

Cambios en los hábitos de sueño y el proceso educativo durante la Jornada de Sana Distancia en estudiantes de una universidad pública: el caso de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, mayo 2020.

María Elena Durán Lizárraga* • Roselia Arminda Rosales Flores**
Claudia Alicia López Ortiz***

RESUMEN

Se trata de un estudio mixto que explora las condiciones de salud y alteraciones de sueño en relación con el proceso educativo durante el período de sana distancia en estudiantes de una universidad pública. El estudio se centra en la premisa de que las vulnerabilidades estructurales, previas a la pandemia, revelan y potencializan las desigualdades durante ésta, que se expresan en el acceso a la educación superior y en la posibilidad de contar con los recursos para cursarla, (como son los dispositivos tecnológicos) e incrementan las desigualdades en salud mental: más problemas de sueño, estrés y ansiedad en los grupos con condiciones de vida precarias. El objetivo general fue explorar la relación entre las condiciones de vida, proceso educativo de los estudiantes y sueño durante la *jornada de sana distancia*. Los objetivos específicos se centraron en indagar las condiciones de vida; las condiciones para el estudio en línea y la percepción de logro en el aprendizaje, así como los hábitos de sueño, prácticas alimentarias, actividad física, consumo de alcohol y tabaco durante la contingencia sanitaria. Se realizó un cuestionario que aborda datos sociodemográficos, de salud, de prácticas de consumo, somnolencia e higiene de sueño durante el confinamiento. Los resultados indican que los participantes están viviendo el período de sana distancia con vulnerabilidades estructurales que revelan las desigualdades sociales y que afectan los hábitos de sueño y la salud física y mental. Las universidades deberán considerar proveer estrategias o mecanismos de afrontamiento para mejorar las condiciones de salud de sus estudiantes.

PALABRAS CLAVE: Pandemia COVID-19, Insomnio, Condiciones de vida, Proceso de Aprendizaje.

* Doctora en Ciencias por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Profesora- Investigadora de la Licenciatura de Protección Civil y Gestión de Riesgos del Colegio de Ciencias y Humanidades en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM) en mariaelena.duran@uacm.edu.mx

** Doctora en Ciencias en Salud Colectiva por la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM). Profesora-Investigadora de la Licenciatura de Promoción de la Salud del Colegio de Ciencias y Humanidades en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM).

*** Maestra en Educación por la Universidad Autónoma de Fresnillo. Profesora-Investigadora de la licenciatura de Promoción de la Salud del colegio de Ciencias y Humanidades en la UACM.

Fecha de recepción: 30 de mayo de 2020.

Fecha de aceptación: 13 de agosto de 2020.

Changes in sleep habits and the educational process during the Jornada de Sana Distancia in students of a public university: the case of the Universidad Autónoma de la Ciudad de México, May 2020

ABSTRACT

It is a mixed study that explores health conditions and drowsiness relative to the educational process during the social distancing period in students of a public university. The general objective is to explore the relationship between living conditions, the educational process of students and sleep during the lockdown period. The specific aims were focused on investigating living conditions; the online studying situations and conditions for online study and the perception of achievement in learning, as well as sleeping habits, eating practices, physical activity, consumption of alcohol and tobacco during the COVID-19 contingency. A questionnaire was carried out that contains elements that address sociodemographic, health, consumption practices, drowsiness and sleep hygiene data during confinement. We found that the participants are living this lockdown period with structural vulnerabilities that reveal social inequalities and that affect sleep habits and physical and mental health. Universities should consider providing coping strategies or mechanisms to improve the health conditions of their students.

KEY WORDS: COVID-19 pandemic, Insomnia, Living conditions, Learning Process.

Introducción

La pandemia COVID-19 ha impactado al mundo entero en diversos órdenes de la vida social. En el artículo se exploran y analizan algunas repercusiones, en estudiantes universitarios, en el contexto de la estrategia de contención de la epidemia.

Es el resultado de una investigación documental y empírica en estudiantes de una universidad pública, la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM) y en la *jornada de sana distancia*¹ por la pandemia del COVID 19, entre abril y

mayo, período crítico para toda la población (Espallargas, 2020).

En el planteamiento de este trabajo partimos del presupuesto de que toda la población está confrontando de formas diferentes estos momentos de cambio que se producen por el distanciamiento social (Diario Oficial de la Federación, 2020a). Estas diferentes formas de confrontamiento de situaciones de crisis y adversas están vinculadas a elementos estructurales y condiciones de salud previos, lo cual devela las desigualdades sociales y de salud. La indagación sobre ellos es importante dado que el tiempo de duración de las pandemia se alargará y esas vulnerabilidades estructurales tendrán repercusión en las condiciones de vida precarias y a su vez profundizarán la brecha en las desigualdades sociales y de salud, por ejemplo, en el porcentaje de población con em-

¹ La *jornada nacional de sana distancia* compuesta por 4 rubros principales a seguir por toda la población mexicana para aminorar la propagación del COVID-19, las cuales son: 1) Medidas básicas de prevención: lavado de manos, etiqueta respiratoria, saludo a distancia, recuperación efectiva, 2) Suspensión temporal de actividades no esenciales, 3) Reprogramación de eventos de concentración masiva y 4) Protección y cuidado de las personas adultas mayores (Gobierno de México, 2020)

pleo formal, en el acceso a bienes y servicios para satisfacer las necesidades básicas, en el acceso a los servicios de salud y el acceso a la educación superior; de tal forma que, en la implementación de estrategias para la mitigación del daño, es importante cuestionar estos cambios y su relación con el proceso educativo de estudiantes de una universidad pública.

Es conocido que, los períodos que cambian las rutinas de las personas repercuten en las prácticas alimentarias, de ejercicio, consumo de drogas y sueño. Probablemente, el ciclo circadiano sea uno de los sistemas más sensibles de los seres humanos. El equilibrio de los hábitos de sueño se puede ver alterado por muchas razones: el consumo de alimentos, tabaco, alcohol, actividad física y por situaciones de estrés (Elizondo et. al., 2011). El sueño es fundamental para mantener una adecuada salud tanto física como mental y muchas veces su alteración es el primer signo de estrés patológico y de problemas de sufrimiento psíquico (Guerrero et. al., 2018). Los efectos del sueño no se limitan al nivel individual, sino que también afectan el desarrollo y funcionamiento normal de un individuo en la sociedad, el aumento de accidentes por la somnolencia es un grave problema de salud pública, por lo que es preciso conocer la forma de incidencia de estos trastornos, asimismo los factores que la pueden estar determinando (Martín, 2007).

El sueño está configurado por cuatro dimensiones: el tiempo circadiano, factores intrínsecos del organismo (Guerrero et. al., 2018), conductas que facilitan o inhiben el sueño y el ambiente. Las dos últimas dimensiones hacen referencia a la higiene del sueño, es decir, el efecto que ejercen determinados factores ambientales y factores relacionados con la salud sobre la calidad del sueño (Sierra et. al., 2002; Martín, 2007).

En la literatura científica se reporta que la mala higiene del sueño es la principal responsable de los problemas de insomnio en universitarios. Cabe señalar que muchas veces el estudiantado se desvela por la presión de la sobrecarga académica, lo cual en sí mismo genera mala higiene de sueño. La mala higiene de sueño está caracterizada por una pésima calidad del sueño, mayor latencia, mayor número de alteraciones, como despertar más veces durante la noche, y mayor somnolencia diurna. También se ha reportado que la ausencia de sueño adecuado afecta los procesos de aprendizaje y memoria. Los estudios actuales demuestran que el sueño tiene efectos positivos sobre la memoria declarativa (verbal) y sobre la memoria procedimental (habilidades y destrezas motoras) (Carrillo, Ramírez y Magaña, 2013).

Asimismo, se ha encontrado relación con otras comorbilidades como la obesidad, ansiedad, estrés, depresión y el consumo de hipnóticos y estimulantes (Soliman et. al., 2015).

