

# Capítulo 8

---

## **Ansiedad en universitarios ante el regreso a clases presenciales posterior al periodo de contingencia por COVID-19**

*Vania Madihu Loera Oliva  
Jorge Eduardo Saucedo Jiménez  
José Luis Martínez Rodríguez*

<https://doi.org/10.61728/AE24180078>

## **Introducción**

El 27 de febrero del 2020 se registró el primer caso de COVID-19 en México, presentándose como un reto, no solo a nivel de salud, sino en otros ámbitos como el económico, político, social, cultural y educacional. En este último aspecto, las repercusiones que se presentarían en los próximos meses resultarían sustanciales en el futuro de la enseñanza. La suspensión temporal de clases en México inició el 23 de marzo del 2020 (SEP, 2020), a pesar de la declaración del regreso el día 17 de abril del 2020; el plazo de retorno fue incrementando en temporalidad considerable, obligando a recurrir a herramientas pedagógicas para el aprendizaje basadas en las tecnologías y la enseñanza a distancia.

A partir del inicio de la pandemia declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 11 de marzo del 2020, se han publicado numerosos escritos en los que se resalta la problemática de las y los estudiantes en su salud mental, evidenciando una mayor incidencia de ansiedad y depresión.

El regreso presencial a las clases representó nuevamente un cambio adaptativo brusco para las y los estudiantes en su estado anímico, nuevos desafíos ante la reincorporación a lo que se creía el retorno a la normalidad; sin embargo, así como el proceso adaptativo para la enseñanza en línea representó un desafío, el retorno al aula presencial figura como un nuevo trabajo de adaptación para las y los estudiantes, especialmente en las repercusiones hacia la salud mental.

El presente trabajo está basado en una investigación documental, permitiendo concluir con un análisis y una reflexión acerca del desarrollo de este trastorno mental, que ha estado presente desde antes de la pandemia, incrementado durante el aislamiento social y nuevamente evidenciado durante el periodo correspondiente al regreso a clases presenciales. El objetivo de dicho análisis es identificar las causas del incremento de ansiedad en el alumnado universitario y las posibles acciones que se deberán de llevar a cabo para poder combatir dicha problemática.

## **Metodología**

Se trató de un estudio observacional y descriptivo, basado en la búsqueda

y análisis de publicaciones educativas, enfocadas a identificar las características del alumnado antes y durante la pandemia por COVID-19. Para la búsqueda se utilizaron bases de datos como Dialnet, SciELO, Elsevier y Ovid, usando las palabras clave: ansiedad, universitarios/universitarias y COVID-19; teniendo como criterio de inclusión, aquellas enfocadas a la ansiedad del alumnado ante el regreso a clases presenciales, posterior al período de confinamiento por COVID-19.

### **Ansiedad y complicaciones clínicas**

La “ansiedad” se considera una emoción normal, un mecanismo básico de supervivencia caracterizado por ser una respuesta a situaciones del medio que resultan sorprendidas, nuevas o amenazantes. La ansiedad es una emoción encaminada a la adaptación y la prevención, ayudando al organismo a enfrentar situaciones estresantes para tener el mejor desempeño funcional posible. Ahora bien, un “trastorno de ansiedad” es una enfermedad caracterizada por una ansiedad intensa, desproporcionada y persistente que provoca que la o el paciente sea afectado en las actividades de su vida cotidiana, a tal grado que le dificulta o le incapacita para estudiar, trabajar, convivir con su familia, amigos y sociedad (Cárdenas, Fera, Palacios y De la Peña, 2010).

