

9. Efectos del confinamiento por covid-19 en la salud de estudiantes de la Universidad de Guanajuato



KAREN ELIZABETH MARTÍNEZ GARCÍA*

MARÍA GUADALUPE TORRES VELÁZQUEZ**

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.380.09>

Resumen

En diciembre de 2019 se dio a conocer la emergencia de un nuevo virus que tenía una gran capacidad de propagarse y causar daños fatales en las poblaciones de los distintos países, denominado SARS-CoV-2, causante de la enfermedad covid-19. El 11 de marzo de 2020 la OMS concluyó que la covid-19 podría considerarse pandemia, y reconoció que esta enfermedad no solo era una crisis de salud pública, sino que afectaría a todos los sectores sociales. En México, se implementó la Jornada Nacional de Sana Distancia, donde una de sus estrategias fue cancelar clases presenciales a partir del 23 de marzo de ese año. A partir de esa fecha, y hasta mediados de junio de 2021, la inmensa mayoría de estudiantes, profesores y personal administrativo desempeñaron sus actividades en confinamiento, bajo lo que comúnmente se conoce como “*home office*” o “teletrabajo”. El objetivo general del presente estudio fue analizar cómo ha impactado el largo periodo de confinamiento en la calidad de vida de estudiantes universitarios, tanto en sus actividades cotidianas, hábitos y emociones que repercuten en la salud físi-

* Licenciada en Educación. Profesora titular de primaria en el Instituto Lux, México. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7459-147> ; correo electrónico: ke.martinez.garcia@ugto.mx

** Licenciada en Educación. Gestión y apoyo a la Dirección del Departamento de Educación de la Universidad de Guanajuato, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6527-6927>

ca y mental de alumnos a nivel licenciatura. Se realizó una investigación descriptiva transversal con un enfoque mixto, utilizando un cuestionario realizado en Google Forms®, que consistió en preguntas abiertas, de opción múltiple y escalas Likert, abordando a) malestares físicos, psicosomáticos y emocionales; b) hábitos relacionados con el sedentarismo y el consumo de alimentos; y c) estrategias de afrontamiento. Los malestares físicos con más frecuencia fueron el dolor de cuello (3.68), ardor de ojos (3.64), dolor de espalda (3.62) y dolor de cabeza (3.41). Adicionalmente, se mencionan algunos síntomas que pueden ser psicosomáticos, como gastritis (2.34), estreñimiento (2.30) y colitis (2.18), aunque estos valores fueron muy bajos. Además, se reportó un aumento de peso en mujeres (54.7 %) y en hombres (38.9 %). Las afectaciones emocionales más frecuentes fueron el cansancio constante (3.78), los episodios de estrés (3.68), sentir ganas de dormir (3.64), frustración y desánimo (3.57). Los universitarios que mencionaron recibir apoyo psicológico durante el confinamiento representan un 23.65 % de la muestra total. Adicionalmente, un 41.93 % de estudiantes considerará en algún momento del confinamiento pedir apoyo psicológico. 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 del Departamento de Educación. Adicionalmente, se comprueba que aquellos malestares que presenta la población estudiada afectan y disminuyen su calidad de vida, creando dolores, molestias, y/o emociones que antes del aislamiento no presentaban, o se presentaban en menor medida.

Palabras clave: *aislamiento, bienestar, malestares.*

Introducción

En diciembre de 2019 se dio a conocer la emergencia de un nuevo virus que tenía 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, causante de la enfermedad nombrada covid-19. El 11 de marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) concluyó que la covid-19 podría considerarse pandemia y

reconoció que esta enfermedad no solo 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, y hasta mediados de junio de 2021, la inmensa mayoría de estudiantes, profesores y personal administrativo desempeñaron sus actividades en confinamiento, bajo lo que comúnmente se conoce como *home office* o teletrabajo.

El confinamiento trajo un cambio en las prácticas, rutinas y, en varios casos, un deterioro en la calidad de vida. Calidad de vida es un concepto complejo que se asocia a componentes tanto subjetivos como objetivos y tiene como propósito el bienestar individual (Ardila, 2003). Este concepto suele agruparse en cinco dominios principales: (1) bienestar físico, salud y seguridad física; (2) bienestar material, incluye la privacidad, los alimentos, vivienda, y en general las posesiones; (3) bienestar social, manteniendo la importancia en aquellas relaciones interpersonales, sean con familia, amigos, compañeros de clase, entre otros; (4) desarrollo y actividad, factores como la educación, productividad y contribución; y por último, pero no menos importante, (5) bienestar emocional, un aspecto subjetivo que abarca la autoestima, la depresión, el estado respecto a terceros, entre otros (Dirección de Investigación, 2017).

