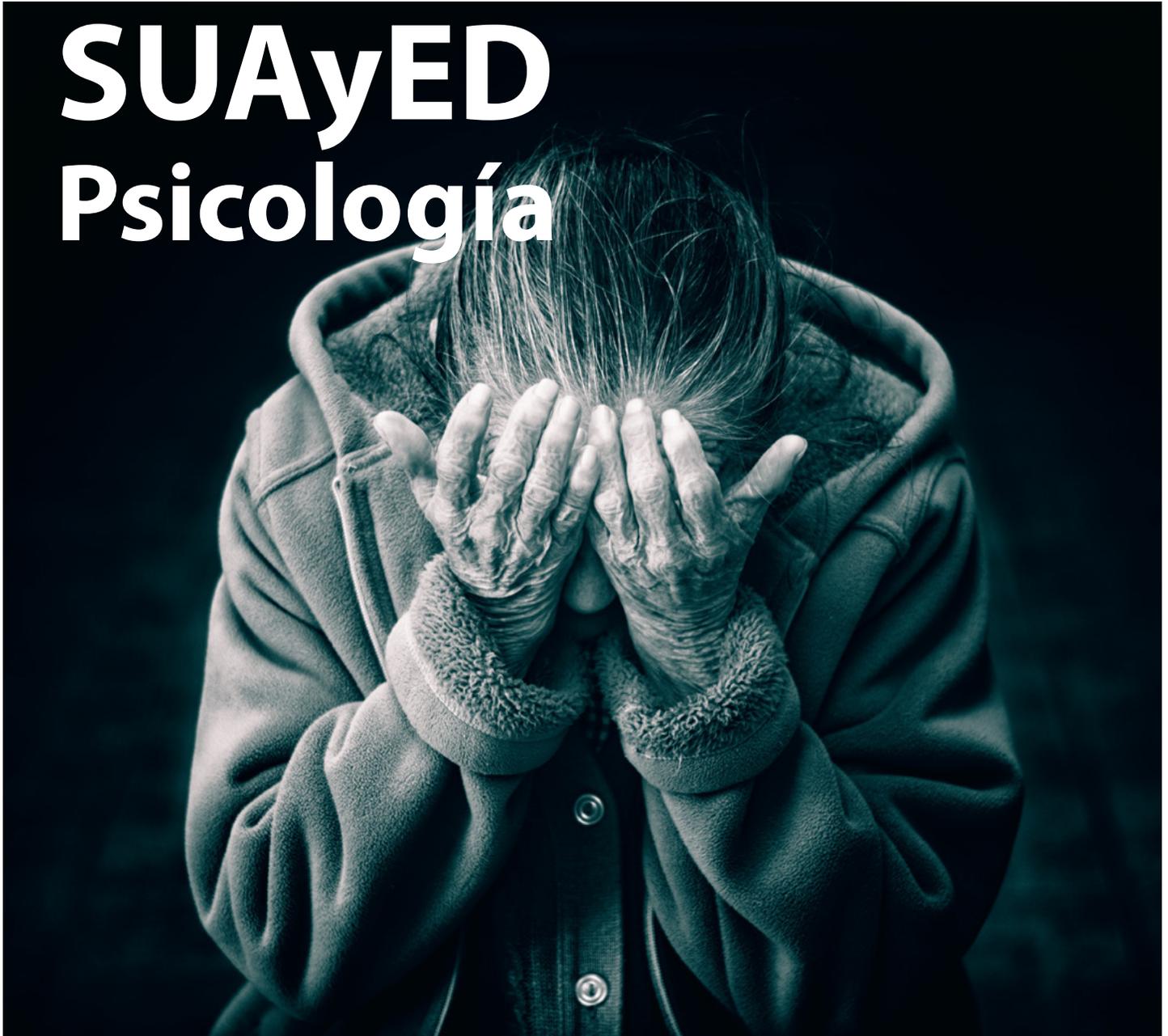




Revista SUAYED Psicología



IMPACTO DEL COVID-19

LOS RETOS PARENTALES
DURANTE EL CONFINAMIENTO
POR COVID

**SELF- ADMINISTERED
ONLINE INTERVENTIONS**
FOR COVID-19 MENTAL HEALTH
AFFECTATIONS

**MIGRACIÓN DE
UN MODELO PRESENCIAL
A UN MODELO A DISTANCIA**

Directorio de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Directora

Dra. María del Coro Arizmendi Arriaga

Secretario General Académico

Dr. Ignacio Peñalosa Castro

Secretario de Desarrollo y Relaciones Institucionales

Dr. Luis Ignacio Terrazas Valdés

Secretario de Planeación y Cuerpos Colegiados

Dr. Raymundo Montoya Ayala

Secretaria Administrativo

C.P. Reina Isabel Ferrer Trujillo

Coordinación de Educación a Distancia

Coordinadora de Educación a Distancia

Dra. Anabel de la Rosa Gómez

Jefa del Departamento de Desarrollo Académico

Mtra. Karen Belén Espinoza Rosal

Jefe del Departamento de Desarrollo Tecnológico

Biól. Juan Carlos Tovar Gómez

Jefa del Departamento de Asuntos Estudiantiles

Mtra. Silvia Toledo de León

Jefa de Sección Académica de Proyectos Educativos y Vinculación

Mtra. Alejandra Pamela Saldaña Badillo

Revista SUAyED Psicología

Directora

Dra. Anabel de la Rosa Gómez

Editora

Mtra. Alejandra Pamela Saldaña Badillo

Comité editorial

Lic. Alicia Ivet Flores Elvira

Lic. Edith González Santiago

Edición y Diseño

et al.

[instagram.com/etal.mx](https://www.instagram.com/etal.mx)



En esta edición del año 2020 hacemos una recopilación de diferentes perspectivas en torno a la Covid-19, enfermedad que ha transformado la vida como la conocíamos a escala mundial. El interés del comité editorial por plasmar en el presente número esta temática, pretende visibilizar cómo la salud mental, la psicología y la educación han enfrentado retos igualmente contrastantes a lo que se vivía anteriormente.

Los artículos que integran esta emisión afrontan escenarios diversos desde los cuales se vive la Covid-19 y su influencia en las actividades parentales y de crianza; académicas y comunicativas; y sobre todo en el afrontamiento individual y social ante la pandemia. A través de estas páginas encontraremos que los fenómenos asociados a las medidas sanitarias implementadas para disminuir la propagación de la enfermedad, como es el caso del confinamiento, son tan relevantes como la enfermedad misma. La violencia, el suicidio, la depresión, entre otros fenómenos son tan solo ejemplo de la importancia de visibilizar la salud mental y sobre todo concientizar sobre lo necesario que es hablar y actuar al respecto

El uso de diversas herramientas tecnológicas se presenta como un soporte relevante en la mayoría de las experiencias descritas en este número. Ya sea configurando nuevos medios para la realización de actividades laborales, para mantener interacciones, facilitar espacios de comunicación e incluso, para difundir información que propicie el análisis de esta etapa y con ello, sobreponernos de los retos que se han presentado durante la pandemia por Covid-19, como esperamos suceda con la presente publicación.

