



## IMPACTO POSITIVO DEL TRABAJO ACADÉMICO ONLINE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS MEXICANOS

### **Pedro Antonio Sánchez-Escobedo**

*Universidad Autónoma de Yucatán. Mérida, México.*

psanchez@correo.uady.mx

### **David Isaac Caamal-Ochoa**

*Universidad Autónoma de Yucatán. Mérida, México.*

zackamal.rpgdm@gmail.com

**Área temática:** Procesos de Aprendizaje y Educación

**Línea temática:** Impacto de la contingencia sanitaria por la COVID-19 en el aprendizaje y el desarrollo socioemocional de los estudiantes

**Tipo de ponencia:** Reporte final de investigación



### Resumen

La investigación, desde la perspectiva de la psicología positiva, explora las percepciones del impacto positivo en 915 estudiantes universitarios del sureste de México durante el confinamiento. A través de un instrumento anónimo se colectó información sobre cuatro dimensiones: adaptación social, productividad, salud mental y salud física. También se administró una escala general para evaluar el bienestar. Los resultados indican un efecto positivo en el bienestar. En específico, se reportan mayor impacto positivo en la dimensión de productividad, pero menor en salud mental y física. No se encontraron diferencias en cuanto al género. Se evidencia la importancia de una visión integral del bienestar en el trabajo académico, considerando tanto los aspectos positivos como negativos.

**Palabras clave:** bienestar, confinamiento, tecnologías de información y de la comunicación, estudiantes universitarios

### Introducción

Las investigaciones sobre los efectos del uso de las tecnologías de la información y comunicación en la salud mental se desarrollan mayormente desde un enfoque negativo. Autores como Sandín, et al. (2020) reportan que el abordaje es desde un enfoque para prevenir o resarcir padecimientos.

El trabajo online de los estudiantes universitarios se potenció con la pandemia, ya que el trabajo a distancia fue la estrategia más efectiva para evitar contagios (Figueroa-Quiñones e Ipanaqué-Neyra, 2020). El cambio masivo de las actividades presenciales a la virtualidad permitió continuar el día a día del trabajo académico, lo que lleva a reflexionar acerca de la labor educativa desde una visión diferente (Schleicher, 2020).

Las investigaciones de Vivó (2020) y Sandín et al. (2020), plantean un enfoque positivo del confinamiento. Ellos reportan beneficios como la disminución en los índices de suicidio (específicamente en países de primer mundo) y mayor tendencia al altruismo y conciencia social. Asimismo, la mejora en aspectos de cuidado personal como los hábitos de salud, alimentación e higiene.

En este panorama, el bienestar se entiende desde un enfoque integral considerando varias dimensiones. En la teoría, entre las diversas corrientes existentes, Tal Ben Shahar (2018 en Villanueva, 2018) quien propone cinco dimensiones: las relaciones interpersonales, el cuidado físico, el cultivo intelectual, el propósito de vida y la estabilidad emocional.

Desde la visión de la Psicología Positiva se promueve el fortalecimiento de lo saludable, positivo y adaptativo; por lo que considera tanto fortalezas como debilidades (García-Alandete, 2014; Rodríguez, Couto y Díaz, 2016). Desde este encuadre, se prioriza tanto la salud como el bienestar subjetivo y psicológico, el crecimiento y la autorrealización personal (Antonovsky, 1996; Seligman, 2008; Mittelmark y Bauer, 2017).

Esta óptica positiva contribuye a la comprensión del bienestar del estudiante universitario, desde una perspectiva más integral al ir más allá de la ausencia de enfermedad física o mental, para abordar la satisfacción y funcionalidad (García-Alandete, 2014). Por lo anterior, este estudio pretende explorar el impacto positivo del trabajo académico online en diferentes dimensiones de la vida de los estudiantes universitarios. Esto, con el fin de abonar a la construcción de una visión integral de la salud mental de los universitarios. La investigación se relaciona con el estado del conocimiento del área temática *Procesos de Aprendizaje y Educación*. Específicamente con la línea *Impacto de la contingencia sanitaria por la COVID-19 en el aprendizaje y el desarrollo socioemocional de los estudiantes*.

