

**Trabajo Fin de Grado  
Grado en Medicina**

Curso 2022/2023



**PERCEPCIÓN DEL  
CONFINAMIENTO POR COVID-19  
EN UNIVERSITARIOS. PROYECTO  
UNIHCOS**

Autora: Alba González Herrero  
Tutora: Gema Ruiz López de Prado  
Cotutor: Ana Almaraz Gómez

Departamento de Anatomía Patológica, Microbiología, Medicina  
Preventiva y Salud Pública y Medicina Legal y Forense

Universidad de Valladolid

## **RESUMEN**

**Introducción:** El confinamiento ha tenido efectos diversos en los jóvenes, afectando a su educación y a su bienestar emocional y físico. Dada la excepcionalidad de las situaciones vividas en este periodo, surge la preocupación y el interés de analizar cómo influyeron en los hábitos de vida y cómo fueron percibidas por la población universitaria.

**Objetivos:** Analizar el impacto del confinamiento por COVID-19 en la población universitaria española en relación con diferentes variables de salud. Conocer los factores epidemiológicos y las características de la población universitaria española que participa en el proyecto UNIHCOS y describir los estilos de vida de los universitarios durante el confinamiento (2020).

**Material y método:** Estudio epidemiológico observacional, descriptivo y transversal llevado a cabo a partir de la base de datos UNIHCOS con los datos obtenidos de un cuestionario online realizado entre octubre de 2019 hasta finales de noviembre de 2020.

**Resultados:** 693 alumnos participantes, de los cuales un 77,5% son mujeres. El estrés percibido por la población a estudio fue intermedio. Las mujeres refirieron un mayor grado de estrés que los hombres (p-valor 0,000). El 45,5% aumentó su consumo de tabaco con diferencias significativas por edad. El 63,8% disminuyó su consumo de alcohol, pero el 13,8% lo aumentó.

**Conclusiones:** Durante el confinamiento, los estudiantes universitarios españoles experimentaron un aumento en los niveles de estrés, especialmente relacionado con la preocupación por la salud. Las mujeres, los menores de 21 años y las clases sociales más bajas fueron los grupos más afectados. Se observó una variación en los hábitos y patrones de consumo de sustancias, donde el consumo de tabaco aumentó, mientras que la mayoría de los encuestados disminuyó el consumo de alcohol. El consumo de tranquilizantes y medicamentos para dormir también aumentó. Además, el tiempo de exposición a las pantallas se incrementó. Las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron la comunicación con familiares y amigos, el deporte y otras actividades como la lectura o la meditación.

**Palabras clave:** COVID-19, confinamiento, universitarios, estilos de vida.

## **ABSTRACT**

**Background:** Lockdown has had diverse effects on young people, affecting their education and their emotional and physical well-being. Given the exceptional nature of the situations experienced during this period, the concern and interest in analysing how they influenced life habits and how they were perceived by the university population arises.

**Objectives:** To analyse the impact of COVID-19 lockdown on the Spanish university population in relation to different health variables. To find out the epidemiological factors and characteristics of the Spanish university population involved in the UNHCOS project and to describe the lifestyles of university students (2020).

**Methods:** Observational, descriptive and cross-sectional epidemiological study carried out from the UNHCOS database with data obtained from an online survey conducted between October 2019 and the end of November 2020.

**Results:** 693 students participated, 77.5% of whom were female. The perceived stress of the study population was intermediate. Females reported a higher degree of stress than males ( $p$ -value 0.000). 45.5% increased their tobacco consumption with significant differences by age. 63.8% decreased their alcohol consumption, but 13.8% increased it.

**Conclusions:** During lockdown, Spanish university students experienced increased levels of stress, especially related to health concerns. Women, people under 21 years old and lower social classes were the most affected groups. A variation in substance use habits and patterns was observed, with tobacco use increasing, while alcohol consumption decreased among most respondents. The use of tranquillizing drugs and sleeping medicines also increased. In addition, screen time increased. The most frequently used coping strategies were communication with family and friends, sport, and other activities such as reading or meditation.

**Keywords:** COVID-19, lockdown, university students, lifestyles.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>OBJETIVOS</b>	<b>3</b>
1. Objetivo general	3
2. Objetivos específicos	3
<b>MATERIAL Y MÉTODO</b>	<b>4</b>
1. Tipo de estudio	4
2. Población a estudio	4
3. Recogida de datos	4
4. Variables a estudio	4
5. Aspectos éticolegales	6
6. Análisis estadístico de los datos	6
<b>RESULTADOS</b>	<b>7</b>
1. Características de la muestra	7
2. Análisis de las variables a estudio	8
3. Estrategias de afrontamiento	13
<b>DISCUSIÓN</b>	<b>14</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>17</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>18</b>
<b>ANEXO</b>	<b>21</b>

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

<b>Ilustración 1.</b> Distribución de la muestra por sexos.	7
<b>Ilustración 2.</b> Comparación grado de estrés entre sexos (1=nada, 5=muy intenso).	9
<b>Ilustración 3.</b> Variación en el consumo de café durante el periodo de confinamiento según el sexo.	11
<b>Ilustración 4.</b> Análisis del consumo de tabaco durante el periodo de confinamiento según el sexo.	11
<b>Ilustración 5.</b> Variación en el consumo de medicamentos para el dolor (ej. paracetamol) durante el confinamiento según el sexo.	12
<b>Ilustración 6.</b> Variación en el patrón de consumo/hábitos durante el confinamiento.	13
<b>Ilustración 7.</b> Análisis de las estrategias de afrontamiento empleadas según el sexo.	14

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Características generales de la muestra objeto de estudio	8
<b>Tabla 2.</b> Resultados obtenidos del análisis de los datos mediante tablas cruzadas estadísticamente significativos.	9
<b>Tabla 3.</b> Resultados obtenidos del análisis de los datos mediante tablas cruzadas en función del sexo estadísticamente significativos.	10

## ÍNDICE DE ABREVIATURAS

OMS: Organización Mundial de la Salud.

## INTRODUCCIÓN

La pandemia por la COVID-19, declarada por la OMS el 11 de marzo de 2020 (1), fue una crisis sanitaria global que supuso un antes y un después a todos los niveles. Desde su inicio hasta marzo de 2023 se han confirmado más de 761 millones de casos, incluyendo más de 6,5 millones de muertes en todo el mundo (2). Con el fin de limitar la rápida expansión de la infección y reducir su impacto en las unidades de cuidados intensivos, los Gobiernos de los distintos países se vieron obligados a tomar medidas excepcionales. Entre estas medidas de salud pública, el confinamiento, junto con el cierre de lugares de concentración de personas como los colegios y las universidades, resultó ser clave para reducir la incidencia de esta enfermedad (3) (4).

En este trabajo se entiende *confinamiento* como una combinación de “estrategias para reducir las interacciones sociales como el distanciamiento social, el uso obligatorio de mascarillas, restricción de horarios de circulación, suspensión del transporte, cierre de fronteras” para lograr así el objetivo de reducir la transmisión de una enfermedad infectocontagiosa (5).

España, que resultó ser uno de los países que registró un mayor número de contagios durante los primeros meses, declaró el estado de alarma el 14 de marzo de 2020 (1). Esta decisión trajo consigo una serie de cambios importantes en los estilos de vida de la población española (6).

Con el confinamiento, tanto las universidades como los estudiantes se vieron obligados a adaptarse a las excepcionales circunstancias de forma repentina. Un modelo de docencia online -que hasta ese momento no era habitual en las universidades españolas-, a lo que se añadió la situación de incertidumbre a la que se vio sometida toda la población, pudo tener consecuencias concretas en la población universitaria debido a que debía mantener los hábitos de estudio en unas condiciones a las que no se habían enfrentado nunca antes. Esta situación afectó a los 1,6 millones de jóvenes matriculados en las universidades españolas (7).

