

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

**David Isaac Caamal-Ochoa**  
Universidad Autónoma de Yucatán  
Mérida, México  
Zackamal.rpgdm@gmail.com  
**Pedro Antonio Sánchez-Escobedo**  
Universidad Autónoma de Yucatán  
Mérida, México  
psanchez@correo.uady.mx

*Received: 12 enero 2023*  
*Revised: 17 enero 2023*  
*Evaluator 1 report: 10 febrero 2023*  
*Evaluator 2 report: 06 marzo 2023*  
*Accepted: 22 marzo 2023*  
*Published: junio 2023*

### RESUMEN

Este trabajo explora las percepciones del impacto positivo del confinamiento durante la pandemia de 812 profesores universitarios del sureste de México. A través de un instrumento anónimo, contestado tanto en línea como en papel, al término de la emergencia sanitaria. Se colectó información acerca de adaptación social, productividad, salud mental y salud física. Asimismo, se administró una escala general para evaluar el bienestar. Los resultados muestran un efecto positivo alto en el bienestar. En específico, se reportan mayor impacto positivo en la productividad del profesor y menor en las dimensiones de salud tanto mental como física. No se encontraron diferencias en cuanto al género y no se reporta incremento en el consumo de sustancias como alcohol, tabaco o café. Se discuten las implicaciones de la visión de los efectos del confinamiento desde la perspectiva de la psicología positiva para la comprensión de los efectos positivos y negativos en los profesores universitarios.

**Palabras clave:** bienestar; confinamiento; profesores universitarios

### ABSTRACT

**Positive impact of online academic work in Mexican university professors.** This work explores the perceptions of the positive impact of confinement during the pandemic on 812 university teachers in the southeast of Mexico. An anonymous instrument was responded both online and, in a pencil and paper format towards the end of the health emergency. Information was collected about social adaptation, productivity, mental health, and physical health. In addition, a general scale was administered to evaluate overall wellbeing perceptions. Results evidenced a high positive effect of confinement on the general perception of wellbeing. Positive

feelings regarding teachers' productivity and less positive feelings related to of both mental and physical health were reported. No differences were found in terms of gender and there was not an increase in the consumption of substances such as alcohol, tobacco, or coffee. The implications of approaching the effects of confinement from a positive psychology perspective in helping understand both positive and negative effects of confinement in university professors is further discussed.

**Keywords:** wellbeing; confinement; university professors

### INTRODUCCIÓN

Es común visualizar investigaciones que indagan respecto a los efectos negativos en la salud mental del uso de las tecnologías de la información y comunicación. Sobre todo, con su aumento significativo durante y después de la pandemia. Sandín, et al. (2020), quienes aducen que el abordaje de efectos suele ser desde un enfoque de evitar, prevenir y tratar los padecimientos.

En contraste, el presente trabajo pretende evaluar los impactos positivos y beneficios que el trabajo académico a distancia ha tenido en profesores universitarios. Este enfoque abona a la construcción de una visión integral de la salud mental de los universitarios.

La vida académica online no solo se debe a la pandemia. Porragas (2017) describe que, previo al confinamiento por COVID-19, las actividades académicas emergían en las universidades considerando los beneficios de coste por su impacto en infraestructura, transporte, etc. Así como la disponibilidad de una amplia variedad de recursos y herramientas tecnológicas para el trabajo académico.

El confinamiento exigió de un mayor trabajo online por sus ventajas preventivas de contagio (Figueroa-Quiñones y Ipanaque-Neyra, 2020). La disminución de las actividades escolares presenciales y el traslado a los espacios virtuales permitió continuar con la labor educativa; dando además la oportunidad de repensar la educación a distancia y sus modalidades desde las nuevas experiencias (Schleicher, 2020).

México ya tenía avances para el trabajo académico online prepandemia (Navarrete-Cazales y Manzanilla-Granados, 2017). Aunque durante ésta, fue necesario incrementar la oferta de conexiones y servicios (García-Zaballos et al., 2020).

La visión positiva de los efectos del confinamiento se denota en los trabajos de Vivó (2020) y Sandín et al. (2020) quienes reportaron entre otros hallazgos: la disminución en los suicidios en países de primer mundo; una tendencia al altruismo; mayor interés en confirmar la información; así como mejora en los hábitos de salud, alimentación e higiene; y una mayor conciencia social por uno mismo y el prójimo.