### *Objetivo de la investigación*

Determinar el impacto positivo del trabajo académico online en estudiantes universitarios mexicanos durante el confinamiento.

## Desarrollo

El estudio, desde un enfoque cuantitativo, incluyó a 915 estudiantes universitarios, 340 (37%) hombres y 575 (63%) mujeres con una edad promedio de 19 años. A todos los participantes se les informó de los objetivos del estudio, aclarando que su participación sería voluntaria, anónima y sin compensación.

Para coleccionar información se aplicaron dos instrumentos diseñados en la plataforma Google Forms. Se realizó un proceso no-probabilístico por bola de nieve, difundiendo el instrumento a través de redes sociales clave como Facebook, WhatsApp, etc. Durante el proceso de recolección, ya levantadas las restricciones, se usaron encuestas impresas para su aplicación presencial por conglomerados.

El instrumento incluyó varias secciones: información sobre el estudio (consentimiento informado), datos generales, la escala para evaluar el impacto positivo y la escala general de bienestar. La escala sobre el Impacto del Trabajo Académico Online (ITAO) fue elaborada ad hoc para esta investigación. Esta posee cuatro dimensiones: Adaptación Social, Productividad, Salud Mental y Salud Física.

La ITAO se diseñó con 20 reactivos distribuidos equitativamente entre sus cuatro dimensiones (con cinco ítems cada una) y un formato de respuestas Likert de cinco puntos. El instrumento reporta un coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach de .921. Su validez fue por juicio de expertos; tres académicos analizaron cada ítem, generando un grado de asociación general de  $K=.80$ .

Mediante un análisis factorial con rotación Varimax, se exploró la coherencia entre las dimensiones designadas a priori para evaluar el impacto del trabajo online y los datos empíricos a posteriori (ver Tabla 1).

**Tabla 1. Análisis Factorial con Factores de Rotación Varimax**

Ítems	I Adaptación Social	II Productividad	III Salud Mental	IV Salud Física
Higiene personal	.693			
Relaciones familiares	.636			
Contacto con amigos	.632			
Vida social	.588			
Vida amorosa	.551			
Apariencia personal	.526			
Motivación al trabajo		.807		
Motivación para dar/tomar clases		.716		
Cumplimiento laboral/de mis tareas escolares		.628		
Responsabilidad con tareas en casa		.603		
Autoaprendizaje/(calificaciones)		.546		
Satisfacción personal		.534		
Tiempo de relajación			.764	
Sentimiento de tranquilidad			.755	
Tiempo de dormir			.743	
Estado de ánimo			.599	
Felicidad en general			.435	
Peso corporal				.840
Ejercicio físico				.789
Alimentación				.779

Nota. Tomada de Caamal y Sánchez, 2023.

Además, se administró una versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico BIPSI de Bahamon et al. (2020), diseñada originalmente para adolescentes, con 34 reactivos que indagan seis factores: Autodeterminación, Autoaceptación, Relaciones Personales, Crecimiento Personal, Autorregulación y Control, y Autonomía. Se tradujeron y validaron diez reactivos de la BIPSI tomando el reactivo más representativo de cada factor. La escala de respuesta fue tipo Likert con cinco opciones de respuesta. Con una escala global de 10 a 50. Se calculó el coeficiente de Cronbach obteniendo un valor de .87.

Las respuestas del cuestionario fueron registradas en una base de datos en SPSS en su versión 24 con el cual se realizó el análisis estadístico de los datos.

## Resultados

Con base en el análisis estadístico, en primer lugar, se evidenció que en promedio, los estudiantes universitarios mexicanos que participaron en el estudio están conectados a internet 7 horas diarias. De manera particular se enfatiza que el 30% (282) está conectado a internet 10 o más horas diarias; el 25% (232) se conecta por 5-6 horas al día; y un 12% (110) se conecta 8 horas.

Del tiempo que los estudiantes pasan en internet, se recupera que el 71% (654) respondió que dedican 40% o menos a las redes sociales. Y el 11% (99) usa las redes entre un 61 y 80% de su tiempo en internet. Por otra parte, con respecto a sus actividades escolares, el 52% (480) de los estudiantes reportaron usar del 61 al 80% de su tiempo en internet para estas. El 26% (239) emplea el internet para la escuela en 21 y 60% del tiempo. Finalmente, el 17% (160) dedica 81% o más de su tiempo online en sus deberes académicos.