Dada la excepcionalidad de las situaciones vividas en este periodo, surge la preocupación y el interés de analizar cómo influyeron en los hábitos de vida y cómo fueron percibidas por la población universitaria.

Según los estudios realizados por *Pedrelli et al*, es frecuente que los universitarios sean más susceptibles a sufrir alteraciones psicológicas con respecto al resto de la población

(8). Los problemas de salud mental más prevalentes son los problemas de abuso de sustancias, la ansiedad y la depresión. Además, hay que remarcar que el suicidio representa la tercera causa de muerte en adultos jóvenes (8). Pese a que los jóvenes en su mayoría estaban expuestos a un menor riesgo de presentar síntomas de gravedad, se han visto afectados igualmente por las drásticas medidas impuestas y por el ambiente que los rodeaba (9). Una de estas medidas, el aislamiento social, ha llevado a un aumento de la ansiedad y la depresión en los jóvenes, especialmente en aquellos que ya estaban lidiando con problemas de salud mental (10). La falta de interacción social y el aumento del tiempo frente a las pantallas también han llevado a un aumento del sedentarismo y ha tenido un impacto negativo en la salud de los jóvenes, no solo en la mental si no también en la física.

Un estudio llevado a cabo en China evaluó la relación entre los estilos de vida y los problemas de salud mental en adolescentes durante la pandemia por COVID-19. Se observó que un nivel de actividad física moderada y unos adecuados hábitos de alimentación se relacionaban con unos menores niveles de ansiedad y depresión y que un alto nivel de actividad física también disminuía el nivel de insomnio (11).

En Francia se ha llevado a cabo un estudio a nivel nacional para conocer el impacto de la pandemia por COVID-19 a nivel psicológico en estudiantes universitarios. Los resultados concluyeron con una alta prevalencia de pensamientos suicidas, así como síntomas de depresión, ansiedad o estrés. Algunos de los factores de riesgo identificados fueron ser mujer o de género no binario, tener un historial previo de patologías psiquiátricas, la precariedad socioeconómica, haber tenido síntomas de COVID-19 o un escaso apoyo social, entre otros (10). Dada la heterogeneidad de las medidas tomadas por cada país, puede ser conveniente valorar el impacto en nuestro país.

La adolescencia es una etapa de transición a la vida adulta y un momento crucial para el establecimiento de hábitos de vida, por lo que identificar los potenciales problemas puede resultar crucial para su correcto desarrollo (8). Uno de estos problemas es el inicio del consumo de drogas ilegales, lo que coincide a menudo con el comienzo de los estudios universitarios (12). En relación a este aspecto, se ha estudiado que el confinamiento ha provocado cambios en las conductas adictivas (13), como por ejemplo el aumento del uso excesivo de internet y de videojuegos con fines recreativos. Es posible que las situaciones estresantes supongan un riesgo para el abuso de sustancias

y la adicción a internet como estrategias para afrontar una situación particular como ha sido el confinamiento vivido durante la pandemia.

Por todo esto, el impacto del confinamiento en los jóvenes ha sido variado y ha afectado tanto a su educación como a su bienestar emocional y físico. Ante esta situación, es prioritario facilitar el acceso a servicios de atención psicológica y realizar un adecuado seguimiento y control de los pacientes para de este modo tratar de reducir el impacto de la crisis causada por la pandemia en la población universitaria (14) (15). Es importante que se tomen medidas de apoyo a los jóvenes durante estos tiempos difíciles y que se fomente el desarrollo de habilidades para afrontar situaciones estresantes y fortalecer su resiliencia.

El objetivo de este estudio es analizar desde diferentes parámetros el impacto del confinamiento por la COVID-19 en la población universitaria a nivel nacional en relación con diferentes estilos de vida. Dada la incertidumbre en cuanto a la evolución de la pandemia y de las consecuencias que puede tener a largo plazo, esta información puede ser útil para planificar intervenciones destinadas a mantener un estilo de vida saludable y a preservar la salud, así como a manejar el estrés de la población joven.

## **OBJETIVOS**

### **1. Objetivo general**

- Analizar el impacto del confinamiento por la COVID-19 en la población universitaria española en relación con diferentes variables de salud.

### **2. Objetivos específicos**

- Conocer los factores epidemiológicos y las características de la población universitaria española que participa en el proyecto UNIHCOs.
- Describir los estilos de vida de los universitarios durante el confinamiento (2020).
- Analizar aquellos que supongan un riesgo para la salud de los jóvenes y proponer intervenciones para reducir su frecuencia.



## **MATERIAL Y MÉTODO**

### **1. Tipo de estudio**

Se realizará un estudio epidemiológico observacional, descriptivo y transversal sobre la percepción que los estudiantes universitarios en España tienen en relación con el confinamiento por COVID-19 durante el año 2020.

### **2. Población a estudio**

La población objeto de estudio está constituida por 693 estudiantes universitarios españoles de primer año. Estos estudiantes, de todo el territorio nacional español de ámbito universitario, cumplimentan cuestionarios periódicos (cohorte dinámica) sobre temas relacionados con la salud. La base de datos con la información recogida se denomina UNIHCOS. Para este trabajo se seleccionaron aquellas preguntas relacionadas con la pandemia por COVID-19.

El objetivo es conocer los hábitos y estilos de vida en la etapa universitaria. Los centros universitarios que participan en este proyecto son los siguientes: Universidad de Alicante, Universidad de Cantabria, Universidad de Castilla-La Mancha, Universidad de Granada, Universidad de Huelva, Universidad de Jaén, Universidad de León, Universidad de Salamanca, Universidad de Valencia, Universidad de Valladolid y Universidad de Vigo.

### **3. Recogida de datos**

Los datos se tomaron de una base de datos dinámica nacional denominada UNIHCOS, totalmente anonimizada, a partir de un cuestionario online realizado entre el 21 de octubre de 2019 hasta finales de noviembre de 2020. Se solicitaron las autorizaciones correspondientes para el acceso a dicha base de datos.

### **4. Variables a estudio**

Del total de preguntas del cuestionario, para el presente trabajo se han seleccionado aquellas que tienen relación con las variables sociodemográficas:

- Sexo: Hombre/mujer
- Edad: Variable dicotomizada ( $\leq 21$  años y  $> 21$  años)

Además, se han analizado aquellas relacionadas con la pandemia por COVID-19.

- ¿Ha padecido síntomas? Si/No
- Indique a continuación las condiciones del hogar durante el periodo de confinamiento
  - Número de convivientes habituales en el domicilio
  - Vivienda en zona urbana o rural
  - Tamaño aproximado de la vivienda (en m<sup>2</sup>)
  - Acceso a jardín, balcón o terraza
- Desde la llegada de la pandemia del coronavirus a España, ¿cuánto estrés te provoca cada uno de los siguientes aspectos de tu vida? Nada/Leve/Moderado/Intenso/Muy intenso
  - Tu salud
  - La salud de tus seres queridos
  - Tus relaciones personales (pareja, familia, amigos...)
  - Tu situación financiera
  - Tus estudios
  - Tu vida en general
- Desde la llegada de la pandemia del coronavirus a España, ¿cuál de estas estrategias has utilizado frecuentemente para afrontar la situación? (marcar todas las que correspondan). Variable dicotómica (Si/No)
  - Hablar y comunicarse con familiares y amigos
  - Practicar deporte
  - Dieta saludable
  - Hobby/aficiones
  - Actividades relajantes: lectura, escuchar música, yoga, meditación
  - Planificación/estructuración de plan de actividades (rutina)
  - Realizar actividades solidarias o cooperar para ayudar a otros
  - Utilizar el sentido del humor
  - Dedicar tiempo al cuidado personal
  - Uso de sustancias como alcohol o cannabis
- Durante el periodo de confinamiento, ¿con qué frecuencia tuviste interacción social con amigos o familia? Menos de una vez por semana/una vez por semana/varias veces a la semana/ todos los días
  - Directamente, cara a cara
  - Por teléfono
  - Por videollamada
  - Por mensajería instantánea (Whatsapp)
  - Por redes sociales (Facebook, Instagram, etc)

