

Estrés académico y los trastornos de salud mental en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19. Revisión de Alcance

Academic stress and mental health disorders in college students during the COVID-19 pandemic. Scope review

Karen Andrea Londoño Chamorro (ORCID:0000-0003-2993-3624) Kevin Arocemena Acosta (ORCID:0000-0001-7317-8713) Wilson Bolaños Manchabajoy (ORCID: 0000-0002-5538-8351)

Conflicto de interés: los autores manifiestan no tener conflictos de interés.

Resumen

Introducción: la pandemia del COVID-19, con sus consecuencias, acrecentó la complejidad de la vida universitaria y, en efecto, el desencadenamiento de estrés y otros trastornos en los estudiantes; pues ante dicha situación, el estudiante se vio obligado a cambiar sus formas de estudio, a adentrarse en la virtualidad y a incrementar sus jornadas de estudio en medio de la incertidumbre. **Objetivo:** analizar la evidencia científica disponible sobre estrés académico y los trastornos de salud mental en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19. **Método:** Se realizó una revisión sistemática el método PRISMA, a partir de la búsqueda de artículos, en bases de datos como SCIENCE DIRECT, SPRINGER, TAYLOR & FRANCIS, SAGE JOURNALS, que describieron el estrés académico en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia de COVID-19. **Resultados:** se incluyeron un total de 22 artículos, de 6.430 identificados, los cuales cumplieron con el 100% de los criterios de inclusión y con el 70% de rigurosidad metodológica. Se logró evidenciar un incremento acelerado y progresivo del estrés en los estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19. Respecto a la manifestación del estrés, los estudios señalan que este viene acompañado de sentimientos de soledad y una falta de control percibida, lo que puede afectar, indiscutiblemente, el rendimiento académico de un estudiante y su salud mental, en general. **Conclusiones:** durante la pandemia del COVID-19 se presentó un incremento significativo del estrés académico en los estudiantes universitarios, así como también, de trastornos mentales, como la depresión y la ansiedad, los cuales estuvieron determinados por diversas fuentes estresoras, en las que se destacan el distanciamiento social, la sobrecarga de actividades académicas, el nivel de exigencia de los docentes y la incertidumbre frente a los apoyos económicos.

Palabras clave: Estrés, estudiantes universitarios, COVID-19.

Abstract

Introduction: the COVID-19 pandemic, with its consequences, increased the complexity of university life and, in effect, the unleashing of stress and other disorders in students; because in this situation, students were forced to change their ways of studying, to enter the virtual world and to increase their study days in the midst of uncertainty. **Objective:** to review the available scientific evidence on academic stress and mental health disorders in college students during the COVID-19 pandemic. **Method:** A systematic review was carried out using the PRISMA method, based on the search for articles in databases such as SCIENCE DIRECT, SPRINGER, TAYLOR & FRANCIS, SAGE JOURNALS, describing academic stress in university students in the context of the COVID-19 pandemic. **Results:** a total of 22 articles were included out of 6,430 identified, which met 100% of the inclusion criteria and 70% of the methodological rigor. An accelerated and progressive increase of stress in university students during the COVID-19 pandemic was evidenced. Regarding the manifestation of stress, studies indicate that it is accompanied by feelings of loneliness and a perceived lack of control, which can indisputably affect a student's academic performance and mental health, in general. **Conclusions:** during the COVID-19 pandemic, there was a significant increase in academic stress in university students, as well as in mental disorders such as depression and anxiety, which were determined by various sources of stress, including social distancing, the overload of academic activities, the level of demands from professors and uncertainty regarding economic support.

Keywords: Stress, university students, COVID-19.

Introducción

El estrés académico, es una de las principales alteraciones de la salud mental de los estudiantes universitarios. Este, se considera como una reacción fisiológica, emocional, cognitiva y conductual, consecuente a diversos agentes estresores relacionados con eventos académicos (1), entre los que se encuentran, la realización de exámenes, relaciones entre compañeros y con los docentes, poca red de apoyo familiar durante el tiempo de estudio, etc, los cuales pueden generar, incluso, manifestaciones de dolor y fatiga crónica en quien la padece (2). Es en la universidad, en la que una gran parte de los jóvenes padecen de este tipo de alteraciones, debido al incremento progresivo del nivel de exigencia y de responsabilidad dentro del proceso de formación profesional (3).

Una de las consecuencias más relevantes de la pandemia generada por el COVID-19, han sido los diversos cambios en las relaciones sociales alrededor del mundo; puesto que, para la protección y, con ello, la disminución de su propagación, se debieron de adoptar estrategias de aislamientos preventivos y largas cuarentenas, dejando a un lado el contacto físico entre las personas y su interacción en las diferentes dinámicas sociales, como, por ejemplo, las reuniones entre amigos, la educación presencial, las prácticas colectivas de recreación y deporte, entre otras (4). En efecto, las personas estuvieron expuestas a una serie de desequilibrios a nivel de su salud mental, precisamente por la pérdida de la conexión humana y a los crecientes sentimientos de estrés y ansiedad que puede generar una situación de incertidumbre. Lo que determinó un importante panorama de emergencia en términos de salud pública, pues entre las implicaciones del COVID-19, se encuentran los trastornos en la salud mental de manera colectiva, como lo es en particular, la población universitaria (5).