Otro de los problemas vinculados a la higiene de sueño es el uso de las redes sociales. Los estudiantes se familiarizan rápidamente con las novedades tecnológicas, al usarlas sin límite y destinarle más horas, que por lo general es durante las noches, hace que se destinen menos horas a dormir lo que impacta en el rendimiento escolar dado el cansancio, desgaste físico, cambios de humor y depresión (Puerto et. al., 2015).

La prevalencia global de insomnio, entendido como un trastorno del sueño, en universitarios alcanza hasta casi el 20%. Se asocia una relación positiva con actividad física, es decir aquellos que se ejercitan tienen menos insomnio, con independencia del sexo, edad, peso corporal percibido y área de conocimiento que estudien. Entonces es importante promover una adecuada higiene del

sueño, así como estimular la práctica regular de actividad física, como una estrategia individual para mejorar el hábito de sueño. No obstante, se debe de recalcar que otras situaciones pueden generar cambios en el hábito de sueño, tanto de manera consciente como en aquellas otras formas que están relacionadas con el sufrimiento psíquico, como son la ansiedad, el estrés, las preocupaciones en general (Soliman et. al., 2015).

En este sentido, se debe destacar que las experiencias estresantes tienen relación con los trastornos del sueño. Estas experiencias son causadas por el contexto en el que vive el sujeto y por las múltiples actividades que realiza, en las que también influyen las condiciones materiales de vida, elementos individuales como la personalidad y el sexo de los sujetos. El manejo del estrés ha sido considerado uno de los problemas más complejos en la vida social y profesional. Se define como estrés o estrés patológico a las reacciones de carácter bioquímico, físico y psíquico que experimentan los sujetos al estar expuestos a situaciones externas que superan su capacidad para enfrentarse a ellas y que les imposibilitan relajarse en un determinado período (Instituto Mexicano del Seguro Social, s/f). Una de las formas de evaluar el “mal dormir” es medir la somnolencia diurna de los sujetos. La escala de somnolencia de Epworth es un instrumento que aborda los problemas del sueño y muestra que la somnolencia diurna excesiva es un síntoma de la mala higiene del sueño; el tener la variación del sueño es común en estudiantes y es un resultado de incompatibilidad entre vigilia-sueño (Puerto et. al., 2015).

Se definen los factores estresantes escolares como aquellas situaciones, propias del proceso educativo, que experimentan los estudiantes y que pueden o no desencadenar problemas emocionales, cognitivos y fisiológicos. Diversas investigacio-

nes coinciden en que los estudiantes y profesores están expuestos a situaciones de estrés y una de las implicaciones es que se ve afectado su desarrollo académico, lo cual, a su vez puede dar como resultado daños en la salud física y mental (Bedoya, 2014).

En general, el estrés se caracteriza por ser un proceso sistémico normal de carácter adaptativo a múltiples eventos positivos o negativos y esencialmente psicológicos que, asociado a factores inhabituales como este caso de la pandemia, y a cierta permanencia en el tiempo, puede generar daños a la salud, por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, trastornos en el sistema inmune, trastornos metabólicos y hormonales, cefaleas, irritabilidad, depresión, ansiedad, tristeza, descenso de la autoestima, insomnio, alteraciones en la memoria y la concentración que afectan al rendimiento de los sujetos (Toribio, 2016; Martín, 2007; Castillo et. al., 2016; Vega et. al., 2017).

Los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales asociadas al estrés, que se han delineado en diversos estudios son: fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas y somnolencias o mayor necesidad de dormir y trastornos de sueño, entre otros. En la sintomatología psicológica se indican: incapacidad para relajarse, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración, sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad, aislamiento de los demás, desgano para realizar labores domésticas, aumento o disminución en el consumo de alimentos (Bedoya, 2014; Vega et. al., 2017).

La demanda de exigencias que enfrentan los estudiantes universitarios varía según la licenciatura, el tipo de plan y programa de estudios, el año que están cursando, la preocupación por el rendimien-

to académico, así como la sobrecarga académica, el corto periodo de entrega de las tareas y actividades escolares, falta de tiempo para cumplir con todas las actividades, realización de exámenes, trabajos obligatorios para aprobar, competitividad y trabajar en grupo, y la personalidad/ carácter del profesor, siendo estos algunos de los factores que se han descrito en la literatura científica como estresores (Bedoya, 2014; Vega et. al., 2017; Toribio, 2016; Martín, 2007; Castillo, et. al., 2016).

El sistema educativo a distancia se caracteriza por utilizar tutorías virtuales, sin necesariamente emplear una interacción física y sincrónica, que hace que la pedagogía sea diferente, por ejemplo, el espacio de la clase, el tipo de retroalimentación, la interacción física. Aunque los resultados de estudios sobre estrés en estudiantes de educación a distancia refieren que es moderado, se indica que los factores estresantes que consideran importantes son el dominio que se tenga sobre los dispositivos tecnológicos y la sobrecarga académica. También está el subir trabajos y tareas a plataforma, así como la ausencia de respuesta por parte del tutor (Vega et. al., 2017).

A través de estos estudios puede notarse, que los modelos de educación a distancia muestran relación entre el sueño y la carga académica y, por lo tanto, también con el proceso educativo en estudiantes, y en este período de confinamiento podrían estar aumentando las demandas educativas lo cual profundiza los daños a la salud.

En este momento es muy importante identificar la problemática, explorar qué lo que están experimentando los estudiantes, sobre todo ante las propuestas de nuevas formas de estudio a distancia, a consecuencia de las circunstancias de la contingencia sanitaria y en vista de que será posible que las sigamos viviendo durante más ocasiones,

con el fin de considerarlo y reconocerlo para generar estrategias colectivas en las políticas de las instituciones educativas para el establecimiento de tiempos, objetivos y prioridades, la adecuada selección de técnicas de estudio, la práctica de algún deporte o actividades recreativas que ayudarán a contrarrestar los efectos adversos del estrés académico (Toribio, 2016) y el estrés, en particular, por la situación de confinamiento que se está viviendo, sin olvidar las vulnerabilidades estructurales de los colectivos.

Contexto

El 13 de marzo, todo el sistema educativo de México atendió la declaratoria de la Secretaría de Educación Pública de anticipar una semana las vacaciones de semana santa, con el propósito de sacar del espacio público a estudiantes, profesores, administrativos, técnicos y manuales y otros sectores de la población que se vinculan con las actividades escolares. Asimismo, a partir de 17 de mayo se redujo la movilidad en el espacio público al cerrar todas las actividades que no fueran esenciales y se amplió el período de aislamiento social hasta finales de mayo (Fernández et. al., 2020; Diario Oficial de la Federación, 2020b). Vivir en la ciudad de más alta transmisión con la mayor tasa de contagio en México ha significado que se lleven las acciones con mayor intensidad. Estas acciones han repercutido no solo en los cambios de las rutinas de los habitantes, sino también en las condiciones materiales de vida, ya que muchas personas se encuentran desempleadas dada la contingencia, sin posibilidad de tener un salario que les permita satisfacer las necesidades básicas.

En el caso particular de las universidades públicas se implementaron, de manera casi inmediata, diversos mecanismos en función de la infraestructura instalada de las diversas instituciones y

los calendarios escolares, para dar continuidad de forma virtual al ciclo escolar vigente. Sin embargo, dado que es sabido que en la educación pública se atiende a los sectores más vulnerables de la población, estas medidas deben de considerar aspectos que inciden en su posible éxito al interior de su comunidad universitaria.

En el caso que nos ocupa, la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM), nace con el principio de gratuidad y dar acceso sin restricción a estudiantes que, tradicionalmente, han tenido menores oportunidades de continuar sus estudios de nivel superior, en este sentido es importante acercarnos a identificar qué está sucediendo con el desempeño, el proceso educativo y sus aprendizajes, las condiciones materiales y de infraestructura para el estudio y elaboración de tareas, la situación económica, doméstica y sus prácticas alimentarias, actividad física y su descanso, en el marco de la emergencia sanitaria.

