

Impact of anxiety, depression, and post pandemic stress on the academic performance of college students

Impacto de la ansiedad, depresión y estrés post pandémico en el desempeño académico de estudiantes universitarios

Autores:

Dra. Merchán-Villafuerte, Karina Maricela Ph.D.
UNIVERSIDAD ESTATAL DEL SUR DE MANABÍ
Docente titular de la Carrera de Laboratorio Clínico
Facultad Ciencias de la salud
Jipijapa – Ecuador



karina.merchan@unesum.edu.ec



<https://orcid.org/0000-0002-8059-7518>

Quiroz-Villamar, Davidson José
UNIVERSIDAD ESTATAL DEL SUR DE MANABÍ
Estudiante
Jipijapa – Ecuador



quiroz-davidson9157@unesum.edu.ec



<https://orcid.org/0009-0005-1139-6586>

Saltos-Alcívar, Valeria Antonela
UNIVERSIDAD ESTATAL DEL SUR DE MANABÍ
Estudiante
Jipijapa – Ecuador



saltos-valeria0993@unesum.edu.ec



<https://orcid.org/0009-0001-1340-7390>

Fechas de recepción: 20-ENE-2024 aceptación: 29-FEB-2024 publicación: 15-MAR-2024



<https://orcid.org/0000-0002-8695-5005>

<http://mqrinvestigar.com/>

Resumen

El 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la pandemia de COVID-19, la cual causó la implementación de protocolos sanitarios para reducir los efectos dañinos, entre ellos la cuarentena y distanciamiento social. Estos afectaron de modo integral la vida rutinaria, ocasionando el aumento desproporcionado de sensaciones y emociones desfavorables tales como la impotencia, inquietud, ansiedad, depresión, falta de sueño, desesperanza, indignación y pavor. Dentro del estudio se determinó que los factores que contribuyen a la ansiedad, depresión y el estrés post pandémico en universitarios, se destacaron el encierro, aislamiento social y la presencia de Covid-19, por lo que, unidos estos factores, fueron los principales que influenciaron en la calidad psicológica de los estudiantes universitarios, asimismo las terapias cognitivo-conductual y las técnicas de relajación fueron estrategias de que ayudaron a los estudiantes universitarios a reducir los problemas psicoemocionales y mejorar su rendimiento académico. Obteniendo como resultado que la pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto psicológico significativo, aumentando la prevalencia de problemas de salud mental como ansiedad, depresión y estrés en diversas poblaciones por ello se recomienda un abordaje integral, con énfasis en la prevención y la promoción de la salud mental, para enfrentar el impacto psicosocial de la pandemia y mejorar la calidad de vida de la población.

Palabras clave: Covid-19; ansiedad; depresión; estrés; universitarios

Abstract

On March 11, 2020, the World Health Organization (WHO) declared the COVID-19 pandemic, which caused the implementation of health protocols to reduce the harmful effects, including quarantine and social distancing. These affected routine life in a comprehensive manner, causing a disproportionate increase in unfavorable feelings and emotions such as helplessness, restlessness, anxiety, depression, lack of sleep, hopelessness, indignation and dread. Within the study, it was determined that the factors that contribute to anxiety, depression and post-pandemic stress in university students, were the confinement, social isolation and the presence of Covid-19, so that, together these factors were the main factors that influenced the psychological quality of university students, also cognitive-behavioral therapies and relaxation techniques were strategies that helped university students to reduce psycho-emotional problems and improve their academic performance. As a result, the COVID-19 pandemic has had a significant psychological impact, increasing the prevalence of mental health problems such as anxiety, depression and stress in various populations. Therefore, a comprehensive approach is recommended, with emphasis on prevention and promotion of mental health, to address the psychosocial impact of the pandemic and improve the quality of life of the population.

Keywords: Covid-19; anxiety; depression; stress; university students

Introducción

El 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la pandemia de COVID-19, la cual causó la implementación de protocolos sanitarios para reducir los efectos dañinos, entre ellos la cuarentena y distanciamiento social. Estos afectaron de modo integral la vida rutinaria, ocasionando el aumento desproporcionado de sensaciones y emociones desfavorables tales como la impotencia, inquietud, ansiedad, depresión, falta de sueño, desesperanza, indignación y pavor. Por su parte, Ecuador, bajo la emergencia sanitaria declarada el 16 de marzo y como política de prevención de contagios, obligó a la población a cumplir aislamiento social estricto (1), al respecto, Ecuador decreta, el 16 de marzo, la emergencia sanitaria que obliga a toda la población a cumplir aislamiento estricto como política de prevención de contagios masivos (2).

