

Ilaciones en la salud mental y el aprendizaje por el distanciamiento social en discentes de la Escuela de Gastronomía del Instituto Campechano

Diana Eugenia Moguel Ruz¹
Viridiana Delgado Moguel²

Recepción: 29 octubre 2021

Aprobado: 23 febrero 2022

Resumen

El SARS-CoV-2, generó una derrama económica, tecnológica, social y educativa, siendo esta última la que afectó severamente, debido a que se cerraron las aulas en todos los niveles académicos, sin embargo, el distanciamiento social ha ocasionado el desequilibrio en la salud mental, en la alimentación y afectando su aprendizaje.

Esta investigación tiene como objetivo analizar las ilaciones en la salud mental y el aprendizaje por el distanciamiento social en discentes de la escuela de Gastronomía del Instituto Campechano. Este trabajo tiene un enfoque cuantitativo con diseño no experimental, transversal, con alcance descriptivo, se aplicaron dos formularios, el primero integrado por dos partes: identificación de ansiedad (BAI) y comedor emocional (CEG); el segundo fue el Test de estrés laboral. Se tuvo una muestra 48 discentes del segundo semestre, donde se obtuvieron los siguientes resultados: 4.1% (2) tiene nivel de ansiedad bajo, 39.6% (19) ansiedad moderada 16.7% (8) nivel severo de ansiedad; mientras que el 39.6% (19) restante, manifestaron no padecer de ansiedad, por otro lado, el 77% (37) no son comedores emocionales, 4.1% (2) es poco comedor emocional, el 12.5% (6) es comedor emocional medio y 6.2%(3) tienen un elevado nivel de comedor emocional. De los alumnos encuestados en el Test de estrés laboral se obtuvo que el 16.7% (8) trabaja y de éstos, solamente el 4.1% (2) obtuvo un nivel medio y 12.5%(6) obtuvieron un estrés alto. En cuanto al aprovechamiento académico resultó: el 12.5% (6) aprobaron sus asignaturas con un promedio de 8, el 66.7% (32) aprobaron con la mínima de 7 y 20.8% (10) reprobaron con menos de 6.

¹ Profesora de Tiempo Completo en la Escuela de Gastronomía del Instituto Campechano, Campeche, México, C.P. 24040, diana.moguel@instcamp.edu.mx, ORCID: 0000-0003-4088-6865

² Estudiante de Lic. en la Ingeniería Mecatrónica en la Universidad Autónoma de Campeche, Campeche, México, al057831@uacam.mx, ORCID: 0000-0001-7420-6835

Se identificó que hubo ilaciones en cuanto al control de los factores de ansiedad, estrés, así como también se detectó que, este distanciamiento social repercutió en la alimentación y en el nivel de aprendizaje de los estudiantes universitarios.

Palabras clave: *Ansiedad, comedor emocional, estrés laboral, distanciamiento social, aprendizaje.*

Abstract

The SARS-CoV-2, generated an economic, technological, social and educational spill, the latter being the one that severely affected, due to the closure of classrooms at all academic levels, however, the social distancing has caused the imbalance in mental health, in feeding and affecting their learning.

This research aims to analyze the effects on mental health and learning by social distancing in students from the Gastronomy School of the Campechano Institute. This work has a quantitative approach with nonexperimental, transversal design, with descriptive scope. The instruments applied were two forms, the first consisting of two parts: anxiety identification (BAI) and emotional dining room (CEG); the second was the Work stress test. We had a sample of 46 students from the second semester. where the following results were obtained: 4.1% (2) have low level of anxiety, 39.6% (19) moderate anxiety 16.7% (8) severe level of anxiety; while the remaining 39.6% (19) said they did not suffer from anxiety, on the other hand, 77% (37) are not emotional eaters, 4.1% (2) are little emotional eaters, 12.5% (6) are emotional eaters medium and 6.2% (3) have a high level of emotional eater. Of the students surveyed in the Work Stress Test, it was obtained that 16.7% (8) work and of these, only 4.1% (2) obtained a medium level and 12.5% (6) obtained high stress. Regarding academic achievement, it turned out: 12.5% (6) passed their subjects with an average of 8, 66.7% (32) passed with a minimum of 7 and 20.8% (10) failed with less than 6.

It was identified that there were links regarding the control of anxiety and stress factors, as well as that this social distancing had repercussions on the nutrition and learning level of university students.