Los cambios en la rutina, que están sucediendo durante la *jornada de sana distancia*, implican un gran esfuerzo por mantener las actividades cotidianas en los horarios acostumbrados, a las que se añaden las derivadas de la nueva condición, el estrés por la problemática económica y sanitaria, lo cual incrementa las alteraciones del sueño en la población.

La continuación en el quehacer de la docencia, proceso de enseñanza-aprendizaje, ahora bajo su modalidad a distancia mediada por Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), implica también reconocer cómo están viviendo los estudiantes estos días de confinamiento y los posibles impactos en sus procesos de aprendizaje. Para tal fin se estableció realizar un cuestionario dirigido a estudiantes que aborda datos sociodemográficos, condiciones materiales de vida, prácticas alimen-

tarias y de actividad física, consumo de alcohol y tabaco, y hábitos de sueño, que permitan tener un acercamiento diagnóstico de cómo estas variables se relacionan.

Se aplicó de manera virtual a estudiantes de los distintos planteles y formaciones de la oferta académica de la UACM.

Metodología.

Los participantes fueron invitados mediante correo electrónico o a través de redes sociales. Se empleó un cuestionario online anónimo, constituido por el siguiente instrumento: un cuestionario que contiene preguntas abiertas y cerradas, que se refieren a determinado número de variables ordinales y nominales, que incluyeron datos sociodemográficos, hábitos de lectura y tareas académicas, hábitos de actividad física y alimentación, comparativo de hábitos de sueño antes y durante la cuarentena, y además, se incluyeron preguntas de la escala de somnolencia de Epworth² (Johns, 1980) el cual se modificó para abordar el interés del estudio, dando un total de 63 preguntas.

La muestra estuvo constituida por 549 universitarios de diferentes edades, que cursan alguno de los diversos planes de estudio, ya sea de licenciatura o de posgrado, en los diferentes planteles de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México y que firmaron el consentimiento informado, lo que corresponde a 3.4% del universo poblacional por lo que no se tiene pretensiones de representatividad; sin embargo denota una afluencia importante de participación, que agradecemos ampliamente, incluyendo a los dos participantes que no estuvieron de acuerdo con que se usaran sus respuestas

² Indaga sobre los problemas para permanecer despierto, es decir la somnolencia diurna.

(razón por la cual sus respuestas fueron eliminadas), de tal forma que el procesamiento de datos se realizó con 547 folios.

La selección de los participantes se realizó a partir de un muestreo no probabilístico, de autoselección (Coolican, 2005) y que manifestaran plena conformidad para participar del mismo.

Las preguntas cerradas se capturaron en el programa de Excel y se calcularon porcentajes para el análisis descriptivo. Las preguntas abiertas se cuantificaron para conocer el número de participantes que respondieron y las respuestas se clasificaron por categorías a partir de las descripciones directas extraídas de las respuestas a la temática de la pregunta y se sistematizaron en un libro de Excel para su interpretación.

Resultados y análisis

Datos sociodemográficos

Respondieron la encuesta, estudiantes de los 5 planteles con la mayor participación de los estudiantes de San Lorenzo Tezonco, seguido por los de Cuauhtepac y el plantel Del Valle. La mayoría de los planteles de UACM se ubican en las alcaldías de la Ciudad De México que tiene mayor grado de marginación por unidad territorial (Secretaría de Inclusión y Bienestar, Gobierno de la Ciudad de México, 2020).

El 67.8% de los participantes son mujeres, de ellas, el 84% refieren estar solteras; el 6.8% casadas y el 9.2% vivir en unión libre. El 18.9% de los participantes manifiestan tener hijos: de ellos, el 63% tiene un hijo, el 30% dos hijos y 11% tres hijos. De los participantes que mencionaron tener hijos, el 87% vive con ellos. De los que tienen hijos, hay 84 mujeres; 58 de ellas tienen hijos de

edad igual o menor de 15 años (secundaria), 32 cuentan con vivienda propia, 6 casa familiar, 25 prestada y 21 en renta. Hay 17 hombres con hijos, 13 de ellos con hijos de edad igual o menor de 15 años (secundaria), 10 cuentan con vivienda propia, 3 prestada y 4 rentan.

La edad de los participantes oscila entre los 16 a 64 años, con una mediana de 25 años y una moda de 22 años.

Condiciones de vivienda y consumo privado

Sobre las condiciones de la vivienda destaca que la mayor parte (56.6%) refiere que vive en casa propia, 23.6% en renta y 16% en vivienda prestada y un 3.8% no especifica. El 4.3% refiere vivir en núcleos de familia ampliada, es decir, tíos, abuelos (as), familia política. El 1.6% de los encuestados vive solo, 78% vive con una hasta 5 personas y 20.4% vive con seis o más personas.

El número de cuartos que hay en la vivienda oscila entre 1 y 13 habitaciones, el 52.8% habita en viviendas de 3 o 4 habitaciones contando cocina y baño. El 57% indica que comparte la habitación y/o la cama para dormir.

Sobre el desarrollo de infraestructura de servicios, 97% cuenta con agua entubada, drenaje a la calle y al suelo, con energía eléctrica, pero, a pesar de ser un porcentaje menor, es importante, señalar que el 3% refiere que no cuenta con agua entubada y/o drenaje.

Lo anterior puede referir a vulnerabilidad estructural, agravada por alta densidad de habitantes por vivienda, pobreza patrimonial y escaso desarrollo de la infraestructura urbana y de servicios, condiciones que implican mayor riesgo durante la emergencia sanitaria (Tabla 1).

Otro tipo de vulnerabilidad estructural, y que genera estrés por la incertidumbre de contar con los recursos suficientes para satisfacer las necesidades básicas, es la económica. En la primera quincena del mes de mayo (cuando se realizó la encuesta), el 28.1% (150) de los estudiantes, que respondieron, estaban seguros de tener recursos económicos suficientes para satisfacer las necesidades básicas durante la *jornada de sana distancia*, aunque un poco más de la mitad perciben un salario familiar, mientras que 71.9% no sabe con seguridad si tendrán esos recursos.

Sobre el acceso de bienes y servicios adquiridos en el mercado, 76% tiene acceso a una línea de teléfono fija, y casi el 13% de los encuestados no cuenta con acceso a internet.

Sobre acceso a servicios de salud, los estudiantes de la universidad cuentan con el servicio facultativo del Instituto Mexicano de Seguridad Social (IMSS) (Tabla 1).

Hay tres estudiantes que refieren que no cuentan con luz eléctrica, ni teléfono fijo, ni internet, solo

cuentan con un dispositivo electrónico que es el teléfono celular; dos no tienen agua ni drenaje, 1 vive con 3 personas, las otras con 6 y 10 personas, no tienen hijos, las viviendas son propias y una de ellas refiere sentir ansiedad.

Condiciones de Salud

Del total de participantes, 128 respondieron la pregunta abierta sobre salud. La mitad de los participantes que respondieron perciben su estado de salud entre malo o regular (51.2%). De acuerdo a sus respuestas lo refieren así por las siguientes razones: (a) *Con problemas preexistentes* vinculados a padecimientos crónicos: sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión y hernia; (b) *problemas de salud* actuales, de ellos destacan los respiratorios con un caso de sintomatología de *COVID-19*, seguido de infecciones (sin especificar qué tipo) y refriados; (c) otras *sintomatologías presentadas durante el periodo de sana distancia*: cefalea, trastornos osteomusculares, problemas oculares (visión borrosa e irritación en los ojos); (d) *condiciones emocionales*: 1) ansiedad con una incidencia menor de casos que manifestaron pade-

Tabla. 1. Condiciones de la vivienda

Respuestas: 547	Porcentajes (%)	
Vivienda prestada	16	
Vivienda propia	56.6	
Vivienda rentada	23.6	
Sin especificar	3.8	
	Sí	No
Teléfono fijo	76	24
Agua entubada	96.9	3.1
Drenaje	96.7	3.3
Luz	99.5	0.5
Internet	87.4	12.6

Fuente: Elaboración propia a partir de encuesta.

cerla anterior al período de *sana distancia*, pero en todos se menciona incremento de la misma; 2) estrés de forma general y algunos casos asociados con estrés escolar, laboral, derivado del encierro o de la pandemia y sus consecuencias; 3) depresión, 4) temor, miedo y angustia escolar; 5) ataques de pánico; 6) desánimo, preocupación y tristeza; y aparecen de forma menos recurrente inestabilidad emocional y nervios. Hay que señalar que siempre que se menciona depresión se menciona también ansiedad, y no al revés.