Investigaciones científicas recientes sostienen que las emociones determinan significativamente las actitudes de las personas y pueden ser decisivas para lograr metas, el estado anímico de una persona influye mucho en cómo se comporta y en las decisiones que toma para alcanzar sus objetivos; teniendo en cuenta esto, el componente emocional resulta fundamental a la hora de adoptar ciertas actitudes necesarias para tener éxito en diversos ámbitos de la vida (3). Las emociones juegan un papel central que no debe subestimarse, para ello García T. en 2021 define que evaluar el estado emocional de los estudiantes fue una de las acciones clave al comienzo del curso, y comprender el efecto que la pandemia y el confinamiento tuvieron en los alumnos, así como observar su reacción ante estas circunstancias, se convirtió en una prioridad para los educadores por lo que esto les permitió desarrollar planes de apoyo psicoemocional con el fin de proporcionar la atención necesaria a los estudiantes (4).

La pandemia de COVID-19 afectó mucho a nivel psicosocial a los estudiantes universitarios, este grupo tenía esperanzas de progresar social y profesionalmente mediante la educación, no obstante, el contexto vivido los golpeó fuerte en sus aspiraciones; la situación social, cultural y económica generó en los jóvenes trastornos psicoemocionales, los alumnos, que confiaban en que el estudio los ayudaría a mejorar, se vieron frustrados por las circunstancias, asimismo la pandemia minó la fe de los estudiantes en la educación como motor de movilidad social, esto provocó en ellos diversas emociones negativas como ansiedad, miedos, angustia y estrés, entre otros sentimientos de igual naturaleza (5).

La sintomatología ansiosa y depresiva son quizás los estados emocionales principales relacionados con trastornos psicológicos en el marco de la pandemia, Fernández A. (1) cita a Jhonson y col., en una investigación en Argentina, donde se demostró que la pandemia y el confinamiento habrían generado angustia, tristeza, aburrimiento, depresión, soledad e incertidumbre por la ruptura de la cotidianeidad y la pérdida de

previsibilidad hacia los adolescentes universitarios, siendo de gran impacto a nivel académico y emocional.

Es importante destacar que la educación emocional tiene un rol clave en todos los ámbitos de la vida de los estudiantes, especialmente en los universitarios. Desde una perspectiva integral y preventiva, la educación emocional busca mejorar los estilos de vida, las relaciones intrapersonales e interpersonales para volverlas más saludables. La formación emocional resulta crucial para los jóvenes estudiantes ya que influye en todos los espacios de su vida cotidiana (6).

A nivel internacional, Méndez y Yagual (7) citan a Wang y col., en una investigación conformada por una muestra poblacional como datos de estudiantes universitarios en la primera fase de COVID 19, la depresión prevaleció un 16.5%, ansiedad 28.8%, estrés (5)8.1%, de igual manera Huang y Zhao (8) en una investigación llevada a cabo en China, se encontró que durante la fase inicial del confinamiento y la transición a la educación virtual, los estudiantes universitarios experimentaron niveles de ansiedad del 35.1%, depresión del 20.1%, y trastornos del sueño del 18.2%.

A escala nacional, la prevalencia de depresión, estrés y ansiedad en estudiantes de universitarios en Ecuador, en un estudio realizado en Quito, es alta, asimismo, se menciona que esta prevalencia es un factor desencadenante para la presencia de riesgos mucho más graves para la salud e integridad de los estudiantes, se menciona en su investigación que el 27.7% (9).

Otros estudios como el de Rodríguez y col. en (2021) han divulgado un análisis y revisión que revela que, tres meses después de dar positivo por COVID-19, las personas afectadas muestran un diagnóstico de alguna enfermedad mental, por ello los estudios encontrados reportan incrementos en síntomas de depresión, ansiedad, estrés postraumático, ideación suicida y problemas de sueño (10).

Hasta el presente, se han realizado varios estudios científicos que evalúen las repercusiones psicológicas del confinamiento provocado por la pandemia de Covid-19 a escala nacional, sin embargo, hasta la fecha no existen resultados de investigaciones científicas específicas sobre cómo ha afectado psicológicamente el confinamiento a los estudiantes universitarios a escala local.

Estudios previos sobre salud mental en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19 indican que la situación económica precaria y los retrasos en las actividades académicas fueron identificados como factores de riesgo para desarrollar ansiedad, los síntomas observados con mayor frecuencia en esta población fueron el incremento en la sintomatología depresiva, estrés y ansiedad. (11).

Para Fuentes y col. (2023), la ansiedad, la depresión y el estrés, fueron los síntomas desencadenados con mayor frecuencia en la población estudiada, durante y después de la pandemia, esto debido al confinamiento por el Covid-19, a la interrupción de algunas actividades, como reuniones, adaptarse a una nueva modalidad de estudio, lo que para algunas personas supone un verdadero desafío, por tanto, estas emociones se vieron afectadas significativamente (12).

Ante lo expuesto, el objetivo principal es analizar la prevalencia de ansiedad, depresión y estrés post pandémico en universitarios, permitiendo así describir la afectación a nivel académico producida por el virus.

Material y métodos

Diseño y tipo de estudio: La presente investigación se llevó a cabo a través de un diseño de tipo documental con carácter narrativo y descriptivo.

