



Serie Investigación

SEGURIDAD, MIGRACIÓN Y EDUCACIÓN EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Rodrigo Noguera Calderón
Editor



**UNIVERSIDAD
SERGIO ARBOLEDA**

SEGURIDAD, MIGRACIÓN Y EDUCACIÓN EN TIEMPOS DE PANDEMIA

RODRIGO NOGUERA CALDERÓN
EDITOR



UNIVERSIDAD
SERGIO ARBOLEDA

Bogotá, Colombia
2022

Seguridad, migración y educación en tiempos de pandemia / Rodrigo Noguera Calderón, Editor; autores Paulina Bermúdez Restrepo [y otros treinta y cuatro] – Bogotá: Universidad Sergio Arboleda, 2022.

293 p.

ISBN: 978-958-5158-47-4 (.pdf)

1. Epidemias - Aspectos sociales 2. Epidemias – Aspectos económicos 3. Epidemias – Aspectos ambientales 4. Epidemias - Aspectos psicológicos 5. Covid 19 (Enfermedad) 6. Emigración e inmigración 7. Deserción universitaria I. Noguera Calderón, Rodrigo, editor II. Bermúdez Restrepo, Paulina III. Título

303.485

SEGURIDAD, MIGRACIÓN Y EDUCACIÓN EN TIEMPOS DE PANDEMIA

ISBN: 978-958-5158-47-4 (.pdf)

DOI: [10.22518/book/9789585158474](https://doi.org/10.22518/book/9789585158474)

© Universidad Sergio Arboleda
Rodrigo Noguera Calderón
Editor

Autores

Paulina Bermúdez Restrepo
Pascual Amézquita Zárate
Pascual Raimundo Amézquita Zárate
Diana Lizeth Ladino Redondo
César Niño
Tatiana Saldaña
Anthony Álvarez
María Alejandra Zapata
Andrés Esteban Acero López
Alejandro Casallas García
Ellie Anne López-Barrera
José David Zárate Núñez
Juan Pablo Aragón Segura
Nathalia Celis
Edward Camelo
Hermes Martínez
Lisette Cáceres
Juliana Galindo
Daniela González
Julián Reina
Natalia Riascos
Santiago Zárate
Laura Andrea León
Laura Vanessa Gómez Bermeo
Ivonne Patricia Piñeros Veloza
Lady Andrea Ibáñez Castelblanco
Luisa Fernanda Beltrán
Luz Angélica Prado Tejada
Oswaldo Ospina-Mejía

Alexander Parejo-Rodríguez
Juan Carlos Morales Piñero
Andrés Esteban Acero López
Sergio Daniel Moreno Ortiz
Diana Patricia Niño Muñoz
Cristian Alejandro González Rojas

Primera edición: mayo de 2022

Fondo de Publicaciones de la
Universidad Sergio Arboleda.

Este libro tuvo un proceso de arbitraje doble ciego.

El contenido del libro no representa la opinión de la Universidad Sergio Arboleda y es responsabilidad de los autores.

Edición:

Diana Niño Muñoz
Deisy Janeth Osorio Gómez
Dirección de Publicaciones Científicas

Coordinadora editorial:

Anyeli Rivera Tancón

Diseño y diagramación:

Maruja Esther Flórez Jiménez

Corrección de estilo:

Andrés Arenales

Fondo de Publicaciones
Universidad Sergio Arboleda
Calle 74 N.º 14-14.

Teléfono: (+57) 601 325 7500 ext. 2131/2260

www.usergioarboleda.edu.co

Bogotá, D.C.



Licencia de uso: esta licencia permite descargar y compartir las obras publicadas en este libro, sin modificaciones ni uso comercial.

Contenido

Introducción	7
Capítulo 1	
Incidencia de la gripe española de 1918 en la modernización de América Latina	11
Introducción	12
Las pandemias en la historia	13
<i>Peste de Justiniano</i>	14
<i>La peste bubónica</i>	15
La gripe española	16
<i>La dama española</i>	16
<i>Los efectos económicos y políticos</i>	19
América Latina	21
Condiciones macroeconómicas	22
<i>Gripe española en América Latina, 1918-1930: consecuencias e implicaciones</i>	27
Argentina.....	28
Brasil	31
Colombia	33
México	36
Conclusiones y recomendaciones.....	38
Referencias	40
Capítulo 2	
Efectos del covid-19 en el comercio exterior de América Latina	43
Introducción	44
Tendencias del comercio internacional 1990-2019.....	45
El final de la Guerra Fría	46
El consenso de Washington	47
Las actividades	52
Los actores.....	56
La creciente importancia de las cadenas de producción	61
<i>Los efectos de la robotización en el comercio exterior</i>	63
Efectos del covid-19 en el comercio exterior	65
El escenario pospandemia	68
El panorama macroeconómico de la década 2021-2030.....	69
<i>Otros efectos macroeconómico</i>	71
Perspectivas de las cadenas globales de valor y el comercio mundial.....	74
El comercio interregional de América Latina	77
Conclusiones y recomendaciones.....	80
Referencias	82
Capítulo 3	
Migraciones y crimen pandémicos: nuevas líneas de investigación en seguridad internacional	85
Introducción	86
Marco analítico: <i>push</i> y <i>pull</i> desde los estudios críticos de seguridad.....	87
Aproximación metodológica	89
Migraciones pandémicas.....	90
<i>AH1N1 o gripe porcina (2009-2010)</i>	91
<i>Ébola (2014-2016)</i>	93
<i>Coronavirus (Covid-19)</i>	95
Crimen pandémico	99
Aproximación a una propuesta analítica	103