- ¿Cómo fue tu consumo en relación a las siguientes sustancias o hábito, comparado con antes del confinamiento? El consumo ha aumentado/ el consumo es el mismo/ el consumo ha disminuido/ no soy consumidor
  - Café, té, bebidas energéticas
  - Tabaco
  - Alcohol
  - Cannabis
  - Otras drogas
  - Tranquilizantes
  - Medicamentos para el dolor
  - Medicamentos para conciliar el sueño
  - Uso de tv, Smartphone, Tablet, ordenador

## **5. Aspectos éticolegales**

El trabajo se desarrolla conforme el código de buenas prácticas científicas, y cumple los requisitos establecidos en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos con carácter personal y garantía de los derechos digitales.

Además, el proyecto cuenta con la aprobación de los Comités de Ética de las universidades colaboradoras antes mencionadas y con el visto bueno del Comité de Ética e Investigación del área de salud de Valladolid Este con PI 23-3113 TFG.

## **6. Análisis estadístico de los datos**

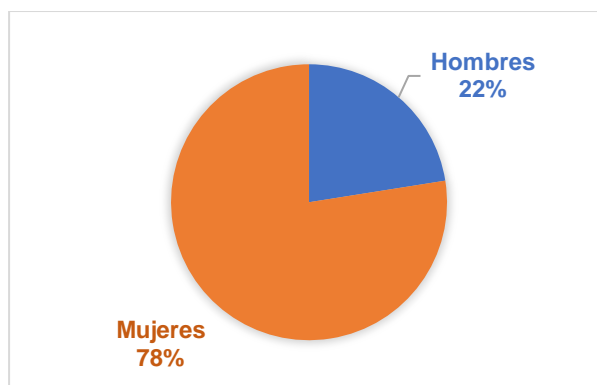
Los datos se recogieron de forma anonimizada en una base de datos tipo Excel y una vez depurados fueron analizados con el programa estadístico “IBM SPSS Statistics versión 25.0 para Windows”. En los resultados, se han considerado como valores estadísticamente significativos aquellos con  $p < 0,05$ .

Las variables cuantitativas se presentan con la media y la desviación y las variables de tipo cualitativo según su distribución de frecuencias. Se ha analizado la asociación de las variables cualitativas mediante el test Chi-cuadrado de Pearson. Las comparaciones de los valores cuantitativos se han realizado mediante la prueba T de Student para muestras independientes o ANOVA según número de categorías.

## RESULTADOS

### 1. Características de la muestra

La población objeto de estudio está compuesta por un total de 693 alumnos participantes, de los cuales la mayoría son mujeres (536, que representan un 77,5% de la muestra). El número de hombres es de 156 (el 22,5% de la muestra).



*Ilustración 1. Distribución de la muestra por sexos.*

En la **Tabla 1** se detallan las características generales de la muestra estudiada, en la que podemos observar que el 84,7% de los estudiantes tenían 21 años o menos, mientras que los mayores de 21 años representan el 15,3%. En relación con la clase social, el 27,4% de los encuestados considera que pertenece a una clase baja/media-baja, una mayoría de un 57,7% a una a clase media y un 14,7% a la clase media-alta/alta.

En el momento de la encuesta, solo un 8,2% de los participantes había sido diagnosticado de COVID-19 en comparación con el 91,8%, que no lo había sido. Consecuentemente, un 99,4% respondió que no había presentado síntomas compatibles con COVID-19.

Con el fin de valorar las condiciones del entorno y la vivienda, se les preguntó por el tamaño aproximado de la vivienda, así como por la posibilidad de tener acceso a un jardín, balcón o terraza.

VARIABLE	CATEGORÍA	PORCENTAJE %	FRECUENCIA N
<b>Edad</b>	≤21 años	84,7	587
	>21 años	15,3	106
<b>Sexo</b>	Hombre	22,5	156
	Mujer	77,5	537
<b>Clase social</b>	Baja	5,2	36
	Media-baja	22,3	154
	Media	57,8	400
	Media-alta	14,2	98
	Alta	0,6	4
<b>Diagnóstico de COVID</b>	No	91,8	636
	Si	8,2	57
<b>Síntomas de COVID</b>	No	99,4	689
	Si	0,6	4
<b>Ingreso por COVID</b>	No	87,7	50
	Si	12,3	7
<b>Tamaño aproximado de la vivienda</b>	≤25 m2/persona	39,2	209
	> 25 m2/persona	60,8	324
<b>Acceso a jardín, balcón o terraza</b>	No	15	96
	Si	85	542

*Tabla 1. Características generales de la muestra objeto de estudio*

## 2. Análisis de las variables a estudio

A continuación, se exponen aquellos resultados destacados en relación con las preguntadas planteadas en el cuestionario. Para ello, se emplean tablas cruzadas por edad -categorizada en dos grupos (menores de 21 años y mayores de 21)-, por sexo y por las características de la vivienda.

### a) Estrés percibido durante el confinamiento

*Pregunta: Desde la llegada de la pandemia, ¿cuánto estrés te provoca cada uno de los siguientes aspectos de tu vida?*

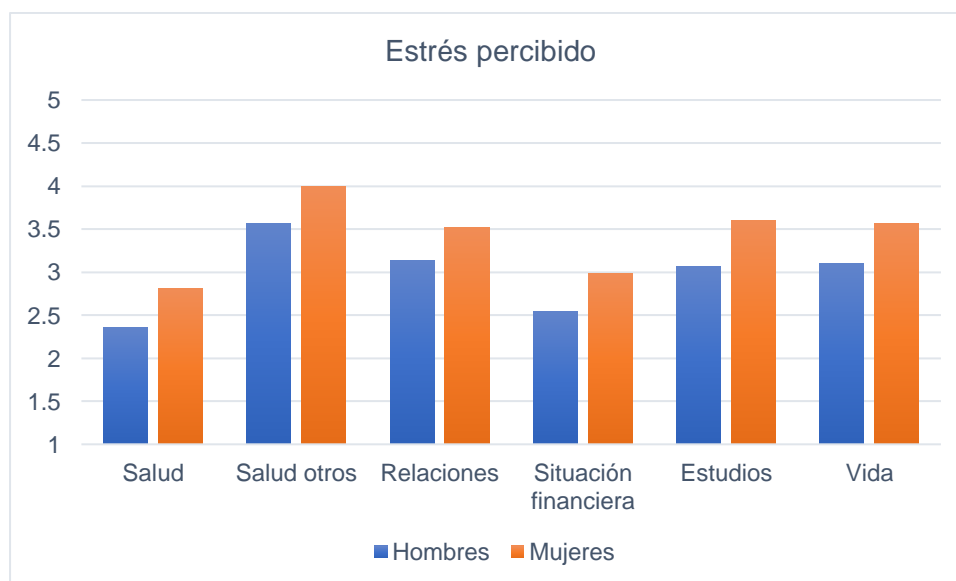
Se preguntó acerca del grado de preocupación por la salud propia, la salud de los seres queridos, las relaciones personales (pareja, familia, amigos), la situación financiera, los estudios y en cuanto a la vida en términos generales. Los resultados obtenidos muestran que el estrés percibido que supuso la pandemia en relación con estos aspectos para la población a estudio fue intermedio, siendo este en todos los casos más acusado en los

menores de 21 años. El mayor estrés estuvo relacionado con la preocupación por la salud, que fue puntuado por los 586 alumnos menores de 21 años con una media de 3,92 (estrés intenso).