Métodos de búsqueda: Se llevó a cabo una búsqueda y revisión bibliográfica a través de bases de datos de nivel científico como Elsevier, PubMed, Scielo, Redalyc, Springer; además de la revisión de páginas oficiales de organizaciones nacionales e internacionales, tales como Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud.

Para la búsqueda se implementó el uso de los términos COVID - 19, estudiantes, universidad, psicoemocional; así como el uso de los operadores booleanos “and” y “or”.

Criterios de inclusión: Se incluyeron los estudios que sean completos, gratuitos, de revisión e investigaciones originales, además de datos proporcionados por páginas oficiales. Todos los documentos publicados en un periodo comprendido entre el año 2020 y 2024, que sean en idiomas: español, inglés y portugués.

Criterios de exclusión: Se procedió a la exclusión de aquellos documentos que no estuvieran disponibles en su totalidad de forma gratuita, tales como tesis, monografías, cartas al editor, blogs, guías clínicas, resúmenes o actas de simposios y congresos. Asimismo, se omitieron todos los artículos y documentos que no estuvieran comprendidos en el periodo 2020-2024, aquellos que fueran duplicados, así como aquellos que se hubieran llevado a cabo en poblaciones o contextos distintos a los abordados en el ámbito del tema de investigación.

Consideraciones éticas: El presente trabajo cumple de forma fidedigna con todas las normas y los principios universales de la bioética que son establecidas por las organizaciones internacionales, es decir que se garantiza la transparencia de toda la información utilizada en esta investigación y la propiedad intelectual de los autores mediante la correcta referenciación y citación a través de las normas Vancouver.

Resultados

Tabla1: Impacto de la ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios.

Autor	País	Año	Título del artículo	Tipo de estudio	Impacto (%)	Ref.
Dallavalle, G. y col.	Italia	2020	Mejora de los síntomas de la migraña durante el confinamiento por COVID-19 en una cohorte de niños y adolescentes	Explorativo (n=142)	20 y el 35% de los estudiantes participantes tenían síntomas de trastornos comunes de salud mental	(13)
Cao, W. y col.	China	2020	El impacto psicológico de la epidemia de COVID-19 en los estudiantes universitarios en China	Explorativo (n=7143)	Proporciones de estudiantes con ansiedad leve, moderada y grave fueron del 21,3%, 2,7% y 0,9%, respectivamente	(14)
Tee, M. y col.	Filipinas	2020	Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19 en Filipinas	Explorativo	El 16,9% refirió síntomas depresivos de moderados a graves; el 28,8% tenía niveles de ansiedad de moderados a severos; y el 13,4% tenía niveles de estrés de moderados a severos.	(15)
González N. y col.	México	2020	Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento	Observacional Transeccional (n= 644)	Estrés (31,92%) Depresión (4,95%) Ansiedad (40,3 %)	(16)

			durante la pandemia por Covid-19			
Browning M. y col.	Estados Unidos	2021	Impactos psicológicos del COVID-19 entre estudiantes universitarios: factores de riesgo en siete estados de los Estados Unidos	Transversal Cuantitativo (n=14.174)	Estrés (14,6%) Ansiedad (17,4%) Depresión (5,7%)	(17)
Mejía C. y col.	Perú	2021	Impacto en la salud mental de estudiantes universitarios y sus padres en los inicios de la pandemia COVID-19	Analítico Transversal (n= 1832)	Estrés (35%) Ansiedad (44%) Depresión (25%)	(18)
Restrepo J. y col.	Colombia	2022	Sintomatología de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios colombianos durante la pandemia covid-19	No experimental Cuantitativo Descriptivo Transversal (n=1004)	Depresión (47, %) Ansiedad (26,1%)	(19)
Aljaberi M. y col	Malasia	2023	El costo psicológico de la pandemia de COVID-19: una exploración en profundidad de la ansiedad, la	Transversal Cualitativo Cuantitativo (n=999)	Ansiedad (68,67%)	(20)

			depresión y el insomnio y la influencia de las medidas de cuarentena en la vida diaria			
Halfmann M. y col.	Alemania	2023	El impacto de la pandemia de COVID-19 en la carga mental y la calidad de vida de los estudiantes de medicina: resultados de una encuesta en línea	Retrospectivo (n=668)	Depresión (56%) Ansiedad (84,1%)	(21)
Francisco, J. y col	Canadá	2023	Estrés y dolores de cabeza en estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19	Explorativo (n=234)	Estrés (32,5%)	(22)

La tabla 1 presenta un resumen de diversas investigaciones realizadas en varios países sobre la prevalencia de síntomas de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19.

Los resultados muestran que el estrés y la ansiedad fueron los principales impactos académicos causados por la pandemia, con niveles de estrés de hasta el 35% y niveles de ansiedad de hasta el 84,1%. Estas afecciones pueden perjudicar la concentración y la memoria, lo que repercute directamente en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

En general, se encontró un alto porcentaje de estudiantes con signos leves a moderados de estas condiciones, incluso graves en algunos casos. Por ejemplo, en México el 40,3%

presentaba ansiedad, el 4,95% padecía depresión y el 31,92% sufría de estrés. Asimismo, estudios más amplios demostraron que la ansiedad prevalecía en un 84,1% de los estudiantes, lo que sugiere un importante impacto psicológico debido a las medidas de confinamiento y la educación virtual.