Como se ha mencionado, el estudiante universitario se encuentra en constante presión, debido a las múltiples actividades que realiza dentro de su proceso formativo; muchas de ellas, relacionadas con las largas jornadas de estudio, el deseo y frustración por alcanzar altas calificaciones, la realización alterna de otras actividades, como, por ejemplo, el trabajar y estudiar a la vez, entre otras, determinan un escenario de difícil control (6). Sumado a esto, la pandemia del COVID-19, con sus consecuencias y estrategias de prevención, acrecentó la complejidad de la vida universitaria y, en efecto, el desencadenamiento de estrés y otros trastornos; pues ante dicha situación, el estudiante se vio obligado a cambiar sus formas de estudio, a adentrarse en la virtualidad y a incrementar sus jornadas de estudio, además de presentar dificultades en el manejo del tiempo y los espacios, especialmente, entre las actividades familiares y las académicas, dentro de un mismo entorno, en este caso, la casa (7).

Por lo anterior, y ante la necesidad de ampliar el marco de conocimiento alrededor del estrés académico en estudiantes universitarios en situaciones de crisis y emergencias, se plantea como objetivo en esta revisión analizar la evidencia científica disponible

sobre estrés académico y los trastornos de salud mental en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19.

Método

Se llevó a cabo revisión de alcance, fundamentada en las directrices *PRISMA checklists* (8). La pregunta orientadora de la revisión fue: ¿Cómo afectó a los estudiantes el estrés académico durante tiempos de pandemia y que trastornos de la salud mental se dieron entre el año 2020-2022?, usando de manera complementaria la pregunta clínica PICOT: P(población) Estudiantes universitarios; I (interés) estrés académico y trastornos de salud mental durante la pandemia de COVID-19; C (control) estudios sobre estrés académico desarrollados en estudiantes universitarios antes de la pandemia COVID-19; O (resultado): proponer un plan de intervención en enfermería para disminuir y/o controlar aquellos factores de riesgo modificables generadores de estrés en los estudiantes; T(tiempo):2 años (2020-2022).

La revisión se realizó entre los meses de agosto a noviembre del año 2022, en bases de datos: SCIENCE DIRECT, SPRINGER, TAYLOR & FRANCIS, SAGE JOURNALS. Para el proceso de búsqueda se utilizaron los descriptores MeSH/DeCS, con el operador booleano “AND”; con base en esto se construyeron tres ecuaciones de búsqueda en español, inglés y portugués. Igualmente, se realizó una revisión manual de los artículos seleccionados para la identificación de referencias bibliográficas importantes que no fueron detectadas en la búsqueda electrónica (**Tabla 1**).

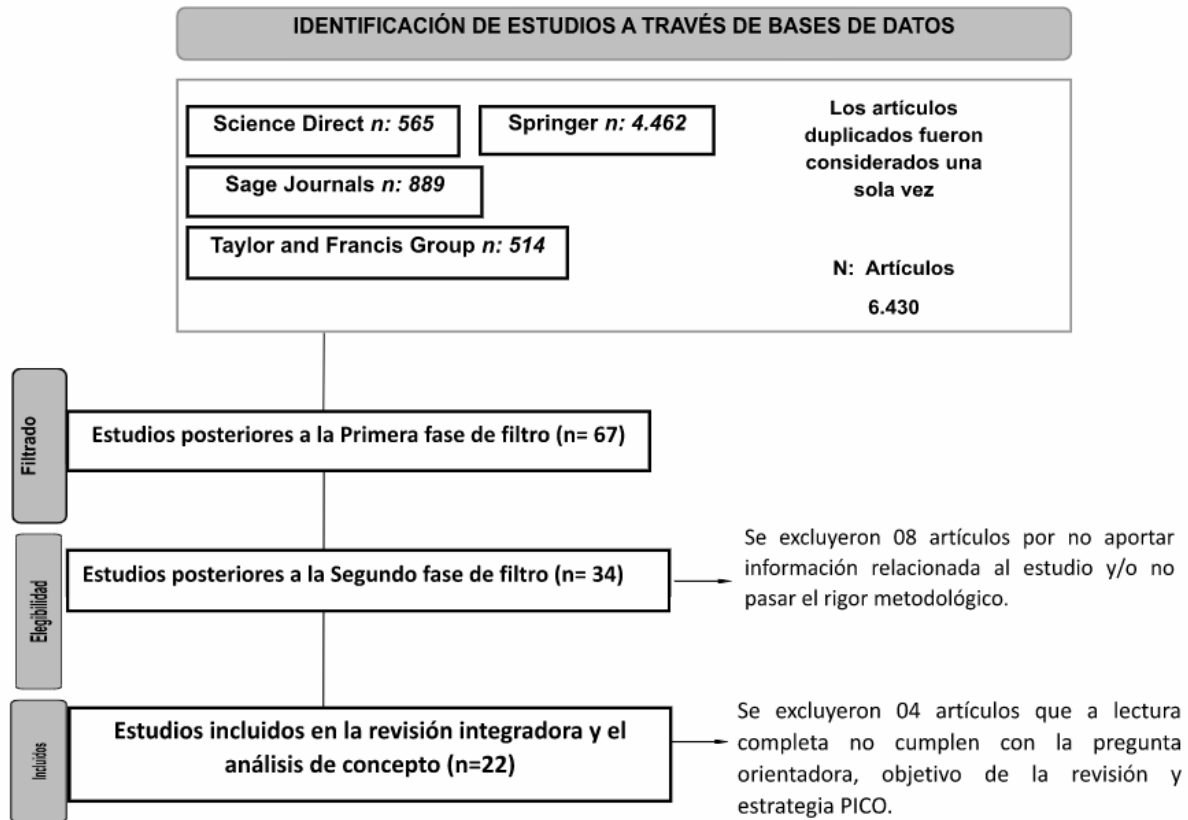
Tabla 1. *Sintaxis de términos controlados y ecuaciones de búsqueda*