Keywords: *Anxiety, emotional eater, work stress, social distancing, learning.*

Introducción

En enero de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró oficialmente el brote de este nuevo padecimiento denominado como emergencia de sanitaria. En su momento fue catalogado como una epidemia la cual no suponía riesgo para el resto del mundo hasta que, en marzo del mismo año, los contagios aumentaron en muchos países y por ello ese mismo mes, la OMS informó que el COVID-19 era ahora una pandemia considerada como emergencia internacional de salud pública (Hernández, J. 2020).

Se sabe que el miedo, la ansiedad, y el estrés son generados ante situaciones de constante tensión e incertidumbre, pudiendo manifestarse en ocasiones como comedor emocional en algunas personas, por lo que se comprende que estos sentimientos hayan sido despertados ante el distanciamiento social provocado por el SARS-CoV-2. La angustia de contraer el virus como la del COVID-19, fue impactante ya que ocasionó cambios en la vida cotidiana de los jóvenes estudiantes, aunado a tener que dejar las aulas para enfrentarse al aprendizaje en línea; además de ello, en muchos casos el desempleo en algunos fue temporal, pero en otros fue definitivo. Por lo anterior, se puede deducir que la suma de todas estas consecuencias derivadas de la pandemia, fueron el detonante en la salud física y mental de los estudiantes.

La educación formal de las personas jóvenes se ha visto muy afectada por estos mismos efectos. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), 107 países han implementado cierres de escuelas a nivel nacional, una situación que ha afectado a más de 861 7 000 000 de niños y jóvenes. Los jóvenes también se ven afectados por el cierre de oportunidades para recibir educación informal, algo que les impide relacionarse socialmente con sus pares y educadores. Se hace evidente que, los prolongados períodos de cierre de escuelas y la restricción de movimiento pueden traducirse en intranquilidad emocional y ansiedades adicionales (Hernández, J. 2020).

La OECD (2020), hace mención que esta pandemia afectó severamente a la educación superior, pues las universidades tuvieron que cerrar las instalaciones afectando con ello, el aprendizaje en los discentes, pues las

clases presenciales fueron rápidamente sustituidas por la impartición en línea. Cabe mencionar que la falta de experiencia de los alumnos y de los docentes ante esta situación, acrecentó el estrés, aunado a la impartición del uso de plataformas para la realización de tareas. Si bien es cierto que los jóvenes acuden a las universidades a interactuar con el personal académico, también lo es, tener una vida social en el campus con sus pares y que el COVID-19 lo suprimió.

La escuela de Gastronomía del Benemérito Instituto Campechano, se vio afectada con la contingencia sanitaria desde marzo de 2020 debido a la interrupción de las clases presenciales para tener las clases en línea, ocasionando un cambio drástico en docentes y alumnos; ahora el maestro debía crear un ambiente de aprendizaje virtual y el discente adaptarse a la nueva modalidad, mermando también la salud mental, ya que esto generó estrés y ansiedad. Este confinamiento presionó a los maestros para hacer uso de las diversas plataformas educativas como el Google Classroom y Richmond, para poder realizar sus clases y asignar las tareas. Cabe mencionar que aproximadamente el 25% de los discentes trabajaba y la mayoría perdió su empleo, así como también, muchos de los padres de familia fueron afectados laboralmente, menguando con esto su economía, por lo que incrementó el desinterés de muchos alumnos. Aunado a esto, las clases de cocina ya no eran igual de manera virtual, ya que el aprendizaje no era el mismo que de manera presencial y que no todos contaban con ingresos para poder comprar los ingredientes para sus clases prácticas; otra problemática que se presentó y que actualmente continúa es la falta de conexión a internet, así como también la ausencia de equipos de cómputo ya que no todos cuentan con ellos o bien comparten éstos; por estas situaciones antes mencionadas, se redujeron las horas de clases de 4 a 2 hrs. semanales, con la finalidad de apoyar al alumnado y evitar en lo posible la deserción escolar.

Para los docentes el reto fue intenso, ya que el trabajo se incrementó, debido que además de preparar las clases, diseñar actividades didácticas con todos los recursos materiales a su alcance para facilitarle al alumno la realización de éstas, impartir asesorías extracurriculares, también deben elaborar informes quincenales que incluyan evidencias de todo el trabajo realizado en las aulas virtuales. Por otro lado, en julio de 2020, se les exigió a los

docentes la certificación de Google for Education en menos de tres meses, lo que incrementó el estrés y la ansiedad, pero el objetivo al final de cuentas era facilitarle al alumno el aprendizaje en casa.