Conclusiones	104
Referencias	105
Capítulo 4	
Ingeniería en tiempos de pandemia: Herramientas para el trabajo con migrantes en Colombia	109
Introducción	110
Metodología.....	112
<i>Población</i>	113
<i>Proyectos de aplicación</i>	113
<i>Instrumentos</i>	113
<i>Análisis</i>	114
Discusión de los resultados de la investigación	114
<i>Encuesta inicial a los estudiantes</i>	114
<i>Taller fondo de conocimiento</i>	117
Discusión	121
Conclusiones.....	122
Referencias	124
Anexos	126
<i>Esta encuesta es una adaptación de trabajo de Gelles et al. (2020)</i>	126
Capítulo 5	
Efectos del confinamiento por pandemia en la contaminación atmosférica de Bogotá, Colombia	131
Introducción	132
Materiales y métodos	134
Resultados y análisis	137
Conclusiones.....	142
Recomendaciones.....	143
Referencias	145
Capítulo 6	
Percepción de riesgo, actividad física y bienestar emocional en estudiantes de Psicología y Administración de la Universidad Sergio Arboleda en Bogotá, durante el confinamiento en 2020	151
Introducción	152
Metodología.....	157
<i>Diseño de investigación</i>	157
<i>Participantes</i>	157
Criterios de exclusión e inclusión	158
Procedimiento	158
Resultados	158
Discusión	161
<i>Bienestar emocional y afrontamiento</i>	161
<i>Actividad física y afrontamientos</i>	162
Bienestar emocional y actividad física	163
<i>De la relación entre las tres variables</i>	164
Referencias	165
Capítulo 7	
Una mirada humana del proceso de enseñanza-aprendizaje del cálculo diferencial durante la pandemia	167
Introducción	168
Metodología.....	169
<i>Recolección de datos</i>	170
Resultados	170
<i>Encuestas</i>	170
Promedio proyecto	171
Promedio otros grupos.....	171
Entrevistas y grupos focales con estudiantes.....	177
<i>Evaluación</i>	177
Relación estudiante-docente.....	178
Aspectos positivos	179
Aspectos a mejorar	180

Metodología de las clases	180
Grupo focal profesores proyecto	182
<i>Comunicación con los estudiantes</i>	182
<i>Nuevos aprendizajes</i>	183
<i>Uso de herramientas TIC</i>	183
<i>Metodología participativa y activa</i>	184
<i>Evaluación formativa vs. Evaluación tradicional</i>	184
<i>Enseñanza alternativa</i>	185
<i>Motivación</i>	186
Grupo focal de profesores que no pertenecen al proyecto	186
<i>Uso de TIC</i>	187
<i>Aspectos pedagógicos</i>	188
<i>Evaluación</i>	188
Discusión	190
<i>La enseñanza de las matemáticas en tiempos de covid-19</i>	190
Comprensión de lo humano en el proceso de enseñanza-aprendizaje	193
<i>El cuerpo</i>	194
Conclusiones	195
Referencias	197
Capítulo 8	
El quehacer docente en pandemia: Aprendizaje, adaptación y transformación	201
Introducción	202
Evaluación y didáctica	203
Diseño de instrumentos de evaluación para el aprendizaje	205
Herramientas TIC en el proceso de enseñanza-aprendizaje	207
Metodología	208
Estructura metodológica	209
Análisis de los resultados	211
<i>Análisis de estrategias didácticas</i>	211
<i>Análisis ponderado</i>	212
<i>Análisis por área de estudio</i>	214
<i>Comparativo de las estrategias estudiantes y docentes</i>	217
<i>Comparativo en la estrategia más utilizada en la encuesta aplicada docentes y estudiantes</i>	218
<i>Análisis de estrategias de evaluación</i>	223
Conclusiones	228
Recomendaciones para trabajos futuros	229
Referencias	231
Anexos	234
<i>Anexo 1. Encuesta de estrategias didácticas y de evaluación de docentes ELAM en coyuntura covid-19</i>	234
<i>Anexo 2. Reporte de clases (sección de metodologías)</i>	236
Capítulo 9	
Antes y después de la pandemia: Predicción de la deserción estudiantil en la Universidad Sergio Arboleda	237
Introducción	238
<i>Modelos de deserción de estudiantes</i>	240
Metodología	241
Resultados	245
<i>Análisis de variables</i>	245
<i>Selección de variables</i>	246
<i>Modelos básicos</i>	246
<i>Variable de riesgo socioeconómico</i>	247
<i>Modelo con variable adicional</i>	248
Discusión	249
Conclusiones	250
Referencias	251
Capítulo 10	
Las restricciones a las libertades individuales en tiempos de pandemia	255
Introducción	256
Metodología utilizada	258
<i>Mapas temáticos</i>	262

Contenido

<i>Modelos de regresión lineal</i>	263
Descripción de los datos.....	263
¿Han servido las medidas restrictivas durante el 2020? (Resultados).....	265
<i>Relaciones entre los indicadores</i>	268
<i>Modelos de regresión</i>	270
La vida en sociedad.....	273
Reduccionismo en los modelos.....	274
La motivación del ser humano, más allá del propio beneficio	276
Una visión más amplia de libertad.....	278
Conclusiones.....	281
Bibliografía.....	282
Autores	287

**Percepción de riesgo, actividad física
y bienestar emocional en estudiantes
de Psicología y Administración de la
Universidad Sergio Arboleda en Bogotá,
durante el confinamiento en 2020**