Editora



D.R. © Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Av. de los Barrios No. 1, Los Reyes Iztacala
C.P. 54090, Tlalnepantla, Edo. de México

Publicación periódica a cargo de la Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Coordinación de Educación a Distancia



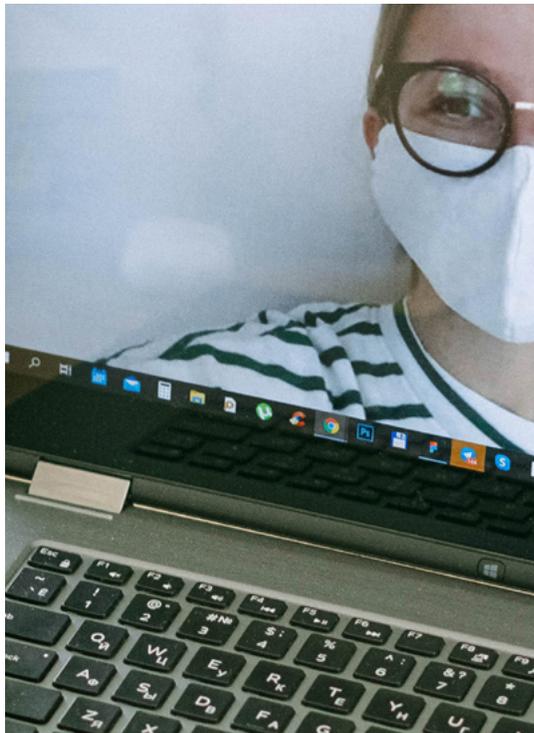
Reconocimiento-NoComercial-Compartirigual 4.0 Internacional



Revista SUAyED Psicología es de acceso abierto distribuida bajo los términos de la licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-Compartirigual 4.0 Internacional. Se autoriza la reproducción total o parcial de los textos aquí publicados siempre que se cite la fuente con referencia a la Revista y a sus autores. No se puede usar con fines comerciales y los términos legales de cualquier trabajo derivado deben ser los mismos que se expresan en la presente declaración.

Revista SUAyED Psicología, año 4, No. 2, Agosto - Diciembre 2020, es una publicación semestral editada por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Delegación Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, a través de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Avenida de los Barrios, Número 1, Col. Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México C.P. 54090, Tel. (55) 5623-1344, <https://suayed.iztacala.unam.mx/revista/>, revista.SUayED@iztacala.unam.mx. Directora responsable: Dra. Anabel de la Rosa Gómez. Reserva de derechos al Uso Exclusivo No. 04-2019-102112453600-203, ISSN: 2683-2860, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este Número, Coordinación de Educación a Distancia de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México, Mtra. Alejandra Pamela Saldaña Badillo, Avenida de los Barrios, Número 1, Col. Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México C.P. 54090, fecha de última modificación, 15 de agosto de 2020.

Índice



08

SELF- ADMINISTERED ONLINE INTERVENTIONS FOR COVID-19 MENTAL HEALTH AFFECTATIONS CURRENT EVIDENCE

Alejandro Domínguez-Rodríguez

Although the fast peer-reviewed assured by most of the journals for studies related to COVID-19, the amount of self-applied online interventions is currently very scarce.

22

LOS RETOS PARENTALES DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID

Mónica Jasmín Montoya García

El aislamiento social ha sido la principal medida de cuidado, ¿pero que implicaciones psicológicas y sociales tiene?, ya que la sensación de soledad ha ido en aumento a medida que el tiempo avanza y no podemos ver o convivir con nuestros familiares o amigos, situación que las familias viven con melancolía, extrañando los festejos y reuniones.



26

**MIGRACIÓN DE
UN MODELO PRESENCIAL A
UN MODELO A DISTANCIA:
EXPERIENCIAS EN
TIEMPOS DE COVID-19**

Christian Justino Santander Chávez

“(La migración presencial al modelo en línea) lleva a una situación en la cual se deben trabajar, académicamente hablando, en al menos dos frentes: el instructivo para los alumnos y el formativo como profesor.”



16

**LA GUERRA PERSONAL
ANTE EL COVID**

Selene Domínguez Boer

32

**ZOOM Y LA EDUCACIÓN
MEDIADA POR TECNOLOGÍA**

Bárbara Brenda León Jurado



Foto: Ivan Samkov / Pexels

SELF- ADMINISTERED ONLINE INTERVENTIONS

FOR COVID-19 MENTAL HEALTH AFFECTATIONS. CURRENT EVIDENCE.

Alejandro Domínguez-Rodríguez

INTRODUCTION

The impact of the COVID-19 pandemic affects the majority, if not all the areas of the societies worldwide (Chakraborty & Maity, 2020). The toll caused by the COVID-19 is not only related to terms of physical health, and the loss of millions of jobs, but also on mental health (Pfefferbaum & North, 2020). Several researchers indicate that the COVID-19 pandemic is currently preparing the scenario for mental health disorders pandemic (Savage, 2020), due to all the affectations caused by this pandemic. Diverse Systematic reviews and meta-analysis indicated that relatively high stress of anxiety, depression, posttraumatic stress disorder, psychological distress, and stress was reported in the general population (Luo, Guo, Yu & Wang, 2020; Salari, et al., 2020; Xiong, et al. 2020) According to a report of the World Health Organization (WHO), the COVID-19 has disrupted or stopped the mental health services in 93% of countries, and at the same time the demand for Mental Health Services is increasing (WHO, 2020). The WHO concludes this report

by stating the mental health services need to be urgently funded to provide support to all the population (WHO, 2020).

In connection with this, since the beginning of the outbreak, the mental health professional had been working restlessly around the world to provide support to the general population and health personnel. However, the number of psychologists is limited compared to the need that exists to provide support to all the individuals that have been affected directly or indirectly by this pandemic. Especially, in low to middle-income countries where before the pandemic it was registered that 79-93% of persons with depression and 85-95% of persons with anxiety do not receive treatment in low-income and middle-income countries (Fu, Burger, Arjadi, & Bockting, 2020).

On the other hand, a tool that has been widely demonstrated to be effective to arrive at a broader audience is the psychological interventions applied through the internet (Bennett & Glasgow, 2009). These interventions are

especially beneficial in the current context since they do not require to have the psychologist and patient in the same physical space, therefore extremely convenient to reduce the spread of the COVID-19. Also, inside the type of online-interventions, we can find the self-applied, self-administered interventions or autonomous digital treatment, where the need of a therapist is not required since the participant receives the contents on a device such as a cellphone, computer, or tablet with an internet connection, the contents could be received at his/her own pace and available time, but most important arriving at a considerably higher number of participants that would not be possible to attend if it were solely provided from humans to humans through online contact, due to limited time and energy (Wailin, Mattsson & Olson, 2016; Palma-Gómez, et al, 2020).

Although the advantages that self-applied online interventions pose to the COVID-19 outbreak mental health affectation, there is currently not an available review to describe the protocol and/or effectiveness of these interventions.

Therefore, the objective of this study was to analyze the available evidence of self-applied interventions delivered to participants affected directly or indirectly by the COVID-19 outbreak and their affectations on their mental health.

METHOD

A non-fully systematized search was conducted from the 10th of October to the 1st of November using the terms “Online Psychological Intervention COVID-19”, “Self-applied online intervention COVID-19”,

“Self-administered online intervention COVID-19”, “Internet Psychological Intervention COVID-19”, “Self-applied Internet intervention COVID-19” and “Self-administered Internet intervention COVID-19”. The databases searched were Scopus, PubMed, and on the searcher of Google Scholar. Only articles published on English were included.

The inclusion criteria were:

- The article is published or accepted for publication in a peer-reviewed journal.
- Describes an online intervention especially designed for the population affected by the COVID-19 outbreak.
- The article includes the protocol and/or the results of the effectiveness of the intervention.
- The intervention includes at least one group that fully received the intervention in a self-applied format.

The established exclusion criteria are:

- The full text was not available.
- The interview was not conducted online
- Did not clearly describe the study objectives, methods, sample, and results.
- There were not already accepted for its publication or already published.

RESULTS

A total of two studies fulfilled the inclusion criteria. The article’s details could be found in table 1.

Table 1. Self-applied online psychological interventions for patients directly or indirectly affected by the COVID-19 outbreak.

