

Percepción de la calidad de vida de estudiantes chilenos de enseñanza media en el contexto de post confinamiento por Covid-19

Perception of quality of life of Chilean secondary education students in the post-confinement context by Covid-19

Franklin Castillo-Retamal¹ 

Guillermo Rojas-Alruiz¹ 

Diego Muñoz-Medel¹ 

Ariel Torres-Mora¹ 

Felipe Troncoso-Poblete¹ 

Fernanda Cordero-Tapia¹ 

Alejandro Almonacid-Fierro¹ 

¹ Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad Católica del Maule, Chile

Autor para la correspondencia:

Alejandro Almonacid-Fierro
aalmonacid@ucm.cl

Título abreviado:

Calidad de vida de jóvenes post Covid-19

Cómo citar el artículo:

Castillo-Retamal, F., Rojas-Alruiz, G., Muñoz-Medel, D., Torres-Mora, A., Troncoso-Poblete, F., Cordero-Tapia, F., & Almonacid-Fierro, A. (2023). Percepción de la calidad de vida de estudiantes chilenos de enseñanza media en el contexto de post confinamiento por Covid-19. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 18(57), 133-152. <https://doi.org/10.12800/ccd.v18i57.1984>

Recepción: 30 octubre 2022 / Aceptación: 12 junio 2023

Resumen

El propósito de esta investigación fue conocer la percepción sobre la calidad de vida de un grupo de estudiantes de enseñanza secundaria de la región del Maule-Chile en tiempos de post confinamiento por Covid-19. El estudio es una investigación cualitativa y se ubica dentro del paradigma fenomenológico-interpretativo. Se utilizó la técnica de grupo focal, aplicado a estudiantes de enseñanza secundaria de cuatro centros educacionales de una ciudad de la región del Maule-Chile, con un total de 42 sujetos participantes. Los datos se presentan a través de una matriz de sistematización, que se configura a partir de categorías primarias, que devienen del marco teórico, complementadas con categorías secundarias que emergen a partir del proceso de codificación de los datos, producto del análisis de contenido aplicado. Los resultados dan cuenta de los innumerables cambios en la Calidad de Vida (CV) de los sujetos, provocados principalmente por las cuarentenas y en cómo el post confinamiento ha impactado en la mejora de las diversas variables que configuran la CV de los estudiantes de secundaria. Se concluye que es necesario promover la práctica de actividad física y deportiva en los estudiantes, desarrollando diversas competencias que les permitan afrontar con mayor seguridad las adversidades que surgen en la etapa de post confinamiento.

Palabras clave: Calidad de vida, escuela, presencialidad, Covid-19, post confinamiento.

Abstract

The purpose of this research was to know the perception of the quality of life of a group of high school students from the Maule-Chile Region in times of post-confinement by Covid-19. The study is qualitative research is located within the interpretive phenomenological paradigm. The focus group technic was applied to students from 1st to 4th grade of high school in Talca, Chile, having 40 subjects in total. The data is presented through a systematization matrix that is configured from primary categories, which come from the theoretical framework, complemented with secondary categories that emerge from the data coding process, product of applied content analysis. The results reflect the innumerable changes in the quality life (QL) of the subjects provoked mainly by the quarantine periods and how the post confinement has shocked in the improvement of the various variables that make up the CV of secondary school students. As a conclusion that it is necessary to promote the practice of physical and sports activity in students, thus developing various skills that allow them to more safely the various adversities that arise in the post-confinement stage.

Key words: Quality life, school, presence modality, physical activity, Covid-19, post-confinement.



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Introducción

El año 2020 fue sorprendido con una nueva enfermedad de estructura parecida al conocido SARS-CoV y Mers-CoV, que dejó al mundo en un estado de confusión sobre cómo prevenir la enfermedad para así controlar la pandemia (Rahman & Sathi, 2020). Este virus tiene su origen a finales del año 2019, en la ciudad de Wuhan, China, donde inició como un pequeño brote, pero por su gran capacidad de contagio logró extenderse a nivel mundial. Ante la rapidez del contagio, los gobiernos y entidades de salud se encargaron de que la población entrara en un periodo de quietud y cuarentena durante los tiempos de más alto contagio (Hadi et al., 2020).

El confinamiento, provocado por las cuarentenas generalizadas, es una intervención que se aplica a nivel comunitario cuando las medidas han sido insuficientes para contener el contagio de una enfermedad y consiste en un estado donde se combinan 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, etc. (Cetron & Landwirth, 2005; Fuentes et al., 2021; Vásquez et al., 2020; Wilder-Smith & Freedman, 2020). Según Erades y Morales (2020), implica restricciones en términos de movilidad y desplazamiento de las personas, lo que produce efectos negativos como reacciones agresivas desde la conducta o alteraciones en el sueño, dejando efectos secundarios perjudiciales para la salud tales como comportamientos adictivos, aislamiento social, disminución a la exposición solar, aumento de peso y una disminución considerable en los niveles de actividad física (Bustamante et al., 2022; Etchevers et al., 2022; Faúndez et al., 2023). Estos efectos, son un poco más indirectos, debido a que poseen una mayor dificultad para cuantificarlos y además su manera de instaurarse es lenta y silenciosa (Alvites, 2020).

La cuarentena se define como la separación y restricción de movimientos de personas que estuvieron expuestas a una enfermedad infecciosa, pero que no tienen síntomas, para observar si desarrollan la enfermedad (Escobar, 2021). La lista de problemas que se visualizan en el desarrollo de la pandemia es extensa, pero de ella, hay un aspecto que pasa inadvertido y es el impacto que se generó en el transcurso del confinamiento en los niños, niñas y adolescentes, en su salud física y mental (Carvacho et al., 2021; Díaz & Donoso, 2022). Si bien la pandemia no ha perjudicado mayoritariamente a la población infantil, esta crisis está teniendo efectos perjudiciales en su bienestar, que en algunos casos se ven incrementados por medidas de mitigación como las restricciones de convivencia con otros niños y niñas, lo que inconscientemente podría causar más daño que beneficios (United Nations, 2020).