<b>Variables estadísticamente significativas</b>	<b>Puntuación</b>	<b>p-valor</b>
Estrés en relación con la situación financiera en menores de 21 años	2,83	0,016
Estrés en relación con los estudios en menores de 21 años	3,53	0,006
Las mujeres padecieron mayor grado de estrés que los hombres en relación con la salud de sus seres queridos	3,99	0,000

**Tabla 2.** Resultados obtenidos del análisis de los datos mediante tablas cruzadas estadísticamente significativas.

Se observan diferencias estadísticamente significativas por sexo: las mujeres refirieron un mayor grado de estrés que los hombres. El grupo de las mujeres valoraron el estrés relacionado con la salud de sus seres querido como el más intenso, con una media de 3,99 sobre 5 puntos. Por otro lado, los hombres mostraron una preocupación leve-moderada por su propia salud (media 2,36).



**Ilustración 2.** Comparación grado de estrés entre sexos (1=nada, 5=muy intenso).

En cuanto a las características de la vivienda, sorprendentemente aquellas que residen en viviendas más grandes (>25 m<sup>2</sup> por persona), mostraron un mayor grado de estrés en relación con su propia salud.

Dentro de las variables estudiadas, el estrés relacionado con la situación financiera obtuvo resultados significativos. Existen diferencias significativas ( $p$ -valor  $< 0,000$ ) entre las tres clases sociales, siendo mayor la preocupación generada por la pandemia en las clases más bajas.

b) Interacción social

*Pregunta: ¿Con qué frecuencia tuviste interacción social con amigos o familia?*

Para la valoración del apoyo social, se preguntó acerca de la frecuencia con la que los encuestados tuvieron interacción social con amigos o familia. Las mujeres fueron el grupo que más se comunicó a través de videollamada, Whatsapp o redes sociales reflejando diferencias significativas. De acuerdo con el análisis por edad, los menores de 21 años hicieron un mayor uso de las redes sociales para establecer relaciones sociales con respecto al grupo de más edad ( $p$ -valor  $0,000$ ).

<b>Resultados estadísticamente significativos</b>	<b><i>p</i>-valor</b>
El grupo de las mujeres se comunicó con mayor frecuencia a través de videollamada.	0,002
Las mujeres emplearon WhatsApp más que los hombres para relacionarse durante el confinamiento	0,006
Las mujeres hicieron un mayor uso de las redes sociales (Facebook, Instagram, etc) que los hombres durante el confinamiento	0,006

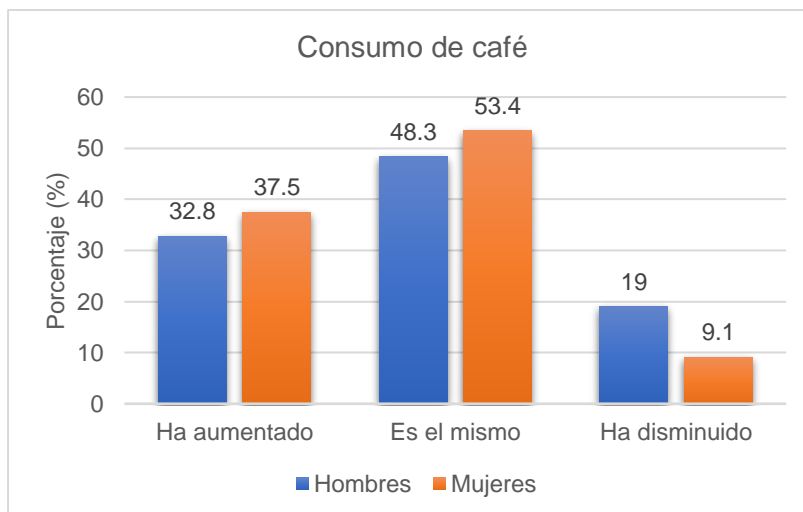
**Tabla 3.** Resultados obtenidos del análisis de los datos mediante tablas cruzadas en función del sexo estadísticamente significativos.

c) Consumo de sustancias y cambios en los hábitos durante el periodo de confinamiento

*Pregunta: ¿Cómo fue el consumo en relación con las siguientes sustancias o hábito, comparado con antes del confinamiento?*

a. Consumo de café

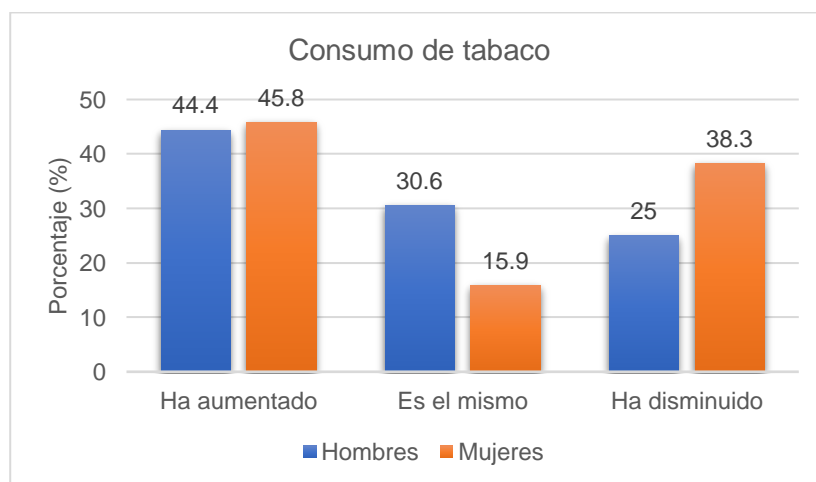
La mayoría de los encuestados respondió que su consumo de café no había variado durante el confinamiento. Se encontraron diferencias significativas en el análisis por sexos: el 19% de los hombres disminuyó su consumo de café, frente al 9,1% de las mujeres ( $p = 0,014$ ).



**Ilustración 3.** Variación en el consumo de café durante el periodo de confinamiento según el sexo.

b. Consumo de tabaco

En relación con el tabaco, 65 personas (45,5% del total de fumadores) aumentaron su consumo de tabaco en este periodo, sin encontrar diferencias significativas entre ambos sexos. Sí que se encontraron diferencias significativas en el análisis por edad, donde se percibe que el 64,7% de los mayores de 21 años fumó más.



