

Ansiedad en estudiantes:

¿qué aprendimos de la
pandemia?



WUOLIN

- 03** ¿A quién va dirigido este folleto?
- 04** ¿Te acuerdas de cómo fue el inicio de la pandemia en las escuelas?
- 06** ¿Recordamos lo que pasó?
- 08** ¿Qué pasó? Entendiendo el pasado
- 09** Una pandemia también de salud mental
- 10** ¿Qué muestran los estudios?
- 12** ¿Qué hemos aprendido?
- 14** Mirando hacia el futuro
- 15** ¿Qué hacer?
- 17** Buscar apoyo
- 18** ¿Repasamos lo que hemos aprendido en este folleto?
- 19** Bibliografía

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE FOLLETO?

Este folleto está pensado para docentes que desean comprender los impactos de la pandemia de Covid-19 en la salud mental y buscan formas de apoyar y orientar a sus alumnos en el día a día escolar.

¿Te acuerdas de cómo fue el inicio de la pandemia en las escuelas?

Para ayudar a visualizar el impacto en los alumnos, **vamos a conocer a Bia.**

A principios de 2020, Bia tenía una rutina escolar normal: iba a clases, se reunía con sus amigos y hacía planes para el futuro.

Cuando surgieron las primeras noticias sobre el virus, se sintió insegura, pero no imaginaba cuánto iba a cambiar su vida escolar y social. Poco a poco, ya sentía el cuerpo más tenso y la cabeza llena de preocupaciones.

Con la llegada de la COVID-19, llegaron el aislamiento, las clases a distancia, la falta de amigos, el miedo a que alguien de la familia se enfermara y las noticias difíciles todos los días.





Bia comenzó a vivir siempre en alerta, desmotivada con los estudios y ansiosa, sin poder relajarse. Con el tiempo, los casos disminuyeron y la rutina presencial en la escuela comenzó a volver. Aun así, los profesores notaron que algo en Bia todavía no estaba bien.

En el aula, parecía distante, seguía tensa y con dificultad para concentrarse en las actividades, como si aún se estuviera preparando para una amenaza.

Entender este escenario te ayuda, profesor, a reconocer que lo que los alumnos sintieron durante la pandemia —y siguen sintiendo hasta hoy— es el resultado de un período largo y muy difícil

¡Y eso merece cuidado y atención!

¿Recordemos lo que pasó?

2019

DIC:

primeros casos en
Wuhan, China.

2021

ENE

inicio de la vacunación;

MAR:

mayor número de muertes
registradas en el país;

ABR:

variante GAMA;

JUL:

variante DELTA;

DIC

variante Ómicron

2020

FEB:

primer caso de
Covid-19 en Brasil;

MAR:

la OMS declara la pandemia;
aislamiento social; uso de
cubrebocas y aumento de casos

2023 2024

MAIO:

la pandemia se desacelera
– fin de la emergencia de
salud pública

2022

flexibilización de las medidas;
refuerzo de la vacunación

2025 2026

pospandemia;
resaca emocional

¿Qué pasó?

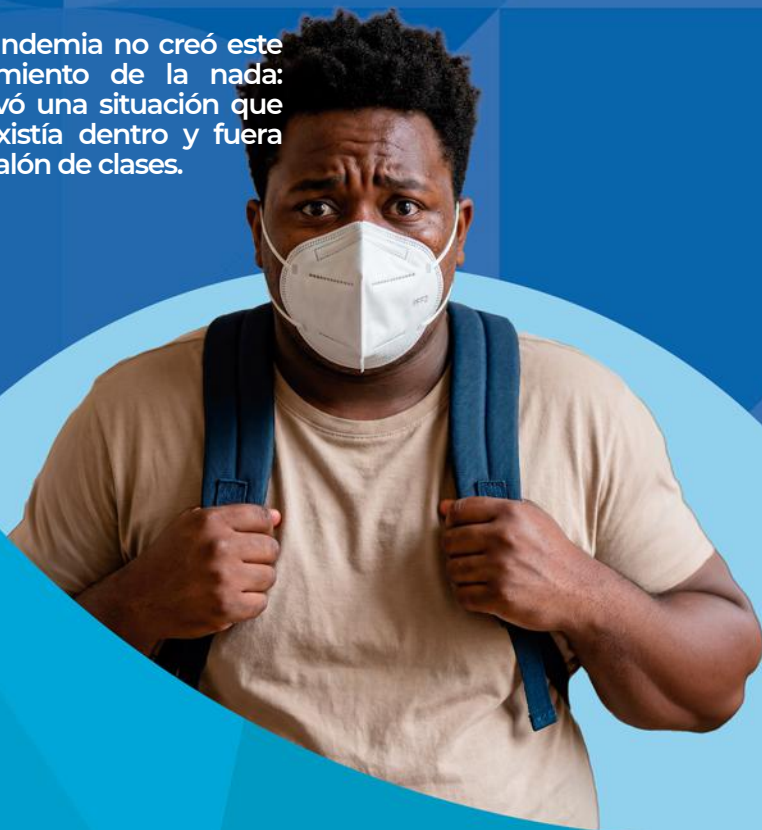
Entendiendo el pasado

Incluso antes de la pandemia, Brasil ya presentaba altos índices de ansiedad, lo que incluía a los jóvenes, con muchas preocupaciones y presión sobre el futuro.