La ansiedad es uno de los trastornos mentales más comunes de acuerdo con la OMS. Dentro de la población adulta se encuentra una prevalencia del 12 %, estableciendo que los trastornos de ansiedad son más prevalentes entre los 25 y 45 años de edad, encontrándose con mayor frecuencia en mujeres que en hombres (Guía de Práctica Clínica (GPC) Diagnóstico y Tratamiento de los Trastornos de Ansiedad en el Adulto, 2010, p.7). Según Rodríguez Correa (2008), la ansiedad puede clasificarse en dos tipos dependiendo su origen, análisis topográfico y consecuencias (Tabla 1):

Tabla 1

*Diferencias entre ansiedad adaptativa y ansiedad patológica.*

	<b>ANSIEDAD ADAPTATIVA</b>	<b>ANSIEDAD PATOLÓGICA</b>
<b>Análisis topográfico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia ocasional.</li> <li>• Intensidad leve/media</li> <li>• Duración limitada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia recurrente.</li> <li>• Intensidad elevada.</li> <li>• Duración prolongada</li> </ul>
<b>Origen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Situaciones objetivas de amenaza, desafío o peligro potencial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Situaciones donde el peligro es sobrevalorado o injustificado</li> </ul>
<b>Consecuencias</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interferencia leve o moderada en las actividades cotidianas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interferencia grave y significativa en las actividades cotidianas.</li> </ul>

Fuente: Rodríguez, 2008, p. 25

Las causas de los trastornos de ansiedad son diversas y aún existe desconocimiento, ya que depende de diversos factores extrínsecos e intrínsecos de cada individuo, pero participan factores tanto psiquiátricos como clínicos generales. La ansiedad puede ser una respuesta a factores estresantes ambientales como, por ejemplo, la finalización de una relación emocional importante o la exposición a un desastre que pone en peligro la vida, como lo es la situación que se vive a causa de la pandemia por COVID-19 (Correa, P. R, 2008). Por ejemplo, un estudio en Puerto Rico, evidenció que los principales estresores en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19, fueron la acumulación excesiva de tareas, la inadecuada ejecución de cursos virtuales, ausencia de asesoramiento, falta de comprensión de sus profesores, entre otros (González, Cruz y Rodríguez, 2020).

Entre los principales factores que predisponen al desarrollo de ansiedad se pueden mencionar: el ser mujer, tener algún familiar con trastorno de ansiedad, abusar de sustancias como nicotina, alcohol, marihuana y cocaína, personas con distintas condiciones médicas como síndrome del intestino irritable, migraña, o condiciones de dolor crónico, pertenecer a grupos minoritarios pobres, carecer de relaciones sociales y ser susceptible a eventos estresantes (López, Mejía y Vargas, 2018).

## **Antecedentes de ansiedad ante la modalidad de escuela virtual**

La repentina suspensión de clases presenciales tomó a todo el personal desprevenido, entre ellos, autoridades educativas, padres y madres de familia, profesorado y alumnado; quienes ante el inimaginable escenario y la repentina decisión de continuar a distancia con los diferentes programas educativos, comprobaron que la implementación de un modelo de educación virtual, desafiaba los recursos físicos, tecnológicos y humanos disponibles, generando ansiedad y estrés mezclado con un escenario de incertidumbre y miedo al contagio (González, Tejeda, Espinosa y Ontiveros, 2021).

El paso a la educación a distancia, lejos de ser una solución planificada previamente y para la que existían las capacidades requeridas en los distintos actores y en el conjunto de los sistemas fue en realidad, la única solución de emergencia para intentar garantizar la continuidad pedagógica. Por esta razón, se refiere a esto como educación a distancia de emergencia, contraponiéndola así a las capacidades y recursos que habría exigido una educación superior a distancia óptima (Francesse, 2020, p.1).

Las y los estudiantes presentaron varias dificultades en sus deberes, como la improvisada enseñanza y en ocasiones la nula posibilidad para continuar virtualmente con sus estudios, la incertidumbre, la separación física de su entorno social y la cancelación de actividades de ocio (Vivanco, Saroli, Caycho, Carbajal y Grijalva, 2020).

