

# Percepción de actividades extraescolares sobre la salud general durante la pandemia en un instituto de nivel superior de Chihuahua, México

## Resumen

El presente trabajo de investigación trata sobre los alumnos de un instituto de nivel superior en Chihuahua, derivado de la pandemia COVID-19, que se vieron en la necesidad de llevar las clases en línea, y conforme avanzó el semáforo epidemiológico se alteraron las prácticas de estudio. Debido a lo anterior, se planteó el objetivo de evaluar e identificar el bienestar general de los estudiantes de primer semestre del área económico-administrativa un instituto de nivel superior en Chihuahua durante la pandemia por COVID-19. Para ello, se aplicó el cuestionario de Goldberg a través de los formularios de Google, encontrando como resultados que los estudiantes que se encuentran inscritos en las clases extraescolares no presentan un deterioro de su salud, a pesar de que las mujeres evidencian mayores niveles de depresión en comparación con los hombres, el valor observado en la escala no es alarmante, debido a que el valor demostrado apenas alcanza la clasificación de deterioro normal de la salud. Debido a lo anterior, es posible concluir que los estudiantes un instituto de nivel superior en Chihuahua que cursan actividades extraescolares no presentan síntomas asociados a un deterioro de la salud, a pesar de cursar las clases extra escolares en línea y permanecer en casa o en confinamiento derivado de la pandemia.

**Palabras clave: Actividades extraescolares, Bienestar, Salud**

## Introducción

Debido a la situación derivada por la pandemia a causa del COVID-19, el mundo fue puesto en pausa dentro del confinamiento, y a pesar de que el año 2021 fue más favorable para la población en general, la sociedad esta expuesta a restricciones de movilidad como el asistir a la escuela de forma presencial, exponiendo a la población a comportamientos totalmente sedentarios (Martins, de Assis, et al., 2020) lo cual afectó la percepción de la salud física y mental de los estudiantes.

Claudia Silva Reza,  
Liliana Aracely  
Enríquez Del  
Castillo, Perla Zukey  
Hernández Gutiérrez  
y Karina Denisse  
Moguel-Torres

Facultad de Ciencias  
de la Cultura  
Física, Universidad  
Autónoma de  
Chihuahua

Recibido:  
15 de diciembre de  
2023  
Aceptado:  
6 de febrero de 2024

Las prácticas extraescolares se realizan a base de movimientos corporales, a diferencia de las clases teóricas en donde se suele estar sentado durante horas, por lo que la práctica de este tipo de actividades pudiera ser un factor de protección frente a enfermedades asociadas a la inactividad física, ya que, la práctica regular de esta brinda numerosos beneficios a la salud en sistemas como el cardiorrespiratorio, inmunológico, musculoesquelético e incluso el inmunológico, por lo que pudiera ser un aliado contra la severidad de la enfermedad por COVID-19.

En el trabajo realizado por Chipantiza, Salcedo, y Falcón (2021) en su estudio titulado “*Repercusión SARS-CoV-2 en salud mental y bienestar psicológico del personal Centro de Salud Huambaló*”, mencionan que debido a la pandemia por COVID-19, el personal de salud se comprometió tanto en sus labores diarias que se vio afectada la salud mental y el bienestar psicológico de los profesionales del área, es por ello que dentro de su estudio plantearon el objetivo de analizar dicha repercusión en el año 2020. Para ello realizaron un estudio cuantitativo no experimental, transversal descriptivo donde se les aplicó a 50 trabajadores el Cuestionario de Salud de Goldberg para identificar problemas psicosociales, somáticos, psicológicos y conductuales, obteniendo como resultados que la exposición autopercebida al SARS-CoV-2 produjo mayor tensión emocional, con detrimento de la evaluación en salud mental y bienestar psicológico por debajo de la media esperada en dimensiones de disfunción social y cargo. Concluyendo así que este estudio evidenció que la repercusión SARS-CoV-2 ha ocasionado efectos de salud en dimensiones somáticas, ansiedad, depresión y función social; comprobando deterioro en la satisfacción de actividades diarias, confianza, miedo ante el desempeño de las responsabilidades, sensación de enfermedad, cefaleas, y cansancio generalizado.

Ortiz, (2018) en el trabajo titulado “*Inteligencia emocional asociada a salud mental en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología*” plantea como objetivo presentar los resultados de esta asociación en estudiantes de primer ingreso de la carrera de Psicología en la UNAH-VS. Para ello, como parte de su metodología, recabó la información con dos pruebas, la TMMS-24 y la escala de Salud General de Goldberg, a 129 estudiantes que formaron el universo del primer ingreso en el III período académico 2014. Encontrando como resultado que niveles altos de inteligencia emocional están significativamente relacionados con una buena salud mental mientras que niveles

bajos de esta se asocian a una pobre salud mental e incluso se entienden como indicadores de precariedad emocional, considerada como caso psicológico

Según la estadística de ENSANUT (2018) la actividad física de la población de 20 a 69 años de edad se muestra que los hombres son los que realizan frecuentemente actividad física que las mujeres, se puede observar que las mujeres realizan esporádicamente a la semana ejercicio, por lo que las clases extra-escolares pudieran ayudar a minimizar la inactividad física y con ello sus efectos adversos, ya que esta es considerada el cuarto factor de riesgo para mortalidad mundial debido a que se le atribuyen 3,2 millones de muertes anuales en el mundo.