Cuando llegó la COVID-19 y cerraron las escuelas, todo esto se volvió aún más difícil. El aislamiento, la pérdida de la convivencia social diaria, los cambios en la rutina y la incertidumbre sobre el futuro afectaron mucho las emociones de los adolescentes. Comenzaron a sentirse más inseguros, cansados y con dificultades para relajarse.

Es decir,

la pandemia no creó este sufrimiento de la nada: agravó una situación que ya existía dentro y fuera del salón de clases.



Una pandemia también de salud mental:

¿qué vimos y qué seguimos viendo?

Cuando pensamos en la COVID-19, por lo general recordamos el virus y las cubrebocas. Pero hubo algo muy importante que también marcó este período:

el impacto de la pandemia en la salud mental de los estudiantes.



Bia empezó a preocuparse todo el tiempo; incluso se preocupaba por estar demasiado preocupada. La mente acelerada, tratando de ocuparse de todo al mismo tiempo, terminaba aumentando sus síntomas de ansiedad. Incluso cuando la situación comenzó a mejorar, esos sentimientos no desaparecieron de la noche a la mañana. Bia se dio cuenta de que, aunque la rutina escolar volvía a la normalidad, la ansiedad seguía apareciendo. Hasta hoy, muchos adolescentes se sienten así. **Esto nos muestra que la pandemia no solo afectó ese momento, sino que puede haber dejado huellas que aún forman parte de la realidad en el aula.**

¿Qué muestran los estudios?

1

La falta del entorno escolar:

La suspensión de las clases privó a los jóvenes de una de sus principales redes de convivencia. El distanciamiento de los amigos y la sensación de soledad empeoraron la salud mental de los estudiantes.

2

Factores que intensificaron la ansiedad:

El exceso de exposición a las pantallas, la inversión de los horarios de sueño y las dificultades enfrentadas con la enseñanza a distancia agravaron los síntomas de ansiedad.

3

Las cosas no terminaron de un momento a otro:

Para muchas personas, el cuerpo tardó en comprender que el peligro había disminuido, y la ansiedad siguió presente, incluso cuando los casos comenzaron a disminuir y llegaron las vacunas.

4

Las personas se ven afectadas de manera diferente:

Los grupos de mujeres y jóvenes fueron algunos de los que más sintieron el impacto emocional de la pandemia, presentando niveles más altos de ansiedad.

5

El cuerpo también lo siente:

Las palpitaciones, las manos sudorosas y los problemas para dormir fueron comunes en ese período. Era como si el cuerpo estuviera siempre tratando de protegerse de una amenaza.





¿Qué aprendimos?

La pandemia fue uno de los momentos más difíciles que hemos enfrentado, pero también nos enseñó algunas cosas importantes. **¿Una de las principales?**

¡Cuidar la mente es tan importante como cuidar el cuerpo!

¡La forma en que enfrentamos las situaciones difíciles marca una gran diferencia! **La resiliencia**, que es nuestra capacidad de adaptarnos a las situaciones más difíciles, funcionó como una protección contra la ansiedad. Con la mirada atenta de los profesores, Bia se dio cuenta de que ignorar el sufrimiento emocional no ayudaba, así que comenzó a:

Respetar su propio ritmo: Comprender que la readaptación a los estudios presenciales llevaba tiempo ayudó a disminuir la exigencia consigo misma y a calmar la mente ante las dificultades y el volumen de materias.

Retomar hábitos y esperanza: Bia volvió a practicar pasatiempos sencillos que le daban placer, como los juegos de mesa. Volvió a involucrarse en las actividades de la escuela, comenzó a proyectar nuevamente su futuro y a enfocarse en sus sueños, una estrategia que la ayudó a lidiar con la ansiedad.

Red de apoyo: La escuela volvió a ser un espacio de intercambio. Conversar abiertamente con profesores y compañeros fue esencial para que Bia se sintiera acogida y redujera los niveles de síntomas de ansiedad.

Recordatorio importante:

Estos aprendizajes no quedaron en el pasado. ¡La acogida y las estrategias que ayudaron a Bia en ese período siguen siendo válidas hoy en día y son aliados importantes del profesor para los desafíos del aula!

Mirando hacia el futuro

No podemos caer en el olvido colectivo del período que vivimos. La pandemia dejó huellas emocionales que aún pueden estar presentes en el día a día de los estudiantes. Recordar lo que pasó es una forma de validar lo que vivieron los adolescentes y **prepararnos para acogerlos mejor en el futuro.**

La pandemia nos ha enseñado que el cuidado de la salud mental debe formar parte del entorno escolar, no solo en momentos de crisis. Esto implica fortalecer las políticas públicas, ampliar el acceso a los servicios de salud mental, fomentar el diálogo e e en el aula y promover el cuidado mutuo entre educadores y alumnos en el día a día.