<p>Authors & country</p>	<p>Wei, et al, 2020. China</p>	<p>Dominguez-Rodriguez, et al, 2020. Mexico</p>
<p>Participants</p>	<p>26 Participants hospitalized by COVID-19. For the intervention group 13 participants, and 13 for the control group.</p>	<p>166 participants. 83 for intervention and 83 for the control group.</p>
<p>Study description</p>	<p>Participants Sequentially randomly assigned to the intervention or the control group. Self-help intervention centered on 4 main components. Breath relaxation training, Mindfulness, “Refuge” Skills, and butterfly hug method. The Control group only received daily supportive care.</p>	<p>Online Platform Salud Mental Covid (Mental Health COVID) was created. The participants are randomly assigned to an intervention group (15 modules of a multicomponent intervention + chat with a therapist) or control group (same intervention without chat).</p>
<p>Instruments</p>	<p>Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9); Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7).</p>	<p>Scale of Post-traumatic Stress Traits in the Mexican Youth Exposed to Social Violence; Widespread fear Scale; Urban Strategies Coping Strategies Scale; State-Trait Anxiety Inventory (STAI); Scale for Suicide Ideation; generalized anxiety disorder 7-item (GAD-7); Beck Depression Scale second version (BDI-II); Pittsburgh Sleep Quality Index; Positive Psychological Functioning scale; Opinion about the treatment; System Usability Scale</p>
<p>Results</p>	<p>Participants in the intervention group significantly decreased levels of depression and anxiety compared to the control group.</p>	<p>The protocol of this study has been accepted for publication. Also, preliminary results from 20 participants on the intervention condition indicate that the program exerted significant changes determined by the Student’s T differences in pre- and post-treatment means. Statistically significant differences were identified in the main variables for Anxiety-State t (19) = 17.77, p = < 0.001, Anxiety-Trait t (19)=18.55, p=< 0.001, Depression t (19) = 3.63, p = .002, Post-Traumatic Stress Traits t (19) =12.27, p = < 0.001, Generalized Anxiety Disorder t (19) = 5.68, p = < 0.001, and Sleep Quality t (19) =6.50, p = < 0.001.</p>

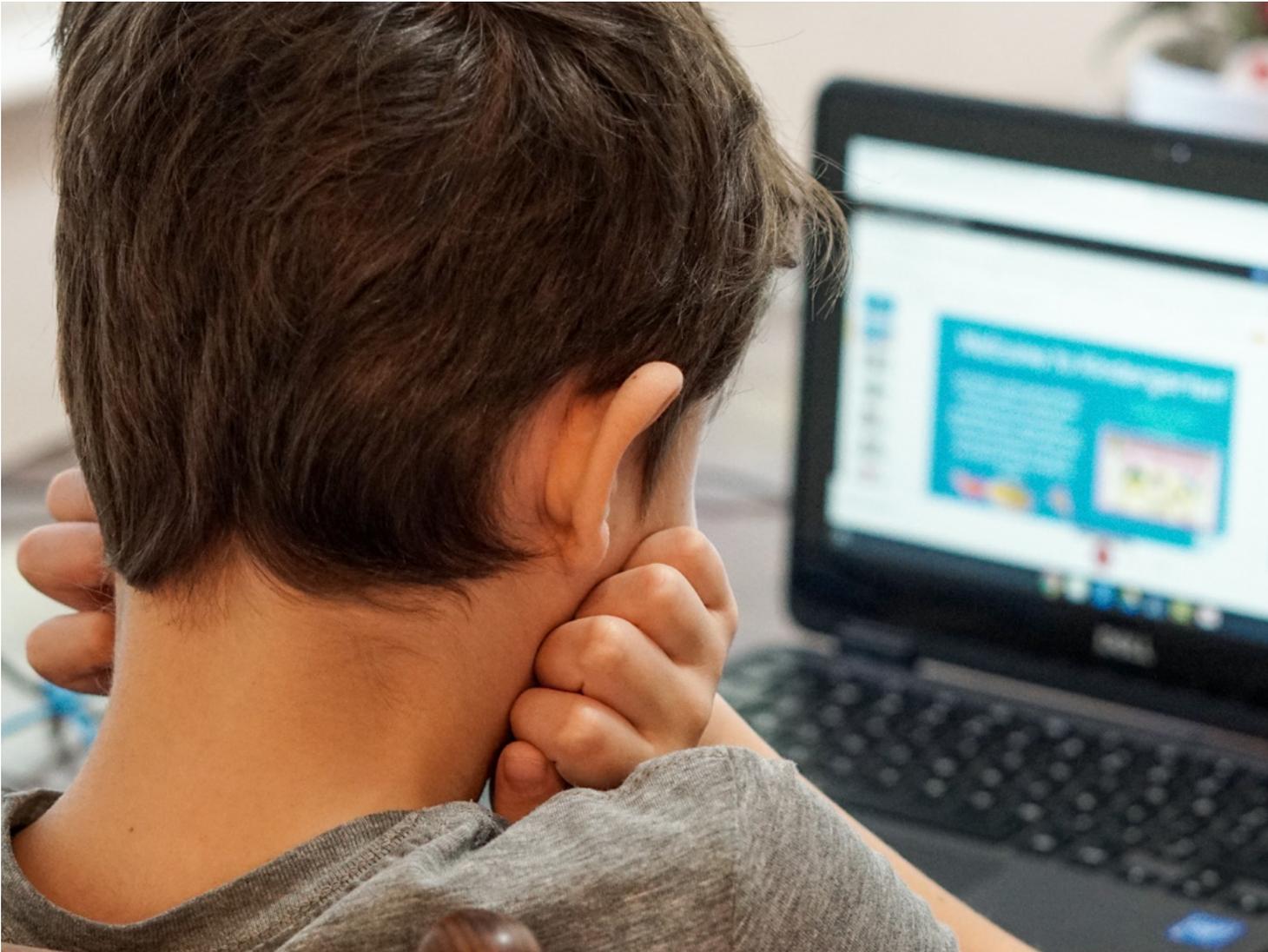


Foto: engin akyurt / Unsplash

DISCUSSION

Although the fast peer-reviewed assured by most of the journals for studies related to COVID-19, the amount of self-applied online interventions is currently very scarce. Perhaps the main reason is that a great number of other studies is still being conducted or the articles are in the review process on different journals. There is the information of at least two articles that the pre-print is available, but there is no evidence that has been peer-reviewed. It is the article of Hegy, Berger & Zo, "An Internet-Based Self-Help Intervention for People with Psychological Distress Due to COVID-19: Study Protocol

for A Randomized Controlled Trial”, and Anderson,” Brief online-delivered cognitive-behavioral therapy for dysfunctional worry related to the covid-19 pandemic: A randomized trial”. However, since they are not accepted or published, these articles cannot be included in the analyzed articles.

Also, during this review, it was found that there are several self-applied resources provided by different organisms around the globe. For example, the Inter-Agency Standing Committee (IASC) Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings delivered the project for the Storybook for children on COVID-19, called “*My Hero is You*”, that is available in 129 languages, including Arabic, Chinese, English, French, German, Russian, Spanish, and in Braille English, where the needs for the mental health of children were surveyed on parents, caregivers, teachers and children from 104 countries and then the book was created (IASC, 2020). It is recommended that this book is read for the children by a caregiver or teacher, but not the children alone (IASC, 2020). Among these services, there is a considerable amount more from universities, governments, non-profit organizations, and more, that, indeed, are incredibly positive and extremely needed in these circumstances. Although, also online self-applied psychological interventions based-evidence are needed in order to evaluate the effectiveness of these interventions, and if positive results are observed, to widely share them with other populations, especially from developing countries whereas previously mentioned the psychological services are scarce (Fu, et al, 2020), even before the COVID-19 pandemic.

Although the fast peer-reviewed assured by most of the journals for studies related to COVID-19, the amount of self-applied online interventions is currently very scarce.

However, internet interventions pose a powerful tool to provide mental health care to all individuals, three main concerns must be considered. First, several free resources available on the internet or apps to download that claim to offer psychological support are not based on any theory or scientific evidence (Taylor, Fitzsimmons-Craft & Graham, 2020). Second, related to privacy this is the main concern, the online interventions or resources that request data from the users such as names, should clearly explain how the data of the users is being protected Fu, et al, 2020; Taylor, Fitzsimmons-Craft & Graham, 2020), lastly, the internet interventions, self-applied or not self-applied are not reporting the plan to arrive at all the population, including persons that are not highly skillful using technologies (de Beurs, van Bruinessen, Noordman, Friele, & van Dulmen, 2017).