La educación online ha permitido el desarrollo de los procesos enseñanza y aprendizaje, subsanando las dificultades condicionadas por el contexto (espacio, tiempo, ocupación o nivel de los participantes, etc.); con el apoyo de una constante mediación por parte del docente (Vásquez, Bongianino y Sosisky 2006 en Martínez, 2008).

El bienestar puede comprenderse desde lo social como el sentido de vida y la autorrealización hasta lo individual como la satisfacción personal el placer. En los últimos años han surgido varias corrientes sobre bienestar integral. Tal Ben Shahr (2019) propone considerar cinco factores de Bienestar: las relaciones interpersonales, el cuidado físico, el cultivo intelectual, el propósito de vida y la estabilidad emocional.

La Psicología Positiva supone un modelo salutogénico orientado a la promoción y el desarrollo personal; es decir, promover y fortalecer lo que sea saludable, positivo y adaptativo en las personas desde lo cognitivo, emocional y comportamental, complementa al tradicional modelo patogénico abocado a los síntomas de los desórdenes psicológicos. Esta visión comprende tanto las fortalezas, como las debilidades de la persona; la salud, no solo la psicopatología; y los potenciales, no solo los déficits (García-Alandete; 2014; Rodríguez, Couto y Díaz, 2016).

La psicología positiva apuesta por una mayor orientación a la salud, al bienestar subjetivo y psicológico, al crecimiento y la autorrealización personal orientando la intención trabajar la investigación empírica, desde un enfoque científico y aplicativo, para contribuir en la prevención de trastornos mentales, físicos, etc. (Seligman, 2008); Antonovsky, 1996; Mittelmark & Bauer, 2017). Se utilizaron dos instrumentos: uno para medir el impacto positivo del trabajo académico online y el otro fue una subescala de bienestar general integrada en el cuestionario.

Este panorama positivo permite comprender a la salud mental y la salud en general del profesor universitario desde una perspectiva más integral; por lo que no basta con la ausencia de un padecimiento, sino que debe percibirse cierta satisfacción y que se pueda manifestar con una cotidianeidad funcional (García-Alandete, 2014).

### **OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN**

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

### **PARTICIPANTES**

En total contestaron de manera completa 812 profesores universitarios, 341 (43%) hombres y 465 (57%) mujeres con una edad promedio de 38 años. A todos los participantes se les informó de los objetivos del estudio, aclarando que su participación sería voluntaria, anónima y sin compensación.

### **METODOLOGÍA**

El propósito del estudio fue explorar las relaciones entre el trabajo académico online y el estado de bienestar del profesor universitario, indagando los posibles beneficios del evento adverso ocasionado por la pandemia. Para coleccionar información se aplicaron dos instrumentos. Se realizó un proceso no-probabilístico por bola de nieve, difundiendo el instrumento mediante la plataforma Google Forms, a través de redes sociales clave como Facebook, WhatsApp, etc. Levantadas las restricciones y para ampliar la muestra, se hicieron encuestas en formato impreso para aplicación presencial por conglomerados.

Previamente se incluía una sección de información sobre el estudio, se coleccionaban datos generales, una escala para evaluar el impacto positivo, una escala general de bienestar y algunas preguntas sobre consumo de sustancias.

La escala sobre el impacto del trabajo académico online, denominada Impacto del trabajo académico online (ITAO) fue elaborada ad hoc para esta investigación. Posee cuatro dimensiones: Adaptación Social, Productividad, Salud Mental y Salud Física.

La ITAO fue diseñada inicialmente con 20 reactivos equitativamente distribuidos entre sus cuatro dimensiones, cinco ítems cada una, con un formato de respuestas Likert de cinco puntos. Se reporta un coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach de .921. Su validez fue establecida por juicio de expertos, conformado por tres académicos que analizaron cada ítem generando un grado de asociación general de  $K=.80$ .

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

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

Tabla 1. Análisis Factorial con Factores de Rotación Varimax

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

Post - hoc se consideró una nueva estructura factorial, reacomodando ítems de acuerdo con el factor de alineación.

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

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

### RESULTADOS

En promedio, los profesores universitarios mexicanos participantes están conectados a internet 7 horas diarias. El 27% (217) se conectan 5 y 6 horas diarias. El 26% (215) de los docentes pasan 10 o más horas al día.