El impacto en los estudiantes de todos los niveles académicos ha sido desfavorable, sin embargo, a lo largo de los últimos 18 meses (tiempo cuando fue realizado el estudio) que ha vivido esta situación, los alumnos del nivel superior se han tenido que adaptar a los nuevos lineamientos y estructura de la educación virtual, clases en diferentes plataformas digitales, las cuales son utilizadas por los estudiantes de manera cotidiana para su desempeño académico (Huanca-Arohuanca, et al., 2020).

En un Instituto de nivel superior en Chihuahua, las actividades extraescolares son parte de un reglamento dentro del programa académico institucional, en el que los alumnos de primer semestre de manera obligatoria, cursan durante un semestre alguna actividad extraescolar de su elección, agrupadas en deportivas, culturales y artísticas, con una periodicidad de 2 horas semanales durante el primer semestre de su carga académica, teniendo la opción de integrarse a los diferentes grupos representativos y realizar la actividad durante el resto de su carrera profesional (TNM, 2015). En este estudio se aplicó una encuesta basada en el cuestionario de Goldberg para evaluar e identificar el bienestar general de los estudiantes de primer semestre del área económico-administrativa un instituto de nivel superior en Chihuahua durante la pandemia por COVID-19.

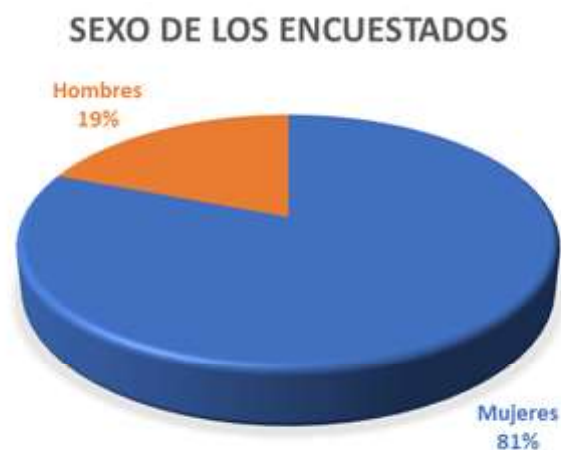
## **Materiales y Métodos**

47 alumnos (9 hombres y 38 mujeres) debidamente matriculados en primer semestre que estuviesen cursando el área económico-administrativa en un Instituto de nivel superior en Chihuahua.

El muestreo se realizó por conveniencia en donde dentro de la digitalización del cuestionario, en la primera pantalla digital se les informó a los participantes acerca de su derecho de poder abandonar el cuestionario en cualquier momento, también se le explicaba la garantía de sus posterior a una redacción de consentimiento informado, donde se especificaba que sus datos serían utilizados exclusivamente con fines académicos y de investigación, así como su total anonimato. El diseño del estudio es de tipo cuantitativo, de criterio retrospectivo, de dimensión transversal descriptivo. Las variables de estudio fue la salud autopercebida (Rodríguez, Barona y Manso, 2020) evaluada a través del cuestionario del Goldberg (Werneke et al., 2000) Se realizan análisis descriptivos del cuestionario debido a que no se cuentan con variables sociodemográficas.

Se observaron las puntuaciones obtenidas en las respuestas del cuestionario de Goldberg, posteriormente se calcularon los valores de los estadísticos descriptivos media mediana, moda, desviación estándar, máximo y mínimo para valorar cómo se distribuían los resultados en la muestra en paquete estadístico SPSS V.

En la figura 3.1 podemos observar que la mayoría de las personas que participaron en la encuesta de forma voluntaria fueron mujeres.



**Figura 3.1**  
Sexo de los encuestados

Dimensión	Total (n= 46)		Hombres (n=9)		Mujeres (n=37)	
	Media	DE	Media	DE	Media	DE
Síntomas psicossomáticos	7.13 ±	3.61	6.89 ±	3.57	7.19 ±	3.79
Ansiedad	8.02 ±	4.08	6.11 ±	4.04	8.48 ±	4.15
Disfunción social	6.7 ±	4.39	4.33 ±	3.68	7.27 ±	4.35
Depresión	<b>9.33 ±</b>	5.61	7.44 ±	5.52	<b>9.78 ±</b>	5.68

**Tabla 3.1**  
Promedio por dimensiones y sexo

DE= Desviación estándar

En la tabla 3.1 es posible apreciar la media y la desviación estándar de acuerdo a las dimensiones que comprende el cuestionario, así como la diferencia por sexo.

