

---

# ¿DE VUELTA A LA NORMALIDAD? ANÁLISIS PSICOLÓGICO DE LA VUELTA A CLASES EN TIEMPOS DE POSTPANDEMIA COVID-19

*Back to normal? psychological analysis of the return to classes in post-pandemic COVID-19*

*De volta à normalidade? Análise psicológica da volta às aulas em tempos pós-pandemia COVID-19*

---

RECIBIDO: 26 febrero 2022

ACEPTADO: 25 marzo 2022

**Jose Luis Troncoso Araya**

Departamento de Psicología, Universidad del Alba, Antofagasta, Chile, <https://orcid.org/0000-0003-2472-5092>

## RESUMEN

**Palabras Clave:** Confinamiento, COVID-19, Clases presenciales, Salud mental escolar, habilidades socioemocionales.

**Keywords:** Confinement, COVID-19, Face-to-face classes, School mental health, socio-emotional skills.

**Palavras-chave:** Confinamento; COVID-19; aulas presenciais; saúde mental escolar; habilidades socioemocionais.

La pandemia ha impactado enormemente en la salud mental de la población, manifestándose síntomas de ansiedad, depresión, pánico, angustia, miedo y reacción al estrés. El ámbito educativo se ha visto mayormente afectado, tanto por los cambios producidos en las clases online y por la vuelta a las clases presenciales, lo que ha generado dificultades de adaptación tanto en docentes, estudiantes y apoderados. Se argumenta que la pandemia ha afectado el desarrollo de las habilidades socioemocionales generando una brecha, lo que ha repercutido en conductas de agresividad, falta de empatía, ansiedad, síntomas depresivos, dificultades para resolución de conflictos, en la regulación de impulsos y episodios de violencia escolar en la población infantojuvenil. Se argumenta que el desarrollo del cerebro en la población infantojuvenil se ha visto afectado, tanto por el confinamiento, la vulnerabilidad psicosocial y por el aumento a la exposición al internet y las redes sociales. Por último, se abordan los desafíos que el sistema educativo debe enfrentar para superar esta situación, los cuales deben incluir a todos los actores, proyectos o programas vinculados a la cultura, seguridad y promoción de la salud mental escolar.

**Correspondencia:** José Luis Troncoso Araya E-Mail: [jose.troncoso@udalba.cl](mailto:jose.troncoso@udalba.cl) Universidad del Alba, Matta 2065, Antofagasta, Chile.



Publicado bajo licencia Creative Commons Reconocimiento 3.0. (cc-by).

## ABSTRACT

The pandemic has had a huge impact on the mental health of the population, manifesting symptoms of anxiety, depression, panic, anguish, fear and reaction to stress. The educational field has been mostly affected, both by the changes produced in online classes and by the return to face-to-face classes, which has generated adaptation difficulties for teachers, students and parents. It is argued that the pandemic has affected the development of socio-emotional skills, generating a gap, which has affected aggressive behavior, lack of empathy, anxiety, depressive symptoms, conflict resolution difficulties, impulse regulation, and episodes of violence. school in the child and adolescent population. It is argued that the development of the brain in the child and adolescent population has been affected, both by confinement, psychosocial vulnerability and by increased exposure to the Internet and social networks. Finally, the challenges that the educational system must face to overcome this situation are addressed, which must include all the actors, projects or programs linked to culture, safety and promotion of school mental health.

## RESUMO

A pandemia impactou enormemente na saúde mental da população, manifestando-se sintomas de ansiedade, depressão, pânico, angústia, medo e reação ao estresse. O âmbito educativo se viu ainda mais afetado, tanto pelas mudanças produzidas com as aulas remotas e pela volta às aulas presenciais, o que tem gerado dificuldades de adaptação tanto em docentes, estudantes e seus responsáveis legais. O estudo postula\* que a pandemia afetou o desenvolvimento das habilidades socioemocionais gerando uma lacuna\*\*, que tem repercutido em comportamentos de agressividade, falta de empatia, ansiedade, sintomas depressivos, dificuldades para a resolução de conflitos, na regulação de impulsos e episódios de violência escolar na população infantojuvenil. Foi proposto que o desenvolvimento do cérebro na população infantojuvenil foi afetado tanto pelo confinamento, pela vulnerabilidade psicossocial quanto pelo aumento da exposição à internet e às redes sociais. Por último, foram abordados os desafios que o sistema educativo deve enfrentar para superar esta situação, os quais devem incluir a todos os atores, projetos ou programas vinculados à cultura, segurança e promoção da saúde mental escolar.