Del tiempo en internet, el 66% (539) dedican 20 por ciento o menos de conexión a las redes sociales. El 19% (155) se conectan a las redes entre el 20 y 40 por ciento de su tiempo. Solo un docente respondió usar redes sociales más del 40 por ciento de su tiempo de conexión. De hecho, 69% de los docentes afirmaron utilizar la red principalmente para su trabajo académico por encima del 60 por ciento de su tiempo de conexión. Solamente el 5% (41) de los encuestados refirió usar menos del 20 por ciento de su tiempo online para el trabajo académico.

De estos datos puede inferirse que los docentes tienen una tendencia a estar online más tiempo por sus actividades laborales y utilizando relativamente poco las redes sociales. Esto no sorprende, ya que los docentes uni-

versitarios llevan usando herramientas digitales para sus clases desde la expansión del internet a principios del 2000 y de las redes sociales desde 2015 (Romero, Campos & Gómez-García, 2019).

Se exploraron 4 dimensiones específicas en relación con el impacto positivo del uso de internet en los profesores universitarios. Los puntajes globales fueron ponderados para ajustar la estructura del cuestionario, obtenida después del análisis factorial para compararlos en una escala de 1-6 por dimensión. La tabla 2 resume los resultados.

Tabla 2. Impacto Positivo del Uso de Internet (Docentes)

Dimensión	N ítems	Media Ponderada	DS	DEP
Productividad	6	5.7	.488	.017
Adaptación social	6	3.4	.398	.014
Salud Mental	5	2.9	.391	.015
Salud física	3	2.9	.447	.016

Notas: DS=desviación estándar. DEP=desviación de error probable. Medias ponderadas (sumatoria entre número de ítems), escala 0-2, media aritmética=1

En cuanto al bienestar, tanto mujeres como hombres perciben estar satisfechos en general con su vida. De una escala con un máximo de 50 puntos posibles para evaluar el grado general de bienestar. Estos profesores universitarios reportaron un promedio de 40.4 puntos (SD = 7.44).

Los dos ítems que los profesores puntuaron con mayor bienestar, en una escala posible de 1 a 5, fueron *reconozco mis capacidades* (X = 4.29 SD= 1.11) y *estoy satisfecho con mi vida* (X = 4.20, SD = 1.22). Los dos con menor bienestar fueron *hago cosas que tienen impacto social* (X = 3.65, SD 1.99 ) y *hago las cosas que me gustan* (X = 3.95, SD = 2.34).

El cuestionario incluía 4 preguntas relativas al consumo de sustancias. Los profesores reportaron consumir menor alcohol durante el confinamiento, quienes fuman o toman café refirieron consumir las mismas cantidades.

## CONCLUSIONES

Los profesores universitarios utilizan ampliamente internet en un promedio de 7 horas, la mayor parte de estas dedicadas al trabajo. Un 25% de los participantes afirmó estar conectado 11 horas o más. Esto, en contraste con lo que refieren generalmente los estudiantes quienes pasan más tiempo en redes sociales y en otro tipo de actividades no académicas. Esto coincide también con lo señalado por Cervantes-Hernández y Chaparro-Medina (2021) quienes reportan que, en general, los adultos pasan más tiempo conectados, más para sus actividades laborales que en ocio.

Los resultados muestran niveles relativamente bajos en el bienestar de salud física y mental de los participantes. A su vez, estos manifestaron que su productividad se incrementó a consecuencia del confinamiento y del mayor uso de los recursos online.

Igualmente, de manera general, los profesores reportaron que las principales limitaciones del confinamiento a su bienestar general fueron la disminución de su adaptación y vida social, así como la posibilidad de hacer las cosas que a ellos les gustan. En contraste, se manifestaron satisfechos con su vida y reconocieron sus capacidades, quizás por la oportunidad de trabajar más online.

## DISCUSIÓN

En suma, una visión desde la psicología positiva permite comprender mejor los efectos del trabajo académico online de estos profesores. Por un lado, se reconocen las vulnerabilidades y los posibles efectos secundarios durante el confinamiento; y por el otro, se aprecian los beneficios y aportaciones del trabajo online, incrementado durante la pandemia.

