

CLASE ESPEJO: UNA EXPERIENCIA DE INTERNACIONALIZACIÓN SOBRE HABITOS DE SUEÑO Y ALIMENTACION EN UNIVERSITARIOS

MIRROR CLASS: AN INTERNATIONALIZATION EXPERIENCE ON SLEEP AND EATING HABITS IN UNIVERSITY STUDENTS

Patricia Philco-Lima ¹
Rosario Martinez-Quiroga
Leslie Daza-Cazana ⁵

Resumen

Introducción. La tecnología actual permite a docentes y estudiantes ampliar el intercambio de conocimientos y experiencias, la clase espejo es una herramienta didáctica para la enseñanza-aprendizaje que permite esto, mediante la interacción abierta con pares internacionales y redes académicas y científicas de otras culturas. El objetivo fue describir las experiencias de los estudiantes de la Carrera de Medicina de la Universidad Mayor de San Andrés en La Paz Bolivia y estudiantes de la Carrera de Artes de la Universidad Nacional de La Matanza en Buenos Aires Argentina, sobre el cambio de hábitos de sueño y alimentación en el primer año universitario, experiencias compartidas en una clase espejo.

Material y método. Para su ejecución se siguieron 4 etapas: coordinación, preparación, ejecución y evaluación de una clase espejo.

Resultados. Los estudiantes reflexionaron sobre factores de riesgo comunes para su edad y cambio de estilo de vida, en base a los resultados de la encuesta “Redes y salud”, se destaca la falta de horas de sueño y alimentación no saludable. Se cumplió el objetivo de la clase espejo.

Conclusiones. Es importante crear oportunidades de intercambio de experiencias entre pares, en este caso tanto docentes como estudiantes. Las experiencias fueron similares en relación a la percepción del nivel de exigencia en un ámbito universitario, la forma de adaptación de los estudiantes fue a través de cambios en sus estilos de vida, especialmente en disminución de las horas de sueño, mala administración de su tiempo, y falta de autocuidado al mantener una dieta no saludable.

Palabras clave: clase espejo, hábitos saludables, sueño, universitarios.

¹Médico. Máster en Epidemiología Clínica, Docente Investigadora del Instituto de Investigación en Salud y Desarrollo IINSAD. Facultad de Medicina, Enfermería, Nutrición y Tecnología Médica. Universidad Mayor de San Andrés. La Paz, Bolivia. <https://orcid.org/0000-0002-2667-7824>

²Médico Especialista en Psiquiatría, Docente titular de la Cátedra de Psicología Médica del Departamento Facultativo de Medicina y Salud Mental de la Carrera de Medicina. Facultad de Medicina Enfermería, Nutrición y Tecnología Médica. Universidad Mayor de San Andrés. La Paz, Bolivia.

³Médico Master en Comunicación, Información y Promoción en Salud Pública. Docente titular de la Cátedra de Salud Pública I del Departamento Facultativo de Salud Pública. Facultad de Medicina, Enfermería, Nutrición y Tecnología Médica. Universidad Mayor de San Andrés. La Paz, Bolivia. <https://orcid.org/0000-0002-5242-8709>

Correspondencia a: ldaza1@umsa.bo

Recibido: 1 de septiembre de 2025

Aceptado: 23 de septiembre de 2025



Abstract

Introduction. Current technology allows teachers and students to expand the exchange of knowledge and experiences. The mirror class is a didactic tool for teaching and learning that enables this through open interaction with international peers and academic and scientific networks from other cultures.

The objective was to describe the experiences of medical students at the Universidad Mayor de San Andrés in La Paz, Bolivia, and students from the Arts program at the Universidad Nacional de La Matanza in Buenos Aires, Argentina, regarding changes in sleep and eating habits during their first year of university. These experiences were shared in a mirror class.

Materials and methods. Four stages were followed: coordination, preparation, implementation, and evaluation of a mirror class.

Results. Students reflected on common risk factors for their age and lifestyle changes based on the results of the "Networks and Health" survey. Lack of sleep and unhealthy eating were highlighted. The objective of the mirror class was met.

Conclusions. It is important to create opportunities for peer exchanges, in this case, between both teachers and students. The experiences were similar regarding the perceived level of demand in a university setting. Students adapted through lifestyle changes, especially decreased sleep, poor time management, and a lack of self-care due to an unhealthy diet.