Las características más recurrentes, asociadas a su estado de salud, fueron los trastornos asociados al sueño, destaca la mención a insomnio, sin embargo, aparece una modalidad amplia de expresiones vinculadas a cambios en la rutina de dormir: desvelo, dificultad para conciliar el sueño o no poder conciliar el sueño, no dormir lo suficiente o casi no dormir, no dormir bien, no puedo dormir, horas desfasadas, dormir mucho, dormir poco y vinculado a ello aparece el cansancio y la fatiga. Cabe aclarar que a pesar de que pudiera parecer que hay un tipo de desvelo que se puede denominar como “consiente” por realizar tareas en la noche y la madrugada, los estudiantes refieren tardarse en promedio de 2 a 3 horas en conciliar el sueño una vez que están en la cama preparados para dormir lo que se puede inferir que hay malestar psíquico que no permite dormir en los primeros 30 minutos cuando se está dispuesto para ello (Tabla 5).

Proceso educativo

La mitad de los estudiantes, que respondieron la encuesta, trabaja y estudia (49.2%), y de esos que trabajan y estudian, en esta *jornada de sana distancia*, han tenido que salir a trabajar más de la mitad (52.8%), lo cual se suma a la vulnerabilidad estructural a la cual están expuestos los participan-

tes, ya que aumenta el riesgo de contagio de *COVID 19* porque están usando el transporte público (Infobae, 2020), asimismo, de aumentar el estrés y otros sentimientos por la percepción de poner en riesgo y posible contagio a sus familiares.

Dado que las modalidades a distancia por la situación de pandemia (Gobierno de la Ciudad de México, 2020) podrían repetirse en el nuevo ciclo escolar, es conveniente reconocer qué estrategias como políticas instituciones conviene impulsar para mejorar los procesos de aprendizaje. Por ello y debido a la repentina implementación de la modalidad de educación a distancia, se indagó específicamente aquello que los participantes extrañan de las clases presenciales, dado que ello se suma a las posibles dificultades o ventajas que reconozcan para su aprendizaje en el cambio de modalidad y de esta manera tenerlo en cuenta para, si es el caso, darle respuesta en las reprogramaciones institucionales que se lleven a cabo.

De los 547 que respondieron la encuesta, 376 estudiantes ampliaron sus respuestas y de la sistematización de las mismas, se encontraron las siguientes categorizaciones: (1) El primer criterio para sistematizar las respuestas tuvo relación con quienes aludieron “no/nada”, o bien, “sí/ todo” sin mayor elemento para saber las causas. Sobre el “no/nada” se obtuvieron 24 respuestas, un caso menciona no extrañar nada, ya que los profesores ayudan otorgando herramientas alternas para llevar a cabo tareas y trabajos; 11 participantes respondieron “sí”, y “todo”, 32 estudiantes; un par de ellos señala las clases presenciales como irremplazables, uno de ellos agrega “pero hay que comprender la situación” refiriéndose a la emergencia sanitaria y otro que alude en su respuesta a que “todo es más organizado (en la modalidad presencial)”. (2) Otra clasificación se realizó a partir del señalamiento explícito de alguno o al-

gunos de los sujetos de la relación pedagógica, así se identificó si se hacía alusión a pares, profesores y pares o solo profesores: (a) Para “pares” destaca en términos de relaciones humanas la convivencia, ver a los amigos y la interacción y en relación con su aprendizaje aclarar información y ampliarla con los compañeros y sus participaciones como apoyo a resolución de dudas. (b) Respecto a mencionar de manera conjunta a “profesores y pares” destacan menciones respecto a interacción expresada exclusivamente así, y específicas como interacción de ideas, interacción física, interacción en aula, interacción personal, además de convivencia y socialización, dando a notar el reconocimiento socializador de la relación pedagógica en experiencias presenciales. (c) Las menciones explícitas de extrañar a “profesores” se relaciona destacadamente con “sus explicaciones”, “contacto directo para resolver dudas”, y “asesorías”, con menor incidencia aparece “interacción”, “atención del profesor a los estudiantes” y “escucharlo”.

Las explicaciones de los profesores se consideran básicas para la comprensión de los temas y da la sensación generalizada en las respuestas de que los profesores explican mejor sus clases de forma presencial que virtual, y en algunos casos, pero significativos, se da a entender que de forma virtual no hay explicaciones.

Sobre las formas comunicativas destacan como algo que se extraña de forma presencial la resolución de dudas o realización de preguntas, la retroalimentación, el debate, la participación y el diálogo. Hay fuerte relación simultánea entre mencionar debate y resolución de dudas y no de forma contraria.

Dentro de las dificultades mencionadas en torno a la modalidad de educación virtual resaltan pro-

blemas técnicos para escuchar y hablar, la falta de resolución de dudas debido a la dificultad de los estudiantes para expresarlas por escrito y cuando se resuelven se hace de manera tardía, por lo que se valora con alta incidencia la resolución inmediata de dudas en la modalidad presencial, así como que los profesores toman su tiempo y utilizan diversos recursos para aclarar temas y confusiones.

En lo referido a las metodologías empleadas en la modalidad presencial, señalaron extrañar “las clases” lo que refiere a que se significa como clase solamente lo presencial y se le considera a esta modalidad la adecuada, por sobre de otras, para aprender dado la construcción de ser estudiante que han desarrollado los participantes.

El elemento que le sigue son las prácticas y la falta en los espacios para realizarlas, mencionan las actividades y dinámicas que se realizan de forma presencial, el trabajo en equipo, el aprendizaje y trabajo colaborativo, así como la mejor concentración que propicia el espacio áulico mencionado como “aprender en clase” y “es más fácil entender las cosas en el salón de clases”, comparativamente se menciona como dificultades de la modalidad virtual, el no contar con los espacios adecuados para el estudio en casa aunado el ruido doméstico como obstáculos para la concentración.

Llama la atención menciones respecto a los horarios y distribución de tiempos. Se aluden a diferentes características que impactan en la organización para el aprendizaje, entre ellas 1) la falta de respeto a las horas a las cuales se inscribieron de forma presencial cuando se transita a la modalidad virtual; 2) el tiempo dispuesto en el horario inicial para el abordaje de los contenidos el cual se reduce por las limitantes de las plataformas, no solo en horas, sino en días de atención a estudian-

tes; 3) hay menciones sobre profesores que una vez que se trasciende a la modalidad virtual no respetan los días y horas pactadas para el envío de tareas, lo que obliga a estar diariamente atentos a las solicitudes de las diversas materias; 4) a distancia los tiempos son asincrónicos y se pierde el aprendizaje colaborativo.

Destacan sobre extrañar la disponibilidad de espacios, el aula como el lugar para concentrarse, y el pizarrón como herramienta de apoyo para las explicaciones de los docentes, aunado a aquellos destinados para el desarrollo de habilidades, destrezas y conocimientos puntuales como los laboratorios de ciencias y los de cómputo, mencionando además la biblioteca y las áreas verdes.

En menor incidencia, pero con significado por la *jornada de sana distancia*, se hace referencia a extrañar salir para ir a clases o al plantel, así como el contacto humano y el ambiente universitario.

Los estudiantes refieren que se perciben como menos activos y participativos derivado de la modalidad virtual, sobre la que la mayoría expresa obtener menos aprendizajes, ya que las estrategias empleadas por los profesores son más de trabajos y lecturas previas, asociadas a un aprendizaje memorístico y bancario, y con menor posibilidad de resolución de dudas de forma individual e inmediata y casi imposible de forma colectiva.