Bases de datos	Términos MeSH y DeCS,	Ecuaciones de búsqueda
Springer Link Science Direct Taylor & Francis Sage Journals	“stress academic” “pandemic” “Health mental” “university student” “Quarantine”	“estrés académico” Y “pandemia” Y “estudiante universitario”.
		“stress academic” AND “pandemic” AND “university student”.
		“estresse acadêmico” AND “pandemia” AND “estudante universitário”.
		“Salud mental” Y “Cuarentena” Y “pandemia” Y “estudiante universitario”.
		“Health mental” AND “Quarantine” AND “pandemic” AND “university student”.
		“Saúde mental” AND “Quarentena” AND “pandemia” AND “estudante universitário”.

Fuente: elaboración de los autores.

Para la selección de los artículos se tuvo en cuenta los siguientes criterios de inclusión: estudios originales que dieran cuenta sobre el estrés académico en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia de COVID-19. Respecto a los criterios de exclusión, estos fueron: cartas al editor, resúmenes de conferencias, capítulos de libros, revisiones. Cabe resaltar que, la búsqueda de la literatura se llevó a cabo en tres fases, denominadas de identificación, elegibilidad e inclusión de la evidencia científica (**Figura 1**).

Figura 1. Diagrama del proceso de identificación, selección e inclusión de estudios



Fuente: elaboración de los autores.

Por un lado, la fase uno - identificación: consistió en la búsqueda de los artículos en las bases de datos, se realizó mediante la lectura del título y se corroboró, con el resumen, que cumpliera con los criterios de inclusión, año de publicación y objetivo del estudio. Adicionalmente, se seleccionó sólo una versión de los artículos duplicados. Por otro lado, la fase dos - Elegibilidad: se realizó mediante la lectura completa del artículo para verificar el cumplimiento de la pregunta PICOT y que cumpliera con el rigor metodológico según el diseño del estudio; realizando un proceso de evaluación mediante el uso de las listas de chequeo *STROBE*, *CARE* y *SRQR* (9). Frente a ello, se seleccionaron los artículos que cumplieran con el puntaje de 70% del rigor metodológico, según la lista de chequeo empleada. Finalmente, la fase tres: consistió en la elaboración de una plantilla en Excel para extraer algunas características del estudio como: año de publicación, autor, título, objetivo, metodología, y principales resultados.

El análisis de la información se realizó primero de manera individual y luego de forma colectiva por todos los investigadores; se establecieron categorías de similitud con base a la frecuencia de aparición en la literatura; las diferencias entre los investigadores fueron resueltas a través del diálogo y la argumentación, lo que permitió establecer el análisis de la evidencia científica.

La investigación se desarrolló asumiendo rigurosamente el respeto y protección de los derechos del autor. Todos los procedimientos de revisión de la evidencia científica estuvieron orientados a garantizar el uso adecuado de la información, para ello, se utilizó oportunamente la metodologías de investigación (PRISMA), así como también,

el acompañamiento de una docente asesora, experta en la investigación científica.

Resultados

La revisión se llevó a cabo con un total de 22 artículos incluidos de 6.430 identificados, los cuales cumplieron con el 100% de los criterios de inclusión y con el 70% de rigurosidad metodológica. Respecto a las características generales de los estudios incluidos, el 72,6% correspondió a estudios de investigación de tipo descriptivo y, en igual proporción, se encontraron estudios de tipo exploratorios, de cohorte y cuasi experimentales, con un 9,0%, respectivamente. Según el país de publicación, la representación en los artículos incluidos es heterogénea, pero con una mayor proporción de artículos publicados en EE.UU (22,7%). Con relación al año de publicación, varió entre el año 2020 y 2022, con una mayor concentración de artículos publicados en el año 2021 (49,9%) (**Tabla 2**). Respecto a la muestra censal, el estudio contó con un total de 6.534 estudiantes universitarios.

