Lima.

Con respecto a las bases teóricas, Barrantes-Elizondo (2016), señala que el término “emoción” surge de la expresión latina *movere*, que significa moverse; toda emoción lleva implícita la tendencia a la acción. Así mismo la emoción es un sentimiento y sus pensamientos característicos a estados psicológicos y biológicos y a una diversidad de tendencias y estímulos a actuar.

Dentro del campo de la psicología las emociones resultan de vital importancia dado que juega una función decisiva en la adaptación y la supervivencia en la vida de los seres humanos (Cassinda-Vissupe, et al., 2017). En el presente, el estudio de las emociones se considera innegable su potencial de riesgo/beneficio para el bienestar y la

salud. Desde el plano vivencial las emociones son agitaciones repentinas y rápidas que experimenta el individuo desde el estado de ánimo, ocurriendo en su mayoría por recuerdos, ideas o circunstancias (Huertas-Fernández & Romero-Rodríguez, 2019). Las más comunes son: la tristeza, la ira, el temor, la sorpresa, el placer, el disgusto, el amor y la vergüenza. De ellas se desprenden sentimientos que son sensaciones más perdurables.

Muchas de las emociones son negativas causando daño a la salud mental y física de las personas. Actualmente los individuos en el mundo entero experimentan emociones nocivas producto de la pandemia denominada, COVID-19, debido a su alto nivel de contagio ha obligado a todas las instancias suspender encuentros masivos para controlar su expansión y no poner en riesgo la vida. Desde la perspectiva educativa las instituciones que prestan este servicio han tenido que migrar sus actividades hacia el aprendizaje virtual, Moreno-Correa (2020), el cual es un gran desafío. Sin embargo, los estudiantes en vista del cambio de rutinas y hábitos sociales y académicos se han vistos expuestos a situaciones complicadas y extraordinarias con diversos estímulos productores de estrés.

Es por ello, que es pertinente diseñar y proponer actividades de bienestar emocional para el desarrollo del aprendizaje significativo en los estudiantes de secundaria, para evitar con frecuencia los miedos a la infección al virus y otras enfermedades, la exhibición de emociones de enojo, irritación, aburrimiento y mal humor por el aislamiento, así como sentimientos de odio y tristeza por no cumplir con lo planificado. Estas emociones negativas frecuentemente llevan a caer a injusticias, agresiones, intolerancias fomentando antivalores presentes en la sociedad.

En la actualidad debido a la situación de aislamiento social ocasionado por el coronavirus las instituciones educativas han tenido que hacerle frente al empleo de medios tecnológicos para generar ambientes de aprendizaje virtual (Solórzano, 2020), combinando acciones pedagógicas que desarrollen en los estudiantes conocimientos que impacten en sus aprendizajes (Islas-Torres, 2015). Ante dicha situación es importante reflejar que los cambios han dado respuestas al proceso de enseñanza aprendizaje, sean estas favorables o desfavorables.

Con la incorporación de las TIC la función del docente es crear oportunidades de aprendizaje en el cual el estudiante pueda preguntarse y discutir sobre lo que conoce con relación al tema a desarrollar, examinar nueva información y producir en colaboración con otros para solucionar dificultades y tomar decisiones; el docente de esta manera requiere de amplios conocimientos del contenido

de su curso, y de estrategias de enseñanza interesantes y estimulantes que favorezca el aprendizaje (Marcelo, et al., 2016).

En este sentido, existen estudios realizados con respecto al proceso de enseñanza aprendizaje virtual como el de García-Valcárcel & Tejedor (2017), en las que se exponen experiencias que han tenido éxito al emplear las TIC y el desarrollo del aprendizaje significativo. El aprendizaje significativo parte de la idea de la integración de nuevas ideas y saberes a la estructura cognitiva del sujeto que aprende, la cual supone que este posee conocimientos previos que le permita relacionar las ideas obtenidas con las nuevas, que estos saberes sean tomados en cuenta por el docente-guía, que unido a un buen material y estrategias que promuevan una actitud activa tanto para el discente que busca aprender como para el docente que busca facilitar la construcción de conocimientos.