Keywords: mirror classroom, healthy habits, sleep, university students.

INTRODUCCIÓN

Enseñar en un entorno de nuevos desafíos, como la tecnología, se convierte en un reto para los docentes universitarios, lograr la motivación de los estudiantes desde el primer año.

La tecnología ha acordado las distancias, es posible acercar a los estudiantes y docentes, compartiendo experiencias.

La clase espejo CE es una herramienta didáctica para la enseñanza-aprendizaje que permite que estudiantes y docentes adquieran competencias interculturales y globales mediante la interacción abierta con pares internacionales y redes académicas y científicas de otras culturas, haciendo uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación TIC (1).

La CE es una estrategia de internacionalización pedagógica que también permite fortalecer la competencia investigativa en estudiantes de universidades latinoamericanas; en diversas investigaciones relacionadas permiten establecer la conexión con la teoría del aprendizaje colaborativo, la teoría de las competencias investigativas, la importancia de la aplicación de las TIC en la

docencia universitaria, identificando las herramientas comunicativas en los entornos virtuales de aprendizaje y de internacionalización (2).

La CE se basa en la teoría del aprendizaje colaborativo, que es una técnica didáctica que promueve el aprendizaje centrado en el estudiante, distribuyendo el trabajo en pequeños grupos, donde los estudiantes con diferentes niveles de habilidad utilizan una variedad de actividades de aprendizaje para mejorar su entendimiento sobre una materia (2).

Las aplicaciones que la CE puede tener son muchas, en este caso se enfocó en los hábitos de vida saludables y su importancia para la población universitaria, no sólo porque ellos aplicarán esos conocimientos en la prevención de enfermedades con sus pacientes, sino porque lo aplicarán en sus propios comportamientos y vidas. En la Cátedra de Salud Pública I de la Carrera de Medicina de la Universidad Mayor de San Andrés, se hace énfasis en el estilo de vida, durante su primer año en la Carrera, con especial atención en la prevención de Enfermedades Crónicas No Transmisibles ECNT,

que incluyen enfermedades cardiovasculares, respiratorias crónicas, diferentes tipos de cáncer, diabetes mellitus, hipertensión arterial y enfermedades osteoarticulares (3). Por eso en esta experiencia el tema abordado fue hábitos de vida, específicamente sueño y alimentación saludable.

El cambio en los hábitos que se da en un estudiante que pasa de la vida colegial a la vida universitaria, usualmente le genera estrés, ansiedad, acercamiento a hábitos no saludables, como se describe en el estudio de Peredo donde el grupo de estudiantes alcanzó un resultado promedio significativamente superior en riesgo psicológico, más elevado en mujeres (4).

Cuando los estudiantes entran al primer año de universidad tienen, generalmente, entre 17 y 19 años, y concluyen su carrera entre los 23 y 25 años. Esto quiere decir que algunos de ellos aún se hallan en la etapa final de la adolescencia en el momento en que empiezan a cursar sus estudios profesionales, si bien la mayoría se encuentra en la post adolescencia lo que los hace vulnerables, tomando una tendencia al autoconocimiento y el empoderamiento del estudiante respecto a su propia salud. Y a la vez reconocer la presencia de factores culturales, educativos y socioeconómicos que pueden incidir en la adaptación y autocuidado (5).

Por todo esto, y gracias a la coordinación a través de la Confederación de Adolescencia y Juventud de Iberoamérica Italia y el Caribe (CODAJIC), es que se pudo realizar esta experiencia.