Lisette Cáceres

Juliana Galindo

Daniela González

Julián Reina

Natalia Riascos

Santiago Zárate

Laura Andrea León

Los efectos de la pandemia generada por el Covid-19 son medibles en términos comportamentales, cognitivos, psicofisiológicos y emocionales. En salud mental, existe evidencia de que otras pandemias como la del ébola, el AH1N1 o la gripe aviar, dejan secuelas emocionales y afectan la calidad de vida de las personas. También son claros los efectos del confinamiento en el aumento del estrés, los problemas emocionales, interpersonales, entre otros. Al estudiar las consecuencias de la pandemia en la comunidad de la Universidad Sergio Arboleda, se buscó contribuir a la comprensión de sus efectos psicológicos en ese grupo poblacional para tomar medidas de prevención o intervención. En este sentido, los semilleros de Psicofisiología del Comportamiento y Psicología Clínica de la Salud de esta institución realizaron una investigación que comprendió lo corrido desde marzo del 2020 hasta octubre del mismo año. Por medio de esta se recopiló información relacionada con

hábitos, datos demográficos, estilos de afrontamiento y bienestar emocional durante el confinamiento. A partir de su análisis, se encontraron correlaciones significativas entre la actividad física, el bienestar emocional, los estilos de afrontamiento **activos**. En este sentido, se estimó que la promoción de la actividad física, a pesar de los constantes confinamientos, puede ser un factor protector para tener un mayor bienestar emocional.

Palabras clave: Covid-19, confinamiento, consecuencias emocionales, estrategias de afrontamiento, percepción de riesgo.

Introducción

En el 2020, el mundo atravesó por una crisis sanitaria que llevó a las entidades pertinentes a decretar aislamiento y cuarentena obligatoria en todo el territorio nacional. Se estima que estas medidas pudieron incidir de manera negativa en la salud mental y el bienestar emocional de las personas, pues según estudios de la Universidad de Columbia, cuando el ser humano permanece aislado, su cerebro tiende a cambiar y posee una alta comorbilidad con la depresión y la ansiedad que podrían aumentar los pensamientos disruptivos en un individuo (Moscoso, 2009).

Los efectos generados por la pandemia del Covid-19 son medibles en términos comportamentales, cognitivos, psicofisiológicos y emocionales. Al respecto, Sandín *et al.* mencionan que “la pandemia tiene un efecto pernicioso sobre el bienestar emocional de las personas, con un posible impacto sobre los niveles de ansiedad, estrés postraumático, preocupación patológica, y problemas de sueño.” (2020, p. 3).

Resulta, entonces, importante investigar cómo la “nueva normalidad” ha afectado a la comunidad sergista y cómo podrían prevenirse problemas de salud mental, asociados a nuevos hábitos y formas de vida que repercuten en el diario vivir.

En su artículo “Sobre los hábitos en tiempos de cuarentena”, Lorena Cabrera indica que:

Las rutinas se ajustan al nuevo escenario, surgen así “rutinas fijas” y “rutinas móviles”. Las “rutinas fijas”, tienen horarios fijos y coinciden con el trabajo y/o [sic] el estudio que se sostienen en la cuarentena a través de plataformas digitales (no hubo casos que tuvieran que salir por trabajo) [...] las “rutinas

móviles” u horarios trastocados, tienen que ver con que se levantan más tarde y se acuestan más tarde” (2020, p. 65).

La “nueva normalidad” plantea desafíos especiales. Una posible consecuencia de las medidas preventivas como la cuarentena y el aislamiento social puede ser la destrucción de algunos hábitos y la aparición de otros poco saludables: comer mal o a destiempo, tener patrones de sueño irregulares, un estilo de vida sedentario o abusar del uso de los dispositivos móviles.

Las condiciones de vida alteradas por la pandemia han generado diferentes fuentes de estrés, como el miedo a contraer infecciones y enfermedades virales, la depresión y el aburrimiento, la incapacidad para satisfacer las necesidades básicas, la falta de información o pautas de acción claras, entre otras (Ribot Reyes *et al.*, 2020).

Desde la perspectiva de la salud mental, la pandemia ha involucrado un trastorno psicosocial, que puede exceder las capacidades de manejo de la población afectada. Por tanto, la incidencia de trastornos mentales ha aumentado en relación con la gravedad y vulnerabilidad del evento; se estima que entre un tercio y la mitad de la población expuesta podría llegar a padecer determinadas manifestaciones psicopatológicas.

Como es conocido, las diversas medidas adoptadas por los Gobiernos [sic] para enfrentar la crisis sanitaria por la pandemia del Covid-19 [sic], así como los temores justificados de contagio hacen posible asumir que la frecuencia de miedo y los trastornos mentales aumentarían en la población. (Soca Guzmán, 2020, p. 1)

Cabe resaltar que no todos los problemas psicológicos y sociales que han surgido se pueden clasificar como enfermedades, pues la mayoría son reacciones normales a condiciones anormales como las vividas en pandemia, sobre todo si se contemplan los cambios y duelos experimentados por las personas.

La situación de crisis ha creado una mayor demanda de información por parte de la población y ha permitido comprender la relevancia que tiene la participación individual en el cuidado de todos. Muñiz y Corduneanu (2020) identificaron en su estudio, que en la etapa inicial de la pandemia encontraron en la población una percepción moderada de riesgo por contagio, que aumentó progresivamente con el paso del tiempo; en parte, por la exposición constante a información publicada en medios digitales y

las redes sociales, que promovía entre las personas incertidumbre frente a la alta probabilidad de contagio..

Surge, entonces, la pregunta ¿Qué están haciendo las personas para afrontar este evento? De acuerdo con investigaciones del semillero de Psicofisiología del Comportamiento, de la Universidad Sergio Arboleda: *La evaluación social y su efecto en deportistas en tareas cognitivas desde una aproximación psicofisiológica* (capítulo en revisión), se encontró una correlación entre el desarrollo de tareas motoras y la disminución del impacto del estrés social. Por lo que se esperaría un impacto positivo de la actividad física, en el estado anímico de las personas.

