

IMPACTO DEL COVID-19 EN LA SALUD MENTAL Y LOS ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: APRENDIZAJES Y RETOS

Impact of COVID-19 on mental health and lifestyles in university students: lessons and challenges

MARIA TERESA VARELA ARÉVALO¹, ANA MARCELA URIBE FIGUEROA²

<https://doi.org/10.17533/udea.rp.e356829>

Resumen

Objetivo. Describir los efectos del confinamiento obligatorio en la salud mental y los estilos de vida en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cali, Colombia. **Métodos.** Participaron 586 estudiantes del estudio PSY-COVID-19 Colombia. Se analizaron variables sociodemográficas, indicadores de salud mental y cambios en los estilos de vida y se realizaron regresiones logísticas múltiples. **Resultados.** Los estudiantes reportaron altos indicadores negativos de salud mental y bajos indicadores positivos. Respecto a los estilos de vida, los hábitos de alimentación y de tiempo de ocio mejoraron,

mientras que la actividad física y el sueño empeoraron. Se encontraron relaciones entre salud mental y cambios en los estilos de vida. **Conclusiones.** Los resultados señalan aprendizajes y retos para el desarrollo de estrategias de promoción de la salud y bienestar para instituciones de educación superior que permitan enfrentar futuras situaciones de crisis similares a la experimentada durante la pandemia en esta población.

Palabras clave: COVID-19, salud mental, estilos de vida, adultos jóvenes (fuente: SciELO Colombia).

Abstract

Purpose. To describe the effects of mandatory confinement on mental health and lifestyles in students at a private university in the city of Cali, Colombia. **Methods.** 586 students

from the PSY-COVID-19 Colombia study participated. Sociodemographic variables, mental health indicators, and lifestyle changes were analyzed, and logistic regressions were

Recibido: 5-04-2024 / Aceptado: 17-03-2025

Para citar este artículo en APA: Varela, M. T. y Uribe, A. M. (2025). Impacto del COVID-19 en la salud mental y los estilos de vida en estudiantes universitarios: aprendizajes y retos.

Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 16(1), e356829. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.e356829>.

¹ Doctora en Salud. mtvarela@javerianacali.edu.co. <https://orcid.org/0000-0003-3864-3880>

² Magíster en Psicología. <https://orcid.org/0000-0002-2768-3433>



performed. *Results.* Students reported high negative mental health indicators and low positive indicators. In terms of lifestyles, eating and leisure habits improved, while physical activity and sleep habits worsened. Relationships were found between mental health and lifestyle changes. *Conclusions.* The results point out lessons learned and challenges for the development of health

promotion and well-being strategies for higher education institutions to face future crisis situations similar to the one experienced during the pandemic in this population.

Keywords: COVID-19, Mental Health, Lifestyle, Young Adulthood (source: PsycINFO).

Introducción

Luego de la declaratoria del fin de la emergencia sanitaria por COVID-19 anunciada por la OMS en mayo de 2023, el Instituto Nacional de Salud (INS) reportó que Colombia se ubicó entre los treinta países con mayor mortalidad a nivel mundial, a pesar de haber decretado una cuarentena total durante cinco meses y confinamientos selectivos o parciales por más de un año (Gobierno de Colombia, 2021). En total, se reportaron 6365262 casos de contagios y 142722 fallecidos a causa del COVID-19. Además, el 52% de los hogares presentó deterioro de la salud mental de los integrantes del grupo familiar a causa de dicho confinamiento (Departamento Nacional de Planeación [DNP] et al., 2021).

Adicional al reconocido impacto de la pandemia a nivel socioeconómico, en la morbilidad de la población, en los sistemas de salud y en las desigualdades sociales del país, el efecto en el sistema educativo fue evidente. En particular, la vida universitaria se vio radicalmente afectada a causa de la pandemia por COVID-19, implicando el cierre de las instituciones educativas, la migración de las clases a la modalidad remota o virtual por casi dos años y la lenta y progresiva apertura de las actividades académicas presenciales. Las medidas de confinamiento generaron un cambio abrupto en la cotidianidad de las personas por largo periodo de tiempo, impactando en los estilos de vida y en la salud mental de estudiantes, profesores y trabajadores del sector educativo (Aristovnik et al., 2020; Ozamiz-Etxebarria et al., 2021).

Los jóvenes, en especial, se vieron muy afectados al reducirse sus espacios de socialización y tener que enfrentarse a nuevas formas de enseñanza-aprendizaje, en muchos casos con limitado acceso a la tecnología necesaria (Beck et al.,

2020; Organización Panamericana de la Salud [ops], 2020; Rodríguez-Rey et al., 2020; Sanabria-Mazo et al., 2020; United Nations, 2020). En el caso de los jóvenes universitarios, estudios en diferentes países de Europa, Asia y América se observó un temprano impacto psicológico reflejado en altas incidencias de síntomas de ansiedad y depresión, estrés, somatización, miedo, soledad, entre otros (Biber et al., 2020; Bourion-Bédès et al., 2021; Espinosa et al., 2020; Karasmanaki y Tsantopoulos, 2020; Li et al., 2020; Orellana y Orellana, 2020; Saravann et al., 2020; Saravia-Bartra et al., 2020; Son et al., 2020; Wang et al., 2020; Wathelet et al., 2020). Estos impactos negativos en universitarios se relacionaron con la consulta frecuente de información sobre el COVID-19 en redes sociales o en fuentes científicas y gubernamentales (Ghazawy et al., 2020; Keocojevic et al., 2020; Saravann et al., 2020), alta percepción de riesgo (Akdeniz et al., 2020), presentar algún síntoma de COVID-19 (Vivanco-Vidl et al., 2020), tener conocidos o amigos diagnosticados con COVID-19, la presencia de tensión y conflictos familiares durante el confinamiento (Bourion-Bédès, 2021) bajos ingresos económicos familiares (Díaz-Jiménez et al., 2020), pérdida del empleo (Aristovnik et al., 2020), preocupación sobre su situación académica y sobre su futuro escenario económico (Díaz-Jiménez et al., 2020).

