



Evaluación de la calidad de vida, depresión y ansiedad en estudiantes de primer a tercer semestre del programa de Tecnología de Gestión Empresarial de la Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales (FCSE) de las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS), sede Vélez, durante la pandemia COVID-19

Modalidad: Proyecto de Investigación

Rafael Enrique Cáceres Mena

CC. 1090427617

Jairo Andrés Ochoa Prada

CC. 1098826910

Wilbert José Quintana Mejía

CC. 1003250965

**Unidades Tecnológicas de Santander
Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales
Tecnología Deportiva
Bucaramanga, 15 de diciembre de 2020**



Evaluación de la calidad de vida, depresión y ansiedad en estudiantes de primer a tercer semestre del programa de Tecnología de Gestión Empresarial de la Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales (FCSE) de las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS), sede Vélez, durante la pandemia COVID-19

Modalidad: Proyecto de Investigación

Rafael Enrique Cáceres Mena

CC. 1090427617

Jairo Andrés Ochoa Prada

CC. 1098826910

Wilbert José Quintana Mejía

CC. 1003250965

Trabajo de Grado para optar al título de Tecnólogo en Deportiva

DIRECTORAS

FT. Mg. María Alejandra Camacho Villa

FT. Mg. Ingrid Johanna Díaz Marín

FT. Mg. Erika Tatiana Paredes Prada

CODIRECTOR

Lic. Mg Sergio Giovanni Bautista Jaimes

Grupo de investigación en Ciencias e Innovación Deportiva - GICED

**Unidades Tecnológicas de Santander
Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales
Tecnología Deportiva
Bucaramanga, 15 de diciembre de 2020**

Nota de Aceptación

APROBADO



DIANA CRISTINA MARÍN ARIZA
Firma del Evaluador



SERGIO GIOVANI BAUTISTA JAIMES
Firma del director

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo a nuestra familia por ser el apoyo incondicional en esta etapa de nuestra vocación profesional y a Dios, el motor de nuestras vidas, quien traza y guía nuestro camino.

AGRADECIMIENTOS

Agradecimientos sinceros para nuestro tutor de proyecto, Sergio Giovanni Bautista Jaimes, por su orientación y direccionamiento en el desarrollo de este trabajo.

Igualmente agradezco a nuestros compañeros de investigación, con quienes formamos un gran lazo de amistad que nos permitió tener afinidad en la mayoría de las ideas y las estrategias desarrolladas en cada fase de este proyecto.

Por último, un gran reconocimiento y agradecimiento a los compañeros alumnos de la Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales (FCSE) de las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) por la inmensa colaboración brindada en la fase de recopilación de la información durante la investigación.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN EJECUTIVO	10
INTRODUCCIÓN	11
1. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	12
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
1.2. JUSTIFICACIÓN	13
1.3. OBJETIVOS	14
1.3.1. Objetivo general	14
1.3.2. Objetivos específicos	14
1.4. ESTADO DEL ARTE	14
2. MARCO REFERENCIAL	16
2.1. MARCO CONCEPTUAL	16
2.2. MARCO TEÓRICO	19
2.2.1. COVID 19: antecedentes a nivel mundial, latinoamericano y nacional.....	19
2.2.2. Impacto del confinamiento en la calidad de vida relacionada con salud en jóvenes Universitarios	22
2.2.3. Impacto del confinamiento en la salud mental de jóvenes universitarios.	24
2.2.4. Actividad Física como estrategia para mejorar la calidad de vida relacionada con salud y salud mental en jóvenes universitarios en época de confinamiento por COVID-19.	25
2.3. MARCO LEGAL	26
2.4. MARCO AMBIENTAL	27
3. DISEÑO DE LA INVESTIGACION	28
3.1. POBLACIÓN	28
3.2. MUESTRA	28
3.3. CRITERIO DE INCLUSIÓN	29
3.4. VARIABLES DEL ESTUDIO	29
3.5. INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	29
3.6. DISEÑO DEL ESTUDIO	30
3.7. CONSENTIMIENTO INFORMADO	30
3.8. ANÁLISIS ESTADÍSTICO	31
4. DESARROLLO DEL TRABAJO DE GRADO	32
5. RESULTADOS	33
5.1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	33
5.2. CARACTERÍSTICAS DE LA CALIDAD DE VIDA	36
6. CONCLUSIONES	41
7. RECOMENDACIONES	42
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43
9. ANEXOS	47

9.1. ANEXO 1. PRESENTACIÓN DEL CUESTIONARIO.....	47
9.2. ANEXO 2. CONSENTIMIENTO INFORMADO	48
9.3. ANEXO 3. CUESTIONARIO WHOQOL BREF	49
9.4. ANEXO 4. ESCALA DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN HOSPITALARIA (HADS).....	55
9.5. ANEXO 5. SONDEO DE ACEPTACIÓN SOBRE EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN Y SUS RESULTADOS.....	56

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Fases de las pandemias.	18
Figura 2. Distribución de prevalencia, incidencia y mortalidad por país de la pandemia COVID-19.	22
Figura 3. Estrato socioeconómico de los estudiantes.....	34
Figura 4. Estado civil de los estudiantes	34
Figura 5. Semestre académico de los estudiantes.....	35
Figura 6. Desempeño virtual durante la pandemia COVID-19	36
Figura 7. Calificación de la calidad de vida.....	37
Figura 8. Satisfacción del estado de salud actual	37
Figura 9. Preguntas globales de la calidad de vida.....	38
Figura 10. Preguntas relacionadas a la depresión	39
Figura 11. Disfrutar de las cosas como siempre	39
Figura 12. Disfrutar de un libro o programa de radio y televisión	40

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. <i>Marco legal vigente</i>.....	26
Tabla 2. <i>Programas de la FCSE</i>.....	28
Tabla 3. <i>Ciudad de residencia</i>.....	33
Tabla 4. <i>Estudiantes con COVID-19</i>.....	34
Tabla 5. <i>Estudiantes con familiares que tienen COVID-19</i>	35
Tabla 6. <i>Rendimiento durante el COVID-19</i>.....	35
Tabla 7. <i>Participación en estrategias para mejorar la actividad física</i>	40
Tabla 8. <i>Pertinencia de realizar estudios similares</i>.....	40

RESUMEN EJECUTIVO

PROBLEMA: La calidad de vida es un constructo multidimensional, que permite establecer la condición de salud en un momento determinado de la vida. Debido a la condición mundial actual que requirió de un confinamiento obligatorio por la pandemia COVID-19, la rutina de las personas se vio fuertemente modificadas y el teletrabajo, trabajo en casa y actividades académicas de manera remota fueron incrementadas a la vez que aumentó de manera sustancial el tiempo dedicado a comportamientos sedentarios.

OBJETIVO: Analizar el impacto de la pandemia COVID-19 sobre la calidad de vida, los niveles de depresión y ansiedad de los estudiantes de la FCSE de las UTS durante el segundo periodo del año 2020.

METODOLOGÍA: Estudio analítico tipo corte transversal con caracterización de la calidad de vida, depresión y ansiedad de los estudiantes de Tecnología y Profesional de la FCSE de las UTS, mediante el cuestionario de la calidad de vida de la Organización Mundial de la salud (WHOQOL-BREF) y la escala hospitalaria de ansiedad y depresión (HADS).

ANÁLISIS: Se realizará un análisis descriptivo de las características sociodemográficas de la población y de los resultados de calidad de vida, depresión y ansiedad. Se comprobará normalidad de variables y se aplicarán pruebas paramétricas y no paramétricas, según escala y distribución. Diferencias entre grupos serán establecidas por ANOVA o Kruskal Wallis y se plantean realizar análisis de correlación entre variables. Se considerará un nivel de significancia de $\alpha=0.05$.

RESULTADOS: La calificación de la calidad de vida de los estudiantes se representa en que, un 48,6% ($n=17$) de los estudiantes califican su calidad de vida como "normal", algo que puede ser incierto mientras se siga en asilamiento preventivo por instrucciones a nivel nacional e institucional.

CONCLUSIONES: A pesar del impacto que tuvo la pandemia COVID-19 en el ámbito educativo dentro de la institución, los estudiantes se sienten satisfechos con el estado de salud mental actual, esto evidenciado en el análisis de las respuestas en el cuestionario.

PALABRAS CLAVE: Calidad de vida, COVID-19, Depresión, Estudiantes, Trastorno por ansiedad generalizado.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación busca conocer el estado de salud mental de los estudiantes de las Unidades Tecnológicas de Santander UTS, especialmente de los estudiantes que pertenecen a la Tecnología en Gestión Empresarial, sede Vélez, y que a su vez conforma la Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales FCSE.

El trabajo está compuesto de diferentes apartes que permiten la recuperación de información, la identificación de la metodología, el análisis y el tratamiento de la información, con el fin de ofrecer un diagnóstico final y recomendaciones tanto a los estudiantes como a la institución para apoyar y mejorar el estado mental del estudiantado.

La intención del proyecto de investigación se dio teniendo en cuenta las condiciones por las que el país y el mundo pasa a causa de la pandemia conocida como COVID-19 que hizo implantar estados de cuarentena y aislamiento social, influyendo de forma drástica a todas las instituciones de educación y especialmente a los estudiantes, quienes han sufrido alteraciones en sus estados psicológicos y físicos.

La comunicación con la muestra seleccionada de la población se hizo únicamente de forma virtual, teniendo en cuenta que las actividades académicas y administrativas se desarrollaban de la misma forma. Sin embargo, lograr la atención de los estudiantes no fue fácil, sabiendo que estos trataban de redistribuir sus tiempos en las diferentes actividades académicas y personales, por lo que, para la recolección de la información fue necesario tener contacto uno a uno y así poder analizar la información y presentarla en los resultados.

Finalmente, y con la realización del análisis y el tratamiento de la información se logran definir las conclusiones que arroja el proyecto de investigación, con lo que se pueden determinar recomendaciones para los estudiantes y la institución, dado que es esta la que deben brindar opciones de mejora para los estados de salud mental, mediante actividades culturales, deportivas y físicas, psicológicas y de formación en el cuidado personal físico y mental.

1. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La calidad de vida es entendida como un constructo multidimensional, subjetivo capaz de establecer la condición de salud de las personas en un momento determinado de su vida. Así mismo, está ampliamente modulada por las percepciones que cada uno tenga de la satisfacción de sus necesidades básicas tales como soporte emocional, salud física, seguridad laboral, entre otros (Botero de Mejía & Pico Merchán, 2007; Lizán Tudela, 2009).

Estudios recientes han demostrado que condiciones y/o trastornos socioafectivos tales como la depresión y la ansiedad asociadas al estrés tienen mayores cifras de mortalidad que el cáncer y el Síndrome de Inmune Deficiencia Adquirida (SIDA) juntos (Riveros et al., 2007). De esta manera es importante reconocer el incremento en la prevalencia de dichas condiciones en Colombia, que entre los años 2014 y 2015 estuvo entre el 0.05% al 0.07% de la población nacional (Ministerio de salud Colombia, 2017). En Santander, representó aproximadamente el 4.8% (1.754 personas) en la población general (Ministerio de salud Colombia, 2017).

Desde el mes de marzo del 2020 Colombia declaró un confinamiento obligatorio por la pandemia COVID-19, razón por la cual la gran mayoría de los sectores económicos, productivos y educativos han tenido que modificar sus rutinas siendo orientadas hacia trabajo en casa. Esta situación ha incrementado de manera sustancial el tiempo dedicado a comportamientos sedentarios (tiempo en pantallas, especialmente), así como, una notable disminución de la práctica de actividad física relacionada con actividades de desplazamiento y tiempo libre (Observatorio Nacional de Salud, 2015).

Diversos estudios realizados durante esta emergencia sanitaria han reportado que en la población universitario ha aumentado la sensación de cansancio, dolor de cabeza, malestar, poca eficiencia para la elaboración de tareas y trabajos, así como una menor calidad de la enseñanza de los contenidos por parte de algunas instituciones, lo cual genera cierto grado de desmotivación en el proceso enseñanza-aprendizaje, dados los múltiples distractores presentes en el hogar que limitan los niveles de atención y cognición (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020; González et al., 2020; Huang & Zhao, 2020). En una encuesta realizada por la Asociación Colombiana de Universidades (ASCUN) en Colombia el pasado mes de agosto se encontró que de 15.841 estudiantes el 12% cancelarían el siguiente semestre, el 22% volverían sí son clases presenciales y el 21% sí son mixtas (Hernán et al., 2020).

Teniendo en cuenta lo anterior la pregunta problema que se desea responder es ¿Cuál es el nivel de calidad de vida, depresión y ansiedad de los estudiantes de la FCSE de las UTS durante la pandemia COVID-19?