Uso del tiempo en otras actividades

Un poco más de la mitad de los estudiantes le dedican más de 3 horas diarias a actividades domésticas (Tabla 2). Cabe señalar que el uso de tiempo con respecto a las labores de la casa varía por sexo, en particular en razón al ejercicio de la maternidad, de los hombres con hijos el 41% de-

dica entre 1 y 3 hrs. al trabajo del hogar, 35% de 3 a 5 y 23% más de 5 horas, mientras que en las mujeres el 28.5% dedican de 1 a 3 hrs., 34.5% de 3 a 5 horas y 37% más de 5 hrs.

Con respecto a qué hora los estudiantes contestan la encuesta nos permite visualizar el momento del día en el que cuentan con tiempo como con la disponibilidad de uso de dispositivo electrónico y de red para enviar el cuestionario. El tiempo que le dedican los estudiantes a las actividades académicas, que comprenden clases virtuales y tareas escolares, es muy semejante, más del 50% de los estudiantes refirieron que le dedican más de 1 hora (Tabla 2).

Entre de los recursos electrónicos a los que tienen acceso (pudieron marcar más de una opción: Laptop, computadora de uso personal, computadora de uso familiar, tablet, teléfono celular), la mayor parte cuenta con teléfono celular (85%) y poco más de la mitad con laptop, sin embargo, menos de la quinta parte tiene un equipo diferente al celular de uso personal (Figura 1).

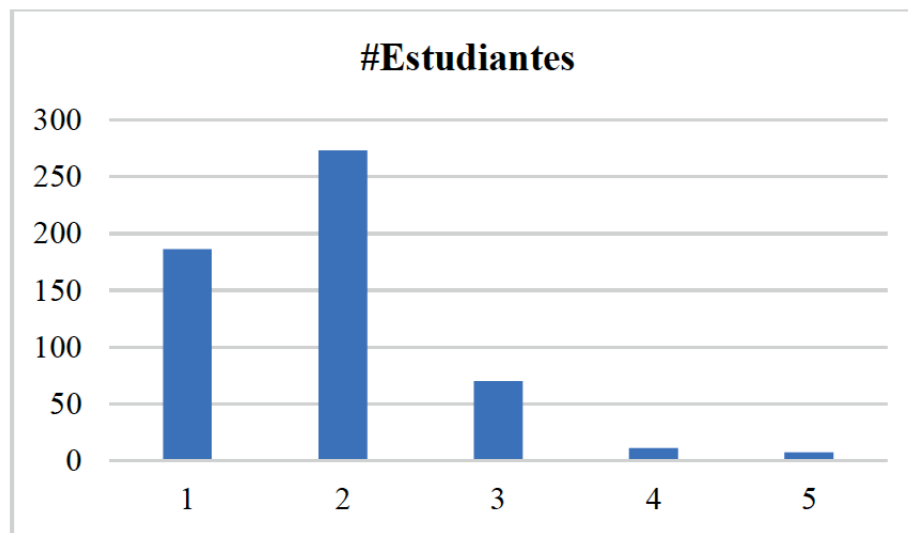
Cerca de la mitad de los estudiantes cuentan con 2 dispositivos (273), la combinación más frecuente fue teléfono celular y laptop (131) seguida de teléfono celular y computadora familiar (99). Una tercera parte de quienes contestaron la encuesta tiene sólo un dispositivo, de ellos 106 cuentan únicamente con teléfono celular, 43 con computadora familiar, 23 con laptop, 13 con computadora personal.

Para indagar sobre el impacto del distanciamiento social en el trabajo académico de los estudiantes se realizaron preguntas que arrojaran datos sobre el número de materias que inscribieron al principio del semestre, cuántas están llevando en mo-

Tabla 2. Uso del tiempo

Tiempo utilizado en:	Menos 1 hr	1 a 3 hrs	3 a 5 hrs	Más de 5 hrs
Actividades domésticas	--	49.4 %	33 %	17.6 %
Redes sociales	41.5 %	36.4 %	14.6 %	7.5 %
Clases virtuales	15.8 %	41.7 %	25.9 %	16.6 %
Tareas escolares	12.9 %	37.5 %	25.6 %	24 %
Horas que se ve tele	60.5 %	30.8 %	6.5 %	2.2 %
Hora en que se contesta la encuesta	Mañana 10.9 %	Tarde 47.4 %	Noche 32.8 %	Madrugada 8.9 %
Tareas	21.4 %	20.2%	27.5%	30.9 %

Fuente: Elaboración propia a partir de encuesta.

Figura 1. Dispositivos electrónicos

Número de dispositivos electrónicos

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta.

alidad en línea y en cuántas se piensa inscribir al periodo de certificación³. Casi 200 estudiantes que contestaron la encuesta inscribieron 4 materias al inicio del semestre, algunos a 1 o 2 cursos, y casi 50 estudiantes inscribieron más de 7 cursos. Al revisar los datos sobre las materias que están tomando en línea, 25 estudiantes no están tomando ninguna materia en línea, más de 300 están tomando 1 a 3 materias, lo que demuestra que hubo al menos una que no siguieron estudiando en la modalidad a distancia de las previas inscritas al inicio del semestre, 150 estudiantes reportan que están cursando 4 en línea, y 50 estudiantes están tomando de 5 a 6 materias en línea.

En cuanto, a las aspiraciones a certificar cursos, existe un incremento en los casos de 3 a 5 cursos respecto a las que se han tomado en línea, que

³ La Universidad Autónoma de la Ciudad de México, establece 2 periodos de inscripción independientes durante el semestre, uno para la inscripción al proceso presencial de aprendizaje a los cursos y otro para la acreditación de estos.

habría que comparar con lo que ha ocurrido en semestres previos (Tabla 3).

En cuanto a las horas que dedican a las clases en línea, un 15 % le dedica entre 1 a 2 horas, mientras que el 26% refiere entre 3 y 5 hrs., y 17% más de 5 hrs.

El tiempo que le deben dedicar al estudio autónomo (se refiere al tiempo que utilizan para realizar tareas y leer documentos académicos) se observa que se incrementa y seguramente guarda relación con una afirmación reiterada, por parte de los estudiantes, de que a partir de la implementación de la modalidad a distancia se les deja mucha tarea. Las horas de uso de dispositivo y horas en que pueden tener mejores condiciones de estudio se refleja en que cerca del 27% estudia en la noche y 30% estudia en las madrugadas.

Tabla 3. Porcentaje de Estudiantes y materias inscritas y que cursan en línea

# Materias	Estudiantes %		
	Materias Inscritas	Toma en línea	Piensa certificar
0	1.2	6.4	4.9
1	2.2	7.7	5.6
2	5.6	12.3	12.4
3	8.4	16.9	15
4	21.4	21.8	23
5	34.4	21.6	26.4
6	16.3	9.3	7
7	8	3.3	4.7
8	1.4	0.3	0.3
9	0.5	0.2	0.3

Fuente: Elaboración propia a partir de la encuesta.

Es importante hacer referencia que no hay datos que permitan comparar los hábitos de aprendizaje autónomo previos al período de confinamiento, no obstante los estudiantes hacen énfasis en sus respuestas de que en estos horarios tienen mejores condiciones para estudio y uso de dispositivos, también mencionan que durante la modalidad presencial muchas actividades como hacer tareas, estudiar, previo al período de sana distancia, lo realizaban en el plantel donde encontraban mejores ambientes para el estudio autónomo, dadas sus condiciones materiales de vivienda y entorno. También se debe tomar en cuenta que los encuestados hacen referencia a que se llevan más tiempo por el aumento en la carga académica y de tareas escolares durante el período de confinamiento.

Cerca del 30% considera que no está aprendiendo, pero la gran mayoría contesta que está aprendiendo algunos temas de algunas materias, y otros consideran que están aprendiendo en todas sus materias. Solo unos pocos, 7%, señalan que se les facilita el aprendizaje virtual.