El mayor impacto negativo en la salud mental de los universitarios se reportó en las mujeres por parte de varios estudios nacionales e internacionales (Díaz-Jiménez et al., 2020; Ghazawy et al., 2020; Karasmanaki y Tsantopoulos, 2020; Orellana y Orellana, 2020; Saravia-Bartra et al., 2020; Savitskym et al., 2020; Sayeed et al., 2020). En Colombia, en particular, se señaló que el grupo más afectado en términos de salud mental fue el de las mujeres jóvenes con bajos ingresos económicos (Sanabria-Mazo et al., 2020). No obstante, otros estudios señalaron mayores niveles de depresión en los hombres jóvenes, asociándolos a dificultades académicas, problemas de concentración y dificultades para aprender en línea (Keocojevic et al., 2020). Tanto en hombres como en mujeres, este impacto fue aún mayor cuando había algún diagnóstico psiquiátrico previo (Ghosh et al., 2020; Patsali et al., 2020; Rossi et al., 2020; Van Rheen en et al., 2020).

El confinamiento obligatorio generó también un significativo cambio en los estilos de vida de los estudiantes universitarios, por el aumento en los tiem-

pos de estudio y en la carga académica, la reducción de los encuentros sociales, la disminución del tiempo libre y de descanso, los problemas para dormir, la disminución en la capacidad para manejar el tiempo, el uso excesivo de las tecnologías de la información y la comunicación [TIC] para fines académicos y recreativos, la disminución del ejercicio en espacios abiertos, los cambios en la frecuencia y los tipos de prácticas sexuales y la reducción en la movilidad (Beck et al., 2020; Centro para los Objetivos de Desarrollo Sostenible para América Latina [CODS], 2020; Fu et al., 2020; Idrissi et al., 2020; Maia y Dias, 2020; Moore et al., 2020; Ozdemir et al., 2020; Profamilia, 2020; Rosario-Rodríguez et al., 2020; Sanabria-Mazo et al., 2020; Van Rheeën et al., 2020; Varela et al., 2020).

A pesar del marcado impacto negativo que evidencian los estudios, también se reportaron experiencias positivas en algunos aspectos del estilo de vida y en la salud mental durante el confinamiento por el COVID-19. En esta medida, se identificó el aumento de actividades de ocio, mayor tiempo compartido en familia y mayor importancia de esta, el aumento de la actividad física en espacios cerrados, cambio en los patrones de alimentación al comer principalmente en casa y reducción del consumo de tabaco, alcohol y sustancias psicoactivas ilegales (Faulkner et al., 2020; Kaur et al. 2020; Li et al., 2020; López-Bueno et al., 2020; Sanabria-Mazo et al., 2020; Zhang y Ma et al., 2020). Algunos jóvenes aumentaron su participación en actividades culturales y artísticas en los tiempos libres y manifestaron tener mayor disponibilidad para ejercitarse (Anderson y Fowers, 2020; Young-Jae y Jeong-Hyung, 2020). Asimismo, la resiliencia se reportó como un efecto positivo en la salud mental, al igual que aumento en los pensamientos positivos, fortalecimiento personal, social y espiritual y mayor aprecio por la vida (Espinoza et al., 2020; Li et al., 2020; Sanabria-Mazo et al., 2020).

Con el fin de ampliar el conocimiento sobre los impactos diferenciales en estudiantes universitarios según la vivencia de cada país durante la pandemia de COVID-19, se llevó a cabo un estudio con el objetivo de describir los efectos del confinamiento obligatorio en la salud mental y los estilos de vida en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cali, Colombia. En este artículo se pretende presentar los hallazgos del estudio y, a partir de

ellos, analizar posibles aprendizajes y retos para el desarrollo de estrategias de promoción de la salud y el bienestar, así como estrategias de prevención para futuras situaciones de crisis similares a la experimentada durante la pandemia en esta población.

Los datos provienen del proyecto PSY-COVID-19, un estudio internacional liderado por la Universidad Autónoma de Barcelona, que evaluó el impacto psicológico del COVID-19 en varios países, entre ellos Colombia, tres meses después del inicio de la pandemia. En el país participaron 18 061 personas mayores de 18 años que contestaron la encuesta virtual PSY-COVID-19 entre los meses de mayo y junio de 2020 (Sanabria-Mazo et al., 2020). Los datos analizados corresponden específicamente a aquellos aportados por una universidad del país.

Material y métodos

Tipo de estudio

Se llevó a cabo un análisis de datos secundarios provenientes de un estudio observacional transversal, a partir del cual se realizó un análisis de corte correlacional.

Participantes

En el estudio participaron 586 estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cali, Colombia, con edades entre los 18 y 29 años, quienes residían en el país durante el periodo del confinamiento obligatorio. La encuesta se envió a todos los estudiantes de la universidad y su participación fue voluntaria, previo consentimiento para contestar la encuesta virtual.

Variables e instrumentos

Los participantes contestaron la encuesta PSY-COVID-19 Colombia (Sanabria-Mazo et al., 2020), diseñada en la plataforma Google Forms®, que estaba compuesta por 119 preguntas. Esta evaluaba aspectos sociodemográficos e in-

dicadores de salud mental, estilos de vida, adhesión a las medidas de autocuidado frente al COVID-19, barreras y facilitadores para su cumplimiento, entre otros. La encuesta fue desarrollada por el equipo líder del proyecto e incluye cuestionarios validados y preguntas construidas para los fines del estudio, que fueron previamente validadas por treinta expertos en psicología clínica, psicología de la salud y salud pública.

Para el presente estudio se analizaron los datos sociodemográficos de sexo, edad y el nivel de ingresos económicos reportado por los participantes y las preguntas que evaluaban indicadores de salud mental y cambios en los estilos de vida, las cuales tenían escalas de respuesta tipo Likert. Las variables de salud mental evaluadas fueron: *síntomas de ansiedad* (medida por medio de la versión de dos ítems de la Escala del Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-2)), *síntomas de depresión* (medida mediante el cuestionario sobre la salud del paciente (PHQ-2) en su versión de dos ítems), *soledad* (medida por un ítem de la Escala de Soledad de UCLA), *resiliencia* (medida por dos ítems de la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC)) y *crecimiento postraumático* (medida por cinco ítems del Inventario de crecimiento postraumático (PTGI-SF)). Las variables relacionadas con los cambios en los estilos de vida (en los hábitos de alimentación, actividad física, tiempo de ocio, sueño, relaciones familiares y relaciones sociales) fueron evaluadas por medio de seis preguntas construidas *ad hoc* para el estudio, que indagaban si la persona percibía que estos habían empeorado, mejorado o permanecido igual a partir del confinamiento obligatorio, con una escala de respuesta de cinco opciones (desde mucho peor hasta mucho mejor).