1.2. JUSTIFICACIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reportó los primeros casos del virus SARS COV-2 (COVID-19) en diciembre de 2019 en China. Debido al reporte de 118.000 casos aproximadamente de personas infectadas en 114 países del mundo el 11 de marzo de 2020 se declara el estado de pandemia generando la crisis de salud más grande en el mundo en los últimos años (González et al., 2020).

En Colombia el primer caso de COVID-19 se reportó el 6 de marzo de 2020 y producto de la alta tasa de propagación, el aislamiento preventivo obligatorio fue una de las primeras estrategias utilizadas por el Gobierno Nacional desde el 08 de abril de 2020 durante 14 días inicialmente. Sin embargo, debido al creciente aumento en el número de casos y muertes diarias en el país esta medida ha sido prolongada hasta el 30 de agosto, de acuerdo con los últimos anuncios del presidente (Interior, 2020).

El confinamiento implicó un cambio trascendental en el desarrollo de las actividades de la vida cotidiana como el trabajo, educación, recreación, interacción social, restricción en la práctica de actividades al aire libre, entre otras. Esta situación ha obligado a los ciudadanos a adaptar todas estas actividades dentro del hogar lo cual podría estar generando un impacto negativo sobre la calidad de vida relacionada con salud y salud mental, principalmente en la población joven y adulta mayor de acuerdo con estudios realizados por diferentes autores en 2020 (Pérez-Fuentes et al., 2020; (Molero et al., 2020).

Las UTS como Institución de Educación superior está llamada a desarrollar procesos de investigación de alta calidad que impacten socialmente a la población Santandereana; siendo el desarrollo de este proyecto de vital importancia para determinar la influencia de esta medida en la población estudiantil de la Institución. (UTS, n.d.) Lo anterior con el objetivo de plantear estrategias de intervención desde la modalidad de acceso remoto en la promoción de la salud y prevención primaria de la enfermedad a través de la práctica de actividad física dirigida por profesionales en el área y contribuir a la salud física y mental de sus estudiantes.

Este estudio está vinculado al grupo de investigación en Ciencia e Innovación Deportiva (GICED) del programa Profesional en Actividad Física y Deporte de las

Unidades Tecnológicas de Santander enfocado en una de sus líneas de investigación ejercicio físico en salud.

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

Analizar el impacto de la pandemia COVID-19 sobre la calidad de vida, los niveles de depresión y ansiedad de los estudiantes de la FCSE de las UTS durante el segundo periodo del año 2020.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Describir las características sociodemográficas, la calidad de vida, los niveles de depresión y ansiedad en la población de estudio.
2. Establecer las condiciones y/o afecciones en la salud más prevalentes en la población de estudio durante la pandemia COVID-19.
3. Proponer estrategias de intervención en acceso remoto para promover la práctica regular de actividad física en la población de estudio.

1.4. ESTADO DEL ARTE

La cuarentena como medida de emergencia sanitaria en los diferentes países ha recomendado a la población a mantenerse en casa para reducir la propagación del virus. Una revisión sistemática realizada en España buscó identificar los diferentes factores psicológicos relacionados con el estado de salud en períodos de cuarentena, a través de la revisión de artículos en bases de datos como Scopus, Web of Science, PsycINFO y CINAHL. Los resultados mostraron un incremento en los niveles de estrés, ansiedad, depresión y angustia psicológica por medio de diferentes herramientas de medición. Así mismo, se encontró que el afrontamiento de estas situaciones por medio de un estilo emocional positivo evaluado mediante de algunos marcadores sanguíneos puede resultar benéfico para la salud de los individuos. Esta información es útil para el desarrollo de esta investigación puesto que en población colombiana y más específicamente, en estudiantes universitarios, estas condiciones pueden estar afectando incluso su desempeño académico (Molero et al., 2020).

En un estudio observacional-transeccional desarrollado en México, a través de cuestionarios adaptados a su versión digital utilizando la aplicación Google drive,

se evaluaron los niveles de ansiedad, depresión, estrés y percepción del estado de salud en estudiantes universitarios mexicanos durante 7 semanas de contingencia por la pandemia de Covid-19. A través de la determinación de las variables sociodemográficas y utilizando el Inventario de Ansiedad de Spielberger y Díaz-Guerrero, la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) y el Cuestionario General de Salud de Goldberg (GHQ-28), fueron analizados los datos de 644 participantes con edad promedio de 21.9 años. Se encontró que aproximadamente la cuarta parte de la población presentó dolor de cabeza, sensación de falta de control y poca satisfacción con las formas de realizar sus actividades. Así mismo, refirieron sensaciones como sentirse agobiado, nerviosismo, mal humor, menor actividad y mayor tiempo de lo habitual para realizar tareas cotidianas y con sentimientos de inutilidad. Estas investigaciones demuestran la necesidad de utilizar cuestionarios validados, así como la importancia del impacto psicológico que pueden estar vivenciando los estudiantes de las UTS y que es importante indagar para tomar decisiones desde Bienestar Institucional (González et al., 2020).

Un siguiente estudio estableció evaluar las relaciones entre los recursos, las estrategias de afrontamiento y la calidad de vida en personas con dificultades asociadas con la pandemia de COVID 19 en Polonia en una muestra de 353 personas con edades entre 16 a 70 años (promedio: 28.9 ± 10.09 años) (Chwaszcz et al., 2020). Los cuestionarios aplicados fueron utilizados para determinar las variables sociodemográficas y la calidad de vida fue evaluada con el WHOQOL-BREF. Los resultados se enfocaron a correlacionar la calidad de vida con las estrategias utilizadas por los participantes y encontraron que quienes tienen una alta calidad de vida refieren mayores ganancias y pérdidas menores y tienen posibilidades de hacer frente a la situación de una forma más organizada. Sin embargo, quienes presentan valores más bajos de calidad de vida, así como hacer frente a la difícil situación mediante la planificación, tienen mayor tendencia a consumo de sustancias y autoculpabilidad. Así mismo, los resultados sugieren que hay una relación positiva entre los recursos económicos y el estrés percibido (Chwaszcz et al., 2020).

2. MARCO REFERENCIAL

2.1. MARCO CONCEPTUAL

La OMS (1994) define la “calidad de vida” como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Adicionalmente es un concepto multidimensional y complejo que incluye aspectos intrínsecos personales como la salud, la autonomía, la independencia, la satisfacción con la vida y aspectos ambientales como redes de apoyo y servicios sociales, entre otros (Botero de Mejía & Pico Merchán, 2007).

Es así como la calidad de vida resulta de una combinación de factores objetivos y subjetivos en donde el aspecto objetivo depende del individuo (utilización y aprovechamiento de sus potenciales: intelectual, emocional y creador) y de las circunstancias externas (estructura socioeconómica, sociopsicológica, cultural y política) que interactúan con él; y el aspecto subjetivo está representado en la satisfacción del individuo, la realización de sus aspiraciones personales y su autopercepción o la que la población tenga de su condición de vida (Quintero & Prieto, 1996; Dulcey-Ruiz & Quintero, 1999).

En relación con la ansiedad, este constructo se refiere a la percepción del individuo a nivel incorrecto, estando basada en falsas premisas (Sanz, 1993). La ansiedad es un fenómeno que se da en todas las personas y que, bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral, o académico. Tiene la importante función de movilizarlos frente a situaciones amenazantes o preocupantes, de forma que hagamos lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente (Sánchez et al., 2019). Sin embargo, su efecto negativo está relacionado con estados de inquietud, agitación o zozobra del ánimo, generando tensión emocional acompañada en algunas ocasiones por una respuesta somática. Incluso al no ser tratada puede generar miedo, fobias sociales, trastornos de pánico y personalidad obsesiva compulsiva (Sánchez et al., 2019).

Según la OMS la depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración (Ministerio de salud Colombia, 2017). En lo que se refiere a la depresión, según Arrivillaga, Cortés, Goicochea y Lozano (2003) existen variables individuales que se relacionan con la depresión en los estudiantes universitarios, tales como los antecedentes familiares y personales de depresión, dificultades

académicas, inestabilidad económica, diagnóstico de una enfermedad grave, muerte de un ser querido, separación de los padres, consumo de alcohol, planeación y/o intento de suicidio (Agudelo Vélez et al., 2008).

La pandemia se define como la propagación a nivel internacional de una nueva enfermedad donde la mayoría aún no tienen inmunidad contra ella, se considera adicionalmente como una emergencia de salud pública caracterizada por causar muchos casos graves que, aunque puedan representar un porcentaje pequeño de la población, indican una vulnerabilidad constante y sin solución (Significados, 2020).

Los virus de influenza que han causado pandemias en el pasado provienen de virus gripales que infectan animales, dentro de las más comunes encontramos:

- **Viruela:** contagio a través de fluidos corporales y contacto directo. El porcentaje de sobrevivencia era de 30%. Hoy se encuentra erradicada.
- **Sarampión:** contagio por contacto directo y por aire. La inflamación pulmonar o de las meninges provocaba la muerte.
- **Gripe española de 1918:** el primer brote surge en Francia y se propaga hacia España. Provocó 50 a 100 millones de muertos.
- **Peste negra o peste bubónica:** es provocada por la bacteria *Yersinia pestis* y su contagio es a través de parásitos como la pulga.
- **SIDA:** infección por VIH. Fue considerada la quinta pandemia mundial y mató a más de 25 millones de personas.
- **Influenza H1N1:** epidemiólogos la consideran una mutación de las pandemias de influenza que ocurre cada 10 o 15 años. La gripe española puede ser uno de ellos.

En algunos aspectos la gripe pandémica se parece a la estacional, pero en otros puede ser muy diferente. Por ejemplo, ambas pueden afectar a todos los grupos de edad y en la mayoría de los casos causan una afección que cede espontáneamente y va seguida de una recuperación completa sin tratamiento. Sin embargo, por lo general la mortalidad relacionada con la gripe estacional afecta en su mayoría a los ancianos mientras que otros casos graves aquejan a personas que padecen una serie de enfermedades y trastornos subyacentes (OMS, 2013).

Por el contrario, los casos más graves o mortales de gripe pandémica se han observado en personas más jóvenes, tanto si estaban previamente sanas como si padecían enfermedades crónicas, y esta gripe ha causado muchos más casos de neumonía de lo que suele ocurrir con la gripe estacional (OMS, 2013; González et al., 2020).

La OMS es el ente encargado de declarar una pandemia, para lo cual se tienen que cumplir una serie de criterios y superar la fase epidémica. A continuación, se explicarán algunos términos relacionados:

- **Brote:** Clasificación usada en la epidemiología para denominar la aparición repentina de una enfermedad debida a una infección en un lugar específico y en un momento determinado.
- **Epidemia:** Sucede cuando una enfermedad se propaga activamente debido a que el brote se descontrola y se mantiene en el tiempo. De esta forma, aumenta el número de casos en un área geográfica concreta.

Finalmente, para la declaración de una pandemia se tienen que cumplir dos criterios: 1. Que el brote epidémico afecte a más de un continente y 2. que los casos de cada país ya no sean importados sino provocados por transmisión comunitaria; de acuerdo con el organismo internacional, una pandemia es un brote epidémico que afecta a todo el mundo. Para que una enfermedad se denomine pandemia, ésta debe tener un alto grado de inaceptabilidad y un fácil traslado de un sector geográfico a otro y no tiene nada que ver con la mortalidad o la letalidad de la enfermedad en cuestión (OMS, 2020).

Dentro de la caracterización de las pandemias adicionalmente se han establecido seis fases mostradas en la Figura 1. Donde dependiendo de la línea del tiempo se reconocen situaciones específicas en su evolución y desenlace.



Figura 1. Fases de las pandemias.

Fuente: Tomado de (OMS), O. M. de la S. (2020). *Pandemia De Influenza a H1N1, Definiciones Generales Fases y Fase Actual de la Pandemia. 4–6.*

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. COVID 19: antecedentes a nivel mundial, latinoamericano y nacional. Nivel Mundial

El 31 de diciembre de 2019, la OMS recibió reportes de presencia de neumonía, de origen desconocido, en la ciudad de Wuhan, en China. Rápidamente, a principios de enero, las autoridades de este país identificaron la causa como una nueva cepa de coronavirus. La enfermedad ha ido expandiéndose hacia otros continentes como Asia, Europa y América. El Covid-19, la enfermedad provocada por el nuevo coronavirus se identificó por primera vez en diciembre en la provincia de Hubei, en el centro de China, y se convirtió en pocos meses en una pandemia.

Desde que el covid-19 brotó en China a finales del año pasado, se han notificado al menos 25'057.670 casos y 842.915 muertes, según un recuento de la Agence France Presse (AFP) casi 4 de cada 10 contagios se han registrado en Estados Unidos y Brasil, los dos países más afectados, con 5,9 millones (182.760 decesos) y 3,8 millones de casos (120.262 fallecimientos) respectivamente. En relación con Brasil en el mes de noviembre de 2020 la cifra de muertos cruzó los 163.000 muertos. A diferencia de Europa y Asia, donde el virus golpeó con fuerza y luego disminuyó notablemente durante la primera ola de contagio (AFP, 2020).