La contingencia impactó de diversas maneras entre ellas destaca el aprendizaje, el cual se vio obligado a atravesar retos en el uso de las TICs, incluyendo el empleo de las plataformas como Google Meet y Classroom, así como también el simple manejo de las computadoras o celulares. La mayoría de las instituciones de nivel superior buscó continuar con las clases digitalmente sin prestar atención a las dificultades que esto implicaba como son los dispositivos móviles, el acceso a internet, los cambios de rutina, las plataformas y, sobre todo, la mala organización. (Miguel Román, J.A, 2020)

En un estudio elaborado por Ramírez, I. et al. (2020) los estudiantes califican la educación virtual considerando varios factores complejos que se deben de superar a fin de poder aprender, ejemplos de éstos son los factores económicos, la deficiente conectividad, los medios enseñanza, entre otros. Es importante recordar que las ilaciones a la salud mental están relacionadas con los apegos emocionales que los jóvenes construyeron con sus compañeros durante las horas recreativas, que ya no son posibles a través de las plataformas digitales.

Esta gran acumulación de inquietudes da lugar a lo que se conoce como estrés laboral o estrés relacionado con el trabajo, la cual la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2016) afirma que:

Está determinado por la organización del trabajo, el diseño del trabajo y las relaciones laborales, y tiene lugar cuando las exigencias del trabajo no se corresponden o excedan de las capacidades, recursos o necesidades del trabajador o cuando el conocimiento y las habilidades de un trabajador o de un grupo para enfrentar dichas exigencias no coinciden con las expectativas de la cultura organizativa de una empresa (Álvarez Silva, L.A. y Espinoza Samaniego, C.E., 2019, p. 80).

El estrés laboral del que se pretende abarcar en este trabajo surge con el incremento de tareas, clases en línea e incremento de actividades. Por otro lado, el término de Comedor Emocional o CE, es definido por Fernández Lucas,

L. M. (2018) como “el individuo que ingiere excesiva cantidad de alimentos según sus emociones, principalmente, bajo las emociones negativas” (p. 1). Es fundamental mencionar que la ansiedad presente en los estudiantes combinado con el estrés laboral, dan lugar a este desorden alimenticio conocido como comedor o hambre emocional, que está estrechamente relacionado con las afecciones mentales o sentimientos de la persona.

Con esta investigación se busca obtener información relevante del escenario que enfrentan los estudiantes ante el distanciamiento social por la pandemia del COVID-19, conocer la estrategia aplicada para enfrentar las consecuencias a más de un año de su aparición.

Por lo que se llega al siguiente cuestionamiento:

¿Cuáles fueron las ilaciones en la salud mental y su aprendizaje por el distanciamiento social en discentes de la escuela de Gastronomía del Instituto Campechano?

Consecuencias del distanciamiento social en el aprendizaje

El confinamiento en el hogar y los cambios de rutina trajeron consecuencias económicas y en la salud mental, generando ansiedad, estrés, depresión y trastornos alimenticios, afectando el aprendizaje. La Organización Mundial de la Salud (OMS), confirmó que la pandemia incrementó los trastornos de salud mental y con ello, la demanda de servicios como psicoterapia y orientación psicológica (OMS, 2020). La docencia se vio obligada a continuar en línea, usando diversas plataformas, evidentemente docentes y estudiantes sin preparación ni medios para retomar la formación académica, siendo un factor que incide en el surgimiento de problemas socioemocionales.

Seguidamente se presentan cuatro estudios relacionados: El estudio “COVID-19: Impacto en la educación y respuesta de política pública” afirma que el estrés prolongado puede afectar el aprendizaje de estudiantes y amenazar su desarrollo, los padres y maestros podrían tener dificultades para responder de manera adecuada a las amenazas al bienestar mental y emocional de los estudiantes durante la pandemia, por la falta de capacitación siendo posible que experimenten altos niveles de estrés y ansiedad (World Bank, 2020). Este

informe aporta al objeto de este estudio al abarcar impactos emocionales y de salud física que el confinamiento provocó en los estudiantes, padres de familia y maestros.