Procedimiento

El estudio PSY-COVID internacional contó con la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Autónoma de Barcelona; el estudio en Colombia fue aprobado por el Comité de Ética del Colegio Colombiano de Psicología y la recolección de información en la universidad fue aprobada por su Comité de Ética y los directivos de esta. La encuesta virtual fue circulada por el correo institucional y por redes sociales, contando con un enlace propio para recoger

los datos de los participantes de la universidad, que posteriormente fueron incluidos en la base de datos del estudio internacional. Los datos fueron recogidos entre el 25 de mayo y el 5 de junio de 2020, durante el periodo de aislamiento obligatorio en Colombia. El diligenciamiento de la encuesta tomó aproximadamente 15-20 minutos y fue anónima. Al inicio de esta, los participantes dieron su consentimiento informado para participar. Los datos fueron analizados y socializados en diferentes instancias de la universidad.

Análisis de datos

El análisis de los datos se realizó utilizando el *software* estadístico SPSS versión 26. Se realizaron análisis descriptivos para conocer las características sociodemográficas de la muestra, así como las variables de salud mental y estilos de vida. Se utilizaron pruebas no paramétricas de chi-cuadrado para establecer la relación entre las características sociodemográficas y las variables del estudio, dada la naturaleza de estas. Posteriormente se realizaron regresiones logísticas múltiples para determinar las variables asociadas a los síntomas de depresión y ansiedad, siendo estas las variables en las que se encontró mayor impacto. Este análisis se realizó considerando que las variables dependientes eran binarias, la independencia de las observaciones y la no multicolinealidad de las variables predictoras. Las variables predictoras fueron los datos sociodemográficos (sexo, rango de edad y nivel de ingresos económicos), los indicadores de salud mental y los cambios en los estilos de vida relacionados con la actividad física, la alimentación, el sueño, el tiempo de ocio y las relaciones sociales y familiares. Para ajustar los modelos, se utilizó el método *stepwise* con una probabilidad de retiro de 0.10. La bondad de ajuste de los modelos fue estimada y se evaluó la presencia de confusión.

Resultados

Características de la muestra

La muestra estuvo conformada por 586 estudiantes universitarios, entre los 18 y los 29 años y edad promedio de 20.7 años (DE = 2.8). El 74 % tenía entre

18 y 21 años y el 26 % entre 22 y 29 años. El 68 % eran mujeres. El nivel de ingresos económicos reportado por los participantes fue medio para el 57 %, bajo para el 31 % y alto para el 12 %.

Impacto del confinamiento obligatorio por el COVID-19 en la salud mental y los estilos de vida

Como efectos del confinamiento obligatorio por el COVID-19 sobre la salud mental se evaluaron indicadores negativos de síntomas de depresión, ansiedad y soledad, así como indicadores positivos de resiliencia (sentirse capaz de recuperarse después de una enfermedad o dificultades y de adaptarse a los cambios) y crecimiento postraumático (sentirse más cercano a otras personas, más capaz de mejorar su vida, descubrir su fuerza personal, tener mayor comprensión de los asuntos espirituales, apreciar más el valor de la propia vida). En la tabla 1 se presenta la proporción de estudiantes que presentan síntomas o indicadores de estos aspectos, así como su distribución por sexo, rango de edad e ingresos económicos. Se reporta el resultado de la prueba chi-cuadrado para estimar diferencias entre los grupos.

En cuanto a los indicadores de impacto negativo en la salud mental, se encontró que el 64 % de los estudiantes presentaba síntomas de depresión, el 50 % síntomas de ansiedad y el 33 % de soledad. Al comparar estos síntomas según las características sociodemográficas de los participantes se encontraron diferencias estadísticamente significativas, siendo mayor la proporción de mujeres que de hombres con síntomas de depresión ($\chi^2(1) = 9.081$; $p = 0.002$) y ansiedad ($\chi^2(1) = 12.220$; $p = 0.000$). Asimismo, fue mayor la proporción de estudiantes de ingresos económicos bajos con síntomas de depresión ($\chi^2(2) = 7.168$; $p = 0.028$), ansiedad ($\chi^2(2) = 14.725$; $p = 0.001$) y soledad ($\chi^2(2) = 10.513$; $p = 0.005$), respecto a los de ingresos medios y altos. La comparación por rangos de edad no mostró diferencias estadísticamente significativas (tabla 1).

Con respecto a los indicadores de impacto positivo en la salud mental, se observó que el 35 % reportó alta resiliencia y el 21 % presentó alto crecimiento postraumático. La resiliencia se presentó en mayor proporción en hombres que en mujeres ($\chi^2(1) = 6.972$; $p = 0.006$) y en estudiantes de alto nivel de

ingresos ($\chi^2(2) = 11.527$; $p = 0.003$) con respecto a los de ingresos medios y bajos. El crecimiento postraumático se presentó en mayor proporción en mujeres que en hombres ($\chi^2(1) = 4.527$; $p = 0.020$), sin presentar diferencias según el nivel de ingresos. La comparación por rangos de edad no mostró diferencias estadísticamente significativas (tabla 1).

Como efectos del confinamiento obligatorio por el COVID-19 sobre los estilos de vida se evaluaron los hábitos de actividad física, sueño, alimentación, tiempo de ocio, relaciones familiares y relaciones sociales. En la tabla 2 se presenta la proporción de estudiantes que reportaron que cada hábito del estilo de vida empeoró, permaneció igual o mejoró, así como su distribución por sexo, rango de edad e ingresos económicos. Se reporta el resultado de la prueba chi-cuadrado para estimar diferencias entre los grupos.

En cuanto al impacto del confinamiento obligatorio en los estilos de vida de los jóvenes (tabla 2), se encontró que, para el 38 % los hábitos de alimentación mejoraron y para el 56 % los hábitos de tiempo de ocio mejoraron; mientras que la actividad física empeoró para el 58 % y los hábitos de sueño empeoraron para el 67 %. El impacto negativo en la actividad física fue mayor en los hombres que en las mujeres ($\chi^2(2) = 28.473$; $p = 0.000$); sin embargo, no se presentaron diferencias estadísticamente significativas por rango de edad o nivel de ingresos.