Regarding the possible solutions for these concerns, the first two points can be summarized in the words of the WHO: “To improve health and reduce health inequalities, rigorous evaluation of eHealth is necessary to generate evidence and promote the appropriate integration and use of technologies” (Amoroso, et al., 2011). A suggestion to solve the third concern is to focus on the User Experience (UX), user-centered design, and interviewing the participants before developing the intervention should be standard in the field of web mental health

(de Beurs, et al., 2017). Also, it is important to remember that due to the critical situation with the COVID-19 pandemic, evidence-based information on existing mental health interventions is urgently needed (Soklaridis, et al, 2020).

CONCLUSION

Although self-applied online interventions involve bigger efforts in terms of defining the intervention-contents, establishing the mean to transfer these contents such as video, or text, chatbot, among others, and to design and develop the platform where the intervention will be available, these interventions have the potential of arriving to thousands of participants at the same time at any time, with high or low internet connection in any part of the world and therefore reduce the impact on the mental health of the COVID-19 pandemic. However, also important aspects such as 1) create contents evidence-based, 2) assure the data privacy of the participants, and 3) design the intervention taking always the user as the main source and guidance to develop the interventions, and therefore it is accessible to all of the objective sample.

References

- Amoroso, C., Flores-Arango, J.F., Bailey, C., Blaya, J., Hamish., ...Wyatt, J. (2011). Call to Action on Global eHealth Evaluation: Consensus Statement of the WHO Global eHealth Evaluation, Meeting, Bellagio, Italy, September 2011.
- Bennett, G. G., & Glasgow, R. E. (2009). The delivery of public health interventions via the Internet: actualizing their potential. *Annual review of public health, 30*, 273–292. <https://bit.ly/394nley>
- Chakraborty, I., & Maity, P. (2020). COVID-19 outbreak: Migration, effects on society, global environment and prevention. *Science of the Total Environment, 728* doi:10.1016/j.scitotenv.2020.138882
- COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey (October 5, 2020). Retrieved from: <http://bit.ly/2XY36sJ>
- de Beurs, D., van Bruinessen, I., Noordman, J., Friele, R., & van Dulmen, S. (2017). Active involvement of end users when developing web-based mental health interventions. *Frontiers in Psychiatry, 8*(MAY) doi:10.3389/fpsyt.2017.00072
- Dominguez-Rodriguez A, De La Rosa-Gómez A, Hernández Jiménez MJ, Arenas-Landgrave P, Martínez-Luna SC, Alvarez Silva J, García Hernández JE, Arzola Sánchez C, Acosta Guzmán VA. (2020). Self-applied Multi-component Online Intervention for the Mexican Population: Study Protocol of a Randomized Controlled Trial. *JMIR Research Protocols, 27/10/2020:23117* (forthcoming/in press).
- Fu, Z., Burger, H., Arjadi, R., & Bockting, C. L. H. (2020). Effectiveness of digital psychological interventions for mental health problems in low-income and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Psychiatry, 7* (10), 851-864. doi:10.1016/S2215-0366(20)30256-X
- Luo, M., Guo, L., Yu, M., & Wang, H. (2020). The psychological and mental impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) on medical staff and general public – A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research, 291* doi:10.1016/j.psychres.2020.113190

- My Hero is You, Storybook for Children on COVID-19 (March 31, 2020). Retrieved from: <http://bit.ly/3p3huMi>
- Riva, G., Bernardelli, L., Browning, M. H. E. M., Castelnuovo, G., Cavedoni, S., Chirico, A.,... Wiederhold, B. K. (2020). COVID feel Good—An easy self-help virtual reality protocol to overcome the psychological burden of coronavirus. *Frontiers in Psychiatry, 11* doi:10.3389/fpsyt.2020.563319
- Palma-Gómez, A., Herrero, R., Banõs, R., García-Palacios, A., Castañeiras, C., Fernandez, G. L.,... Botella, C. (2020). Efficacy of a self-applied online program to promote resilience and coping skills in university students in four spanish-speaking countries: Study protocol for a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry, 20*(1) doi:10.1186/s12888-020-02536-w
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the covid-19 pandemic. *The New England Journal of Medicine, 383* (6), 510-512. doi:10.1056/NEJMp2008017
- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M.,... Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health, 16* (1) doi:10.1186/s12992-020-00589-w
- Savage, A. (2020, October 29). Covid-19 has increased anxiety for many of us, and experts warn a sizable minority could be left with mental health problems that outlast the pandemic. *BBC*. Retrieved from: <http://bbc.in/391Ax4b>
- Soklaridis, S., Lin, E., Lalani, Y., Rodak, T., & Sockalingam, S. (2020). Mental health interventions and supports during COVID- 19 and other medical pandemics: A rapid systematic review of the evidence. *General Hospital Psychiatry, 66*, 133-146. doi:10.1016/j.genhosppsych.2020.08.007
- Taylor, C. B., Fitzsimmons-Craft, E. E., & Graham, A. K. (2020). Digital technology can revolutionize mental health services delivery: The COVID-19 crisis as a catalyst for change. *International Journal of Eating Disorders, 53*(7), 1155-1157. doi:10.1002/eat.23300
- Wei, N., Huang, B. -, Lu, S. -, Hu, J. -, Zhou, X. -, Hu, C. -,... Hu, S. -. (2020). Efficacy of internet-based integrated intervention on depression and anxiety symptoms in patients with COVID-19. [基于网络的整合心理干预对新冠肺炎患者抑郁焦虑症状的改善作用] *Journal of Zhejiang University: Science B, 21* (5), 400-404. doi:10.1631/jzus.B2010013
- Wallin, E. E., Mattsson, S., & Olsson, E. M. (2016). The Preference for Internet-Based Psychological Interventions by Individuals Without Past or Current Use of Mental Health Treatment Delivered Online: A Survey Study With Mixed-Methods Analysis. *JMIR mental health, 3* (2), e25. <https://doi.org/10.2196/mental.5324>
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L.,... McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders, 277*, 55-64. doi:10.1016/j.jad.2020.08.001



Foto: Hayden Golden / Unsplash

LA GUERRA PERSONAL ANTE EL COVID-19

Selene Domínguez Boer

Mientras se encontraba rodeada de amigos y familia, quienes le cantaban una canción que había elegido para su despedida, Nancy Russell, de 90 años de edad, ya

cía en cama y moría a manos de un médico quien le suministraba una llamada “muerte médicamente asistida”. Esto, a pesar del hecho que, según su familia mencionó a CTV News de Ca-

nadá (2020), Nancy era una mujer excepcionalmente sociable y vivaz. Para Nancy lo más importante era estar en movimiento, realizar actividades y estar en contacto con los otros.

Por segunda vez, Nancy, quien era residente en un hogar de retiro, se vio amenazada por un confinamiento obligatorio en su habitación conforme los casos de COVID-19 se incrementaban de manera estrepitosa durante esta “segunda ola” de infecciones. A lo largo de su primer confinamiento, ella sufrió profundamente su aislamiento, experimentando un marcado deterioro en su estado de ánimo y condición física. Así que, con tal de no tener que pasar por un segundo confinamiento, Nancy decidió morir, acudiendo a una muerte médicamente asistida.

El caso de Nancy no es único. Según David Gunnell (2020), profesor de epidemiología en la Universidad de Bristol, y quien publicó junto con su equipo sus hallazgos al respecto en *The Lancet Psychiatry*, “Es probable que el suicidio se convierta en una preocupación más apremiante a medida que la pandemia se propague y tenga efectos a largo plazo en la población en general, la economía y los grupos vulnerables”.