En el informe de Ate Özcan Ş B, y Ye lkaya B. (2021) se expone que la infección y el miedo a la muerte a causa de la enfermedad pueden alterar la psicología de las personas. Además, las precauciones como el distanciamiento social y la cuarentena para prevenir la propagación de la enfermedad y la prolongación de estas intervenciones pueden agravar aún más las condiciones, como los trastornos del estado de ánimo y estrés. Objetivo determinar el estado de alimentación emocional de las personas durante la pandemia de COVID-19 y determinar su efecto sobre una actitud de alimentación saludable. Esta investigación indica los problemas alimenticios que surgen tras un desbalance emocional, el cual es uno de los factores que influye en el proceso de aprendizaje de los estudiantes.

Benamian, M. et. al (2021) menciona que el estrés y los efectos negativos pueden conducir a comer emocionalmente lo cual produce resultados negativos en la salud; además que las preocupaciones relacionadas con las consecuencias de la pandemia están asociadas al aumento de los comedores emocionales. Los comedores emocionales se han manifestado e incrementado con mayor frecuencia tras el confinamiento.

Finalmente, en México, González, N.L. et al. (2020) realizaron el estudio “Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19” su objetivo es evaluar la ansiedad, depresión, estrés y percepción del estado de salud de estudiantes universitarios mexicanos durante 7 semanas de confinamiento por la pandemia de Covid-19. Resultados: estrés (31.92%), síntomas psicósomáticos (5.9%), problemas para dormir (36.3%), disfunción social en la actividad diaria (9.5%) y depresión (4.9%), especialmente en el grupo de las mujeres y en los estudiantes más jóvenes entre 18 a 25 años.

Este trabajo de investigación tiene un enfoque cuantitativo con diseño no experimental, transversal, en donde se analizarán las ilaciones en la salud mental (ansiedad, comedor emocional y estrés laboral) y su aprendizaje por el distanciamiento social en discentes de la escuela de Gastronomía del

Instituto Campechano. El universo de estudio es de 211 alumnos, pero al ser un estudio cuantitativo se trabajó con una muestra de 48 discentes del segundo semestre.

Para la recopilación de la información se aplicó un cuestionario con el formulario de Google que constaba de preguntas sobre el inventario de ansiedad de Beck (BAI) y de Comedor Emocional de Garaulet (CEG) y otro de estrés laboral, el cual fue aplicado únicamente a los alumnos que además de estudiar también trabajan.

El primer cuestionario constaba de 21 ítems de BAI, con 4 opciones de respuesta con valores donde: Baja (0-21), Moderada (22-35) y Severa (+ 36); además de 10 ítems sobre CEG: con 4 opciones de respuesta, con valores donde: No es comedor emocional (CE) (0-5), Poco CE (6-10), CE (11-20), Muy CE (21-30). Por otro lado, el segundo cuestionario estaba conformado por el Test de Estrés Laboral, el cual mide los síntomas asociados al estrés con la siguiente valoración: Sin estrés (12-24), Estrés leve (36), Estrés medio (48), Estrés alto (60) y Estrés grave (72).

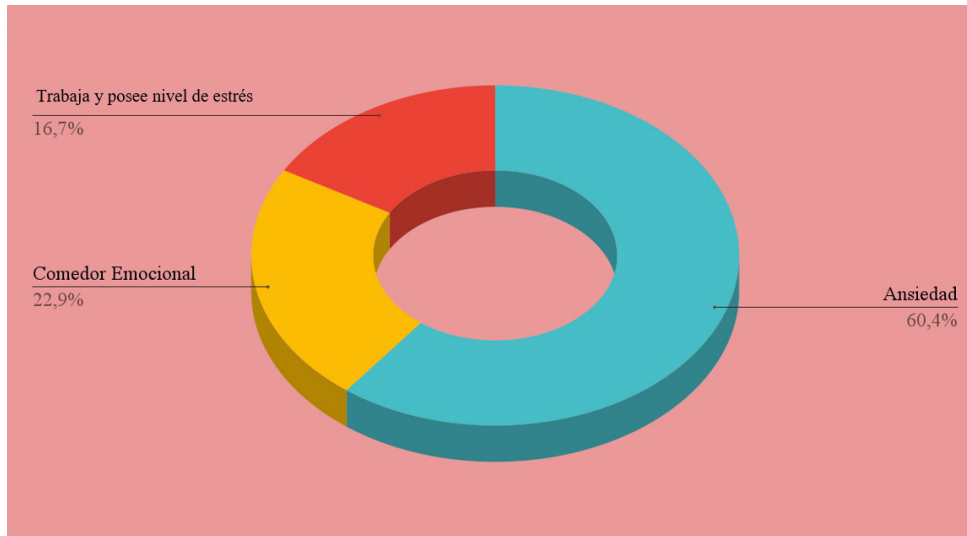
En cuanto al porcentaje de aprovechamiento se recopiló la información en los concentrados de las calificaciones que emite la dirección de la escuela.