Tabla 1
Indicadores de impacto en salud mental en los jóvenes universitarios

Variable	Total (n = 586) %	Sexo		χ^2 (valor p)	Rango de edad			Nivel de ingresos			
		Mujeres %	Hombres %		18-21 años %	22-29 años %	χ^2 (valor p)	Bajo %	Medio %	Alto %	χ^2 (valor p)
Síntomas de depresión	64	68	55	9.081 (0.002)	64	62	0.085 (0.421)	71	61	56	7.168 (0.028)
Síntomas de ansiedad	50	55	40	12.220 (0.000)	51	47	0.645 (0.239)	62	46	41	14.725 (0.001)
Síntomas de soledad	33	34	32	0.099 (0.414)	35	29	1.732 (0.111)	43	29	28	10.513 (0.005)
Resiliencia	35	31	42	6.972 (0.006)	34	38	0.741 (0.223)	33	32	53	11.527 (0.003)
Crecimiento postraumático	21	23	15	4.527 (0.020)	21	20	0.001 (0.539)	19	21	24	4.527 (0.660)

Tabla 2
Indicadores de impacto en los estilos de vida en los jóvenes universitarios

Variable		Total (n = 586)	Sexo			Rango de edad			Nivel de ingresos			
			Mujeres %	Hombres %	χ^2 (valor p)	18-21 años %	18-21 años %	χ^2 (valor p)	Bajo %	Medio %	Alto %	χ^2 (valor p)
Actividad física	Peor	58	54	67	28.473 (0.000)	57	60	0.238 (0.888)	66	55	52	6.845 (0.144)
	Igual	14	12	18		15	14		11	15	19	
	Mejor	28	34	13		28	26		23	30	29	
Sueño	Peor	67	69	62	3.716 (0.156)	69	62	1.339 (0.060)	72	67	53	1.795 (0.773)
	Igual	19	17	23		16	28		15	19	31	
	Mejor	14	14	15		15	10		13	14	16	
Alimentación	Peor	33	35	28	2.545 (0.280)	33	30	1.121 (0.571)	35	31	32	1.795 (0.773)
	Igual	29	28	31		28	32		26	31	27	
	Mejor	38	37	41		39	38		39	38	41	
Tiempo de ocio	Peor	22	24	17	3.224 (0.200)	22	22	0.911 (0.634)	25	21	19	3.983 (0.408)
	Igual	22	21	24		21	24		25	20	24	
	Mejor	56	55	59		57	54		50	59	57	
Relaciones familiares	Peor	30	28	33	3.311 (0.191)	30	30	0.052 (0.975)	36	28	19	8.181 (0.085)
	Igual	37	40	32		37	38		33	39	41	
	Mejor	33	32	35		33	32		31	33	40	
Relaciones sociales	Peor	30	30	29	1.540 (0.463)	60	30	2.044 (0.360)	39	30	16	8.860 (0.065)
	Igual	51	49	54		49	55		44	50	57	
	Mejor	19	21	17		21	15		17	20	27	

En el análisis de regresión logística múltiple se encontró que la oportunidad de tener síntomas de depresión fue mayor en: las mujeres (OR = 1.6; IC95 % 1.02-2.56), en quienes tienen síntomas de ansiedad (OR = 3.83; IC95 % 2.43-6.03), en quienes reportan soledad (OR = 3.40; IC95 % 1.93-5.99), en quienes no reportan crecimiento postraumático (OR = 2.29; IC95 % 1.36-3.88), en quienes perciben que sus hábitos de sueño empeoraron (OR = 1.69; IC95 % 1.07-2.66), en quienes perciben que sus hábitos de alimentación empeoraron (OR = 2.25; IC95 % 1.36-3.72) y en quienes perciben que sus relaciones familiares empeoraron (OR = 2.05; IC95 % 1.21-3.46) (véase tabla 3). La evaluación del modelo mostró un buen ajuste a los datos (Hosmer-Lemeshow $\chi^2 = 422.4$; p = 0.201).

Por otro lado, la oportunidad de tener síntomas de ansiedad fue mayor en: las mujeres (OR = 1.8; IC95 % 1.17-2.79), en quienes tienen síntomas de depresión (OR = 3.91; IC95 % 2.49-6.13), en quienes reportan soledad (OR = 4.15; IC95 % 2.63-6.56), en quienes perciben que sus hábitos de sueño empeoraron (OR = 1.78; IC95 % 1.14-2.76) y en quienes perciben que su tiempo de ocio empeoró (OR = 1.88; IC95 % 1.14-3.10) (véase tabla 3). La evaluación del modelo mostró un buen ajuste a los datos (Hosmer-Lemeshow $\chi^2 = 409.8$; $p = 0.214$).

En la tabla 3 se presentan las variables que resultaron relacionadas con la presencia de síntomas de depresión y ansiedad en el modelo final de regresión logística múltiple.

Tabla 3

Variables relacionadas con la presencia de síntomas de depresión y ansiedad en los jóvenes universitarios: resultados del modelo de regresión logística múltiple

			OR	IC95 %	Valor p
Síntomas de depresión	Sexo	Hombre	1.00	1.02-2.56	0.042
		Mujer	1.60		
	Ansiedad	No	1.00	2.43-6.03	0.000
		Sí	3.83		
	Soledad	No	1.00	1.93-5.99	0.000
		Sí	3.40		
	Crecimiento postraumático	Sí	1.00	1.36-3.88	0.002
		No	2.29		
	Sueño	Igual o mejor	1.00	1.7-2.66	0.023
		Peor	1.69		
	Alimentación	Igual o mejor	1.00	1.6-3.72	0.002
		Peor	2.25		
	Relaciones familiares	Igual o mejor	1.00	1.21-3.46	0.007
		Peor	2.05		
Síntomas de ansiedad	Sexo	Hombre	1.00	1.17-2.79	0.008
		Mujer	1.80		
	Depresión	No	1.00	2.49-6.13	0.000
		Sí	3.91		
	Soledad	No	1.00	2.63-6.56	0.000
		Sí	4.15		
	Sueño	Igual o mejor	1.00	1.14-2.76	0.011
		Peor	1.78		
	Tiempo de ocio	Igual o mejor	1.00	1.14-3.10	0.013
		Peor	1.88		

Discusión

El estudio se propuso describir los efectos iniciales del confinamiento obligatorio debido a la pandemia por COVID-19 en la salud mental y los estilos de vida de 586 estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cali, Colombia. En términos de síntomas negativos de salud mental, las cifras muestran un impacto mayor en los estudiantes con respecto a los datos nacionales del estudio PSY-COVID-19 Colombia del que esta muestra hizo parte (prevalencia de síntomas de depresión del 35 % y de ansiedad del 29 %). Por su parte, los impactos positivos en términos de resiliencia fueron menores en la muestra de estudiantes que en el estudio nacional (45 %) (Sanabria-Mazo et al., 2020). Lo anterior señala indicadores preocupantes de salud mental para esta población en una etapa inicial de la pandemia por COVID-19.