Está comprobado que la ausencia de comunicación interpersonal es un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos de salud mental en la población estudiantil, aunado a la vulnerabilidad que se presenta debido a los efectos del distanciamiento social (Xiao et al., 2020). Los altos niveles de ansiedad tuvieron diversos efectos; como reducir la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuyen la atención, la concentración y la retención, con el consecuente deterioro en el rendimiento escolar.

Las y los estudiantes que padecían mayores niveles de ansiedad, presentaban dificultades para poner atención por la presencia de diversos distractores, mostrando una deficiencia en el proceso de aprendizaje por medio de los recursos virtuales. El alumnado que tiene un mayor coeficiente in-

telectual puede llegar a establecer mecanismos compensatorios contra la ansiedad, a diferencia de los estudiantes con una inteligencia promedio (Jadue, 2001).

### **Ansiedad universitaria ante el regreso a clases**

El retorno a clases presenciales es inaplazable, debido a que la población estudiantil, docente y administrativa se enfrentó a grandes retos durante la adaptación hacia una modalidad virtual enfocada a brindar una educación de calidad; donde recurrir al uso de las tecnologías de información y comunicación, sin una preparación adecuada. Sin embargo, aunque costó trabajo la adaptación, la población se fue acostumbrando a una vida laboral, educativa y social aislada (Contreras, Piñón, Picazo y Piñón, 2022).

Para el regreso a clases se tomaron en cuenta algunos criterios basándose en los modelos de reincorporación empleados en países europeos: 1) vigilancia epidemiológica, con el objetivo de disminuir la propagación del virus; 2) sistema sanitario equipado para atender casos graves, sobre todo los que requieren hospitalización; y 3) seguimiento de pruebas de detección para identificar brotes (Contreras et al., 2022).

Según informa la especialista académica del Departamento de Psicología de la Universidad Iberoamericana de la Ciudad de México, la Dra. Ana Paola Sáenz, hay cierto nivel de ansiedad que es normal y está relacionado a la adaptación por la incertidumbre que se vive. Se pueden manifestar diversas emociones que hagan sentir al alumnado dividido; por una parte, alegría de regresar a las clases presenciales, ver a las y los compañeros y salir de casa; y, por otra parte, sentir dudas y miedo por no saber cómo manejar la “nueva” normalidad (González, 2021).

Una de las principales preocupaciones de las y los estudiantes es el miedo al contagio, el pensar si en las aulas de clase realmente existen las medidas sanitarias, o si el flujo de personas que circula en las instalaciones educativas es el correcto y peor aún, ¿qué podría pasar si algún compañero o compañera adquiriera la enfermedad por COVID-19? Todas estas dudas aparecieron debido a que después de vivir las consecuencias marcadas por la pandemia, automáticamente el pensar en diversos escenarios es una herramienta de adaptación, permitiendo estar preparadas y preparados para

enfrentar las circunstancias que pudieran ocurrir en la posteridad (González, 2021).

Con el objetivo de conocer el sentir de las y los alumnos universitarios y de nivel bachillerato, Zapata y colaboradores (2021) realizaron un estudio educativo, mediante la implementación de una encuesta aplicada a 648 estudiantes. Los resultados revelaron que 287 alumnas y alumnos se encontraban tensos o estresados, mientras que 278 evidenciaron un estado de temor al contagio entre el alumnado y la probabilidad de contagiar a sus familiares. Con respecto a la expectativa del retorno, 180 se manifestaban ansiosos y 169 inseguros ante el regreso a las clases, revelando que la presión ocasionada, activa mecanismos de defensa ante el regreso a la realidad educacional planteada como una posible derrota psicológica que repercute de manera negativa en su estado anímico.

Por otra parte, el regreso a clases supone una necesidad declarada por las y los alumnos, ya que 243 participantes se reportaron entusiasmados por la reanudación de las clases presenciales. Ante los hallazgos obtenidos, las y los autores evidencian una inestabilidad en la salud mental del cuerpo estudiantil y declaran la necesidad de impartir medidas auxiliares.