Tabla 2. Características generales de los artículos incluidos

TÍTULO	AUTORES	AÑO	PAÍS	TIPO DE ESTUDIO
Trastorno de estrés postraumático después de la pandemia de COVID-19 entre estudiantes de medicina en Riyadh: un estudio transversal (10).	Ifthikar, Z., Fakhir, S.S., Johnson, S. et al.	2021	Arabia Saudita	Descriptivo
Amortiguación del estrés académico durante el aislamiento social relacionado con la pandemia de COVID-19: determinación y mentalidad de crecimiento como factores protectores contra el impacto de la soledad (11).	Mosanya, M.	2020	EE.UU	Exploratorio
Estrés y depresión en estudiantes de pregrado durante la pandemia de COVID-19: estudiantes de enfermería en comparación con estudiantes de pregrado en carreras no relacionadas con la enfermería (12).	L.M. Black Thomas	2022	EE.UU	Exploratorio
Estresores de los estudiantes de posgrado en enfermería durante la pandemia de COVID-19 (13).	Nodine, Priscilla Margaret, et al.	2021	EE.UU	Descriptivo
COVID-19, estrés y salud mental: lo que los estudiantes esperan de las instituciones académicas durante una pandemia (14).	Mahtab Jafari, Monica De Roche & Matin Ryan Eshaghi	2021	EE.UU	Descriptivo
Percepciones de riesgo, miedo, depresión, ansiedad, estrés y afrontamiento entre estudiantes de enfermería saudíes durante la pandemia de COVID-19 (15).	Alsolais A, Alquwez N, Alotaibi KA, Alqarni AS, Almalki M, Alsolami F, Almazan J, Cruz JP.	2021	Arabia Saudita	Descriptivo
El impacto del estrés y la soledad del confinamiento durante la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los estudiantes universitarios en Alemania (16).	Werner, A.M., Tibubos, A.N., Mülder, L.M. et al.	2021	Alemania	Descriptivo
Depresión, ansiedad y estrés entre estudiantes universitarios suecos durante la segunda y tercera ola de COVID-19: un estudio de cohorte (17).	Johansson F, Côté P, Hogg-Johnson S, et al.	2021	Suecia	Estudio de cohorte
Estrés, estrategias de afrontamiento y experiencia académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia del COVID-19. La experiencia de Nicaragua y Chile (18).	Acevedo Mena, K, & Dustin Amador.	2020	Nicaragua	Descriptivo
Análisis multinivel de capacidad de educación a distancia, adaptación de docentes e indicadores de satisfacción estudiantil en educación superior durante la pandemia de COVID-19 (19).	Karadag, E., Su, A. & Ergin-Kocaturk, H.	2021	Turquía	Descriptivo

TÍTULO	AUTORES	AÑO	PAÍS	TIPO DE ESTUDIO
Regreso a la vida, regresó a la realidad: un análisis de red dinámico de varios niveles de la salud mental de los estudiantes al regresar al campus durante la pandemia de COVID-19 (20).	Karnbach, K., Witkowski, M., Ebrahimi, O.V. et al	2022	Países Bajos	Cuasi-experimental
Efecto del programa de terapia cognitiva conductual en el estado de salud mental entre estudiantes de medicina en Palestina durante la pandemia de COVID (21).	Hanani, A., Badrasawi, M., Zidan, S. et al.	2022	Palestina	Cuasi-experimental
Bienestar mental de universitarios durante la pandemia de COVID-19: El papel mediador de la resiliencia entre el sentido de la vida y el bienestar mental (22).	Rasheed, Nisma, Iram Fatima, and Omama Tariq.	2022	Pakistan	Descriptivo
Crecimiento postraumático relacionado con la pandemia de COVID-19 en una pequeña cohorte de estudiantes universitarios: un estudio longitudinal de 1 año (23).	Van der Hallen, Ruth, and Brian P. Godor.	2022	Países Bajos	Estudio de cohorte
Mediando los efectos de la depresión en la relación entre la actitud de los estudiantes universitarios hacia el suicidio, las necesidades interpersonales frustradas y las autolesiones no suicidas durante la pandemia de COVID-19 (24).	Park, Young-Hee, et al.	2022	República de Corea	Descriptivo
Mantenerse motivado a pesar de las limitaciones: la propensión de aprendizaje de los estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19 (25).	Rahiem, Maila DH.	2021	Indonesia	Descriptivo
Impactos psicológicos de la pandemia de COVID-19 en estudiantes de medicina en los Estados Unidos de América (26).	Zhang, Yuxi, et al.	2022	EE.UU	Descriptivo
Ideación suicida entre estudiantes universitarios de Bangladesh al principio de la pandemia de COVID-19: estimaciones de prevalencia y correlaciones (27).	Tasnim, Rafia, et al.	2020	Bangladesh	Descriptivo
Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19 (28).	González Velázquez, L.	2020	México	Descriptivo
Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19 (29).	Díaz-Dávila, Yonathan Y., Linares-Vásquez, Orlando, Asenjo-Alarcón, José A.	2021	Perú	Descriptivo
Prevalencia y severidad del burnout académico en estudiantes universitarios durante la pandemia por la COVID-19 (30).	Seperak-Viera, Rosa, Fernández-Arata, Manuel, & Dominguez-, Sergio	2021	Perú	Descriptivo
Los cambios en el estrés predicen peores resultados de salud mental para los estudiantes universitarios que la soledad; evidencia de la pandemia de COVID-19 (31).	Krendl, Anne C.	2021	EE.UU	Descriptivo