El otro lado de la moneda del confinamiento es la dificultad de las relaciones con aquellos con quienes nos encontramos confinados. Como evidencia de lo mismo, *Forbes México* (2020) reportó que la violencia doméstica contra las mujeres se ha incrementado hasta un 60% durante la pandemia. Esto, según Juliette Bonnafé, integrante del equipo de ONU Mujeres en México, quien indicó que recopiló esta cifra a través del registro de llamadas a las líneas de apoyo

que mantiene esta institución para atender a mujeres víctimas de violencia doméstica.

En mi clínica como psicoterapeuta, los síntomas que han reportado mis pacientes debido al estrés y la ansiedad experimentadas a causa del confinamiento incluyen llanto sin razón, deseos de huir, incomodidad permanentemente, exceso de sueño y letargia, sensación de soledad e indefensión, miedo sin motivo aparente, insomnio, taquicardia, temblor en las extremidades, y desesperación, entre otros.

Nada de esto es sorprendente, ni una respuesta propiamente patológica, sino totalmente común y normal, ya que todos nos encontramos ante una situación extremadamente difícil, una verdadera crisis existencial y psicológica que, por su propia naturaleza, es estresante y angustiante. Después de todo, el confinamiento es el método que la sociedad en general ha determinado como un justo castigo para aquellos que han sido juzgados culpables de algún delito mayor. Y es justamente como muchos de nosotros estamos viviendo la realidad del confinamiento: como un verdadero castigo.

Cuando dieron el aviso en México del inicio del confinamiento como medida para contener la propagación del COVID-19 en marzo de este año, nadie estaba preparado. Al principio se hablaba de un periodo de confinamiento de algunas semanas. Después se habló de un par de meses, y así llevamos prácticamente un año, aún sin fecha de término. Debido a la velocidad de contagio e índice de mortandad causado por el virus, la prioridad mundial se centró en encontrar medidas para ralentizar su propagación y diseñar estrategias de salud

eficaces para atender a los contagiados. Sin embargo, a lo largo de los meses se han ido revelando una serie de problemáticas resultantes de la pandemia que han impactado económica, física y psicológicamente a la población.

Cada uno de nosotros ha enfrentado los retos del confinamiento a su manera y con los recursos que ha tenido. Sin embargo, nadie estaba preparado para una vivencia como esta. Se han presentado conflictos por el aislamiento pero también por el exceso de convivencia; por comer en exceso y por no comer suficiente; por no tener actividad física y por ejercitarse en exceso; por no tener objetivos diarios y por plantearse objetivos extremos; por perder el empleo y por trabajar en exceso, etc. Es decir, se han presentado un sinnúmero de conflictos por las diversas situaciones extremas nunca antes vistas, salvo quizás en zonas de conflicto belicoso. Y ésta verdaderamente es una guerra ante un enemigo invisible que nos ha costado no solo en vidas y tesoro, sino también en términos de nuestra salud física y mental.

Ante dicha situación, es normal experimentar enojo, confusión, miedo, tristeza, ansiedad, inseguridad y desesperación. Lo importante es que no se extienda el tiempo en el cual las vivimos ni se agudice su severidad.

En un momento como este, lo mejor que podemos hacer por nosotros mismos y por los otros es tener compasión, comprender que todos estamos atravesando un momento difícil, y ser empáticos, comenzando con nosotros mismos. Es importante reconocer lo que estamos sintiendo y expresarlo verbalmente o por escrito, entendiendo que



Foto: Sofía Alejandra / Pexels



todas las emociones son transitorias y si no nos aferramos a ellas, siempre pasarán. Para evitar experimentar las emociones negativas durante todo el día, es posible incluir en nuestra rutina una hora al día destinada a poner atención en nuestros sentimientos y expresarlos, permitiéndonos llorar, enojarnos, etc., pero solamente durante un periodo de tiempo establecido y limitado.

Otro punto importante es entender que la forma en la que interpretemos nuestras vivencias nos hace más fácil o difícil enfrentar dicha experiencia. Si nos concentramos en lo que podemos hacer más que en lo que no, si procuramos interpretar nuestra realidad en función de los hechos y no de la fantasía y la incertidumbre, será más sencillo mantener la ansiedad controlada. No dejaremos de sentirla, pero los periodos en los que la experimentaremos serán más breves.

Finalmente, una situación que podemos tener en mente en este momento es que próximamente, la población será vacunada de manera masiva. Mientras que esto llevará varios meses para que todos logren alcanzar la protección necesaria en contra de esta amenaza, nos debe dar esperanza, existe una luz al final de este largo túnel. Lo importante ahora es seguir tomando las precauciones necesarias para llegar a ese momento sanos y salvos, por nuestro propio bien, el bien de nuestros seres amados y el de toda la humanidad.

Referencias

Alcántara, M. (2020, 17 de julio). Violencia doméstica contra la mujer aumenta 60% en México durante la pandemia. *Forbes México*. Recuperado de <https://www.forbes.com.mx/women-violencia-mujer-hogar-aumenta-60-pandemia/>

Dolguin, R. (2020, 13 de agosto). The Impact of covid-19 on suicide rates. *PSYCOM*. Recuperado de <https://www.psycom.net/covid-19-suicide-rates>

Favaro, A., St.Philip, E. y Jones, A.M. (2020, 19 de noviembre). Facing another retirement home lockdown, 90 year old chooses medically assisted death. *CTV News*. Recuperado de <https://www.ctvnews.ca/health/facing-another-retirement-home-lockdown-90-year-old-chooses-medically-assisted-death-1.5197140>



Gunnell, D., Appleby, L., Arensman, E., Hawton, K., John, A., Kapur, N., Khan, M, O'Connor, R., Pirkis, J. & COVID-19 Suicide Prevention Research Collaboration. (2020). Suicide risk and prevention during the COVID-19 pandemic. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30171-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30171-1)



Foto: Gabriella Clare Marino / Unsplash

LOS RETOS PARENTALES

DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID-19

Mónica Jasmín Montoya García

Me parece importante realizar una breve reseña histórica sobre cómo ha ocurrido la presencia del Virus COVID-19 en el mundo.

Según la OMS, una pandemia corresponde a la propagación mundial de una enfermedad que afecta a todo el mundo y que las personas no tienen inmunidad, y en el caso de COVID-19 los expertos en salud han expresado que nunca se había tenido una pandemia por un coronavirus y el control es muy difícil; esto hace que la crisis a nivel mundial sea compleja en lo que respecta a las estructuras sanitarias, productivas, económicas y sociales (OMS, 2020)

En respuestas a esta facilidad de propagación del COVID-19, los gobiernos tomaron medidas de aislamiento para garantizar la sana distancia y evitar el aumento de contagios. Sin embargo, este aislamiento trae consigo consecuencias psicológicas, económicas y sociales, entre estas han sido los sentimientos de soledad, abandono, minusvalía que están asociados a la depresión y ansiedad, así como el suicidio, las autolesiones y el aumento de abuso de sustancias tóxicas y alcohol.

Así mismo, las experiencias de pérdidas de familiares hacen vivir duelos inesperados, y ha generado que hoy haya muchas familias rodeadas de tristeza por la ausencia de sus seres queridos o que están enfermos.

Las pérdidas de empleo se han convertido en una de las consecuencias económicas que han llevado a la gente a responder con ansiedad, frustración y/o negación de la enfermedad que los ha llevado a cambiar sus estilos de vida, de residencia o tener empleos eventuales que no les da estabilidad ni seguridad económica. Mucho de estas frustraciones son reflejadas en las dinámicas familiares, un ejemplo es el aumento de casos de violencia familiar, de maltrato infantil y abuso sexual.

Además, la reinvención de la educación, migrar de la enseñanza presencial a distancia no ha sido fácil, el proceso de adaptación se ha visto en conflicto para los profesores, alumnos, madres y padres de familia, ya que esto ha ocasionado reorganización familiar. Muchos padres y madres se llevaron el trabajo a casa; esto ha implicado que los padres se comuniquen para organi-

El aislamiento social ha sido la principal medida de cuidado, ¿pero que implicaciones psicológicas y sociales tiene?, ya que la sensación de soledad ha ido en aumento a medida que el tiempo avanza y no podemos ver o convivir con nuestros familiares o amigos, situación que las familias viven con melancolía, extrañando los festejos y reuniones.



