



ISSN en línea: 2550-6692  
ISSN: 2477-9172

# ENFERMERÍA INVESTIGA

<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/index>



## ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN SITUACIONES DE CRISIS Y EMERGENCIAS

### ACADEMIC STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS IN CRISIS AND EMERGENCY SITUATIONS

Rosa Nury Zambrano Bermeo<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0001-6488-2231>, Karen Andrea Londoño Chamorro<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0003-2993-3624>, Wilson Bolaños Manchabajoy<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-5538-8351>, Kevin Arocmena Acosta<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0001-7317-8713>, Catalina Estrada González<sup>3</sup> <https://orcid.org/0000-0002-8323-0973>.

<sup>1</sup>Profesora Universidad Santiago de Cali, Facultad de Salud-Programa Enfermería. Cali, Colombia.

<sup>2</sup>Estudiante de enfermería. Universidad Santiago de Cali, Colombia.

<sup>3</sup>Profesora Universidad Libre seccional Cali, Facultad de ciencias de la Salud, Programa de Medicina.

2477-9172 / 2550-6692 Derechos Reservados © 2023 Universidad Técnica de Ambato, Carrera de Enfermería. Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons, que permite uso ilimitado, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que la obra original es debidamente citada.

Recibido: 01 de junio 2023

Aceptado: 29 de junio 2023

#### RESUMEN

**Introducción:** la pandemia del COVID-19 aumentó la complejidad de la vida universitaria; cambiando el proceso enseñanza-aprendizaje, donde los estudiantes se adaptaron a la virtualidad e incrementar sus jornadas de estudio en medio de la incertidumbre. **Objetivo:** analizar la evidencia científica disponible sobre estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19. **Método:** Se realizó una revisión sistemática con la aplicación del método PRISMA, a partir de la búsqueda de artículos, en bases de datos como Science Direct, Springer, Taylor & Francis, Sage Journals, que describieran el estrés académico en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia de COVID-19. **Resultados:** se incluyeron 22 artículos, los cuales cumplieron con el 100% de los criterios de inclusión y con 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 afecta, indiscutiblemente, el rendimiento académico de un estudiante y la salud mental. **Conclusión:** durante la pandemia del COVID-19, los estudiantes universitarios presentaron incremento del estrés académico y trastornos mentales, como la depresión y la ansiedad, los cuales estuvieron determinados por diversas 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.

**Palabras clave:** estilo de vida saludable, salud mental, COVID-19, estudiantes, estrés psicológico.

#### ABSTRACT

**Introduction:** the COVID-19 pandemic increased the complexity of university life; changing the teaching-learning process, where students adapted to virtuality and increase their study days in the midst of uncertainty.

the COVID-19 pandemic increased the complexity of university life; the student was forced to change his ways of studying, to delve into virtuality and to increase his study days in the midst of uncertainty. **Objective:** to analyze the available scientific evidence on academic stress in university students during the COVID-19 pandemic. **Method:** A systematic review was carried out with the application of the PRISMA method, based on the search for articles, in databases such as Science Direct, Springer, Taylor & Francis, Sage Journals, that described academic stress in university students in the context of the COVID-19 pandemic. **Results:** 22 articles were included, which met 100% of the inclusion criteria and 70% methodological rigor. It was possible to show an accelerated and progressive increase in stress in university students during the COVID-19 pandemic. Regarding the manifestation of stress, studies indicate that it is accompanied by feelings of loneliness and a perceived lack of control, which indisputably affects a student's academic performance and mental health. **Conclusion:** During the COVID-19 pandemic, university students presented increased academic stress and mental disorders, such as depression and anxiety, which were determined by various sources of stress, such as social distancing, the overload of academic activities, the level of demand of teachers and uncertainty in the face of economic support.

**Keywords:** Healthy Lifestyle, Mental Health, COVID-19, Stress physiologique, students, stress psychological

## INTRODUCCIÓN

El estrés académico, es una de las principales alteraciones de la salud mental de los estudiantes universitarios; se considera como una reacción fisiológica, emocional, cognitiva y conductual, consecuente a diversos agentes estresores relacionados con eventos académico (1), entre los que se encuentran la realización de exámenes, relaciones entre compañeros y con docentes, poca red de apoyo familiar durante el tiempo de estudio, entre otros, 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, fueron los diversos cambios en las relaciones sociales alrededor del mundo; puesto que, para la protección y, con ello, la disminución de su propagación, se tuvo que 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 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, generados por el COVID-19 que produjeron trastornos en la salud mental de manera colectiva, y particularmente en 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, el hogar (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 el comportamiento del estrés académico y los trastornos en salud mental que se presentaron en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19.

