

# Superar los desafíos de los estudiantes durante el COVID-19

Gareth Huges, Student Space clinical lead, psychotherapist, researcher and writer  
January, 2021

En Student Minds, la organización benéfica de salud mental para estudiantes del Reino Unido, han estado escuchando a los estudiantes cómo se han visto afectados su salud mental y su bienestar y cómo han respondido.

Estos son algunos de los desafíos clave que nos ha dicho que enfrenta durante la pandemia y algunos consejos sobre cómo abordarlos.

## Haciendo amigos



La falta de actividades en persona ha hecho que sea más difícil construir y mantener amistades, especialmente si eres un estudiante de primer año.

En otros años, hacer amigos sucedía de forma orgánica cuando conocías gente en una mezcla de situaciones sociales. Debido al COVID-19, se requiere un enfoque más planificado. Sin importar cuántos amigos hayas hecho hasta ahora, adoptar el mismo enfoque puede ayudarte a aumentar tu red social. Aquí hay algunos pasos para ayudarte a hacer eso:

Identifica todos los lugares reales y virtuales en los que puede conocer gente. ¿Existen oportunidades para conocer gente a través de tu curso? ¿Hay clubes o sociedades alineadas con tus intereses que organizan eventos en línea?

Piense en cómo puede continuar las conversaciones con las personas que conoces: si las regulaciones actuales lo permiten, ¿podrías organizar un café con distanciamiento social, caminar o jugar algunos juegos en una llamada de Zoom?

Trata de no buscar a la persona o grupo de personas perfecto: estás construyendo una red, no buscando a la persona perfecta para ti. Busca personas con las que sea divertido estar cerca y que sean una parte útil de tu red, incluso si no quiere verlas todos los días.

Trate de escribir un plan de acción y elija un par de pasos para hacer primero. Es mucho más probable que hagas algo si lo has escrito.

## Aprendizaje en línea



Uno de los principales cambios en la experiencia de los estudiantes es que muchas conferencias, clases y seminarios se han trasladado en línea. Esto puede ser complicado, ya que puede ser difícil concentrarse y mantenerse involucrado durante largos períodos de tiempo durante una videollamada y puede ser más difícil aclarar las cosas que le resultan difíciles de entender si sus tutores o compañeros no están físicamente presentes.

Pero hay cosas que puede hacer para aprovechar al máximo la nueva experiencia de aprendizaje, como:

- Trata las clases en línea como lo harías con las clases en persona: haz que cada hora de clase sea una cita y bloquea el tiempo para las clases en tu agenda. Puede que te resulte útil vestirse como lo harías para ir a una clase en persona.
- Participa: si ves la conferencia o la clase de forma pasiva, puede ser fácil desconectarse o distraerse. Participa en ejercicios y debates, tanto como te sienta capaz.
- Vuelva a mirar estratégicamente: la gran ventaja de las clases en línea es que puedes volver a mirarlas. Sin embargo, no tienes que volver a ver todo: concéntrate también en las partes que no entendiste.

Además, recuerda reflexionar sobre cuánto aprendes y cuánto más efectivo te vuelve en el aprendizaje en línea. Y pide ayuda a tus tutores, compañeros y servicios universitarios si lo necesitas.

## La incertidumbre del futuro



Ninguno de nosotros ha pasado por una experiencia como esta antes, por lo que no sabemos cómo será el futuro. Comprensiblemente, esa falta de certeza puede ser inquietante. Los estudiantes de primero y segundo año están preocupados por el futuro de su carrera, mientras que los estudiantes de último año están pensando en la vida después de la universidad. Tratar conscientemente de abordar los pensamientos y sentimientos que surgen puede ayudarte a evitar sentirte abrumado.

- Trata de aceptar la realidad de la situación: cuando aceptamos la realidad, podemos trabajar para cambiarla y mejorarla. Si bien lo evitamos, tratamos de

desea que desaparezca o insistimos en la injusticia de que las cosas sean inciertas, no estamos en condiciones de mejorar las cosas.

- Escucha tus emociones y preocupaciones: asegúrate de que está bien sentirse así, porque estás viviendo una situación incierta.
- Comienza a evaluar lo que puedes controlar: habrá pasos que puede tomar para aumentar la certeza sobre las cosas que te preocupan.

## El soporte está disponible



Si eres estudiante y la pandemia del coronavirus ha afectado tu vida, hay ayuda y apoyo disponibles. *Student Space* fue creado para ayudarte en este momento problemático, pero solo está disponible en el idioma inglés.

Puede acceder a docenas de artículos y videos, escritos por médicos expertos y estudiantes, para ayudarte a superar los desafíos de la vida estudiantil.

<https://studentspace.org.uk/>