Son diversos los investigadores que están de acuerdo con la complejidad de establecer una definición para la Calidad de Vida (CV), suelen variar los términos empleados como la autopercepción de salud, bienestar subjetivo, gra-

do de satisfacción, condición de vida, entre otras (Higuera et al., 2015; Oyanedel et al., 2015; Sabando & Albala, 2019; Urzúa & Caqueo-Urizar, 2012; Valdés et al., 2018). Según Muntaner (2014), la CV se entiende como un concepto holístico y multidimensional que combina elementos subjetivos referidos al grado de satisfacción que la persona experimenta en relación con la cobertura de sus necesidades y objetivos conforme las condiciones de vida que el entorno le ofrece.

Una de las dimensiones de la CV es la salud mental en adolescentes y los factores psicosociales que se asocian a esta, toda vez que son de relevancia para determinar la percepción de la misma (García, 2005; Madrid, 2014; Martínez, 2013; Ministerio de Salud, 2020; Ravens et al., 2008), en tal sentido, según Guzmán et al. (2021), una menor interacción social podría aumentar algunas manifestaciones como la depresión, el estrés y la ansiedad.

Por su parte Bairero (2018) y Huyhua et al. (2020), sostienen que la repercusión psicológica provocada por el agotamiento mental, las clases virtuales, el encierro y la imposibilidad de relacionarse, afectan directamente el bienestar mental y, por tanto, el estrés en la CV de los estudiantes resulta clave en términos del deterioro de la salud mental.

Es posible observar que la pandemia por Covid-19 cambió el entorno, toda vez que el ambiente donde el individuo se desenvuelve en su cotidianidad también es un determinante de la CV. En esta línea, la población en general tuvo que someterse a los cierres de establecimientos educacionales, al encierro en casas y además el distanciamiento social, lo que provocó ciertos cambios en los niveles de actividad física y ejercicio, lo que evidentemente perjudica la salud física y mental de los individuos (Ballena et al., 2021; Bravo et al., 2020; Celis et al., 2020; Vásquez et al., 2022).

Es escasa la literatura que aborda esta línea investigativa asociada a definir el impacto en la CV a raíz de la pandemia y los periodos de confinamiento desde la perspectiva del estudiante, en consecuencia, resulta un desafío tratar de asignar un valor que incluya todos los aspectos o decidir por una estrategia que permita comprender cómo los alumnos la perciben. En tal sentido, el objetivo de este estudio se centra en analizar la percepción de la CV de un grupo de estudiantes de enseñanza media de una región de Chile en tiempos de post confinamiento por Covid-19.

Método

Este estudio se inscribe bajo el paradigma fenomenológico interpretativo (Duque & Granados, 2019), en el que se indaga sobre las vivencias de los estudiantes respecto a las dimensiones de CV, abordado desde la metodología cualitativa que intenta comprender e interpretar la realidad en su contexto natural, tal y como es entendida por los sujetos participantes en los contextos estudiados (Rodríguez et al., 1996). Participaron de la investigación 42 estudiantes de 1° a 4° año medio de cuatro colegios de la ciudad de Talca-Chile. La técnica utilizada para la recolección de datos fue

el grupo focal, que permite investigar los relatos de las acciones mediante la opinión de los entrevistados (Hamui & Varela, 2013). Se optó por la técnica del grupo focal, puesto que es particularmente útil para explorar las prácticas y opiniones de las personas, en atención al sustento fenomenológico del estudio, tal como lo expone Flores (2014) al señalar que se rescata al actor social como protagonista fundamental, recuperando las interpretaciones y significados que para las personas tiene la realidad, vale decir comprender no sólo lo que los sujetos investigados piensan respecto al fenómeno, sino cómo y por qué piensan lo que piensan, enfatizando la interacción (Cypress, 2018; Sim & Waterfield, 2019).

Los grupos focales se desarrollaron durante junio de 2022 a partir de preguntas validadas por juicio de expertos, elaboradas bajo una matriz de sistematización basadas en dimensiones obtenidas de la revisión del marco referencial (Gibbs, 2013). Cada entrevista tuvo una duración de 40 minutos aproximadamente y en cada una, participaron dos a tres estudiantes de cada nivel por establecimiento. La participación de los estudiantes fue a través de una convocatoria abierta y de participación voluntaria. Los establecimientos educacionales pertenecen a la administración pública (1), administración particular subvencionada confesional (2) y administración particular subvencionada laica (1).

Para el tratamiento de los datos, se optó por un análisis de contenido mediante una lógica inductiva de categorización (Almonacid & Almonacid, 2021). Antes de la recopilación de datos, los investigadores obtuvieron un consentimiento informado por escrito de parte de la institución para garantizar la confidencialidad de los participantes, teniendo en cuenta la privacidad y haciendo hincapié en la participación voluntaria. Se informó a los investigados sobre los propósitos de la pesquisa y se les solicitó su autorización para grabar la entrevista con el propósito de salvaguardar los aspectos éticos del estudio, considerando las orientaciones del tratado de Helsinki.

Resultados

A continuación, se presenta la matriz (Tabla 1) cuya mega categoría se centra en la percepción de los estudiantes sobre su calidad de vida en tiempos de post confinamiento. Del análisis de los datos emergen dos categorías primarias, a saber: "Impacto por el post confinamiento" e "Impacto educativo por el post confinamiento", de donde se desprenden seis categorías secundarias, de acuerdo a la codificación realizada a las categorías primarias. Cada relato presentado presenta una nomenclatura para identificar al sujeto y número de entrevista.

Tabla 1. Matriz de sistematización

Mega categoría	Categorías Primarias	Descriptor	Categorías secundarias
Percepción de estudiantes de enseñanza media, respecto a su calidad de vida en tiempos de post confinamiento por Covid-19.	Impacto por el post confinamiento	Categoría que describe los efectos del post confinamiento	Calidad de vida
			Aspectos psicológicos
	Impacto educativo por el post confinamiento	Categoría que describe la percepción de la experiencia del aprendizaje	Relaciones sociales
			Sociabilidad
			Presencialidad
			Aprendizaje

Fuente: elaboración de los autores.