Resultados

Para el análisis de los datos obtenidos, se utilizó como herramienta de apoyo el programa Hojas de Cálculo proporcionado por Google, con el cual se generaron las gráficas correspondientes de acuerdo con los resultados de cada cuestionario. Posteriormente, se presentan los resultantes por prueba realizada.

De los 48 estudiantes a los que se les aplicó el primer cuestionario, el 83.33% (40) que representa a la mayoría de los discentes posee una afectación de salud mental: de los cuales el 60.4% (29) padece de ansiedad y el 22.9% (11) son comedores emocionales; mientras que solo el 16.7% (8) afirma trabajar y presentar niveles de estrés (ver Gráfico 1).

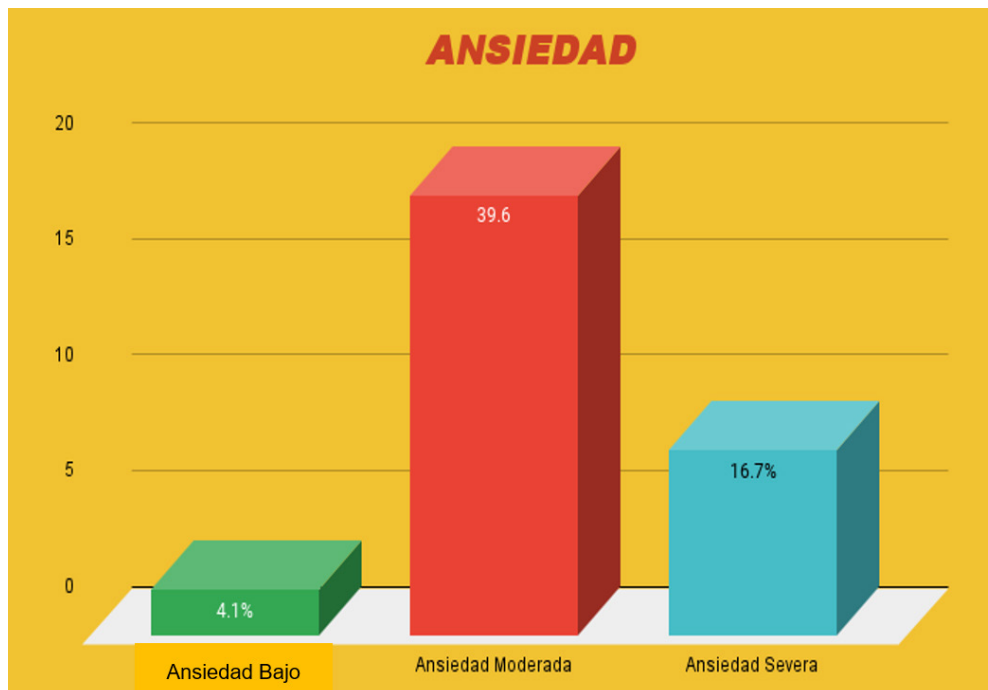
Gráfico 1. Resultados del primer cuestionario



Fuente: Elaboración propia 2021

Con respecto a la primera prueba (BAI), si bien es cierto que los estudiantes padecen ansiedad solo el 4.1% (2) lo posee en un nivel bajo del mismo, en tanto que, el 56.3% (27) presenta una ansiedad entre moderada y severa.

