

# CONGRESO UNIVERSIDAD 2022

## IX TALLER INTERNACIONAL “LA VIRTUALIZACIÓN EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR”.

### EFFECTOS DEL CONFINAMIENTO EN LA SALUD DE ESTUDIANTES Y PROFESORES DE EDUCACIÓN DE LA UG

KATIA VILLARREAL HERNÁNDEZ

JUAN ANTONIO RAMÍREZ VILLAFañA

MARÍA FERNANDA CASTILLO MOZQUEDA

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO

### 1. INTRODUCCION (OBJETIVOS)

En diciembre del 2019 se dio a conocer la emergencia de un nuevo virus que tiene una gran capacidad para propagarse y causar daños fatales en las poblaciones de los distintos países. El patógeno fue reconocido como parte de la familia coronavirus y denominado SARS-CoV-2. El 11 de marzo la Organización Mundial de la Salud (OMS) concluyó que la COVID-19 no sólo era una crisis de salud pública, sino que afectaría a todos los sectores sociales (OMS, 2020). Una de las acciones implementadas por el gobierno federal para limitar la transmisión del virus y hospitalizaciones, fue el programa denominado Jornada Nacional de Sana Distancia (JNSD). Derivado de este, se suspendieron los eventos masivos, las actividades que no fueran de primera necesidad y se cancelaron las clases presenciales desde del 23 de marzo de 2020. A partir de esa fecha, la Universidad de Guanajuato emitió un comunicado en el que se exponía la situación y se indicaba a la comunidad continuar con las actividades bajo la modalidad virtual. El confinamiento trajo consigo diversas consecuencias. Ahora, a más de un año de estar trabajando en la modalidad virtual, se tienen reportes de cómo el aislamiento prolongado ha afectado la calidad de vida de profesores, alumnos, padres de familia, personal administrativo, etc. Un buen punto de partida para mostrar las exigencias y condiciones que ha precisado el confinamiento es el reconocimiento del trabajo arduo y los esfuerzos de los docentes y estudiantes para poder adaptar la práctica educativa a esta eventualidad, ya que ha requerido, al menos: a) el manejo básico de plataformas para el trabajo sincrónico y asincrónico; b) contar con servicios adecuados y tener posibilidad de usarlos de manera ilimitada; c) responder a las actividades emergentes del contexto familiar que son parte de la vida ordinaria, incluso durante horarios académicos; y d) la búsqueda de alternativas que promueven el ejercicio en campo. En este trabajo se abordará cómo ha impactado el largo periodo de confinamiento en la calidad de vida de profesores y estudiantes universitarios, específicamente en su salud física y mental, puesto que las clases en línea han promovido diversas condiciones que han atentado en mayor o menor medida al rendimiento académico y calidad de vida de los actores educativos. De manera específica, se sabe que el confinamiento propicia circunstancias que influyen y afectan el desempeño y la salud del profesor y el estudiante. El sedentarismo ha sido, sin duda, una de las prácticas más fomentadas en la pandemia, ya que la gran mayoría continuó su formación académica frente a la computadora (García Salirrosas y Sánchez Poma, 2020); cabe señalar que las excesivas jornadas de trabajo, pueden promover la aparición de sintomatología en diferentes segmentos del cuerpo (Shabbir et al, 2016). El mantenimiento de posturas corporales prolongadas también se ha presentado de forma constante durante la pandemia. Esto puede provocar en mayor medida la aparición o agravamiento de trastornos musculoesqueléticos (TME), considerados como lesiones que generan alteraciones tanto físicas como funcionales en el aparato locomotor (Diez et al, 2007), y pueden causar dolencias en los huesos, articulaciones o músculos. Además de lo mencionado anteriormente, la poca interacción con otras personas y las limitaciones del aislamiento (Orellana, 2020) han provocado altos índices de ansiedad, estrés y depresión en la población (Andrade et al, 2020). A su vez, éstos se han manifestado en enfermedades psicósomáticas como dolores de cabeza, migraña, gastritis, colitis, dermatitis (Cubero, 2020), alteraciones en el patrón de sueño —por ejemplo, insomnio— (Ramírez et al, 2020) y en cambios en los hábitos de alimentación y consumo (Villaseñor et al, 2021). Si bien, no debe olvidarse que el aumento de estrés y la combinación de los factores anteriores también se ve traducido en el bajo rendimiento laboral y académico (Muñoz-Fernández et al, 2020). Por lo anterior, el objetivo general del presente estudio es analizar los efectos del largo periodo de confinamiento en la calidad de vida de los profesores y estudiantes, tanto en sus actividades cotidianas, hábitos y emociones que repercuten en la salud física y mental de alumnos y profesores en nivel superior. Consideramos que este trabajo es importante al menos por las siguientes razones: a) ahondar en la investigación de las situaciones que atañen a la educación desde el comienzo de la contingencia; y b) hacer una descripción y análisis de los efectos en materia de salud que han surgido en la modalidad virtual educativa.