Dimensión	Mediana	Moda	Mínimo	Máximo
Síntomas psicossomáticos	7	7	0	16
Ansiedad	7	7	0	21
Disfunción Social	7	7	0	18
Depresión	8	7	0	21

**Tabla 3.3**  
Estadísticos de frecuencias

En los resultados mostrados en la tabla 3.3 es posible apreciar que ninguno de los encuestados evidencia problemas de salud general asociados a síntomas psicossomáticos, ansiedad, disfunción social o depresión.

El valor más elevado fue la depresión en las mujeres con una puntuación de 9.78 cuyo valor es el mínimo para mencionar un deterioro normal de la salud en dicha depresión.

## Discusión

Ante los presentes resultados, es posible mencionar, como los estudiantes de un Instituto de nivel superior en Chihuahua, que cursaban su clase extraescolar no cuentan con algún síntoma donde se perciba un deterioro de la salud, asociado a síntomas psicossomáticos, ansiedad, disfunción social o depresión.

Cuando se realiza la comparativa por género, se puede observar un valor más elevado en el aspecto de la depresión en las

mujeres, tal y como lo muestran los estudios de Gaibor-González y Moreta (2020), Cruz. et al., (2017) quienes mencionan que las mujeres poseen más síntomas de depresión independientemente de los factores asociados cuando se realizan comparativas por género, sin embargo, debido al tamaño de la muestra y siendo congruente con el objetivo del estudio no es posible determinar las diferencia por géneros, como lo es el caso del estudio realizado por de Andrés, et al., (2017) donde no se muestran diferencias significativas. A pesar de ello es debido mencionar que en el presente estudio, a pesar de haber tenido las mujeres un valor más elevado, este no se asocia con un alto deterioro de la salud asociado a la depresión.

Las actividades extraescolares poseen la finalidad de coadyuvar a los estudiantes a que desarrollen habilidades lejos de una asociación con su perfil académico, citando a Provincial, Sánchez, y Mondurrey (2020) quienes sugieren que el ingreso a la universidad genera un estrés académico posible de asociarse con la depresión, tal y como lo demuestran en su estudio realizado con estudiantes, donde tras aplicar el cuestionario de Goldberg encontraron que las mujeres alcanzaron valores más altos de estrés general y menor disminución de la salud como en el presente estudio.

Cómo se ha planteado en la literatura del presente trabajo, los estudiantes del nivel profesional han sufrido cambios asociados a la pandemia por COVID-19, a pesar de que la situación ha sido complicada, las respuestas obtenidas por los estudiantes encuestados en este proyecto muestran resultados distintos con relación al trabajo de Chipantiza, Salcedo, y Falcón (2021), ya que en su investigación encontraron un alto deterioro de la salud y el bienestar psicológico evaluado a través del cuestionario de Goldberg principalmente en el deterioro de la disfunción social, somáticas, ansiedad y depresión, situación diversa a nuestro estudio posiblemente debido a que la población de estudio es distinta así como el tiempo que ha transcurrido posterior al inicio de la pandemia.

Dentro de los resultados obtenidos en la presente investigación, encontramos similitudes con el estudio de Barrios y Torales (2021), desde el tipo de estudio y el hecho de haber evaluado estudiantes universitarios. Tomando en cuenta que la situación post pandemia pudiera ser distinta, de acuerdo con la literatura este tema no llegó a afectar los resultados de los estudiantes de un instituto de nivel superior en Chihuahua, ya que

no se muestra un deterioro de salud a diferencia de los estudiantes de medicina, situación que pudiera ser atribuible a las actividades extraescolares, ya que debido a que son actividades que permiten disminuir síntomas que deterioran la salud.

Existe literatura a nivel mundial, sobre el tema, el estudio posee mayor relevancia al ser comparado con investigaciones realizadas en Latinoamérica debido a la similitud en la cultura, donde encontramos que tras aplicar el cuestionario de Salud de Goldberg en estudiantes que mostraban un alto uso del internet, situación que para comparar este estudio se pudiera asociar debido a la virtualidad de las clases derivadas por la pandemia, no se encuentran similitudes entre ambos casos, ya que en el estudio de Herrera, et al., (2018) encontraron que un alto porcentaje de estudiantes padece depresión a diferencia de la presente investigación.