Prácticas alimentarias, de ejercicio, consumo de tabaco y alcohol, tiempo en redes

Sobre la actividad física, se abordó tomando en cuenta el criterio de que una actividad física para que tenga impacto en la salud debe ser de 150 min. a la semana (Estévez-López et. al., 2012). Solo el 45% de los estudiantes que contestaron la pregunta correspondiente dijeron hacer actividad física.

El 5% de los estudiantes afirmaron que están más de 5 horas en redes sociales al día, menos de 1% le dedica más de 5 horas a ver la televisión y/o películas en línea o alguna otra plataforma.

Sobre las prácticas alimentarias, se indagó sobre el número de comidas. Se fraccionó el número de comidas de una vez a cinco veces como opciones que se podía reportar. Los resultados que se obtuvieron fueron que el 85.4% de los que respondieron el cuestionario dijeron que realizaban 2 a 3 comidas al día, el 8% 4 o 5 comidas, 4.7% realiza una comida al día, y 1.6% más de 5 comidas al día. No obstante, casi el 29% dijo que la ingesta de verduras y frutas había disminuido durante la contingencia, así como el 52% refirió que disminuyó el consumo de carne, y 56% contestó que disminuyó el consumo de alimentos fritos, golosina y/refrescos, aumentando, paralelamente, el consumo de agua simple en el 45% de la muestra. Respecto a la ingesta de cantidad de alimentos encontramos que el 40% percibe que come igual cantidad que antes de la *jornada de sana distancia*, el 26% refirió que menos, y el 34% dijo que aumentó la ingesta de alimentos (Tabla 4).

Sobre el consumo de alcohol, el 56% refirió que ha disminuido, y solo el 4% dijo que aumentó el consumo del mismo.

Sobre el consumo de tabaco el 90% de los encuestados dice que no fuma, el 8% restante fuma entre uno y cinco cigarros al día, mientras que un 2% fuma entre 5 y 10 cigarros al día.

Hábitos de sueño: Escala de somnolencia

De acuerdo con la escala de somnolencia de Epworth, la cual se interpreta en 3 niveles: (1) sueño normal (1-6 puntos), somnolencia leve (7-8 puntos), somnolencia anómala (9-24 puntos), 41% de los estudiantes participantes no muestran somnolencia diurna, es decir, sueño normal, 18% muestra una somnolencia leve y 39.9% anómala. No se encontró una relación con sexo, ni edad;

Tabla 4. Prácticas alimentarias

	Práctica Alimentaria		
	Igual que antes de la Jornada de sana distancia %	Más que antes de la Jornada de sana distancia %	Menos que antes de la Jornada de sana distancia %
Alimentaria			
Consumo de cárnicos	28	20	52
Consumo verduras y frutas	40.8	30.6	28.4
Consumo alimentos procesados	24.6	21.3	54.1
Consumo de agua	39.2	44.4	16.4
Consumo de volumen de comida	40	34.1	25.9
Consumo de alcohol	38.8	4.6	56.6

Fuente: Elaboración propia a partir de encuesta.

sin embargo, hay cierta relación con la actividad física, que sugiere que los participantes que reportan que sí hacen ejercicio presentan menor somnolencia diurna. De los que 23 participantes que obtuvieron puntajes mayores a 16 puntos en la escala de Epworth, 7 (1/3) sí hacen ejercicio y 16 (2/3) no.

Higiene de sueño durante el confinamiento

El 81.1% de los participantes dijo que no han conservado los horarios previos a la *jornada de sana distancia*. El 60% refiere que ha sido muy complicado mantener los horarios y las rutinas de actividades, contra un 25% que dice que no ha tenido problemas, no obstante, el 47% refiere que despierta más veces durante la noche, lo que delinea un sueño alterado, el 43% refiere cansancio al despertar y solo el 20% refiere que despierta descansado, asimismo el 55% indica que tiene más problemas para levantarse y el 70% tardan más tiempo en conciliar el sueño, por lo que se hace referencia a insomnio, además del desvelo consciente que se observa por el retraso en la hora

para irse a dormir (en promedio 3 hrs. más tarde).

Se observó un retraso de más de dos horas en la variable *Hora de acostarse*, no obstante, en la variable de *Hora de levantarse* es casi de 3 horas más tarde, podría pensarse que el tiempo de sueño aumenta, pero en realidad lo que aumenta es el tiempo de *estar en la cama*, lo anterior se infiere ya que sobresale que se reporta un aumento en el tiempo que les toma levantarse y aumenta en el tiempo que tardan en dormir. También hay cambios en la variabilidad de los horarios, ya que en términos de moda hay cambios en las horas de sueño (Tabla 5).

La mayoría de los estudiantes refieren que mantener los horarios previos el periodo de Sana distancia se les complica entre “poco” y “ha sido muy complicado”, la minoría que responde que logran mantener los tiempos lo atribuyen principalmente a la costumbre.

La mayoría de los estudiantes refieren que mantener los horarios previos el periodo de Sana distan-

Tabla 5. Higiene de sueño durante el confinamiento.

	Antes del confinamiento			Después del confinamiento		
	Hora promedio	Moda	Mediana	Hora promedio	Moda	Mediana
Hora de acostarse	23 hrs.	24 hrs.	23.3 hrs.	2 hrs.	3 hrs.	2 hrs.
Hora de levantarse	6.30 hrs.	7 hrs.	6 hrs.	9.8 hrs.	11 hrs.	9.5 hrs.
Horas de sueño	6.7	7	7	7.8	9	8
Cambio en tiempo	Sin cambio		Tardan menos		Tardan más	
Para levantarse	36.3%		9.4%		54.4%	
Para conciliar el sueño	24%		5.4%		70.6%	

Elaboración propia a partir de la encuesta

cia se les complica entre “poco” y “ha sido muy complicado”, la minoría que responde que logran mantener los tiempos lo atribuyen principalmente a la costumbre.

Las categorías que se obtuvieron en la sistematización de las razones que complican el mantenimiento de los horarios previos durante el distanciamiento social son las siguientes: Con mayor frecuencia se encontró (1) *cambio de actividades*, dentro de las cuales destaca la mención a tareas excesivas con acotaciones adicionales a trabajos más complicados y no tener el mismo ritmo; la siguiente señalización es sobre el repentino “cambio de rutina”, la “ruptura de la cotidianeidad” y en otras ocasiones se expresa porque “no son las mismas actividades” que antes del confinamiento. Asimismo, llama la atención la frecuencia en la que aparece como causa de no poder mantener los horarios el “no salir de casa” y en ocasiones acompañado de “el no desplazamiento”, es decir, la toma de “tiempo para traslado” como variante importante para organizar el día.

Es notable la poca referencia a los tiempos de escolaridad en línea, en comparación con la impor-

tancia que se da a las circunstancias que se están viviendo durante este período extraordinario de confinamiento y que como se plantea en la premisa, los cambios en las actividades, por un elemento disruptor como la pandemia, genera mayor problema para acostumbrarse y construir nuevas rutinas y costumbres que permitan el enfrentamiento de estos nuevos momentos, y más aún cuando las condiciones estructurales son adversas.

Dentro de la categoría (2) *sueño* que le siguió en frecuencia al *cambio de actividades* aparece una gran variedad de condiciones respecto al dormir, la más destacada es la “no obligación de despertarse temprano” con el “permiso” de levantarse tarde, el “insomnio” y el “desvelo” aparecen de forma semejante, aunque este último está asociado a los cambios en la rutina y con menciones de quienes salen a trabajar y llegan a realizar las tareas. Las otras expresiones oscilan entre el “no poder conciliar el sueño”, “no estar cansado” a “dormir en exceso”.

Para quienes trabajan, transportarse cuando hay menos oferta para la movilidad, implica ajustes en los horarios de sueño y organización para las

actividades escolares. Es un elemento contundente para visualizar cómo se profundizan las brechas de riesgo, no solo para el contagio del virus SARS-Cov2, sino, además, para el desarrollo académico, en contraste con quienes no tienen que desplazarse y pueden cumplir con toda la demanda de trabajo escolar.

