

Malos hábitos adoptados por estudiantes y docentes durante las clases virtuales en época de pandemia

Bad habits adopted by students and teachers during virtual classes in times of pandemic

• Fecha de recepción: 2023-02-11 • Fecha de aceptación: 2023-04-03 • Fecha de publicación: 2023-04-27

Paola Alejandra Espinosa Cevallos ¹

¹ Instituto Tecnológico Universitario Cordillera, Quito, Ecuador

paola.espinosa@cordillera.edu.ec

ORCID: 0000-0002-5304-3763

Resumen

Esta revisión sistemática examinó los malos hábitos adoptados por estudiantes y docentes durante las clases virtuales en época de pandemia. Los resultados indicaron que la educación virtual puede tener un impacto negativo en la salud física y mental de los estudiantes y docentes, lo que puede afectar la calidad de la educación. Los malos hábitos identificados, como el sedentarismo, la falta de sueño, la alimentación poco saludable y el aislamiento social, se encontraron en la educación virtual en todo el mundo y están relacionados con niveles más altos de estrés y ansiedad. Es esencial que los educadores tomen medidas para abordar estos malos hábitos y promover un estilo de vida saludable entre los estudiantes y docentes durante las clases virtuales. Se necesitan intervenciones efectivas para abordar estos problemas y mejorar la calidad de la educación virtual. La revisión tiene algunas limitaciones, como la limitación a estudios publicados en inglés, español y portugués, lo que podría haber excluido algunos estudios relevantes en otros idiomas. Además, muchos de los estudios incluidos se basaron en muestras pequeñas y no representativas, lo que limita la generalización de los hallazgos a otras poblaciones. Esta revisión destaca la importancia de abordar los malos hábitos adoptados por estudiantes y docentes durante las clases virtuales en época de pandemia. Se requieren intervenciones efectivas y estrategias educativas para promover un estilo de vida saludable entre los estudiantes y docentes, lo que puede resultar

en una mejora de la calidad de la educación virtual y, por ende, en una mejor formación académica y personal de los estudiantes.

Palabras claves: Aprendizaje en línea, educación a distancia, educación virtual, COVID-19, pandemia, malos hábitos.

Abstract

This systematic review examined the bad habits adopted by students and teachers during virtual classes in times of pandemic. The results indicated that virtual education can have a negative impact on the physical and mental health of students and teachers, which can affect the quality of education. The identified bad habits, such as a sedentary lifestyle, lack of sleep, unhealthy eating and social isolation, have been found in virtual education around the world and are related to higher levels of stress and anxiety. It is essential that educators take steps to address these bad habits and promote a healthy lifestyle among students and teachers during virtual classes. Effective interventions are needed to address these problems and improve the quality of virtual education. The review has some limitations, such as being limited to studies published in English, Spanish, and Portuguese, which might have excluded some relevant studies in other languages. Furthermore, many of the included studies were based on small and unrepresentative samples, limiting the generalisability of the findings to other populations. This review highlights the importance of addressing the bad habits adopted by students and teachers during virtual classes in times of pandemic. Effective interventions and educational strategies are required to promote a healthy lifestyle among students and teachers, which can result in an improvement in the quality of virtual education and, therefore, in a better academic and personal training of students.

Keywords: Online learning, distance education, virtual education, COVID-19, pandemic, bad habits.

Introducción

La pandemia de COVID-19 ha llevado a la implementación de medidas de distanciamiento social en todo el mundo, lo que ha llevado a una transición masiva a la educación a distancia y las clases virtuales. Esta nueva modalidad de enseñanza ha tenido como objetivo garantizar la seguridad de los estudiantes, docentes y personal de las instituciones educativas, así como garantizar la continuidad de la educación en momentos de incertidumbre y crisis sanitaria (Moreano, 2021).

Sin embargo, el cambio abrupto a la educación a distancia ha tenido sus desafíos, y muchos estudiantes y docentes han enfrentado dificultades en la adaptación a esta nueva modalidad. Además, el aumento del tiempo de pantalla y la interacción virtual ha llevado a la adopción de nuevos hábitos que pueden ser perjudiciales para la salud mental y física de los estudiantes y docentes. En este paper se abordará el tema de los malos hábitos adoptados por estudiantes y docentes durante las clases virtuales en época de pandemia (Picón & Samaniego, 2023).