El aprendizaje significativo no tiene límites en teoría, dado a que cada día se incorporan nuevos significados a los conocimientos previos, estableciendo nuevas y complejas relaciones entre ellos. Las actividades deben basarse en las dimensiones del aprendizaje significativo que sirven de base para la construcción del instrumento del estudio. Las dimensiones son: La motivación, la comprensión, la funcionabilidad, la participación activa y la relación con la vida real. La primera dimensión, motivación, se traduce como la mayor o el menor grado de significatividad de la experiencia y de esta dependerá de la fuerza por aprender significativamente. Es decir, debe existir un compromiso real en el proceso de enseñanza aprendizaje por parte del educando y el docente, dado que la motivación es el mecanismo impulsor del aprendizaje que se encuentra mediada por las emociones, intereses, creencias y valores.

La segunda dimensión, se refiere a la comprensión, comprende la acción que establece relaciones entre los elementos disponibles en la estructura cognitiva con el nuevo contenido, captando el material e información detallado en clase. De esta manera se construye significados a partir de la comprensión del contenido relacionando lo nuevo de forma significativa, siendo capaz de exponer y expresar ideas comparándolas para emitir respuestas, alcanzando una verdadera conexión beneficiando el aprendizaje.

En este sentido, la tercera dimensión funcionabilidad, explica como las ideas, saberes obtenidos pueden ser eficientemente utilizados. Mientras más cuantiosas y complejas sean las conexiones entre lo nuevo que aporta el contenido y la profundidad de asimilación en el estudiante, superior será el grado de significatividad aportando

funcionalidad al conocimiento respondiendo con varias opciones a las situaciones. De tal manera que, al estar el estudiante motivado, comprende la información nueva la hace parte de su estructura cognitiva y le otorga funcionalidad disponiendo diferentes alternativas para resolver problemas.

Seguidamente la cuarta dimensión participación activa, se refiere al estudio, discusión y desarrollo del contenido recibido. Una vez que el estudiante se compromete, trabaja y asume su rol activo sobre el contenido e información recibida, este automáticamente la integra en diferentes momentos en el cual reflexione sobre su propio proceso, valorando las experiencias anteriores y las nuevas, identificando sus dificultades y a la vez empleando medios para resolverlos sirviendo de base para enfrentar otras situaciones de aprendizaje.

Por último, la dimensión relación con la vida real, es reconocida cuando se adapta, e implementa la información recibida para resolver las dificultades reales o posibles. Esta dimensión posee un alto grado de significatividad, dado que el docente gracias a las actividades e información aportada pone a prueba al estudiante sus conocimientos previos con los nuevos, creando conexiones sustantivas que expande su creatividad para enfrentar conflictos y dificultades que la vida plantea.

MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio estuvo centrado en el enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-proyectivo, con un diseño no experimental transeccional. La muestra definitiva estuvo conformada por 106 estudiantes de segundo año de educación secundaria de la Unidad Educativa Ricardo Palma de la ciudad de Lima (\bar{x} = 14,56 años de edad), de dos colegios públicos. El estudiantado que participó fue de ambos géneros (masculino= 50%; femenino= 50%). Los estudiantes fueron seleccionados con los siguientes criterios de inclusión: a) Poseer un computador o teléfono móvil, b) Querer participar en la investigación, c) poseer las edades comprendidas entre 14 a 15 años de edad. Respecto a los criterios de inclusión de los docentes que en este caso fueron cuatro, en su mayoría hombres fue tener disponibilidad para participar en la investigación, poseer computador o teléfono celular y más de cinco años de experiencia en ejercicio de su profesión. Todos estos criterios de inclusión surgieron porque se consultó a los docentes y estudiantes quienes aportaron la información desde ese mismo momento se les garantizó el anonimato y confidencialidad de los datos con fines investigativos, otorgando el consentimiento para el desarrollo de la investigación.