## MÉTODOS

Se realizó una revisión de alcance, fundamentada en las directrices PRISMA checklists (8). La pregunta que orientó la revisión fue: ¿Cómo afectó a los estudiantes el estrés académico durante la emergencia sanitaria por COVID-19 y qué trastornos de la salud mental se presentaron en este periodo?, usando de manera complementaria la pregunta clínica PICOT: P(población) Estudiantes universitarios; I(interés) estrés académico durante la pandemia de COVID-19; C (control) estudios sobre estrés académico desarrollados es 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 universitarios; T(tiempo): 2020-2022.

La revisión se realizó entre los meses de agosto a diciembre 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).

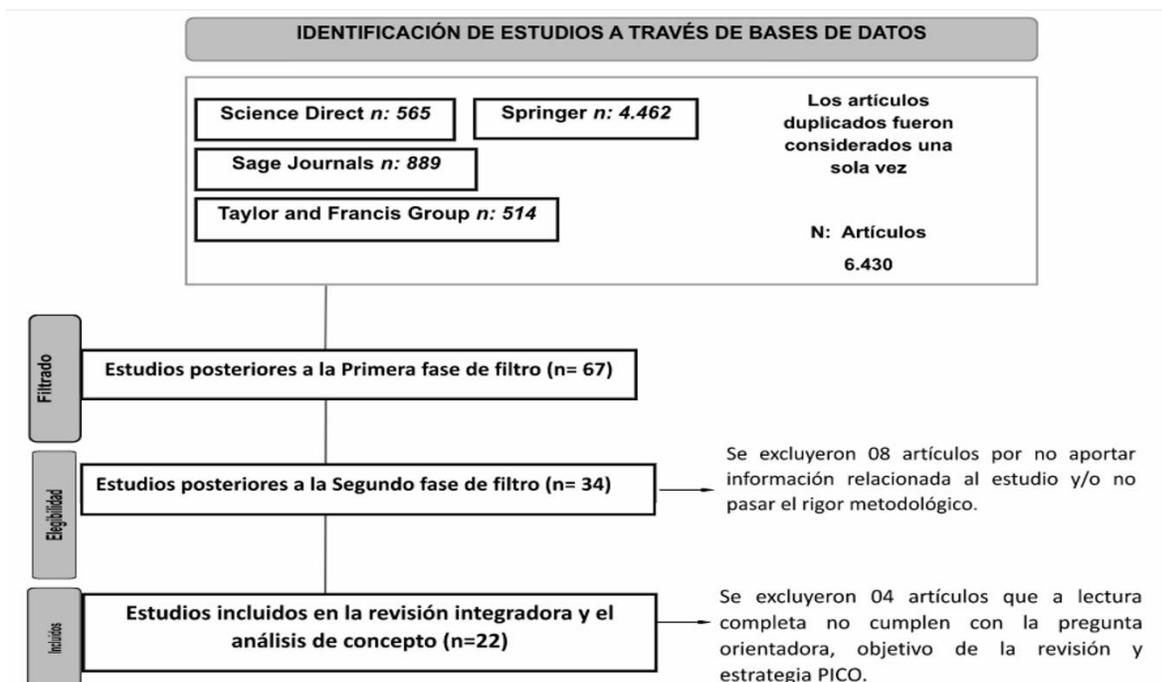
**TABLA 1**  
**SINTAXIS DE TÉRMINOS CONTROLADOS Y ECUACIONES DE BÚSQUEDA**

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 académico" AND "pandemia" AND "estudante universitario".  "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".

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**



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 el cumplimiento de los criterios de inclusión y objetivo. 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. 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.

## 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 73% correspondió a estudios de investigación de tipo descriptivo y, 9% fueron estudios de tipo exploratorios, de cohorte y cuasi experimentales. Con relación al año de publicación, el 18,2% corresponde al año 2020, 50% al año 2021 y 31,8% año 2022 (**Tabla 2**). Una vez revisados los artículos se establecieron los principales hallazgos alrededor de las categorías "Estrés académico" y "Trastornos en salud mental", para su posterior análisis.