Fuente: elaboración de los autores.

Una vez caracterizado los artículos incluidos en la revisión, se establecieron los principales hallazgos alrededor de las categorías establecidas, "Estrés académico" y "Trastornos en salud mental", para orientar el diseño de un plan de atención de enfermería para el control del estrés en estudiantes universitarios ante una situación de crisis social, como lo es, en este caso, la pandemia del COVID-19 (**Tabla 3**).

Tabla 3. Plan de cuidados de enfermería.

PLAN DE CUIDADOS DE ENFERMERÍA NANDA -NOC Y NIC					
CLASIFICACIÓN DE LOS RESULTADOS DE ENFERMERÍA (NOC)					
DOMINIO 9: AFRONTAMIENTO/ TOLERANCIA AL ESTRÉS CLASE 2: RESPUESTA DE AFRONTAMIENTO CÓDIGO DE DX: (00177) ESTRÉS POR SOBRECARGA	RESULTADOS	INDICADOR(ES)	ESCALA(S) DE MEDICIÓN	PUNTUACIÓN DIANA	
				Mantener	Aumenta
ETIQUETA: BIENESTAR PERSONAL	Dominio: Salud psicosocial (III) Clase: Bienestar psicológico (M) Resultado: 1212 Nivel de estrés	130207 modifica el estilo de vida para reducir el estrés	1.Nunca demostrado 2.Raramente demostrado	3	4
		130210 Adopta conductas para reducir el estrés	3.A veces demostrado 4.Frecuentemen te demostrado 5.Siempre demostrado	3	4
		130216 Refiere disminución de los síntomas físicos del estrés		2	3
CLASIFICACIÓN DE LAS INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA (NIC)					
CLASE R. Apoyo emocional			CAMPO 3. Conductual		
INTERVENCIÓN: 5270 APOYO EMOCIONAL - Actividades: <ul style="list-style-type: none"> • Animar a los estudiantes a que se expresen sus sentimientos • Escuchar con atención • Tratar de comprender la perspectiva del paciente sobre una situación estresante • Animar al paciente a que acepte nuevos desafíos • Proporcionar ayuda en la toma de decisiones 					

Fuente: elaboración de los autores.

Discusión

La revisión permitió evidenciar que la crisis sanitaria generada por la pandemia del COVID-19 repercutió significativamente en todas las esferas de la humanidad, entre ellas, la salud física y mental; sobre esta última, su impacto se vió reflejado en el desencadenamiento de síntomas como la soledad y la falta de control percibida, específicamente, por las experiencias vividas de aislamiento social y la falta de compañía, inducida por las restricciones de la pandemia. Resultados similares fueron encontrados por autores como Ifthikar et al. (10), quienes refieren que la soledad en la pandemia del COVID-19 reflejó deficiencias percibidas en la cantidad, calidad o tipo de relaciones con los demás, lo que condujo a la separación emocional, al dolor emocional y al deterioro de las capacidades cognitivas en los estudiantes universitarios y, con ello, a un deficiente rendimiento académico. Adicionalmente, la investigación realizada por Park et al (24), resalta que la percepción del estrés se derivó, no solo de la soledad sino que también de la falta de control percibida por los estudiantes, en este caso, por la dificultad para afrontar las situación y fuentes de estrés que generó la pandemia del

COVID-19, como, por ejemplo, el aislamiento, los cambios repentinos en las metodologías de aprendizaje, los métodos de evaluación, entre otros.