## Introducción

Diversos estudios demuestran que durante la pandemia en la población general se han manifestado síntomas de ansiedad, depresión, pánico, angustia, miedo y reacción al estrés, además de plantear la necesidad de generar estrategias de prevención para mitigar estos síntomas (Huarcaya-Victoria, 2020; Urzúa, Vera-Villaruel, Caqueo Urizar, & Polanco-Carrasco, 2020; Wang & Zhao, 2020). En el ámbito de la educación, el impacto de la pandemia implicó una serie de cambios y transiciones que llevaron del trabajo presencial a una forma de trabajo online o remoto. Estos cambios tuvieron como consecuencias un considerable aumento del estrés docente (Ribeiro, Scorsolini-Comin y Dalri, 2020) debido a factores como el aumento de las horas de trabajo, adaptar contenido de asignaturas presenciales a remoto, uso de herramientas tecnológicas sin estar familiarizado, presión por cumplir demandas laborales, confinamiento social e incertidumbre por el contagio (Ebratt y Olivera, 2021). En el caso de los estudiantes, varias investigaciones han demostrado un aumento de las dificultades en su salud mental, tales ansiedad, dificultades familiares, baja motivación y disminución del rendimiento académico, esto debido a estresores como la sobrecarga de tareas, el confinamiento, dificultades en la implementación de cursos en línea, falta de orientación académica, de conexión y de aparatos de realizar las clases entre otros (Velázquez, 2020; Quincho, et al, 2021; Vilca, Espinoza, Ugarte, & Ramos 2022; Rosario-Rodríguez, González-Rivera, Cruz-Santos, & Rodríguez-Ríos, 2020). Como consecuencia, dadas las condiciones expuestas anteriormente y a pesar de los esfuerzos de las autoridades, uno de los sectores más afectados por la pandemia es la educación, presentándose brechas que afectan la trayectoria educativa de todos los estudiantes, sobre todo en la población más vulnerable, como por ejemplo, el acceso a las tecnologías, escasos de recursos económicos para acceso a dispositivos de conexión, de acceso a internet y falta de conocimiento en el uso de medios digitales (Lloyd, 2020; Genol, 2020).

A dos años de la pandemia en Chile, la tasa de vacunación de la población general alcanzó a prácticamente toda la población (96,4%), lo que sitúa a Chile entre los primeros países del mundo con el mayor porcentaje de población inmunizada, disminuyéndose la tasa de contagios y letalidad. Además, en diciembre del 2021 comenzó a inmunizarse a los niños a partir de los tres años, siendo también Chile el primer país del mundo en hacerlo (MINSAL, 2022). Este escenario da pie para restablecer el retorno presencial a clases, las que comenzaron en marzo del 2022. No obstante, la vuelta a clases no ha sido una vuelta a la “normalidad” como se esperaba, ya que la presencialidad en los establecimientos educacionales no solo ha dejado en evidencia brechas socio-educacionales relacionadas con el retraso del currículo educativo y los aprendizajes, sino

también han quedado en evidencia brechas a nivel de desarrollo socioemocional en todos los niveles de educación, las que se han manifestado en agresividad, falta de empatía, ansiedad, síntomas depresivos, dificultades para resolución de conflictos, en la regulación de impulsos y episodios de violencia escolar en la población infantojuvenil. De acuerdo con Quinteros, et al (2022) el confinamiento por el COVID-19, en especial en las poblaciones más vulnerables, ha tenido como consecuencia un aumento de las dificultades familiares y un aumento en los episodios de conductas violentas, tanto en cuidadores y en sus hijos. Esto se debe a que el cierre de establecimientos educacionales ha aumentado la sobrecarga de los cuidadores, lo que ha significado un aumento del estrés en ellos y que ha repercutido en la salud física y mental, llegando a alterar el desarrollo integral de la población infanto-adolescente y sus familias tanto a corto como a largo plazo (Abufhele & Jeanneret, 2020).