Análisis por categoría

Categoría primaria: Impacto por el post confinamiento. Categoría secundaria: calidad de vida

Esta categoría expone los resultados referentes al área de CV, compuesta de distintas variables entre las que se encuentran los hábitos de vida saludable, la condición de salud, la cantidad de actividad física realizada y la propia percepción del estudiante en ámbitos generales en el contexto post confinamiento, como se expone en los siguientes relatos:

"Yo creo que ahora mi calidad de vida es mejor, porque uno antes tenía que estar todo el rato encerrado comiendo, acostándose tarde, levantándose tarde y al cambiar esa rutina, venir al colegio, alimentarse bien y todo eso, puedo decir que me siento mejor, tengo más energía" (S10, JC).

"Pasé de ser una persona sedentaria a ser una persona que hace actividad física, es un gran cambio para mí, ya que yo no hacía nada de deporte y ahora hago ejercicios todos los días" (S6, LA).

En esta categoría es posible apreciar los diferentes factores que inciden en la CV de los estudiantes, quienes declaran percibir una mejora en ella al expresar sentirse felices y conformes, con un enfoque positivo con relación a su rutina y condición de salud. Los jóvenes declaran haber mejorado sus hábitos saludables como el descanso y la alimentación gracias a las posibilidades y horarios de los centros educativos. Además, aseguran que debido a los espacios físicos a los que pueden acceder y a las actividades extra programáticas correspondientes a cada establecimiento, están con más disposición a realizar actividad física, mejorando así su percepción de la CV.

Categoría primaria: Impacto por el post confinamiento. Categoría secundaria: aspectos psicológicos

Los aspectos psicológicos tienen relación con las sensaciones y emociones percibidas por los estudiantes a raíz del contexto de post confinamiento, tales como el retorno a la presencialidad, la nueva carga horaria, la influencia del estrés y la ansiedad, como se expone en los siguientes relatos:

"(...) ahora hay más cosas que hacer, ya no es tanto el estar acostada, ahora son más cosas, uno tiene la cabeza igual en distintas partes, la ansiedad como que ya no es tanta, como que uno se centra, no se distrae tanto la mente, la tiene ocupada en otras cosas" (S8, JP).

"Yo al principio estaba un poco nerviosa antes de venir porque habían pasado dos años, hubo varios cambios en nosotros, la adolescencia, cosas que uno pensaba en la casa, de repente después volví acá y se me pasó alto, a la semana ya estaba normal así que me siento bien conmigo misma" (S1, JC).

Desde la perspectiva de los estudiantes, podemos percibir un impacto negativo como positivo en los aspectos psicológicos producidos con el retorno de la presencialidad. En primera instancia, presentaron una negatividad debido a que se sintieron más expuestos y presionados a la hora de comprometerse a realizar trabajos, ya que se distraen realizando otras cosas, generando ansiedad y estrés. En cambio, los aspectos positivos se evidenciaron al poco tiempo del retorno a la presencialidad, presentando una normalidad casi inmediata debido a que al estar con más personas pudieron generar vínculos nuevos y tener más de un propósito para asistir a clases.

Categoría primaria: Impacto por el post confinamiento. Categoría secundaria: relaciones sociales

Las relaciones sociales están conectadas con las experiencias post confinamiento en torno a las relaciones interpersonales en su cotidianidad. Esta categoría busca determinar de qué modo impactan estas vivencias en la realidad de los estudiantes a raíz de las medidas de restricción social, aislamiento, amistades y convivencia familiar. A partir de esto, los entrevistados plantean lo siguiente:

"(...) ahora en el post confinamiento han mejorado mis relaciones familiares, siempre ha habido comunicación, pero ahora como que hay comunicación física, más de frente a frente hasta con mi misma familia, antes no me gustaba mucho bajar a compartir" (S7, LR).

"(...) antes estaba todos los días encerrado y no me juntaba con nadie, ahora salgo más, pero mi círculo sigue siendo pequeño" (S10, LR).

Los estudiantes indican que sus relaciones familiares han mejorado a partir del post confinamiento, sin embargo, indican que la convivencia resultó ser una experiencia

abrupta y llena de dificultades, así como el uso obligatorio de mascarilla junto a las medidas de restricción social. Comentan que al regresar a sus rutinas se reencuentran con sus amistades y a la vez, tienen a sus seres queridos cerca, por lo que otorgan valor a las relaciones sociales.

Categoría primaria: Impacto educativo por el post confinamiento. Categoría secundaria: sociabilidad

La categoría sociabilidad está relacionada con las experiencias post confinamiento de los estudiantes en torno a su comunidad educativa y de qué manera las relaciones interpersonales en ámbitos educativos influyen en su CV, cómo viven la transición de clases virtuales a clases presenciales en una situación de aula y de jerarquía en el salón. Esta situación se expone en los relatos siguientes:

"(...) yo ahora me aislé de mis compañeros, ese es el cambio que más he sentido, antes me juntaba con más compañeros y ahora con suerte con dos o tres, porque cuando estaba encerrado no tenía mucha vida social que digamos" (S10, LR).

"(...) el hecho de volver a la sala de clases y socializar con la gente me daba miedo y pánico, ya que no sabía cómo establecer una conversación con alguien y generar amigos" (S1, LA).

"Yo estaba feliz porque echaba de menos volver a clase, ver a los compañeros, conocer algunos nuevos y todo eso, pero por sobre todo estaba feliz por volver a ver gente" (S3, LR).

A partir de los relatos, se comprende la necesidad de compartir con los compañeros de manera física, pues declaran ser un estimulante en su CV, les hace felices compartir en el recreo y hablar de las situaciones que viven. En un comienzo despertaron sensaciones de temor y ansiedad por lo desconocido, un grupo de los entrevistados declara enfrentar problemas para socializar debido a que experimentaron un cambio de establecimiento durante las clases online sin conocer a sus compañeros.