El confinamiento por la pandemia del COVID-19 ha causado desequilibrio en la vida de los estudiantes, incidiendo principalmente en sus emociones. El trabajo demuestra manifestaciones de inestabilidad en fase inicial de salud mental de algunos jóvenes. Ante esto, las autoridades educativas y de salud deben ocuparse de planear el adecuado regreso a las aulas incluyendo capacitación a docentes, tutores y personal de psicopedagogía para que puedan brindar los primeros auxilios psicológicos (Zapata et al., 2021, p. 9153).

A raíz de este estudio, surge la necesidad de proponer medidas efectivas para el control de la ansiedad generada en las y los estudiantes, a partir de las secuelas del aislamiento social por la pandemia por COVID-19, con el objetivo de preservar la salud mental y el ambiente educacional óptimo en las instituciones educativas (Zapata et al., 2021).

El alumnado indica que un factor muy importante es el compromiso y la responsabilidad de sus compañeras y compañeros; el saber que ellos y ellas también contarán con los mismos cuidados y protocolos de seguridad que eviten la propagación del virus, permitiendo sentir menos ansiedad

por el miedo al contagio. Se debe tener empatía y considerar que el COVID-19 es una enfermedad que se puede prevenir mediante acciones de cada alumna y alumno y de la acción colectiva de toda la comunidad educativa (González, 2021).

La educación en casa fue difícil por un aislamiento al que no se estaba acostumbrado y un proceso de adaptación lento y paulatino; no obstante, el miedo a regresar a clases presencial, no solo dependía al miedo del contagio, si no, a salir de un ambiente de confort educativo al que se había acostumbrado en la modalidad virtual. Los cambios drásticos que agotaron a todo mundo por la adaptación al aislamiento, ahora eran la normalidad; proceso que terminaría con una nueva serie de adaptaciones para el regreso a las clases presenciales.

### **Educación híbrida**

Diversas instituciones se vieron en la necesidad de adoptar un modelo de educación híbrida, que combina la educación tradicional de manera presencial con la digital de manera remota, en donde la o el estudiante debe aprovechar la independencia para generar su autoaprendizaje (Contreras et al., 2022).

La educación está marcada por un proceso de diferenciación institucional y pedagógica que se retroalimenta también con diferenciaciones de modalidades y de tipologías institucionales. Este proceso es la base que sustenta el crecimiento de la matrícula al responder a la diversidad de demandas y acompañar la expansión del conocimiento (Rama, 2021, p.117).

La educación híbrida es un modelo educativo que combina actividades de enseñanza, mediante la integración de la modalidad virtual con la presencial; la primera caracterizándose por el uso de diversas herramientas tecnológicas para abordar las temáticas teórico-conceptuales y actividades prácticas que se puedan llevar a cabo desde el sitio donde esté la o el educando, mientras que la modalidad presencial se enfoca más en el desarrollo de habilidades prácticas. Una de sus mayores características, es la diversidad de los sistemas de interacción y de trabajo educativo en los entornos virtuales. Requiere flexibilidad para atender la creciente demanda

de acceso y la promoción de los ambientes educacionales que se ajusten a las necesidades y habilidades de cada alumna y alumno (Rama, 2021).

Lamentablemente al momento de aplicar esta modalidad, en las instituciones educativas, a causa del aislamiento social por la pandemia por la COVID-19, no fue funcional debido a que aparecieron dificultades como la incapacidad para el manejo de la tecnología educativa, falta de acceso a internet y las fallas de conexión. Cabe destacar que el cambio tan drástico de una modalidad a otra, ocasionó brechas sociales, siendo la pandemia la que sacó a relucir las debilidades en el conocimiento de las herramientas digitales; traduciéndose en un mal uso de plataformas y recursos educativos virtuales, generando dificultades en el proceso de aprendizaje de las y los estudiantes (Rama, 2021).