En el contexto del hogar, Abufhele & Jeanneret, (2020) refieren que las consecuencias más graves de la pandemia sucedieron y se viven “puertas adentro”, sobre todo en los sectores vulnerables, lo que ha significado en un aumento del riesgo del maltrato físico, psicológico y negligencias al interior de las familias, donde los padres por un lado están angustiados y sobrepasados en el cuidado de sus hijos, labores del hogar, teletrabajo y preocupados por el ingreso económicos, y por otro lado, los hijos estuvieron sin asistir a la escuela, a ver a sus amigos o realizar actividades de interés, frustrados por la limitación de liberación de energía o tensión, y con dificultades para la adaptación escolar. Produciendo un “caldo de cultivo” para el aumento problemas en salud mental asociados a la irritabilidad, hiperactividad, impulsividad, ansiedad, depresión y agresión que se expresarán apenas tengan la oportunidad de salir del confinamiento. La situación que se vive actualmente de violencia escolar también puede estar reflejando la tensión social que ha generado el confinamiento, cabe preguntarse si ¿está siendo la escuela un reflejo de la sociedad en la actualidad?

Ahora bien, si se considera la perspectiva de las neurociencias en relación con el patrón de las conductas externalizantes como la agresividad, impulsividad e irritabilidad y las internalizantes tales como la ansiedad, síntomas depresivos o somáticos, es posible argumentar que el confinamiento ha afectado el desarrollo del cerebro. El cerebro es en esencia un órgano social, cuando se le priva del vínculo social y se exponen a estresores como los mencionados anteriormente, su desarrollo se ve afectado por lo que en consecuencia se manifiestan conductas asociadas de la falta de autorregulación, agresividad, impulsividad e irritabilidad (Sandi & Haller, 2015). De acuerdo con Blakemore (2012) para que el cerebro pueda regular las emociones, dirigir la conducta social, establecer predicciones sobre la toma de decisiones y aprender de los errores cuando se falla en algún aspecto, necesita de la retroalimentación de los otros para aprender y regular la conducta. Las zonas ventromediales del lóbulo prefrontal, que se encargan de regular la conducta, presentan su mayor grado de desarrollo y maduración durante los años de escolarización hasta los aproximadamente los 24 años (Blakemore, 2012). El cerebro es especialmente sensible al estrés y a la exposición de los factores de riesgo de vulnerabilidad en la infancia y adolescencia, lo que incrementa el riesgo de sufrir patologías mentales (Mercurio 2016). En un estudio realizado por Hanson et al (2019) en el cual investigaron a niños que habían sufrido vulneraciones relacionadas con el maltrato y la violencia, encontraron cambios cerebrales asociados a las áreas de reactividad emocional y de regulación, tales como la amígdala y el córtex prefrontal ventromedial. Los resultados mostraron que los contextos de vulnerabilidad afectan las estructuras ligadas con la regulación y la reactividad, encontrándose una mayor reactividad emocional y un menor acoplamiento de la regulación cuando suceden eventos estresantes o de vulnerabilidad. Esto es importante ya que en el contexto de pandemia aumentaron los factores de vulnerabilidad en la población general. Es en todo el desarrollo, sobre todo en la infancia y en la adolescencia donde el cerebro se encuentra en una fase en que es *dependiente de la experiencia*, fase en la cual el cerebro modifica sus conexiones para facilitar el aprendizaje de acuerdo con el contexto social, es decir es una fase para aprender normas sociales, regular la conducta y la comprensión de la mente de los otros (Kolb, Mychasiuk, Muhammad, & Gibb, 2013). Es importante reconocer que el cerebro en estas fases del desarrollo tiene una gran plasticidad y adaptabilidad a los cambios, por lo que si se educa en la regulación emocional y las habilidades prosociales es posible también modificar y fortalecer las estructuras cerebrales que permitan paliar las conductas que no son adaptativas y aprender conductas que beneficien su salud mental, ajuste al mundo social, disminuyendo las probabilidades de mostrar agresión e irritabilidad (Klimecki, Leiberg, Ricard & Singer, 2014). Lo que es una buena noticia e implica un desafío de los sectores educativos, para redireccionar las trayectorias de desarrollo que están mostrando los estudiantes, jóvenes y niños actualmente.