**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	Ifthikar, Z., Fakh, 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	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	L.M. Black Thomas	2022	EE.UU	Exploratorio
Estresores de los estudiantes de posgrado en enfermería durante la pandemia de COVID-19	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	Mahtab Jafari, Monica De Roche & Martin 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	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	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	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	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	Karadag, E., Su, A. & Ergin-Kocaturk, H.	2021	Turquía	Descriptivo
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	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	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	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	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	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	Rahiem, Maila DH.	2021	Indonesia	Descriptivo
Impactos psicológicos de la pandemia de COVID-19 en estudiantes de medicina en los Estados Unidos de América	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	Tasnim, Rafia, et al.	2020	Bangladesh	Descriptivo
Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19	González Velázquez, L.	2020	México	Descriptivo

### **Estrés académico**

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 (10,11,12,13,14). 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 la salud mental, en general (15,16,17,18). Adicionalmente, las investigaciones demuestran que la necesidad de apoyo económico para sostener el proceso formativo incrementó los niveles de angustia durante la pandemia y sus problemas de salud y sensación de estrés (19,20,21,22). No obstante, los estudios señalan que la población universitaria se caracterizó en la pandemia, por la 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 (23,17,24, 25).

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 (18,26). Así como también, 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 (26,13).

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%) (26).

### **Trastornos de la salud mental**

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 (16,27,28), 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 (29,20,21,18). 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 (15,29, 12).

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 (30,18,26,25); 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 (16,12). 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 (18,24,13).

Finalmente, el análisis permitió 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.A veces demostrado 4.Frecuentemente demostrado 5.Siempre demostrado	3	4
		130210 Adopta conductas para reducir el estrés		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:					
• 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					

## 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 vio 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 que manifiestan 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 (10). Adicionalmente, una investigación 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 la situación y fuentes de estrés que generó la pandemia del COVID-19(17). 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, algunos autores 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 (22), y agregar una pandemia a la mezcla exacerbó exponencialmente sus fuentes estresoras. Asimismo, 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 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 (29).

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

## REFERENCIAS

- Berrio N, Mazo R. Estrés Académico. Revista De Psicología Universidad De Antioquia, 2012 3 (2): 55-82. DOI:10.17533/udea.rp.11369.
- Águila A. Estrés académico. Edumecentro 2015; (2): 163-178. Disponible en [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013)
- Domínguez Castillo, R. A., Guerrero Walker, G. J., y Domínguez Castillo, J. G. Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. Educación y ciencia, 2015; 4(43): 31-40. Disponible en: [http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/313/pdf\\_12](http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/313/pdf_12)
- Broche-Pérez Y, Fernández-Castillo E, Reyes Lizardo DA. Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. Revista Cubana de Salud Pública. 2021; 46: 1-14. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2020.v46suppl1/e2488/es/>
- Barraza A. El estrés de la pandemia (COVID 19) en la población mexicana. Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica SC. 2020. Disponible en: <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>

incluso alteraciones de la piel, como la urticaria (18,13). En este orden, otros estudios refieren que las respuestas psicossomáticas 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 (26). Resultados semejantes, 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. 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 (31).

A partir de lo encontrado en la presente revisión se evidenció 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.

## CONCLUSIONES

Durante la pandemia del COVID-19 se incrementó el estrés académico 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 para desarrollar trastornos mentales de mayor cronicidad. Prevenir y controlar el sentimiento de soledad, particularmente, desde la promoción de capacidades de afrontamiento y estilos de vida saludable debe ser una estrategia que se implemente por parte de las universidades para reducir el impacto negativo del estrés académico en los estudiantes universitarios.

## CONFLICTO DE INTERÉS

Los autores declaran no tener conflicto de interés.