La tercera categoría tiene vinculación con (3) “aspectos emocionales” durante el *periodo de sana distancia*, destacando las menciones a “estrés” en general y en particular por “entregar tareas”, por el encierro o bien por las actividades domésticas que se ha incrementado. La “ansiedad” es otra de las condiciones emocionales que se destacan, así como diversos motivos de preocupación tales como “perder el empleo”, “terminar los estudios” y “la situación sanitaria mundial”.

La cuarta categoría que se desprende del análisis es sobre la (4) actividad física, sobresaliendo las menciones a la “inactividad” y la “falta de desgaste de energía” las cuales se vinculan tanto con los trastornos en el sueño como con las emociones. Los (5) desajustes en el tiempo figuran razones tales como “cambios en los horarios” principalmente de los cursos, la “falta de horarios fijos” y “el exceso de tiempo” frente a la inactividad. Otro tipo de desajustes en los horarios están vinculados con el trabajo, ya sea porque éste se perdió, aumentó, se modificó o es irregular. Hay una asociación entre “no tenerse que trasladar a la escuela y/o trabajo” que es una de las principales recomendaciones frente a la emergencia sanitaria y “no cansarse o gastar energía”, así mismo no salir de casa se convierte en una desorganización del tiempo y actividades. Se infiere que las actividades rutinarias son una contención para conservar los hábitos de ejercicio y sueño.

Discusión

La pandemia por COVID 19 ha develado las profundas desigualdades socioeconómicas que hay entre los países, y al interior de estos, en cuanto a la incidencia y consecuencia de las mismas. La Ciudad de México, uno de los espacios geográficos con mayor número de casos confirmados y de fallecimientos del país, también revela estas diferencias entre las diferentes alcaldías. La alcaldía de Iztapalapa es, hasta el momento, la que ha concentrado mayor carga de enfermedad (Cfr: Bonilla, 2020).

El contexto socio-político en el que se desarrolla la epidemia en México, está caracterizado por un cambio en las políticas sociales que busca transformar las condiciones de vida de los mexicanos. Se iniciaba una reforma de los sistemas de salud buscando garantizar el derecho a la salud en términos amplios articulándolos con otros derechos socioeconómicos como el aumento de empleo formal, la seguridad social, el derecho a la educación y a una alimentación adecuada (Diario oficial de la Federación, 2019). En esas transformaciones políticas y económicas, ocurre la epidemia, y con ella, se requiere como recurso estratégico y privilegiado, la *jornada de sana distancia* (Gobierno de México, 2020).

La primera respuesta ante esta estrategia, por parte de las universidades, y en particular la UACM, fue terminar el semestre escolar a distancia, como un mecanismo emergente, sobre el cual se debe revisar con cuidado su incidencia en la profundización de las desigualdades sociales, dado que buscar una modalidad para “no perder “el semestre dejó de entrada fuera de la posibilidad de continuar a estudiantes que no cuentan con las condiciones tecnológicas necesarias en su vivien-

da, para aquellos que tienen los insumos que la modalidad a distancia demanda, hay una gama diferente para su acceso, ya sea porque está para su uso exclusivo o porque se tiene que compartir con diferente cantidad de integrantes de la familia, además de considerar los espacios y tiempo para el estudio, aunado a la resolución del resto de las dificultades que se potencializaron durante la contingencia como la manutención por pérdidas de empleos, condiciones de salud y afectaciones emocionales. El sistema educativo deberá hacer una reflexión en torno al acceso que tengan los estudiantes a medidas que aseguren bienestar y salud a los colectivos: empleo, seguridad social, seguridad en caso de desempleo, condiciones de la vivienda, infraestructura doméstica, acceso a las tecnologías, acceso a la educación superior, acceso a una alimentación adecuada en términos de calidad y cantidad (Naciones Unidas, 1948).

En ese contexto, se expresan cambios en las prácticas sociales, en las rutinas de horarios, en la percepción de la salud de los colectivos, en la percepción de los estudiantes sobre el estudio y aprendizaje en línea, que finalmente deben ser indicios para hacer el seguimiento de lo que ocurre con los universitarios en particular, pero también hacer cambios en las estrategias, si es necesario.

En este trabajo encontramos indicativos de los daños a la salud física y mental. Hay sufrimiento psíquico dada las referencias en las respuestas de los estudiantes sobre el estrés, la ansiedad, la angustia y de la incertidumbre sobre el futuro económico y de salud que debe explorarse, dado que no era el principal objetivo del estudio, pero que fueron de los hallazgos emergentes.

También se debe considerar realizar una aproximación del uso de tiempo, del acceso a los bie-

nes y servicios con perspectiva de género por las evidencias que las mujeres se encuentran en mayores desigualdades sociales que los varones, como se observa en la diferencia en los porcentajes sobre las horas dedicadas al hogar sobre todo cuando se tienen hijos, con la finalidad de desarrollar estrategias individuales, que ayuden a tomar medidas más equitativas a corto plazo, pero sobre todo trabajar en las respuestas colectivas para transformar estas condiciones.

Se encontró relación entre la calidad de sueño, somnolencia diurna y somnolencia autopercebida, indicios detectados en las respuestas de las preguntas abiertas que hay trastornos del sueño en los estudiantes que participaron en esta encuesta cuyas razones se advierten de una gran diversidad: por el problema sanitario, por su proceso educativo, el sufrimiento psíquico por la situación de la epidemia, de las condiciones materiales de vida, de las condiciones laborales.

Encontramos, además, referencias con relación a la percepción de salud y la calidad de sueño por lo que es importante promover una buena higiene de sueño en los estudiantes como medida individual a corto plazo ya que más de la mitad de los estudiantes puntuaron como malos dormidores, y en menor cantidad somnolientos. No obstante, no hay que olvidar que existen vulnerabilidades estructurales como se evidencia en aquellos estudiantes, que además trabajaban, y que refieren mayor sintomatología de somnolencia diurna y peores dormidores y, por lo tanto, en el impacto en el rendimiento escolar, además de que en este estudio encontramos que la universidad atiende a la población económicamente más vulnerable. Estos elementos se deben profundizar en investigaciones posteriores para desarrollar políticas educativas que disminuyan las vulnerabilidades

y que para la UACM han sido un principio fundacional, por lo que debe estudiar y reflexionar sobre el mismo en el contexto de la nueva normalidad, para tomar las medidas que se juzguen convenientes para no incrementar la brecha de desigualdad.

Por otra parte, presentamos información relevante sobre la relación entre los cambios de hábitos de sueño, el estrés escolar y las condiciones materiales de vida precarias, que de manera general manifiestan dificultades para el acceso a las herramientas tecnológicas requeridas e internet para continuar el estudio en línea. También se objetiva como los espacios del aula más allá de sus especificidades formativas como lo serían la diversidad de laboratorios para la formación práctica, o bien, cómo aquellos que dan las condiciones idóneas para obtener la concentración necesaria que el estudio requiere y el uso del pizarrón como herramienta para aclarar las dudas condiciones de las que se carece al interior de los hogares.

Los estudiantes refieren que la vinculación entre las actividades fuera de casa, particularmente el traslado a los espacios escolares, es determinante en la organización de sus actividades y sus horarios, incluyendo los destinados al sueño, además de que el confinamiento en espacios no amplios y compartidos, se debe explorar a profundidad ya que juega un papel en la capacidad de concentración en el estudio así como en la organización de horarios para uso de dispositivos y realización de actividades escolares.

Por otra parte, se requiere indagar sobre la relación que guardan la somnolencia diurna con la actividad física, pues identifica a partir de las respuestas una relación de que aquellos que no hacen ejercicio presentan mayores niveles de somnolen-

cia diurna, así mismo en las percepciones individuales se señala que la inactividad repercute en la falta de gasto de energía y, por tanto, con la dificultad de conciliar el sueño.

Los resultados confirman que, para los estudiantes, la modalidad a distancia en condiciones de confinamiento representa una serie de retos a considerar en relación a su organización de horarios y para el aprendizaje y los logros esperados.