CODAJIC actualmente conformada por 21 países, 27 Instituciones y 16 Universidades, de la que Bolivia es miembro activo, a través de la Federación Latinoamericana de Asociaciones de Psiquiatría del Infante, Adolescentes, familias y ramas afines (FLAPIA); tiene como objetivos:

a) Promover el bienestar, salud y desarrollo integral de la Adolescencia y Juventud en toda la región, poniendo especial atención en aquellos(as) que viven en situaciones de extrema pobreza, inequidad y marginalidad.

b) Promover muy especialmente la Salud Integral de los/as Adolescentes y Jóvenes, con las acciones que de las mismas se derivan.

c) Actuar activamente ya sea en forma directa o indirecta a través de las instituciones miembros contra toda forma de discriminación, ya sea por razones de raza, sexo, identidad sexual, identidad de género, orientación sexual, discapacidad, adolescentes y jóvenes en conflictos con la ley, migrantes, creencias, ideologías o religión entre otras.

d) Integrar las actividades que en la región realizan las diferentes Sociedades, Universidades, Organizaciones, Asociaciones, Organizaciones de la Sociedad Civil o demás grupos nacionales en pro del desarrollo de la Adolescencia y Juventud, promoviendo el intercambio de experiencias y la elaboración de Políticas Públicas.

e) Desarrollar las diferentes líneas de acción con un enfoque de derechos humanos, derechos sexuales y reproductivos, interculturalidad, perspectiva de género, de curso de vida, familia y de interdisciplina, intersectorialidad y trabajo intergeneracional. Desarrollar y promover un enfoque de juventud en las políticas, programas, proyectos, intervenciones y acciones desde el estado y la sociedad civil.

f) Promover la salud integral, educación de calidad, recreación, actividad física, ejercicio pleno de ciudadanía y el empleo digno para adolescentes y jóvenes de la región.

g) Promover todos los aspectos que hacen efectiva la participación de los/as adolescentes y jóvenes, a través de su empoderamiento.

El propósito de integrarse a las actividades de CODAJIC, como docentes de medicina de la UMSA, responde principalmente a contribuir a sus objetivos relacionados a la salud de los estudiantes adolescentes universitarios. Esto como actividad extra curricular, en un espíritu completo del

ejercicio integral de la docencia.

El objetivo del presente artículo es describir las experiencias de los estudiantes de la Carrera de Medicina de la Universidad Mayor de San Andrés en La Paz Bolivia y estudiantes de la Carrera de Artes de la Universidad Nacional de La Matanza en Buenos Aires Argentina, sobre el cambio de hábitos de sueño y alimentación en el primer año universitario, experiencias compartidas en una clase espejo.

MATERIAL Y MÉTODO

La clase espejo titulada: “Cambio de hábitos (sueño y alimentación) en el primer año universitario” fue ideada a partir del conocimiento de experiencias similares, compartidas a través del grupo de CODAJIC.

Para su ejecución se siguieron 4 etapas: coordinación, preparación, ejecución y evaluación.

Primera etapa. Coordinación

Se hizo contacto con un docente de la Universidad Nacional de La Matanza de Buenos Aires, Argentina sobre la posibilidad de ejecutar una CE con estudiantes de su Universidad. Al recibir la aceptación, se procedió a coordinar detalles de la fecha y hora de la actividad; en función a días y horas de clases ya establecidas para los estudiantes participantes, de tal manera que no tuvieran que verse afectados, en otras materias.

En esta etapa también se realizó la coordinación, entre las docentes participantes y el grupo de estudiantes de Medicina que se sumarían, como protagonistas de la CE. Al mismo tiempo, se eligió dos fuentes de apoyo, para la lectura previa de todos los participantes (5,6).

Se compartió con los estudiantes la encuesta “Redes y salud” diseñada para aportar información personal respecto al uso de redes sociales virtuales (TikTok, Instagram, Youtube, Whatsapp, Snapchat, etc) y consumos culturales, basado en el "Protocolo para la estimación de la salud mental adolescente"

(SAMA), con el objetivo de servir de insumo para el Observatorio Social de la Escuela de Arte y Medios de comunicación, para generar una campaña de bien público con ésta temática (7).

Segunda etapa. Preparación

Se coordinó con el área de Tecnologías de la Información y Comunicación de la Facultad de Medicina de la UMSA, lo que permitió la ejecución de una prueba preliminar de la transmisión, en fecha 15 de agosto de 2025 para evaluar los detalles faltantes y asegurar una buena transmisión.

En ésta etapa, los estudiantes de medicina, también fueron informados sobre los detalles de la actividad y la importancia de su participación; motivándolos a dar lectura a las dos fuentes elegidas sobre ésta temática (5,6).