Categoría primaria: Impacto educativo por el post confinamiento. Categoría secundaria: presencialidad

La categoría presencialidad está relacionada con las experiencias de post confinamiento de los estudiantes y en su agrado de seguir en las clases de forma presencial. Para los estudiantes, el cumplir con una mayor cantidad de actividades en su rutina aumenta su participación y atención en clases, mejorando su concentración, como se expone en los siguientes testimonios:

"(...) en clases online estabas en clases, pero uno seguía durmiendo y no aprendía casi nada de lo que aprende ahora o dejaba el computador allí y hacía otra cosa, me ponía a jugar por ejemplo y ahora no, ahora uno presta atención y aprende lo que le están pasando" (S5, JC).

"(...) a mí no me gustaba estar encerrado en la casa, porque al final todos los días era una rutina y el volver al

colegio igual me ha gustado, porque me ha ido bien en el ámbito escolar” (S10, LA).

En esta categoría es posible apreciar diferentes factores que inciden en la voluntad de seguir en las clases presenciales. Entre ellos destacan la importancia de ver a sus amigos, estar en constante movimiento, el tener que levantarse para ir a clases les generaba nostalgia por lo que aumentaban los deseos de volver a su ambiente de aprendizaje, donde se genera un clima de tranquilidad que les permite distraerse y sobrellevar sus problemas emocionales. Expresan sentirse deseosos y con ganas en su totalidad de seguir con la modalidad presencial.

Categoría primaria: Impacto educativo por el post confinamiento. Categoría secundaria: aprendizaje

Esta categoría corresponde al cómo se ve beneficiado o perjudicado el aprendizaje de los estudiantes de enseñanza media en un contexto de post confinamiento donde se pasó de una modalidad online a una forma presencial. Al respecto, los sujetos indican que:

“(…) yo el año pasado no aprendí nada sobre mecánica, nada de nada, este año estoy aprendiendo porque lo estoy viendo en el taller, pero cuando llegué al taller no sabía nada. Lo teórico que vimos, no me sirvió de nada, porque en mecánica lo teórico no sirve mucho, es mejor la práctica” (S10, LR).

“(…) antes uno estaba en las clases online y no realizaba nada o estaba entretenida en otras cosas y solo se le respondía al profesor cuando la nombraban pasando la lista o solo para despedirse” (S12, LA).

A raíz de los relatos recogidos, es posible evidenciar lo significativas que son las clases presenciales con relación al aprendizaje en comparación con las clases online, donde la participación era nula y esto hacía aún más complejo el proceso. Los estudiantes expresan que aprenden más fácil estando presencial en las aulas, pues concentran sus ideas y se ven obligados a participar del total de actividades.

Discusión

El Covid-19 trastocó, en muchos sentidos, la cotidianidad de las personas y en especial sus dinámicas sociales. El quedarse en casa, si bien fue fundamental para evitar el contagio masivo, no evita las situaciones difíciles al interior de los hogares, así lo plantea Montero et al. (2020) y Macías y Aveiga (2021), indicando que el confinamiento provocó algunos cambios en las familias desde el punto de vista de la convivencia, roles y retos propios de una situación de estrés, en otras palabras, el hogar se convirtió en un escenario donde forzosamente la familia debía convivir más tiempo de lo habitual, puesto que el espacio en su conjunto se transformó en sala de clases, oficina, sala de estudio y de recreo, que se sumó a lo tradicionalmente vivido. Una vez superada esta etapa, comienza paulatinamente el regreso a las actividades de forma similar hasta antes del confina-

miento, trayendo con ello un proceso de adaptación que requiere atención, por cuanto se generaron cambios en la forma de relacionarse y, al mismo tiempo, en las formas de enseñar y aprender de las personas (Guzmán, 2022).

La primera categoría que emerge en este estudio se relaciona con el impacto que ha tenido el post confinamiento en distintas esferas y, a la luz de los relatos de los participantes, se hace énfasis en aspectos psicológicos y relaciones sociales, vale decir, componentes sustantivos de la CV, lo que permite tener una aproximación a su percepción frente a este fenómeno.

De acuerdo a la amplia evidencia respecto a la modificación de los hábitos de práctica de actividad física y las alteraciones sobre la CV y la salud en general durante el confinamiento (Caballero et al., 2021; Castañeda et al., 2020; Celis et al., 2020; García et al., 2021; López et al., 2020; Pérez et al., 2021; Reyes et al., 2022; Ruiz et al., 2020), es posible indicar que se condice con los hallazgos de este estudio, por cuanto los participantes relatan esta situación en su gran mayoría. No obstante, la condición de post confinamiento les ha permitido percibir cierta mejoría en la CV, puesto que se observa un avance positivo en el control de las horas de sueño, más equilibrio en la alimentación y mejora en las relaciones sociales, resultados cercanos a los expuestos por Oyanedel et al. (2015), donde indica que el 70% de la población infantil y adolescente chilena se encuentra satisfecha con su vida en aspectos generales, vale decir, el reencuentro con la vida social y la activación académica, permite vislumbrar una rápida recuperación de lo que en su momento se vio descendido (Castañeda et al., 2022).

Guzmán et al. (2021) presentan resultados en donde compara la CV auto-reportada en contextos previos a la pandemia, en contraste con la situación de confinamiento, aplicando un cuestionario que contiene 36 preguntas relacionadas con la salud de las personas. Los resultados reflejan que los evaluados presentaron un declive en su CV siendo las de mayor impacto el rol emocional y salud general, toda vez que la relación entre inteligencia emocional y CV es significativa y al mismo tiempo, dependen una de la otra (Muñoz & Yovera, 2022). No obstante, los aspectos psicológicos de los estudiantes entrevistados eran variados, no iban solo en una dirección, si bien es cierto la mayoría indicaba sentirse feliz, existieron relatos que evidenciaban haber sufrido estrés y ansiedad. Se puede interpretar que aquellos alumnos que indicaron realizar actividad física, al igual que aquellos que expresaban tener una vida activa, perciben una mejora en su CV en términos de salud mental y control de sus emociones, esto concuerda con lo expuesto por diferentes autores como Bravo et al. (2020), Mastrantonio y Coduras (2020), Boraita (2021), Díaz et al. (2021), Saldías et al. (2022) y Jiménez et al. (2022),