Otro elemento para tomar en consideración es el aumento del uso de medios digitales en el contexto del confinamiento y las clases online, tales como mensajería, uso de redes sociales para la mantener la socialización y del uso del tiempo de ocio (Cívico-Ariza, Cuevas-Monzonís, Colomo-Magaña & Gabarda Méndez, 2021), lo que implica un riesgo latente que aumenta el

uso problemático del internet y las redes sociales. Este tipo de adicción surge cuando las personas que emplean demasiado tiempo navegando en internet generan un estado de excitación, cuyos resultados serán pocas horas de sueño, hiporexia y poca actividad física durante largos periodos (Aponte-Rueda, Castillo-Chávez, & González-Estrella, 2017). Los jóvenes con adicción al internet muestran los siguientes cuatro componentes: uso excesivo, sentimientos de ira, depresión cuando la red es inaccesible y tolerancia con repercusiones negativas en la vida diaria (Aponte-Rueda, Castillo-Chávez, & González-Estrella, 2017). Esto es preocupante sobre todo en los adolescentes ya que se considera que esta etapa es un periodo crítico para la vulnerabilidad de las adicciones (Chambers, Taylor & Potenza, 2003). Diversos estudios han mostrado cambios estructurales en el cerebro asociados a este tipo de adicción, en el cual se muestran una disminución de la conectividad funcional en las áreas vinculadas con la regulación emocional, como el córtex prefrontal y el núcleo accumbens, este último ligado a la sensación de placer Hong et al (2013). Además de cambios estructurales en diversas zonas del cerebro asociadas al deterioro en el control inhibitorio, al sistema de recompensa y la toma de decisiones, tales como el córtex orbitofrontal, la ínsula y el núcleo accumbens (Darnai, 2019). Por lo que se esperaría que ciertos jóvenes al pasar de la modalidad online durante el confinamiento a la modalidad presencial en la escuela tengan menos acceso a las redes sociales y muestren dificultades comportamentales asociadas a los síntomas de abstinencia, como irritación, malestar y sentimientos de ira (Meng et al 2020).

Por lo tanto, este escenario da cuenta de una brecha socioemocional en todos los niveles del desarrollo infanto-juvenil que es necesaria abordar. Esto implica que los desafíos que enfrenta el sistema educacional tienen relación con reforzar de forma urgente en docentes, directivos y estudiantes la formación en habilidades socioemocionales, la inteligencia emocional, el desarrollo de habilidades prosociales, la contención emocional, para abordar mejor estos casos complejos, promover la resolución de conflictos de forma pacífica e integrar la primera ayuda psicológica en las intervenciones psicoeducativas y docentes. Esto implica formar a los docentes y directivos en habilidades socioemocionales y en los procesos de contención emocional, para enfrentar los desafíos que ha impuesto la presencialidad. Es necesario comprender que los docentes que ponen en práctica y transmiten dichas habilidades presentan mayor bienestar y seguridad en las intervenciones que realizan, ya que al saber cómo manejar situaciones complejas o conflictivas con los estudiantes se reducen el estrés y la frustración (Aristulle & Paoloni-Stente, 2019; Martín, Pérez & Linares, 2017). Además, no solo es necesario integrar a los estudiantes en las iniciativas de desarrollo socioemocional, sino que se deben considerar e implicar a los apoderados en estas temáticas, ya que la escuela no puede desconocer la influencia y responsabilidad tanto en el comportamiento, como en el rendimiento que tienen los apoderados con los estudiantes (Aristulle & Paoloni-Stente, 2019). Idealmente se espera que la familia cuente con herramientas y espacios que promuevan la apertura de la comunicación, expresión emocional y la resolución de conflictos pacíficos, herramientas que pueden ser otorgadas por el mismo sistema educacional, ya que las escuelas son el factor protector con mayor accesibilidad que cuentan (García de Jesús & Ferriani, 2008).

En cuanto al abordaje de esta problemática en Chile, dada la amplia cobertura en medios de comunicación que alertaron sobre el aumento de la violencia escolar, en marzo del 2022 el gobierno ha establecido mesas de trabajo para la prevención de los delitos y la violencia en escuelas y liceos junto con autoridades, tales como alcaldes, representantes de policías, juzgados etc. Las medidas de la denominada mesa de trabajo “seguridad para estudiar” se centra en controlar las condiciones externas e internas de las unidades educativas, centradas en el barrio o los alrededores, esto desde una mirada de la vigilancia y la protección en caso de violencia escolar que sucedan afuera, y también, dentro de las unidades educativas, medidas centradas en realizar rondas policiales, establecer sanciones o castigos, expulsiones o judicialización en los casos más extremos de violencia escolar. Tal como afirman Fernández-Molina & Tarancón-Gómez (2010) este tipo de medidas tienen el riesgo caer en un populismo punitivo ante la opinión pública, que distorsiona la percepción sobre los jóvenes y la violencia juvenil centrándose solo en el aspecto de la vigilancia y el castigo, lo que hace más difícil el abordaje dentro de las escuelas y terminan en reacciones contraproducentes en la intervención psicoeducativa.