Se deben considerar por un lado, las condiciones materiales de vida en torno a la disposición, acceso y conocimiento de la tecnología, pero también los espacios con los que se cuenta en la vivienda como favorecedores o no de atención y concentración indispensable para el aprendizaje, lo que plantea un reto institucional para implementar un mecanismo que permita el reconocimiento de quienes quedan fuera de toda posibilidad de continuar sus estudios en esta modalidad, y generar las medidas que eviten su abandono. Por el otro lado, se deberán hacer adecuaciones en las formas de la relación pedagógica, ya que los estudiantes perciben un aumento de la carga académica independiente con una disminución de la interacción con profesores y pares para recibir los apoyos hacia la resolución de dudas que favorezcan la zona de desarrollo próximo, rumbo a la resolución del conflicto cognitivo que propicia el aprendizaje.

Además, en la condición particular de confinamiento, aumentaron estresores y alteraciones emocionales asociados a las condiciones provocadas por la pandemia, que repercuten también en la calidad y horarios de sueño, así como en modificaciones en el consumo de alimentos y tiempo de ejercicio e inactividad, elementos que impactan directamente con los niveles de aprendizaje que se pueden lograr. Será importante contrastar las

percepciones sobre el aprendizaje de las estudiantes expresadas por ellos en este estudio, de frente a los resultados de certificación, proceso que se lleva a cabo posterior a este estudio y que la vali-

dación de resultados será hasta el mes de agosto. De cualquier forma, es necesario reflexionar en torno al sentido de la educación y sus programas de estudio en contextos de emergencia

Referencias bibliográficas

- Bedoya, F. (diciembre 2014) “Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012”. *Rev Neuropsiquiatr*, vol.77, Núm.4: 262-270.
- Bonilla, A. (2020, 21 de mayo). Iztapalapa rebasa los 3 mil contagios; se mantiene como epicentro del Coronavirus en la CDMX [en línea]. Capital CDMX. Recuperado el 27 de abril de 2020 de <https://capital-cdmx-org/nota-Iztapalapa-rebasa-los-3-mil-contagios-se-mantien-como-el-epicentro-del-virus-en-la-CDMX2020205367>
- Carrillo, P.; Ramírez, J. y Magaña, K. (2013). “Neurobiología del sueño: antología para estudiantes universitarios”, *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM*, vol. 56, Núm. 4: 5-15.
- Castillo, C.; Chacón, T. y Díaz, G. (2016). “Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud” [versión electrónica], *Investigación en Educación Médica*, vol. 5, Núm. 20:230-237.
- Coolican, H. (2005). “Medición de las personas: variables, muestras y crítica cualitativa” En: Apellido, Inicial. del coordinador del libro (coord.) *Métodos de investigación y estadística en Psicología*. México: El manual moderno, 19-31.
- Diario Oficial de la Federación 12 de julio de 2019. Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5565599&fecha=12/07/2019 (consulta 17 julio de 2020).
- Diario Oficial de la Federación 31 de marzo de 2020a. Acuerdo por el que se establecen las acciones extraordinarias para atender la emergencia sanitaria generada por el virus SARS-Cov2. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5590914&fecha=31/03/2020 (consulta 17 julio de 2020).
- Diario Oficial de la Federación 24 de marzo de 2020b. Acuerdo por el que se establecen las medidas preventivas que se deberán implementar para la mitigación y control de los riesgos para la salud que implica la enfermedad por el virus SARS Cov2. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5590339&fecha=24/03/2020. (consulta 17 julio de 2020).
- Elizondo, L.; Meza, C.; Pompa, E.; Torres, F. y Landero, R. (2011). “Relación entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios” [versión electrónica], *Enseñanza e Investigación en Psicología*, vol. 16, Núm. 1: 91-101.
- Espallargas, A. (2020, 17 de abril). México extiende hasta el 30 de mayo la emergencia por el COVID-19 [en línea]. ABC Internacional. Recuperado el 10 de abril de 2020 de https://www.abc.es/internacional/abci-mexico-extiende-hasta-30-mayo-emergencia-sanitaria-COVID-19-202004170148_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F
- Estévez-López, F.; Tercedor, P.; Delgado-Fernández, M. (2012). “Recomendaciones de actividad física para adultos sanos” [versión electrónica], *Journal of Sport and Health Research*, vol. 4, Núm. 3:233-244.

- Fernández, M. et. al. (2020, 1 de abril). Lecciones del COVID-19 para el sistema educativo mexicano [en línea]. Nexos. Recuperado el 12 de abril de 2020, de <https://educacion.nexos.com.mx/?p=2228>
- Gobierno de México. (2020, 17 de abril). La jornada Nacional de Sana Distancia. Recuperado el 17 de julio de 2020, de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/541687/Jornada_Nacional_de_Sana_Distancia.pdf
- Gobierno de la Ciudad de México. (2020, 12 de junio). Segundo aviso por el que se da conocer el color del semáforo epidemiológico de la Ciudad de México y se establecen modificaciones al sexto acuerdo por el que se establecen los lineamientos para la ejecución del plan gradual hacia la nueva normalidad en la Ciudad de México y se crea el comité de monitoreo y su anexo. Gaceta Oficial de la Ciudad de México. Recuperado el 17 de julio de 2020, de https://data.consejeria.cdmx.gob.mx/portal_old/uploads/gacetitas/8d9dac95dd31b7fc9b2bd-04dc8ce9eb5.pdf
- Guerrero, S. et. al. (2018). “Prevalencia de síntomas de sueño y riesgo de apnea obstructiva del sueño en México”, *Salud Pública de México*, vol. 60, Núm. 3: 347-355. Recuperado el 18 de marzo de 2020, de <http://dx.doi.org/10.21149/9280>
- Infobae. (2020, 5 de abril). La contaminación y el transporte público aumentan el riesgo de contagio de coronavirus en México [en línea]. Infobae. Recuperado el 25 de mayo de 2020, de <https://www.infobae.com/america/mexico/2020/04/05/la-contaminacion-y-el-transporte-publico-aumentan-el-riesgo-de-contagio-de-coronavirus-en-mexico/>
- Instituto Mexicano del Seguro Social. Estrés laboral. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral> (consulta 26 de marzo de 2020).
- Johns, M. (1980). “A new method form measuring daytime sleepiness: the Epworth Sleepiness” [versión electrónica], *Sleep*, vol. 14: 540-545.
- Martín, I. (2007). “Estrés académico en estudiantes universitarios” [versión electrónica], *Apuntes de Psicología*, vol. 25, Núm. 1: 85-99.
- Naciones Unidas (1948). Declaración Universal de Derechos Humanos. Artículo 5to. https://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR_Translations/spn.pdf (consulta 11 de agosto de 2020).
- Puerto, M.; Rivero, D.; Sansores, L.; Gamboa, L. y Sarabia, L. (2015). “Somnolencia, hábitos de sueño y uso de redes sociales en estudiantes universitarios” [versión electrónica], *Enseñanza de Investigación en Psicología*, vol. 20, Núm. 2:189-195.
- Secretaria de Inclusión y Bienestar. (s/f). Grado de marginación por unidad territorial, Gobierno de la Ciudad de México. Recuperado el 25 de mayo de 2020, de <http://www.sideso.cdmx.gob.mx/index.php?id=63>
- Sierra, J.; Navarro C. y Ortiz, D. (2002). “Calidad del sueño en estudiantes universitarios: Importancia de la higiene del sueño” [versión electrónica], *Salud Mental*, vol. 25, Núm. 6: 35-43.
- Soliman, T.; Gálvez, R.; Rosario, M.; Raquena, O. y Prieto, C. (2015). “Prevalencia de los trastornos del sueño en universitarios” [versión electrónica], *Actualidad médica*, vol. 100, Núm. 795: 66-70.
- Toribio, F. (2016). “Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante” [versión electrónica], *Salud y Administración*, vol.3, Núm.7: 11-18.
- Vega, V. et. al. (2017). “Estrés, Afrontamiento y Emociones en estudiantes Universitarios del sistema a distancia” [versión electrónica], *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, vol. 20, Num.2: 674-687.