Foto: Candid_Shots / Pixabay

zar las responsabilidades del hogar, laborales y tareas académicas de los hijos, porque ahora todos estamos en un mismo espacio conviviendo las 24 horas del día.

El aislamiento social ha sido la principal medida de cuidado, ¿pero qué implicaciones psicológicas y sociales tiene?, ya que la sensación de soledad ha ido en aumento a medida que el tiempo avanza y no podemos ver o convivir con nuestros familiares o amigos, situación que las familias viven con melancolía, extrañando los festejos y reuniones.

Se sabe que las relaciones sociales están vinculadas a la salud física y mental. Una red social promueve comportamientos y hábitos saludables. Mientras que con la soledad aumenta el riesgo de sedentarismo, de tabaquismo, de consumo excesivo de alcohol y de alimentación inadecuada (Gené-Bandía, Ruíz, Obiols, Olieras y Lagarda, 2016).

Entonces, queda claro cómo la convivencia social, las interacciones constantes dan sentido a nuestras vidas, nos construyen y favorece el bienestar emocional, y aunque sepamos de los beneficios del aislamiento en estos momentos por el cuidado de la salud.

Y mientras esto ocurre, ¿qué ha pasado o está pasando al interior de las familias durante este confinamiento?, ¿qué cambios han sido necesarios vivir?. Entre los temas centrales de las familias durante este confinamiento ha sido la crianza y su impacto emocional en los hijos. Los padres han tenido que reinventarse en estos momentos, establecer rutinas que les permita acompañar a los hijos en sus tareas académicas y el reto de organizar sus actividades laborales a la par, así como diseñar actividades lúdicas que promuevan un ambiente creativo.

Aunque la crianza ha sido complicada, es la oportunidad de ver a los hijos crecer y ser testigos de los cambios, así como en los hijos de pasar más tiempo con sus padres.

Es interesante revisar la importancia de la familia en el desarrollo de las personas. Los especialistas señalan que la familia es el primer acercamiento a las relaciones sociales. La familia es la primera red de apoyo de las personas y la más cercana, por esta razón es importante que el ambiente familiar sea sano, brinde protección, seguridad, contención y la satisfacción de necesidades primarias que promuevan el sano desarrollo personal, emocional y social.

Otro aspecto es la comunicación, si es favorable, augura una buena interacción y genera sensaciones de calma, contención emocional, actitudes positivas ante el conflicto que permitirá un buen manejo de las circunstancias. Esta idea coloca a los padres en una postura responsable de saber promover un ambiente armonioso, lo que implica que los padres tengan un desenvolvimiento personal sano, productivo y emocionalmente estable, preocupados por fomentar sensaciones de apoyo y amor en los integrantes de la familia, ante esta descripción podríamos preguntarnos ¿cuál es la tendencia en las familias de nuestro contexto?, ¿nos hemos preocupado por este crecimiento personal, antes de la pandemia?, ¿nos preocuparemos después de la pandemia?.

De esta manera la familia tiene la función de preparar a los hijos para responder, afrontar, asimilar o participar en las demandas sociales, entre ellas las crisis. Porque al interior de las familias se aprende a establecer relaciones, la base de las interacciones, estilos de vida, formas de pensar, hábitos, prácticas culturales; en pocas palabras, el papel de la familia favorece

la formación integral de seres humanos, y en colaboración con la escuela se da la transmisión de valores que son afirmados en la familia.

Entonces reflexionemos sobre qué hemos hecho al interior y fuera de las familias, ¿cuántas familias mexicanas han trabajado para el desarrollo integral de los hijos?, me permito hacer esta pregunta porque se puede reflejar en la forma o actitud que demuestran los niños, jóvenes y adultos de hoy ante el afrontamiento de esta pandemia, o por otro lado, ¿qué están haciendo las familias mientras esto ocurre?, ¿qué piensan los padres sobre esta crisis?, ¿cómo le están viviendo? y con base en estas respuestas ¿qué les dicen o modelan a sus hijos en el día a día en este confinamiento.

Me parece que la responsabilidad de la crianza es una colaboración social, en donde todos estamos inmersos en la crianza de los hijos, seamos padres o no.

Referencias

- López, C.M. (2020). Salud Mental: ¿la próxima pandemia?. *Gaceta Médica*. Recuperado de: <https://gacetamedica.com/investigacion/salud-mental-la-proxima-pandemia/>
- Gené-Bandía, J., Ruíz, M., Obiols, N., Olieras, L. y Lagarda, E. (2016). Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria?. *Atención primaria*. 48 (9). P.p. 604-609.
- Tapia, M.L., Fiorentino, M.T. y Correché M.S. (2003). Soledad y tendencia al aislamiento social en estudiantes adolescentes. Su relación con el autoconcepto. *Fundamentos en humanidades*. 7(8), p.p. 163-172

“(La migración presencial al modelo en línea) lleva a una situación en la cual se deben trabajar, académicamente hablando, en al menos dos frentes: el instructivo para los alumnos y el formativo como profesor.”



MIGRACIÓN DE UN MODELO PRESENCIAL A UN MODELO A DISTANCIA:

EXPERIENCIAS EN TIEMPOS DE COVID-19

Christian Justino Santander Chávez

Desde marzo del 2020, la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) comunicó el cese de las actividades presenciales como medida preventiva ante posibles brotes de COVID-19 en la comunidad universitaria; esta medida se esperaba fuera transitoria y que al cabo de unas semanas las actividades volverían a su cauce normal, sin embargo, con el pasar de las semanas todo señalaba que no habría un regreso a las actividades presenciales en el corto plazo ya que la pandemia mostró estar fuera de control por la alta infectividad del COVID. Ante este escenario, se tomó la decisión de reiniciar actividades a distancia con el fin de evitar que el semestre se perdiera. Esta decisión, aunque bien intencionada y con el objetivo de mantener el ritmo de vida lo más normal posible para la comunidad estudiantil y la plantilla docente, dejó en evidencia una problemática que estaba presente antes de la pandemia pero a la cual no se le daba tanta importancia en el modelo presencial: la brecha digital.

El término “brecha digital” fue conceptualizado en los años noventa por el Departamento de Comercio de Estados Unidos para describir una serie de factores que propician la desigualdad al acceso a las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), de acuerdo con Lloyd (2020) la brecha digital condiciona el acceso a la educación de calidad cuando esta depende enteramente de medios digitales. Entre los principales factores asociados a la brecha digital encontramos: la clase social, etnia, género y ubicación geográfica.

Aunado a la brecha digital, el modelo educativo presencial no tiene planteados a nivel curricular los procesos para llevar a cabo la enseñanza a distancia (Balza & Ramírez, 2020), forzando a la academia el tener que adaptar el plan curricular presencial a un modelo en línea, lo cual implica la adquisición y adaptación a marchas forzadas de una serie de habilidades y competencias que normalmente no han desarrollado los profesores. Estos elementos men-



Foto: Tumisu / Pixabay

cionados son por sí mismos una barrera que dificulta el desarrollo de las actividades académicas típicas para alumnos y profesores presenciales; en conjunto la situación se vuelve particularmente complicada. Aunque profesores como alumnos utilizan los medios digitales en su día a día no garantiza que la transición a la educación a distancia sea un proceso sencillo, pues el estar familiarizado con un medio digital y tener un repertorio de habilidades para desenvolverse en el mismo no es sinónimo de desempeñarse de la misma manera y con la misma habilidad en un entorno académico ya que, aunque superficialmente sean similares, funcionalmente hay una diferencia marcada. El que un alumno/docente sea capaz de realizar la búsqueda de información de su interés en internet, no implica que tenga la destreza para reali-

zar la búsqueda con fines académicos, y lo mismo aplica en la creación de contenidos o compartir información.