Nivel Latinoamericano

En junio, América Latina ya era considerada el epicentro de la enfermedad, con Brasil y México como países más afectados.

El COVID-19 llegó a América Latina y el Caribe el día 25 de febrero de 2020, cuando el Ministro de Salud de Brasil confirmó el primer caso, de ahí en adelante se ha presentado una propagación masiva en la región, teniendo a la fecha 10.858 casos reportados, incluidas mujeres embarazadas y otros grupos de riesgo, con 203 muertes, estableciendo una letalidad del 1,87% para este continente.

El SARS-CoV-2 presenta una viabilidad de 3-72 h en superficies inertes, un periodo de incubación de 5,1 (IC 95%: 4,5-5,8) días, y se espera que el 97,5% presenten síntomas en los primeros 11,5 (IC 95%: 8,2-5,6) días de infección, por ello, la mayoría de las organizaciones respaldan periodos de vigilancia de al menos 14 días a casos expuestos, incluso siendo asintomáticos.

Actualmente, no se dispone de vacuna o tratamiento específico, y no es el único problema, en América Latina se evidencian deficiencias en sus sistemas de salud y de infraestructura, especialmente un déficit de camas de cuidados intensivos y

ventiladores mecánicos que se necesita para dar ayuda a los pacientes con infección severa, por lo tanto, el riesgo de un aumento desbordado de muertes se encuentra latente. Por esta razón, disponer de sofisticados sistemas de vigilancia epidemiológica es indispensable para la detección y la monitorización de los brotes, aunque, presidir de sólidos servicios de atención primaria forma la base de cualquier respuesta ante una emergencia.

Según numerosas organizaciones internacionales, la estrategia con mayor eficacia sigue siendo la implementación de la cuarentena, sin embargo, su activación se ha limitado a casos de pandemias y emergencias en salud pública, donde, el potencial de propagación estimado supera la capacidad de reacción de los sistemas de salud, como históricamente ha sucedido en los casos de síndromes de dificultad respiratoria aguda severa, asociados a los coronavirus debido a los desafíos logísticos y consecuencias sociales y económicas de su puesta en marcha.

Según reportes, cerca del 57% de los países del mundo tienen la capacidad de responder ante eventos infecciosos emergentes, sin embargo, como se ha evidenciado con COVID-19, este porcentaje es mucho menor. A la fecha, pocos países han logrado implementar medidas exitosas como China, Singapur y Hong Kong, mientras que otros fracasaron, como Italia. Por consiguiente, se deben implementar estrategias que incluyan la prohibición de viajes y cuarentena obligatoria, pero también, respuestas efectivas a los problemas de la población generados por estas situaciones, especialmente en aquellos de mayor vulnerabilidad, como los infectados, personas en edades extremas y trabajadores informales, a quienes se debe ayudar a mitigar el impacto económico y social.

Los países de medianos y bajos recursos, como el caso de América Latina, son particularmente vulnerables, por ello, la no implementación total o parcial de protocolos estrictos de cuarentena, con restricciones en movilidad, interacción social e incluso actividades laborales, generará aumentos de la demanda de consulta en todos los niveles de atención, especialmente en servicios de urgencias debido al miedo y el desconocimiento de la situación.

Por todo lo anterior, se debe optimizar las instituciones, e incluso implementar estrategias prehospitalarias como centros especializados que brinden información vía telefónica, los cuales, disminuyen el contacto físico, la propagación del virus y la saturación de los servicios de salud de acuerdo con los directrices impartidas por el Ministerio de Salud y Protección Social Colombiano (Sánchez-Duque et al., 2020).

Nivel Nacional

El primer caso confirmado en Colombia fue diagnosticado en la ciudad de Bogotá, el 06 de marzo de 2020. El Ministerio de Salud y Protección Social hizo unos análisis

practicados a una paciente de 19 años, la ciudadana, procedente de Milán, Italia, presentó síntomas y acudió a los servicios de salud donde se le tomaron las muestras para el análisis respectivo. Ante esto, el Instituto Nacional de Salud confirmó resultados positivos a las pruebas.

Durante esta semana, el ministro de Salud y Protección Social, Fernando Ruiz Gómez, se reunió con Secretarios de Salud del país, EPS, IPS, aseguradoras y agremiaciones para establecer el Plan de respuesta ante el ingreso de coronavirus a Colombia, por lo cual todos los territorios deben a partir de este momento activar su plan de contingencia para enfrentar este reto en salud mundial. El Ministerio de Salud y Protección Social es el ente regulador encargado de informar a la ciudadanía los casos confirmados en el país. Según el más reciente reporte, 96 países han reportado casos en el mundo, entre ellos México, Ecuador, Brasil, Chile y Perú.

Colombia se prepara desde hace más de ocho semanas para enfrentar la llegada del nuevo coronavirus COVID-19. Esto se ha desarrollado desde el Comité Nacional de Emergencias y campañas de autocuidado por parte de los ciudadanos basadas en el lavado de manos. Con esto termina la fase de preparación y se activa la fase de contención en el territorio nacional (MINSALUD, 2020). Actualmente, Colombia ha iniciado una nueva fase de reactivación, varias ciudades empiezan a llegar al primer pico de la pandemia. El Ministerio de Salud destacó que para lograr éxito en esta etapa los ciudadanos deberán tener autocuidado y seguir los protocolos de bioseguridad. En el último reporte entregado en la tarde del lunes 31 de agosto se confirmaron 7.230 nuevos casos.

Hasta la fecha, Colombia suma en total 615.168 contagiados, que están distribuidos en los 32 departamentos del territorio nacional. En cuanto a pacientes recuperados, hay un total de 459.475, hasta la fecha hay 19.663 fallecidos. 134.741 casos están activos en el país.

El aislamiento selectivo en principio irá hasta el 30 de septiembre, después evaluarán cómo han evolucionado estas medidas en el país. Además, el presidente de la República extendió la emergencia sanitaria hasta el 30 de noviembre (Diario AS Colombia, 2019).

El mapa que muestra el número de infectados y muertos en el mundo por COVID-19. (Redacción BBC News Mundo) y el mapa incluido aquí en la Figura 2—que se actualiza dos veces al día— es una opción para mantenerse informado de la prevalencia e incidencia de infectados, así como la mortalidad causada por el virus en cada país (Almukhtar et al., 2020).

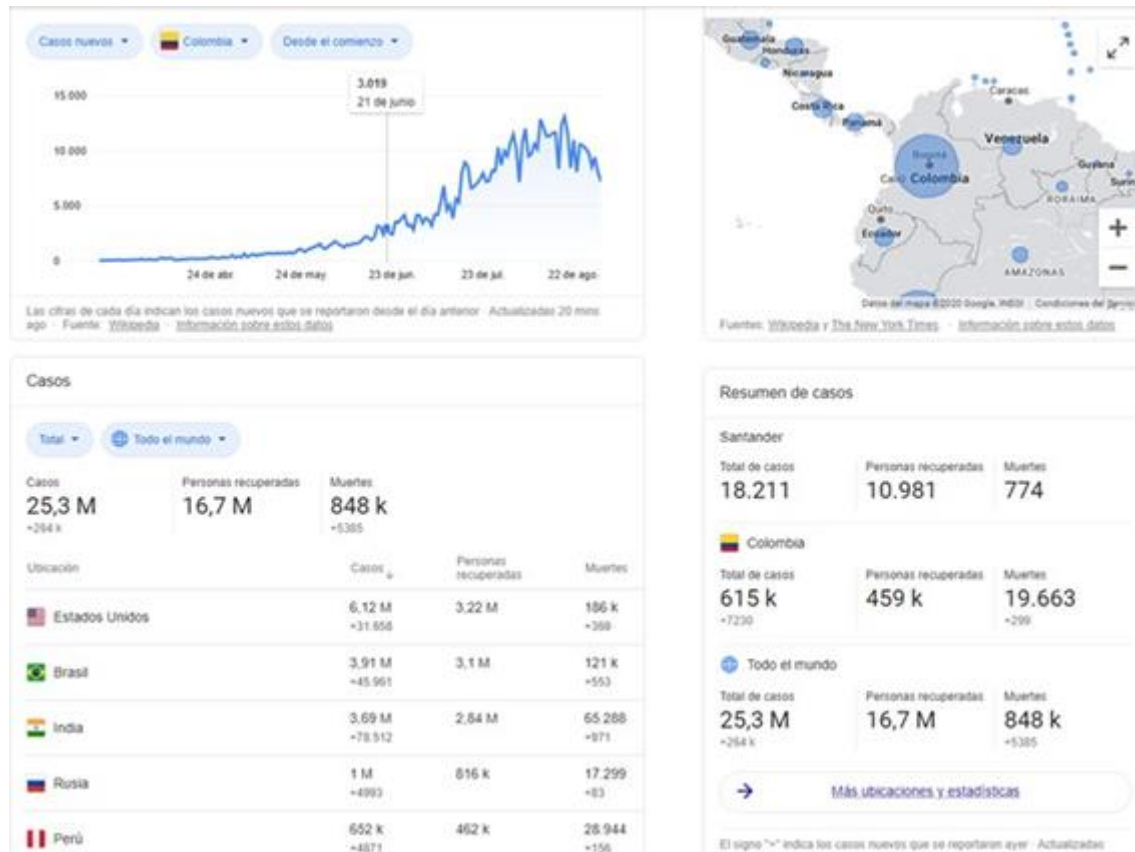


Figura 2. Distribución de prevalencia, incidencia y mortalidad por país de la pandemia COVID-19.

Fuente: Tomado de Google. (2020). Cifras actuales del coronavirus - Buscar con Google. Google.

2.2.2. Impacto del confinamiento en la calidad de vida relacionada con salud en jóvenes Universitarios

La pandemia de COVID-19 ha generado un impacto profundo en la mayoría de los aspectos de la vida de los individuos en todos los países del mundo, como su economía, calidad de vida, condición física, salud mental entre otras. Organizaciones y asociaciones de profesionales de la salud y científicos, tanto a nivel internacional como nacional, publican información sobre la necesidad de monitorear el impacto de la pandemia COVID-19 específicamente en aspectos fundamentales como la salud mental y calidad de vida relacionada con salud (CVRS) en los diferentes grupos etarios (Chwaszcz et al., 2020).

La OMS en 1945 definió la salud como un estado de completo bienestar físico, psíquico y social y no únicamente la ausencia de enfermedad. A partir de esta definición, y los cambios en el perfil epidemiológico a nivel mundial Calman y col

introducen el término de calidad de vida (CV) definiéndolo como el espacio existente entre las expectativas del paciente y sus propios logros (Lizán Tudela, 2009). Sin embargo, para distinguir el amplio concepto de CV de aquellos aspectos específicamente importantes para el estado de salud y los cuidados sanitarios Kaplan y Bush en 1982 propusieron el término de CVRS (Vinaccia & Quiceno, 2012).

La CVRS se determina como el nivel de bienestar, satisfacción y oportunidad relacionadas con eventos o condiciones en la vida de una persona; enfatizando en las limitaciones adquiridas que pueden estar asociadas con enfermedades, accidentes o el tratamiento de estas. Este concepto implica la mezcla de circunstancias objetivas (empleo, apoyo social, ingresos, etc.) y cognición (satisfacción de las necesidades) que afectan positiva o negativamente la percepción de bienestar (Vinaccia & Quiceno, 2012).

La diferencia entre estos conceptos es relativamente sutil, ya que la CV hace especial énfasis en los aspectos psicosociales del bienestar social y del bienestar subjetivo general. De esta forma, en la CVRS se puntualiza en la evaluación de parte del individuo de las limitaciones que en diferentes áreas biológicas, psicológicas y sociales le ha procurado el desarrollo de una determinada enfermedad y/o accidente (Vinaccia & Quiceno, 2012; Lizán Tudela, 2009).

La evaluación de la CVRS se ha demostrado es una variable importante a tener en cuenta en entornos educativos y durante esta época de pandemia se ha hecho necesario su estudio debido al gran impacto que esta población ha sufrido durante el COVID-19 (Joseph et al., 2014). Sin embargo, a pesar de ser un periodo de la vida con múltiples cambios que pueden afectar de forma positiva o negativa la CVRS, durante la pandemia COVID-19 para el desarrollo de esta investigación se ha encontrado poca evidencia científica sobre el impacto de esta situación de salud pública en esta población y esta variable.