Para tener información sobre las variables estudiadas se utilizó la técnica de la encuesta y dos cuestionarios estructurados en partes distribuido y aplicados en línea. El primer instrumento dirigido a los estudiantes sobre bienestar emocional en tiempos de pandemia, tomado de la Escala de estrés percibido (PSS-14), y adaptado por los investigadores, quedó integrado por 21 ítems, estructurado en tres dimensiones denominadas respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras, respondiendo a la escala de Likert a cuatro opciones de respuestas: siempre, casi siempre, algunas veces y nunca, llegando al acuerdo por medio de criterios de decisión (siempre=Alto; Casi siempre y algunas veces= moderado; nunca= bajo)

Se confeccionó la escala de desarrollo del aprendizaje significativo en tiempos de pandemia (E.D.A.S.T.P), elaborado por el GD (Grupo de Docentes) instrumento destinado a los docentes que presentó dos partes que abarcó las dimensiones: motivación, comprensión, funcionalidad, relación con la vida real y participación activa, con un total de 16 ítems, con cuatro categorías, y la segunda parte de tres preguntas abiertas relacionadas al manejo de habilidades digitales.

1. ¿Cuál de las herramientas para dictar clases virtuales emplea?
2. ¿Comparte recursos (pptx, pdf o docx) en la nube, utilizando el Google Drive, para comunicar los contenidos y discutirlos en foros de trabajo?
3. ¿Ejecuta actividades de aprendizaje en línea para generar pensamiento reflexivo, crítico, creativo e innovador en los estudiantes?

Corregida y validada por tres especialistas, para que las preguntas fueran comprendidas, la cual se administró a cuatro docentes vinculados a la enseñanza en secundaria. Se realizó a ambos instrumentos la confiabilidad mediante la prueba de consistencia interna Alpha de Cronbach, resultado 0,81 estudiantes y 0,79 docentes, la cual se consideró confiable.

La investigación se efectuó entre los meses de mayo, junio y julio del 2020. El análisis de datos, se realizó posterior a la recolección de datos desarrollando procedimientos estandarizados cuantitativos (estadística descriptiva), a través del paquete estadístico SPSS, versión 21.0 para Windows, sobre los datos originales cuyos resultados se presentan a continuación.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La totalidad de los estudiantes coinciden en que las respuestas cognitivas durante el último mes de confinamiento y hasta los meses de no confinamiento igual han estado sometidos al aislamiento social, experimentando con

un 30% que algunas veces disfrutan de las actividades normales de cada día, así mismo han sentido tristeza por muerte de algún familiar a causa del coronavirus, se les dificulta tomar decisiones, se sienten inseguros a la hora de hablar con sus compañeros y docentes durante la clase vía online, mientras que el 29% de los encuestados casi siempre responden a sentirse preocupados con la situación, han tenido episodio de pensamientos negativos, les agobia el estar recibiendo clase vía online, han sentido miedo sin motivo, nerviosismo y mal humor, evitan salir para no contagiar a sus familiares.

Por otro lado, las respuestas fisiológicas algunas veces 33% siente la sensación constante de ir al baño y que descansan y el 25% casi siempre despierta continuamente mientras duermes, sienten la necesidad de comer constantemente, además de sentir tensión al realizar sus actividades escolares. Con relación a la respuesta motora el 28% casi siempre presenta movimientos repetitivos (manos, pies), y el 24% siempre presenta movimientos de rascarse el cuerpo sin motivo alguno, datos expresados mediante la situación del aislamiento social, estos datos pueden observarse en la figura 1.

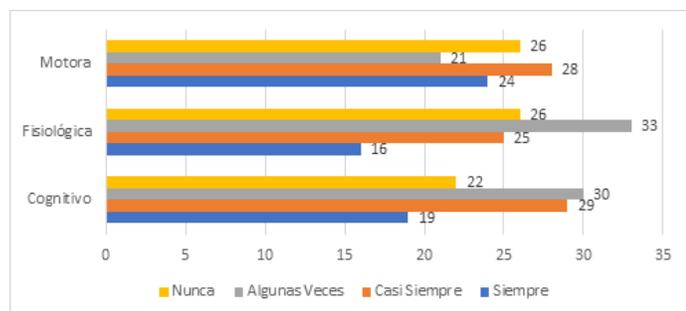


Figura 1. Respuestas emocionales ante el estrés.