Así pues, tomando en consideración los elementos anteriormente descritos, el panorama resultante es uno donde tanto alumnos como profesores se han visto obligados no solo a llevar su labor académica a casa (con las limitaciones por la falta de adecuación que eso conlleva), también se entremezcla la vida académica con la vida personal pues ambas se desarrollan actualmente en el mismo contexto físico, implicando la búsqueda de un equilibrio entre las actividades escolares, con las labores del hogar así como el compartir espacios y recursos con el resto de la familia (Mendiola et al, 2020).

El proceso de transición de clases presenciales a clases en línea ha resultado ser una labor ardua, en primer lugar se tuvo que hacer frente a la forma en que el docente generaba espacios para continuar con el proceso formativo de los alumnos siendo necesario realizar cambios en la forma de evaluación así como en la forma de dar clase, todo esto limitado a los recursos disponibles al momento. Acorde a esto, y basado en experiencia propia, la forma que se encontró para poder ajustar las clases a un modelo a distancia fue la elaboración de materiales didácticos que se enviaban por correo electrónico a los alumnos, donde se detallaba de la manera más sencilla y concreta posible los elementos relevantes que se verían en clase. Debido a que no se contaba con los medios necesarios para poder realizar clases en línea más allá del internet el proceso formativo de los alumnos no fue el que se esperaba pero era la única forma de continuar con el semestre. Así mismo,

aunque se tuviera conocimiento de algunas de las herramientas digitales con las cuales cuenta la UNAM, la falta de conocimiento de su funcionamiento y aplicación mostró ser una limitante, teniendo que aprender sobre la marcha los elementos mínimos necesarios para poder llevar a cabo las actividades académicas; Mendiola et al (2020) reportan en su estudio que el 54.7% de la plantilla docente de la UNAM encuestada tiene conocimiento sobre la existencia de las herramientas digitales, pero tal como se mencionó en el presente caso, el conocimiento de las mismas no implica su uso o dominio necesario.

Posterior a la resolución apresurada que se tuvo que dar al semestre 2020-2, se realizaron labores en el periodo vacacional, tanto para dar una opción remedial para regularizar a los alumnos que presentaron dificultades debido al cambio de modalidad (ya fuera por motivos de salud, personales, geográficos, económicos o tecnológicos), así como para realizar los ajustes en la planeación, programación de actividades y la elaboración de materiales y contenidos de cara al semestre 2021-1.

En esta breve reflexión se puede dar cuenta que el tener que realizar cambios en la dinámica didáctica ha resultado ser un proceso continuo que por un lado tiene la preparación de materiales y contenidos accesibles para los alumnos y, por otro lado, el desarrollo de habilidades y aptitudes para poder llevar a buen término el punto anterior. Esto lleva a una situación en la cual se debe trabajar, académicamente hablando, en al menos dos frentes: el instructivo para los alumnos y el formativo como profesor; más aún, en lo mencionado se dejan de lado algunos elementos como

las experiencias e inquietudes que los alumnos externan a los profesores, relacionadas ya sea con las actividades académicas y su dificultad para desempeñarse como les gustaría, el desagrado hacia las actividades en línea, e incluso las problemáticas personales y de salud que conlleva la presente pandemia. Como profesor, no se puede dejar de lado y hacer caso omiso a las necesidades personales de los alumnos, lo cual agrega más carga emocional al docente; y eso sin contar con que uno mismo puede estar pasando por un proceso similar al reportado por los alumnos.

Referencias:

- Balza, A. R., y Ramírez, J. G. (2020). ¿Cambio o Mutación? Reflexiones Acerca de las Prácticas y Procesos Educativos Universitarios a partir del Confinamiento por la Pandemia Global Covid-19. *Perspectivas: Revista Científica de la Universidad de Belgrano*, 3(2), 27-37. Recuperado el 16 de noviembre de 2020 en: <https://revistas.ub.edu.ar/index.php/Perspectivas/article/view/114>
- Lloyd, M. (2020). Desigualdades educativas y la brecha digital en tiempos de COVID-19. En H. Casanova Cardiel (Coord.), *Educación y pandemia: una visión académica*. Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado el 16 de noviembre de 2020 en: http://132.248.192.241:8080/jspui/bitstream/IISUE_UNAM/546/1/LloydM_2020_Desigualdades_educativas.pdf
- Mendiola, M. S., Hernández, A., Torres, R., Carrasco, M., Romo, A., Mario, A., & Cazales, V. (2020). Retos educativos durante la pandemia de COVID-19: una encuesta a profesores de la UNAM. *Revista Digital Universitaria*, 21(3). Recuperado el 16 de noviembre de 2020 en: <https://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/a12.pdf>

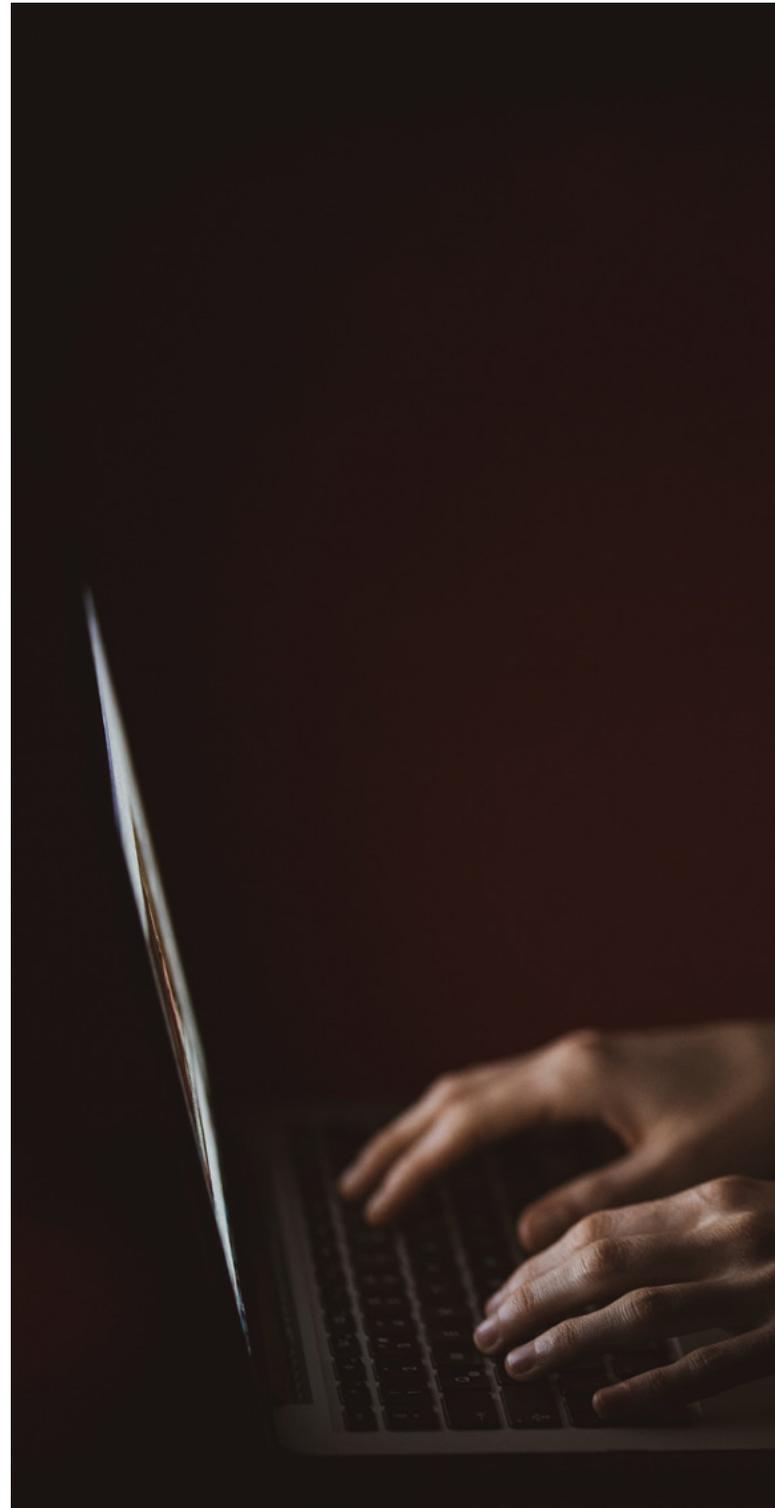




Foto: engin akyurt / Unsplash



Foto: Nataiya Vaitkevich / Pexels

ZOOM Y LA EDUCACIÓN

MEDIADA POR TECNOLOGÍA

Bárbara Brenda León Jurado

Uno de los tantos fenómenos resultado de la emergencia sanitaria derivada de la pandemia por COVID-19, fue que se forzó a la educación presencial a mudarse a los espacios virtuales para continuar con la tarea de formar a estudiantes de todo el mundo, habrá entre las y los docentes que tuvieron que entrar a los entornos virtuales quienes, según las habilidades adquiridas hasta el momento, estuvo más o menos preparados o preparadas para estos cambios que sin duda tomó por sorpresa a la humanidad.