En este trabajo se aborda cómo impactó el largo periodo de confinamiento en la calidad de vida de estudiantes universitarios, específicamente en la salud física y mental de alumnos de nivel licenciatura. Se centraron los esfuerzos de investigación en los estudiantes porque, a pesar de que se suele considerar que los jóvenes son un sector de la población relativamente sano (Organización Panamericana de la Salud [OPS], s.f.), con el confinamiento la mayoría de los estudiantes universitarios han experimentado cambios negativos en sus rutinas, algunas de estas a consecuencia de la falta de actividad física (Rico et al., 2020), alteraciones en la ingesta de alimentos (Villaseñor et al., 2021), sobrecarga postural estática prolongada (Alamo et al., 2021), hábitos no saludables en el descanso (Marelli et al., 2021), etcétera.

De manera específica, se sabe que el confinamiento propicia circunstancias que influyen y afectan el desempeño y la salud del estudiante. El sedentarismo ha sido, sin duda, una de las prácticas más fomentadas por la pandemia, ya que la gran mayoría continuaron su formación académica frente a la computadora. Al respecto, indagaciones con universitarios han mostrado que hasta un 39.09 % de estudiantes permanece más de 10 horas frente a un monitor, y un 35.45 % pasa de 8 a 10 horas. De manera importante, se ha reportado que la minoría de las personas pasan seis horas o menos frente a la computadora (Salirrosas y 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 como una 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 (Díez et al., 2007), y pueden causar dolencias en los huesos, articulaciones o músculos.

Otra molestia reportada frecuentemente en los estudiantes durante el aislamiento social son las cefaleas, caracterizadas por dolores de cabeza recurrentes (OMS, 2020). Antes de la pandemia se fundamentaba en diversos estudios la frecuencia que tenía este malestar con el estrés académico (Silva et al., 2020; Mendoza y Barría, 2015), conforme a ello, se deduce que el estrés perdura en los jóvenes y cambia en mayor medida con el confinamiento, siendo un factor importante para provocar la jaqueca o migraña.

La manera de alimentarse es un hábito que se ha visto modificado por el confinamiento y que suele repercutir en trastornos gastrointestinales, como gastritis, colitis, diarrea, etc. Es cierto que no hay un patrón exacto para confirmar el porcentaje de estudiantes que se han visto afectados, pero existen cifras que comprueban el impacto de la pandemia en este rubro. Por ejemplo, en un estudio se comprobó que más de la mitad de los participantes distinguió un cambio en su percepción del hambre y la saciedad, el 34.4 % reportó incremento en el apetito y del total de participantes el 35.8 % redujo el consumo de alimentos saludables y el 25.6 % incrementó el consumo de comida chatarra (Villaseñor et al., 2021).

El impacto del largo periodo de confinamiento en la calidad de vida de estudiantes universitarios es un fenómeno que debe estudiarse sistemáticamente, sobre todo en el momento formativo de niveles universitarios, ya que, además del alto grado de estrés que experimentan en esta etapa de estudios (García et al., 2011), la literatura ha demostrado que al momento de estar en confinamiento existe un cambio importante en aspectos físicos como rutinas, salud física y aspectos emocionales como sentimientos, ideas, impresiones, entre otras (Alamo et al., 2021; Marelliet al., 2021; Rico et al., 2020; Villaseñor, 2021). Es importante saber los efectos que ha dejado el aislamiento social en cada uno de los estudiantes para abrir posibilidades a instituciones o personas que orienten diferentes hábitos no saludables, o prevengan lo contrario en los jóvenes-adultos que cursen algún nivel académico.

Por lo anterior, el objetivo general del presente estudio fue analizar cómo ha impactado el largo periodo de confinamiento en la calidad de vida de los estudiantes, tanto en sus actividades cotidianas, hábitos y emociones que repercuten en la salud física y mental de alumnos a nivel licenciatura. De manera específica se pretende (a) indagar cambios negativos producidos por el aislamiento social en estudiantes de la Licenciatura en Educación, y (b) analizar factores causales en diferentes sintomatologías físicas, psicósomáticas y emocionales.