A partir de los datos aportados por los docentes encuestados que inician clases virtuales se muestra en la figura 2 que estos con un 50% reportaron que algunas veces aplican juegos relacionados al tema y que les permita el fortalecimiento de las emociones, a su vez presentan acciones durante el proceso de enseñanza que estimula el aprendizaje de los temas en sus estudiantes y un 25% nunca promueve en los estudiantes la valoración individual y colectiva que les impulse las ganas de seguir aprendiendo. Seguidamente la comprensión los docentes con un 44% algunas veces plantea preguntas para establecer relaciones entre conocimientos previos y nuevos en los estudiantes, así mismo algunas veces planifica actividades que incorpore temas de interés y necesidades para el desarrollo del pensamiento crítico, por otro lado el 38% nunca incluye recursos específicos que permita que al estudiante relacione los nuevos contenidos de las asignaturas con los conocimientos iniciales, tampoco aplica

actividades que conecte emocionalmente al estudiante con el tema a desarrollar de manera que no condiciona su manera de pensar y aprender.

En este sentido el 38% manifestó que algunas veces desarrolla actividades que inviten a utilizar y contrastar la información que ofrezca mejores argumentos de sus estudiantes, además de algunas veces promueve la comparación de realidades a través de acciones que permitan vivenciar lo útil y lo no útil. En función a la funcionabilidad el 50% expreso que algunas veces desarrolla acciones que vincule la actuación personal y colectiva con la información previa y nueva que conduzca a la toma de decisiones, a su vez algunas veces incluye contenidos que fortalece las habilidades emocionales con los hechos de la vida real. Por último, la participación activa, el 50% algunas veces aplica actividades que le permita al estudiante reflexionar sobre lo aprendido durante clase, y le permite al estudiante desempeñar roles activos asumiendo diversas emociones que les puede producir un contenido, por otro lado, el 25% reflejó que casi siempre promueve la reflexión sobre las experiencias personales anteriores al presentar una nueva experiencia.

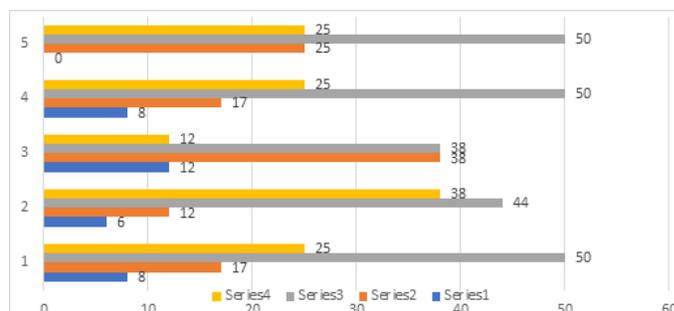


Figura 2. Aprendizaje significativo.

Con respecto a las tres preguntas abiertas sobre el dominio de las competencias digitales los docentes respondieron poseer poco conocimiento en aspectos claves de formación en entorno virtuales como herramientas para la creación de contenido digital, comunicación, colaboración virtual y resolución de problemas.

La primera pregunta consideró ¿Cuál de las herramientas para dictar clases virtuales emplea? Tres de los docentes manifestaron dar sus clases mediante WhatsApp, mensajes de textos y audios, desconocen el empleo de Google Meet, Zoom, Canva, Prezi, Google Classroom, las clases no fueron interactivas mediante una plataforma o aulas virtuales. Con respecto a la segunda pregunta ¿Comparte recursos (pptx, pdf o docx) en la nube, utilizando el Google Drive, para comunicar los contenidos y discutirlos en foros de trabajo?, uno de los docentes señaló que, si comparte recursos para que en cualquier momento los

estudiantes puedan buscarlo, leerlos y discutirlos mediante chat por WhatsApp, para dar a los chicos y chicas esa sensación de presencia, acortando las distancias, el resto de los docentes no emplea los recursos por Google Drive ni discuten los temas. Por último, ¿Ejecuta actividades de aprendizaje en línea para generar pensamiento reflexivo, crítico, creativo e innovador en los estudiantes?, sinceramente fueron pocas las actividades de aprendizaje interactivas en línea a través de zoom, las clases fueron por WhatsApp, videos y audios, guiándonos por la plataforma aprendo en casa, donde se encuentran todos los contenidos y videos, la gran mayoría de los estudiantes manifestaron que en su mayoría las clases fueron por WhatsApp las cuales fueron agotadoras y aburridas por lo extenso de los contenidos.