Ahora bien, las tendencias encontradas en este estudio coinciden con el estudio nacional, que muestra que las más afectadas negativamente son las mujeres jóvenes (Sanabria-Mazo et al., 2020), evidenciando mayores efectos adversos afectivos y emocionales en estas, particularmente en términos de sintomatología depresiva y ansiosa. Este resultado coincide, además, con numerosos estudios realizados durante la pandemia (Díaz-Jiménez et al., 2020; Ghazawy et al., 2020; Karasmanaki y Tsantopoulos, 2020; Orellana y Orellana, 2020; Saravia-Bartra et al., 2020; Savitskym et al., 2020; Sayeed et al., 2020) y con lo reportado para Colombia en sus estadísticas oficiales de salud mental en este periodo (Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas de Colombia [DANE], 2020), así como con lo reportado previamente por estudios nacionales (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015) e internacionales realizados antes de la pandemia (Albert, 2015; American Psychiatric Association, 2017). En estos se observa que las prevalencias en la población femenina llegan incluso a duplicar las cifras masculinas, de tal manera que ser mujer ha llegado a ser considerado factor de riesgo para la presencia de trastornos afectivos y emocionales.

También es importante resaltar que se encontró mayor afectación emocional y afectiva en la población de menores ingresos socioeconómicos. Al respecto, desde una mirada de determinantes sociales de la salud y del bienestar, se ha considerado que las inequidades económicas y sociales están

asociadas al incremento en el riesgo para padecer trastornos mentales (Caron y Liu, 2010; Organización Mundial de la Salud, 2008; Quitian et al., 2016; World Health Organization [WHO], 2014). A esta condición socioeconómica en sí, exacerbada por la pandemia y las consecuentes medidas nacionales para mitigarla, debe agregarse la sobrecarga de estrés producida por el afrontamiento diario de las inequidades económicas y en salud que ejerce nocivos efectos sobre la salud mental (Muñoz-Fernández et al., 2020).

De igual manera, el estudio muestra comorbilidad de sintomatología asociada a trastornos de ansiedad y depresión en los estudiantes a partir del confinamiento obligatorio a causa de la pandemia. Esto es esperable desde la perspectiva trasdiagnóstica actual de procesos causales relacionados con estos resultados en salud mental, desde la cual se plantea la existencia de elementos comunes en los componentes cognitivos, afectivo/emocionales y conductuales implicados en ambas expresiones sintomáticas (Barlow, 2023; Castro, 2011). Dicha comorbilidad, además, podría aumentar la vulnerabilidad de los estudiantes, influyendo en el impacto y el pronóstico de la sintomatología (Aragón et al., 2009; Roca et al., 2009). Adicionalmente, como efecto esperable del confinamiento en sí mismo, podría darse el aumento en la probabilidad de aparición de conductas de riesgo, tales como el consumo de sustancias psicoactivas y conductas autolesivas, desregulación emocional, interacciones agresivas y conflictos interpersonales que, unidos a la sintomatología comórbida, impactan en mayor medida la salud mental de los jóvenes (Brooks et al., 2020; Ramírez-Ortiz et al., 2020).

Por otro lado, un tercio de los universitarios reportaron, en esta investigación, sentirse solos, lo que resulta importante considerando que la soledad se relaciona directamente con la presencia de sintomatología depresiva e, incluso, con conductas suicidas (Gómez, et al., 2019). Asimismo, la soledad se ha asociado con bajo apoyo social (Gil-Villa et al., 2021) que, en el periodo de confinamiento obligatorio, podría verse reflejado en el caso de los estudiantes que lo vivieron en ciudades diferentes a sus hogares de origen, impidiéndoles contar con el apoyo y la compañía de su familia.

Ahora bien, en el estudio se encontraron indicadores de baja resiliencia y crecimiento postraumático en los estudiantes, estando el segundo relacionado

con la presencia de síntomas de depresión. La importancia del crecimiento postraumático en la salud mental fue señalada particularmente en época de pandemia, implicando la capacidad de sobreponerse a cambios de alto impacto emocional, generando aprendizajes del proceso de recuperación (Stallard et al., 2021; Tamiolaki y Kalaitzaki, 2020). En sentido contrario, centrarse en emociones negativas de intolerancia a la incertidumbre, preocupación y miedo frente al COVID-19 se correlacionó negativamente con la capacidad de adaptarse de manera positiva a situaciones difíciles y el crecimiento personal a partir de las crisis (Barthélemy et al., 2021; Kimhi et al., 2020).

Por último, a partir de los cambios generados en la vida cotidiana por el confinamiento obligatorio, los estudiantes experimentaron diversos impactos en sus estilos de vida, reportando concretamente cambios positivos en los hábitos de alimentación y tiempo de ocio, y cambios negativos en sus hábitos de sueño y de actividad física. Además, los cambios negativos en el sueño, en el tiempo de ocio y en la alimentación, así como en sus relaciones familiares, se asociaron con la sintomatología depresiva y ansiosa, lo que coincide con lo encontrado por varios estudios que señalan el efecto de los estilos de vida sobre la salud mental de los jóvenes (Fu et al., 2020; Rodríguez-Rey et al., 2020; Rosario-Rodríguez et al., 2020).

A partir de los resultados, en este estudio se concluye que los estudiantes de la universidad presentaron indicadores de un fuerte impacto en su salud mental y en sus estilos de vida a partir del confinamiento obligatorio que debieron asumir durante la pandemia por COVID-19. Estos resultados señalan importantes aprendizajes y retos para la pospandemia que podrían extenderse a las instituciones de educación superior. En términos de los aprendizajes, este estudio permite reafirmar la importancia de la salud mental en los estudiantes universitarios y muestra cómo esta puede afectarse a partir de la imposibilidad de realizar las actividades cotidianas y de la reducción de sus interacciones sociales presenciales. Asimismo, evidencia cómo la salud mental puede verse favorecida o afectada por los hábitos del estilo de vida de los jóvenes, como el sueño de calidad, la alimentación y el tiempo de ocio.

Los resultados de este y otros estudios durante la pandemia y en las épocas posteriores, aportan a la comprensión de la vulnerabilidad emocional de los

jóvenes en la actualidad y de la necesidad de fortalecer su resiliencia y estrategias de afrontamiento, que les permita apreciar más el valor de su propia vida, descubrir su fuerza personal y potencializar sus competencias personales para responder ante futuras situaciones de crisis similares a la experimentada en la pandemia.