Con base en lo anterior, esta investigación se interesó en indagar sobre los estilos de afrontamiento que utilizan las personas para sobrellevar las consecuencias y cambios que trajo consigo la pandemia, lo que dio lugar a una de las hipótesis planteadas: considerar que el estilo de afrontamiento, pasivo o activo, repercute en el bienestar emocional, debido a la vulnerabilidad del aislamiento producido por la pandemia. Esta idea coincide con lo expuesto por Eliseu Cabrera (2020), para quien la cuarentena restringe la posibilidad de movilizarse libremente o de estar cerca de seres queridos, aspectos sumamente fundamentales para el desarrollo humano, cuya ausencia produce daños psicológicos temporales y permanentes, sentimientos de soledad, estrés, irritabilidad y tristeza.

Para determinar cómo los participantes del estudio adelantado conciben su bienestar y cuáles son las posibles estrategias que poseen para reducir los niveles de malestar se optó por investigar dos tipos de afrontamiento: pasivo y activo.

El *afrontamiento activo*, según un estudio de la Universidad de Guanajuato (Padilla Martínez, 2018), se manifiesta cuando una persona realiza o piensa algo con la finalidad de disminuir o desaparecer su malestar. Ejemplos de esto podrían ser buscar maneras de cambiar el foco de atención, cuando el pensamiento se encuentra anclado a la situación problema; también, realizar actividad física u otras cosas que se disfrutan. En otras palabras, el *afrontamiento activo* es una herramienta que permite al ser humano mostrar una actitud activa para solucionar sus problemas, identificar el origen de su malestar e intentar disminuirlo.

Almendro *et al.* (2011) observaron que aquellos individuos con dolor crónico por alguna enfermedad pueden reducir sus síntomas si ponen en práctica técnicas de afrontamiento activo, entre ellas : (1) buscar apoyo; (2) analizar posibles soluciones para su problema; (3) centrarse en los hechos que les ha llevado a determinada situación; (4) expresar las emociones negativas, cuya rumiación no permite pensar en otras posibilidades; (5) realizar ejercicios de relajación muscular, meditación o yoga; (6) considerar que toda conducta repercute en la solución o incremento del conflicto, considerar que tienen el control de la situación y que está en sus manos el cambio; (7) practicar actividad física, ya que se libera cierta cantidad de tensión, y, por último, (8) aceptar la situación, porque con esto se reduce considerablemente el malestar, y no focalizar la atención solo en los aspectos negativos de esta.

Al respecto, Díaz Martín (2010) señala que, aunque el afrontamiento activo puede tener beneficios, su utilidad es cuestión de contexto y control de la situación, por tanto, no se puede denominar más eficaz que el afrontamiento pasivo. Por ende se entiende que el *afrontamiento pasivo* suele estar centrado en la emoción y se asocia a procesos más reflexivos y de aceptación ante la situación, siendo una herramienta que le posibilita a las personas vivir su duelo desde una perspectiva más emocional. Para Jiménez *et al.* (2012), un enfoque más dinámico del afrontamiento pasivo permite establecer que este puede cambiar a lo largo del ciclo vital o puede estar relacionado con rasgos de la personalidad como neuroticismo o extraversión; anexa a esto, los hallazgos de Foyle en 1997, que muestran mejores resultados con estrategias de afrontamiento pasivo en trastornos depresivos que con estrategias de afrontamiento activo.

Según revisiones hechas por Jiménez *et al.* (2012), la otra cara del afrontamiento pasivo implica que tanto población sana como pacientes de hemodiálisis, al poseer estrategias de afrontamiento pasivo estas suelen correlacionarse con emociones negativas, estrés y menor adaptabilidad. También destacaron que en dichas investigaciones predominan las mujeres, afirmando que los resultados pueden deberse a patrones culturales, edad y madurez cognitiva, además del dominio de la situación.

En relación con la actividad física, es importante mencionar que esta contribuye de manera significativa al bienestar psicológico de los seres hu-

manos. Si el cuerpo se encuentra más saludable, hay una mayor probabilidad de que se disminuyan los pensamientos negativos. Esto explica que diversos estudios mencionen que la actividad física mejora el estado de ánimo, por cuanto aumenta los niveles de vigor de las personas, disminuye la tensión, la fatiga y la depresión (Bonet *et al.*, 2017), brinda altos niveles de bienestar y un estado anímico favorable y les permite a las personas tomar mejores decisiones que influyan en la solución de situaciones adversas.

Lo anterior permite abordar el concepto de bienestar psicológico, que no solo implica una ausencia de malestar, sino que, como establecieron Figueroa *et al.* (2005), posee determinados indicadores positivos que, en medio de la subjetividad de cada individuo, permiten establecer un parámetro de cómo se evalúa la vida y la perspectiva que se adopta ante el contexto, a partir de apreciaciones personales tales como la autoaceptación, la autodeterminación o el dominio sobre sí mismo y el entorno, factores que permiten implementar un locus de control interno. Además, los autores abordan aspectos como los vínculos interpersonales que, al compararse con la satisfacción vital y la calidad de vida, le permiten al sujeto dar una valoración positiva y perdurable en el tiempo respecto al propósito y significado de su existencia.

En el mismo orden de ideas, Salotti (2006) definió el *bienestar psicológico* como un constructo subjetivo que surge a partir del sentir positivo y permite al individuo pensar de forma provechosa sobre sus condiciones de vida y la satisfacción que posee por aquellos logros alcanzados a lo largo de su historia. A partir de la percepción que tiene sobre su estado emocional y cognitivo, el hombre se permite la reflexión sobre sí mismo de forma objetiva y propositiva, a partir de una personalidad constituida por un sistema de interacciones complejas que le posibilitan reaccionar de forma coherente ante las demandas de su entorno.