Por otra parte, la segunda categoría primaria asociada al impacto educativo por el post confinamiento, se abordaron aspectos relativos a la sociabilidad de los estudian-

tes, el retorno a la presencialidad y el aprendizaje. Según Fernández y Peña (2022), el regreso a clases presenciales en el contexto de post confinamiento sería un desafío pero también una oportunidad, puesto que los sujetos de investigación manifestaron desagrado respecto por las clases online, coincidiendo con los resultados de Ojeda et al. (2020), Castillo et al. (2021) y Faúndez et al. (2023), refiriéndose a tener a los estudiantes sentados durante un horario establecido frente a la pantalla y en algunos casos, en que ellos no dispongan de un aparato computacional. Dicho contexto provocó que los estudiantes tomaran la decisión de tener una participación nula según expresan los sujetos y es por ello que no sentían tener un buen aprendizaje en las clases. Según Serrano et al. (2022), ir a clases presenciales al establecimiento educacional no solo otorga un aprendizaje de contenidos conceptuales y procedimentales, sino que también actitudinales, viéndose reflejada en la información rescatada donde los estudiantes declaran tener una percepción de su aprendizaje y mejor CV en la etapa de post confinamiento.

Desde el punto de vista del abordaje educativo, los principales agentes que van a intervenir en este proceso serán los docentes, a partir de esto, tal como afirma Guzmán (2021), la educación se ve enfrentada al reto de la reconstrucción y redefinición, por cuanto el cambio paradigmático que conlleva esta transición requerirá replantear los roles de todos los actores. En esa misma línea, Chiluiza y Parra (2022), indica que no es posible volver a la escuela de antes, a la tradicional y descontextualizada, sino que hace imperioso generar otras formas de intervención docente, donde la mirada sea más amplia y generosa. Por su parte Cardini, et al. (2020), indican que los docentes y las familias deben ayudar en la contención emocional, las dinámicas que deben aplicar para sobrellevar los efectos post confinamiento y la convivencia en la institución educativa requieren de acompañamiento pedagógico con actividades acorde a la situación que ayude en el desarrollo de la inteligencia emocional.

Sin duda, el desafío está en observar la realidad y a partir de ello, establecer líneas de acción que permitan el despliegue amplio de las habilidades de los estudiantes en el contexto escolar, incorporando situaciones de aprendizaje e implicancia física, emocional y relacional que decanten en la mejora de la CV y los aprendizajes (Almonacid & González, 2022; Canaza, 2021; De Sousa Santos, 2020; Leng, 2021; Singh, 2022).

Conclusión

La principal característica que emerge a raíz de las cuarentenas es el impacto en los aspectos de la CV y en las metodologías de aprendizaje. El distanciamiento social y la nula convivencia con otros generó en los estudiantes una afectación en su salud y consecuentemente su CV, atribuida principalmente a factores como la alimentación, actividades físicas y/o recreativas, la calidad en el sueño u horas de descanso y el manejo de las emociones, esta última, un

factor determinante, puesto que fue la causante de afecciones psicológicas y de estrés. La ansiedad, tal como se menciona, es una constante en los relatos y a raíz de esta, los estudiantes se dieron cuenta que les generaba, en muchas ocasiones, la necesidad de comer en demasía, hecho que trae consigo una disminución o cambios drásticos en la calidad de la alimentación.

Se concluye que los jóvenes han mejorado sus hábitos saludables como el descanso y la alimentación gracias a las posibilidades y horarios de los centros educativos post confinamiento. Además, aseguran que debido a los espacios físicos a los que pueden acceder y a las actividades extra programáticas correspondientes a cada establecimiento, están con más disposición a realizar actividad física, mejorando así su percepción de la CV.

Por otro lado, se sugiere promover la inclusión de talleres lúdicos y deportivos en los establecimientos educacionales dentro y fuera de ellos en el contexto de normalidad post confinamiento, fomentando la práctica de actividad física y deportiva en los estudiantes, desarrollando así la resiliencia, la constancia y perseverancia, entregando a su vez una posibilidad de mantenerlos activos y saludables para afrontar con mayor calma las adversidades que surgen en el post confinamiento. Además, se plantea generar situaciones en las que se integren en estas prácticas de actividad física a toda la comunidad educativa de los establecimientos para lograr una mejor sociabilidad entre estudiantes, docentes, apoderados y directiva escolar, promoviendo valores como la empatía y solidaridad, entre otros. También, el ofrecer ocasiones en las que se preste atención inmediata al pesar psicológico de los estudiantes, atendiendo sus necesidades emocionales y sociales, prestandoles apoyo psicológico y orientación alimenticia como también con los hábitos saludables durante la totalidad del proceso escolar.

Limitaciones y proyecciones

Una de las limitaciones del estudio estuvo marcada por la falta de evidencias científicas en cuanto a las condiciones y características de la CV de los estudiantes de secundaria post confinamiento, cuestión que eventualmente podría remediarse al continuar esta línea de investigación con este grupo en particular.

Referencias

- Almonacid-Fierro, A., & González-Almonacid, J. (2022). Childhood obesity: post-pandemic repercussions and the school factor. *Andes Pediátrica*, 93(3), 440-441. <http://doi.org/10.32641/andespediatr.v93i3.4349>
- Almonacid-Fierro, A. A., & Almonacid Fierro, M. A. (2021). Percepción de adultos mayores chilenos en relación a la salud y el ejercicio físico en pandemia Covid-19 (Perception of Chilean older adults in relation to health and physical exercise in pandemic Covid-19). *Retos*, (42), 947-957. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.89678>