En un estudio desarrollado por Ping y col en 2020 en Wuhan, China se buscó determinar el impacto de la pandemia COVID-19 en la CVRS por medio del cuestionario de calidad de vida - EuroQol durante el periodo del 2 al 10 de marzo del 2020 en la ciudad de Changzhi. Los participantes fueron reclutados por medio de las redes sociales y el cuestionario fue enviado por medio digital a un total de 1500 personas. Con un total de 1139 cuestionarios se analizaron los datos encontrando un promedio de edad de 38.3 años y un rango de edad de respuesta entre los 18 y 73 años. Sus resultados demostraron que la CVRS en la población de esta ciudad específicamente durante la pandemia COVID-19 no tuvo un impacto significativo con un promedio en la escala de 85.52 (19.373). No obstante, este valor fue disminuyendo con la edad principalmente desde los 50 años en adelante y aún más en presencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Finalmente, dolor y malestar, seguido de ansiedad y depresión fueron los problemas más

reportados por toda la población demostrando que las personas con mayor edad, desempleadas y con una o más ECNT tienen mayor probabilidad de reportar problemas en estos dominios (Ping et al., 2020).

A pesar de ser un estudio desarrollado en un contexto cultural y población diferente es de los pocos estudios reportados en la literatura científica a nuestro alcance sobre el impacto del COVID-19 en la CVRS.

2.2.3. Impacto del confinamiento en la salud mental de jóvenes universitarios.

La propagación de la pandemia por coronavirus (COVID-19) ha causado sentimientos de temor en las personas debido al riesgo de morir por un agente biológico; activando emociones difíciles de controlar a nivel poblacional (Molero et al., 2020). Adicionalmente las medidas básicas de higiene, el distanciamiento social y las medidas preventivas de aislamiento generan una sensación de incertidumbre y ansiedad en la población, generando un impacto negativo sobre la salud mental de la población

Diversos estudios científicos realizados en diferentes naciones, el confinamiento durante las pandemias provoca alteraciones en la salud mental de las personas en todos los grupos etáreos. Ko y colaboradores (2006), llevaron a cabo un estudio en Taiwán durante la emergencia sanitaria generada por el brote de SARS en el año 2003, encontrando que los niveles más altos de depresión en la población se relacionaron con la falta de apoyo social, el impacto económico y la percepción de vulnerabilidad ante el contagio por contar con comorbilidades que exponen su condición de salud (Ko et al., 2006).

Por otro lado, Yoon y colaboradores (2016) reportaron los resultados de la encuesta aplicada por el Instituto Nacional para el manejo de Desastres durante el confinamiento generado por la pandemia del MERS (Síndrome Respiratorio de Oriente Medio) en Corea del Sur, la cual tenía como objetivo identificar el impacto psicológico en unas cinco muestras poblacional en dicho país, identificando que los participantes reflejaron desesperación durante los primeros 9 días del brote, ansiedad entre los días 15 y 19; y enojo entre los días 20 al 31 (Yoon et al., 2016).

Teniendo en cuenta los últimos estudios realizados alrededor del impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los individuos debido al confinamiento, en China, Wang y colaboradores (2020) desarrollaron una investigación utilizando el cuestionario IES-R (del inglés, Impact of Event Scale-Revised) y el DASS-21 (del inglés, Depression, Anxiety and Stress Scale) en una muestra poblacional compuesta por 1210 participantes durante la fase inicial del brote de Covid-19, cuyos resultados refieren la presencia de los siguientes síntomas (moderados a severos): depresión (16.5%), ansiedad (28.8%), estrés (8.1%) y una

asociación significativa ($p < 0,05$) entre el estado de salud autoevaluado con mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión, especialmente en las mujeres estudiantes (Cuiyan et al., 2020). Así mismo, Huang & Zhao (2020) identificaron la presencia de ansiedad (35.1%), depresión (20.1%) y problemas en la calidad del sueño (18.2%) durante la primera fase de confinamiento por Covid-19 en una población China (Huang & Zhao, 2020).

Por otro lado, en España, Ozamiz-Etxebarria y colaboradores (2020) condujeron una investigación con el objetivo de determinar los niveles de estrés, ansiedad y depresión por medio del DASS-21 en la primera fase del brote de Covid-19 con una población conformada por 976 ciudadanos del norte de España; dichos investigadores detectaron que los grupos más jóvenes de la población en estudio (18-25 años) presentaron promedios más altos en estrés, ansiedad y depresión en comparación a los grupos de 26-60 años y mayores de 60. Señalaron también que hubo un mayor impacto psicológico en aquellas personas que manifestaron síntomas de enfermedades crónicas (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020).

Finalmente, en México, González-Jaimes et al., en 2020 evaluaron los niveles de ansiedad, depresión y percepción del estado de salud por medio del Inventario de Ansiedad Estado, Escala de Estrés percibido (PSS-14) en estudiantes universitarios durante 7 semanas del confinamiento por la pandemia de COVID-19; teniendo en cuenta que esta población ha reportado cifras alarmantes con relación al estado de su salud mental. En una muestra de 644 individuos con una edad promedio de 22 años se encontraron síntomas (moderados a severos) especialmente en el grupo de las mujeres más jóvenes entre 18 y 25 años de estrés (31.92%), psicósomáticos (5.9%), problemas para dormir (36.3%), disfunción social en la actividad diaria (9.5%) y depresivos (4.9%). Sin embargo, se detectó ansiedad (40.3%) con mayores niveles en los hombres en este mismo grupo de edad (González et al., 2020).

Todo lo anterior evidencia la importancia de implementar programas de seguimiento y control de los efectos psicológicos generados por el confinamiento debido a la pandemia del COVID-19 en las instituciones de Educación Superior con el objetivo de garantizar el bienestar y salud mental de los estudiantes universitarios.

2.2.4. Actividad Física como estrategia para mejorar la calidad de vida relacionada con salud y salud mental en jóvenes universitarios en época de confinamiento por COVID-19.

Una de las estrategias mundiales implementadas contra la pandemia por coronavirus es el confinamiento en casa con el objetivo de favorecer el distanciamiento, debido a que el contacto cercano con personas infectadas ha sido determinado como un factor de aumento de la probabilidad de contagio. Debido a ello, se ha observado que el tiempo dedicado a la realización de Actividad física y

ejercicio ha disminuido considerablemente relacionado con las restricciones de movilidad en espacios al aire libre (Mera et al., 2020).

El tiempo de confinamiento ha incrementado los problemas de salud mental tanto en forma aguda como en posiblemente secuelas emocionales a largo plazo, por lo cual se hace evidente la necesidad de incorporar actividades constantes que permitan mantener una buena condición mental (Andreu Cabrera, 2020; Mera et al., 2020).

Países como España, están implementando actualmente estudios sobre población universitaria para comprender cómo los estudiantes han adaptado sus hábitos de actividad física y estilo de vida a la situación de confinamiento (Andreu Cabrera, 2020). La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha mantenido su recomendación de realizar 150 minutos de actividad física moderada por semana, traducido en aproximadamente 30 minutos diarios (OMS, 2013b). Uno de los beneficios encontrados se basa en que la actividad física ayuda a disminuir el proceso inflamatorio pulmonar generado por este virus, así como también a reducir los niveles de depresión y ansiedad (Andreu Cabrera, 2020).

2.3. MARCO LEGAL

La normativa legal que se define a continuación se establece como marco para el desarrollo de este proyecto de investigación:

Tabla 1. Marco legal vigente

Ley, artículo, resolución	Contenido
Artículo 52 de la Constitución política de Colombia de 1991 (Colombia, 1991)	Establece el reconocimiento al derecho de todas las personas al deporte a la recreación, y aprovechamiento del tiempo libre.
Ley 181 de 1995 (Congreso de Colombia, 2000)	Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.
Ley 1616 de 2013 del Congreso de la República de Colombia	Garantizar el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, en la cual se prioriza en niños, niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno

(Ministerio de Salud y mental, la Atención Integral e Integrada en Salud
Protección Social - Mental en el ámbito del Sistema General de
Colombia, 2013) Seguridad Social en Salud.

Resolución No. 1841 de 2013 (Plan decenal de desarrollo de actividad física a nivel nacional como un factor que incide en la reducción de enfermedades cardiovasculares, y la existencia de un hábitat saludable, como mecanismo para mejorar la calidad de vida y la salud de la población en su entornos familiares, académicos y sociales)

Resolución 4886 de 2018 En la cual se adopta la política nacional de Salud (Ministerio de Salud y Mental
Protección social
Colombia, 2018)

2.4. MARCO AMBIENTAL

Este proyecto de investigación está orientado a realizarse de forma virtual, evitando así el uso de papel o medios impresos debido a que se llevará a cabo a través de cuestionarios y herramientas vía internet con el uso del correo institucional. De esta manera, se fomenta el uso de instrumentos tecnológicos, con el fin también de desarrollar una conciencia ecológica activa, eliminando el uso de papeles o herramientas de material sólido no reutilizable que a grandes rasgos generan contaminación en el medio ambiente (López Riquelme, 2019).

3. DISEÑO DE LA INVESTIGACION

3.1. POBLACIÓN

La población está conformada por los estudiantes universitarios de las carreras de Tecnología y Profesional de la Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales (FCSE) de las UTS, sedes Bucaramanga, Barrancabermeja, Piedecuesta y Vélez en modalidad presencial (n=9.741).

3.2. MUESTRA

Teniendo en cuenta los estudios desarrollados por Baruch & Holtom, en 2008 se establece un tamaño de muestra para este tipo de estudios correspondiente a un 30% de la población total de los estudiantes de FCSE en modalidad presencial en todas sus sedes (n=2.922), centrando la muestra en los estudiantes de la Tecnología de Gestión Empresarial, sede Vélez (n=235), y reduciendo esta únicamente a aquellos que diligenciaron la encuesta (n=35) durante los meses de septiembre a noviembre del 2020. De esta manera, se incluirán los estudiantes de los siguientes programas académicos:

Tabla 2. Programas de la FCSE

SEDE	CARRERA
SEDE BUCARAMANGA	<ul style="list-style-type: none"> ● Tecnología en Entrenamiento Deportivo ● Profesional en Actividad física y deporte ● Tecnología en Gestión de la moda ● Profesional en Diseño de moda ● Tecnología Agroindustrial ● Tecnología en Banca y Finanzas ● Contabilidad financiera ● Contaduría pública ● Profesional en Marketing y Negocios Internacionales ● Tecnología en Gestión Empresarial ● Tecnología en Mercadeo y gestión comercial ● Administración de Empresas
SEDE BARRANCABERMEJA	<ul style="list-style-type: none"> ● Tecnología en Contabilidad Financiera ● Tecnología en Gestión Empresarial ● Administración de Empresas ● Contaduría Pública

SEDE PIEDECUESTA

- Tecnología en Contabilidad financiera
- Tecnología en Gestión Empresarial

SEDE VELEZ

- Contabilidad financiera
- Gestión empresarial

3.3. CRITERIO DE INCLUSIÓN

Estudiantes activos del nivel tecnológico y profesional de la FCSE mayores de 18 años mayores de edad (>18 años).

3.4. VARIABLES DEL ESTUDIO

- *Variables sociodemográficas:* Serán registradas en el cuestionario inicial variables como edad, género, estrato socioeconómico, semestre académico, carrera, promedio académico semestral de los últimos dos semestres cursados, antecedentes de diagnóstico de depresión o ansiedad, uso de medicamentos para control de depresión o ansiedad

- *Variables relacionadas con la calidad de vida:* Serán registradas las variables del cuestionario WHOQOL-BREF sobre calidad de vida y satisfacción con el estado de salud.

- *Variables relacionadas con la salud mental:* Serán registradas las variables depresión y ansiedad, medidas con el cuestionario HADS.

Los cuestionarios utilizados se encuentran traducidos y validados al español teniendo en cuenta los estudios desarrollados previamente por diferentes autores (Cardona et al., 2015; Galindo et al., 2015; Noguera et al., 2013).

3.5. INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Uno de los instrumentos será el cuestionario WHOQOL-BREF, que tiene 26 preguntas, dos preguntas generales sobre calidad de vida y satisfacción con el estado de salud, y 24 preguntas agrupadas en cuatro áreas: Salud Física, Salud Psicológica, Relaciones Sociales y Ambiente. Puntuaciones mayores indican mejor

calidad de vida. Las escalas de respuesta son de tipo Likert, con 5 opciones de respuesta (Cardona et al., 2015).

El cuestionario para evaluar depresión y ansiedad será realizado con base en la Escala hospitalaria de ansiedad y depresión (HADS) desarrollada por Zigmond y Snaith (1983). Es un instrumento de auto aplicación conformado por 14 ítems que puede ser utilizado tanto en medios hospitalarios no psiquiátricos o en atención primaria. Es un instrumento que considera dimensiones cognitivas y afectivas, omitiendo aspectos somáticos. La evaluación de las propiedades psicométricas de este instrumento ha mostrado alta consistencia interna (alfa de Cronbach: 0,83-0,85), y alta confiabilidad test retest ($r=0,75$) (Galindo et al., 2015). Las opciones de respuesta son tipo Likert que oscilan del cero a tres (puntaje mínimo de 0 y puntaje máximo de 21 para cada subescala. Los puntos de 0 a 7 indican ausencia de ansiedad y/o depresión clínicamente relevante, de 8 a 10 requiere consideración y del 11 al 21 la presencia de sintomatología relevante con probable caso de ansiedad y/o depresión (Noguera et al., 2013).