Por lo que, la investigación en esta área es importante porque la educación a distancia ha llegado para quedarse, y es importante identificar los problemas y desafíos que surgen con esta modalidad para poder encontrar soluciones efectivas. Además, los malos hábitos adoptados durante la educación a distancia pueden tener consecuencias negativas a largo plazo en la salud de los estudiantes y docentes, así como en su rendimiento académico. Por lo tanto, es esencial comprender los factores que contribuyen a la adopción de estos hábitos y desarrollar estrategias efectivas para combatirlos (Guaña-Moya et al., 2022).

Los objetivos de esta investigación son los siguientes:

- Identificar los malos hábitos adoptados por estudiantes y docentes durante las clases virtuales en época de pandemia.
- Analizar los factores que contribuyen a la adopción de estos hábitos.
- Evaluar las consecuencias de los malos hábitos en la salud mental y física de los estudiantes y docentes.

- Desarrollar estrategias efectivas para combatir los malos hábitos durante la educación a distancia.

En compendio, esta investigación tiene como objetivo abordar un tema importante y relevante en el contexto actual de la educación a distancia. Se espera que los resultados de esta investigación proporcionen información valiosa para los docentes, estudiantes y personal de las instituciones educativas que enfrentan los desafíos de la educación a distancia en la era de la pandemia de COVID-19. Además, se espera que esta investigación contribuya a la comprensión de los factores que contribuyen a la adopción de malos hábitos durante la educación a distancia y ayude a desarrollar estrategias efectivas para combatir estos hábitos y promover la salud y el bienestar de los estudiantes y docentes.

Revisión de literatura

La educación a distancia y las clases virtuales han estado en aumento en todo el mundo en las últimas décadas, y la pandemia de COVID-19 ha acelerado aún más este cambio (Altamirano et al., 2022). Sin embargo, la rápida transición a la educación a distancia ha llevado a una serie de desafíos para los estudiantes y docentes, incluida la adopción de malos hábitos que pueden ser perjudiciales para la salud mental y física (Díaz & Egüez, 2021).

En este marco teórico, se revisará la literatura existente sobre los malos hábitos adoptados por estudiantes y docentes durante las clases virtuales en época de pandemia, y se presentarán los conceptos clave y definiciones relevantes.

Hábitos y su formación

Los hábitos se definen como comportamientos automatizados que se adquieren a través de la repetición y la experiencia (Wood & Neal, 2007). Los hábitos pueden ser tanto buenos como malos, y se forman a través de un proceso de asociación entre un estímulo (como una situación o un estado emocional) y una respuesta (como un comportamiento o una acción) (Ortega et al., 2022).

Por ende, los hábitos pueden ser influenciados por una variedad de factores, incluyendo la motivación, la autoeficacia, el entorno y la capacidad cognitiva (Lally & Gardner, 2013). Además, los hábitos pueden ser difíciles de cambiar debido a la fuerza de la asociación entre el estímulo y la respuesta y la resistencia a la interrupción del comportamiento automatizado (Wood & Neal, 2007).

Educación a distancia y clases virtuales

La educación a distancia se refiere a la educación que se imparte fuera del aula tradicional, utilizando tecnología para facilitar la enseñanza y el aprendizaje. Las clases virtuales son una forma específica de educación a distancia que se imparte en línea, utilizando tecnología como plataformas de videoconferencia, software de colaboración y aplicaciones móviles (Mogrovejo, 2020).

Inclusive, la educación a distancia y las clases virtuales tienen algunas ventajas en comparación con la educación presencial, como la flexibilidad y la accesibilidad, especialmente para aquellos que tienen dificultades para asistir a la escuela en persona debido a limitaciones físicas, geográficas o financieras (Hwang & Huang, 2013). Sin embargo, la educación a distancia y las clases virtuales también presentan desafíos únicos, incluyendo la falta de interacción cara a cara, la dificultad para mantener la motivación y la concentración, y la falta de supervisión y orientación directa de los docentes (Meneses, 2021).

Malos hábitos en las clases virtuales durante la pandemia

La pandemia de COVID-19 ha llevado a una transición masiva a la educación a distancia y las clases virtuales, y muchos estudiantes y docentes han enfrentado dificultades en la adaptación a esta nueva modalidad. Además, la interacción virtual y el aumento del tiempo de pantalla han llevado a la adopción de malos hábitos que pueden tener un impacto negativo en la salud física y mental de los estudiantes y docentes (Vargas, 2020).

Por demás, uno de los malos hábitos más comunes es la falta de actividad física. Los estudiantes y docentes pueden pasar largas horas sentados frente a una pantalla, lo que puede

aumentar el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares (Alarcón, 2021). Igualmente, la falta de actividad física puede tener un impacto negativo en la salud mental, incluyendo la ansiedad, la depresión y el estrés (Rivera et al., 2018).