- Alvites, C. (2020). COVID-19: pandemia que impacta en los estados de ánimo. *CienciaAmérica: Revista de Divulgación Científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 9(2), 354-362. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.327>
- Bairero, M. (2018). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *MULTIMED*, 21(6), 971-982. <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688/1054>
- Ballena, C., Cabrejos, L., Davila, Y., Gonzales, C., Mejía, G., Ramos, V., & Barboza, J. (2021). Impacto del confinamiento por COVID-19 en la calidad de vida y salud mental. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 14(1), 87-89. <http://dx.doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2021.141.904>
- Bravo, S., Kosakowski, H., Núñez, R., Sánchez, C., & Ascarruz, J. (2020). La actividad física en el contexto de aislamiento social por COVID19. *Revista GICOS*, 5(2), 6-22. <http://erevistas.saber.ula.ve/index.php/gicos/article/view/16117/21921927253>
- Boraita, R., Alsina, D., Torres, J., & Ibort, E. (2021). Determinantes de la satisfacción corporal en adolescentes de La Rioja. *Revista española de salud pública*, 95, 1-12. https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL95/O_BREVES/RS95C_202106077.pdf
- Bustamante-Ara, N., Russell-Guzmán, J., Godoy-Cumillaf, A., Merellano-Navarro, E. & Uribe, N. (2022). Rendimiento académico, actividad física, sueño y género en universitarios durante la pandemia-2020. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(53), 109-131. <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i53.1897>
- Caballero-Juliá, D., Cuellar-Moreno, M., & Campillo, P. (2021). Conocimientos de los escolares españoles sobre hábitos de salud (Spanish school children's knowledge of health habits). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(48), 207-214. <http://dx.doi.org/10.12800/ccd.v16i48.1675>
- Canaza Choque, F. A. (2021). Educación y pos pandemia: tormentas y retos después del Covid-19. *Revista Conrado*, 17(83), 430-438. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v17n83/1990-8644-rc-17-83-430.pdf>
- Cardini, A., Bergamaschi, A., D'Alessandre, V., Torre, E., & Ollivier, A. (2020). *Educar en pandemia: entre el aislamiento y la distancia social [Educating in a pandemic: between isolation and social distance]*. Banco Interamericano de Desarrollo. <http://dx.doi.org/10.18235/0002494>
- Carvacho, R., Morán-Kneer, J., Miranda-Castillo, C., Fernández-Fernández, V., Mora, B., Moya, Y., Pinilla, V., Toro, I., & Valdivia, C. (2021). Efectos del confinamiento por COVID-19 en la salud mental de estudiantes de educación superior en Chile. *Revista Médica de Chile*, 149(3), 339-347. <https://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872021000300339>
- Castañeda-Babarro, A., Gutierrez-Santamaría, B., & Coca, A. (2022). Cambios en la cantidad e intensidad de la actividad física antes y después del confinamiento debido al covid-19 (Changes in the amount and intensity of physical activity pre and post covid-19 confinement). *Retos*, 46, 545-551. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.94091>
- Castañeda-Babarro, A., Arbillaga-Etxarri, A., Gutiérrez-Santamaría, B., & Coca, A. (2020). Physical Activity Change during COVID-19 Confinement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1-10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186878>
- Castillo-Retamal, F., Silva-Reyes, L., Muñoz-González, M., López-Toro, L., Plaza-Cofré, P., Arredondo-Muñoz, F., & Faúndez-Casanova, C. (2021). Prácticum virtual en Educación Física: entre pandemia e incertidumbre (Virtual prácticum in Physical Education: between the pandemic and uncertainty). *Retos*, 42, 798-804. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87180>
- Celis-Morales, C., Salas-Bravo, C., Yáñez, A., & Castillo, M. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. *Revista Médica de Chile*, 148(6), 885-886. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000600885>
- Cetron, M., & Landwirth, J (2005). Public health and ethical considerations in planning for quarantine. *Yale Journal of Biology and Medicine*, 78, 325-330. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2259156/>
- Chiluiza, W., & Parra, S. (2022). ¿Qué escuela para la postpandemia? *Revista Científica Educ@ção*, 7(11), 1375-1381. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/27292/1/22%20CHULUISA-PARRA%20WHAT%20SCHOOL%20FOR.pdf>
- Cypress, B. (2018). Qualitative Research Methods: A Phenomenological Focus. *Dimensions of Critical Care Nursing*, 37(6), 302-309. <http://doi.org/10.1097/DCC.0000000000000322>
- De Sousa Santos, B. (2022). *La cruel pedagogía del virus*. CLACSO. <http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/se/20200430083046/La-cruel-pedagogia-del-virus.pdf>
- Díaz, F., & Donoso, A. (2022). Infancia y COVID-19: Los efectos indirectos de la pandemia COVID-19 en el bienestar de niños, niñas y adolescentes. *Andes Pediátrica*, 93(1), 10-18. <https://dx.doi.org/10.32641/andespediatr.v93i1.4250>
- Díaz, C., Mendoza, A., Rodríguez, H., Valdivia, J., Herrera, T., Guzmán, E., Henríquez, B., & Valdés-Badilla, P. (2021). Relación entre actividad física y calidad de vida en adolescentes durante la pandemia por la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(4), e02101557. <http://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/1557>

