



EXPERIENCIA UNIVERSITARIA EN LÍNEA

Salud mental estudiantil y COVID-19

Los estudiantes universitarios enfrentan distintas situaciones que afectan su salud mental y bienestar. La preocupación por responder a la carga académica y requerimientos de la vida personal sumados a la necesidad de descanso permanente, tradicionalmente han gatillado en los jóvenes ansiedad, estrés y desórdenes que merman su salud mental. Gracias a la emergencia sanitaria, se advierten nuevos estados de ansiedad, y cansancio emocional. En este marco, directivos y docentes están llamados a reconocer los factores que podrían estar mermando la salud mental de los estudiantes y brindarles herramientas para navegar de la mejor forma el segundo semestre.

SALUD MENTAL EN LA UNIVERSIDAD

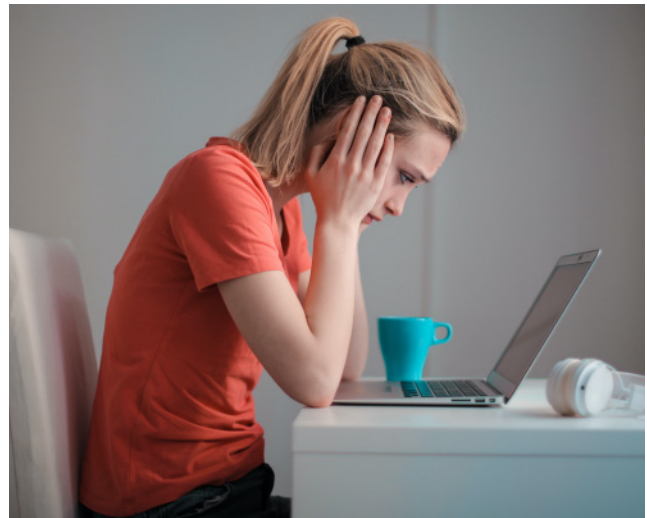
En el contexto universitario, los estudiantes se encuentran en un período crítico caracterizado por el desarrollo de nuevas relaciones sociales, aumento de la autonomía y responsabilidad (Duffy et al., 2019). Frente a esto, se observa una alta prevalencia de problemáticas de salud mental (Lucero y Muñoz, 2014), relacionadas con la sensación de soledad y relacionamiento con pares, demandas académicas y financieras y enfermedades (Román, 2011; Koch, 2018).

Se ha identificado que las problemáticas de salud mental en estudiantes universitarios van en aumento, excediendo la capacidad de respuesta de las instituciones (Duffy et al., 2019). Además, se advierte que los recursos de apoyo asociados se encuentran fragmentados dentro de las instituciones y que los modelos de servicio varían según tipo de institución (ibid.).

En términos académicos, los estudiantes universitarios experimentan situaciones de estrés principalmente por la falta de conocimientos o manejo de contenidos y escasas habilidades de autogestión académica (Castillo et al., 2016). Además, a medida que aumentan sus niveles de depresión y sensación de soledad, disminuye su capacidad de respuesta frente a deberes académicos (Peer et al., 2015). A nivel social, los estudiantes enfrentan ansiedad e incertidumbre por su paso a la adultez y cuestionan su sentido de autonomía e identidad frente a presiones como la aceptación de pares e ideales de éxito (Richardson et al., 2012). A esto, se suma que el involucramiento de los padres en el proceso formativo, un clima de apoyo dentro del hogar y el contar con estabilidad financiera influyen en la sensación de bienestar de los universitarios (Casanova et al., 2005).

SALUD MENTAL DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN CONTEXTO COVID-19

La pandemia se reconoce como una situación de emergencia que provoca incertidumbres y consecuencias significativas en la salud mental de estudiantes universitarios (Shigemura et al., 2020). Medidas sanitarias como el confinamiento y distanciamiento social, han influido en las rutinas cotidianas de los jóvenes y en la forma en que interactúan con pares y docentes (Glass et al., 2006; Elmer et al., 2020), reduciendo el contacto físico y generando pérdida de libertades, aburrimiento, sensación de soledad, y disminución de fuentes de apoyo social y emocional (Brook et al., 2020; Cao et al., 2020; Kaparounaki et al., 2020; Kumar y Naya, 2020), lo que afecta negativamente



su salud mental y bienestar general (Elmer et al., 2020).

Si bien aún no se estima el impacto total de la pandemia en la salud mental de los estudiantes universitarios (Araujo et al., 2020), se espera que sea significativo debido a la alta prevalencia de desórdenes asociados en población universitaria (Auerbach et al., 2016), como cambios repentinos de ánimo, irritabilidad, enojo, insomnio, ansiedad y cansancio emocional (Taylor et al., 2008; Wang et al., 2011; Kumar y Naya, 2020). En este sentido, se espera que, en periodos de confinamiento, los jóvenes de entre 16 y 24 años constituyan una población de riesgo.

Por otro lado, el contexto de formación en línea tensiona a los estudiantes generando una disrupción en el proceso formativo (Islam et al., 2020) producto de la transformación de las interacciones que establecen con la comunidad universitaria, y transformación del proceso de enseñanza aprendizaje (Sahu, 2020). Esto se ha asociado a problemáticas de salud mental, tales como ansiedad y frustración (ibid.). En este sentido, se ha reportado que los estudiantes se encuentran experimentando altos niveles de ansiedad debido a dificultades financieras y miedo al contagio, así como también han visto disminuida su calidad del sueño (Cao et al., 2020; Kaparounaki et al., 2020).