A partir de esta información se observa que los estudiantes universitarios, del tiempo que pasan conectados a internet, utilizan gran parte de este para sus actividades escolares; siendo considerablemente menor el tiempo que le dedican al entretenimiento en las redes sociales.

Posteriormente se analizaron cuatro dimensiones relacionadas con el impacto positivo del uso de internet en los estudiantes universitarios. Los puntajes globales fueron ponderados para ajustar la estructura del cuestionario, obtenida después del análisis factorial para compararlos en una escala de 1-6 por dimensión. La tabla 2 resume los resultados.

**Tabla 2. Impacto Positivo del Uso de Internet**

Dimensión	N ítems	MP	DS	DEP
Productividad	6	.61	.504	.017
Adaptación social	6	.39	.418	.014
Salud Mental	5	.34	.443	.015
Salud física	3	.31	.454	.015

*Nota.* DS=desviación estándar. DEP=desviación de error probable. MP=media ponderada.

De esta información se destaca que la dimensión de Productividad denota un mayor impacto positivo, siguiendo la de Adaptación social, Salud mental y con Salud física en último lugar. En el análisis específico de los ítems, los tres con mayor impacto positivo fueron: Autoaprendizaje (calificaciones) (.85), Cumplimiento de mis tareas escolares (.73) y Motivación para tomar clases (.56). Por el contrario, los de menor impacto fueron: Peso corporal (.25), Tiempo de dormir (.26) y Vida amorosa (.29).

En la Tabla 3 se presentan los resultados de los estudiantes, en general, mujeres y hombres, en la subescala de bienestar.

**Tabla 3. Comparación de Medias de Bienestar**

	N	MP	DS	DEP
General	915	39.20	5.95	.197
Femenino	575	38.93	5.89	.246
Masculino	340	39.65	6.05	.328

*Nota.* DS=desviación estándar. DEP=desviación de error probable. MP=Media ponderada.

Los resultados evidencian que los estudiantes perciben un nivel satisfactorio de bienestar en los aspectos analizados por la prueba. No existe diferencia significativa entre los resultados de mujeres y hombres ( $p > .05$ ). Asimismo, los dos ítems con mayor bienestar percibido por los estudiantes fueron: Me gusta escuchar a los demás (41.2) y Reconozco mis capacidades (41.2). Y en los que tuvieron menor bienestar fueron: Hago cosas que tienen impacto social (33.5) y Me siento en paz conmigo mismo (38.4).

El ítem en el que las mujeres tuvieron mayor bienestar fue: Me gusta escuchar a los demás (41.7), mientras que el, de los hombres fue: Reconozco mis capacidades (42.4). El segundo ítem en el que mujeres y hombres puntuaron mayor bienestar fue: Me siento feliz con lo que tengo ( $M=40.8$  y  $H=41.3$ ), pero no hay diferencia significativa ( $p > .05$ ).

Tanto hombres como mujeres resultaron tener menor bienestar en el ítem Hago cosas que tienen impacto social ( $M=33$  y  $H=34.3$ ); con una diferencia significativa ( $p \leq .01$ ). Por último, el segundo ítem en el que las mujeres tuvieron menor bienestar fue: Me siento en paz conmigo mismo (37.7) y el de los hombres fue: Logro mis metas (38.6).

## Conclusiones

A partir de los resultados se evidencia que los estudiantes universitarios mexicanos utilizan el internet en un promedio de 7 horas. El 30% de los participantes afirmó estar conectado 10 horas o más, donde se dedica más tiempo a las actividades académicas que a las redes sociales. Lo anterior se alinea con lo que expresan otros estudios sobre los estudiantes universitarios como adultos que utilizan su tiempo en línea para la realización de sus actividades académicas y, en cierta medida, aprovechan cierto tiempo para el ocio (Romero, Campos y Gómez-García, 2019; Cervantes-Hernández y Chaparro-Medina, 2021). Al respecto los participantes expresaron que su productividad se incrementó a consecuencia del confinamiento y por el aumento del uso de los recursos online; pero sí se observó un impacto menor en ítems como el tiempo para dormir.