Se evidencia que los estudiantes tienen una moderada incidencia de estrés y ansiedad, dando respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras en las opciones algunas veces y casi siempre, presentando intranquilidad, sedentarismo, temor, mal humor, agobio, insomnio y tensión, problemas en el manejo de sus emociones, originadas por el prolongado tiempo de estar aislados socialmente a causa del COVID 19, lo cual representa un riesgo/beneficio para la salud y bienestar (Cassinda-Vissupe, et al., 2017). Un riesgo porque al estar expuesto con muchas personas están propensos a contagiarse y poner en peligro su vida y la de otros y beneficio que al aislarse conjuntamente con el cumplimiento de las medidas higiénicas se reduce el número de contagios y menos casos de enfermedad.

Todo lo anterior coincide con los resultados encontrados en la investigación de Gené-Badia, et al. (2016), quienes señalan que el estar tanto tiempo aislados con mínimos contactos con las personas, sentir encierro, desencadenan emociones nocivas y pensamientos mal adaptativos que dificultan las relaciones sociales y el aprendizaje. Resultados similares otros estudios apuntan que la población que ha vivido cuarentena durante enfermedades pandémicas es más proclive a presentar trastorno de estrés agudo y de adaptación y dolor, así como trastorno de estrés postraumático.

Así mismo, los resultados presentados por Ozamiz-Etxebarria, et al. (2020), quienes determinaron los niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote de Covid-19 con una población conformada por 976 ciudadanos del norte de España; detectaron que los grupos más jóvenes (18-25 años) exhibieron promedios más altos de ansiedad, estrés, y depresión en comparación con los grupos de 26-60 años y mayores de 60, destacando un mayor impacto psicológico en aquellas personas que expresaron síntomas de enfermedades crónicas.

De esta manera, es evidente reconocer que las competencias emocionales fortalecen la autoestima del estudiante y el clima del aula, realidad que durante el año escolar ha sido inexistente por la emergencia en la que se vive, contrariando lo expuesto por Ros, et al. (2017), al destacar en su estudio que *“las habilidades emocionales, el clima de aula y la autoestima poseen un efecto predictivo positivo, comprobando que a mejor nivel de habilidades emocionales, el clima social de aula y la autoestima, menores serán los niveles de ansiedad”*.

En este sentido, los estudiantes encuestados han estado en condiciones de estrés y ansiedad, de esta manera es posible apreciar la relevancia del proceso de enseñanza en estos tiempos de crisis que desarrolle aprendizajes significativos, buen desempeño escolar y promueva habilidades emocionales en el discente e incrementa el bienestar y calidad de vida desde temprana edad. No obstante, los docentes encuestados que iniciaron clases virtuales manifestaron en su mayoría que algunas veces desarrollaron aprendizajes significativos, debido a la falta de dominio de las habilidades digitales, los docentes carecen de formación en materia de TIC, que no permite facilitarlas a sus estudiantes e incide según Colás, et al. (2019), en la *“capacitación del estudiante para el fortalecimiento del pensamiento responsable, crítico y reflexivo en función de la construcción de nuevos contenidos e ideas, bienestar y solución de problemas”*.

Entendiendo que el aprendizaje significativo está íntimamente relacionado con la motivación, la comprensión, la funcionabilidad, la relación con la vida real y participación activa. Si algunas veces según lo manifestado por los docentes lograron la motivación en el proceso de enseñanza, no se está cumpliendo con lo planteado por Marzano, et al. (2005), al señalar que *“la motivación se potencia a través de acciones precisas que el docente realiza con estrategias que les posibilite a los estudiantes sentir bienestar al instante de estar aprendiendo”*.

Dentro de este marco de ideas, si el docente moderadamente busca establecer relaciones entre conocimientos previos y nuevos a través de la interactividad en los estudiantes mediante una sola herramienta virtual (WhatsApp), pocas veces incorporó actividades motivantes para el desarrollo del pensamiento crítico, dejando de condicionar su manera de pensar y aprender, por lo tanto este no alcanzó la comprensión de los contenidos, porque el medio limitaba compartir saberes donde todos reunidos en grupo, no se sintieron el centro de la educación para la construcción de sus aprendizajes en función de que cada estudiante lo relacione con su contexto, le otorgue utilidad y participe activamente en él. Desarrollar el aprendizaje significativo en el discente es de suma

importancia porque permite que logre nuevas ideas, interprete, comprenda y relacione lo pasado con lo reciente, desarrollando ventajas de mantener el conocimiento siempre presente.