- Duque, H., & Granados, E. (2019). Análisis fenomenológico interpretativo: Una guía metodológica para su uso en la investigación cualitativa en psicología. *Pensando Psicología*, 15(25), 1-24. <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/pe/article/download/2956/2771/>
- Erades, N., & Morales, A. (2020). Impacto psicológico del confinamiento por la COVID-19 en niños españoles: un estudio transversal. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 27-34. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2041>
- Escobar, M. (2021). Cuarentena y aislamiento. Medidas de control contra la COVID-19. *Correo Científico Médico*, 25(4). <http://www.revcoemed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/4265/2006>
- Etchevers-Rivas, V., Navarrete Oviedo, M., Valdés Rojas, G., & Merellano Navarro, E. (2022). Niveles de actividad física y uso del smartphone en estudiantes de pedagogía en educación física: estudio comparativo en dos momentos de la pandemia. *Revista Chilena de Rehabilitación y Actividad Física*, 1(1), 1-20. <https://doi.org/10.32457/reaf1.1764>
- Faúndez-Casanova, C., Letelier, B., Muñoz, M., Pino, C., Plaza, P., Silva, L., & Castillo-Retamal, F. (2023). Conducta sedentaria, nivel de actividad física y desarrollo de las funciones ejecutivas en estudiantes durante Covid-19 en Chile: un estudio piloto (Sedentary behavior, physical activity level and executive function development in students during Covid-19 in Chile: a pilot study). *Retos*, 47, 221-227. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.90598>
- Fernández, M., & Peña, A. (2022). Evaluación de la propuesta de aprendizaje bimodal como alternativa en el post-confinamiento. *REDU. Revista de Docencia Universitaria*, 20(1), 161-168. <https://doi.org/10.4995/redu.2022.17029>
- Fuentes Nieto, T., Jiménez Herranz, B., López Pastor, V. M., & Fernández Garcimartín, C. (2021). El profesorado de Educación Física ante la situación de educación a distancia por Covid-19. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(49), 505-517. <http://dx.doi.org/10.12800/ccd.v16i49.1589>
- Flores, R. (2014). *Observando observadores: una introducción a las técnicas cualitativas de investigación social*. Ediciones UC.
- García, R. (2005). Salud mental en el niño y el adolescente. En C. Almonte, M. Montt & A. Correa (Ed.), *Psicopatología Infantil y de la Adolescencia* (pp. 79-86). Editorial Mediterráneo Ltda.
- García-Tascón, M., Mendaña-Cuervo, C., Sahelices-Pinto, C., & Magaz-González, A.-M. (2021). Repercusión en la calidad de vida, salud y práctica de actividad física del confinamiento por Covid-19 en España (Effects on quality of life, health and practice of physical activity of Covid-19 confinement in Spain). *Retos*, 42, 684-695. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.88098>
- Gibbs, G. (2013). *El análisis de datos cualitativos en investigación cualitativa* (Vol. 6). Ediciones Morata.
- Guzmán, R. A. (2022). Efectos post-pandemia en la educación. *Revista Innova ITFIP*, 10(1), 7-10. <http://www.revistainnovaitfip.com/index.php/innovajournal/article/view/153>
- Guzmán-Muñoz, E., Concha-Cisternas, Y., Lira-Cea, C., Vasquez, J., & Castillo-Retamal, M. (2021). Impacto de un contexto de pandemia sobre la calidad de vida de adultos jóvenes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(2), e0210898. <http://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/898>
- Hadi, A., Kadhom, M., Hairunisa, N., Yousif, E., & Salam, M. (2020). A Review on COVID-19: Origin, Spread, Symptoms, Treatment, and Prevention. *Biointerface Research in Applied Chemistry*, 10(6), 7234-7242. <https://doi.org/10.33263/BRIAC106.72347242>
- Hamui, A., & Varela, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en educación médica*, 2(5), 55-60. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000100009
- Higuera-Gutiérrez, L.F., Vargas-Alzate, C.A., & Cardona-Arias, J.A. (2015). Impacto de la diabetes, el sobrepeso y la obesidad en la calidad de vida relacionada con la salud del adolescente: metanálisis. *Revista Chilena de Nutrición*, 42(4), 383-391. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182015000400010>
- Huyhua, S., Tejada, S., & Díaz, R. (2020). Sentimientos de los adolescentes frente al aislamiento social por la COVID-19 desde la metodología fenomenológica. *Revista Cubana de Enfermería*, 36, 1-12. <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4176>
- Jiménez, R., Gargallo, E., Arriscado, D., & Dalmau, J. (2022). Asociación entre el entorno de práctica de actividad física y los hábitos de vida e indicadores de salud física y psicosocial. *Revista Española de Salud Pública*, 96(11), 1-13. https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL96/ORIGINALES/RS96C_202202017.pdf
- Leng Goh, T. (2021). Closing the Gap: Teaching Physical Education Post-Pandemic. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 92(7), 3-4. <http://doi.org/10.1080/07303084.2021.1948264>
- López-Bueno, R., Calatayud, J., Andersen, L.L., Balsalobre-Fernández, C., Casaña, J., Casajús, J.A., Smith, L., & López-Sánchez, G.F. (2020). Immediate Impact of the COVID-19 Confinement on Physical Activity Levels in Spanish Adults. *Sustainability*, 12(14), 5708. <https://doi.org/10.3390/su12145708>