Tercera etapa. Ejecución

El martes 26 de agosto, de horas 13:30 – 14:30 (hora Bolivia) se ejecutó la CE, de acuerdo a todo lo programado; a través de una sesión Zoom generada por la Universidad Nacional de La Matanza.

Participaron 3 docentes de Bolivia: una de la Cátedra de Psicología Médica, una de la Cátedra de Salud Pública I y una Docente Investigadora, así como 2 Auxiliares de Docencia, una de Salud Pública y la segunda de Psicología Médica. De Argentina participaron 2 docentes.

Los estudiantes participantes de 1er año de la Cátedra de Salud pública I de Bolivia fueron 19 que estuvieron presencialmente y 1 que se conectó de forma virtual.

Los estudiantes participantes de 1er año de Artes de la Universidad de La Matanza fueron aproximadamente 12.

El espacio físico en el que se desarrolló esta actividad fue el aula C del Departamento Facultativo de Salud pública, que felizmente ofreció todas las condiciones para su buen desarrollo.

Se inició con la exposición por parte del docente de

Argentina, de los resultados de la encuesta de “Redes y Salud” (7). La misma que mostró las respuestas sistematizadas de los estudiantes participantes, lo que dio pie al análisis por parte de docentes y estudiantes.

La intervención de los estudiantes fue voluntaria, con la guía de cuatro preguntas que se formularon, para que se expresen libremente al respecto. Estas preguntas fueron:

a) ¿Qué cambios experimentaste en tu primer año en la Universidad, respecto al sueño y

alimentación?

b) ¿Lograste adaptarte al primer año de tu carrera?

c) ¿Qué le recomiendas a tus compañeros y compañeras?

d) ¿Qué te parece la experiencia compartida por los demás?

Si bien no se logró la participación de todos los estudiantes asistentes, por el factor tiempo, las expresiones de los estudiantes que sí intervinieron, reflejaron, la realidad de los demás, que asintieron apoyando las respuestas (Figura 1. A-E).

Figura 1. Clase espejo sobre hábitos de sueño y alimentación entre docentes y estudiantes de la Carrera de Medicina de la Universidad Mayor de San Andrés en La Paz Bolivia y estudiantes de la Carrera de Artes de la Universidad Nacional de La Matanza en Buenos Aires Argentina, agosto 2025

A.



B.**C.****D.**



E.



Cuarta etapa. Evaluación

Se cumplió el objetivo de la actividad, la CE permitió el fortalecimiento de competencias digitales en estudiantes y docentes a través del uso de herramientas tecnológicas virtuales, favoreció la visión intercultural de estudiantes y docentes por medio de la interacción entre grupos heterogéneos, la CE amplió la perspectiva del aula de clase como espacio físico, permitió oportunidades de colaboración recíproca con comunidades académicas y científicas pares y aportó al fortalecimiento de las estrategias de internacionalización del currículo de ambas universidades (1).

Entre las limitaciones se tuvo, algunos inconvenientes técnicos en relación al audio.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los estudiantes reflexionaron sobre factores de riesgo comunes para su edad y cambio de estilo de vida, en base a los resultados de la encuesta “Redes y salud”; de los que destacó la falta de horas de sueño y alimentación no saludable en los estudiantes universitarios. Asimismo, el hecho de que el género femenino sería el más afectado en estos aspectos.

Se pudo evidenciar al inicio, timidez y nerviosismo de parte de los estudiantes, al expresar sus opiniones, pero a medida que avanzó la sesión, mayor comodidad al defender sus puntos de vista y experiencias, expresando miedos y limitaciones personales desde su vivencia personal. Se destaca la satisfacción de los estudiantes, luego de la CE, ya que muchas de las opiniones vertidas fueron tomadas en cuenta en las conclusiones de la actividad.

El sueño y la alimentación, base de todo esquema de salud en los humanos, se ve afectado cuando los adolescentes inician estudios universitarios, en este caso de Medicina. Esto obliga lamentablemente, a que disminuya sus horas de sueño, por las responsabilidades nuevas que adquieren; y que su alimentación se desorganice totalmente, por la distancia entre la Universidad y sus casas, la

Referencias

reducida economía con la que cuentan; además de la falta de acceso de preparaciones saludables, en el área circundante a la Facultad de Medicina; lo que los obliga a no poder cumplir con una alimentación saludable, adecuada a su estilo de vida actual.