### 2. DESARROLLO

**Metodología.** Se realizó una investigación descriptiva transversal con un enfoque mixto. El muestreo que se aplicó fue no probabilístico, y se llevó a cabo en el periodo de marzo a junio de 2021. Fue encuestada casi la totalidad del alumnado de distintos semestres y profesores de la Licenciatura en Educación. De manera específica, participaron 93 estudiantes (de entre 18 y 30 años) y 21 profesores (de 28 a 63 años), de la Licenciatura de Educación de la Universidad de Guanajuato, Guanajuato, México. En total participaron 114 personas, de las cuales, 27 son hombres y 87, mujeres. Se empleó un enfoque mixto, el cual es “...un proceso que recolecta, analiza y vierte datos cuantitativos y cualitativos, en un mismo estudio” (Tashakkori y Teddlie, 2003, citado en Barrantes, 2016), en este caso relacionados con la vivencia personal de los participantes. Se utilizó un diseño fenomenológico que tiene el objetivo de indagar, relatar y comprender las experiencias de los individuos en relación con el confinamiento y manifestar sus vivencias. Se siguió con un enfoque transversal debido a que se recogen los datos en un solo periodo. El estudio es exploratorio descriptivo, ya que busca detectar fenómenos, contextos y situaciones, las cuales cuentan con pocos antecedentes teóricos (Hernández et al, 2018). Esta investigación contó con un cuestionario que se realizó en la herramienta Google Forms™ y nombrado en preguntas abiertas, de opción múltiple y escalas Likert, algunas de ellas secuenciadas en dependencia de la respuesta. El cuestionario fue pilotado, revisado y mejorado a partir de las retroalimentaciones. Los materiales que se ocuparon para la recolección de datos fueron los aparatos electrónicos como celular, tablet o computadora, entre otros, con servicio de internet. También se utilizaron redes sociales como Facebook™ y WhatsApp™, a fin de compartir un mensaje en el que se explicaba la intención de la encuesta y se solicitaba su apoyo. Se les pidió, además, que mandaran captura de pantalla al terminar de contestar la encuesta. El análisis de resultados se hizo con estadística descriptiva. En el caso de las Figuras 1 a 3, a las opciones de la escala se les atribuyó un valor del 1 al 5, posteriormente se promedió la sumatoria entre cada opción sobre la cantidad de personas que respondieron. En esas Figuras, el valor mínimo es 1 y el máximo 5. En la Figura 1 y los Cuadros 1 y 2 se obtuvieron los porcentajes dependiendo de las variables involucradas. **Resultados y discusión.** En la Figura 1 se muestra el contraste entre los promedios de los datos relacionados con los efectos en la salud física en los profesores y alumnos. Las aficciones mayormente presentadas han sido la sequedad ocular (1.29 en docentes, 2.73 en estudiantes) y el dolor de ojos (1.29 y 3.66, respectivamente) derivado de la constante exposición a la luz de la computadora durante más de un año de confinamiento, afirmando el dato visual que se encontró en la literatura por el uso continuo de la pantalla. No obstante, la aficción mayormente presentada en los educandos es dolor en el cuello (1.69), como resultado de posturas inadecuadas en una duración prolongada. Asimismo, las situaciones menos presentadas fueron el derrame ocular (1.52) y migraña (1.62) en profesores, mientras que en los estudiantes el primer padecimiento ya mencionado se registró con la más baja frecuencia (1.67) y colitis (2.20). De lo anterior y por lo que se puede observar en la figura, podemos concluir que los alumnos se han visto mayormente afectados en su salud física de diversas formas, aunque esto también puede deberse a la dispersión de la muestra. —Insertar Figura 1 aquí—. La Figura 2 evidencia que los alumnos han experimentado con mucha alta frecuencia cansancio constante (1.78), estípidos de estrés (1.63), frustración (1.58) y ansiedad (1.40). Esto concide con Naraino (2009), mencionando que una de las situaciones emocionales que afecta el comportamiento del estudiante es el cansancio o la fatiga (en algunos casos incluso después de dormir). También, percibí los recursos propios como insuficientes ante el aumento de demandas durante el aislamiento, ocasionando que los episodios de estrés sean causantes de diversas emociones experimentadas entre los universitarios (Azaña et al., 2020). Por otro lado, los profesores tienen el índice más alto de preocupación (1.05), mientras que en los alumnos fue uno de los más bajos (1.31). Sin embargo, otras respuestas con alta frecuencia coincidentes con los