Lo anterior evidencia retos importantes para las instituciones de educación superior, que estarían llamadas a fortalecer las estrategias de promoción de la salud y el bienestar en sus estudiantes, reconociendo su rol determinante al hacer parte de su contexto cotidiano. En particular, se hace necesario el desarrollo de acciones que permitan la resignificación y el fomento de los hábitos de salud para favorecer la salud mental y el bienestar emocional. De esta manera, las instituciones educativas podrían desarrollar estrategias centradas específicamente en la promoción de actividades del tiempo de ocio, aprovechando los espacios y la oferta de actividades institucionales de actividad física, actividades culturales, espirituales, artísticas y sociales, así como potenciarlos en la estructura curricular de sus programas.

Asimismo, sería importante realizar tamizajes que permitan identificar grupos de riesgo por su sintomatología o que puedan tener mayores dificultades en el desarrollo de vínculos sociales, siendo estos protectores para la salud mental. En este sentido, las instituciones tendrían la necesidad de fortalecer vínculos significativos entre pares y en la relación profesores-estudiantes, que permitan aumentar el apoyo social percibido y disminuir la percepción de soledad en los jóvenes.

Finalmente, se hace necesario para las instituciones continuar investigando sobre la salud mental de los universitarios y avanzando en la transferencia de los resultados, de manera que estos guíen la formulación de sus acciones de promoción y prevención oportunas y pertinentes de acuerdo con sus necesidades. La investigación debería permitir identificar aspectos que se monitoreen en el tiempo a partir de la implementación de sistemas de vigilancia u observatorios de salud mental dentro de las instituciones, que permitan observar cambios a partir del contexto histórico, así como retroalimentar y evaluar el impacto y la efectividad de las estrategias y las acciones de promoción de la salud mental que se implementen.

Con respecto a las limitaciones del estudio, se reconoce que debido a que los datos provienen de un estudio internacional, no se preguntaron datos sociodemográficos específicos de interés para la universidad. Por otro lado, los ítems para evaluar el impacto en los estilos de vida reflejan la percepción general sobre el cambio de estos, mas no ofrecen información que permita determinar el impacto sobre la calidad de los hábitos. Además, dado el diseño transversal del estudio, es posible que las relaciones observadas entre salud mental y estilos de vida hayan sido diferentes en otros momentos durante el confinamiento.

Referencias

- Akdeniz, G., Kazakci, M., Gozugok, M., Yalcinakaya, S., Kucukay, A. y Sahutogullari, B. (2020). A survey of attitudes, anxiety status, and protective behaviors of the university students during the COVID-19 Outbreak in Turkey. *Frontiers in Psychiatry*, 11(695), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00695>
- Albert, P. (2015). Why is depression more prevalent in women? *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 40(4), 219-221. <https://doi.org/10.1503/jpn.150205>
- American Psychiatric Association (2017). *State of mental health report 2017*. <https://mhanational.org/wp-content/uploads/2024/12/2017-MH-in-America-Full.pdf>
- Anderson, A. R. y Fowers, B. J. (2020). Lifestyle behaviors, psychological distress, and well-being: a daily diary study. *Social Science & Medicine*, 263, 113263. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113263>
- Aragónés, E., Piñol, J. L y Labad, A. (2009). Comorbilidad de la depresión mayor con otros trastornos mentales comunes en pacientes de atención primaria. *Atención Primaria*, 41(10), 545-551. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2008.11.011>
- Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomaževič, N. y Umek, L. (2020). Impacts of the COVID-19 pandemic on life of higher education students: a global perspective. *Sustainability*, 12(20), 8438. <https://doi.org/10.3390/su12208438>
- Barlow, D. H. (2023). *Manual clínico de trastornos psicológicos*. Manual Moderno.
- Barthélemy, E., Thango, N., Höhne, J., Lippa, L., Kolias, A., WFNS Young Neurosurgeons Forum Resilience Task Force y Germano, I. (2021). Resilience in the face of the COVID-19 pandemic: how to bend and not break. *World Neurosurgery*, 146, 280-284. <https://doi.org/10.1016/j.wneu.2020.11.105>

- Beck, F., Léger, D., Fressard, L., Peretti-Watel, P. y Verger, P. (2020). Covid-19 health crisis and lockdown associated with high level of sleep complaints and hypnotic uptake at the population level. *Journal of Sleep Research*, 30(1), e13119. <https://doi.org/10.1111/jsr.13119>
- Biber, D. D., Melton, B. y Czech, D. R. (2020). The impact of COVID-19 on college anxiety, optimism, gratitude, and course satisfaction. *Journal of American College Health*, 70(7), 1947-1952. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1842424>
- Bourion-Bédès, S., Tarquinio, C., Batt, M., Tarquinio, P., Lebreuilly, R., Sorsana, C., Legrand, K., Rousseau, H. y Baumann, C. (2021). Psychological impact of the COVID-19 outbreak on students in a French region severely affected by the disease: results of the PIMS-CoV 19 study. *Psychiatry Research*, 295, 113559. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113559>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. y Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Caron, J. y Liu, A. (2010). Factors associated with psychological distress in the Canadian population: a comparison of low-income and non low-income sub-groups. *Community Mental Health Journal*, 47(3), 318-330. <https://doi.org/10.1007/s10597-010-9306-4>
- Centro para los Objetivos de Desarrollo Sostenible para América Latina [CODS] (2020). *Algunos de los efectos de la cuarentena en los hábitos de los colombianos*. <https://cods.uniandes.edu.co>
- Castro, L. (2011). Modelo integrador en psicopatología: un enfoque transdiagnóstico. En: V. E. Caballo, I. C. Salazar y J. A. Carrobbles (Dirs.). *Manual de psicopatología y trastornos psicológicos* (pp. 45-78). Pirámide.
- Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas de Colombia [DANE] (2020). *Salud mental en Colombia: una aproximación desde las estadísticas oficiales en el contexto de pandemia*. <https://www.dane.gov.co/files/webinar/presentacion-webinar-salud-mental-en-colombia-21-10-2020.pdf>
- Departamento Nacional de Planeación [DNP], Innovations for Poverty Action [IPA] y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [Unicef] (2021). *¿Cómo se relaciona la pandemia del COVID-19 con la salud mental de los colombianos? Resumen de políticas según la iniciativa Respuestas efectivas contra el COVID-19 (RECOVR)*. https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Sinergia/Documentos/Notas_politica_publica_SALUD%20MENTAL_22_04_21_V7.pdf