Las aulas virtuales nunca podrán reemplazar las clases presenciales, sobre todo en casos donde se requiere adquirir habilidades y destrezas prácticas, actitudes, aptitudes y la convivencia social (Contreras et al., 2022). Como indica Díaz (2020), a pesar de estar frente a una generación en la que la mayoría de las y los alumnos se encuentran familiarizados con la tecnología digital, no significa que puedan aprender con esta; es cierto que saben emplearla para la comunicación y para interactuar en redes sociales, pero no toda la población relaciona la tecnología como un recurso de aprendizaje.

### **Papel de las y los docentes en el regreso a clases**

La nueva normalidad del regreso presencial a las clases representó un nuevo reto para las y los estudiantes, implicando evaluar la eficiencia del conocimiento aprendido en la modalidad virtual, dando a conocer sus deficiencias, puestas a prueba a través de exámenes, presentaciones, conferencias y actividades que los presentaran cara a cara en la evaluación real de sus habilidades. A su vez, realizando las problemáticas emocionales presentes en el ámbito educativo (Troncoso, 2022).

Francisco Bravo destaca que para el regreso a clases es necesario trabajar en el aspecto socioemocional de las y los estudiantes, generándoles autoconfianza y trabajando en su autoestima y convivencia con sus semejantes; todo esto para que la o el alumno se pueda desenvolver de manera

correcta en las aulas y así evitar o disminuir dificultades que puedan repercutir en su proceso de aprendizaje. Es necesario que, para el regreso a clases, las instituciones realicen un test diagnóstico de la salud mental de las y los alumnos, debido a que esto funcionaría como un antecedente para poder enfrentar conflictos en el aula y sobre todo trabajar en ellos (Solano, 2022). Muchos jóvenes han indicado que sus docentes han mostrado un alto nivel de solidaridad y comprensión ante el regreso a clases, debido a que se les ha mencionado acerca de la importancia de la salud mental en el ambiente educativo y el acceso al apoyo en caso de que lo requieran, ofreciéndoles asesorías sobre estos temas o terapia individual (Solano, 2022).

Las medidas sanitarias ante el regreso a clases presenciales son una herramienta obligada para asegurar el bienestar del alumnado y cuerpo docente. Ya en su trabajo reflexivo, Contreras et al., (2022), concluyeron en la necesidad de planificar el regreso a clases promoviendo el cuidado de la salud: “La planificación detallada para el regreso presencial a clases y las medidas preventivas para frenar los contagios de COVID-19 son necesarias para poder migrar hacia la educación presencial” (Contreras et al., 2022, p. 1825).

Según una encuesta realizada por la Universidad de Guadalajara (2022), antes del regreso a clases presenciales, tan solo el 28 % del alumnado opinó que se sentirían seguros si regresaban a las aulas; sin embargo, esta cifra se modificó a un 40 %, después de consultarles una vez más, posterior al regreso a clases presenciales. También se les cuestionó el ¿por qué consideraban que era necesario el regreso a clases?, donde el 52 % respondió que la importancia radica en que no aprenden de forma correcta con la modalidad virtual, el 21 % prefería continuar con clases en línea y el 19 % señaló que la interacción social es importante para el proceso de aprendizaje (Miranda, 2022).

### **Indicaciones para mantener las escuelas abiertas**

Instituciones tales como la OMS, UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia) y UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) aceptaron un conjunto de recomendaciones de expertos para la educación que fueron emitidas por el

Grupo Asesor Técnico Europeo de la OMS para COVID-19, que permiten ayudar para que las escuelas se mantengan abiertas y seguras: 1) establecer estrategias de prueba; 2) asegurarse de la existencia de procedimientos para la mitigación de riesgos; 3) garantizar el bienestar mental y social; 4) proteger a las y los estudiantes más vulnerables; y 5) mejorar el ambiente de aprendizaje en la escuela (UNICEF, 2021).