En línea con lo expuesto, este estudio indagó sobre los efectos de la “nueva normalidad” en los hábitos, las estrategias de afrontamiento, la actividad física y la percepción del Covid-19 en la comunidad de la Universidad Sergio Arboleda, con el propósito de fortalecer aspectos positivos que han surgido a partir del confinamiento, detectar factores de riesgo que puedan generar

reacciones emocionales adversas y recomendaciones para mejorar la calidad de vida de la comunidad a partir de los datos encontrados.

Este estudio exploratorio aporta una aproximación general a la percepción que tiene del riesgo de la comunidad sergista frente a la pandemia y a las estrategias utilizadas para afrontar los cambios que conlleva la “nueva realidad”. Los datos obtenidos pueden dar lugar a estrategias psicosociales puntuales, aplicables dentro de la Universidad para mitigar los efectos emocionales de la pandemia.

Metodología

Diseño de investigación

Esta investigación de carácter cuantitativo permitió correlacionar los índices de bienestar emocional, las estrategias de afrontamiento, pasivas o activas, y la actividad física, como también, evaluar la percepción de riesgo.

Participantes

Los participantes fueron escogidos a conveniencia entre estudiantes de diferentes escuelas de la institución. Estos recibieron un correo electrónico en el que se les solicitó diligenciar un cuestionario relacionado con la pandemia del Covid-19, el cual se implementó de forma anónima y para cuyo diligenciamiento se contó con un consentimiento informado. El cuestionario se estructuró en ocho secciones, con un total de 86 ítems, que permitieron reunir variables como datos sociodemográficos –sexo, edad, programa al que pertenece, estrato socio económico, número de personas con las que vive, entre otros–; conocimientos relacionados con el Covid-19 –principales medios de propagación, síntomas asociados a la patología, principales medios por los que se informa acerca de virus y la enfermedad, etc.–; percepción de riesgo –conocimiento acerca de las rutas de contagio, nivel de letalidad al contraer la enfermedad–, entre otros.

Crterios de exclusión e inclusión

El único criterio de inclusión que se implementó fue ser estudiante de la Universidad Sergio Arboleda. En lo que respecta a los criterios de exclusión, no se tuvieron en cuenta a los participantes que aún eran menores de edad, como tampoco al personal docente o al de servicios generales.

Procedimiento

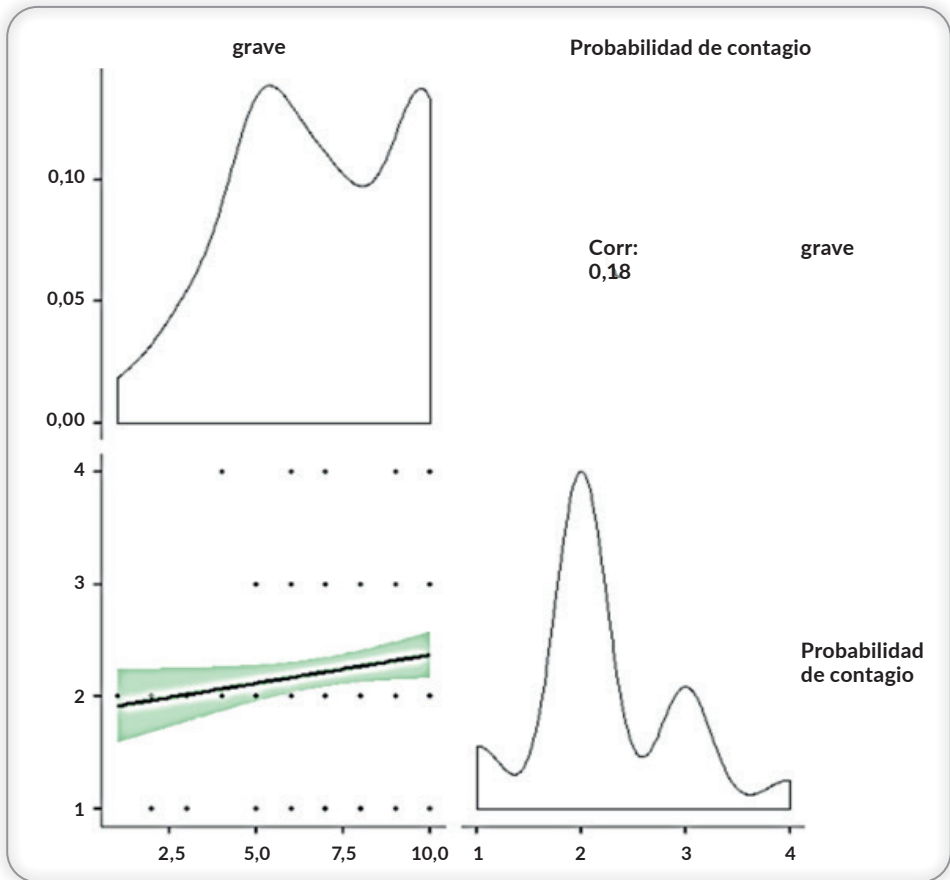
La medición se hizo en varios momentos, por tanto, se decidió tener como variable tiempo las salidas relacionadas con las compras necesarias o sacar a la mascota. Una vez los participantes diligenciaron la totalidad del cuestionario, se obtuvo una muestra total de 108 personas. Luego, con los programas SPSS y Jamovi se codificó la base de datos para extraer los análisis descriptivos e inferenciales de la muestra y, por medio de correlaciones lineales, se dio cuenta de aquellas variables que estaban directamente relacionadas con los participantes y las diferentes temáticas relacionadas con el Covid-19. Los resultados se obtuvieron mediante correlación de Pearson. La percepción de riesgo se evaluó a partir de la correlación de las variables *probabilidad de contagio* y *posible gravedad de contagio*. Para el análisis de los datos se establecieron 4 índices: afrontamiento activo (4 ítems); afrontamiento pasivo (4 ítems); bienestar emocional (17 ítems, $m=26,33 / 45$), y actividad física (9 ítems, $m=16,89 / 34$). Los índices de afrontamiento surgieron a partir de los mismos 4 ítems, pero los pesos de las respuestas fueron diferentes.