Por otra parte, los resultados muestran cierto grado de afectación o niveles bajos de bienestar en dos dimensiones: Salud Física y Salud Mental. Asimismo, reportaron que las dos principales limitaciones del confinamiento fueron la disminución de su vida amorosa y la posibilidad de hacer las cosas que a ellos les gustan. Por el contrario, se manifestaron satisfechos con su productividad y reconocieron sus capacidades.

Los hallazgos sustentan que la visión desde la psicología positiva de evaluar, tanto afectaciones como beneficios, permiten una visión más holística y balanceada de eventos que afectan al estudiante como fue el caso del confinamiento durante la pandemia.

Los resultados derivados de la presente investigación llevan a repensar sobre las consecuencias de los eventos catalogados como negativos; pues, en cierta medida, también se derivan efectos positivos de ello. En este caso, con la contingencia, pese a las afectaciones a la salud mental o física, también se dieron las condiciones necesarias para el incremento del trabajo.

## Referencias

- Antonovsky, A. (1996). The Salutogenic Model as a Theory to Guide Health Promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11-18.
- Bahamon, M., Alarcón-Vázquez, Y., Cudris-Torres, L. y Cabezas, A. (2020). Diseño y Validación de una Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (BIPSI). *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(3), 334-340.
- Caamal, D. y Sánchez, P. (2023). Impacto Positivo del Trabajo Académico Online en Profesores Universitarios Mexicanos. *INFAD*.
- Cervantes-Hernández, R. y Chaparro-Medina, P. (2021). Transformaciones en los Hábitos de Comunicación y Sociabilidad a través del Incremento del Uso de Redes Sociodigitales en Tiempos de Pandemia. *Ámbitos. Revista Internacional de Comunicación*, (52), 37-51. <https://dx.doi.org/10.12795/Ambitos.2021.i52.03>
- Figueroa-Quiñones, J. e Ipanaqué-Neyra, J. (2020). Pánico por COVID-19 y Colapso de los Sistemas Sanitarios. *Revista Cubana de Investigación Biomédica*, 39(4), 1-4.
- García-Alandete, J. (2014). Psicología Positiva, Bienestar y Calidad de Vida. *En-Claves del Pensamiento*, 8(16), 13-29.
- Mittelmark, M., y Bauer, G. (2017). The Meanings of Salutogenesis. En M. Mittelmark, S. Sagy, M. Ericksson, G. Bauer, J. Pelikan, B. Lindström, y otros, *The Handbook of Salutogenesis* (págs. 7-13). Springer.
- Rodríguez, M., Couto, M. y Díaz, N. (2016). Modelo Salutogénico: Enfoque Positivo de la Salud. Una Revisión de la Literatura. *Acta Odontológica Venezolana*, 53(3), 37-39.

- Romero, J., Campos, M. y Gómez, G. (2019). Follow me y dame like: Hábitos de Uso de Instagram de los Futuros Maestros. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 33(1), 83-96. Universidad de Zaragoza, España.
- Sandín, B., Valiente, R., García, J., y Chorot, P. (2020). Impacto Psicológico de la Pandemia de COVID-19: Efectos Negativos y Positivos en Población Española Asociados al Periodo de Confinamiento Nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(1), 1-22.
- Schleicher, A. (2020). *The Impact of COVID-19 on Education: Insights from Education at a Glance 2020*. OECD Publishing.
- Seligman, M. E. (2008). Positive health. *Applied psychology*, (57), 3-18.
- Villanueva, A. (2018). Los 5 Elementos de la Felicidad, según este Experto de Harvard. *CON3CTA; El sitio de noticias del Tecnológico de Monterrey*. <https://conecta.tec.mx/es/noticias/nacional/institucion/los-5-elementos-de-la-felicidad-segun-este-experto-de-harvard>
- Vivó, M. (2020). *Impacto Positivo del Confinamiento en Niños con Trastornos de la Comunicación y/o del Lenguaje*. Red Cenit, Valencia. <https://www.redcenit.com/impacto-positivo-del-confinamiento-en-ninos-con-trastornos-de-la-comunicacion-y-o-del-lenguaje/>