

**EL DESAFÍO DEL INICIO DE LA VIDA UNIVERSITARIA Y LA VUELTA A LA PRESENCIALIDAD. CARTA AL EDITOR****THE CHALLENGE OF THE BEGINNING OF UNIVERSITY LIFE AND THE RETURN TO FACE TO FACE CLASSES. LETTER TO THE EDITOR**

María Adela Pérez<sup>1</sup>, Marco Chaparro<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Facultad de medicina, Universidad María Auxiliadora. Asunción, Paraguay.

**Financiamiento:** Autofinanciado.

**Declaración de conflictos de interés:** Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

**Autor corresponsal**

María Adela Pérez

Teléfono: (+595) 981443393

Correo electrónico: maría.perez@umax.edu.py

**Estimada Editora:**

Como docentes hemos sido testigos de los desafíos que se presentan a los estudiantes al iniciar su vida universitaria. La vida universitaria obliga a los estudiantes a cambiar sus estilos de vida, por las exigencias que esta comprende. Luego de la pandemia por COVID – 19, no solo los nuevos estudiantes que recién se inician en su vida universitaria se enfrentan a estos desafíos. Pasar de una enseñanza impartida de manera virtual a la presencialidad se ha vuelto un desafío para todos.

La pandemia por el COVID – 19 nos obligó a vivir bajo circunstancias a las que nos adaptamos y ahora volver parcialmente a lo que antes considerábamos normal puede tornarse un desafío con diferente magnitud para cada individuo. La salud mental es uno de los ámbitos en los que la pandemia ha afectado en gran proporción a todos y especialmente a los adolescentes <sup>(1,2)</sup>. Es por esto que la vuelta a la presencialidad se vuelve un desafío para muchos.

Es natural pensar que muchos estudiantes aún no se sienten cómodos compartiendo ambientes cerrados con una gran cantidad

de personas <sup>(3)</sup>. Si bien, se siguen utilizando las medidas sanitarias para evitar el contagio de enfermedades, muchos aún no se sienten seguros en ambientes como el aula de clases.

Además del miedo o preocupación por el contagio de enfermedades dentro del aula, hemos visto presente al fenómeno de ansiedad social. Luego de casi 2 años de compartir con otros a través de medios telemáticos, para muchos, socializar en persona con los demás sin el escudo de una pantalla genera gran ansiedad <sup>(1)</sup>.

Así, podemos concluir que este nuevo inicio de clases de manera presencial se ha vuelto un desafío para todos, no solo para los estudiantes que se insertan recientemente a la vida universitaria <sup>(4)</sup>. Las instituciones de educación superior deberían tener presente lo desafiante que es retomar las actividades presenciales e iniciar la vida universitaria para todos sus miembros e instaurar medidas para hacer estas transiciones mucho más llevaderas.

**BIBLIOGRAFÍAS**

1. Jones EAK, Mitra AK, Bhuiyan AR. Impact of COVID-19 on Mental Health in Adolescents: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Mar 3;18(5):2470. doi: 10.3390/ijerph18052470. PMID: 33802278; PMCID: PMC7967607.
2. The Lancet Psychiatry. COVID-19 and mental health. *Lancet Psychiatry*. 2021 Feb;8(2):87. doi: 10.1016/S2215-0366(21)00005-5. PMID: 33485416; PMCID: PMC7825966.
3. Giorgi G, Lecca LI, Alessio F, Finstad GL, Bondanini G, Lulli LG, Arcangeli G, Mucci N. COVID-19-Related Mental Health Effects in the Workplace: A Narrative Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Oct 27;17(21):7857. doi: 10.3390/ijerph17217857. PMID: 33120930; PMCID: PMC7663773.
4. Schwartz KD, Exner-Cortens D, McMorris CA, Makarenko E, Arnold P, Van Bavel M, Williams S, Canfield R. COVID-19 and Student Well-Being: Stress and Mental Health during Return-to-School. *Can J Sch Psychol*. 2021 Jun;36(2):166-185. doi: 10.1177/08295735211001653. Epub 2021 Mar 18. PMID: 34040284; PMCID: PMC8114331.