alumnos son los episodios de estrés (2.95) y el cansancio constante (2.76). —Insertar Figura 2 aquí—. En la Figura 3 se muestra las alteraciones del sueño que el aislamiento ha provocado. En el caso de los profesores, se evidencian pocos cambios. El mayor de ellos es el insomnio con una incidencia de 2.62, lo seguiría de despertar durante las noches frecuentemente (2.52), mientras que soñar que se contagiaban (de COVID-19) fue el que menos se observó. Podría resultar que los docentes presentaron un mayor índice de adaptación a los cambios percibidos durante el confinamiento, en comparación con los estudiantes, puesto que se observaron niveles más altos de insomnio (3.44) y de sentir ganas de dormir constantemente (3.65). Esto puede explicarse según la literatura, que indica que la continuación de las actividades en casa debido al aislamiento y el cambio en las rutinas de las personas pueden afectar la cantidad de horas que se destina para dormir, permanecer tiempo en cama e incluso un deterioro de las asociaciones positivas entre el hogar, relación, ocio y el sueño, conllevando a mayores niveles de estrés (Ramírez et al., 2020). —Insertar Figura 3 aquí—. La Tabla 1 presenta los resultados de las variaciones en la ingesta de alimentos durante el periodo de confinamiento. Cabe destacar que poco más del 50% de los profesores mantuvo su consumo igual al que tenía antes de empezar la pandemia, caso contrario a los alumnos, que sólo el 23% mantuvo en el mismo consumo. Otro dato significativo es que un 33% de los profesores sí aumentaron la cantidad de alimentos que consumen y sólo el 10% disminuyó su ingesta. En relación con los estudiantes, el 40% consumió mayor cantidad y 28%, menor. La tabla también indica que hubo un aumento considerable en la graduación de los lentos o que se empezó a usarlos con alta graduación (67% en docentes, 38% en alumnos) debido a la afectación de la vista que ya se había evidenciado antes. Esto puede explicarse con la información presentada por el Prof. Jorge Alió (2020) en la que señala que “una dedicación extrema en actividades de visión cercana influye negativamente en la evolución de la miopía, incrementándola”, a raíz de las largas horas de exposición a la luz de la computadora en adultos jóvenes. A su vez, también menciona que, generalmente en adultos mayores, lo anterior ha propiciado el aumento de la “fatiga visual provocada por los defectos de graduación”. —Insertar Tabla 1 aquí—. En la Tabla 2 se evidencia que el 50% de los profesores negó haber recibido atención psicológica en este tiempo, así como el 75% de los estudiantes. Asimismo, sólo un 10% de los docentes y 25% de alumnos sí solicitaron apoyo profesional. Enseguida, la misma tabla muestra que la mayoría de la muestra han realizado ejercicio en el tiempo de confinamiento, los profesores (73%) poco más que los estudiantes (69%). Este dato concide con la literatura, que indica la relevancia de realizar actividad física durante el confinamiento, puesto que ayuda a reducir la inflamación en pulmones ocasionada por el COVID-19 (Sato y Pratt, 2020), igualmente, puede prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes y respiratorias, así como reducir los síntomas de depresión y ansiedad (Andrew, 2020). En ese sentido, realizar ejercicio también puede funcionar como una estrategia de afrontamiento durante el aislamiento y una forma de mantenerse activo. —Insertar Tabla 2 aquí—. En la Figura 4 se pueden observar los cambios en el peso corporal que sufrieron los estudiantes y los profesores. Como se observa, los valores más altos se vinculan con el aumento de peso: un 52% de estudiantes y un 48% de profesores ganaron más peso. Relacionado con lo anterior, el Cuadro 1 muestra el cambio de consumo en los alimentos, donde el valor más significativo en estudiantes tiene que ver con el mayor consumo de alimentos; en contraste, con el 57% de los profesores, que mantuvo su ingesta igual a antes del confinamiento. Otros estudios han reportado un incremento en la percepción del hambre y la saciedad en más de la mitad de sus participantes y el 34.4% mencionó un incremento en su apetito (Villaseñor et al, 2021), y son posibles causantes del aumento de peso en la comunidad educativa. La falta de actividad física, los cambios de comidas, las posibles aficciones al estatus socioeconómico de la familia, y los aspectos emocionales como tristeza, ansiedad, estrés, entre otros, provocan que se recurra al alimento como mecanismo de defensa (Aubús et al, 2020). —Insertar Figura 4 aquí—.