- Díaz-Jiménez, R., Caravaca-Sánchez, F., Martín-Cano, M. y De la Fuente-Robles, Y. (2020). Anxiety levels among social work students during the COVID-19 lockdown in Spain. *Social Work in Health Care*, 59(9-10), 681-693. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113263>
- Espinosa, Y., Mesa, D., Díaz, Y., Caraballo, L. y Mesa, M. A. (2020). Estudio del impacto psicológico de la COVID-19 en estudiantes de Ciencias Médicas, Los Palacios. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46(suplemento), e2659. <https://www.scielo.org/article/rcsp/2020.v46suppl1/e2659/>
- Faulkner, J., O'Brien, W. J., McGrane, B., Wadsworth, D., Batten, J., Askew, C. D., Badenhorst, C., Byrd, E., Coulter, M., Draper, N., Elliot, C., Fryer, S., Hamlin, M. J., Jakeman, J., Mackintosh, K. A., McNarry, M. A., Mitchelmore, A., Murphy, J., Ryan-Stewart, H., ... y Lambrick, D. (2020). Physical activity, mental health and well-being of adults during initial COVID-19 containment strategies: a multi-country cross-sectional analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(4), 320-326. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.11.016>
- Fu, W., Wang, C., Zou, L., Guo, Y., Lu, Z., Yan, S. y Mao, J. (2020). Psychological health, sleep quality, and coping styles to stress facing the COVID-19 in Wuhan, China. *Translational Psychiatry*, 10(1), 225. <https://doi.org/10.1038/s41398-020-00913-3>
- Ghazawy, E., Ewis, A., Mahfouz, E., Khalil, D., Arafa, A., Mohammed, Z., Hassan, E., Hamid, S., Ewis, S. y Mohammend, A. (2020). Psychological impacts of COVID-19 pandemic on the university students in Egypt. *Health Promotion International*, 36(4), 1116-1125. <https://doi.org/10.1093/heapro/daaa147>
- Ghosh, A., Arora, B., Gupta, R., Anoop, S. y Misra, A. (2020). Effects of nationwide lockdown during COVID-19 epidemic on lifestyle and other medical issues of patients with type 2 diabetes in north India. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 14, 917-920. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.05.044>
- Gil-Villa, F., Urchaga-Litago, J. D. y Sánchez-Fernández, A. (2021). El bienestar de los universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Revista de Medicina y Cine*, 16(e), 45-55. <https://doi.org/10.14201/rmc202016e4555>
- Gobierno de Colombia (2021). *Acciones tomadas por el Gobierno para la prevención del COVID-19*. <https://coronaviruscolombia.gov.co/covid19/acciones/acciones-de-aislamiento-selectivo.html>
- Gómez, A. S., Núñez, C., Caballo, V. E., Agudelo, M. P. y Grisales, A. M. (2019). Predictores psicológicos del riesgo suicida en estudiantes universitarios.

- Psicología Conductual*, 27(3), 391-413. <https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/12/03.Gomez-27-3oa-1.pdf>
- Idrissi, A., Lamkaddem, A., Benouajjit, A., Bouaazzaoui, M., Houari, F., Alami, M., Labyad, S., Chahidi, A., Benjelloun, M., Rabhi, S., Kissani, N., Zarhbouch, B., Ouazzani, R., Kadiri, F., Alouane, R., Elbiaze, M., Boujraf, S., Fakir, S. y Souirti, Z. (2020). Sleep quality and mental health in the context of COVID-19 pandemic and lockdown in Morocco. *Sleep Medicine*, 74, 248-253. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.07.045>
- Karasmanaki, E. y Tsantopoulos, G. (2020). Impacts of social distancing during COVID-19 pandemic on the daily life of forestry students. *Children and Youth Services Review*, 120, 105781. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105781>
- Kaur, H., Singh, T., Arya, Y. K. y Mittal, S. (2020). Physical fitness and exercise during the COVID-19 pandemic: a qualitative enquiry. *Frontiers in Psychology*, 11(1), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590172>
- Keocojevic, A. Basch, S. y Davi, N. (2020). The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey, cross - sectional study. *Plos One*, 15(9), 1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239696>
- Kimhi, S., Marciano, H., Eshel, Y. y Adini, B. (2020). Resilience and demographic characteristics predicting distress during the COVID-19 crisis. *Social Science & Medicine*, 265, 113389. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113389>
- Li, M., Liu, L., Yang, Y., Wang, Y., Yang, X. y Wu, H. (2020). Psychological impact of health risk communication and social media on college students during the COVID-19 pandemic: cross sectional study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(11), 1-13. <https://doi.org/10.2196/20656>
- López-Bueno, R., Calatayud, J., Casaña, J., Casajús, J. A., Smith, L., Tully, M. A., Andersen, L. L. y López-Sánchez, G. F. (2020). COVID-19 confinement and health risk behaviors in Spain. *Frontiers in Psychology*, 11, 1426. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01426>
- Maia, B. R. y Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia*, 37, 1-8. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
- Ministerio de Salud y Protección Social (2015). *Encuesta nacional de salud mental Colombia 2015*. http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/CO031102015-salud_mental_tomoI.pdf

- Moore, S. A., Faulkner, G., Rhodes, R. E., Ryan, E., Brussoni, M., Chulak-Bozzer, T., Ferguson, L. J., Mitra, R., O'Reilly, N., Spence, J. C., Vanderloo, L. M. y Tremblay, M. S. (2020). Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: a national survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 85. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00987-8>
- Muñoz-Fernández, S. I., Molina-Valdespino, D., Ochoa-Palacios, R., Sánchez-Guerrero, O. y Esquivel-Acevedo, J. A. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta Pediátrica de México*, 41(Supl. 1), S127-S136.
- Orellana, C. y Orellana, L. (2020). Predictores de síntomas emocionales durante la cuarentena domiciliar por pandemia de COVID-19 en El Salvador. *Actualidades en Psicología*, 34(128), 103-120. <https://doi.org/10.15517/ap.v34i128.41431>
- Organización Mundial de la Salud (2008). *Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud*. http://www.who.int/social_determinants/strategy/QandAs/es/index.html
- Organización Panamericana de la Salud [ops] (2020). *Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19*. <https://www.paho.org/es/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mental-durante-brote-covid-19>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil Santamaría, M., Idoiaga Mondragón, N. y Berasategi Santxo, N. (2021). Estado emocional del profesorado de colegios y universidades en el norte de España ante la COVID-19. *Revista Española de Salud Pública*, 95, e1-8. https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL95/O_BREVES/RS95C_202102030.pdf
- Ozdemir, F., Cansel, N., Kizilay, F., Guldogan, E., Ucuz, I., Sinanoglu, B., Colak, C. y Cumurcu, H. B. (2020). The role of physical activity on mental health and quality of life during COVID-19 outbreak: a cross-sectional study. *European Journal of Integrative Medicine*, 40(1), 101248. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2020.101248>
- Patsali, M., Mousa, D., Papadopoulou, E., Papadopoulou, K., Kaparounaki, C., Diakogiannis, I. y Fountoulakis, K. (2020). University student's changes in mental health status and determinants of behavior during the COVID-19 lockdown in Greece. *Psychiatry Research*, 292, 113298. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113298>
- Profamilia (2020). *Informe 3. Ansiedad, depresión y miedo: impulsores de la mala salud mental durante el distanciamiento físico en Colombia*. <https://profamilia.org>.