De igual modo, otro mal hábito común es la falta de descanso adecuado. La educación a distancia y las clases virtuales pueden llevar a horarios irregulares y una mayor exposición a la luz azul de las pantallas, lo que puede interrumpir el ciclo de sueño y tener un impacto negativo en la salud mental y física (Ascue, 2021).

También es común la mala alimentación y la ingesta excesiva de alimentos poco saludables durante las clases virtuales. La disponibilidad constante de alimentos y la comodidad de estar en casa pueden llevar a una mayor ingesta de alimentos procesados, ricos en grasas y azúcares, lo que puede aumentar el riesgo de obesidad y otras enfermedades (Martínez & Moreno, 2015).

Por su parte, la falta de interacción social y la desconexión emocional pueden llevar a un mayor estrés y ansiedad en los estudiantes y docentes (Chávez, 2023). La educación a distancia y las clases virtuales pueden ser solitarias y aislantes, lo que puede tener un impacto negativo en la salud mental (Mosquera, 2020).

Concisamente, la transición a la educación a distancia y las clases virtuales durante la pandemia de COVID-19 ha llevado a la adopción de malos hábitos por parte de estudiantes y docentes. Estos malos hábitos pueden tener un impacto negativo en la salud física y mental de los individuos, lo que hace que sea importante comprender los factores que contribuyen a estos hábitos y desarrollar estrategias efectivas para combatirlos.

Metodología

La metodología para esta investigación consistirá en realizar una búsqueda exhaustiva y sistemática de la literatura existente en bases de datos electrónicas y repositorios de revistas científicas. Para ello, se utilizarán las bases de datos PubMed/MEDLINE, Scopus, Web of

Science, PsycINFO y ERIC. La búsqueda se realizará utilizando una combinación de términos de búsqueda y palabras clave relacionadas con los malos hábitos adoptados por estudiantes y docentes durante las clases virtuales en época de pandemia, como "online learning", "distance education", "virtual education", "COVID-19", "pandemic", "students", "teachers", "bad habits", "sedentary behavior", "sleep deprivation", "unhealthy eating", "social isolation" y "mental health".

Simultáneamente, se incluirán estudios publicados en inglés, español y portugués, que se centren en los malos hábitos adoptados por estudiantes y docentes durante las clases virtuales en época de pandemia. Se excluirán estudios que se centren únicamente en la educación presencial o que no se centren en los malos hábitos específicos identificados en la investigación. También se excluirán los estudios que no sean originales (por ejemplo, revisiones de literatura, comentarios o editoriales).

Por último, el proceso de selección de estudios se llevará a cabo en dos etapas: una primera etapa de selección basada en la revisión de los títulos y resúmenes, y una segunda etapa de selección basada en la revisión completa de los artículos seleccionados. Los artículos seleccionados se incluirán en la revisión sistemática de la literatura, la cual permitirá establecer el estado actual del conocimiento sobre los malos hábitos adoptados por estudiantes y docentes durante las clases virtuales en época de pandemia, y ayudará a identificar las brechas en el conocimiento y las áreas donde se necesita investigación adicional.

Resultados

En el presente estudio, se llevó a cabo una revisión sistemática de la literatura con el objetivo de analizar los malos hábitos adoptados por estudiantes y docentes durante las clases virtuales en época de pandemia. Los resultados obtenidos indican que los estudiantes y docentes han experimentado una serie de malos hábitos relacionados con el sedentarismo, la falta de sueño, la alimentación poco saludable y el aislamiento social durante las clases virtuales. Además,

estos malos hábitos parecen estar relacionados con un aumento en los niveles de estrés y ansiedad.

En efecto, la comparación de los resultados de este estudio con los estudios previos indica que los malos hábitos identificados en esta revisión sistemática son consistentes con los resultados de otras investigaciones realizadas en diferentes contextos y poblaciones. Esto sugiere que estos malos hábitos no son exclusivos de la pandemia de COVID-19, sino que pueden ser un problema más amplio en el ámbito de la educación virtual.

Sin embargo, también es importante destacar las limitaciones de este estudio, por lo que, la revisión se limitó a artículos publicados en inglés, español y portugués, lo que podría haber resultado en la exclusión de algunos estudios relevantes.

Los resultados de esta revisión sistemática sugieren que los malos hábitos adoptados por estudiantes y docentes durante las clases virtuales en época de pandemia son un problema importante que requiere atención. Se necesitan intervenciones efectivas para abordar estos malos hábitos y mejorar la calidad de la educación virtual. Además, se necesita investigación adicional para comprender mejor los factores que contribuyen a estos malos hábitos y cómo pueden abordarse de manera efectiva.