También podemos encontrar estudios similares, en el sentido de encuestar a estudiantes del nuevo ingreso al nivel superior, como lo es el caso del estudio realizado por Ortiz (2018) donde evidencia que altos niveles de inteligencia emocional están significativamente relacionados con una buena salud mental mientras que niveles bajos de esta se asocian a una pobre salud mental e incluso se entienden como indicadores de precariedad emocional, considerada como caso psicológico. A pesar de que en este estudio no se evaluó el nivel de inteligencia, podemos mencionar que no se encuentran valores negativos de salud mental en los estudiantes de nuevo ingreso.

A su vez, y caso contrario con el estudio de Moreta-Herrera et al., (2021), quienes tras evaluar a estudiantes con el cuestionario de Goldberg encontraron que los síntomas psicológicos de somatización y disfunción social predominaron en la muestra, así como una mayor concentración en los hombres que las mujeres, por lo que esta población requiere de supervisión e intervención psicológica a diferencia del presente estudio.

## **Conclusiones**

Debido a lo anterior, es posible concluir que los estudiantes de un instituto de nivel superior en Chihuahua, que cursan actividades extraescolares no presentan síntomas asociados a un deterioro de la Salud, a pesar de la situación derivada de la pandemia. Pese a que dentro del objetivo no se plantea evidenciar diferencias por sexo, las mujeres presentan mayores niveles de

depresión en comparación con los hombres, sin que esto llegue a presentar un problema grave de salud debido a que no llega a un nivel elevado en la escala propuesta por Goldberg.

## Referencias:

- Andrés, M. L., Rodríguez-Espínola, S., & Rodríguez-Cáceres, M. F. (2017). Estrategias cognitivas de regulación emocional y síntomas de depresión en estudiantes universitarios.
- Barrios, I., & Torales, J. (2017). Salud mental y calidad de vida autopercebida en estudiantes de medicina de Paraguay. *Revista Científica Ciencia Médica*, 20(1), 5-10.
- Chipantiza, P. X. P., Salcedo, D. R. N., & Falcón, V. V. (2021). Repercusión SARS-cov-2 en salud mental y bienestar psicológico del personal Centro de Salud Huambalo 2020. *Revista Científica*, 6(19), 243-262..
- Cruz, R. G., Ortiz, A. I. V., Hernández-Martínez, A., & Sánchez, T. E. R. (2017). Pensamiento rumiativo y depresión entre estudiantes universitarios: repensando el impacto del género. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 51(3), 406-416.
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. (2018). Informe final. Recuperado de: [https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut\\_2018\\_informe\\_final.pdf](https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_informe_final.pdf)
- Gaïbor-González, I., & Moreta-Herrera, R. (2020). Optimismo disposicional, ansiedad, depresión y estrés en una muestra del Ecuador. Análisis inter-género y de predicción. *Actualidades en Psicología*, 34(129), 17-31.
- Herrera, R. M., Calle, C. L., Ramirez, M. C. R., & Castro, J. L. (2018). Estructura factorial y fiabilidad del Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-12) en universitarios ecuatorianos. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento (RACC)*, 10(3), 35-42.
- Huanca-Arohuanca, J. W., Supo-Condori, F., Sucari Leon, R., & Supo Quispe, L. A. (2020). El problema social de la educación virtual universitaria en tiempos de pandemia, Perú. *Revista Innovaciones Educativas*, 22, 115-128.
- Martins, H. X., de Assis Camargo, H. X. A., Siqueira, J. H., Martínez, O. G. E., de Oliveira Aprelini, C. M., Pereira, T. S. S., & Molina, M. D. C. B. (2020). Actividad física, comportamiento sedentario y factores asociados en adultos brasileños. *Avances en Enfermería*, 38(3).
- Moreta-Herrera, R., Zambrano-Estrella, J., Sánchez-Vélez, H., & Naranjo-Vaca, S. (2021). Salud mental en universitarios del Ecuador: síntomas relevantes, diferencias por género y prevalencia de casos. *Pensamiento Psicológico*, 19(1), 1-26.
- Ortíz, F. D. (2018). Inteligencia emocional asociada a salud mental en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología. *Innova-*



- re: Revista de ciencia y tecnología, 7(1), 58-73.
- Provincial, N. F., Sánchez, G. J., & Mondurrey, J. C. (2020). Evaluación del estrés académico y de la salud general en estudiantes de primer curso universitario de la Facultad de Ciencias de la Salud de Zaragoza. *Enfermería Docente*, 33-41.
- Rodríguez, A. R., Barona, E. G., & Manso, J. M. M. (2020). Estudio sobre el nivel de salud en los estudiantes de ciencias de la Universidad de Extremadura (España). *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 71-78.
- Tecnológicos Nacionales de México. (2015). Manual de Lineamientos Académico-Administrativos del Tecnológico Nacional de México, Planes de estudio para la formación y desarrollo de competencias profesionales, 50-55.
- Werneke, U., Goldberg, D.P., Yalcin, I. & Üstün, B.T. (2000). The stability of the factor structure of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*, 30(4), 823-829.