Finalmente, los medios de comunicación han sobrecargado a la ciudadanía de información errónea, generando miedo, ansiedad y estrés en la población, en este caso, estudiantil (Humar y Naya, 2020).



ESTRATEGIAS PARA APOYAR A NUESTROS ESTUDIANTES

Para fortalecer la salud mental dentro de la experiencia universitaria en línea, se sugiere:

- **Identificar situaciones de riesgo.** Durante el semestre los estudiantes pueden dejar de asistir a clases y/o disminuir sus calificaciones. Se recomienda hacer un seguimiento a posibles casos de riesgo observando asistencia y rendimiento académico decreciente, y levantar las alertas necesarias a las unidades especializadas en caso de que sea requerido.
- **Entregar estrategias y/o herramientas de gestión académica y de uso del tiempo.** Los estudiantes pueden verse sobrepasados si no logran gestionar adecuadamente su carga académica y tiempo. Se recomienda fomentar el uso de planificadores o recordatorios, así como el uso de las herramientas que ofrecen las plataformas de los cursos (calendarios y avisos).
- **Dar a conocer los servicios de apoyo que ofrece la universidad.** Los estudiantes pueden requerir distintas formas de apoyo y podemos potenciar su Experiencia Universitaria dando a conocer los servicios de apoyo que ofrece la USS, tales como talleres de Bienestar Estudiantil, orientadores de CREAM y psicólogos de CEAPSI.

Si necesitas más información y/o tienes preguntas o sugerencias contacta a experiencia@uss.cl

REFERENCIAS

- Duffy, A., Saunders, K., Malhi, G. (2019). Mental health care for university students: a way forward? *Lancet Psychiatry* 6(11).
- Brook, S. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, Vol. 395.
- Castillo, C., Chacón de la Cruz, T. y Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, Vol. 5.
- Casanova, P., Cruz, M., de la Torre, M. y de la Villa, M. (2005). Influence of family and socio-demographic variables on students with low academic achievement. *Educational Psychology*, 25 (4).
- Elmer, T., Mepham, K. y Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLoS ONE* 15(7).
- Koch, A. (2018). How academic and extracurricular workload and stress impacts the mental and physical health of college students.
- Lucero, A., Muñoz, T. (2014). Mental health and psychosocial factor among freshmen from a regional university. *Revista Académica*, Vol. 46.
- Peer, J., Hillman, S. y Van Hoet, E. (2015). The effects of stress on the lives of emerging adult college students: an exploratory analysis. *Adultspan Journal*, 14(2).
- Román, C. (2011). El estrés académico. Una revisión crítica del concepto desde las Ciencias de la Educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2).
- Taylor, M., Agho, K., Stevens, G. y Raphael, G. (2008). Factors influencing psychological distress during a disease epidemic: data from Australia's first outbreak of equine influenza. *BMC Public Health*, Vol. 8.
- Wang Y, Xu B, Zhao G, Cao R, He X, Fu S. (2011). Is quarantine related to immediate negative psychological consequences during the 2009 H1N1 epidemic? *Gen Hosp Psychiatry*, Vol. 33.
- Richardson, M., Abraham, Ch., Bond, R. (2012). Psychological correlates of university student's academic performance: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, Vol. 138.
- Araújo, F.J.O., de Lima, L.S.A., Cidade, P.I.M., Nobre, C.B., Neto, M.L.R., 2020. Impact of Sars- Cov-2 and its reverberation in global higher education and mental health. *Psychiatry Res.* 288, 112977.
- Auerbach, R.P., Alonso, J., Axinn, W.G., Cuijpers, P., Ebert, D.D., Green, J.G., Hwang, I., Kessler, R.C., Liu, H., Mortier, P., Nock, M.K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N.A., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Andrade, L.H., Benjet, C., Caldas-de-Almeida, J.M., Demyttenaere, K., Florescu, S., de Girolamo, G., Gureje, O., Haro, J.M., Karam, E.G., Kiejna, A., Kovess-Masfety, V., Lee, S., McGrath, J.J., O'Neill, S., Pennell, B.-E., Scott, K., Ten Have, M., Torres, Y., Zaslavsky, A.M., Zarkov, Z., Bruffaerts, R., 2016. Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychol. Med.* 46, 2955–2970.
- Shigemura, J., Ursano, R.J., Morganstein, J.C., Kurosawa, M., Benedek, D.M., 2020. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: mental health consequences and target populations. *Psychiatry Clin. Neurosci.* 74, 281–282.
- Glass RJ, Glass LM, Beyeler WE, Min HJ. Targeted social distancing design for pandemic influenza. *Emerging Infectious Diseases.* 2006; 12(11):1671–1681.
- Islam MA, Barna SD, Raihan H, Khan MNA, Hossain MT (2020) Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *PLOS ONE* 15(8).
- Jessop, D., Matthew Reid & Lucy Solomon (2020) Financial concern predicts deteriorations in mental and physical health among university students, *Psychology & Health*, 35:2, 196-209.
- Kumar, A. y Nayar, K. (2020). COVID 19 and its mental health consequences. *Journal of Mental Health*.
- Kapourounaki, C., Patsali, M., Mousa, D., Papadopoulou E., Papadopoulou K. y Fountoulakis K. (2020). University students' mental health amidst the COVID-19 quarantine in Greece. *Psychiatry Res.*
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G. et al. (2020) The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res.*