- Macías, X., & Aveiga, V. (2021). Confinamiento y su incidencia en las relaciones familiares de la ciudadela San José de la parroquia 12 de marzo del cantón Portoviejo. *Socialium*, 5(2), 120-139. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2021.5.2.931>
- Madrid, C. (2014). Salud Mental y Calidad de Vida: Estudio descriptivo-correlacional en adolescentes que cursan la enseñanza media en colegios de la comuna de Graneros. [Memoria de grado no publicada]. Universidad de Chile. <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/131648/22.1.2015Memoria%20Claudia%20Madrid%20Silva.pdf?sequence=1>
- Martínez, C. (2013). Salud Mental y Calidad de Vida relacionada con la salud en los niños ante la desigualdad social. *Evidencias en Pediatría*, 9(32), 1-2. https://evidenciasenpediatria.es/files/41-11884-RUTA32Comentario_Asoc.pdf
- Mastrantonio Ramos, M.P., & Coduras Martínez, O. (2020). Actividad Física y Calidad de Vida Percibida en usuarios de Centros Deportivos Públicos de Terrassa (Physical Activity and Perceived Quality of Life in users of Public Sports Centers in Terrassa). *Retos*, 37, 427-433. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74166>
- Ministerio de Salud Chile (2022). *Covid-19 en Chile. Pandemia 2020-2022*. Gobierno de Chile. https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2022/03/2022.03.03_LIBRO-COVID-19-EN-CHILE-1-1.pdf
- Montero, D., Bolívar, M., Aguirre, L., & Moreno, A. (2020). Violencia intrafamiliar en el marco de la emergencia sanitaria por el Covid-19. *CienciaAmérica*, 9(2), 261-267. <http://cienciaamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/316/551>
- Muntaner, J. (2014). Calidad de vida en la escuela inclusiva. *Revista Iberoamericana de Educación*, 63, 35-49. <https://doi.org/10.35362/rie630421>
- Muñoz, M., & Yovera, Y. (2022). *Inteligencia emocional y calidad de vida en estudiantes que cursan el 5to año del nivel secundario de una institución educativa en el distrito de Lima, 2020* [Tesis de Licenciatura no publicada]. Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/30127>
- Ojeda, A., Ortega, D., & Boom, E. (2020). Análisis de la percepción de estudiantes presenciales acerca de clases virtuales como respuesta a la crisis del Covid-19. *Espacios*, 41(42), 81-92. <http://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n42p07>
- Oyanedel, J., Alfaro, J., & Mella, C. (2015). Bienestar Subjetivo y Calidad de Vida en la Infancia en Chile. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 13(1), 313-327. <http://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n42p07>
- Pérez-Rodrigo, C., Gianzo Citores, M., Hervás Bárbara, G., Ruiz-Litago, F., Casis Sáenz, L., Arijia, V..., & Aranceta Bartrina, J. (2021). Patterns of Change in Dietary Habits and Physical Activity during Lockdown in Spain Due to the COVID-19 Pandemic. *Nutrients*, 13(2), 1-6. <https://doi.org/10.3390/nu13020300>
- Rahman A., & Sathi, N.J. (2020). Knowledge, Attitude, and Preventive Practices toward COVID-19 among Bangladeshi Internet Users. *Electronic Journal of General Medicine*, 17(5), em245. <https://doi.org/10.29333/ejgm/8223>
- Ravens, U., Erhart, M., Wille, N., & Bullinger, M. (2008). Health-related quality of life in children and adolescents in Germany: results of the BELLA study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 17(1), 148-156. <https://doi.org/10.1007/s00787-008-1016-x>
- Reyes-Molina, D., Nazar, G., Cigarroa, I., Zapata-Lamana, R., Aguilar-Farias, N., Parra-Rizo, M., & Albornoz-Guerrero, J. (2022). Behavior of physical activity during the COVID-19 pandemic and its association with subjective well-being and mental health in university students in Chile. *Terapia Psicológica*, 40(1), 23-26. <https://dx.doi.org/10.4067/s0718-48082022000100023>
- Ruiz-Roso, M.B., de Carvalho Padilha, P., Mantilla-Escalante, D.C., Ulloa, N., Brun, P., Acevedo-Correa, D., Arantes Ferreira Peres, W., Martorell, M., Aires, M.T., de Oliveira Cardoso, L., Carrasco-Marín, F., Paternina-Sierra, K., Rodríguez-Meza, J.E., Montero, P.M., Bernabé, G., Pauletto, A., Taci, X., Visioli, F., & Dávalos, A. (2020). COVID-19 Confinement and Changes of Adolescent's Dietary Trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*, 12(6), 1807. <http://doi.org/10.3390/nu12061807>
- Rodríguez, G., Gil, J., & García, E. (1996). *Tradición y enfoques en la investigación cualitativa*. Aljibe.
- Sabando, V., & Albala, C. (2019). Calidad de Vida Relacionada con Salud Oral y Auto percepción de Salud: Encuesta Nacional de Calidad de Vida y Salud 2015-2016 en Chile. *International Journal of Odontostomatology*, 13(3), 338-344. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2019000300338>
- Saldías, M., Domínguez, K., Pinto, D., & Parra, D. (2022). Asociación entre actividad física y calidad de vida: Encuesta Nacional de Salud. *Salud Pública de México*, 64(2), 157-168. <https://www.medigraphic.com/pdfs/salpubmex/sal-2022/sal222e.pdf>
- Serrano-Díaz, N., Aragón-Mendizábal, E., & Mérida-Serrano, R. (2022). Families' perception of children's academic performance during the COVID-19 lockdown. [Percepción de las familias sobre el desempeño escolar durante el confinamiento por COVID-19]. *Comunicar*, 70, 59-68. <https://doi.org/10.3916/C70-2022-05>
- Sim, J., & Waterfield, J. (2019). Focus group methodology: some ethical challenges. *Quality & Quantity*, 53, 3003-3022. <https://doi.org/10.1007/s11135-019-00914-5>

- Singh, J., Singh, L., & Matthees, B. (2022). Establishing Social, Cognitive, and Teaching Presence in Online Learning—A Panacea in COVID-19 Pandemic, Post Vaccine and Post Pandemic Times. *Journal of Educational Technology Systems*, 51(1), 28-45. <https://doi.org/10.1177/00472395221095169>
- United Nations (2020). Policy Brief: The Impact of COVID-19 on children. <https://unsdg.un.org/resources/policy-brief-impact-Covid19-children> _
- Urzúa, A., & Caqueo-Úrizar, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia Psicológica*, 30(1), 61-71. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000100006>
- Valdés-Badilla, P., Durán Agüero, S., Godoy Cumillaf, A., Ortega Spuler, J., Salvador Soler, N., Guzmán Muñoz, E., Zapata Bastias, J., Díaz Aravena, D., Herera Valenzuela, T., Vásquez Gómez, J., & Vargas Vitoria, R. (2018). Relación entre calidad de sueño y calidad de vida con el estado nutricional y riesgo cardiometabólico en adultos mayores físicamente activos. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 38(4),172-178. <https://revista.nutricion.org/PDF/VALDES.pdf>
- Vásquez-Gómez, J., Faúndez-Casanova, C., Souza de Carvalho, R., Castillo-Retamal, F., Valenzuela Reyes, P., Concha-Cisternas, Y., Luna-Villouta, P., Álvarez, C., Godoy-Cumillaf, A., Hernández-Mosqueira, C., Cigarroa, I., Garrido-Méndez, A., Matus-Castillo, C., Castillo-Retamal, M., Leao Ribeiro, I. (2022). Estimated Oxygen Consumption with the Abbreviated Method and Its Association with Vaccination and PCR Tests for COVID-19 from Socio-Demographic, Anthropometric, Lifestyle, and Morbidity Outcomes in Chilean Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6856. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116856>
- Vásquez, G., Urtecho-Osorto, Ó.R., Agüero-Flores, M., Díaz Martínez, M.J., Paguada, R.M., Varela, M.A., Landa-Blanco, M., & Echenique, Y. (2020). Mental health, confinement, and coronavirus concerns: a qualitative study. *Revista Interamericana de Psicología/ Interamerican Journal of Psychology*, 54(2), e1333. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116856>
- Wilder-Smith, A., & Freedman, D. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *Journal of Travel Medicine*, 27(2), 168-171. <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa020>