Resultados

El estudio destacó, en términos de tendencias centrales, en su muestra de 108 participantes, que la percepción del contagio tiende a aumentar en un 49,07%, cifra predominante en comparación con la percepción del incremento de contagios en América Latina.

En cuanto a la **percepción de riesgo**, se hizo un análisis de correlación en el que la gravedad de ser contagiado con el virus y la probabilidad de contagio no tuvieron una correlación significativa ($r= 0,18$, $n=108$, $p=0,56$).

Figura 6.1. Correlación entre la probabilidad de contagio y la posible gravedad del contagio

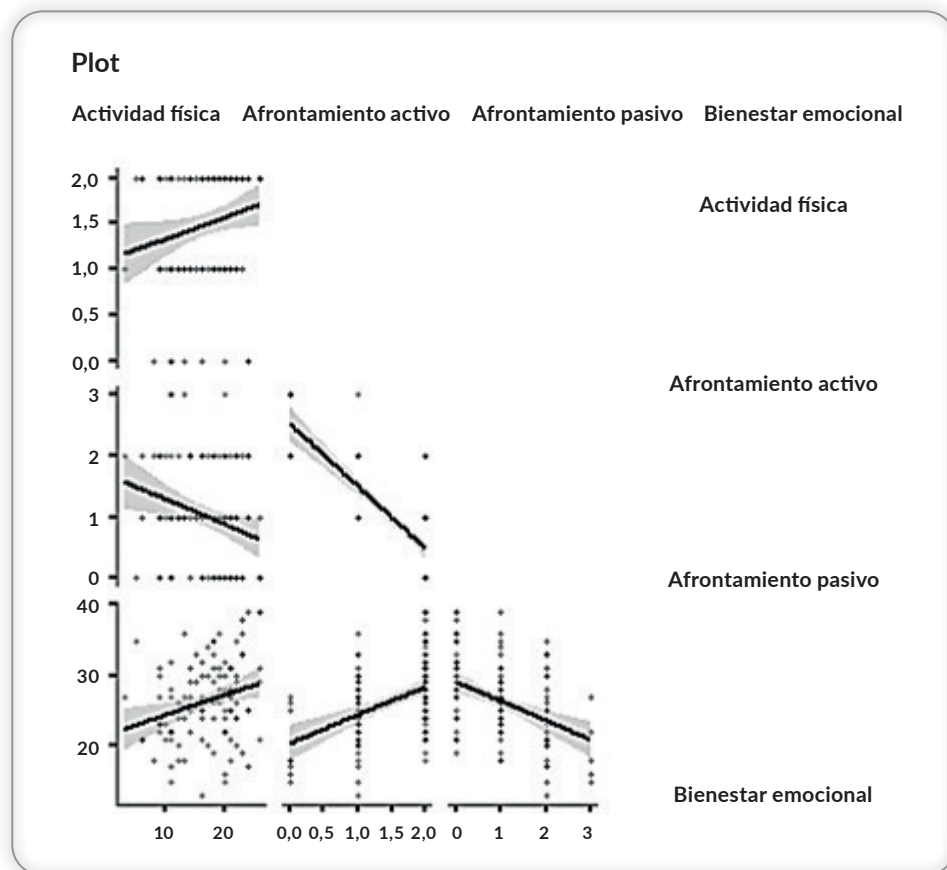


Fuente: elaboración propia.

Actividad física y afrontamientos. En la figura 6.2 se observa que la correlación entre actividad física y afrontamiento activo resultó significativamente positiva ($r= 0,199$, $n=108$, $p=0,039$). Esto implica que, las personas que puntuaron más en actividad física, también tuvieron un mayor puntaje en el índice de afrontamiento activo.

En cuanto a la correlación de actividad física y afrontamiento pasivo, se observó que es baja y negativa ($r= -0,268$, $n= 108$, $p= 0,008$). Esto quiere decir que las personas que puntuaron más en actividad física tuvieron un menor puntaje en el índice de afrontamiento pasivo.

Figura 6.2. Correlación entre los índices de actividad física, afrontamiento activo y pasivo y bienestar emocional



Fuente: elaboración propia, utilizando el programa JAMOVl.

Bienestar emocional y actividad física. Se evidenció una correlación positiva baja y significativa ($r=0,268$, $n=108$, $p=0,005$) entre estos índices; podría estimarse que cierto porcentaje de personas que realizan más actividad física reportan tener una percepción positiva de bienestar emocional. Esto debe comprenderse no como una relación de causalidad, sino como una existencia de estas dos variables de forma simultánea en los participantes del estudio.

Bienestar emocional y afrontamiento. A partir de los resultados obtenidos, se pudo evidenciar que la asociación entre el puntaje obtenido

de los ítems que evaluaron el bienestar emocional y el puntaje obtenido de los ítems que evaluaron el afrontamiento activo fue moderada y positiva ($r=0,440$, $n=108$, $p=0,001$). Esto significa que, a mayor bienestar emocional, mayor es la tendencia de los participantes a afrontar circunstancias estresantes de forma activa. Caso contrario al del afrontamiento pasivo ya que, luego de evaluarse su correlación con el bienestar emocional, se determinó que es moderada y negativa ($r=-0,416$, $n=108$, $p=0,001$); esto implica que, a mayor bienestar emocional, menor es la tendencia de los participantes a afrontar circunstancias estresantes de forma pasiva.