**Ilustración 4.** Análisis del consumo de tabaco durante el periodo de confinamiento según el sexo.

c. Consumo de alcohol

En referencia al consumo de alcohol, la mayor parte de la muestra (el 63,8%) disminuyó su consumo de alcohol durante el periodo del confinamiento, siendo mayor el porcentaje de mujeres que lo hizo. Sin embargo, no es despreciable un porcentaje del 13,8% de los alumnos que reflejan un aumento del consumo, con una diferencia significativa entre el 22,8% de los hombres y el 11,2% de mujeres (p-valor = 0,011).



d. Consumo de cannabis

En relación con el cannabis, el 42,5% redujo su consumo, pero hasta un 34,5% del total, por el contrario, lo aumentó ( $p\text{-valor} = 0,819$ ).

e. Consumo de otras drogas

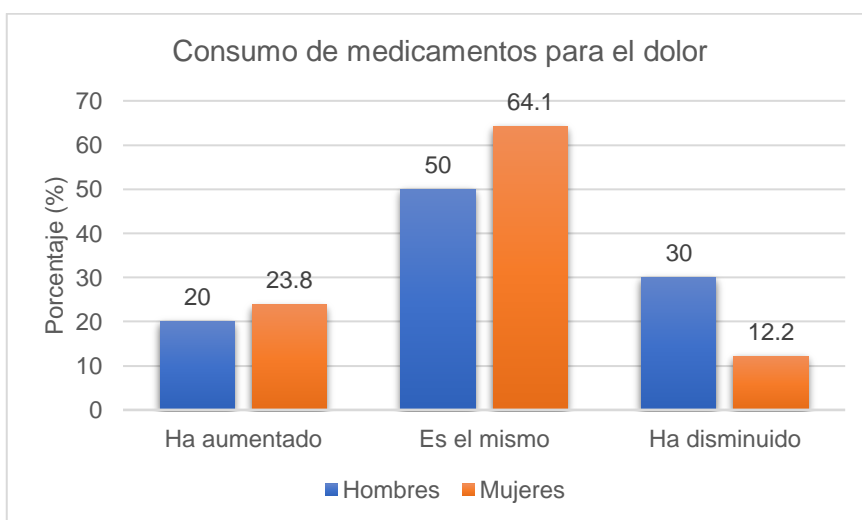
De los 693 estudiantes encuestados, solo un 2,16% indicó haber consumido otras drogas y se observa una disminución de su consumo (40%).

f. Consumo de tranquilizantes

Hasta 97 personas de las encuestadas (59,8%) respondió que había aumentado su consumo de tranquilizantes durante el confinamiento: el mayor aumento se produjo en el grupo de las mujeres (60,5%) frente al de los hombres (54,5%).

g. Consumo de medicamentos para el dolor

La mayor parte de los encuestados no variaron su consumo de este tipo de medicamentos en el periodo estudiado.



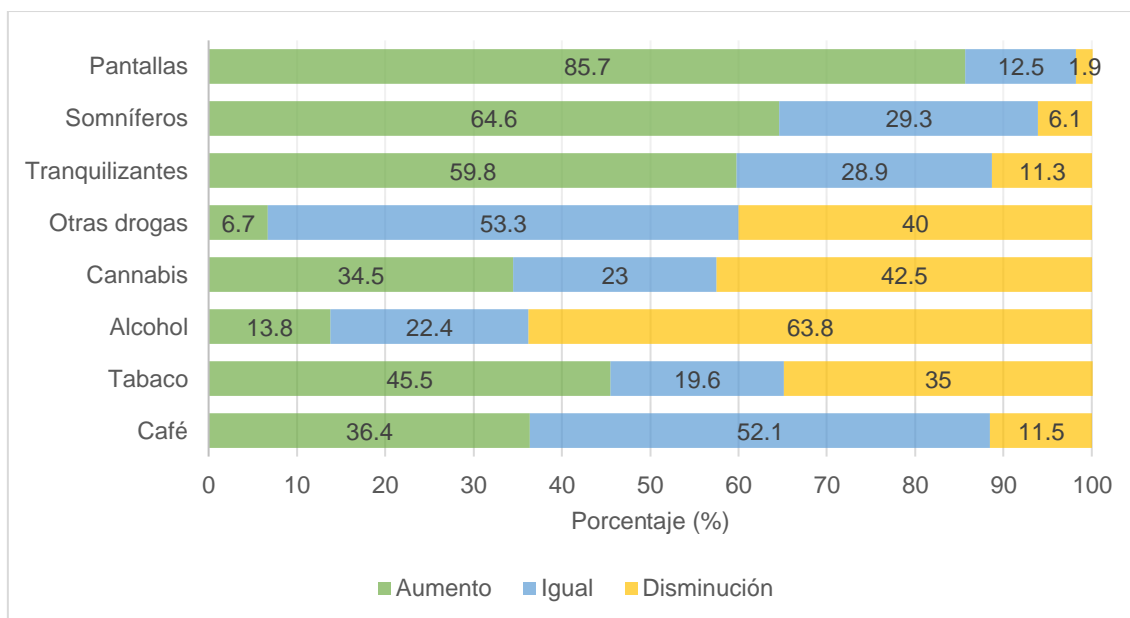
**Ilustración 5.** Variación en el consumo de medicamentos para el dolor (ej. paracetamol) durante el confinamiento según el sexo.

h. Consumo de medicamentos para conciliar el sueño

Se encontraron un total de 64,6% de encuestados ( $n=147$ ) que aumentaron su consumo de somníferos durante el periodo de confinamiento, frente a un escaso 6,1% que lo disminuyó.

i. Uso de TV, Smartphone, Tablet, ordenador

A la pregunta referente al uso de las pantallas, una importante mayoría mostró un aumento en el uso de estas (85,7%). Se encuentran diferencias significativas (p-valor 0,03) entre hombres y mujeres: las mujeres fueron las que más tiempo emplearon con dispositivos electrónicos.

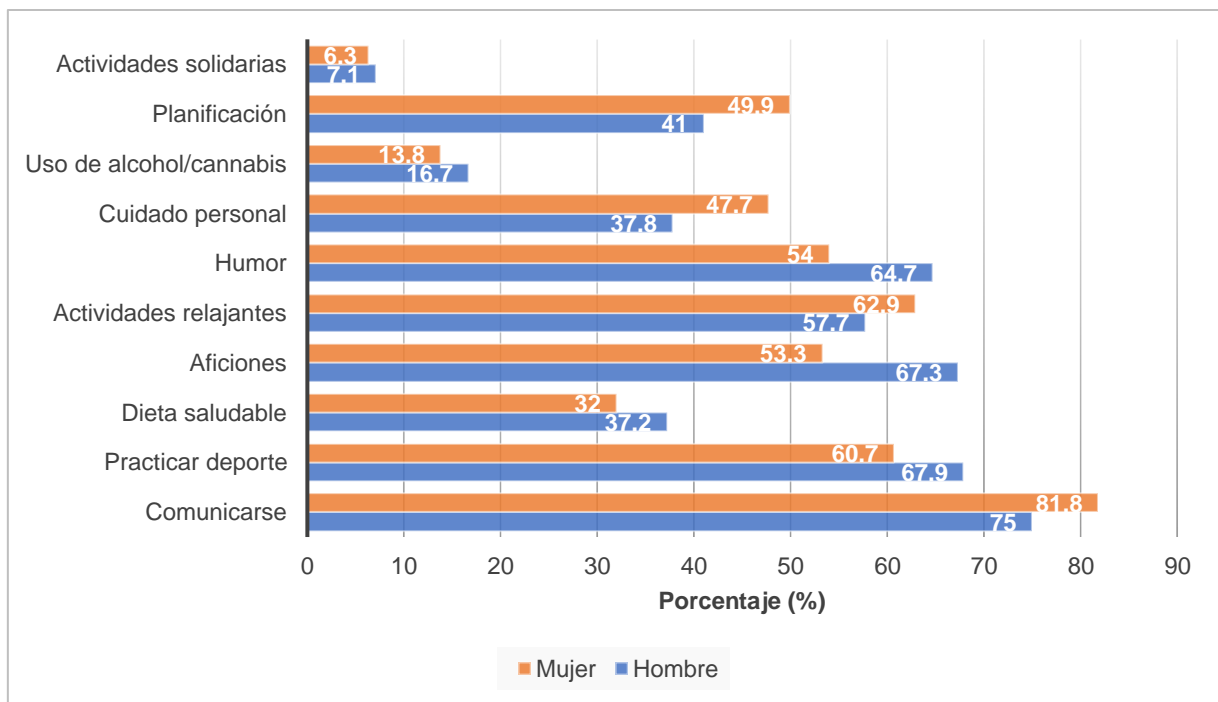


**Ilustración 6.** Variación en el patrón de consumo/hábitos durante el confinamiento.

### 3. Estrategias de afrontamiento

*Pregunta ¿Cuál de estas estrategias has utilizado frecuentemente para afrontar la situación?*