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 la mayoría del alumnado de distintos semestres de la Licenciatura en Educación. En el estudio participaron 93 estudiantes del Departamento de Educación de la Universidad de Guanajuato, Guanajuato, México.

Esta investigación contó con un cuestionario que se realizó en la herramienta Google Forms® y consistió en preguntas abiertas, de opción múltiple y escalas Likert, algunas de ellas secuenciadas en dependencia de la respuesta. El cuestionario fue piloteado, revisado y mejorado a partir de las retro-

alimentaciones. 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 pedía, además, que mandaran captura de pantalla al terminar de contestar la encuesta. El análisis de resultados se hizo con estadística descriptiva.

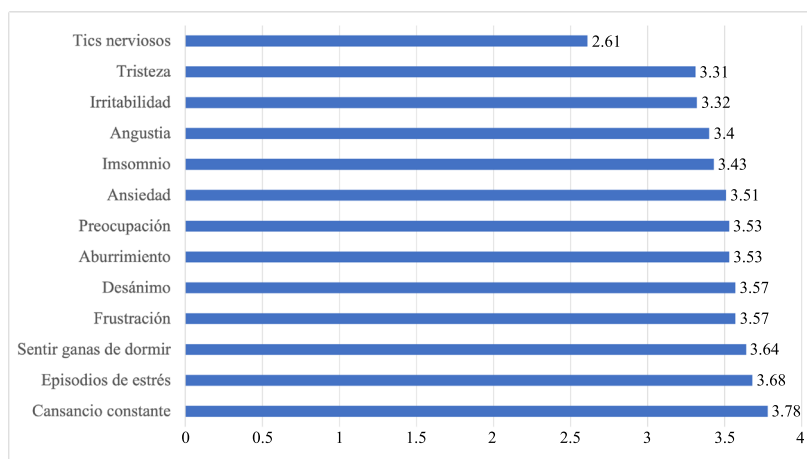
Resultados y discusión

En el caso de la figura 1 y 4, a las opciones de la escala se les atribuyó un valor del 1 al 5, posteriormente se promedió la sumatoria ante cada opción sobre la cantidad de personas que respondieron. En ambas figuras siempre el valor mínimo es 1 y el máximo es 5. Para las figuras 2, 3 y 5 se obtuvo el porcentaje dependiendo de las variables involucradas.

La figura 1 muestra el promedio de respuestas reportadas por estudiantes universitarios sobre la presencia de afectaciones físicas durante el confinamiento. Los malestares con más frecuencia fueron el dolor de cuello (3.68), ardor de ojos (3.64), dolor de espalda (3.62) y dolor de cabeza (3.41). Adicionalmente, se mencionan algunos síntomas que pueden ser psicósomáticos, como gastritis (2.34), estreñimiento (2.30) y colitis (2.18), aunque estos valores fueron muy bajos. Esto coincide con lo señalado por la OMS (2020) y otros autores respecto a las consecuencias en la salud física que se han detectado debido al confinamiento. Que las cuestiones físicas tengan mayor impacto que las psicósomáticas es casi evidente por la cantidad de tiempo que en confinamiento se debe dedicar a los requisitos escolares. En este estudio al menos un 55.91 % reportó permanecer ocho horas o más frente a la computadora y un 37.63 % mencionó pasar más de 10 horas; en este sentido, es muy probable que cualquier persona con más de ocho horas sentada empiece a resentir físicamente las consecuencias de las posturas y necesidades de trabajo (estar tecleando, mirar minuciosamente un texto, iluminación inadecuada, monitores y teclados a una incorrecta altura, etc.). El aspecto psicósomático depende de los recursos personales de los estu-

diantes para afrontar las condiciones y exigencias. También es importante reconocer que algunos reportaron que ya contaban con estos padecimientos, por lo que sería importante que otros estudios indagaran los efectos del confinamiento en personas que ya presentaban alguna enfermedad o condición psicológica en su calidad de vida.