Bajo la mirada, de una enseñanza carente de habilidades digitales, que promueva relaciones interpersonales y destrezas comunicativas el proceso de aprendizaje se torna monótono y aburrido, por lo que se requiere de un mayúsculo cambio en el que está sometido el sistema educativo actual, donde los actores socioeducativos necesitan potenciar las competencias para la ejecución de la enseñanza digital, siendo que la docencia virtual y las capacidades digitales, pedagógicas y de comunicación para ejercerla, son hoy en día tema de recurrente discusión y tal vez esta sea la nueva forma de enseñanza aprendizaje, que llegó para quedarse (Cabral, et al., 2020).

En este sentido, la mediación del docente apoyado en las tecnologías no está siendo significativa, debido a que está privilegiando la enseñanza de contenidos, limitándose a la exposición y mediación de textos, elementos importantes para la formación de los estudiantes, pero no lo es del todo, y más aún en estos tiempos de crisis de pandemia que requiere que se promueva una organización cognitiva flexible, abierta y compleja, centrada en emociones positivas que permiten sobreponer rápidamente los procesos negativos desmontando los efectos perjudiciales que las emociones negativas puedan traer.

Por lo tanto, es urgente desarrollar emociones positivas que posibilitan tener una visión y actitud optimista, creativa que influya en la toma de decisiones para mejores soluciones, además de construir conductas saludables ante dificultades y enfrentamiento de situaciones de forma funcional, fomentando actitudes tolerantes que repercuten en la maduración personal. De allí la necesidad de proponer actividades de bienestar emocional que propicien el desarrollo de las aptitudes, la autoestima, las relaciones personales y el sentido del humor, predisponiendo la atención del estudiante hacia la motivación y adquisición de su aprendizaje. Las actividades de bienestar emocional llevadas a la clase se transforman en una herramienta estratégica que introduce al estudiante al alcance de los aprendizajes con sentido en ambientes virtuales de manera atractiva y natural.

La educación emocional está basada en el fomento de la inteligencia emocional (Barrantes-Elizondo, 2016), que permite a individuo poseer la capacidad de acceder, percibir y originar emociones con el fin de asistir al pensamiento. Antes de la aparición del Covid 19, este contenido era visto desde una perspectiva general e imprecisa en las asignaturas. Sin embargo, los resultados de la investigación evidencian la necesidad de proponer y diseñar actividades de bienestar emocional para el desarrollo del aprendizaje significativo en los estudiantes en tiempos de pandemia.

De allí radica que el docente haga uso de la mediación pedagógica, que no son más que recursos, acciones, actividades y materiales que intervienen en el proceso educativo facilitando el proceso de enseñanza aprendizaje, además que permite que el estudiante sea protagonista de su aprendizaje al interactuar con los estudiantes, la información y medios técnicos. Estas actividades permitirán el aprendizaje individualizado dado que cada aprendiz trabajará con independencia y a su ritmo, a su vez promoverá la colaboración y el trabajo grupal, ya que luego de esta el docente indicará una actividad que favorecerá las relaciones con los demás alumnos, para que se sienten más motivados, aumenten su autoestima y aprendan habilidades sociales más efectivas.

A continuación, se presentan cinco actividades de bienestar emocional para el desarrollo del aprendizaje significativo, acciones que pueden ser realizadas de manera recurrente en cualquier asignatura, a través de presentaciones multimedia e interactivas mediante programa en línea prezi, diapositivas, mediante la aplicación de Zoom, Google meet, aulas virtuales como la Google classroom, Chamilo, Moodle, donde los encuentros de clases se da por medio de chats en vivo permitiendo acortar las distancias. Se debe tener en cuenta los recursos para el desarrollo de la actividad (Tabla 1).

Tabla 1. Actividades de bienestar emocional para el desarrollo del aprendizaje significativo en los estudiantes en tiempos de pandemia.