Entre las fuentes del estrés percibido por estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, se encuentran el distanciamiento de las redes sociales y familiares, los cambios en los procesos de enseñanza-aprendizaje, sobrecarga de actividades académicas, nivel de exigencia de los docentes y la necesidad de apoyo económico para sostener su proceso formativo. No obstante, autores como Mahtab y Matin (14) refieren que antes de la pandemia, los estudiantes ya estaban en medio de un período históricamente estresante, específicamente, por las deficientes capacidades de afrontamiento de los estilos de aprendizaje, las largas jornadas académicas y las continuas evaluaciones en los procesos formativos, y agregar una pandemia a la mezcla exacerbó exponencialmente sus fuentes estresoras. Asimismo, Werner et al. (16) refiere que el cierre de las universidades durante la pandemia del COVID-19 provocó una pérdida significativa de contactos personales con pares y la postergación de planes de estudio, lo que desencadenó el estrés en los estudiantes, adicionalmente, la pérdida de puestos de trabajo temporales (meseros, vendedores, auxiliar docente, entre otros) estuvo relacionado con la incertidumbre sobre los recursos económicos de los estudiantes, lo que pudo haber incrementado los niveles de estrés y las fuentes estresoras.

Entre los trastornos de la salud mental se encontraron la depresión y la ansiedad, los cuales no sólo desencadenaron desequilibrios en la salud mental y el bienestar en los estudiantes universitarios, sino que también en algunas respuestas fisiológicas como la taquicardia, el insomnio e incluso alteraciones de la piel, como la urticaria (26,30). En este orden, Díaz, Linares y Asenjo (29) refieren que las respuestas psicósomáticas de los estudiantes frente al estrés académico pueden conjugarse con la incertidumbre y el temor al contagio del COVID-19, por lo que su impacto incrementa, haciéndose más difícil de identificar y de controlar. Resultados semejantes, encontrados por Alsolais et al. (15) demuestran que los trastornos de la salud mental provocaron en parte de los estudiantes la ideación suicida y la autoagresión, específicamente, por la depresión generada por los cambios abruptos en los procesos formativos de los universitarios y por el aislamiento social generado por la pandemia del COVID-19.

Con la revisión de los artículos incluidos se logró evidenciar un incremento acelerado y progresivo del estrés en los estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19 (10,25,27,30). Respecto a la manifestación del estrés, los estudios señalan que este viene acompañado de sentimientos de soledad y una falta de control percibida, lo que puede afectar, indiscutiblemente, el rendimiento académico de un estudiante y su salud mental, en general (11,23,24,26). Adicionalmente, las investigaciones demuestran que la necesidad de apoyo económico para sostener su proceso formativo, incrementó los niveles de angustia durante la pandemia, y sus problemas de salud y sensación de estrés (14,20,22). No obstante, los estudios señalan que la población universitaria se caracterizó en la pandemia, por su búsqueda constante de bienestar emocional, a partir de la adopción de estilos de afrontamiento, como, por ejemplo, la realización de ejercicio físico en casa y otras actividades de esparcimiento; lo que ha constituido un determinante de resiliencia y de control del

estrés (25,26,28,31).

El análisis de los estudios, permitió demostrar la variedad conceptual de la categoría del estrés en los universitarios, en el marco de la pandemia del COVID-19, puesto que este se suele interpretar como la manifestación de un amplio abanico de respuestas emocionales y físicas, como, por ejemplo, la fatiga, el nerviosismo, la tensión muscular y la opresión torácica (26,29). Así como también, como el miedo a no alcanzar logros y objetivos, al temor y la angustia. Sin embargo, los estudios convergen en que el estrés, en la mayor parte de los casos, se presenta acompañado de otras manifestaciones clínicas como la cefalea crónica, el temblor fino y la somnolencia (29,30).

Respecto a los estresores, según la frecuencia de aparición en la literatura, fueron: la sobrecarga de tareas y trabajos (66,4%) durante la pandemia, el tiempo limitado para la presentación de trabajos (64,8%), nivel de exigencia de profesores dentro de la virtualidad (58,2%), exámenes virtuales (58,2%), formas de evaluación de profesores (54,1%), tipo de trabajos solicitados (54,1%) y profesores muy teóricos (53,3%) (29).

Adicional al estrés que desencadenó las altas demandas académicas en los escenarios de la virtualidad, durante la pandemia del COVID-19, aproximadamente el 43,3%, 37,2% y 30,9% de los estudiantes universitarios manifestaron algún grado de depresión, ansiedad y estrés, respectivamente (15), convirtiéndose en los trastornos de la salud mental más frecuentes en dicha población. Asimismo, se destacó el estrés postraumático, específicamente, en estudiantes que experimentaron la pérdida mortal de algún familiar o persona cercana, en el marco de la pandemia (16,20,22,26). Bajo este panorama de la salud mental, los estudios demuestran que la soledad y la angustia fueron las alteraciones más sustanciales de la pandemia en los estudiantes universitarios (11,16,27).