Figura 1. Promedio de respuestas reportadas por estudiantes universitarios sobre la presencia de afectaciones físicas durante el confinamiento

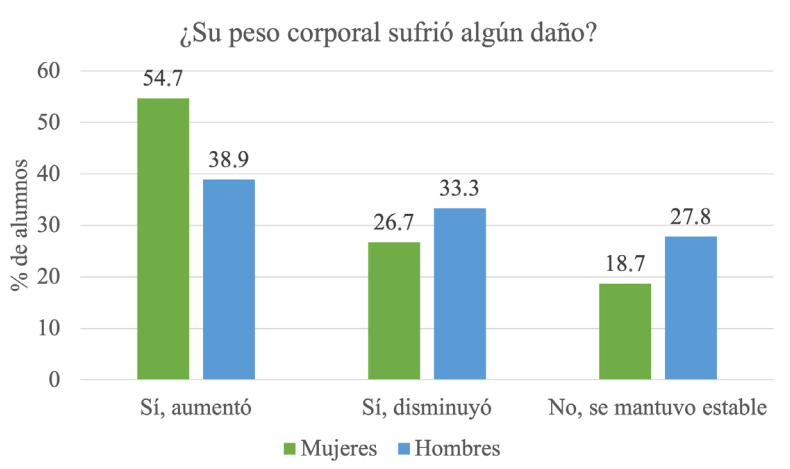


Fuente: elaboración propia.

La figura 2 presenta el porcentaje promedio reportado por estudiantes universitarios respecto al cambio del peso corporal durante el confinamiento. Como se observa, los valores más altos se vinculan con el aumento de peso: un 54.7 % de mujeres y un 38.9 % de hombres ganaron peso. Relacionado con lo anterior, la figura 3 muestra el cambio de consumo en los alimentos, donde los valores más significativos tienen que ver con el mayor consumo de alimentos en los participantes tanto en mujeres (46.7 %) como en hombres (50 %). 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 universitarios. La falta de actividad física, los cambios de comida, las posibles afecciones al estatus

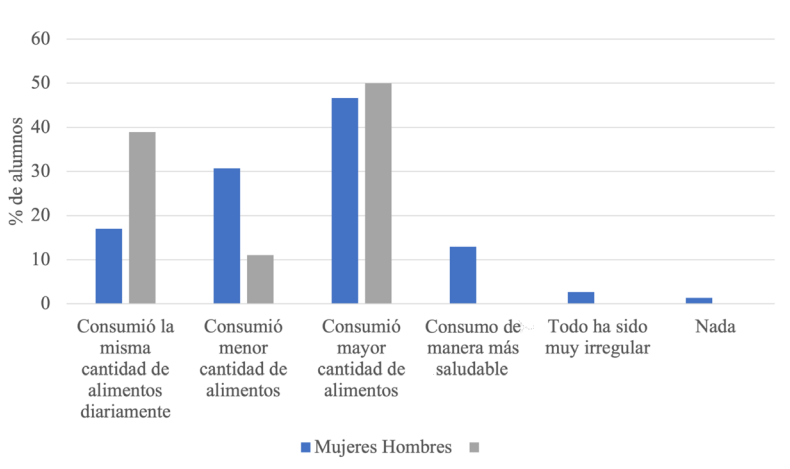
socioeconómico de la familia, y los aspectos emocionales como tristeza, ansiedad, estrés, entre otros, provocan que se recurra al alimento como mecanismo de defensa (Arbués et al., 2020).

Figura 2. *Estudiantes universitarios que manifestaron cambio del peso corporal durante el confinamiento*



Fuente: elaboración propia.

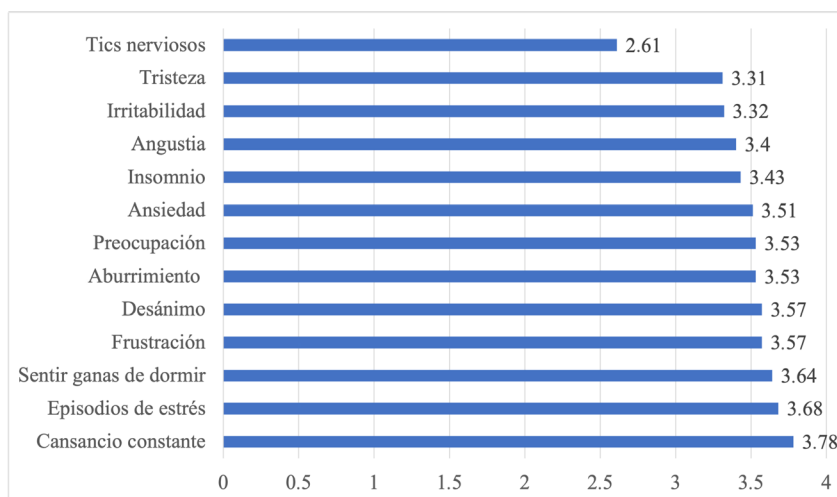
Figura 3. *Estudiantes universitarios que reportaron tener cambios en el consumo de alimentos durante el confinamiento*



Fuente: elaboración propia.