3.6. DISEÑO DEL ESTUDIO

Estudio analítico tipo corte transversal debido a que se realizará la caracterización de la calidad de vida, depresión y ansiedad de los estudiantes de las carreras de Tecnología y Profesional de la Facultad de Ciencias socioeconómica y empresarial de las UTS.

3.7. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Cada participante realizará la firma del consentimiento informado donde se explican los procedimientos que se llevarán a cabo, beneficios de la aplicación de dicha investigación, los riesgos de esta y la privacidad de los datos recolectados. Según la Resolución 8430 de 1993. (Salud, 1993), está determinado que es una investigación “sin riesgo” debido a que tanto el consentimiento será diligenciado de forma digital por la plataforma Microsoft Forms a través del correo institucional, así como los cuestionarios de calidad de vida y depresión y ansiedad. La identificación de cada participante será codificada y se mantendrá bajo los principios de la Declaración de Helsinki. (ANEXO 1).

3.8. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Se plantea la elaboración por duplicado de las bases de datos utilizando Microsoft Excel y luego exportarla a STATA 15.1 (StataCorp. 2017. *Stata Statistical Software: Release 15*. College Station, TX: StataCorp LLC). Posterior a ello, se aplicarán medidas de tendencia central y dispersión, para la descripción de las características sociodemográficas de la población de estudio. Se comprobará la normalidad de las variables y se aplicarán pruebas paramétricas y no paramétricas, según la escala de medición y distribución inicial de estas mismas. Diferencias entre grupos serán establecidas por ANOVA o Kruskal Wallis y se plantean realizar análisis de correlación entre variables sociodemográficas, calidad de vida, depresión y ansiedad. Se considerará un nivel de significancia de $\alpha=0.05$.

4. DESARROLLO DEL TRABAJO DE GRADO

El trabajo de investigación fue desarrollado en diferentes fases que permitieron el cumplimiento de los objetivos, la recolección de información y el tratamiento y análisis de esta, teniendo en cuenta que el proyecto es un estudio analítico de tipo corte transversal. A continuación, se detallan cada una de las fases del desarrollo:

- **Fase 1. Cuestionario:** Con ayuda de los directores del proyecto se diseñó y desarrollo un cuestionario de 39 preguntas apoyado en el aplicativo Forms de la plataforma de correo institucional Microsoft Office 365.
- **Fase 2. Información de contacto personal:** Gracias a la base de datos general de estudiantes de la Institución, se lograron recuperar los datos de contactos de los estudiantes que pertenecen a la Tecnología Gestión Empresarial de la sede Vélez.
- **Fase 3. Envío del cuestionario:** Por medio de la plataforma de correo institucional Microsoft Office 365, se envió a los estudiantes de la Tecnología Gestión Empresarial de la sede Vélez, el cuestionario con el fin de que lo diligenciaran y empezar a obtener información para el análisis de los resultados.
- **Fase 4. Contacto uno a uno:** Teniendo en cuenta que en el primer intento no se logró el diligenciamiento del cuestionario en su totalidad por todos los estudiantes, se procedió a llamar y escribir personalmente a cada uno de los estudiantes que no respondieron con el fin de lograr la cantidad mínima de participación para el grupo de estudiantes.
- **Fase 5. Verificación y revisión:** Después de haber realizado el envío del cuestionario y lograr que los estudiantes lo diligenciaran, se procede a la verificación y revisión de las cuestionarios diligenciados, con el fin de comprobar el mínimo admitido de 15 estudiantes por grupo.
- **Fase 6. Tratamiento de la información:** Con ayuda del software estadístico STATA y del aplicativo del paquete de Microsoft Office: Excel, se procede a tratar y analizar la información obtenida de los estudiantes mediante el cuestionario y posterior a esto, reorganizar y clasificar la información en Excel con el fin de concluir el análisis y la presentación de la información mediante figuras y tablas.

5. RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados más representativos para el proyecto de investigación y que permitirán generar las conclusiones y recomendaciones en pro de la salud mental y física de los estudiantes que componen la muestra.

5.1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

Los aspectos sociodemográficos se encuentran detallados a continuación, tal como se presentan en las tablas y figuras:

Tabla 3. Ciudad de residencia

Ciudad de residencia	Frecuencia	Porcentaje
Vélez	14	40,0
Barbosa	10	28,6
Jesús María	2	5,7
Sucre	1	2,9
Güepa	1	2,9
Guavatá	1	2,9
Guadalupe	1	2,9
Cite	1	2,9
Florián	1	2,8
El peñón	1	2,8
Chipatá	1	2,8
Barichara	1	2,8

La Tecnología en Gestión Empresarial que se oferta en la sede de Vélez cuenta con estudiantes de diferentes zonas regionales, tal como se observa en la anterior tabla, siendo que, la localidad de Vélez cuenta con la mayoría de los estudiantes inscritos en el programa y que participaron en el presente proyecto de investigación con un porcentaje del 40% (n=14), seguido de Barbosa con un porcentaje del 28,6% (n=10).

En la siguiente figura se observa que la mayoría de los estudiantes pertenecen al estrato socioeconómico 1 (n=19) correspondiente al 54,3% y el menor porcentaje del 2,90% correspondiente al estrato 0 (n=1).

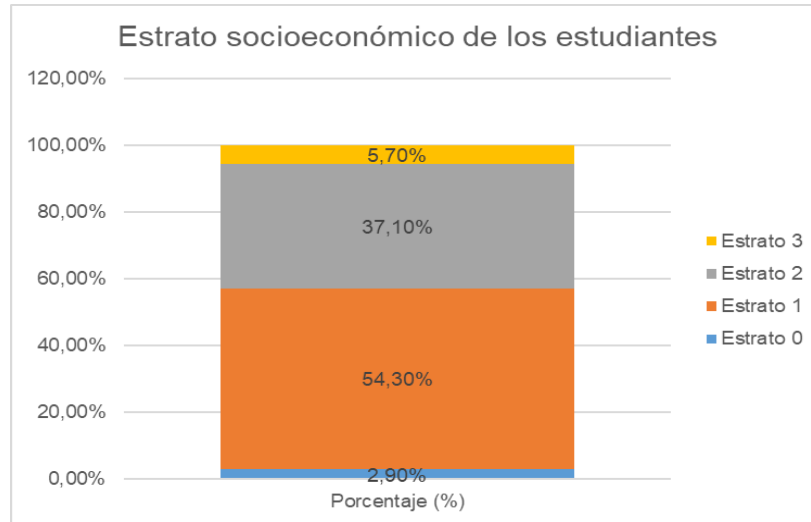


Figura 3. Estrato socioeconómico de los estudiantes

En cuanto al estado civil de los estudiantes, se evidencia que la mayoría son solteros, lo que corresponde a un 91,4% (n=32) y el 8,6% al estado de unión libre (n=3), finalizando con que ningún estudiante se encuentra casado.

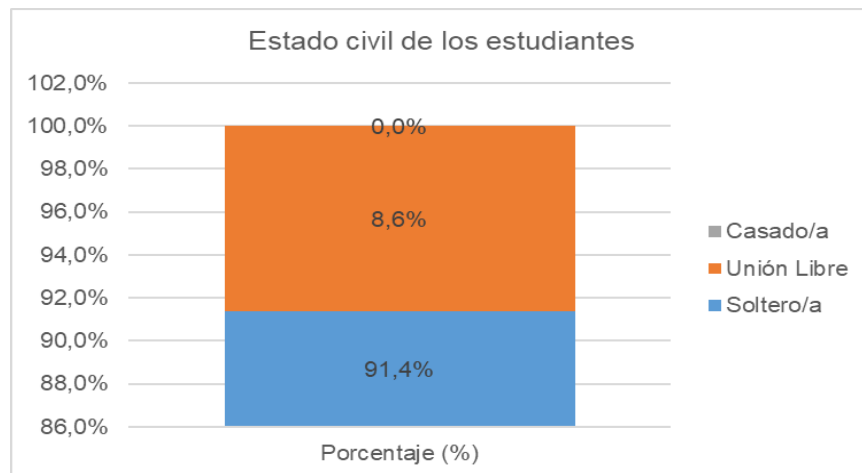


Figura 4. Estado civil de los estudiantes

La siguiente tabla representa que ningún estudiante ha tenido o tiene síntomas o ha estado contagiado del coronavirus COVID-19.

Tabla 4. Estudiantes con COVID-19

COVID	Frecuencia	Porcentaje (%)
No	35	100%
Sí	0	0%

De la misma forma, los estudiantes afirman que no tienen familiares que han padecido o padecen síntomas del coronavirus COVID-19.

Tabla 5. Estudiantes con familiares que tienen COVID-19

COVID en familiar	Frecuencia	Porcentaje (%)
No	35	100%
Sí	0	0%

Teniendo en cuenta que, para el estudio se tuvieron en cuenta a los estudiantes de primero, segundo y tercer semestre de la Tecnología en Gestión Empresarial, la figura a continuación representa la cantidad de estudiantes por semestre, siendo que, en primer semestre hay un 22,8% (n=8) estudiantes, en segundo semestre un 42,9% (n=15) estudiantes, y en tercer semestre un porcentaje de 34,3% (n=12).

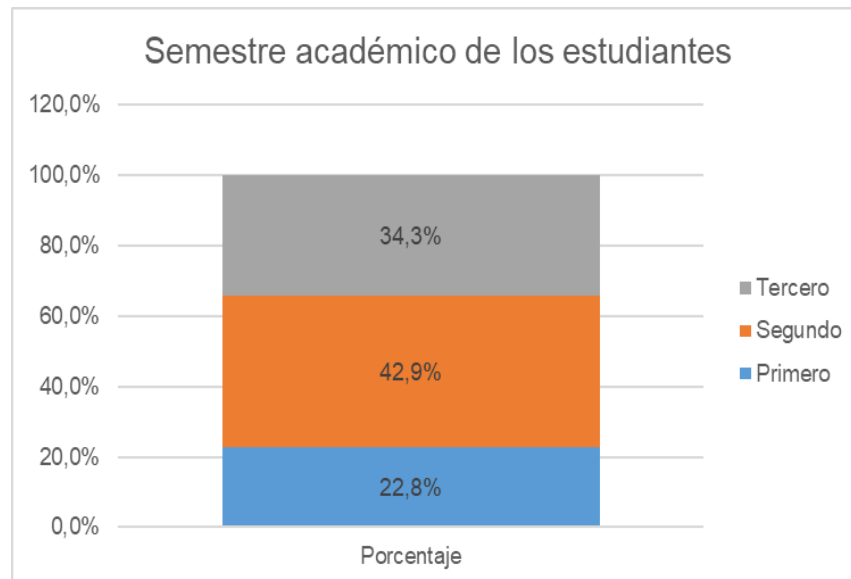


Figura 5. Semestre académico de los estudiantes

De acuerdo con la siguiente tabla se evidencia que, los estudiantes sienten no presentar un buen rendimiento académico en tiempos de pandemia COVID-19, esto representado en un 60% y solo el 40% afirman tener buen rendimiento académico.

Tabla 6. Rendimiento durante el COVID-19

Rendimiento	Frecuencia	Porcentaje
No	21	60,0%
Si	14	40,0%

De una forma más cualitativa se presenta la siguiente figura con tres categorías de rendimiento académico durante la pandemia COVID-19, siendo que el 68,6%

(n=24) afirman tener un buen rendimiento, un 17,1% (n=6) con un excelente rendimiento, y finalmente, un 14,3% (n=5) afirman tener un rendimiento regular.

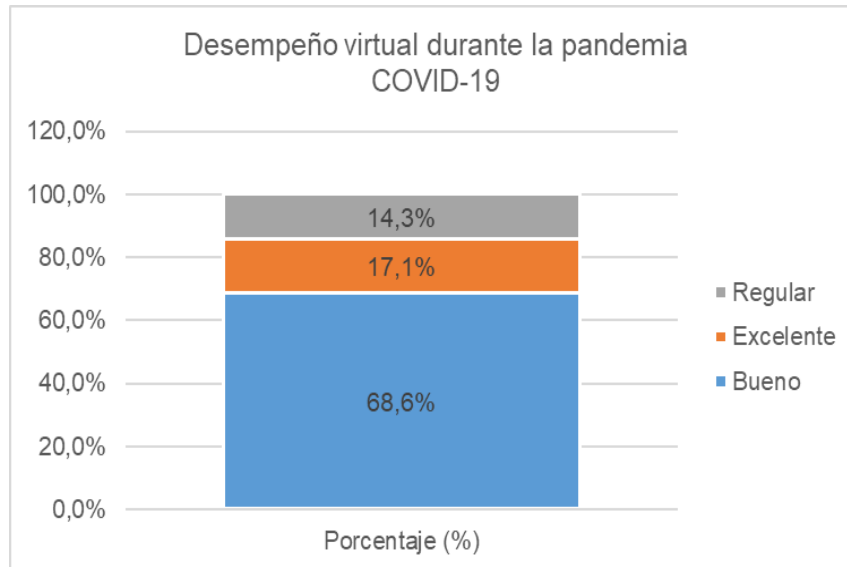


Figura 6. Desempeño virtual durante la pandemia COVID-19

5.2. CARACTERÍSTICAS DE LA CALIDAD DE VIDA

A continuación, se relacionan los resultados más representativos de las preguntas que tienen que ver con el estado de salud mental actual de los estudiantes que participaron en el proyecto de investigación.