Contenido	Actividad de Bienestar emocional	Actividad de Aprendizaje	Recursos
Autoestima	Mi árbol	Los estudiantes que deben dibujar en una hoja de papel de cuaderno un árbol. En el tronco pondrán su nombre, en cada una de las raíces las habilidades que crean poseer y las ramas sus logros. Esta hoja se conservará durante todo el año con la finalidad de añadir raíces y ramas, para ir observando y hacer conscientes de los logros y destrezas a medida que avanza el tiempo. El grupo intercambiará sus impresiones por medio del chat del aula virtual comprometiéndose a mantener una actitud positiva para el crecimiento personal y desempeño escolar.	Cuaderno, lápiz, colores. Computadora o teléfono móvil. Video "El murciélago con pecas", declaración de la autoestima
Control	Mi bolsa de papel	Los estudiantes que deben respirar durante unos minutos sosteniendo la bolsa de papel en sus manos, colocándola sobre su nariz y boca, les permitirá inspirar parte de CO2 que haya exhalado, de manera tal que aumentará su cantidad en el organismo. Renovando el aire, controlando su ansiedad o nerviosismo. Es recomendable realizarlo una vez al mes. Actividad que se realizara en vivo, al inicio de la clase.	Bolsa de papel. Cámara del pc o móvil.
Respiración rectangular	Kinesiología	Los estudiantes ya sea sentado o parados, que deben respirar, primero se inspira y se retiene, se espira manteniéndose sin aire. Es recomendable realizarlo al inicio de clases, por lo menos una vez por semana.	silla, computadora o teléfono móvil
Confianza.	Color esperanza	Los estudiantes ya sea sentado o parados, observar y escuchar el video. Cada estudiante escribirá en su cuaderno un listado de las cosas que tiene en mente realizar a futuro. Al finalizar la clase se vuelve a pasar el video con subtítulos para corear la canción en grupo. Aquí motivaremos a los estudiantes a mantener su estado de ánimo, alegre y feliz, impulsándolos a mantener su interés a vivir y aprender.	Computadora, teléfono móvil. Video "Color esperanza" Diego Torres, cuaderno.
Pensar en los demás	Ser empático	Una vez observado el vídeo, los estudiantes hacen una estimación de por qué ayudar a los demás, y a su vez escriban y cuenten las experiencias de haber hecho algo por otros (si cumplen las medidas de distanciamiento social y por qué y para que las cumplen o no), cómo se han sentido), ¿Consideran que el distanciamiento social, es una forma de pensar y cuidar a los demás?	Computadora, teléfono móvil. Video "Cadena de favores infinita" (https://www.youtube.com/watch?v=fJkWfHUaHTw).

CONCLUSIONES

La humanidad atraviesa por una situación difícil que ha traído serias repercusiones en la salud, la economía y la educación, originada por el virus COVID 19, por su alto nivel de contagio ha llevado a que las personas apliquen cambios en su estilo de vida. En conclusión, los discentes estudiados presentaron una moderada incidencia de estrés y ansiedad a raíz del aislamiento, situaciones que han impactado su bienestar psicológico, identificando emociones que no les son placenteras y afectan su comportamiento y desempeño escolar.

Así mismo, los docentes moderadamente están desarrollando el aprendizaje significativo debido a la falta de dominio de las competencias digitales que no les facilita relacionar las acciones y recursos para fortalecer conocimientos previos y nuevos en los estudiantes, que les ayude al desarrollo del pensamiento crítico. Unido a ello, la obligación de cambios de ambientes presenciales a ambientes virtuales, ha sacado a los docentes y estudiantes de la zona acostumbrada de acción.