Otro hallazgo relevante fue la ideación suicida, frente a ella, estudios evidencian que los estados de depresión, la soledad y la frustración se convirtieron en factores desencadenantes de ideación suicida y autoagresiones en los estudiantes universitarios (12,26,29,31); sin embargo, estas alteraciones de la salud mental, tuvieron una relación directa con la carencia de apoyo familiar debido al distanciamiento y separación de las familias durante la pandemia (23,27). Igualmente, los estudios señalan que el estrés puede convertirse en una enfermedad psicológica, que puede intervenir negativamente en el desarrollo de cualquier persona, este malestar no solo provoca un impacto a nivel de la salud mental, sino que también a nivel fisiológicos, causando taquicardia, insomnio e incluso alteraciones de la piel, como la urticaria (26,28,30).

Conclusiones

La revisión permite concluir que durante la pandemia del COVID-19, incrementó el estrés académico, que de por sí ya estaba impuesto en los estudiantes universitarios, específicamente por fuentes estresoras como el distanciamiento social, la sobrecarga de actividades académicas, el nivel de exigencia de los docentes y la incertidumbre frente a los apoyos económicos, sin embargo, la soledad fue el hallazgo de mayor impacto en la salud mental de los estudiantes durante la pandemia del COVID-19, lo

que permite evidenciar que esta población constituye un grupo de riesgo de desarrollar trastornos mentales de mayor cronicidad. Por lo que, prevenir y controlar el sentimiento de soledad, particularmente, desde la promoción de capacidades de afrontamiento y estilos de vida saludable, puede ser una estrategia potencial para reducir el impacto negativo del estrés académico en los estudiantes universitarios.

Entre los trastornos mentales de los estudiantes universitarios, durante la pandemia del COVID-19, se destacan la depresión y la ansiedad, adicionalmente, las quejas somáticas autopercebidas durante los estados de ansiedad, como lo es, la taquicardia y el insomnio, que de no ser tratado puede generar conductas suicidas en los estudiantes. Lo anterior, permite concluir que la mitigación de este tipo de alteraciones, debe estar centrada en desarrollar estrategias que coadyuven al estudiante a lograr un estado de bienestar emocional en su vida académica, especialmente, en situaciones de crisis o de tensión emocional.

La investigación futura debería centrarse en el análisis del estrés psicosocial de los estudiantes universitarios y no solo en el estrés académico, durante y después de la pandemia, puesto que los estudiantes se encuentran inmersos día a día en diferentes dinámicas sociales durante su proceso de formación profesional, como por ejemplo, las relaciones sociales, los vínculos afectivos, las actividades de tiempo libre y ocio, entre otros, lo que también puede incidir negativamente en el desarrollo del estrés y en el bajo rendimiento académico. Todo ello, a fin de ofrecer un apoyo integral y oportuno que permita reducir sustancialmente la soledad y el riesgo de desarrollar trastornos mentales.

Referencias

1. García, Nathaly Berrío, y Rodrigo Mazo Zea. "Estrés académico." *Revista de psicología Universidad de Antioquia* 3.2 (2011): 55-82. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
2. Águila, Belkis Alfonso, et al. "Estrés académico." *Edumecentro* 7.2 (2015): 12.
3. Domínguez Castillo, R. A., Guerrero Walker, G. J., y Domínguez Castillo, J. G. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Educación y ciencia*, 4(43), 31-40. Recuperado de http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/313/pdf_12
4. Broche-Pérez, Yunier, Evelyn Fernández-Castillo, y Darlyn Alejandra Reyes Luzardo. "Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19." *Revista Cubana de Salud Pública* 46 (2021): e-2488. Recuperado de <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2020.v46suppl1/e2488/es/>
5. Macías, Arturo Barraza. "El estrés de la pandemia (COVID 19) en la población mexicana." *Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica SC* (2020).
6. Rull, Marco Antonio Pulido, et al. "Estrés académico en estudiantes universitarios." *Psicología y salud* 21.1 (2011): 31-37.
7. Marquina, R. Self-perception of stress in social isolation in times of covid -19. *RevistaConCiencia*. (2020). EPG, 5(1), 83-97. Recuperado de <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.5-1.6L>
8. Page MJ, Mckenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Journal of Clinical Epidemiology*. 2021;134: 1–8. Recuperado de <https://doi.org/10.1136/bmj.n7>
9. Universidad de los Andes. Guía para la revisión y el reporte de literatura científica [En línea]. 2018. Recuperado de <https://bit.ly/3vBG>
10. Ifthikar, Z., Fakhri, S.S., Johnson, S. et al. Post-traumatic stress disorder following COVID-19 pandemic among medical students in Riyadh: a cross-sectional study. *Middle East Curr Psychiatry* 28, 44 (2021). <https://usc.elogim.com:2131/10.1186/s43045-021-00127-3>
11. Mosanya, M. Buffering Academic Stress during the COVID-19 Pandemic Related Social Isolation: Grit and Growth Mindset as Protective Factors against the Impact of Loneliness. *Int J Appl Posit Psychol* 6, 159–174 (2021). <https://usc.elogim.com:2131/10.1007/s41042-020-00043-7>
12. "L.M. Black Thomas. Stress and depression in undergraduate students during the COVID-19 pandemic: Nursing students compared to undergraduate students in non-nursing majors. *Journal of Professional Nursing*, 38 (2022), pp. 89-96, 10.1016/j.profnurs.2021.11.013"
13. Nodine, Priscilla Margaret, et al. "Graduate nursing student stressors during the COVID-19 pandemic." *Journal of professional nursing* 37.4 (2021): 721-728.
14. Mahtab, M. & Matin, E. COVID-19, stress and mental health: What students expect from academic institutions during a pandemic, *Journal of American College Health*, 2021. DOI: 10.1080/07448481.2021.1951740