La figura 4 muestra el promedio de respuestas reportadas por estudiantes universitarios sobre las afectaciones emocionales experimentadas durante el confinamiento. Los malestares con más frecuencia fueron el cansancio constante (3.78), los episodios de estrés (3.68), sentir ganas de dormir (3.64), frustración y desánimo (3.57). No obstante, se puede visualizar que los resultados son sucesivos de valores representativos similares, destacando la importancia de aspectos emocionales en la mayoría de la población estudiada. Esto coincide con Naranjo (2009), quien menciona 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, percibir 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 (Apaza et al., 2020).

Figura 4. Promedio de respuestas reportadas por estudiantes universitarios sobre las afectaciones emocionales experimentadas durante el confinamiento

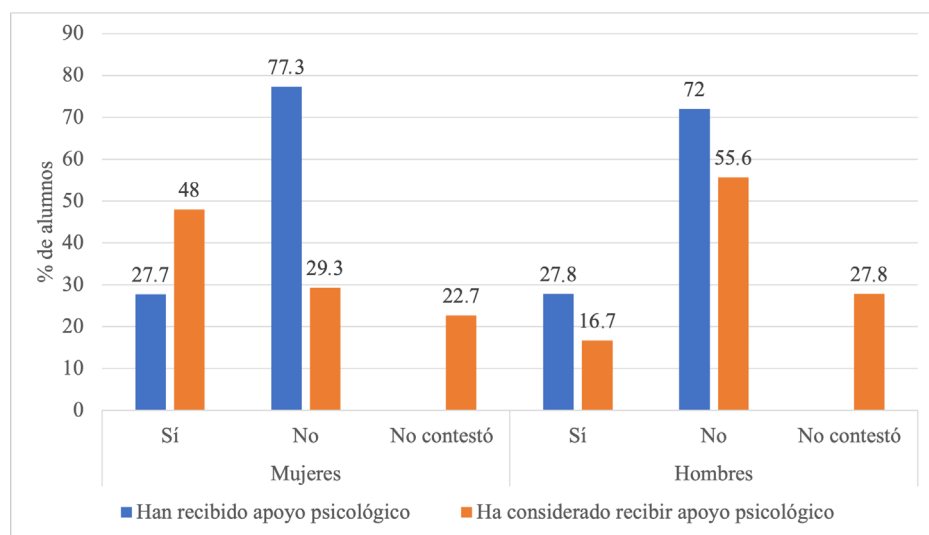


Fuente: elaboración propia.

La figura 5 muestra el porcentaje de estudiantes universitarios que mencionaron considerar o recibir apoyo psicológico durante el confinamiento. El 22.7 % de mujeres recibió apoyo psicológico durante el confinamiento y del porcen-

taje que no lo recibió, el 48 % lo consideró pertinente. Por otro lado, en los hombres el 27.8 % recibió apoyo psicológico durante confinamiento, mientras que, del porcentaje que no lo recibió, el 16.7 % lo consideró pertinente. De manera interesante, se observa que existe una disminución en el porcentaje de los hombres que consideran importante recibir apoyo psicológico en relación con el de mujeres. Esto coincide con estudios (Apaza et al., 2020; UG, 2020) que demuestran un impacto psicológico del confinamiento en estudiantes, repercutiendo en la calidad de vida de la población estudiada, siendo esta afectada por las formas de pensar (minimizar el problema o sentimiento, afrontar sin conocimientos, mantener creencias como “ir al psicólogo es para locos”, entre otros). Adicionalmente, se encuentran beneficios y/o dificultades por la modalidad del apoyo que se ha trabajado durante el confinamiento. Para algunos estudiantes esto ha representado mayor accesibilidad y privacidad en este servicio, por el contrario, puede verse afectado por la falta de *rappor*t, ausencia de la comunicación no verbal y mala conectividad (Universidad de Guanajuato [UG], 2020).

Figura 5. Estudiantes universitarios que mencionaron considerar o recibir apoyo psicológico durante el confinamiento



Fuente: elaboración propia.

Conclusiones

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 presenta 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.