No obstante, se espera que las iniciativas que surjan de estas mesas no solo vayan en dirección a medidas punitivas para garantizar la seguridad de los recintos educativos y los estudiantes, sino que se entienda que lo que se vive actualmente son consecuencias del desconfinamiento y de la brecha socioemocional que se vivió durante dos años en la que la población estuvo confinada. Es necesario repensar el rol del contexto educativo en pandemia y postpandemia, manteniendo lo educacional y ampliando el foco como prioridad en la promoción de la salud mental escolar, poniendo énfasis en el desarrollo socioemocional, de manera que se pueda canalizar intervenciones para la prevención en temas de violencia, agresividad, por medio de la creación y el fortalecimiento programas orientados a la salud mental escolar, el desarrollo de

habilidades socioemocionales y de contención, tales como el programa habilidades para la vida, los equipos psicosociales, equipos del programa de integración escolar, convivencia escolar y orientación. Es necesario que se pueda entender que los estudiantes necesitan estos contextos y espacios para canalizar sus dificultades emocionales, permitiendo una adecuada regulación de impulsos. También es necesario que se promuevan espacios de inclusión y convivencia que ayuden a reestablecer la colaboración y el apoyo mutuo, entre docentes, apoderados, estudiantes y autoridades (Iribarren, 2010) Por último, la escuela no puede desconocer el entorno en el que está emplazada influye en el comportamiento del estudiante, lo que más se extraña en estas mesas es la falta instituciones, proyectos o programas que promuevan la cultura y el deporte, es necesaria su presencia para impactar en el contexto sociocultural donde se desarrollan los jóvenes, que ofrezcan alternativas de expresión en los barrios o comunidades, ya que lo que une la canalización positiva de las emociones en los jóvenes es la expresión del arte, música, poesía, escritura de la vivencia y el deporte, elementos que los jóvenes valoran más que medidas punitivas.

## REFERENCIAS

- Abufhele, M., & Jeanneret, V. (2020). Puertas Adentro: La otra cara de la pandemia. *Revista chilena de pediatría*, 91(3), 319-321.
- Aponte Rueda, D. R., Castillo Chávez, P., & González Estrella, J. E. (2017). Prevalencia de adicción a internet y su relación con disfunción familiar en adolescentes. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 10(3), 179-186.
- Aristulle, P. D. C., & Paoloni-Stente, P. V. (2019). Habilidades socioemocionales en las comunidades educativas: aportes para la formación integral de los y las docentes. *Revista Educación*, 43(2), 49-64.
- Blakemore, S. J. (2012). Development of the social brain in adolescence. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 105(3), 111-116.
- Cívico Ariza, A., Cuevas Monzonís, N., Colomo Magaña, E., & Gabarda Méndez, V. (2021). Jóvenes y uso problemático de las tecnologías durante la pandemia: una preocupación familiar.
- Chambers, R. A., Taylor, J. R., & Potenza, M. N. (2003). Developmental neurocircuitry of motivation in adolescence: a critical period of addiction vulnerability. *American journal of psychiatry*, 160(6), 1041-1052.
- Darnai, G., Perlaki, G., Zsidó, A. N., Inhof, O., Orsi, G., Horváth, R., ... & Janszky, J. (2019). Internet addiction and functional brain networks: task-related fMRI study. *Scientific reports*, 9(1), 1-10.
- Ebratt, D. D. A., & Olivera, N. A. G. (2021). En tiempos de coronavirus: ¿cuáles son los factores que aumentaron los niveles de estrés en los docentes?. *Boletín Redipe*, 10(8), 422-429.
- Dong, H., Yang, F., Lu, X. y Hao, W. (2020). Internet Addiction and Related Psychological Factors Among Children and Adolescents in China During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Epidemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 751. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00751>
- Fernández Molina, E., & Tarancón Gómez, P. (2010). Populismo punitivo y delincuencia juvenil: mito o realidad.
- García de Jesús, M. D. C., & Ferriani, M. D. G. C. (2008). La escuela como "factor protector" para las drogas: una visión de adolescentes y maestros. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 16, 590-594.
- Genol, M. Á. A., & Guido, J. I. (2020). La brecha socioeducativa derivada del Covid-19: posibles abordajes desde el marco de la justicia social. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)*, 50, 173-194.
- Hanson, J. L., Albert, W. D., Skinner, A. T., Shen, S. H., Dodge, K. A., & Lansford, J. E. (2019). Resting state coupling between the amygdala and ventromedial prefrontal cortex is related to household income in childhood and indexes future psychological vulnerability to stress. *Development and psychopathology*, 31(3), 1053-1066.
- Hong, S. B., Zalesky, A., Cocchi, L., Fornito, A., Choi, E. J., Kim, H. H., ... & Yi, S. H. (2013). Decreased functional brain connectivity in adolescents with internet addiction. *PLoS one*, 8(2), e57831.
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 37, 327-334.
- Iribarren, L. (2010). Escuela inclusiva y diversidad de modelos familiares. *Revista Iberoamericana de educación*, 53(6), 1-11.
- Kolb, B., Mychasiuk, R., Muhammad, A., & Gibb, R. (2013). Brain plasticity in the developing brain. *Progress in brain research*, 207, 35-64.
- Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M., & Singer, T. (2014). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *Social cognitive and affective neuroscience*, 9(6), 873-879.
- Lloyd, M. W. (2020). Desigualdades educativas y la brecha digital en tiempos de COVID-19.
- Martín, R. P., Pérez, E. B., & Linares, A. G. (2017). Diseño, desarrollo y resultados de un programa de educación socio-emocional para la formación de docentes a nivel de grado y postgrado. *Contextos educativos: Revista de educación*, (20), 165-182.