co/wp-content/uploads/2020/05/Informe-3-Ansiedad-depresion-y-miedo-impulsores-mala-salud-mental-durante-pandemia-Estudio-Solidaridad-Profamilia.pdf

- Quitian, H., Ruiz-Gaviria, R. E., Gómez-Restrepo, C. y Rondón, M. (2016). Poverty and mental disorders in the Colombian population: national mental health survey 2015. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 45(S1), 31-39. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2016.02.005>
- Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F. y Escobar-Córdoba, F. (2020). Consecuencias de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *Colombian Journal of Anesthesiology*, 48(4), e930. <https://doi.org/10.5554/22562087.e930>
- Roca, M., Gili, M., García-García, M., Salva, J., Vives, M., García-Campayo, J. y Comas, A. (2009). Prevalence and comorbidity of common mental disorders in primary care. *Journal of Affective Disorders*, 119(1-3), 52-58. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.03.014>
- Rodríguez-Rey, R., Garrido-Hernansaiz, H. y Collado, S. (2020). Psychological impact and associated factors during the initial stage of the coronavirus (COVID-19) pandemic among the general population in Spain. *Frontiers in Psychology*, 11, 1540. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01540>
- Rosario-Rodríguez, A., González-Rivera, J. A., Cruz-Santos, A. y Rodríguez-Ríos, L. (2020). Demandas tecnológicas, académicas y psicológicas en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista Caribeña de Psicología*, 4(2), 176-185. <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4915>
- Rossi, R., Socci, V., Talevi, D., Mensi, S., Niolu, C., Pacitti, F., Di Marco, A., Rossi, A., Siracusano, A., y Di Lorenzo, G. (2020). COVID-19 pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy. *Psychiatry*, 11, 790. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00790>
- Sanabria-Mazo, J. P., Riaño-Lara, V., Rojas, J. S., Carmona, M., Méndez, J. L., Feliu-Soler, A., Canedo, C. M. y Sanz, A. (2020). *Efectos en la salud mental de la población colombiana durante la pandemia del COVID-19*. https://www.researchgate.net/publication/342992611_Efectos_en_la_salud_mental_de_la_poblacion_colombiana_durante_la_pandemia_del_COVID-19
- Saravann, C., Mahamoud, I., Elshami, W. y Taha, M. (2020). Knowledge, anxiety, fear, and psychological distress about COVID-19 among university students in the United Arab Emirates. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.582189>

- Saravia-Bartra, M., Cazorla-Saravia, P. y Cedilio-Ramírez, L. (2020). Nivel de ansiedad de estudiantes de Medicina de primer año de una universidad privada del Perú en tiempos de COVID-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(4), 568-673. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v20i4.3198>
- Savitskym B., Findling, Y., Erel, A. y Hendel, T. (2020). Anxiety and coping strategies among nursing students during the COVID-19 pandemic. *Nurse Education in Practice*, 46, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102809>
- Sayeed, A., Kundu, S., Banna, H., Hasan, T., Begum, M. y Khan S. (2020). Mental health outcomes during the COVID-19 and perceptions towards the pandemic: findings from a cross sectional study among Bangladeshi students. *Children and Youth Services Review*, 119, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105658>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X. y Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), 1-14. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Stallard, P., Pereira, A. I. y Barros, L. (2021). Post-traumatic growth during the COVID-19 pandemic in carers of children in Portugal and the UK: cross-sectional online survey. *BJPsych Open*, 7(1), 1-5. <https://doi.org/10.1192/bjo.2021.1>
- Tamoliaki, A. y Kalaitzaki, A. E. (2020). "That which does not kill us, makes us stronger": COVID-19 and posttraumatic growth. *Psychiatry Research*, 289(April), 113044. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113044>
- United Nations (2020). *COVID-19 impact on young people's mental health in spotlight*. <https://unric.org/en/covid-19-impact-on-young-peoples-mental-health-in-spotlight/>
- Van Rheenen, T. E., Meyer, D., Neill, E., Phillipou, A., Tan, E. J., Toh, W. L. y Rossell, S. L. (2020). Mental health status of individuals with a mood-disorder during the COVID-19 pandemic in Australia: initial results from the COLLATE project. *Journal of Affective Disorders*, 275, 69-77. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.037>
- Varela, M. T., Sevilla, T. M. Orcasita, L. T., Carvajal, R. y Tovar, L. M. (2020). *Informe final de resultados. Estudio CAPS COVID-19*. https://www.researchgate.net/publication/345258043_Informe_de_resultados_Proyecto_CAPS_COVID-19_CONOCIMIENTOS_ACTITUDES_PRACTICAS_Y_SIGNIFICADOS_DE_LAS_MEDIDAS_DE_PREVENCION_DEL_COVID-19_EN_LA_POBLACION_DE_LA_CIUDAD_DE_CALI

- Vivanco-Vidl, A., Saroli-Aranibar, D., Caycho-Rodríguez, T., Carbajal-León, C. y Noé-Grijalva, M. (2020). Ansiedad por COVID-19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(2), 197-215. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19241>
- Wang X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A. y Sasangohar, F. (2020). Investigating mental health of US college students during the COVID-19 pandemic: cross-sectional survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), 1-11. <https://doi.org/10.2196/22817>
- Wathelet, M., Duhem, S., Vaiva, G., Baubet, T., Habran, E., Veerapa, E., Debien, C., Molenda, S., Horn, M., Grandgenèvre, P., Notredame, C. y Hondt, F. (2020). Factors associated with mental health disorders among university students in France confined during the COVID-19 pandemic. *Jama Network Open*, 3(10), 1-13. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.25591>
- World Health Organization [WHO] (2014). *Social determinants of mental health*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506809>
- Young-Jae K. y Jeong-Hyung, C. (2020). Correlation between preventive health behaviors and psycho-social health based on the leisure activities of South Koreans in the COVID-19 crisis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4066. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114066>
- Zhang, Y. y Ma, Z. F. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning Province, China: a cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 23-35. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072381>