Tabla 2: Factores que contribuyen a la ansiedad, depresión y el estrés post pandémico en universitarios.

Autor	País	Año	Título del artículo	Tipo de estudio	de Trastorno	Factores que contribuyen	Ref.
Caycho T. y col.	Perú	2020	Traducción al español y validación de una medida breve de ansiedad por la COVID-19 en estudiantes de ciencias de la salud	Transversal Instrumental (H=299 y M=405)	Ansiedad	Familiares infectados con COVID-19 Retraso en actividades académicas	(23)
Kyung C. y col.	China	2020	Mental health status and its influencing factors among college students during the epidemic of COVID-19	Muestreo (n= 3881)	Ansiedad	Flujo de información negativa	(24)
de Oliveira F. y col.	Brasil	2020	Impacto del Sars-Cov-2 y su reverberación en la educación superior y la salud mental a nivel mundial	Documental	Ansiedad Depresión	Flujo de información Incertidumbre	(25)

Velastegui M. y col.	Ecuador	2022	Depresión y Ansiedad en Universitarios por Covid-19	Documental Descriptivo Explorativo (n=51)	Depresión Insomnio Ansiedad	Miedo pandémico Cuarentena Falta de apoyo social Vulnerabilidad al contagio	(26)
Liyanage S. y col.	Colombia	2021	Prevalence of Anxiety in University Students during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review	Documental (n=36)	Estrés	Encierro Aislamiento social	(27)
Vigo D. y col.	Canadá	2021	Investigating the effect of COVID-19 dissemination on symptoms of anxiety and depression among university students	Transversal (n=1388)	Ansiedad	Proximidad de casos Covid- 19	(28)
Sigüenza W. y col.	Ecuador	2021	Aumento de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios durante la época de pandemia de la COVID-19	Cuantitativo Explorativo Descriptivo Transversal (n=66)	Ansiedad	Confinamiento Presencia de Covid-19	(29)

Quintero C. y col.	Colombia	2021	Depresión en estudiantes universitarios derivada del Covid-19: un modelo de clasificación	Cuantitativo (n=833)	Depresión Ansiedad Estrés	Confinamiento Estado civil Edad Genero	(30)
Rajkumar R.	China	2020	COVID-19 y salud mental: una revisión de la literatura existente	Sistemática Documental (n=28)	Ansiedad Depresión	Crisis económica	(31)
González N. y col.	México	2020	Psychological impact on Mexican university students due to confinement during the Covid-19 pandemic	Observacional Transeccional (n=644)	Estrés Ansiedad Depresión	Confinamiento	(32)

La tabla 2 sintetiza la evidencia de estudios realizados en varios países sobre posibles factores asociados al desarrollo de síntomas de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19.

Entre los hallazgos principales se destacan factores como el género y la edad. Por ejemplo, en China se encontró una mayor prevalencia de ansiedad en mujeres y en estudiantes de zonas rurales. Otros factores reportados frecuentemente fueron el confinamiento/aislamiento social, la incertidumbre ante la pandemia, alteraciones en las actividades educativas y miedo al contagio, específicamente en Ecuador, se identificó que la cuarentena, el insomnio, el miedo al virus y la vulnerabilidad percibida ante la pandemia fueron predictores de depresión y ansiedad.

En resumen, diversos estudios coinciden en señalar factores sociodemográficos, cambios por la pandemia y emociones como el miedo y la incertidumbre como variables asociadas al malestar psicológico de estudiantes universitarios durante la crisis sanitaria.

Tabla 3: Estrategias de afrontamiento para manejar la ansiedad, la depresión y el estrés post pandémico en estudiantes universitarios.

Autor	País	Año	Título del artículo	Tipo de estudio	Estrategia de afrontamiento	de Ref.
Zapata J. y col.	Colombia	2021	Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura.	Revisión sistemática (n=23)	Aprendizaje mixto Virtualidad	(33)
Avalos M. y col.	México	2021	Variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por covid-19	Cuantitativo Transversal Analítico (n=765)	Programas intervención psicológica	de (34)
Guo S. y col.	China	2021	Depresión y estilos de afrontamiento de estudiantes universitarios en China durante la pandemia de COVID-19: una revisión sistémica y un metaanálisis	Revisión sistemática (n=86)	Apoyo psicológico mediante plataformas de redes sociales	(35)
Li Y. y col	China	2021	¿Importa el apoyo social? Los vínculos mediadores con la estrategia de	Transversal (n=2460)	Apoyo social	(36)

afrentamiento y la
 ansiedad entre
 estudiantes
 universitarios chinos
 en un estudio
 transversal de la
 pandemia de COVID-
 19