Con el tiempo, estos cambios de estilo de vida también influyen en la salud mental de los estudiantes, por incrementar significativamente sus niveles de estrés, lo que los hace más propensos a desarrollar algún trastorno de la salud mental, ansiedad o depresión principalmente, que a futuro, puede derivar en problemas de personalidad o enfermedades mentales (4).

Esto obliga a que la comunidad universitaria, liderada por sus representantes, asuma acciones serias, para asegurar mejores condiciones para los estudiantes universitarios, con espacios recreativos y de descanso, pero, sobre todo el acceso a alimentos y preparaciones saludables durante el día.

Por otra parte, es importante generar oportunidades de intercambio de experiencias entre pares: docentes, estudiantes y entre docentes y estudiantes, como fue la experiencia implementada.

En conclusión, las experiencias de los estudiantes de la Carrera de Medicina de la Universidad Mayor de San Andrés en La Paz Bolivia y estudiantes de la Carrera de Artes de la Universidad Nacional de La Matanza en Buenos Aires Argentina, sobre el cambio de hábitos de sueño y alimentación en el primer año universitario, compartidas en una CE, fueron similares en relación a la percepción del nivel de exigencia en un ámbito universitario. La forma de adaptación de los estudiantes fue a través de cambios en sus estilos de vida, especialmente en disminución de las horas de sueño, mala administración de su tiempo, y falta de autocuidado al mantener una dieta no saludable.

AGRADECIMIENTOS

A Lic. Giancarlo Quadrizzi Leccese y Dra. Mónica Elba Borile de CODAJIC.

1. Universidad de Lima. Metodología espejo. 2021 [cited 2025 Aug 31]; Available from: https://www.ulima.edu.pe/sites/default/files/page/file/metodologia_espejo_v_10.09.2021.pdf
2. Yangali Vicente JS, Varon Triana N, Calla Vasquez KM. Clase espejo, una estrategia de internacionalización pedagógica para fortalecer la competencia investigativa en estudiantes de universidades latinoamericanas. *Zo Próxima* [Internet]. 2022 Mar 30 [cited 2025 Aug 31];35:3–21. Available from: <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/zona/article/view/12556/214421445506>
3. Choque Zurita R, Daza Cazana L, Philco Lima P, Gonzáles L, Alanes Fernández Á. Factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de medicina de la Universidad Mayor de San Andrés, La Paz - Bolivia 2015. *Rev Médica La Paz* [Internet]. 2018 [cited 2025 Aug 31];24(1):5–12. Available from: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-89582018000100002&lng=es&nrm=iso&tlng=es
4. Peredo-Videa R, Philco-Lima P, Jordán de Guzmán M, Espejo-Choquetarqui MG, Peredo-Videa R, Philco-Lima P, et al. COVID-19 y factores de riesgo psicológico en docentes, personal administrativo y estudiantes universitarios. *Rev Investig Psicol* [Internet]. 2022 [cited 2025 Aug 31];(27):109–53. Available from: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322022000100109&lng=es&nrm=iso&tlng=es
5. Sánchez Padilla M, Álvarez Chávez A, Flores Cerón T, Arias Rico J, Saucedo García M. El reto del estudiante universitario ante su adaptación y autocuidado como estrategia para disminuir problemas crónicos degenerativos. *Educ y Salud Boletín Científico Inst Ciencias la Salud Univ Autónoma del Estado Hidalgo* [Internet]. 2014 [cited 2025 Aug 31];2(4). Available from: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/icsa/n4/e7.html>
6. Scholastica. ¿Comenzando la universidad? Podrías necesitar nuevos hábitos de estudio – SCHOLASTICA [Internet]. 2023 [cited 2025 Aug 31]. Available from: <https://scholasticaprep.com/blogs/blog/comenzando-la-universidad-podrias-necesitar-nuevos-habitos-de-estudio>
7. Universidad Nacional de La Matanza. Encuesta Redes y salud. Observatorio Social de la Escuela de Arte y Medios de Comunicación Universidad Nacional de La Matanza. Argentina | Rehue [Internet]. 2025 [cited 2025 Aug 31]. Available from: <https://www.rehueong.com.ar/node/398>