### 3. CONCLUSIONES

La pandemia ha cambiado la manera de vivir y de relacionarse, sin importar la situación personal de cada uno. Con este estudio, se puede mostrar que la comunidad educativa es una de las zonas más afectadas por la contingencia. La adaptación de los profesores al trabajo a distancia ha requerido grandes esfuerzos por parte de todos ellos. Los datos de esta investigación nos permite entender las circunstancias en las cuales el profesorado ha trabajado durante esta pandemia y, a pesar de que los docentes intentan dárlo todo por su vocación y han manifestado ser personas resilientes, se pudo descubrir que la calidad de vida en los profesores se ha visto mermada a causa del largo periodo de confinamiento que, hasta la fecha continua, aunque ya se están haciendo esfuerzos por regresar a los centros educativos. Asimismo, el estudio mostró que el confinamiento por el COVID ha impactado de manera significativa en aspectos físicos y emocionales de la salud de los estudiantes universitarios de la Licenciatura de Educación. Adicionalmente, se comprueba que aquellos malestares que presentan la población estudiada afectan y disminuyen su calidad de vida, creando dolores, molestias, y/o emociones que antes del aislamiento no presentaban, o presentaban en menor medida, que, a su vez, deterioran su rendimiento académico, así como las relaciones con compañeros y maestros. Este estudio sugiere que las circunstancias actuales plantean nuevos retos para las instituciones educativas, que deben promover una planeación estratégica para aplicar técnicas que faciliten el cumplimiento de los objetivos establecidos sin poner en riesgo la salud y calidad de vida de sus estudiantes. Se debe valorar en qué condiciones la enseñanza virtual es benéfica y promueve la adquisición de aprendizajes significativos. También, las escuelas deben ser promotoras de la salud emocional de sus estudiantes, implementando valoraciones y servicios de apoyo psicológico de calidad y flexibilidad. Por otro lado, se considera importante que se realicen más indagaciones de esta índole, dado que situaciones como la que ahora se está enfrentando afectan en gran medida la salud y el desempeño laboral y académico de los actores educativos universitarios.