- Meng S, Dong P, Sun Y, Li Y, Chang X, Sun G, Zheng X, Sun Y, Sun Y, Yuan K, Sun H, Wang Y, Zhao M, Tao R, Domingo C, Bao Y, Kosten TR, Lu L, Shi J. Guidelines for prevention and treatment of internet addiction in adolescents during home quarantine for the COVID-19 pandemic. *Heart Mind* 2020;4:95-9
- Mercurio, E. (2016). Pobreza y discapacidad intelectual en el sistema penal: los invisibles. *VERTEX. Revista Argentina de Psiquiatría*, 197-207.
- MINSAL (2022) Libro COVID-19 Chile Pandemia 2020-2022 <https://www.minsal.cl/libro-covid-19-en-chile-pandemia-2020-2022/>
- Quincho, F. S., Rodríguez Galán, D. B., Farfán Pimentel, J. F., Yolanda Josefina, H. F., Arenas, R. D., Crispín, R. L., & Navarro, E. R. (2021). Academic Stress in University Students: Systematic Review. *Ilkogretim Online*, 20(5).
- Quinteros, K. J. M., Allauca, V. M. M., Sánchez, N. P. Y., Hurtado, N. I. P., & Balarezo, A. M. V. (2022). La violencia en niños y sus repercusiones en el confinamiento por Covid-19. *Research, Society and Development*, 11(4).
- Ribeiro, Beatriz Maria Dos Santos Santiago, Scorsolini-Comin, Fabio, & Dalri, Rita de Cassia de Marchi Barcellos. (2020). Being a professor in the context of the COVID-19 pandemic: reflections on mental health. *Index de Enfermería*, 29(3), 137-141. Epub 25 de enero de 2021.
- Rosario-Rodríguez, A., González-Rivera, J. A., Cruz-Santos, A., & Rodríguez-Ríos, L. (2020). Demandas tecnológicas, académicas y psicológicas en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista Caribeña de Psicología*, 176-185.
- Sandi, C., & Haller, J. (2015). Stress and the social brain: behavioural effects and neurobiological mechanisms.
- Urzúa, A., Vera-Villaruel, P., Caqueo-Úrizar, A., & Polanco-Carrasco, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *Terapia psicológica*, 38(1), 103-118.
- Velázquez, L. G. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+D, Innovación más desarrollo*, 9(25)
- Vilca, O. M. L., Espinoza, N. B., Ugarte, V. E. A., & Ramos, J. R. G. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. *PURIQ*, 4(1), 56-65.
- Wang, C., & Zhao, H. (2020). The impact of COVID-19 on anxiety in Chinese university students. *Frontiers in psychology*, 11, 1168.