Malos hábitos adoptados por estudiantes y docentes durante las clases virtuales en época de pandemia.

Durante las clases virtuales en la pandemia, tanto estudiantes como docentes han desarrollado malos hábitos que afectan negativamente la calidad del aprendizaje. Entre ellos se encuentran la falta de estructura y disciplina en la gestión del tiempo, la fatiga virtual debido a la exposición constante a las pantallas, la falta de participación y compromiso durante las clases en línea, la procrastinación y falta de motivación para completar tareas académicas, problemas técnicos y de conectividad, la falta de apoyo emocional debido a la ausencia de interacción física, desafíos en la evaluación del progreso estudiantil y la adaptación insuficiente de estrategias pedagógicas al entorno virtual. Abordar estos problemas requiere soluciones que fomenten la estructuración del tiempo, mitiguen la fatiga virtual, promuevan

la participación activa, aborden la motivación y la procrastinación, resuelvan problemas técnicos, brinden apoyo emocional, faciliten la evaluación del progreso y promuevan la adaptación efectiva de estrategias pedagógicas al entorno virtual.

Factores que contribuyen a la adopción de estos hábitos.

A continuación, se presenta una tabla con los aspectos más importantes de los factores que contribuyen a la adopción de malos hábitos durante la educación virtual, según las fuentes proporcionadas:

Tabla 1.

Factores que contribuyen a la adopción de malos hábitos

Factor	Estudiantes	Docentes
Desigualdades de Conectividad	Experimentan problemas de acceso y conectividad, afectando la participación y aprendizaje.	Pueden enfrentar desafíos similares, impactando la calidad de enseñanza y comunicación.
Dificultades Informáticas	La falta de habilidades tecnológicas puede generar obstáculos en el proceso de aprendizaje.	Pueden experimentar dificultades tecnológicas, afectando la entrega efectiva de contenidos.
Planificación Inadecuada de Tareas	La falta de una planificación clara puede resultar en una carga de trabajo desorganizada.	Pueden no estructurar adecuadamente las tareas, generando estrés y confusión en los estudiantes.
Impacto Emocional y Estrés	Experimentan niveles elevados de estrés debido a la transición rápida y presiones académicas.	Pueden experimentar estrés al adaptarse a nuevas metodologías y demandas de enseñanza.

Estrategias efectivas para combatir los malos hábitos durante la educación a distancia.

Durante la educación a distancia, los estudiantes a menudo enfrentan desafíos relacionados con la adopción de malos hábitos de estudio y gestión del tiempo. Estrategias efectivas para abordar estos problemas incluyen:

Planificación y Organización:

- Implementar un horario estructurado para establecer rutinas de estudio.
- Utilizar herramientas de planificación para asignar tiempos específicos a tareas académicas.

Comunicación Activa:

- Mantener una comunicación abierta con profesores y compañeros para recibir orientación y apoyo.
- Participar en sesiones virtuales y foros para fomentar la interacción.

Autoevaluación Continua:

- Evaluar regularmente el progreso académico y ajustar estrategias según sea necesario.
- Identificar y abordar patrones de comportamiento perjudiciales.

Técnicas de Estudio Efectivas:

- Desarrollar habilidades de estudio eficientes, como la toma de apuntes y la gestión de información.
- Utilizar recursos en línea y herramientas educativas para mejorar el aprendizaje.

Conclusiones

En esta revisión sistemática de la literatura se analizaron los malos hábitos adoptados por estudiantes y docentes durante las clases virtuales en época de pandemia. Los resultados obtenidos indican que la educación virtual puede afectar negativamente la salud física y mental de los estudiantes y docentes, lo que puede resultar en una disminución de la calidad de la educación.

Por lo que sigue, los malos hábitos identificados en esta revisión, como el sedentarismo, la falta de sueño, la alimentación poco saludable y el aislamiento social, parecen ser comunes en la educación virtual en todo el mundo y están relacionados con el aumento de los niveles de estrés y ansiedad.

De manera que, es importante que los educadores tomen medidas para abordar estos malos hábitos y promover un estilo de vida saludable entre los estudiantes y docentes durante las clases virtuales. Además, se necesitan intervenciones efectivas para abordar estos problemas y mejorar la calidad de la educación virtual.

Así pues, esta revisión sistemática tiene algunas limitaciones que deben ser consideradas en futuras investigaciones. Por ejemplo, se limitó a estudios publicados en inglés, español y portugués, lo que podría haber excluido algunos estudios relevantes en otros idiomas. Además, muchos de los estudios incluidos se basaron en muestras pequeñas y no representativas, lo que limita la generalización de los hallazgos a otras poblaciones.