6. Rull M. A. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y salud*, 2011, 1(31): 31-37.
7. Marquina Lujan, R. J. Autopercepción Del estrés En Aislamiento Social En Tiempos De COVID -19: Self-Perception of Stress in Social Isolation in Times of COVID -19. *Revista ConCiencia EPG*, 2020; 5(1): 83 -97, DOI:10.32654/CONCIENCIAEPG.5-1.6.
8. Page M J, McKenzie J E, Bossuyt P M, Boutron I, Hoffmann T C, Mulrow C D et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews *BMJ* 2021; 372 (71). DOI:10.1136/bmj.n71
9. Vicedecanato de investigación y postgrado. Facultad de Medicina. Guía para la revisión y el reporte de literatura científica. Universidad de los Andes. Bogotá Colombia. Disponible en: [bit.ly/3Qci0YI](http://bit.ly/3Qci0YI)
10. Ifthikar Z, Fakhri SS, Johnson S, Alex J. Post-traumatic stress disorder following COVID-19 pandemic among medical students in Riyadh: a cross-sectional study. *Middle East Curr Psychiatry*. 2021;28(1):44. DOI: 10.1186/s43045-021-00127-3.
11. Rahiem MDH. Remaining motivated despite the limitations: University students' learning propensity during the COVID-19 pandemic. *Child Youth Serv Rev*. 2021;120:105802. DOI: 10.1016/j.chilyouth.2020.105802.
12. Tasnim R, Islam MS, Sujun MSH, Sikder MT, Potenza MN. Suicidal ideation among Bangladeshi university students early during the COVID-19 pandemic: Prevalence estimates and correlates. *Child Youth Serv Rev*. 2020;119:105703. DOI: 10.1016/j.chilyouth.2020.105703.
13. Seperak R, Fernández M. Dominguez S. Prevalencia y severidad del burnout académico en estudiantes universitarios durante la pandemia por la COVID-19. *Interacciones Salud*, 2021; 7, e199. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.24016/2020.v7.199>
14. Nodine PM, Arbet J, Jenkins PA, Rosenthal L, Carrington S, Purcell SK, et al. Graduate nursing student stressors during the COVID-19 pandemic. *J Prof Nurs*. 2021;37(4):721-728. DOI: 10.1016/j.profnurs.2021.04.008.
15. 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*. 2021;6(2):159-174. DOI: 10.1007/s41042-020-00043-7.
16. Van der Hallen R, Godor BP. COVID-19 pandemic-related posttraumatic growth in a small cohort of university students: A 1-year longitudinal study. *Psychiatry Research*, 2022; 114541. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114541>
17. Park YH, Jeong YW, Hwa Kang Y, Won Kim S, Yeon Park S, Kim KJ, 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*. 2022; 37: 25-32. Disponible en: [https://www.psychiatricnursing.org/article/S0883-9417\(21\)00180-1/pdf](https://www.psychiatricnursing.org/article/S0883-9417(21)00180-1/pdf)
18. Zhang Y, Geddes J, Kanga FH, Himelhoch S. Psychological impacts of the COVID-19 pandemic on medical students in the United States of America. *Psychiatry Res*. 2022;313:114595. DOI: 10.1016/j.psychres.2022.114595.
19. Jafari M, De Roche M, Eshaghi MR. COVID-19, stress and mental health: What students expect from academic institutions during a pandemic. *J Am Coll Health*. 2021;16:1-8. DOI: 10.1080/07448481.2021.1951740.
20. Karnbach K, Witkowski M, Ebrahimi OV, Burger J. 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; 12:1-13. doi: 10.1007/s12144-022-03196-7.
21. Rasheed N, Iram F, Omama T. 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. Disponible en: [bit.ly/3DvZRgU](http://bit.ly/3DvZRgU)
22. Karada, 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*, 2021; 18 (57): 2-20. DOI: <https://doi.org/10.1186/s41239-021-00291-w>
23. Acevedo Mena KM, Amador Jiménez DE. Estrés. Estrategias de afrontamiento y experiencia académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia del COVID-19. *La experiencia de Nicaragua y Chile*. Torreón, 2021;10(27):45-58. Disponible en: <https://www.camjol.info/index.php/torreon/article/view/10839>
24. González Velázquez, L. Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+D, Innovación más Desarrollo*, 2020;9(25):158-167. DOI: <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
25. Krendl AC. Changes in stress predict worse mental health outcomes for college students than does loneliness; evidence from the COVID-19 pandemic. *J Am Coll Health*, 2023;71(1):40-43. DOI: 10.1080/07448481.2021.1887198.
26. 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* 2021;5(2):59-66. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=635766604002>
27. Johansson F, Côté P, Hogg-Johnson S, Rudman A, Holm LW, Grotle M, 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*. 2021;49(7):741-749. DOI: 10.1177/14034948211015814..
28. Hanani A, Badrasawi M, Zidan S, Hunjul M. Effect of cognitive behavioral therapy program on mental health status among medical student in Palestine during COVID pandemic. *BMC Psychiatry*. 2022;22(1):310. DOI: 10.1186/s12888-022-03915-1.
29. Werner AM, Tibubos AN, Müller LM, Reichel JL, Schäfer M, Heller S. The impact of lockdown stress and loneliness during the COVID-19 pandemic on mental health among university students in Germany. *Sci Rep*. 2021;11(1):22637. DOI: 10.1038/s41598-021-02024-5.
30. Black Thomas LM. Stress and depression in undergraduate students during the COVID-19 pandemic: Nursing students compared to undergraduate students in non-nursing majors. *J Prof Nurs*. 2022;38:89-96. DOI: 10.1016/j.profnurs.2021.11.013.
31. Alsolais A, Alquwez N, Alotaibi KA, Alqarni AS, Almalki M, Alsolami F, Almazan J, et al. Risk perceptions, fear, depression, anxiety, stress and coping among Saudi nursing students during the COVID-19 pandemic. *J Ment Health*. 2021;30(2):194-201. DOI: 10.1080/09638237.2021.1922636.