La seguridad es el objetivo principal durante esta transición de regreso a clases presenciales, además de que es necesario pensar en futuras situaciones posibles, ya que la pandemia sigue presente (Contreras et al., 2022). En el documento *Recuperar la Educación 2021* que ofrece UNICEF, UNESCO y el Banco Mundial, se indica que uno de los objetivos principales es que todas y todos los estudiantes, incluso aquellos que dejaron la escuela, puedan volver a sus estudios y recibir los servicios necesarios para satisfacer sus necesidades, no solo en el aspecto académico, sino que también en su salud y bienestar psicológico y social. Otro objetivo es que se pueda recuperar el aprendizaje perdido y que para esto todo el personal esté preparado y cuente con el apoyo suficiente para remediar esas lagunas de aprendizaje que pudiesen llegar a presentarse (UNICEF, 2021).

En el apartado de “Apoyo socioemocional para docentes y estudiantes” de la “Guía de orientación para la reapertura de las escuelas ante COVID-19”, se postula a las y los docentes como soporte para el alumnao, considerando fundamental, promover un ambiente de escucha con la adecuada expresión e identificación de emociones, remarcando en la vulnerabilidad de estudiantes que se presentan con estrés (SSA y SEP, 2021).

## **Conclusiones**

La ansiedad es un trastorno cuya incidencia incrementó en las y los estudiantes universitarios, de forma importante desde el inicio de la pandemia por COVID-19. Ahora el regreso a clases presenciales ha desencadenado nuevamente un aumento de ansiedad en la comunidad estudiantil, principalmente por una preocupación al contagio por COVID-19, por ser un nuevo proceso de adaptación y por el miedo a no demostrar las competencias prácticas necesarias durante el proceso educativo.

Las propuestas presentadas por diversos organismos nacionales e in-

ternacionales para preservar y optimizar la salud mental, recayeron principalmente en el trabajo del docente que se presenta en el aula de clases, permitiendo la apertura de un ambiente seguro para las y los estudiantes. La realidad puede distar de las recomendaciones dadas por estas organizaciones ante la falta de recursos necesarios y capacitaciones que se le puedan otorgar a las instituciones de educación. La evaluación de estas medidas nos permite valorar su eficiencia en la práctica del día a día en la mejoría del bienestar mental.

El impacto del regreso a clases presenciales en las y los jóvenes universitarios ha repercutido en el desarrollo de ansiedad durante el proceso educativo. El deterioro emocional al que fue expuesto el alumnado durante la pandemia por COVID-19 se ha reflejado en deficiencias en el aprendizaje; por lo tanto, es fundamental contar con las herramientas adecuadas para mejorar su bienestar mental, siendo una prioridad para las instituciones educativas, con la finalidad de que las y los estudiantes puedan adaptarse adecuadamente a su nuevo entorno y mejorar su desarrollo educativo.

## Referencias

- Cárdenas, E., Feria, M., Palacios, L., y De la Peña, L. (2010). *Guía Clínica para los Trastornos de Ansiedad en Niños y Adolescentes*. Instituto Nacional de Psiquiatría.
- Contreras, C., Piñón, M., Picazo, D. y Piñón, D. (2022). En tiempos de pandemia: de la educación al entorno virtual y de regreso. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 6(1), 1821-1834.
- Díaz, A. (2020). La escuela ausente, la necesidad de replantear su significado. En H. Casanova, *Educación y pandemia Una visión académica* (p. 22). IISUE.
- Francesse, P. (2020). COVID-19 y educación superior en América Latina y el Caribe: efectos, impactos y recomendaciones políticas. *Análisis Carolina*, 36(1), 1-15.
- González, N., Tejeda, A. A., Espinosa, C. y Ontiveros, Z. (2021, marzo, 31). Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. *Scielo*. <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/756/1024>, fecha de consulta 10 de mayo de 2022.
- González, V. (2021). Ante el regreso a clases, “normal” que alumnado sienta ansiedad académica. *Universidad Iberoamericana Ciudad de México*. Recuperado el 13 de mayo de 2022, de <https://ibero.mx/prensa/ante-regreso-clases-normal-que-alumnado-sienta-ansiedad-academica>
- Jadue, G. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Estudios Pedagógicos* (Valdivia), (27), 111-118.
- López, M., Mejía, C. y Vargas, M. (2018). *Ansiedad y depresión como factores de riesgo en el inicio temprano del consumo de tabaco, alcohol y drogas*. Centros de Integración Juvenil, A. C.
- Miranda, P. (2022, abril, 4). Perciben mejora en salud mental de estudiantes tras regreso presencial a clases. *Universidad de Guadalajara*. <https://www.udg.mx/es/noticia/perciben-mejora-en-salud-mental-de-estudiantes-tras-regreso-presencial-clases>,
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020, marzo, 11). Alocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19 celebrada el 11 de marzo de 2020. <https://www.who.int/>