### 4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alió, J. L. (29 de abril de 2020). Problemas de visión durante el periodo de confinamiento. linkedin Reporte del 13 de septiembre de 2021, de [https://doi.org/10.17060/ijodep.2020.n1.v2.1828](https://www.linkedin.com/pulse/problemas-de-visionc3%83n-durante-elperic3%83adodo-confinamiento-jorge-l-alioc3%83-andrade-mayorca, M. F., Campo Vanezas, D., Díaz Botero, V., Flórez Gutiérrez, D. E., Mayorca Bonilla, L. D., Ortiz Umaña, M. A., Ramírez Calderón, S., Ruiz Hidalgo, C. V., Santos Muñoz, S., Santofino Vega, A. C. Y Yosa Trujillo, P. A. (2020). Descripción de las características psicológicas relacionadas con la salud mental en la situación de emergencia de salud pública originada por el COVID-19. (Trabajo de grado). Universidad Cooperativa de Colombia, Neiva. Andreu Cabrera, E. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid19. Revista INFAD de Psicología. Internationl Journal of Developmental and Educational Psychology., 2(1), 209–220. <a href=) Apaza, C., Seminario, R. y Santa-Cruz, J. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 – Perú. Revista Venezolana de Gerencia, 25(90): 402-410. <https://www.redalyc.org/journal/290/29063559022/29063559022.pdf> Arbués, E., Martínez, B., Granada, J., Echániz, E., Pellicer, B., Juárez, R., Guerrero, S., y Sáez, M. (2020). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. Nutrición Hospitalaria, 36(6): s/p. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02641> Cubero, C. (12 de diciembre de 2020). Por covid-19, aumentan un 15% las enfermedades psicósomáticas. Milenio. <https://www.milenio.com/ciencia-y-salud/coronavirusaumentan-15-enfermedades-psicosomaticas-covid-19> Diez, M., Garasaada, A., Macayada, M. y Eransuj, J. (2007). Trastornos músculo-esqueléticos de origen laboral. Gobierno de Navarra. <https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/76DF548D-769E-4DBF-A18E8419F3A9A5F8/145886/TrastornosME.pdf> García-Salirrosas, E., & Sánchez-Poma, R. (2020). Prevalencia de trastornos musculoesqueléticos en docentes universitarios que realizan teletrabajo en tiempos de COVID-19. Anales de la Facultad de Medicina, 81(3), 301–307. <https://dx.doi.org/10.15381/anales.v81i3.18841> Hernández Sampieri, R. et al. (2014). Metodología de la investigación. México, MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. Muñoz-Fernández SJ, Molina-Valdespino D, Ochoa-Palacios R, Sánchez-Guerrero O, EsquivelAcevedo JA, Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. Acta Pediatr Mex 2020; 41 (Supl 1):S127-S136. Narango, M., (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Revista Educación, 33(2), 171- 190. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf> Orellana, C. (2020). Predictores de síntomas emocionales durante la cuarentena domiciliar por pandemia de COVID-19 en El Salvador. Actualidades en Psicología (El Salvador), [34]128. doi: <http://dx.doi.org/10.15517/ap.v34i128.41431> Organización Mundial de la Salud (2020). Cronología de la Respuesta de la OMS a la COVID19. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news/item/29-06-2020-covidtimeline> Ramírez Ortiz, J., Fontecha Hernández, J. y Escobar Córdoba, F. (2020). Efectos del aislamiento social en el sueño durante la pandemia covid-19. Universidad Nacional de Colombia. <https://dx.doi.org/10.1590/SciELOPreprints.801> Sallis, J., y Pratt, M. (2020). A Call to Action: Physical Activity and COVID-19. American College of Sports Medicine. [https://www.exercisemedicine.org/support\\_page.php/stories/7b-896](https://www.exercisemedicine.org/support_page.php/stories/7b-896) Shabbir, M., Rashid, S., Umar, B., Ahmad, A., & Ehsan S. (2016). Frequency of neck and shoulder pain and use of adjustable computer workstation among bankers. Pakistan Journal of Medical Sciences, 32(2), 423–426. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4859036/> Tashakkori, A., y Teddlie, C. (Eds.) (2003). Handbook of Mixed Methods in social and behavioural research. Sage. Villaseñor López, K., Jiménez Garduño, L. M., Ortega Regules, A.E., Islas Romero, L. M., González Martínez, O.A., y Silva Pereira, T.S. (2021). Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: Un estudio observacional. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética 25, n. 21. doi: 10.14306/renhyd.25.52.1099.

### AGRADECIMIENTOS

Los estudiantes quieren agradecer a la Universidad de Guanajuato por el apoyo brindado, así como el financiamiento económico de este estudio mediante la Convocatoria Institucional de Investigación Científica (CIIC) 2021. Agradecemos al Dr. Enoc Obed de la Sancha Villa, coordinador del proyecto “Impacto del Confinamiento en Aspectos SocioEmocionales y de Salud en Alumnos y Profesores de Nivel Licenciatura de la Universidad de Guanajuato”, por guiarnos y apoyarnos en esta investigación. También extendemos nuestro agradecimiento a nuestras compañeras Karen Elizabeth Martínez García y María Guadalupe Torres Velázquez por su valiosa aportación a este trabajo.

ORGANIZADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y LAS UNIVERSIDADES CUBANAS