Según Forbes (2020) a nivel global una de las herramientas a las que más recurrieron empresas y escuelas para realizar videoconferencias fue Zoom. Esto podría deberse por un lado a lo intuitivo del manejo de la aplicación y a la accesibilidad de la aplicación, en el ámbito educativo desde una visión pedagógica resaltan las funciones con las que cuenta esta plataforma, ya que son muy útiles al realizar sesiones o clases sincrónicas, según se le nombren, que sean más dinámicas y llamativas para las y los estudiantes.

El presente artículo tiene la finalidad de exponer algunas de estas funciones

y cómo es que pueden ser utilizadas en la educación mediada por tecnología, lo anterior acompañado además de algunas recomendaciones o sugerencias de su implementación con dinámicas o actividades grupales. Que podrían ser una guía para quien no ha usado esta herramienta o no ha utilizado estas funciones a animarse, también podría apoyar e incluso motivar a la modificación o creación de estrategias con estas funciones que le sean más útiles al o la docente que se interese por ellas.

Cabe resaltar que algunas de las estrategias que se proponen en este artículo responden al modelo de aula invertida. Este modelo en breves palabras cambia los momentos de adquisición de conocimiento es decir, las y los estudiantes revisan o investigan los contenidos teóricos extra clase, de esta forma al llegar a clase se pueden poner en práctica esos conocimientos o resolver dudas que pudieran surgir y hacer puntualizaciones sobre el tema (Martínez, Esquivel y Martínez, 2015).

Entre las funciones que tiene Zoom que nos pueden ser beneficiosas para la labor de educar están: Creación de salas, realización de encuestas, com-

“podría apoyar e incluso motivar a la modificación o creación de estrategias con estas funciones que le sean más útiles al o la docente que se interese por ellas”

Foto: Chris Montgomery / Unsplash





partir pantalla, abordaremos a continuación un poco más a profundidad cada una de ellas y su aplicación en la docencia.

- Encuestas. Se cuenta con una función que nos ayuda a presentar al grupo preguntas de opción múltiple, que se responden en tiempo real, para cuestiones de evaluación diagnóstica se puede aprovechar al inicio de la sesión o al finalizar para contrastar el aprendizaje adquirido sobre la misma.
- Creación de salas. Esta función le permite a la o el anfitrión, crear espacios separados en los que puede agregar manual o automáticamente estudiantes al crear las salas se tiene la posibilidad de nombrarlas por ejemplo si es que quisiéramos asignar tareas específicas por equipo, permite además a la o el docente entrar y salir de estas salas, e inclusive reasignar estudiantes, también las y los estudiantes cuentan con la opción de solicitar ayuda para que el o la docente pueda acudir a la sala. Esta función se asemeja a cuando armamos equipos de trabajo en una clase presencial para realizar alguna actividad, esto nos abre la alternativa de acercarnos a cada equipo caminando por el salón ya sea para revisar su avance con el trabajo o para resolver dudas. Esta función puede usarse como ya se dijo para actividades en grupos más pequeños, como reflexiones sobre el tema que se está revisando en clase, para organizar debates grupales a partir de la creación de estos equipos de trabajo. Con esta función se puede poner en práctica con una adecuación de una actividad para organizar un debate como lo propone Pimienta (2012), esta estrategia ayuda a que las y los estudiantes desarrollen un pensamiento crítico, poner en práctica la argumentación. Otra estrategia que propone Redondo (2017) y de la que podemos hacer uso es la sesión de tribunal sobre algunas de las temáticas que pueden llegar a tener polarizaciones, en un ejercicio de resolución con base en los argumentos teóricos.
- Compartir pantalla. Dentro de esta función hay opciones para seleccionar al compartir, como seleccionar una de las ventanas que tenemos abiertas, o abrir una pizarra virtual, esta última aparece como un espacio en blanco en el que podemos usar herramientas para dibujar, o para introducir texto. Con esta función podemos realizar lluvias de ideas a partir de lecturas solicitadas con preguntas guía Pimienta (2012); si habilitamos que todas las personas en la reunión puedan compartir su pantalla, zoom permite moverse por las diferentes pizarras de trabajo que tienen las y los estudiantes, esta opción solo se puede modificar en la versión con licencia de zoom.
- Grabar las sesiones. Hasta aquí hemos hablamos de las funciones que empleamos de forma sincrónica pero la esta función de zoom es una que nos ayudará para el trabajo asincrónico, ya que se dispone de la opción de grabar la sesión con el grupo para que se pueda consultar posteriormente subiendo este archivo a algún sitio de nuestra preferencia o directamente en una sitio en zoom si se opta por guardar las grabaciones en la nube, también podemos aprovechar esta función para la creación fácil de videos que se pueden emplear como material didáctico explicando temas teóricos previos a la clase.
- Archivos creados por Zoom . Al terminar nuestras sesiones se comienza a renderizar el video, permite detenerlo y hacerlo posteriormente entrando directamente a la carpeta que crea zoom por sesión, igualmente nos da una versión solo de audio del mismo, por lo que podemos subir nuestras clases en formato de podcast lo que requiere menos recursos de internet para su consulta.

Para concluir las opciones planteadas aquí, vemos que se pone de relieve la importancia de mejorar o afinar las habilidades que como docentes tenemos para poder apoyar el aprendizaje de las y los estudiantes que estamos ayudando a formar, ahora desde la educación mediada por tecnologías.

Como hemos visto esta emergencia sanitaria promovió el surgimiento de una variedad de acciones que se llevaron y se siguen llevando a cabo para que la educación diera respuesta a la situación por la que se está atravesando y estas funciones nos abren muchas más posibilidades, siempre y cuando hagamos uso de nuestra creatividad para realizar adecuaciones a algunas de las estrategias que ya conocíamos o implementar nuevas.

Referencias

- Forbes (23 de abril del 2020). Zoom supera los 300 millones de usuarios durante la cuarentena. Recuperado de <https://forbes.co/2020/04/23/tecnologia/zoom-supera-los-300-millones-de-usuarios-durante-la-cuarentena/>
- Martínez, W. Esquivel, I. y Martínez, J. (2014). Aula Invertida o Modelo Invertido de Aprendizaje: Origen, Sustento e Implicaciones. En: Esquivel, I. (Coord.). (2014). Los Modelos Tecno-Educativos, revolucio- nando el aprendizaje del siglo XXI (143-160). Méxi- co: Lulu.com.mx
- Pimienta, J. (2012). Estrategias de enseñanza-aprendi- zaje Docencia universitaria basada en competen- cias. México: Pearson.
- Redondo, M. (2017). Juicio en el aula: una experiencia de aprendizaje cooperativo en Bachillerato. Infancia, Educación y Aprendizaje, 3, (2). pp. 505-512. Recuperado de <http://revistas.uv.cl/index.php/IEYA/index>