Un factor importante en la salud de los universitarios fue el sedentarismo y estar frente a la computadora, siendo prácticas cotidianas que el estudiante realiza al mantenerse aislado socialmente cumpliendo con sus tareas académicas. Los aspectos económicos pueden interferir en gran medida a estos malestares, por lo que no todos los alumnos tienen la oportunidad de tener espacios y materiales ergonómicos como silla acojinada, escritorio, lentes de descanso o con graduación, entre otros.

Este estudio sugiere que las instituciones educativas deben de mantener 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, por ejemplo, promover lecturas o solo audios, para tratar de disminuir largas jornadas frente a la computadora. Se debe valorar en qué condiciones la enseñanza virtual es benéfica y puede ser posible. También deben de ser promotoras de la salud emocional de sus estudiantes implementando valoraciones y servicios de apoyo psicológico de calidad y flexibilidad.

Otro aspecto es tomar en cuenta las condiciones de salud física de los universitarios, rediseñando, implementado y evaluando servicios de apoyo para mejorar y modificar conductas o prácticas del estudiante que ayuden a incrementar su calidad de vida, algunas como impartición de talleres o cursos de temáticas como nutrición, ergonomía, activación física, entre otros.

Crédito y/o agradecimiento

Este trabajo se ha realizado gracias a la beca brindada por la Universidad de Guanajuato a partir de la Convocatoria Institucional de Investigación

Científica 2021. Agradecemos al doctor Enoc Obed de la Sancha Villa, coordinador del proyecto “Impacto del confinamiento en aspectos socio-emocionales y de salud en alumnos y profesores de nivel Licenciatura de la Universidad de Guanajuato”, por guiarnos y apoyarnos en esta investigación.

Referencias

- Alamo, Y., Espinoza, D., Huillca, H., Miranda, A., Palomino, L., Romero, D., Urbano, A., Guzmán, S., Moscoso, J., y Pérez, A. (2021). Cambios en la ergonomía en tiempos de covid-19 en estudiantes de una universidad peruana. *J. health med. sci.*, 7(1), 67-74. <https://johamsc.com/wp-content/uploads/2021/04/JOHAMSC-MOSCOSO-055-20-1.pdf>
- 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>.
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35(2), 161-164. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>
- Díez, M., Garasada, A., Macayada, M., y Eransus, J. (2007). *Trastornos músculo-esqueléticos de origen laboral*. Gobierno de Navarra. <https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/76DF548D-769E-4DBF-A18E-8419F3A9A5FB/145886/TrastornosME.pdf>.
- Dirección de Investigación. (2017). *¿Qué es la calidad de vida?* Gobierno de México. <https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/calidadVida.html>.
- García, R., Pérez, F., Pérez, J., y Natividad, L. (2011). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>
- Marelli, S., Castelnuevo, A., Somma, A., Castronovo, V., Mombelli, S., Bottoni, D., Leitner, C., Fossati, A., y Ferini, L. (2021). Impact of Covid-19 Lockdown on Sleep Quality in University Students and Administration Staff. *Jneuro*, 268, 8-15. <https://doi.org/10.1007/s00415-020-10056-6>
- Mendoza, M., y Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). *Alocución de apertura del Director Ge-*

- neral de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19 celebrada el 11 de marzo de 2020. <https://www.who.int/es/news-room/speeches/item/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (s.f.). *Directrices-Guía para documentar iniciativas de promoción de la salud*. https://ctb.ku.edu/sites/default/files/chapter_files/directrices_-_guia_para_documentar_iniciativas_de_promocion_de_la_salud.pdf
- Rico, C., Vargas, G., Poblete, F., Carrillo, J., Rico, J., Mena, B., Chaparro, D., y Reséndiz, J. (2020). Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. *Revista espacios*, 41(42). <https://www.revistaespacios.com/a20v41n42/a20v41n42p01.pdf>
- Salirrosas, E., y 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>
- Shabbir, M., Rashid, S., Umar, B., Ahmad, A., y 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/>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., y Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Universidad de Guanajuato. (2020, agosto). *Proyecto de atención psicológica en línea, ante situación de emergencia por covid* (pp.1-18). <https://www.ugto.mx/accionesug/images/pdf/informe-proyecto-atencion-psicologica-en-linea.pdf>
- Villaseñor, K., Jimenez, A., Ortega, A., Islas, L., González, O., y Silva, T. (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(2), 1-21. <https://doi:10.14306/renhyd.25.S2.1099>