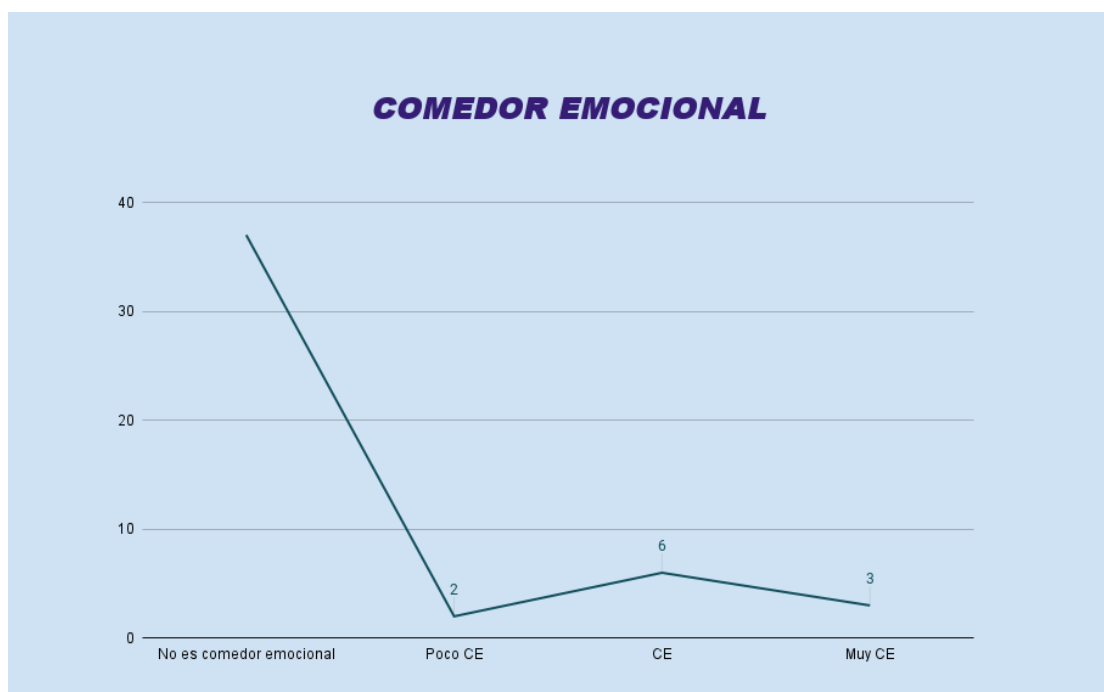
Gráfico 2. Nivel de ansiedad obtenida en la prueba BAI.



Fuente: Elaboración propia 2021

Por otro lado, la prueba para comedor emocional (CEG) arrojó que sí hay casos dentro de la Escuela de Gastronomía donde el 4.1% (2) es poco comedor emocional, el 18.7% (9) representa a los alumnos que tiene preocupantes niveles de comedor emocional. Los resultados encontrados se consideran alarmantes por lo que se debe iniciar un seguimiento para aquellos estudiantes.

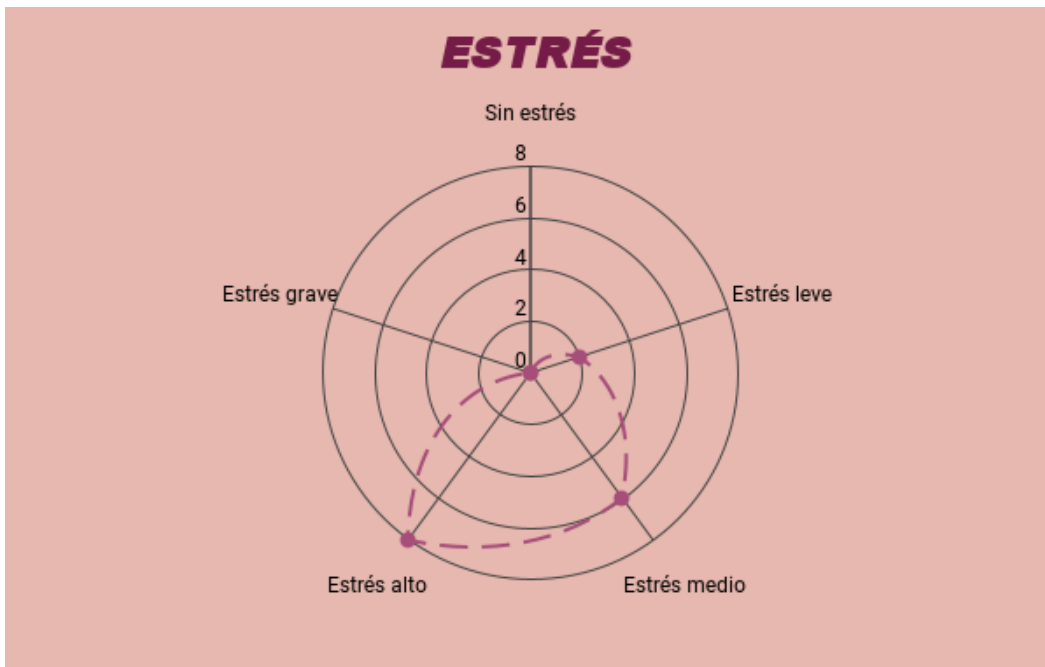
Gráfica 3. Representación gráfica de las cifras obtenidas en la prueba CEG.