Ifrah S. y col.	Arabia Saudita	2022	Respuestas emocionales y estrategias de afrontamiento de estudiantes de medicina durante la pandemia de COVID- 19	Transversal (n=261)	Afrontamiento Evitativo Autodistraccion Apoyo psicológico	(37)
--------------------	-------------------	------	---	------------------------	---	------

Velarde J. y col.	España	2022	Estudiantes de pregrado en enfermería que trabajaron durante el primer brote de la pandemia de COVID- 19: un estudio cualitativo de los efectos psicosociales y las estrategias de afrontamiento	Explorativo Cualitativo (n=18)	Apoyo psicológico Tutorías	(38)
----------------------	--------	------	---	--------------------------------------	--	------

Klonoff H.	Estados Unidos	2022	Opiniones de estudiantes universitarios sobre estrategias para afrontar problemas de salud mental, ideas suicidas y autolesiones durante la COVID-19	Encuesta (n=104)	Apoyo psicológico y emocionales	(39)
Mamani V.y col.	Perú	2022	Estrategias y recursos didácticos empleados en la enseñanza/aprendizaje virtual en estudiantes universitarios en el contexto de la Covid-19	Revisión sistemática	Programas de simulación virtuales	(40)
<u>Shpakou</u> A. y col.	Polonia	2023	Ansiedad, percepción del estrés y estrategias de afrontamiento entre estudiantes expuestos al COVID-19	Encuesta transversal (n=3950)	Servicios psicológicos fomentados por la universidad	(41)
Tufiño P. y col.	Ecuador	2023	Cambio en la conducta y desempeño académico de los estudiantes de enfermería post pandemia COVID-19 en la ciudad de Quito	Cuantitativo Cualitativo (n=488)	Plataformas virtuales de enseñanza Apoyo psicológico	(42)

La tabla 3 resume la evidencia sobre intervenciones psicosociales implementadas o recomendadas en diversos estudios para la población estudiantil universitaria. Entre las principales se encuentran:

- Programas de apoyo psicológico/emocional individual o grupal, a través de servicios de consejería universitaria o promovidos en redes sociales.

- Capacitación a docentes sobre detección y manejo de problemas de salud mental en estudiantes.
- Programas psicoeducativos para desarrollar estrategias adaptativas de afrontamiento al estrés.
- Plataformas y metodologías virtuales de enseñanza-aprendizaje, como educación híbrida, simuladores, entre otros.
- Grupos de apoyo entre pares y tutorías entre estudiantes.

Aunque la mayoría de estudios son descriptivos o cualitativos, reportan beneficios percibidos de estas estrategias tanto en indicadores psicológicos como académicos de los universitarios, por ello, se necesitan más investigaciones que evalúen rigurosamente la efectividad de estas intervenciones psicosociales para mitigar el impacto de la pandemia en estudiantes.

Discusión

La pandemia Covid-19 ha impactado en el bienestar psicológico de las personas a nivel mundial, y aunque se ha dado mayor interés a temas de carácter fisiológico y genético, existen investigaciones que reflejan la problemática de un aumento en la psicopatología de la población en general, específicamente en estudiantes universitarios, ya que han experimentado cambios y han quedado sumergidos no solo en sus hábitos y rutinas personales (factores individuales), sino también han contraído Covid19, o han convivido con familiares graves o fallecidos por el virus (factores socio-familiares) (43).

De acuerdo a el impacto de la ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios se destacan ansiedad leve, moderada y grave fueron del 21,3%, 2,7% y 0,9%, y el 16,9% refirió síntomas depresivos de moderados a graves; el 13,4% tenía niveles de estrés de moderados a severos, tuvieron mayor impacto en el rendimiento académico de estudiantes universitarios (14) (15).

Dichos resultados no tienen similitud con un estudio realizado por Jiménez Y. y col. en México, donde no determinan que el estrés y ansiedad no presentan un impacto directo dentro de universitarios, más bien se determinó que el 32.7% manifiestan fatiga profunda a pesar del descanso, 30.6% sueño no reparador y 26.5% afectación cognitiva, como las principales secuelas, como uno de los principales trastornos que afectaron al rendimiento académico universitarios posteriores al COVID-19 (44).

Por otra parte, dentro de los factores que contribuyen a la ansiedad, depresión y el estrés post pandémico en universitarios, se destacaron el encierro, aislamiento social y la presencia de Covid-19, por lo que, unidos estos factores, fueron los principales que influenciaron en la calidad psicológica de los estudiantes universitarios (27) (29).

Sin embargo, estos resultados obtenidos no están en relación con un estudio realizado por Arreaga J. y col. en México, los cuales determinaron otros factores diferentes al aislamiento social o la incertidumbre, que contribuyeron a trastornos psicológicos post pandémico, de los cuales destacaron la cancelación de actividades públicas, no participación física de clases y la prohibición de experiencias cotidianas como charlar cara a cara con amistades (45).

Del mismo modo, las estrategias de afrontamiento para manejar la ansiedad, la depresión y el estrés post pandémico en estudiantes universitarios, abarcaron un sinnúmero de tácticas que promovieron una mejora en el desempeño académico del estudiantado universitario durante y post pandémico, entre las que se destacaron con preferencia la virtualidad, el apoyo psicológico, emocional y social (33) (36) (39).