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

Los resultados obligan a reflexionar acerca de las consecuencias de los eventos negativos, aun catastróficos en las personas. Las guerras, la pandemia y otros eventos destructivos conllevan también algún tipo de efecto positivo. Por ejemplo, consecuente a las guerras mundiales, la tecnología avanzó considerablemente al incorporar esfuerzos armamentistas a aplicaciones civiles; por ejemplo, el radar, GPS, etc. Igualmente, durante la pandemia, el confinamiento para muchos profesores fue catastrófico en términos de salud mental o física, pero también fue una oportunidad de incrementar su trabajo. La visión más holística y equilibrada de la psicología positiva permite comprender daños y oportunidades, al tiempo de beneficios y ganancias como el reconocimiento de las capacidades personales y pericia en los medios digitales.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antonovsky, A. (1996). The Salutogenic Model as a Theory to Guide Health Promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11-18.
- Bahamon, M., Alarcón-Vázquez, Y., Cudrís-Torres, L. y Cabezas, A. (2020). Diseño y Validación de una Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (BIPSI). *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(3), 334-340.
- Cervantes, R. y Chaparro-Medina, P. (2021). Transformaciones en los Hábitos de Comunicación y Sociabilidad a través del Incremento del Uso de Redes Sociodigitales en Tiempos de Pandemia. *Ámbitos. Revista Internacional de Comunicación*, (52), 37-51. <https://dx.doi.org/10.12795/Ambitos.2021.i52.03>
- Figueroa-Quiñones, J. e Ipanaqué-Neyra, J. (2020). Pánico por COVID-19 y Colapso de los Sistemas Sanitarios. *Revista Cubana de Investigación Biomédica*, 39(4), 1-4.
- García-Alandete, J. (2014). Psicología Positiva, Bienestar y Calidad de Vida. *En-Claves del Pensamiento*, 8(16), 13-29.
- García-Zaballos, A., Iglesias, E., Puig, P. y Campero, T. (2020). *Contratación Pública de Servicios de Computación en la Nube: Mejores Prácticas para su Implementación en América Latina*. BID, Microsoft, Best Network. Washington D.C. <http://dx.doi.org/10.18235/0002400>
- Martínez, C. (2008). La Educación a Distancia: sus Características y Necesidad en la Educación Actual. *Educación*, 17(33), 7-27.
- Mittelmark, M., y Bauer, G. (2017). The Meanings of Salutogenesis. En M. Mittelmark, S. Sagy, M. Ericksson, G. Bauer, J. Pelikan, B. Lindström, y otros, *The Handbook of Salutogenesis* (págs. 7-13). Springer.
- Navarrete-Cazales, Z y Manzanilla-Granados, H. (2017). Panorama de la Educación en Línea en México. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 13(1), 65-82. Universidad de Caldas Manizales.
- Porrugas, S., (2017). Educación en Línea para ser más Competitivos en Tiempos de Crisis. *El Diario Opinión*. [https://www.pub.eldiario.net/noticias/2020/2020\\_05/nt200508/opinion.php?n=11&educacion-en-linea-para-ser-mas-competitivos-en-tiempos-de-crisis](https://www.pub.eldiario.net/noticias/2020/2020_05/nt200508/opinion.php?n=11&educacion-en-linea-para-ser-mas-competitivos-en-tiempos-de-crisis)
- Rodríguez, M., Couto, M. y Díaz, N. (2015). Modelo Salutogénico: Enfoque Positivo de la Salud. Una Revisión de la Literatura. *Acta Odontológica Venezolana*, 53(3), 37-39.
- Romero, J., Campos, M. y Gómez, G. (2019). Follow me y dame like: Hábitos de Uso de Instagram de los Futuros Maestros. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 33(1), 83-96. Universidad de Zaragoza, España.
- Sandín, B., Valiente, R., García, J., y Chorot, P. (2020). Impacto Psicológico de la Pandemia de COVID-19: Efectos Negativos y Positivos en Población Española Asociados al Periodo de Confinamiento Nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(1), 1-22.
- Schleicher, A. (2020). *The Impact of COVID-19 on Education: Insights from Education at a Glance 2020*. OECD Publishing.
- Seligman, M. E. (2008). Positive health. *Applied psychology*, (57), 3-18.

- Villanueva, A. (2018). Los 5 Elementos de la Felicidad, según este Experto de Harvard. *CON3CTA; El sitio de noticias del Tecnológico de Monterrey*. <https://conecta.tec.mx/es/noticias/nacional/institucion/los-5-elementos-de-la-felicidad-segun-este-experto-de-harvard>
- Vivó, M. (2020). *Impacto Positivo del Confinamiento en Niños con Trastornos de la Comunicación y/o del Lenguaje*. Red Cenit, Valencia. <https://www.redcenit.com/impacto-positivo-del-confinamiento-en-ninos-con-trastornos-de-la-comunicacion-y-o-del-lenguaje/>