Se analizaron las estrategias a las que recurrieron para afrontar el periodo del confinamiento. La comunicación con familiares y amigos y hablar con ellos fue útil para un 80,2% de los encuestados (75% en el caso de los hombres, 81,8% en el de las mujeres). Otra estrategia común fue el deporte para un 62,3% de los encuestados, siendo más importante para el grupo de los hombres. Otras estrategias fueron actividades tales con la lectura, escuchar música o practicar meditación, que fue seleccionada por un 61,8% de los participantes del estudio. Un 45,5% refirió que dedicó tiempo al cuidado personal, siendo más importante para las mujeres que para los hombres (47,7%, 37,8%), p-valor 0,035. Por otro lado, solo un 33,2% llevó a cabo una dieta saludable durante este periodo como forma de sobrellevar la situación, sin percibirse diferencias significativas entre sexos. El porcentaje de los encuestados que recurrió al uso de sustancias como el alcohol o el cannabis fue del 14,4% (n=100), sin diferencias significativas entre sexos ni por grupos de edad.



**Ilustración 7.** Análisis de las estrategias de afrontamiento empleadas según el sexo.

## DISCUSIÓN

El confinamiento ha supuesto una experiencia difícil para muchas personas, incluyendo a los estudiantes universitarios. La percepción del confinamiento en la población universitaria puede variar en función de diversos factores, como la situación personal de cada estudiante, la edad, su entorno social y familiar, así como sus expectativas y perspectivas para el futuro. Por ello, el presente trabajo se centra en analizar el impacto del confinamiento por la pandemia por COVID-19 en los hábitos de vida de los estudiantes universitarios españoles durante el periodo comprendido entre el inicio de la pandemia hasta noviembre de 2020.

Los resultados de la encuesta revelan unos niveles importantes de estrés durante el periodo de confinamiento, mostrando una mayor prevalencia entre las mujeres, los menores de 21 años, así como entre las clases sociales más bajas. Según otros estudios, la prevalencia de distrés psicológico entre los estudiantes de primer año en España es del 50%, siendo esta prevalencia menor en hombres que en mujeres, lo cual coincide con los resultados obtenidos en la presente muestra objeto de estudio (16).

La preocupación por la salud de familiares y personas cercanas parece estar asociada con unos mayores niveles de estrés, como puede comprobarse en la bibliografía existente (10)(17). Las mujeres fueron las más afectadas a nivel emocional, en especial

por la posibilidad del contagio de sus seres queridos. Contrastando con esto, los resultados muestran un menor grado de estrés en relación con la salud propia. En un estudio llevado a cabo en Australia, se encontraron niveles ligeramente menores de estrés y el factor más importante fue la incapacidad de ver a las amistades, si bien este estudio se llevó a cabo en adolescentes (media de edad 14,4 años) (18).

Las clases sociales más bajas percibieron niveles más elevados de estrés. Una posible explicación puede ser que aquellas familias con menos recursos se ven más afectadas ante una pérdida temporal de ingresos. A su vez, se ha constatado que un menor poder adquisitivo supone un riesgo para el desarrollo de síntomas depresivos (19).

Como se ha comentado, el confinamiento ha tenido un impacto significativo en los hábitos de vida de la población. Los estudiantes universitarios fueron preguntados acerca de estos hábitos, en los cuales se observan cambios. El consumo de tabaco sufrió un aumento en una parte considerable de los encuestados. En este estudio, se encontró que un 45,5% había aumentado su consumo de tabaco, al igual que en el estudio llevado a cabo *por Yehudai et al.* en el que se observó este mismo patrón (22). Además, diversos estudios han encontrado un aumento del consumo de tabaco ante estresores ambientales (23). Sin embargo, el estudio llevado a cabo en la población general por el Ministerio de Sanidad (2020) obtuvo como resultado un 10,8% de aumento del consumo (24). Este dato también contrasta con otro estudio llevado a cabo en la población universitaria de La Rioja, que reflejó una reducción en el consumo de tabaco durante el confinamiento (25).

Sin embargo, el consumo de alcohol no siguió la misma tendencia y la mayoría de los jóvenes disminuyeron su consumo. Se encontraron diferencias significativas según el sexo, siendo los hombres los que más aumentaron su consumo de alcohol. Esto parece estar relacionado con la ausencia de actividades de ocio relacionadas con el consumo de alcohol (fines de semana, ocio nocturno, etc.) y, por tanto, la reducción de la práctica del *binge-drinking* (13). En cuanto al consumo de cannabis, que a menudo va unido al de tabaco y alcohol, también disminuyó durante el confinamiento, un dato que va en consonancia con los resultados de otros estudios (13).

Diferentes estudios parecen mostrar una clara relación entre la pandemia por COVID-19 y el deterioro de la salud mental en los jóvenes, lo que sugiere que la dispensación de fármacos para controlar la ansiedad pudo haber aumentado (18)(21). En esta línea, los resultados en cuanto al consumo de fármacos tranquilizantes y medicamentos para

conciliar el sueño mostraron un aumento en el 59,8% y en el 64,6% de los casos, respectivamente.

Entre otros de los resultados obtenidos del estudio cabe destacar que un 85,7% de los encuestados aumentó su uso de pantallas. Es importante reseñar que un exceso de exposición a las pantallas puede influir en los ritmos circadianos, lo que a su vez puede tener efectos negativos en el sueño y en el estado de ánimo. Además, un tiempo de exposición prolongado frente a las pantallas puede aumentar los niveles de ansiedad, estrés y depresión.

Los hallazgos de este estudio sugieren que los estudiantes universitarios españoles han podido experimentar una variación en su patrón de consumo de sustancias y hábitos como una posible estrategia de evitación ante el confinamiento (13).

Ante una situación tan excepcional como es una pandemia, las personas emplean diversos métodos de afrontamiento, en función de su personalidad, madurez y entorno (26). Por ello se recogieron datos sobre las estrategias de afrontamiento empleadas en el caso de los universitarios encuestados. La opción más votada fue la comunicación con familiares y amigos. Sin duda, durante el confinamiento se reforzaron las relaciones sociales a pesar del distanciamiento físico. De hecho, muchas personas han encontrado nuevas formas de conectarse con amigos y familiares a través de las nuevas tecnologías, tales como las videollamadas y las redes sociales. El deporte ha desempeñado un papel importante en la vida de los universitarios durante el confinamiento, pese al desafío que supuso no tener acceso a instalaciones deportivas o no poder realizar actividad física al aire libre. El ejercicio físico puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, lo que supone una herramienta fundamental para mantener una buena salud física y mental y para poder mantener una rutina (11). Por otro lado, también hay universitarios que han visto el confinamiento como una oportunidad para reflexionar sobre su vida y sus prioridades, para dedicar tiempo a la meditación y a la lectura o para llevar una dieta más saludable.

Muchos estudiantes han tenido que adaptarse a nuevas formas de aprendizaje en línea, a la falta de interacción social y a la incertidumbre que provoca una situación nunca antes vivida. A medida que las restricciones se van levantando y la vida universitaria vuelve a la normalidad, es importante prestar atención a las necesidades de los estudiantes. Por ello, algunos autores han propuesto como medidas formar al alumnado universitario y ofrecer herramientas que permitan mejorar la resiliencia (27).