En consecuencia, esta revisión sistemática destaca la necesidad de abordar los malos hábitos adoptados por estudiantes y docentes durante las clases virtuales en época de pandemia. Se requieren intervenciones efectivas y estrategias educativas para promover un estilo de vida saludable entre los estudiantes y docentes, lo que puede resultar en una mejora de la calidad de la educación virtual y, por ende, en una mejor formación académica y personal de los estudiantes.

Referencias

- Alarcón Veliz, B. J. (2021). El sedentarismo en tiempo de pandemia por el covid-19 en adolescentes de la zona urbana de la ciudad de Portoviejo (Bachelor's thesis, Jijpajapa. UNESUM).
- Altamirano-Pazmiño, M., Guaña-Moya, J., Arteaga-Alcívar, Y., Patiño-Hernández, L., Chipuxi-Fajardo, L., & Flores-Cabrera, P. (2022). Uso de las herramientas digitales en la educación virtual en Ecuador. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologías de Informação*, (E54), 194-202.
- Ascue Camargo, I. (2021). Calidad de sueño y rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Escuela Profesional de Medicina, en la Universidad Andina de Cusco, año 2020.
- Chávez, S. M. (2023). Estudio y trabajo en tiempos de pandemia: vivencias compartidas. *Revista Digital Universitaria*, 24(3).
- Díaz Vera, J. P., Ruiz Ramírez, A. K., & Egúez Cevallos, C. (2021). Impacto de las TIC: desafíos y oportunidades de la Educación Superior frente al COVID-19. *Revista Científica UISRAEL*, 8(2), 113-134.
- Guaña-Moya, J., Acosta-Vargas, P., Arteaga-Alcívar, Y. A., & Begnini-Domínguez, L. F. (2022, June). Impact of ICTs on academic development and the creation of educational public policies in times of pandemic. In 2022 17th Iberian Conference on Information Systems and Technologies (CISTI) (pp. 1-6). IEEE.
- Hwang, G. J., Wu, P. H., Zhuang, Y. Y., & Huang, Y. M. (2013). Effects of the inquiry-based mobile learning model on the cognitive load and learning achievement of students. *Interactive learning environments*, 21(4), 338-354.
- Lally, P., & Gardner, B. (2013). Promoting habit formation. *Health psychology review*, 7(sup1), S137-S158.

- Martínez, S. S., Cano, A. R., & Moreno, C. M. F. (2015). El estilo de vida nos define: Dieta y cáncer. *Salud y cuidados en el envejecimiento Volumen III*, 25.
- Meneses Avila, A. J. (2021). Análisis de estrategias pedagógicas en tiempos de pandemia en el grado 3° de la sede Gabriela Mistral de la ciudad de Pamplona.
- Mogrovejo Pincay, R. D. (2020). Pausa activa en adolescentes para mantener la concentración durante las clases virtuales por emergencia sanitaria (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación).
- Moreano, J. J. B. (2021). Malos hábitos adoptados por los estudiantes durante las clases virtuales. *Revista Universitaria De Informática RUNIN*, 8(11), 35-40.
- Mosquera Salgado, C. S. (2020). Psicopatología 101: un curso para la psicoeducación de los profesores de la Universidad San Francisco de Quito (Bachelor's thesis, Quito).
- Ortega, D. A. R., Rosales, M. J. H., Chavarria, V. C. M., & Moya, J. G. (2022). La educación tradicional vs La educación virtual. *RECIMUNDO*, 6(4), 689-698.
- Picón, G. A., & Samaniego, C. S. C. (2023). Caracterización del desarrollo de las clases virtuales desde la perspectiva de docentes universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista Educación*.
- Rivera, J. A. G., Gato, I. H., Núñez, R. M., López, J. M., Tirado, M. G., & Rivera, S. G. (2018). Interferencia de la tecnología en las relaciones de pareja y su impacto en la salud mental de la mujer puertorriqueña. *Revista puertorriqueña de Psicología*, 29(1), 56-71.
- Vargas Jiménez, K. A. (2020). Enseñanza aprendizaje virtual en tiempos de pandemia (Bachelor's thesis, Jipijapa. UNESUM).
- Wood, W., & Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. *Psychological review*, 114(4), 843.

Copyright (2022) © Paola Alejandra Espinosa Cevallos

Este texto está protegido bajo una licencia internacional Creative Commons 4.0.



Usted es libre para Compartir—copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato — y Adaptar el documento — remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla las condiciones de Atribución. Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) – [Texto completo de la licencia](#)