Las características de la calidad de vida, empiezan con la calificación de la calidad de vida de los estudiantes, lo que se representa en que, un 48,6% (n=17) de los estudiantes califican su calidad de vida como “normal”, algo que puede ser incierto mientras se siga en asilamiento preventivo por instrucciones a nivel nacional e institucional, por otro lado, son pocos los estudiantes que consideran que su calidad de vida es “regular” o “muy buena”, con un 11,4% (n=4) y 8,6% (n=3) respectivamente.

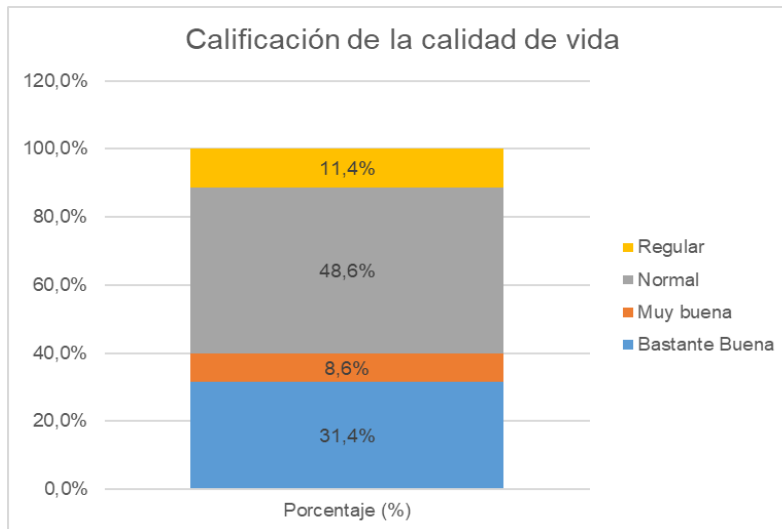


Figura 7. Calificación de la calidad de vida

En la siguiente figura, se detalla claramente la satisfacción del estado de salud actual de los estudiantes, apreciando que la mayoría de los estudiantes afirman sentirse normales durante el tiempo de asilamiento dada las condiciones del COVID-19, esto representado en un 37,1% (n=13), seguido por aquellos que consideran sentirse muy satisfechos en un 28,6% (n=10); por el contrario, son pocos los estudiantes que afirman tener insatisfacción del estado de salud correspondiente a solo un 2,9% (n=1).

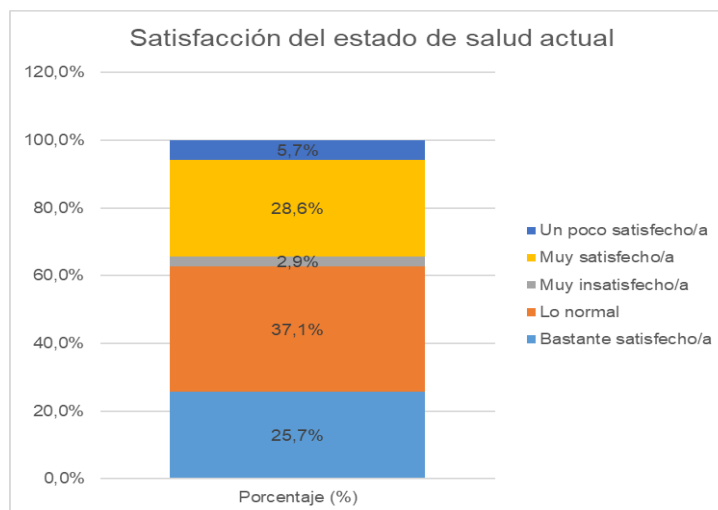


Figura 8. Satisfacción del estado de salud actual

Por otra parte, en la siguiente figura se representa de forma general la continuación de las preguntas que relacionan directamente con la calidad de vida de los estudiantes que participaron dentro del estudio. De esta manera se puede

identificar que los estudiantes, a pesar de las circunstancias en que se encuentran, cuentan con buen estado física y mental, algo que es propicio de reforzar y darle continuidad con el fin de evitar enfermedades mentales y psicológicas que se puedan presentar más adelante.

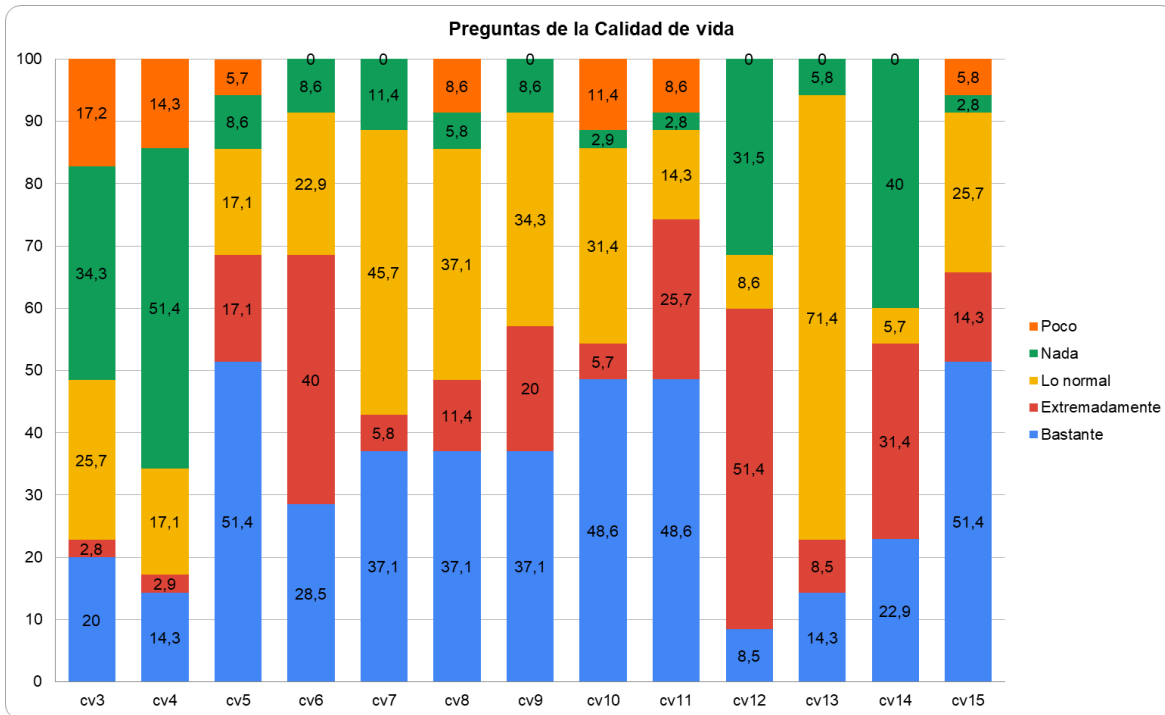


Figura 9. Preguntas globales de la calidad de vida

Así mismo, se identifica que los estudiantes aprovechan el tiempo de cuarentena para tratar de tener estabilidad psicológica y emocional. Sin embargo, también se detallan algunas necesidades físicas y materiales, como el apoyo económico e información que facilite el conocimiento en tiempos de COVID-19 y la disposición de herramientas que permitan la recuperación de información general y académica.

Los resultados también arrojan que a pesar de que los estudiantes consideran tener una buena calidad de vida, en su mayoría, los tiempos de virtualidad y aislamiento social han incurrido en la tranquilidad y serenidad de estos. A continuación, se observa que, afirman sentirse nerviosos “de vez en cuando” representado en un 77% (n=27); así mismo, afirman tener la cabeza llena de preocupaciones “de vez en cuando” correspondiente a un 74,3% (n=74,3). Esto indica que sí existen aspectos que alteran los estados de ansiedad y estrés en los estudiantes, algo que puede incurrir en el desarrollo y rendimiento académico en la institución.

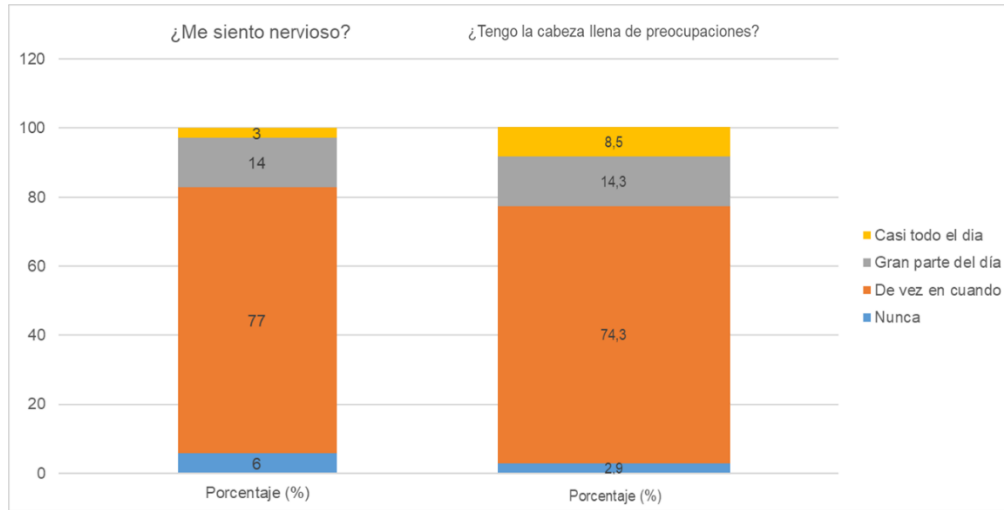


Figura 10. Preguntas relacionadas a la depresión

La siguiente figura es una clara representación de los cambios en los que poco a poco se han enfrentado durante este tiempo de aislamiento social. Los estudiantes afirman que no disfrutaban tanto como antes las cosas que normalmente realizaban, esto representado en un 51,4% (n=18), a diferencia de aquellos que afirman disfrutar de las cosas tal como lo hacían antes, correspondiente a un 31,4% (n=11).

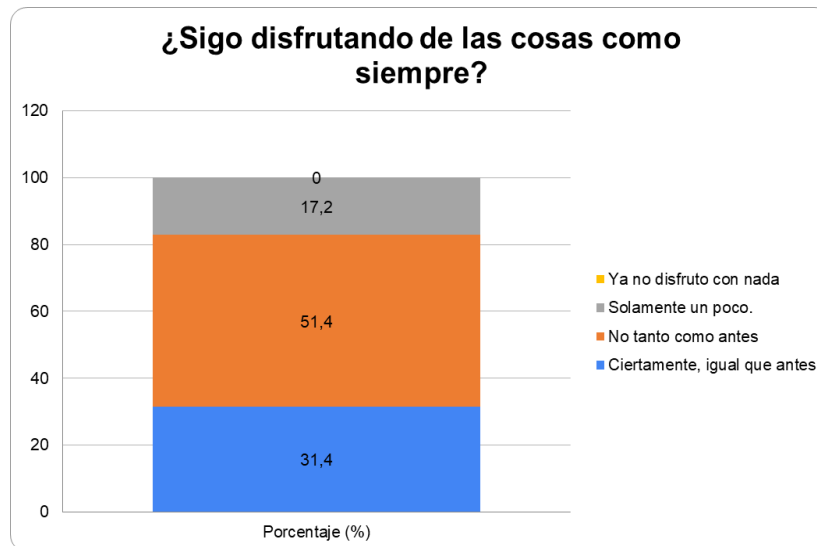


Figura 11. Disfrutar de las cosas como siempre

Y, por otra parte, los estudiantes afirman que pueden disfrutar el tiempo leyendo un libro o disfrutando de programas de radio y televisión, algo que les permite desarrollar habilidades comunicativas y de comprensión, correspondiente a un 65,7% (n=23), esto se puede incentivar aun estando en casa y dando aprovechamiento a

que pocos estudiantes consideran que pocas veces o nunca logran disfrutar de los mismo, representado en un 8,6 (n=3) para cada caso.