¿Qué hacer?

Observe los cambios en la rutina: esté atento a señales de cansancio extremo, desmotivación o dificultad para concentrarse, y ayude al alumno a respetar sus límites.

Ofrezca una escucha acogedora: demostrar que le importa y brindar un espacio seguro para que el adolescente hable de lo que siente ayuda a organizar los pensamientos y aliviar la tensión.

Busque información y apoyo: saber más sobre la ansiedad le ayuda a manejar mejor las situaciones en el aula. Además de este folleto, existen otros materiales que pueden ayudar a los educadores a comprender mejor la ansiedad y a encontrar estrategias prácticas de apoyo.

Acceder a otros materiales





Buscar apoyo

Si la ansiedad ha estado afectando la rutina escolar del alumno y usted siente que necesita más ayuda, es importante orientar a la familia para que busque apoyo profesional.

Puede recomendar servicios como:

- Clínicas-escuela de psicología (generalmente gratuitas);
- Centros de salud de su ciudad;
- CAPS (Centros de Atención Psicosocial);
- CRAS;
- Psicólogo de la red educativa del municipio.



¿Repasamos lo que hemos aprendido en este folleto?

1 Los síntomas de ansiedad pueden aparecer o intensificarse en momentos de incertidumbre prolongada, como la pandemia de Covid-19.

2 La desmotivación, la dificultad para concentrarse, los trastornos del sueño o vivir en constante alerta son señales importantes de que el alumno necesita atención.

3 Ofrecer una escucha acogedora, respetar el ritmo de readaptación y fortalecer la red de apoyo en la escuela marcan la diferencia a la hora de enfrentar la ansiedad.

4 Usted, como profesor, no tiene que lidiar con todo esto solo: al igual que Bia, muchos jóvenes siguen cargando con las secuelas emocionales de la pandemia hasta el día de hoy. Su mirada atenta puede ser el primer paso para ayudarlos, pero si percibe la necesidad, oriente la búsqueda de un profesional de la salud mental.

BIBLIOGRAFÍA

Faro, A., Bahiano, M. A., Nakano, T. C., Reis, C., Silva, B. F. P., & Vitti, L. S. (2020). COVID-19 e saúde mental: A emergência do cuidado. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200074. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>

Faro, A., Silva, L. S., & Santos, J. J. D. (2024). Análise da relação entre medo da covid-19, ansiedade e depressão. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 42(1), 1-14. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.12176>

Faro, A., Tejada, J., Lisboa, W., & Ferreira, D. C. S. (2023). Fear of Covid-19, anxiety, and depression during the pandemic: A network analysis. *Suma Psicológica*, 30(1), 58-67. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2023.v30.n1.7>

Gadagnoto, T. C., Mendes, L. M. C., Monteiro, J. C. S., Gomes-Sponholz, F. A., & Barbosa, N. G. (2022). Repercussões emocionais da pandemia da COVID-19 em adolescentes: desafios à saúde pública. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 56, e20210424. <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0424>

Oliveira-Santos, B., Silva, L. S., & Faro, A. (2024). Perfil de mulheres com sintomas ansiosos durante a pandemia da Covid-19 no Brasil. *Psicologia Argumento*, 42(118), 2405-2425. <http://dx.doi.org/10.7213/psicologum.42.118.A003>

Silva-Santos, L. C., Silva, M. C., & Faro, A. (2022). Meta-worry, anxiety, and depression in the coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic: Brazil, June 2020. *Salud Mental*, 45(4), 151-158. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2022.021>

Vazquez, D. A., Caetano, S. C., Schlegel, R., Lourenço, E., Nemi, A., Slemian, A., & Sanchez, Z. M. (2022). Vida sem escola e saúde mental dos estudantes de escolas públicas na pandemia de Covid-19. *Saúde em Debate*, 46(133), 304-317. <https://doi.org/10.1590/0103-1104202213304>

AUTORÍA

Beatriz Oliveira-Santos

Más información: <https://geppsufs.com/pessoa/beatriz-2/>

DIRECCIÓN

André Faro

Más información: <https://geppsufs.com/pessoa/andre/>

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Gabriel Gazza

Más información: [behance.net/gazzailustra](https://www.behance.net/gazzailustra)

Beatriz Oliveira-Santos

Más información: <https://geppsufs.com/pessoa/beatriz-2/>

Cómo citar

Oliveira-Santos, B., Faro, A., & Gazza, G. (2026). Ansiedad en estudiantes: ¿qué aprendimos de la pandemia? [Cartilla digital]. Grupo de Estudios e Investigaciones en Psicología de la Salud – GEPPS (Universidad Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

 <https://geppsufs.com>

 @gepps_ufs



Escanee el código QR con la cámara de su teléfono para **conocer otros materiales.**