Afrontamiento activo y afrontamiento pasivo. Para la verificación de los índices de afrontamiento activo y pasivo se realizó una correlación que obtuvo ($r=-0,750$, $n=108$, $p=0,001$) negativa alta, y mostró una tendencia a ser inversamente proporcional en los participantes del estudio, lo que evidencia una correcta medición de los puntajes de los dos tipos de afrontamientos.

Discusión

De acuerdo con la literatura revisada, la percepción de riesgo tiene dos componentes: la probabilidad de que un evento negativo ocurra y la valoración negativa del evento. Los resultados coinciden con la literatura (Kahneman, 2017; Shaddy *et al.*, 2021) en que estos dos componentes son independientes.

Bienestar emocional y afrontamiento

Respecto a estas variables, cabe resaltar que nadie estaba preparado para enfrentar la actual contingencia que se está librando a nivel global. Sin embargo, después de revisar los resultados, fue posible determinar que a mayor bienestar emocional, mayor es la tendencia de las personas a afrontar de forma activa circunstancias estresantes como el confinamiento, lo que resulta congruente con los hallazgos de la investigación de Salotti (2006), que aunque se plantea en un contexto diferente, también concluyó que tener estrategias propositivas como buscar apoyo social y esforzarse en pro de nuevas perspectivas que permitan encontrar posibles soluciones a los problemas demuestra la capacidad de priorizar resultados duraderos sobre el placer momentáneo. Estas estrategias pertenecen a un tipo de afrontamiento “en

relación a los demás” o “dirigido a la resolución del problema”, distintas a las de afrontamiento de carácter “improductivo”, como los define Salotti (2006). Aquellos jóvenes que dijeron implementar estrategias pasivas, reportaron menor bienestar, mayor incapacidad de resolver problemas, mayor rechazo de la situación y desarrollaron de síntomas psicosomáticos, correlación negativa que también se presentó en este estudio, a pesar de que no se evaluaron a fondo las consecuencias que tuvieron las estrategias de afrontamiento en los participantes.

En contextos en los que la salud pública obliga a alejarse de los demás es importante proponer estrategias activas de afrontamiento en la población, puesto que buscar apoyo, sentirse escuchado, aceptado y compartir emociones con los demás, demuestra tener un alto impacto en la autoestima y la capacidad que posee una persona para sobrellevar circunstancias estresantes (Uribe Urzola *et al.*, 2018). Esto, junto con la importancia de mantenerse activo a la hora de encarar las problemáticas contextuales, permitió evidenciar la influencia de estrategias de afrontamiento activas en el bienestar de los seres humanos.

Actividad física y afrontamientos

Se presentó una correlación positiva entre estas dos variables, porque las personas que practican algún deporte o hacen ejercicio de manera regular tienden más a atender sus emociones o las posibilidades que poseen para mejorar su situación, en comparación con quienes no realizan ejercicio. Además, estas tampoco poseen pensamientos negativos frente a la posible solución del conflicto. La actividad física hace que los sujetos que la realizan fijen objetivos para desarrollar correctamente el ejercicio que desean, independientemente del obstáculo, lo que da paso a una mejora de su comprensión y reflexión. Con la práctica, esto se extrapola a otras áreas y ámbitos de la vida, y las personas se tornan demasiado exigentes consigo mismas. En su estudio, Puertas *et al.* (2017) menciona que los estudiantes que realizan actividad física constante en su colegio tienen un mejor bienestar físico, mental y académico, por cuanto poseen herramientas que canalizan la frustración y les permite tomar mejores decisiones frente a situaciones estresantes de su vida cotidiana (Puertas *et al.*, 2017).

Según Francisco García (2006), las recompensas relacionadas con los aspectos sociales y morales constituyen un pilar fundamental para la adecuada estimulación del comportamiento del deportista, lo que podría generar un mayor nivel de motivación en lo que hace. Es posible que estas cualidades aprendidas durante el entrenamiento físico se extrapolen a otras áreas de la vida en las que su motivación por realizar algún propósito que desee sea elevado; entre estas podría estar la solución de conflictos de carácter psicológico.

Lo anterior da cuenta de que las personas que realizan actividad física poseen mayores estrategias para afrontar sus problemáticas, en comparación con aquellos que no realizan ejercicio de manera regular. Sin embargo, la correlación de la investigación es baja, porque quizá esta población se encuentra limitada por el confinamiento. Por ejemplo, por no tener acceso a máquinas de entrenamiento o no poder reunirse con compañeros en los casos de deporte en equipo, lo que implica un cambio en sus rutinas de entrenamiento. Al respecto, Mujica y Sabino (2001), citados por López (2020), mencionan que disminuir la exigencia de la actividad física en deportistas puede generar un “desentrenamiento”, lo que trae consecuencias a nivel físico y psicológico. En cuanto a las consecuencias físicas, se cuentan la disminución del consumo máximo de oxígeno, la pérdida de fuerza muscular, la pérdida de velocidad y la disminución de la insulina producida por el cuerpo. Por otro lado, los efectos psicológicos estarían relacionados con el estrés de no poder realizar su rutina y desear hacerlo, lo que probablemente aumenta su nivel de ansiedad.

Bienestar emocional y actividad física

Los resultados obtenidos en esta investigación permiten corroborar el planteamiento de Bonet *et al.* (2017) quienes asocian los efectos positivos de mantener actividad física dentro del estilo de vida, a una percepción subjetiva positiva de bienestar emocional, con lo que reconocen las contribuciones psicofisiológicas que llevan consigo, esto permite comprender que la actividad física, incluso en medio del confinamiento ha favorecido a los estudiantes como factor protector de las emociones negativas que pueden surgir en estas condiciones y abre la oportunidad de reforzar los programas que las universidades pueden ofrecer y de replicar estos programas en otros niveles educativos o en entornos laborales.