## CONCLUSIONES

- El impacto del confinamiento en los estudiantes universitarios españoles supuso un incremento del nivel de estrés durante ese periodo. El mayor estrés estuvo relacionado con la preocupación por la salud que fue puntuado por los 586 alumnos menores de 21 años con una media de 3,92 sobre 5. Existen mayores niveles de estrés entre las mujeres, entre los menores de 21 años, y entre las clases sociales más bajas que fueron los grupos más afectados.
- La población objeto de estudio fue de 693 alumnos participantes, de los cuales la mayoría eran mujeres (un 77,5% de la muestra). Un 84,7% de los estudiantes tenían 21 años o menos, mientras que los mayores de 21 años representaban el 15,3%.
- La preocupación por la salud de familiares y personas cercanas se asoció con unos mayores niveles de estrés. El grupo de las mujeres lo valoró como el más intenso con una media de 3,99 (p-valor = 0,000).
- Los estudiantes universitarios españoles han podido experimentar una variación en su patrón de consumo de sustancias y hábitos, como una posible estrategia de evitación ante el confinamiento.
- Un 45,5% de los encuestados respondió haber aumentado su consumo de tabaco durante el confinamiento.
- La mayor parte de los jóvenes (un 63,8%) disminuyeron el consumo de alcohol. Concretamente los hombres aumentaron su consumo de alcohol (p-valor = 0,011).
- El consumo de fármacos tranquilizantes y medicamentos para conciliar el sueño mostraron un aumento en el 59,8% y el 64,6% de los casos respectivamente.
- Un 85,7% de los encuestados aumentó el tiempo de exposición a las pantallas durante el confinamiento.
- Entre las estrategias de afrontamiento, la opción más votada (con un 80,2%) fue la comunicación con familiares y amigos, seguida del deporte (con un 62,3%) y de otras actividades como la lectura o la meditación (en un 61,8% de los casos).

## BIBLIOGRAFÍA

1. Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.
2. WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard [Internet]. [citado 28 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://covid19.who.int>
3. Khanna RC, Cicinelli MV, Gilbert SS, Honavar SG, Murthy GVS. COVID-19 pandemic: Lessons learned and future directions. *Indian J Ophthalmol* [Internet]. mayo de 2020 [citado 17 de febrero de 2023];68(5):703-10. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7350475/>
4. Askitas N, Tatsiramos K, Verheyden B. Lockdown Strategies, Mobility Patterns and COVID-19. *Sci Rep* [Internet]. 21 de enero de 2021 [citado 20 de febrero de 2023];11(1):1972. Disponible en: <http://arxiv.org/abs/2006.00531>
5. Sánchez-Villena AR, de La Fuente-Figuerola V. COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo? *An Pediatr Barc Spain* 2003 [Internet]. julio de 2020 [citado 17 de febrero de 2023];93(1):73-4. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7211640/>
6. The assessment of lifestyle changes during the COVID-19 pandemic using a multidimensional scale | Elsevier Enhanced Reader [Internet]. [citado 20 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1888989120300975?token=59D523542381C0160D1C308B617CB8C9A7FCE75F12665859819911D651065E499A38119ADC50E89BDDDB86CFE0F651FD0&originRegion=eu-west-1&originCreation=20230220172055>
7. Matriculados en universidades de España 2008-2021 [Internet]. Statista. [citado 20 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://es.statista.com/estadisticas/479374/alumnos-matriculados-en-universidades-en-espana/>
8. Pedrelli P, Nyer M, Yeung A, Zulauf C, Wilens T. College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations. *Acad Psychiatry J Am Assoc Dir Psychiatr Resid Train Assoc Acad Psychiatry* [Internet]. octubre de 2015 [citado 20 de febrero de 2023];39(5):503-11. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4527955/>
9. Manivannan M, Jogalekar MP, Kavitha MS, Maran BAV, Gangadaran P. A mini-review on the effects of COVID-19 on younger individuals. *Exp Biol Med* [Internet]. febrero de 2021 [citado 20 de febrero de 2023];246(3):293-7. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7859671/>
10. Wathélet M, Duhem S, Vaiva G, Baubet T, Habran E, Veerapa E, et al. Factors Associated With Mental Health Disorders Among University Students in France Confined During the COVID-19 Pandemic. *JAMA Netw Open* [Internet]. 23 de octubre de 2020 [citado 17 de febrero de 2023];3(10):e2025591. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7584927/>
11. Chi X, Liang K, Chen ST, Huang Q, Huang L, Yu Q, et al. Mental health problems among Chinese adolescents during the COVID-19: The importance of nutrition and physical activity. *Int*

- J Clin Health Psychol [Internet]. 1 de septiembre de 2021 [citado 28 de marzo de 2023];21(3):100218. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1697260020301034>
12. Arias-De la Torre J, Fernández-Villa T, Molina AJ, Amezcua-Prieto C, Mateos R, Cancela JM, et al. Drug use, family support and related factors in university students. A cross-sectional study based on the uniHcos Project data. Gac Sanit [Internet]. marzo de 2019 [citado 17 de marzo de 2023];33(2):141-7. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0213911117303102>
13. Pérez-Albéniz A, Nuez C, Lucas-Molina B, Ezquerro M, Fonseca-Pedrero E. Impacto del confinamiento en la conducta adictiva de los universitarios riojanos. Adicciones [Internet]. 20 de abril de 2022 [citado 27 de marzo de 2023];0(0). Disponible en: <https://adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/1646>
14. Odriozola-González P, Planchuelo-Gómez Á, Irurtia MJ, Luis-García R de. Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. Psychiatry Res [Internet]. agosto de 2020 [citado 17 de febrero de 2023];290:113108. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7236679/>
15. Singh S, Roy D, Sinha K, Parveen S, Sharma G, Joshi G. Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. Psychiatry Res [Internet]. noviembre de 2020 [citado 16 de enero de 2023];293:113429. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7444649/>
16. Arias-de la Torre J, Fernández-Villa T, Molina AJ, Amezcua-Prieto C, Mateos R, Cancela JM, et al. Psychological Distress, Family Support and Employment Status in First-Year University Students in Spain. Int J Environ Res Public Health [Internet]. abril de 2019 [citado 20 de febrero de 2023];16(7):1209. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6480047/>
17. Giraldo Giraldo VA. Efectos del Confinamiento en Estudiantes Universitarios: un Análisis Basado en Diferencia de Género. CIID J [Internet]. 2020 [citado 9 de mayo de 2023];1(1):507-16. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8528332>
18. Magson NR, Freeman JYA, Rapee RM, Richardson CE, Oar EL, Fardouly J. Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic. J Youth Adolesc [Internet]. 2021 [citado 26 de abril de 2023];50(1):44-57. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7590912/>
19. García-Álvarez L, de la Fuente-Tomás L, García-Portilla MP, Sáiz PA, Lacasa CM, Dal Santo F, et al. Early psychological impact of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) pandemic and lockdown in a large Spanish sample. J Glob Health [Internet]. [citado 27 de marzo de 2023];10(2):020505. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7567432/>
20. Ayuso-Mateos JL, Morillo D, Haro JM, Olaya B, Lara E, Miret M. Changes in depression and suicidal ideation under severe lockdown restrictions during the first wave of the COVID-19 pandemic in Spain: a longitudinal study in the general population. Epidemiol Psychiatr Sci [Internet]. 2 de junio de 2021 [citado 20 de febrero de 2023];30:e49. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8193203/>