Fuente: Elaboración propia 2021

En el segundo cuestionario, se aplicó el Test de Estrés Laboral únicamente para los alumnos que estudian y trabajan 16.7%(8). De acuerdo con la valoración establecida, se obtuvieron los siguientes resultados donde se puede observar que el estrés es un factor que está fuertemente presente en los estudiantes que además de estudiar también laboran y aunque ninguno presentó estrés grave, el estrés alto abarca al 12.5% (6) de los estudiantes y el estrés medio es de solamente 4.1% (2).

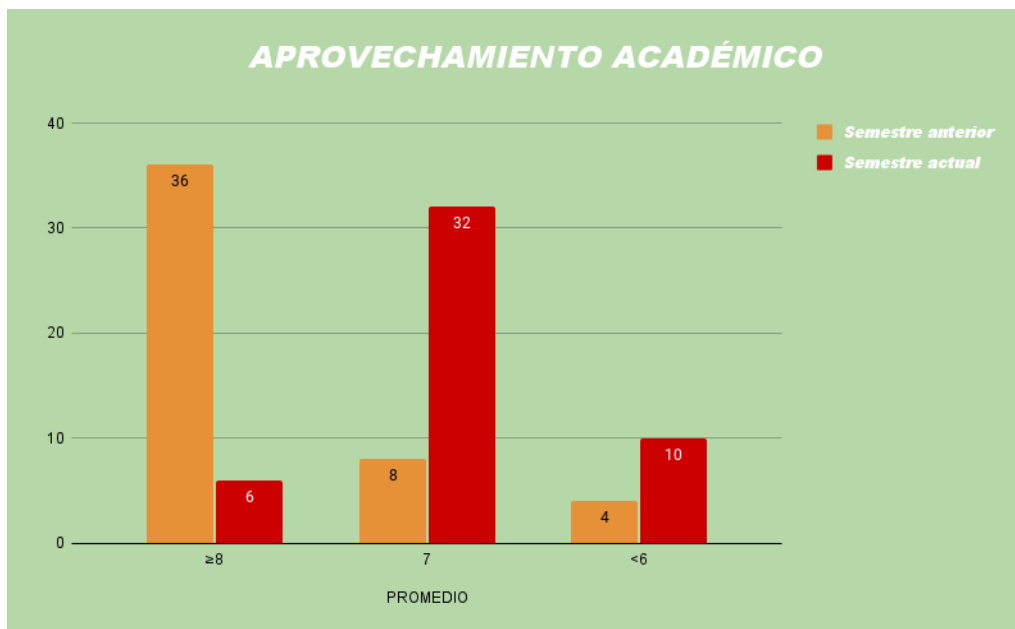
Gráfica 4. Resultados obtenidos en el TEL



Fuente: Elaboración propia 2021

Asimismo, el aprovechamiento académico resultó en lo siguiente: el 12.5% (6) aprobaron sus asignaturas con un promedio de 8, el 66.7% (32) aprobaron con la mínima de 7 y 20.8% (10) reprobaron con menos de 6. En comparación con el semestre anterior que cuyo aprovechamiento fue de: 75% con un promedio (36) de 8, el 16.7% (8), con la mínima aprobatoria de 7 y el 8.3% (4) reprobaron con menos de 6.

Gráfica 5. Comparación del aprovechamiento académico entre el semestre actual y el anterior



Fuente: Elaboración propia 2021

Conclusiones

La información obtenida por los alumnos del segundo semestre de la licenciatura en Gastronomía, a los cuales se les dio seguimiento durante la pandemia, ha permitido identificar que existe entre ellos de manera significativa el estrés, la ansiedad y trastornos alimenticios, como por ejemplo comedor emocional; estando el primero más presente en alumnos que estudian y trabajan. Esto conlleva a determinar que la primera hipótesis es correcta puesto que en los resultados se demostró que 29 estudiantes presentaron ansiedad, aunque en diferentes niveles; asimismo se encontró que 11 estudiantes son comedores emocionales, y 8 alumnos presentan un nivel alto de estrés laboral.