Para ambos actores ha sido un escenario nuevo, con sus debilidades y fortalezas, que de alguna u otra forma ha continuado el proceso educativo que ha permitido proponer una serie de actividades de bienestar emocional ante esta situación para controlar los problemas o conflictos que repercuten en los aprendizajes, la toma de decisiones adecuadas, el fortalecimiento del carácter para ser cada día mejores personas. Se recomienda potenciar la educación emocional en el ambiente escolar online, además de ofrecer al docente una formación más sólida centrada en habilidades tecnológicas para el uso de recursos pedagógicos que motiven a aprender a aprender en ambientes virtuales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Balluerka Lasa, N, Gómez Benito, J, Hidalgo Montesinos, M. D, Gorostiaga Manterola, A, Espada Sánchez, J. P, Padilla García. J. L., & Santed Germán, M. A. (2020). Consecuencias psicológicas de la COVID 19 y el confinamiento. Universidad del País Vasco.
- Barrantes-Elizondo, L. (2016). Educación emocional: El elemento perdido de la justicia social. *Revista Electrónica Educare*, 20(2), 1-10.
- Cabrales, A., Graham, A., Sahlberg, P., Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T., Bond, A., Lederman, D., Greene, J., Maggioncalda, J., Soares, L., Veletsianos, G., & Zimmerman, J. (2020). *Enseñanza de emergencia a distancia: textos para la discusión*. <http://www.educacionperu.org/wpcontent/uploads/2020/04/Ensen%CC%83anza-Remota-de-Emergencia-Textos-para-la-discusio%CC%81n.pdf>
- Carranza Alcántar, M. R, & Caldera Montes, J. F. (2018). Percepción de los Estudiantes sobre el Aprendizaje Significativo y Estrategias de Enseñanza en el Blended Learning REICE. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 16(1).
- Casimiro Urcos, J. F., Benites Azabache, J. C., Sánchez Aguirre, F. M., Flores Rosa, V. R., & Palma Albino, F. (2020). Percepción de la conducta por aislamiento social obligatorio en jóvenes universitarios por Covid-19. *Revista Conrado*, 16(77), 74-80.
- Cassinda-Vissupe, M., Angulo-Gallo, L., & Guerra-Morales, V. (2017). Características de la expresión emocional en los escolares primarios y su manejo desde la perspectiva del personal docente-educativo. *Revista Electrónica Educare*, 21(1), 1-16.
- Colás, P., Conde, J., & Reyes, S. (2019). The development of the digital teaching competence from a sociocultural approach. El desarrollo de la competencia digital docente desde un enfoque sociocultural. *Comunicar*, 61, 21-32.
- García-Valcárcel, A., & Tejedor Tejedor, F. J. (2017). Percepción de los estudiantes y el valor de las TIC en sus estrategias de aprendizaje y su relación con el rendimiento. *Educación XXI*, 20(2), 137-159.
- Gené-Badia, J., Ruiz-Sánchez, M., Obiols-Masó, N., Oliveras Puig, L., & Lagarda Jiménez, E. (2016). Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria? *Revista Atención Primaria*, 48(9), 604-609.
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288.
- Huertas-Fernández, J.M., & Romero-Rodríguez, S. (2019). La autonomía emocional en el profesorado de secundaria. análisis en el marco de un proceso de coaching personal. *Revista Española de Orientación Psicopedagógica*, 30 (3), 120-139.
- Islas-Torres, C. (2015). La práctica del estudiante en el B-learning: Una observación sistémica. *Revista Dínno-vació i Recerca en Educació*, 38, 43-61.
- Marcelo, C., Yot, C., Murillo, P., & Mayor, C. (2016). Actividades de aprendizaje con tecnologías en la universidad. ¿Qué uso hacen los profesores? Profesorado. *Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 20(3), 283-312.
- Marzano, R., Pickering, J., & Debra, J. (2005). *Dimensiones del aprendizaje*. Tlaquepaque. ITESO.
- Monereo, C., Castelló, M., Clariana, M., Palma, & Pérez, L. (2011). *Estrategias de enseñanza y aprendizaje*. Graó.
- Moreno-Correa, S.M. (2020). La innovación educativa en los tiempos del Coronavirus. *Salutem Scientia Spiritus*. 6(1), 14-26. <https://www.researchgate.net/publication/340515328>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-gorochategui, M., & Idoigamondragon, 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. *Cad. Saúde Pública*, 36(4).
- Ros Morente, A., Filella Guiu, G., Ribes Castells, R., & Pérez Escoda, N. (2017). Análisis de la relación entre competencias emocionales, autoestima, clima de aula, rendimiento académico y nivel de bienestar en educación primaria. *Revista Española de Orientación Psicopedagógica*. 28 (1), 8-18.
- Solórzano, D. (2020). La formación académica en tiempos de pandemia: educación virtual en el bachillerato. *Rehuso*, 5(3), 70-77.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5).