Por el contrario, en estudios realizados por Cobo R. y col. en Venezuela, presentaron resultados diferentes a los mostrados, en los que determinaron que la virtualidad no fue un coadyuvante para la mejora del desempeño académico, sin embargo, las terapias cognitivo-conductual y las técnicas de relajación fueron estrategias de que ayudaron a los estudiantes universitarios a reducir los problemas psicoemocionales y mejorar su rendimiento académico (46).

En función de los estudios realizados, los tratados de las estrategias de aprendizaje no demuestran la realidad de la situación actual de personas que presentan trastornos psicoemocionales que afectan el rendimiento de estudiantes, por ello se necesitan más investigaciones que evalúen rigurosamente la efectividad de estas intervenciones para mitigar el impacto emocional de la pandemia en estudiantes de tercer nivel.

Conclusiones

La pandemia COVID-19 trajo consigo un contexto global excepcional que, entre otros muchos ámbitos, ha tenido un impacto significativo en la educación superior y en la salud mental de los estudiantes universitarios, el cierre repentino de centros educativos, la interrupción de rutinas y dinámicas habituales, la adaptación forzosa a nuevos formatos virtuales de enseñanza y aprendizaje, así como el contexto de incertidumbre, aislamiento social y crisis sanitaria, económica y social derivado de la pandemia, fueron factores de estrés que incrementaron los niveles de malestar psicológico en esta población. Por lo que se determina una alta prevalencia de síntomas ansiosos, depresivos y de estrés en esta población, desde moderados hasta niveles clínicamente significativos en algunos casos.

Por ejemplo, la ansiedad afectaba al 84,1% y la depresión al 56% de los universitarios, esto sugiere un efecto psicológico significativo, que podría repercutir en su desempeño académico.

En base a los datos recopilados se identificaron múltiples factores contribuyentes, resaltando aspectos sociodemográficos como género y edad, así como el impacto del confinamiento, los cambios educativos derivados de la transición a la enseñanza virtual, incertidumbre económica y las preocupaciones relacionadas con la pandemia, incluyendo el temor al contagio y la carencia de respaldo social. Estos factores colectivamente han incrementado la prevalencia de trastornos de salud en este grupo demográfico.

Diversos estudios respaldan el uso de estrategias basadas en apoyo psicosocial, psicoeducación sobre afrontamiento, plataformas virtuales de enseñanza-aprendizaje y grupos de apoyo entre pares, con resultados percibidos positivos tanto en salud mental como desempeño académico, resultan efectivas para promover el bienestar y la salud mental de estudiantes y población general, mitigando el impacto psicosocial de la pandemia.

A partir de los estudios revisados, que incluyeron diseños exploratorios, observacionales, transversales, analíticos y retrospectivos, se puede concluir que la pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto psicológico significativo, aumentando la prevalencia de problemas de salud mental como ansiedad, depresión y estrés en diversas poblaciones. Se requiere un abordaje integral, con énfasis en la prevención y la promoción de la salud mental, para enfrentar el impacto psicosocial de la pandemia y mejorar la calidad de vida de la población. Los estudios analizados brindan un panorama general sobre el impacto de la pandemia y las estrategias útiles para promover el bienestar psicológico en este contexto, sentando las bases para investigación adicional más exhaustiva y específica.

Referencias bibliográficas

1. Fernández AM. Clima emocional en estudiantes universitarios durante la pandemia. *Revista de Sociología*. 2021; 36(2): p. 64–75.
2. Arévalo Lara , Vega Falcón. Comparación de la salud mental de estudiantes de un instituto Superior tecnológico durante la covid-19. *REVISTA PSICOLOGÍA UNEMI*. 2022; 6(10): p. pp. 96 -111.
3. Núñez , Quezada FL, Pino MB, Costa , Torres. Secuelas físicas y emocionales en pacientes post hospitalización por COVID-19. *Rev. méd. Chile*. 2021; 149(7): p. pp.1031-1035.
4. García Arias T. El impacto emocional de la pandemia en docentes y alumnado. *Participación educativa*. 2021;: p. 92-103.
5. Espín Oleas ME, Funes Samaniego LA, Procel Silva MA. mpacto emocional de la pandemia por COVID-19 en los estudiantes de la ESPOCH. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*. 2022; 4(1): p. 167-180.