Por otro lado, el aprovechamiento académico de los discentes sí se vio afectado ya que no todos tuvieron las mismas oportunidades de aprendizaje al momento de comenzar las clases vía online. Como se vio anteriormente, el cierre de las instituciones derivado de la pandemia, puso en evidencia las múltiples deficiencias y desigualdades que existen en los sistemas educativos: no todos tienen acceso a internet, computadoras y/o celulares que se requieren para las clases en línea; es importante resaltar que estas desigualdades no son resultados exclusivos del COVID-19 puesto que podemos observarlas con o sin pandemia, no obstante, en esta situación los discentes no tuvieron el contexto necesario para centrarse en su aprendizaje. De igual forma, la segunda hipótesis es aceptada, debido a que los resultados arrojaron que la mayoría de los estudiantes alcanzaron la mínima aprobatoria en todas sus asignaturas, en comparación con el semestre anterior, afectando de esta manera su aprendizaje.

En este trabajo de investigación se hace énfasis de la importancia que tiene la salud mental y emocional de cada uno de los alumnos, así como también la responsabilidad que tienen las instituciones educativas para poner al alcance los servicios psicológicos que disponen y crear redes de vinculación que coadyuven al fortalecimiento emocional de los discentes. Es por ello que la Escuela de Gastronomía del Instituto Campechano implementará a través de las diversas dependencias especialistas en el área, actividades grupales e

individuales en línea para coadyuvar el estrés laboral y ansiedad que tienen los estudiantes. En el caso de los comedores emocionales, se debe remitir a los alumnos con esta afección al departamento de orientación educativa y psicológica de la institución para dar un seguimiento. Es importante que como docentes se mantengan informados sobre las cuestiones de salud mental de los discentes que puedan afectar a su aprendizaje para así poder establecer talleres y pláticas pertinentes a su situación y evitar la deserción escolar.

Referencias

Álvarez Silva, L.A. y Espinoza Samaniego, C.E. (2019) Diagnóstico de estrés laboral en los trabajadores de una empresa comercial en la bahía de Guayaquil. *Revista Espirales*, 3 (24), pp. 77-88. <https://www.revistaespirales.com/index.php/es/article/view/426/360>

Ate Özcan ş B, Ye Ikaya B. (2021) Adverse Effect of Emotional Eating Developed During the ş COVID-19 Pandemic on Healthy Nutrition, a Vicious Circle: A cross-sectional descriptive study. *Rev. Esp. Nutr Hum Diet.* 25 (Supl. 2): e1144. DOI: 10.14306/renhyd.25.S2.1144

Bemanian, M., Mæland, S., Blomhoff, R., Rabben, Å.K., Arnesen, E.K., Skogen, J.C., y Fadnes, L.T. (2021) Emotional Eating in Relation to Worries and Psychological Distress Amid the COVID-19 Pandemic: A Population-Based Survey on Adults in Norway. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 18 (130).<https://doi.org/10.3390/ijerph18010130>

Fernández Lucas, L. M. (2018) Influencia de las emociones en la conducta alimentaria. Universidad Autónoma de Madrid. <http://hdl.handle.net/10486/684855>

González Jaimes, N.L., Tejeda Alcántara, A.A., Espinosa Méndez, C.M. y Ontiveros Hernández, Z.O. (2020) Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19 DOI: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>

Miguel Román, J. A. (2020). La educación superior en tiempos de pandemia: una visión desde dentro del proceso formativo. *Revista Latinoamericana De Estudios Educativos*, 50(ESPECIAL), 13-40. <https://doi.org/10.48102/rlee.2020.50.ESPECIAL.95>

Ramírez, I., Jaliri, C., Méndez Roca, B., y Orlandini, I. (20 de julio de 2020) ¿Cómo perciben los universitarios la educación virtual en tiempos de COVID-19? *Formación*. <http://formacionib.org/noticias/?Como-perciben-los-universitarios-la-educacion-virtual-en-tiempos-de-COVID-19>

Organización Mundial de la Salud (05 de octubre, 2020) Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS. <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>

World Bank. (2020). COVID-19: Impacto en la educación y respuesta de política pública. World Bank, Washington, DC. © World Bank. <https://openknowledge.worldbank.org/handle/10986/33696>

Hernández Rodríguez, J. (2020) Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica* 24(03), 578-594. <http://www.medicentro.sld.cu/index.php/medicentro/article/view/3203>