21. Ye Z, Yang X, Zeng C, Wang Y, Shen Z, Li X, et al. Resilience, Social Support, and Coping as Mediators between COVID-19-related Stressful Experiences and Acute Stress Disorder among College Students in China. *Appl Psychol Health Well-Being* [Internet]. diciembre de 2020 [citado 26 de abril de 2023];12(4):1074-94. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7405224/>
22. Yehudai M, Bender S, Gritsenko V, Konstantinov V, Reznik A, Isralowitz R. COVID-19 Fear, Mental Health, and Substance Misuse Conditions Among University Social Work Students in Israel and Russia. *Int J Ment Health Addict* [Internet]. 2022 [citado 10 de mayo de 2023];20(1):316-23. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7338139/>
23. García-Álvarez L, Fuente-Tomás L de la, Sáiz PA, García-Portilla MP, Bobes J. ¿Se observarán cambios en el consumo de alcohol y tabaco durante el confinamiento por COVID-19? *Adicciones* [Internet]. 1 de abril de 2020 [citado 10 de mayo de 2023];32(2):85-9. Disponible en: <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/1546>
24. Llorens - TABACO, OTRAS FORMAS DE CONSUMO Y CONFINAMIENTO.pdf [Internet]. [citado 10 de mayo de 2023]. Disponible en: [https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/tabaco/docs/InformeEncuesta\\_Tabaco\\_consumo\\_confinamientoCOVID-19.pdf](https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/tabaco/docs/InformeEncuesta_Tabaco_consumo_confinamientoCOVID-19.pdf)
25. Álvarez AR, Vicente CN, Polo AL, Ríos MP, Pola E, Martínez AMF, et al. CONSUMO DE TABACO EN ESPAÑA DURANTE EL ESTADO DE ALARMA POR COVID-19: RESULTADOS DE UNA EVALUACIÓN A TRAVÉS DE REDES SOCIALES. *Rev Esp Salud Pública*.
26. Guillermo J, Sepúlveda M, Científico E, Luiz AD, Europa E, Este D, et al. Editor OBU -CHILE. *Revistainclusiones.org*. [citado el 9 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://revistainclusiones.org/pdf25/29%20VOL%207%20NUM%20OCTDIC%20ESPECIAL2020%20REVISINCLUSIII.pdf>
27. Lozano Díaz A, Fernández Prados JS, Figueredo Canosa V, Martínez Martínez AM. Impactos del confinamiento por el COVID-19 entre universitarios: Satisfacción Vital, Resiliencia y Capital Social Online. *RISE* [Internet]. 2020 [citado 9 de mayo de 2023];9(Extra 1):79-104. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7495555>

# PERCEPCIÓN DEL CONFINAMIENTO POR COVID-19 EN UNIVERSITARIOS. PROYECTO UNIHCOS.

## 1. INTRODUCCIÓN

El confinamiento afectó de manera diversa a los jóvenes, tanto en su bienestar emocional y físico como en sus hábitos.

## 2. OBJETIVO

Analizar el impacto del **confinamiento por COVID-19** en la **población universitaria española**. Conocer las características epidemiológicas y describir los **estilos de vida** de los universitarios durante el confinamiento.

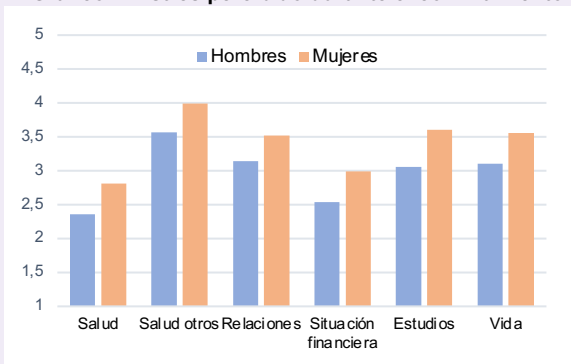
## 3. METODOLOGÍA

Estudio epidemiológico observacional, descriptivo y transversal a partir de la base de datos dinámica **UNIHCOS** con los datos obtenidos de un cuestionario online realizado entre octubre de 2019 y noviembre de 2020.

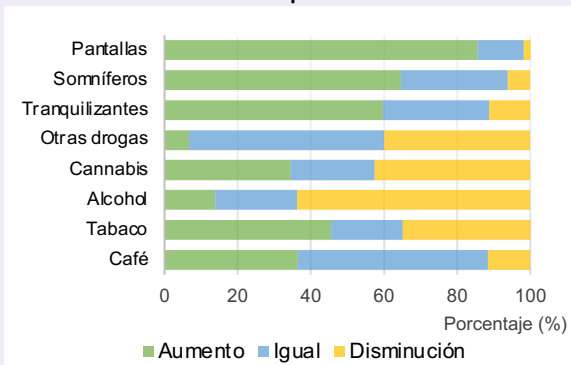
- Para variables cuantitativas se ha utilizado la distribución de frecuencias. Análisis de asociación con test Chi-cuadrado.
- Las variables cualitativas se presentan con media y desviación estándar. Comparaciones con t de Student o ANOVA.

## 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

**Gráfico 1. Estrés percibido durante el confinamiento**



**Gráfico 2. Variación en el patrón de consumo/hábitos**

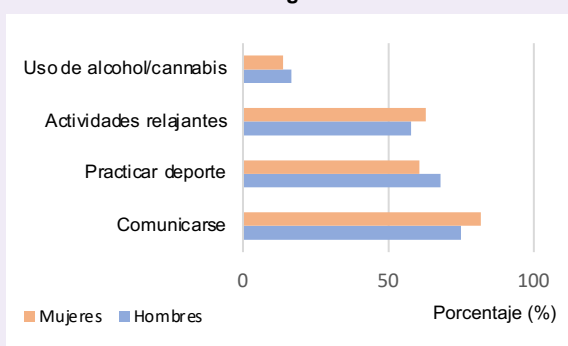


693 alumnos

Mujeres	77,5 %
≤ 21 años	84,7 %
Clase social media	57,8 %

Variables estadísticamente significativas	p-valor
Las mujeres percibieron mayor grado de estrés que los hombres (media 3,41)	0,000
Las mujeres percibieron mayor grado de estrés que los hombres en relación con la salud de sus seres queridos (media 3,99)	0,000
Los menores de 21 años percibieron mayor grado de estrés en relación con los estudios (media 3,53)	0,006

**Gráfico 3. Estrategias de afrontamiento**



## 5. CONCLUSIONES

- ✓ Se observó un **incremento** del nivel de estrés (mayor en mujeres, < 21 años y clases sociales más bajas).
- ✓ Los universitarios han variado su patrón de consumo de sustancias y hábitos durante el confinamiento, como estrategia de evitación.
- ✓ El **45,5%** de los encuestados **augmentó** su consumo de tabaco durante el confinamiento.
- ✓ El **63,8%** de los jóvenes **disminuyó** su consumo de alcohol.
- ✓ El consumo de fármacos tranquilizantes y medicamentos para conciliar el sueño **augmentó** en el **59,8%** y el **64,6%** de los casos respectivamente.
- ✓ El 85,7% de los encuestados **incrementó** el uso de pantallas durante el confinamiento.
- ✓ Entre las estrategias de afrontamiento destacan la comunicación con familiares y amigos, el deporte con un 62,3% y por otras actividades como la lectura o la meditación en un 61,8%.

## BIBLIOGRAFÍA

10. Wathelet M, Duhem S, Vaiva G, Baubet T, Habran E, Veerapa E, et al. Factors Associated With Mental Health Disorders Among University Students in France Confined During the COVID-19 Pandemic. *JAMA Netw Open* [Internet]. 23 de octubre de 2020 [citado 17 de febrero de 2023];3(10):e2025591. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7584927/>
11. Chi X, Liang K, Chen ST, Huang Q, Huang L, Yu Q, et al. Mental health problems among Chinese adolescents during the COVID-19: The importance of nutrition and physical activity. *Int J Clin Health Psychol* [Internet]. 1 de septiembre de 2021 [citado 28 de marzo de 2023];21(3):100218. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1697260020301034>