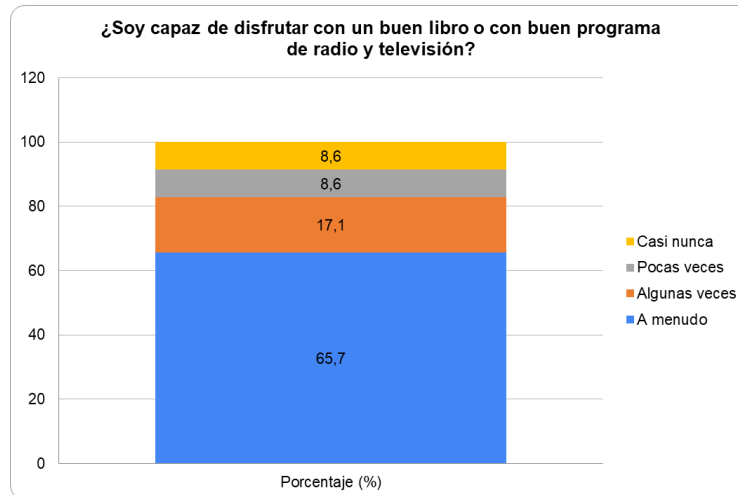


Figura 12. Disfrutar de un libro o programa de radio y televisión

A continuación, se presentan dos tablas que representan el deseo de los estudiantes por participar en estrategias que ayuden a mejorar su estado de salud física que, a su vez, ofrece un mejor nivel de salud mental. Siendo que un 82,9% (n=29) consienten su participación en ese tipo de estrategias que se implementen durante la pandemia COVID-19, y en lo posible darle continuidad.

Tabla 7. Participación en estrategias para mejorar la actividad física

¿Le gustaría participar en una estrategia dirigida a mejorar sus niveles de actividad física durante la pandemia COVID-19?	
No	17,1
Si	82,9

Así mismo, los estudiantes consideran pertinente que este tipo de estudios tengan continuidad, dado que solo el 5,7% (n=2) afirmaron que no es pertinente, algo diferente piensa el resto de los estudiantes, representados en un 94,2% (n=33) estudiantes.

Tabla 8. Pertinencia de realizar estudios similares

¿Considera pertinente realizar este tipo de estudios para mejorar su estado de salud general?	
Adecuado	51,4
Muy pertinente	17,1
Nada pertinente	5,7
Pertinente	25,7

6. CONCLUSIONES

- Los estudiantes continúan con una mentalidad positiva en diferentes aspectos de su vida entre los que se incluyen aspectos personales, familiares y académicos. Esto hace notar que, a pesar de las circunstancias en que se encuentran y por las que pasa el país, la calidad de vida de los estudiantes es considerablemente buena.
- Otra conclusión que se determina es que a pesar del impacto que tuvo la pandemia COVID-19 en el ámbito educativo dentro de la institución, los estudiantes se sienten satisfechos con el estado de salud mental actual, esto evidenciado en el análisis de las respuestas en el cuestionario.
- También se concluye que la mayoría de los estudiantes tienen un estado de salud normal, así como una gran parte de estudiantes afirman que el estado es bastante satisfecho, por lo tanto, se puede afirmar que a los encuestados no han visto tan afectado su estado de salud en esta pandemia de COVID-19
- La pandemia del COVID-19 marcó un cambio notorio en todos los ámbitos de la vida de los estudiantes; pues es evidente que no se puede disfrutar y realizar muchas de las actividades a las cuales ya se estaban acostumbrados.
- A pesar de lo anterior se deduce que, los estudiantes logran sacar provecho de actividades que desarrollan habilidades como la comprensión y la comunicación, dado que puede disfrutar de lecturas o programas de entretenimiento, así como algunas cosas habituales de las que estaban acostumbrados a realizar.
- Sin embargo, no se deben descuidar los estados de alteración mental y psicológicos de los estudiantes, dado que algunos afirman sentirse con muchos pensamientos y actividades simultáneas, algo que puede desubicar sus estados de tranquilidad y hacerlo entrar en estados de ansiedad y depresión.
- Finalmente, se puede ver que el 11,4% de los estudiantes encuestados sienten que su calidad de vida es regular, eso afirma que una pequeña parte de los encuestados no se sienten conforme con su calidad de vida en este periodo de pandemia COVID-19, algo que debe alertar a la institución para mejorar y brindar espacios que permitan de alguna manera mejorar su calidad de vida.

7. RECOMENDACIONES

Basamos nuestras recomendaciones teniendo en cuenta cada entorno donde el estudiante se mueve y desarrolla su potencial académico, social y familiar.

- En el ámbito académico, las UTS deben seguir implementando estrategias de salud mental con el fin de que el estudiante pueda reconocer los síntomas de una posible afectación psicológica la cual en muchas ocasiones se confunde con otras enfermedades a nivel mental.
- Así mismo la institución debe seguir promoviendo el sistema educativo incluyente que le garantiza al estudiante un mejor acceso a los contenidos virtuales y tecnológicos académicos y al desarrollo de las actividades durante el semestre académico.
- En el entorno familiar, los padres de familia o tutores legales del estudiante deben fortalecer los lazos afectivos estableciendo canales de comunicación abiertos donde se pueda conocer en tiempo real las necesidades de cada joven y de esa manera buscar soluciones concretas a cualquier dificultad que se presente, antes y durante la jornada académica.
- En la esfera social, es deber del estudiante establecer círculos de amigos y conocidos que tengan como idea en común el mejoramiento progresivo y los estilos de vida y hábitos saludables.
- Un término que se escuchó mucho en tiempos de pandemia es “reinventarse”, algo que permite estar preparados para los cambios que se puedan presentar en cualquier momento de las vidas de los estudiantes. Es así como, se recomienda a nivel personal y académico reinventarse aprendiendo nuevas cosas y preparándose en varios campos o actividades que permitan enfrentar cualquier eventualidad que se presente.
- Las UTS deben ofrecer programar que ayuden a los estudiantes a evitar el sedentarismo, algo que tiene que ver directamente con el mejoramiento de la calidad de vida, así como el estado nutricional tanto de estudiantes y de sus familiares.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AFP. (2020). Cifra de casos de coronavirus en el mundo hoy 30 de agosto - Más Regiones - Internacional - ELTIEMPO.COM. In *EL TIEMPO*. <https://www.eltiempo.com/mundo/mas-regiones/cifra-de-casos-de-coronavirus-en-el-mundo-hoy-30-de-agosto-534961>
- Agudelo Vélez, D., Casadiegos Garzón, C., & Sánchez Ortiz, D. (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological Research*, 1(1), 34–39. <https://doi.org/10.21500/20112084.963>
- Almukhtar, S., Aufrichtig, A., Bloch, M., Calderone, J., Collins, K., Matthew, C., Cook, L., Gianordoli, G., Harmon, A., Harris, R., Hassan, A., Huang, J., & Issawi, D. (2020). *Covid In The World*. The New York Times. <https://www.google.com/search?q=cifras+actuales+del+coronavirus+en+el+mundo&oq=cifr&aqs=chrome.1.69i57j69i59l2j0l5.3767j1j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- Andreu Cabrera, E. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid-19. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), 209–220. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v2.1828>
- Botero de Mejía, B. E., & Pico Merchán, M. E. (2007). Calidad de Vida Relacionada con la Salud (CVRS) en adultos mayores de 60 años: una aproximación teórica. *Hacia Promoc. Salud*, 12(1), 11–24.
- Cardona, J., Ospina, L., & Eljadue, A. (2015). Fiabilidad y consistencia interna, del WHOQOL - Bref y el Mossf -36 en adultos sanos de un Municipio Colombiano. *Rev. Facultad Nacional de Salud Pública*, 33(1), 50–57.
- Chwaszcz, J., Palacz-Chrisidis, A., Wiechetek, M., Bartczuk, R., Niewiadomska, I., Wośko, P., & Sławska, P. (2020). *Quality of life and its factors in the COVID19 pandemic situation. Results of Stage 1 studies during the pandemic growth period*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/rv8g>
- Colombia, C. P. de. (1991). *Artículo 52 de la Constitución Política de Colombia*. 1991. <https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-2/articulo-52>
- Congreso de Colombia. (2000). *Ley 181 de 1995: Ley del deporte*. 1–19.
- Cuiyan, W., Riyu, P., Xiaoyang, W., Yilin, T., Linkang, X., Cyrus, S. H., & Roger, C. H. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1–25. <https://doi.org/doi:10.3390/ijerph17051729>
- Diario AS Colombia. (2019). Curva del coronavirus en Colombia hoy, 1 de septiembre: ¿cuántos casos y muertes hay? - AS Colombia. In *Diario AS Colombia*.

https://colombia.as.com/colombia/2020/09/01/actualidad/1598960593_207554.html

- Dulcey-Ruiz, E., & Quintero, G. (1999). Calidad de vida y envejecimiento. *Rocabruno JC. Tratado de Gerontología y Geriatria Clínica. La Habana: Academia*, 128–136.
- Galindo, O., García, A., Herrera, A., Caballero, M., & Aguilar, J. (2015). Hospital anxiety and depression scale (hads) in informal primary caregivers of cancer patients: Psychometric properties. *REVESCO Revista de Estudios Cooperativos*, 121, 7–32. <https://doi.org/10.5209/rev>
- González, N., Tejeda, A., Espinosa, C., & Ontiveros, Z. (2020). Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. *Preprint*, 644(1), 17. <https://doi.org/10.1590/SCIELOPREPRINTS.756>
- Hernán, J., Orjuela, A., & Moya, J. (2020). Educación Superior en Tiempos de Coronavirus. 05, 32.
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288(April), 112954. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>
- Interior, M. del. (2020). Decreto 457. In *Narratives of Therapists' Lives*. <https://doi.org/10.1055/s-2008-1040325>
- Joseph, R. P., Royse, K. E., & Pekmezi, D. W. (2014). Physical Activity and Quality of Life Among University Students. *Quality Life Research*, 23(2), 659–667. <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0492-8>.Physical
- Ko, C. H., Yen, C. F., Yen, J. Y., & Yang, M. J. (2006). Psychosocial impact among the public of the severe acute respiratory syndrome epidemic in Taiwan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 60(4), 397–403. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2006.01522.x>
- Lizán Tudela, L. (2009). Health-related quality of life. *Atención Primaria*, 41(7), 411–416. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2008.10.019>
- López Riquelme, S. E. (2019). Gestión Documental: buena práctica para reducir el consumo de papel en apoyo al desarrollo sostenible. *GECONTEC: Revista Internacional de Gestión Del Conocimiento y La Tecnología*, 7(1), 78–92. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6899420>
- Mera, A. Y., Tabares-González, E., Montoya-González, S., Muñoz-Rodríguez, D. I., & Monsalve Vélez, F. (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. *Universidad y Salud*, 22(2), 166–177. <https://doi.org/10.22267/rus.202202.188>
- Ministerio de salud Colombia. (2017). *Boletín de salud mental Depresión Subdirección de Enfermedades No Transmisibles*. Boletín de Salud Mental Depresión Subdirección de Enfermedades No Transmisibles. <https://doi.org/10.1139/F10-058>

- Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). Resolución 1841 de 2013-Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021. *Diario Oficial 48811*, 326.
- Ministerio de Salud y Protección Social - Colombia. (2013). Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones. *Ley 1616 de 2013*, 1–17.
- Ministerio de Salud y Protección social Colombia. (2018). Política Nacional de Salud Mental resolución 4886 de 2018. In *Ministerio de Salud Y protección Social* (p. 38).
- MINSALUD. (2020). *Colombia confirma su primer caso de COVID-19*. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Colombia-confirma-su-primer-caso-de-COVID-19.aspx>
- Molero, M., Pérez, M., Soriano, J., Oropesa, N., Simón, M., Sisto, M., & Gázquez, J. (2020). Factores psicológicos en situaciones de cuarentena: una revisión sistemática. *European Journal of Health Research*, 6(1), 109. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v6i1.206>
- Noguera, M., Pérez, B., Barrientos, V., Robles, R., & Sierra, J. (2013). Hospital Anxiety and Depression Scale (hads): validation in Mexican patients with hiv infection. *Psicología Iberoamericana*, 21(2), 29–37.
- Observatorio Nacional de Salud. (2015). *Actividad Física en Colombia*.
- OMS. (2013a). OMS | ¿Qué es una pandemia? *WHO*.
- OMS, O. M. de la S. (2013b). OMS | Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. *WHO*.
- OMS, O. M. de la S. (2020). *Pandemia De Influenza a H1N1, Definiciones Generales Fases Y Fase Actual De La Pandemia*. 4–6.
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cadernos de Saude Publica*, 36(4), 1–9. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>
- Ping, W., Zheng, J., Niu, X., Guo, C., Zhang, J., Yang, H., & Shi, Y. (2020). Evaluation of health-related quality of life using EQ-5D in China during the COVID-19 pandemic. *PLoS ONE*, 15(6), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234850>
- Pinto, A., Dunstan, D., Owen, N., Bonfá, E., & Gualano, B. (2020). Combating physical inactivity during the COVID-19 pandemic. *Nature Reviews Rheumatology*, 16(7), 347–348. <https://doi.org/10.1038/s41584-020-0427-z>
- Quintero, G., & Prieto, O. (1996). Calidad de vida y envejecimiento. *Prieto O, Vega E. Temas de Gerontolog. La Habana: Editorial Cient*.
- Riveros, M., Hernández, H., & Rivera, J. (2007). NIVELES DE DEPRESIÓN Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA. *Revista de investigación En psicología*, 10, 91–102. <https://www.mendeley.com/viewer/?fileId=645cf273-263d-d557-4231-e4f45a106102&documentId=00991ec3-e884-3fcf-ae63-f2d7ec5e62ad>