6. Ocampo Eyzaguirre , Correa Reynaga AM. Situación emocional y resiliencia de estudiantes universitarios, pos-pandemia de la COVID-19. Norte de Potosí, Bolivia. Revista científica Sociedad& Tecnología. 2023; 6(1): p. 17-32.
7. Méndez Molina CE, Yagual Rivera SN. Impacto psicosocial y mindfulness en universitarios/post pandemia. Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social “Tejedora”. 2023; 6(11): p. 95-112.
8. Huang , Zhao. Trastorno de ansiedad generalizada, síntomas depresivos y calidad del sueño durante el brote de COVID-19 en China: una encuesta transversal basada en la web. Investigación en psiquiatría. 2020; 288: p. 112954.
9. Sarzosa Trávez CA, Jácome Bósquez IJ, Cifuentes Álava DM, Villarreal Reinoso MA, Oña Chicaiza LP. Depresión Post Pandemia Covid-19 en estudiantes de la carrera de enfermería de Quito-Ecuador. Revista Cuatrimestral“Conecta Libertad. 2023; 7(2): p. pp. 31-40.
10. Rodríguez Chiliquinga NS, Padilla Mina LÁ, Jarro Villavicencio IG, Suárez Rolando BI, Urgilez MR. Factores de riesgo asociados a depresión y ansiedad por covid-19 (SARS-Cov-2). Journal of American health. 2021; 4(1).
11. Odriozola , Planchuelo Gómez Á, Iurtia MJ, García RdL. Efectos psicológicos del brote de COVID-19 y el confinamiento entre estudiantes y trabajadores de una universidad española. Psychiatry Research. 2020; 290: p. 113108.
12. Fuentes Parrales JE, Mina Ortiz JB, Ponce Pincay RA. The impact of post-covid-19 emotional health on academic performance. MQRInvestigar. 2023; 7(4): p. 335-349.
13. Dallavalle , Pezzoti , Provenzi , Toni , Carpani , Borgatti. Mejora de los síntomas de la migraña durante el confinamiento por COVID-19 en una cohorte de niños y adolescentes. Frente. Neurol. 2020; 11.
14. Cao , Colmillo , Houc , Hana , Xu , Dong , et al. El impacto psicológico de la epidemia de COVID-19 en los estudiantes universitarios en China. Investigación en psiquiatría. 2020; 287: p. 112934.
15. Tee ML, Tee CA, Anlaca JP, G. Aligam KJ, C. Reyes PW, Kuruchittham , et al. Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19 en Filipinas. Revista de trastornos afectivos. 2020; 277: p. 379-391.
16. González Jaimes NL, Tejeda Alcántara AA, Espinosa Méndez CM, Ontiveros Hernández ZO. Impacto psicológico en universitarios mexicanos por el confinamiento durante la pandemia de Covid-19. Preimpresiones SciELO. 2020.
17. Browning , Larson , Sharaievska , Rigolon , Anirlin OM, Mullenbach , et al. Impactos psicológicos del COVID-19 entre estudiantes universitarios: factores de riesgo en siete estados de los Estados Unidos. Plos One. 2021; 16(1): p. e0245327.
18. Mejia CR, Solis Cristobal , Vilchez ZC, Vera Gonzales JJ, Arias Chávez , Vinelli Arzubiaga , et al. Impacto en la salud mental de estudiantes universitarios y sus padres

- en los inicios de la pandemia COVID-19. Boletín de Malariología y Salud Ambiental. 2021; 61: p. 106-113.
19. Restrepo JE, Castañeda Quirama , Zambrano Cruz. Sintomatología de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios colombianos durante la pandemia covid-19. Cienc. enferm. 2022; 28: p. 19.
 20. Aljaberi MA, Al-Sharafi MA, Sabah , Mohammed Ali , Lee KH, Alsalahi , et al. El costo psicológico de la pandemia de COVID-19: una exploración en profundidad de la ansiedad, la depresión y el insomnio y la influencia de las medidas de cuarentena en la vida diaria. Atención sanitaria (Basilea). 2023; 11(17): p. 2418.
 21. Halfmann , Wetzel , Castioni , Kiefer , Konig , Schmieder , et al. El impacto de la pandemia de COVID-19 en la carga mental y la calidad de vida de los estudiantes de medicina: resultados de una encuesta en línea. GMS J Med Educa. 2023; 40(2).
 22. Francisco , Golshan , Morrison , Mickleborough. Estrés y dolores de cabeza en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19. Más uno. 2023; 18(1): p. e0288745.
 23. Caycho Rodríguez , Barboza Palomino , Ventura León , Carbajal León , Noé Grijalva , Gallegos , et al. Traducción al español y validación de una medida breve de ansiedad por la COVID-19 en estudiantes de ciencias de la salud. Ansiedad y Estrés. 2020; 26(2): p. 174-180.
 24. Kyung Hui , Yuxin , Dong. Mental health status and its influencing factors among college students during the epidemic of COVID-19. Nan Fang Yi Ke Da Xue Xue Bao. 2020; 40(2): p. 171-176.
 25. de Oliveira Araújo FJ, Abrantes de Lima LS, Martins Ciudad PI, Bezerra Nobre , Rolim Neto ML. Impacto del Sars-Cov-2 y su reverberación en la educación superior y la salud mental a nivel mundial. Investigación en psiquiatría. 2020; 288: p. 112977.
 26. Velastegui Mendoza MA, Touriz Bonifaz MA, Cando Caluña WW, Herrera Tutiven JD. Depresión y Ansiedad en Universitarios por Covid-19. Polo del conocimiento. 2022; 7(2): p. pp. 2324-2344.
 27. Liyanage , Saqib , Fozia Kha , Rose Thobani , Tang WC, Chiarot CB, et al. Prevalence of Anxiety in University Students during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. Int J Environ Res Public Health. 2021; 19(1): p. 62.
 28. Vigo , Jones , Munthali , Pei , Westenberg , Munro , et al. Investigating the effect of COVID-19 dissemination on symptoms of anxiety and depression among university students. BJPsych Open. 2021; 7(2): p. e69.
 29. Sigüenza Campoverde WG, Vilchez Tornero JL. Aumento de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios durante la época de pandemia de la COVID-19. Rev Cub Med Mil. 2021; 50(1): p. e391.