- es/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020
- Rama, C. (2021). *La nueva educación híbrida*. En Cuadernos de Universidades. UDUAL.
- Rodríguez, P. (2008). *Ansiedad y sobreactivación*. Desclée De Brouwer.
- Secretaría de Educación Pública (SEP). (2020, marzo, 16). ACUERDO número 02/03/20 por el que se suspenden las clases en las escuelas de educación preescolar, primaria, secundaria, normal y demás para la formación de maestros de educación básica del Sistema Educativo Nacional, así como aquellas de los tipos medio superior y superior dependientes de la Secretaría de Educación Pública. [http://sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/19413/4/images/a02\\_03\\_20.pdf](http://sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/19413/4/images/a02_03_20.pdf)
- Secretaría de Salud (SSA). (2010). *Guía de práctica clínica: Diagnóstico y Tratamiento de los Trastornos de Ansiedad en el Adulto*.
- Secretaría de Salud (SSA) y Secretaría de Educación Pública (SEP). (2021, mayo, 28). Guía de orientación para la reapertura de las escuelas ante COVID-19. <https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2021/06/Guia-orientacion-para-la-apertura.-28-mayo-2021-SALUD.pdf>
- Solano, L. (2022). Alumnos sufren estrés por vuelta a las aulas: maestros. *La Jornada*. <https://www.jornada.com.mx/notas/2022/02/27/politica/alumnos-sufren-estres-por-vuelta-a-las-aulas-maestros/>
- Troncoso, A. (2022). ¿De vuelta a la normalidad? Análisis psicológico de la vuelta a clases en tiempos de postpandemia COVID-19. *Cuadernos de Neuropsicología / Panamerican Journal of Neuropsychology*, Vol. 16, Núm. 1, pp. 94-99.
- UNICEF. (2021). UNICEF: Regreso a clases presenciales ayudará a mitigar afectaciones causadas por la pandemia. Recuperado de: <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/unicef-regreso-clases-presenciales-ayudar%C3%A1-mitigar-afectaciones-causadas-por-la#:~:text=%2D%20El%20regreso%20presencial%20a%20las,adolescente%2C%20entre%20otros%2C%20se%20se%C3%B1al%C3%B3%20hoy>
- Vivanco, A., Saroli, D., Caycho, T., Carbajal, C y Grijalva, M. (2020). Ansiedad por Covid-19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM)*, 23(2), 197-215.

- Xiao, H., Shu, W., Li, M., Li, Z., Tao, F., Wu, X., Yu, Y., Meng, H., Vermund, S. H., y Hu, Y. (2020). Social Distancing among Medical Students during the 2019 Coronavirus Disease Pandemic in China: Disease Awareness, Anxiety Disorder, Depression, and Behavioral Activities. *International journal of environmental research and public health*, 17(14), 1-13.
- Zapata, I., Hernández, M. G., Ramírez, B. E., Rivera, E., Martínez, M. A., Coronel, R. G., y Rodríguez, E. L. M. (2021). Sentir de alumnos universitarios y bachillerato luego de 17 meses de confinamiento por covid-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(5), 9140-9157.