15. Alsolais A, Alquwez N, Alotaibi KA, Alqarni AS, Almalki M, Alsolami F, Almazan J, Cruz JP. Risk perceptions, fear, depression, anxiety, stress and coping among Saudi nursing students during the COVID-19 pandemic. *J Ment Health*. 2021 Apr;30(2):194-201. doi: 10.1080/09638237.2021.1922636. Epub 2021 May 12. PMID: 33978543.
16. Werner, A.M., Tibubos, A.N., Mülder, L.M. et al. The impact of lockdown stress and loneliness during the COVID-19 pandemic on mental health among university students in Germany. *Sci Rep* 11, 22637 (2021). <https://usc.elogim.com:2131/10.1038/s41598-021-02024-5>
17. Johansson F, Côté P, Hogg-Johnson S, et al. Depression, anxiety and stress among Swedish university students before and during six months of the COVID-19 pandemic: A cohort study. *Scand J Public Health*. Epub ahead of print 26 May 2021.
18. Acevedo Mena, Karen María, & Dustin Ezequiel Amador Jiménez. "Estrés, estrategias de afrontamiento y experiencia académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia del COVID-19. La experiencia de Nicaragua y Chile Stress, coping strategies and academic experience in university students in the COVID-19 pandemic times. e experiences."
19. Karadag, E., Su, A. & Ergin-Kocaturk, H. Multi-level analyses of distance education capacity, faculty members' adaptation, and indicators of student satisfaction in higher education during COVID-19 pandemic. *Int J Educ Technol High Educ* 18, 57 (2021). <https://usc.elogim.com:2131/10.1186/s41239-021-00291-w>
20. Karnbach, K., Witkowski, M., Ebrahimi, O.V. et al. Back to life, back to reality: A multi-level dynamic network analysis of student mental health upon return to campus during the COVID-19 pandemic. *Curr Psychol* (2022). <https://usc.elogim.com:2131/10.1007/s12144-022-03196-7>
21. Hanani, A., Badrasawi, M., Zidan, S. et al. Effect of cognitive behavioral therapy program on mental health status among medical student in Palestine during COVID pandemic. *BMC Psychiatry* 22, 310 (2022). <https://usc.elogim.com:2131/10.1186/s12888-022-03915-1>
22. Rasheed, Nisma, Iram Fatima, and Omama Tariq. "University students' mental well-being during COVID-19 pandemic: The mediating role of resilience between meaning in life and mental well-being." *Acta Psychologica* (2022): 103618.
23. Van der Hallen, Ruth, and Brian P. Godor. "COVID-19 pandemic-related posttraumatic growth in a small cohort of university students: A 1-year longitudinal study." *Psychiatry Research* 312 (2022): 114541.
24. Park, Young-Hee, et al. "Mediating the effects of depression in the relationship between university students' attitude toward suicide, frustrated interpersonal needs, and non-suicidal self-injury during the COVID-19 pandemic." *Archives of psychiatric nursing* 37 (2022): 25-32.
25. Rahiem, Maila DH. "Remaining motivated despite the limitations: University students' learning propensity during the COVID-19 pandemic." *Children and youth services review* 120 (2021): 105802.
26. Zhang, Yuxi, et al. "Psychological impacts of the COVID-19 pandemic on medical students in the United States of America." *Psychiatry Research* 313 (2022): 114595.

27. Tasnim, Rafia, et al. "Suicidal ideation among Bangladeshi university students early during the COVID-19 pandemic: Prevalence estimates and correlates." *Children and youth services review* 119 (2020): 105703.
28. González Velázquez, L. Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+D, Innovación más Desarrollo*, 2020. 9(25). <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
29. Díaz, Y., Linares, O. & Asenjo, J. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación en Salud* [Internet]. 2021;5(2):59-66. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=635766604002>
30. Seperak-Viera, Rosa, Fernández-Arata, Manuel, & Dominguez-, Sergio. (2021). Prevalencia y severidad del burnout académico en estudiantes universitarios durante la pandemia por la COVID-19. *Interacciones*, 7, e199. Epub 00 de de 2021. <https://dx.doi.org/10.24016/2021.v7.199>
31. Krendl, Anne C. "Changes in stress predict worse mental health outcomes for college students than does loneliness; evidence from the COVID-19 pandemic." *Journal of American College Health* (2021): 1-4