30. Quintero López , Gil Vera VD, Gallego Álvarez JM, Valencia Ochoa. Depresión en estudiantes universitarios derivada del Covid-19: un modelo de clasificación. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología. 2021; 21(1): p. 1-15.
31. Rajkumar RP. COVID-19 y salud mental: una revisión de la literatura existente. Psiquiatra asiático J. 2020; 52: p. 102066.
32. González Jaimes NL, Tejeda Alcántara AA, Espinosa Méndez CM, Ontiveros Hernández ZO. Psychological impact on Mexican university students due to confinement during the Covid-19 pandemic. Preimpresiones SciELO. 2020; 644(1): p. 1-17.
33. Zapata Ospina JP, Patiño Lugo DF, Vélez CM, Campos Ortiz , Madrid Martínez , Pemberthy Quintero , et al. Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. Revista Colombiana de Psiquiatría. 2021; 50(3): p. 199-213.
34. Avalos Latorre ML, Trujillo Martínez F. Variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por covid-19. Psicología Iberoamericana. 2021; 29(3): p. e293331.
35. Guo , Chiwanda Kaminga , Xiong. Depresión y estilos de afrontamiento de estudiantes universitarios en China durante la pandemia de COVID-19: una revisión sistémica y un metanálisis. Frente Salud Pública. 2021; 9.
36. Li , Peng. ¿Importa el apoyo social? Los vínculos mediadores con la estrategia de afrontamiento y la ansiedad entre estudiantes universitarios chinos en un estudio transversal de la pandemia de COVID-19. BMC Salud Pública. 2021; 21(1): p. 1298.
37. Ifrah Naaz , Hussein RM, Khan HB, Hussein , Arain SA. Respuestas emocionales y estrategias de afrontamiento de estudiantes de medicina durante la pandemia de COVID-19. Saudi Med J. 2022; 43(1): p. 61-66.
38. Velarde García JF, González Hervías , Álvarez , Cachón Pérez JM, Rodríguez , Oliva Fernández , et al. Estudiantes de pregrado en enfermería que trabajaron durante el primer brote de la pandemia de COVID-19: un estudio cualitativo de los efectos psicosociales y las estrategias de afrontamiento. Práctica de enfermería internacional J. 2022; 28(5): p. e13065.
39. Klonoff Cohen. Opiniones de estudiantes universitarios sobre estrategias para afrontar problemas de salud mental, ideas suicidas y autolesiones durante la COVID-19. Frente. Psicólogo. 2022; 13.
40. Mamani Cori , Padilla , Caballero , Cervantes S, Sucari. Estrategias y recursos didácticos empleados en la enseñanza/aprendizaje virtual en estudiantes. Rev. Innova Educ. 2022; 4(1): p. 79-91.

41. Shpakou , Krajewska Kułak , Cybulski , Sokołowska , Andryszczyk , Kleszczewska , et al. Ansiedad, percepción del estrés y estrategias de afrontamiento entre estudiantes expuestos al COVID-19. J Clin Med. 2023; 12(13): p. 4404.
42. Tufiño Molina PE, Sanmartin Sanmartin JP, Herrera Morales SB, Cepeda Díaz JM, Zapata Chacón MS, Peñafiel Limaico SN. Cambio en la conducta y desempeño académico de los estudiantes de enfermería post pandemia COVID-19 en la ciudad de Quito. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades. 2023; 4(4): p. 1248–1264.
43. Caballero KM, Ramos PM, Landeo AS. Afrontamiento del estrés post Covid-19 mediante un programa psicológico. Boletín de Malariología y Salud Ambiental. 2022; 62(4): p. 796-803.
44. Jimenez YL, Campuzano González ME, Olivé KI. POS-COVID-19 EN JÓVENES UNIVERSITARIOS. Medicina e Investigación Universidad Autónoma del Estado de México. 2024; 12(1): p. 23-27.
45. Arriaga Castañeda JA, Salgado Guadarrama JD, Guadarrama Medina BA. Secuelas psicológicas más comunes Post COVID-19 en estudiantes universitarios. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. 2023; 51(1).
46. Cobo Rendón , Vega , García. Consideraciones institucionales sobre la Salud Mental en estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19. CienciAmérica. 2020; 9(2).

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento:

N/A

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.