- Salud, M. de. (1993). *Resolución Número 8430 de 1993*.
- Sánchez-Duque, J. A., Arce-Villalobos, L. R., & Rodríguez-Morales, A. J. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) in Latin America: Role of primary care in preparedness and response. *Atención Primaria*, 52(6), 369–372. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.04.001>
- Sánchez, A. F., Salvarrey, M. N. E., & Jaime, E. R. A. (2019). *Stress-anxiety and working depression in nursing professionals Relación de estrés-ansiedad y depresión laboral en profesionales de enfermería*. 18, 29–40.
- Significados. (2020). Significado de Pandemia (Qué es, Concepto y Definición) - Significados. In *Significados*. <https://www.significados.com/pandemia/>
- UTS. (n.d.). *Misión y Visión*. UTS. Retrieved August 30, 2020, from <https://www.uts.edu.co/sitio/mision-y-vision>
- Vinaccia, S., & Quiceno, J. (2012). Calidad de vida relacionada con la salud y enfermedad crónica: estudios colombianos. *Psychologia*, 6(1), 123–136. <https://doi.org/10.21500/19002386.1175>
- Yoon, M. K., Kim, S. Y., Ko, H. S., & Lee, M. S. (2016). System effectiveness of detection, brief intervention and refer to treatment for the people with post-traumatic emotional distress by MERS: A case report of community-based proactive intervention in South Korea. *International Journal of Mental Health Systems*, 10(1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/s13033-016-0083-5>

9. ANEXOS

9.1. ANEXO 1. PRESENTACIÓN DEL CUESTIONARIO

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: CALIDAD DE VIDA, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD

Usted ha sido seleccionado para participar en el proyecto de Investigación llevado a cabo desde el programa de Tecnología Deportiva de las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) que contempla los siguientes objetivos para su desarrollo:

OBJETIVO GENERAL

Evaluar la calidad de vida relacionada con salud, los niveles de depresión y ansiedad de estudiantes de la Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales (FCSE) de las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) durante la pandemia COVID-19.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Describir las características sociodemográficas, la calidad de vida relacionada con salud, los niveles de depresión y ansiedad en la población de estudio.
2. Explorar posibles asociaciones entre la calidad de vida relacionada con salud, los niveles de depresión, ansiedad y el desempeño académico en los estudiantes de las UTS.
3. Establecer las condiciones y/o afecciones en la salud más prevalentes en la población de estudio durante la pandemia COVID-19.
4. Proponer estrategias de intervención en acceso remoto para promover la práctica regular de actividad física en la población de estudio.

Para lo cual solicitamos de manera atenta ACEPTE O RECHACE su participación y de antemano agradecemos su atención y colaboración. El cuestionario consta de 52 preguntas en total con un tiempo de dedicación de respuesta aproximado de 20 minutos.


9.2. ANEXO 2. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Consentimiento Informado

Con la firma de este documento manifiesto que he sido informado por el equipo de trabajo de grado de las Unidades tecnológicas de Santander (UTS) de lo siguiente:

1. El equipo de trabajo de grado actuará como responsable del tratamiento de datos personales de los cuales soy titular y que, conjunta o separadamente podrá recolectar, usar y tratar mis datos personales conforme la Política de Tratamiento de Datos Personales.
2. Que me ha sido informada la (s) finalidad (es) de la recolección de los datos personales, la cual consiste en: (Evaluar la calidad de vida relacionada con salud, los niveles de depresión y ansiedad de estudiantes de la Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales (FCSE) de las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) durante la pandemia COVID-19).
3. Soy consciente que el beneficio de proporcionar la información al equipo de trabajo tiene como finalidad identificarlo las características relacionadas con calidad de vida, niveles de depresión y ansiedad durante el calendario académico en la emergencia sanitaria generada por la pandemia COVID-19 y de ésta manera indirectamente establecer una estrategia que permita mejorar la calidad de vida mediante la implementación de la práctica regular de actividad física en el hogar que contribuirá a disminuir los niveles de ansiedad y depresión y con ello se establezca una mejoría en el redimiento académico, social y emocional.
4. Conozco que no existen factores de riesgo con respecto a robo, fraude, apropiación de datos (entre otros) puesto que el equipo de trabajo de grado manejará adecuada y confidencialmente los datos por mí, otorgados de manera libre y honesta.
5. El equipo de trabajo de grado garantizará la confidencialidad, libertad, seguridad, veracidad, transparencia, acceso y circulación restringida de mis datos, para lo cual será codificada y se usará con fines NETAMENTE ACADÉMICOS E INVESTIGATIVOS respetando la política de tratamiento de datos personales en cualquier momento. Cualquier cambio será informado y publicado oportunamente.
6. Teniendo en cuenta la información aquí consignada, autorizo de manera voluntaria al equipo de trabajo de grado tratar mis datos personales para los fines relacionados con sus objetivos.

9.3. ANEXO 3. CUESTIONARIO WHOQOL BREF



CUESTIONARIO WHOQOL-BREF

Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud y otras áreas de su vida. Por favor, conteste a todas las preguntas. Si no está seguro qué respuesta dar a una pregunta, escoja la que le parezca más apropiada. A veces, ésta puede ser su primera respuesta.

Tenga presente su modo de vivir, expectativas, placeres y preocupaciones. Le pedimos que piense en su vida durante las últimas dos semanas.

Por favor lea cada pregunta, valore sus sentimientos y haga un círculo en el número de la escala de cada pregunta que sea su mejor respuesta.

Fecha:

Edad:

Sexo:

1. ¿Cómo puntuaría su calidad de vida?

Muy mal	Poco	Lo normal	Bastante Bien	Muy bien
1	2	3	4	5

2. ¿Cuán satisfecho está con su salud?

Muy insatisfecho	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho	Muy satisfecho
1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a cuánto ha experimentado ciertos hechos en las últimas dos semanas

3. ¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?

Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
1	2	3	4	5

1



4. ¿Cuánto necesita de cualquier tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?

Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
1	2	3	4	5

5. ¿Cuánto disfruta de la vida?

Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
1	2	3	4	5

6. ¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?

Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
1	2	3	4	5

7. ¿Cuál es su capacidad de concentración?

Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
1	2	3	4	5

8. ¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?

Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
1	2	3	4	5

9. ¿Cuán saludable es el ambiente físico a su alrededor?

Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
1	2	3	4	5



Las siguientes preguntas hacen referencia a "cuan totalmente" usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las últimas dos semanas.

10. ¿Tiene energía suficiente para su vida diaria?

Nada	Un poco	Moderado	Bastante	Totalmente
1	2	3	4	5

11. ¿Es capaz de aceptar su apariencia física?

Nada	Un poco	Moderado	Bastante	Totalmente
1	2	3	4	5

12. ¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?

Nada	Un poco	Moderado	Bastante	Totalmente
1	2	3	4	5

13. ¿Qué disponible tiene la información que necesita en su vida diaria?

Nada	Un poco	Moderado	Bastante	Totalmente
1	2	3	4	5

14. ¿Hasta qué punto tiene oportunidad para realizar actividades de ocio?

Nada	Un poco	Moderado	Bastante	Totalmente
1	2	3	4	5

15. ¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?

Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
1	2	3	4	5



Las siguientes preguntas hacen referencia a “cuan satisfecho o bien” se ha sentido en varios aspectos de su vida en las últimas dos semanas.

16. ¿Cuán satisfecho está con su sueño?

Nada	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho	Muy satisfecho
1	2	3	4	5

17. ¿Cuán satisfecho está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?

Nada	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho	Muy satisfecho
1	2	3	4	5

18. ¿Cuán satisfecho está con su capacidad de trabajo?

Nada	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho	Muy satisfecho
1	2	3	4	5

19. ¿Cuán satisfecho está de sí mismo?

Nada	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho	Muy satisfecho
1	2	3	4	5

20 ¿Cuán satisfecho está con sus relaciones personales?

Nada	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho	Muy satisfecho
1	2	3	4	5



21. ¿Cuán satisfecho está con su vida sexual?

Nada	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho	Muy satisfecho
1	2	3	4	5

22. ¿Cuán satisfecho está con el apoyo que obtiene de sus amigos?

Nada	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho	Muy satisfecho
1	2	3	4	5

23. ¿Cuán satisfecho está de las condiciones del lugar donde vive?

Nada	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho	Muy satisfecho
1	2	3	4	5

24. ¿Cuán satisfecho está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?

Nada	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho	Muy satisfecho
1	2	3	4	5

25. ¿Cuán satisfecho está con su transporte?

Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
1	2	3	4	5

La siguiente pregunta hace referencia a la frecuencia con que Ud. ha sentido o experimentado ciertos sentimientos en las últimas dos semanas.



26. ¿Con que frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión?

Nunca	Raramente	Medianamente	Frecuentemente	Siempre
1	2	3	4	5

GRACIAS POR SU VALIOSA COLABORACION

9.4. ANEXO 4. ESCALA DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN HOSPITALARIA (HADS)

ESCALA DE ANSIEDAD Y DEPRESION HOSPITALARIA (HADS)

Instrucciones: A continuación se presenta una lista de afirmaciones que describen una serie de estados emocionales. Lea cada pregunta y marque con una X la respuesta que mejor indique cómo se ha sentido en esta última semana incluyendo el día de hoy.

1. Me siento tenso(a) o nervioso(a):

Todo el día	Gran parte del día	De vez en cuando	Nunca
-------------	--------------------	------------------	-------

2. Sigo disfrutando de las cosas como siempre:

Igual que antes	No tanto como antes	Solamente un poco	Ya no disfruto como antes
-----------------	---------------------	-------------------	---------------------------

3. Siento una especie de temor como si algo malo fuera a suceder:

Sí y muy intenso	Sí, pero no muy intenso	Sí, pero no me preocupa	No siento nada de eso
------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------

4. Soy capaz de reírme y ver el lado gracioso de las cosas:

Igual que siempre	Actualmente, algo menos	Actualmente, mucho menos	Actualmente, nada
-------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------

5. Tengo la cabeza llena de preocupaciones:

Todo el día	Gran parte del día	De vez en cuando	Nunca
-------------	--------------------	------------------	-------

6. Me siento lento(a) y torpe:

Todo el día	Gran parte del día	De vez en cuando	Nunca
-------------	--------------------	------------------	-------

7. Soy capaz de permanecer sentado(a) tranquilo(a) y relajado(a):

Siempre	A menudo	Raras veces	Nunca
---------	----------	-------------	-------

8. He perdido el interés por mi aspecto personal:

Completamente	A menudo	Rara vez	Nada
---------------	----------	----------	------

9. Experimento una desagradable sensación de "nervios y hormigueos" en el estómago:

Siempre	A menudo	Rara vez	Nunca
---------	----------	----------	-------

10. Espero las cosas con ilusión:

Siempre	A menudo	Rara vez	Nunca
---------	----------	----------	-------

11. Me siento inquieto(a) como si no pudiera parar de moverme:

Siempre	A menudo	Rara vez	Nunca
---------	----------	----------	-------

12. Soy capaz de disfrutar con un buen libro o con un buen programa de radio o televisión:

Siempre	A menudo	Rara vez	Nunca
---------	----------	----------	-------

13. Experimento de repente sensaciones de gran angustia o temor:

Siempre	A menudo	Rara vez	Nunca
---------	----------	----------	-------

9.5. ANEXO 5. SONDEO DE ACEPTACIÓN SOBRE EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN Y SUS RESULTADOS

SONDEO DE ACEPTACION SOBRE EL TRABAJO DE INVESTIGACION Y SUS RESULTADOS

PREGUNTA	VARIABLE	RESPUESTA	%
¿Le gustaría participar en una estrategia dirigida a mejorar sus niveles de actividad física durante la pandemia COVID-19?	No	35	35%
	Si	65	65%
¿Considera pertinente realizar éste tipo de estudios para mejorar su estado de salud general?	Adecuado	27,5	27,50%
	Innecesario	7,5	7,50%
	Muy pertinente	42,5	42,50%
	Nada pertinente	5	5%
	Pertinente	17,5	17,50%

ANALISIS: a nivel general el presente trabajo de investigacion tuvo una buena aceptacion en la poblacion estudiantil de la UTS, abriendo nuevas fronteras para el estudio de la salud fisica y mental y la posterior implementacion de estrategias de mejoramiento continuo.