Puesto que el bienestar emocional está mediado por la subjetividad de la persona, es importante destacar que esta correlación no es la única razón por la cual los estudiantes que mantienen prácticas de actividad física reporten bienestar emocional. Por tanto, es importante tomar en cuenta la oportunidad de ver otras variables dentro de la práctica deportiva, como los grupos que pueden formarse a partir de estas actividades y otras variables asociadas a bienestar emocional como redes de apoyo, ocio, recursos espirituales, autorregulación, entre otras. (Figueroa *et al.*, 2005).

De la relación entre las tres variables

La encuesta virtual tuvo diversas preguntas que fueron agrupadas en tres categorías: actividad física, afrontamiento –pasivo o activo– y bienestar emocional. Se analizaron estadísticamente las relaciones entre ellas. Una de las hipótesis de investigación que se planteó fue que los deportistas o las personas que practican con frecuencia actividad física poseen mayores y mejores estrategias de afrontamiento ante el estrés o las emociones negativas.

Finalmente, tras realizar un estudio transversal, no fue posible examinar cambios en los resultados de una misma variable, por lo que se recomienda realizarlo en futuras investigaciones. Los afrontamientos son la correlación más alta siendo inversamente proporcionales, lo que constituye un indicador de que la medida utilizada para la medición de ambos fue efectiva.

Referencias

- Almendro Marín, M., Clariana Martín, S., Hernández Cofiño, S., Rodríguez Campos, C., Camarero Miguel, B. y del Río Martín, T. (2011). Programa de atención psicológica al dolor crónico: el reto de un afrontamiento activo. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 31(110), 213-227. <https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v31n2/03.pdf>
- Bonet, J., Parrado, E. y Capdevila, L. (2017). Efectos agudos del ejercicio físico sobre el estado de ánimo y la HRV. *Rev. Int. Med. Cienc. Act. Fis. Dep.*, 17(65), 55-100. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista65/artefectos782.htm>
- Cabrera, E. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid - 19. *Revista INFAD de Psicología*, 2(1), 209-220. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v2.1828>
- Cabrera, L. (2020). Sobre los hábitos en tiempos de cuarentena. *Perspectivas*, 3(2), 63-75. <https://revistas.ub.edu.ar/index.php/Perspectivas/article/view/107/106>
- Díaz Martín, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Rev. Hum. Méd*, 10(1). <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v10n1/hmc070110.pdf>
- Figuroa, M., Contini, N., Betina Lacunza, A., Levín, M., y Estévez Suedan, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico: un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1), 66-72. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16721108>
- García, F. (2006). *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. Editorial Deportes.
- Jiménez Torres, M., Martínez, M., Miró, E. y Sánchez, A. I. (2012). Relación entre estrés percibido y estado de ánimo negativo: diferencias según el estilo de afrontamiento. *Anales De Psicología*, 28(1), 28-36. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/140492>
- Kahneman, D. (2017). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux
- López, L. (2020). Planeación y desarrollo de un reportaje digital a partir del tema “Los impactos del confinamiento obligatorio y necesario por Covid-19 en deportistas de alto rendimiento colombianos.” [Trabajo de especialización]. Universidad Jorge Tadeo Lozano. <http://hdl.handle.net/20.500.12010/14189>
- Moscoso, M. (2009). De la mente a la célula: impacto del estrés en psiconeuroinmunoendocrinología. *Liberabit*, 15(2), 143-152. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v15n2/a08v15n2.pdf>

- Muñiz, C., y Corduneanu, V. I. (2020). Percepción de riesgo y consumo mediático durante el inicio de la pandemia de Covid-19 en México. *Más poder local*, (41), 44-47.
- Padilla Martínez, G. (2018). Unidad didáctica 3: tipos de afrontamiento y tolerancia al estrés. *Licenciatura en Enfermería y Obstetricia*. <https://blogs.ugto.mx/enfermeriaenlinea/unidad-didactica-3-tipos-de-afrontamiento-y-tolerancia-al-estres/>
- Puertas, P., González, G. y Sánchez, M. (2017). Influencia de la práctica físico deportiva sobre la inteligencia emocional de los estudiantes: una revisión sistemática. Universidad de Granada. *ESHPA*, 1(1), 10-24. <http://hdl.handle.net/10481/48957>
- Ribot Reyes, V., Chang Paredes, N. y González Castillo, A. (2020). Efectos de la covid-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(1), e3307. <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3307/2531>
- Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires* [Las tesinas de Belgrano, n.º 207]. Universidad de Belgrano. <http://190.221.29.250/handle/123456789/223>
- Sandín, B., Valiente, R., García-Escalera, 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. *Rev. Psicopatol. Psicol. Clin.*, 25(1), 1-22. <https://doi.org/10.5944/rppc.27569>
- Shaddy, F., Fishbach, A. y Simonson, I. (2021). Trade-offs in choice. *Ann. Rev. Psy.*, 72, 181-206. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-125709>
- Soca Guzmán, C. A. (2020). *Frecuencia de miedo, ansiedad y depresión en gestantes en el contexto Covid-19 en un hospital general de Lima-Metropolitana* [Trabajo de especialización]. Universidad Peruana Cayetano Heredia, Facultad de Medicina. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/8468>
- Uribe Urzola, A., Ramos Vidal, I., Villamil Benítez, I. y Palacio Sañudo, J. E. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40), 440-457. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>