



## Efectos del confinamiento por COVID-19 en la salud mental de estudiantes de educación superior en Chile

► Las generaciones de estudiantes en Chile que cursan algún nivel de educación, se enfrentan a experiencias similares a las que se viven en México. En nuestro país los procesos de selección en los niveles de estudio, medio, medio superior y posgrado han sido irregulares. Se ha tenido que contar con el miedo al contagio del COVID-19 y las medidas de autoprotección, con las vivencias del día a día durante la pandemia, el confinamiento, la implementación de cursos en línea, la preparación a los exámenes de admisión desde casa en ambientes adaptados como aulas sin que necesariamente se cuente con las condiciones ideales para tal fin.

Sigo haciendo énfasis en el impacto por el duelo que se pasa por haber perdido la libertad de salir con miedo al contagio, por no poder convivir libremente con amigos, novios, familia extensa etc. Se debe también considerar lo que conlleva el sedentarismo, la alteración de los hábitos de sueño y del ciclo sueño-vigilia.

La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) ha hecho un valioso esfuerzo para organizar el retorno a clases de manera escalonada y segura; ha implementado un modelo híbrido de clases adaptando sus instalaciones con mayor utilización de tecnología desde cámaras y micrófonos que permitan al personal docente impartir sus clases en este modelo híbrido hasta equipo para medir la concentración de aerosoles.

La incertidumbre es y ha sido el común denominador de esta pandemia. Sumado a la crisis económica, muchos miembros de la comunidad universitaria se han visto afectados por la pérdida de familiares, sobre todo cuando eran el sostén económico por lo que se han visto obligados a trabajar, causando que un número considerable de alumnos se haya tenido que dar de baja temporalmente en las diferentes facultades o escuelas de la UNAM.

La implementación de medidas para dar respuesta a la sintomatología emocional que afecta a la población universitaria, va desde la psicoeducación hasta la atención psiquiátrica y la psicoterapéutica por parte del personal de la Facultad de Psicología y de la Facultad de Medicina a través del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental; en específico el programa de la clínica de Psiquiatría y Salud Mental, en donde se trabaja en conjunto con la Clínica de Atención Integral de las Adicciones y de la Clínica de Género para la atención especial de quienes hayan sufrido violencia de género. Todo va de la mano con un trabajo colaborativo entre psiquiatras, personal de Psicología y de Trabajo Social Psiquiátrico.

La atención se ha dado en línea de manera individual, grupal con consultas y con talleres dirigidos a la población universitaria activa.

Es un hecho que el confinamiento puede generar consecuencias negativas en la salud mental, observándose un aumento de síntomas de estrés, Estrés Postraumático (TPEPT), ansiedad y depresión. La evidencia reciente parece indicar que ser más joven representa un factor de riesgo para desarrollar problemas de salud mental asociados con el COVID-19.

En este contexto, las generaciones que actualmente cursan la educación superior en Chile han enfrentado un número importante de eventos adversos. En 2020, el ingreso de educación universitaria ha sido marcado por un proceso de selección irregular. Producto de la pandemia, dichos estudiantes han debido adaptarse repentinamente a nuevas condiciones educativas, accediendo a sus clases y evaluaciones a través de canales digitales, en un contexto de incertidumbre económica y miedo al contagio. En este nuevo escenario, la mayoría de las instituciones de educación superior han intentado mitigar las dificultades de sus estudiantes, sin necesariamente manejar la información suficiente respecto a las condiciones y estado de salud de éstos.

Con anterioridad a esta crisis epidemiológica ya existía evidencia que mostraba que los estudiantes universitarios representan un grupo vulnerable al desarrollo de trastornos en salud mental; la prevalencia de sintomatología depresiva ha sido superior en este grupo al promedio de la población chilena con un alto nivel de estrés por ansiedad, abuso de sustancias y trastornos alimenticios. Las mujeres tienden a presentar mayores síntomas depresivos y ansiosos que los hombres. Los estudiantes más vulnerables en términos socioeconómicos enfrentan dificultades de inclusión, adaptación y retención.

En un estudio realizado en China, se evaluaron estudiantes universitarios un mes después del primer brote de COVID-19, observando una prevalencia de sintomatología depresiva con leve aumento también de sintomatología ansiosa. Aquellos estudiantes que vivían en zonas afectadas, que percibieron miedo extremo durante el brote y que cursaban su último año presentaron mayor riesgo de desarrollar trastorno por estrés postraumático y/o depresión.

Otra investigación identificó una prevalencia del 24.4% de sujetos con sintomatología ansiosa de la cual 0.9% experimentaba ansiedad severa. Los factores protectores frente a la ansiedad fueron: estabilidad de ingresos, vivir en áreas urbanas y con los padres; mientras que conocer gente contagiada de COVID-19 actuó como un factor de riesgo.

En este estudio se propone evaluar posibles impactos negativos del confinamiento por COVID-19 sobre la salud mental de estudiantes chilenos de educación superior, específicamente analizar sus efectos a nivel de sintomatología ansiosa y depresiva, así como identificar posibles grupos de riesgo en términos de género y de la carrera. La muestra incluía un total de 616 jóvenes estudiantes de las carreras técnicas y profesionales entre 18 y 25 años. Se compararon los resultados de dos mediciones, la primera hecha en el año 2016 y la segunda medición en junio 2020.

Se encontró que las mujeres obtuvieron medias de ansiedad más altas que los hombres, manifestando un aumento de la sintomatología depresiva. Se observó también puntajes más elevados de la sintomatología depresiva en estudiantes de primer año con respecto a los demás años de la carrera.

A manera de discusión se puede mencionar que, a partir de los resultados obtenidos, se constató un aumento preocupante de

la sintomatología ansiosa y depresiva en el 2020. La diferencia entre las muestras del 2016 y del 2020 es significativa. En el caso de la sintomatología depresiva se puede pensar que su aumento podría estar asociado con emociones de desesperanza por la interrupción de los estudios, el aislamiento social y los pronósticos de recesión económica. Estos elementos podrían ser interpretados como un quiebre en el proyecto vital de estos estudiantes universitarios quienes se preparan para un futuro mercado laboral que se pronostica difícil y que experimentan una vida universitaria que no responde a sus expectativas.

Las universidades deben desarrollar intervenciones integrales que consideren el ambiente, el currículum y directamente la salud mental de los estudiantes, dando prioridad a la prevención con medidas tempranas. Se reafirma la importancia de intervenciones oportunas con la población femenina en la que se presentaron medidas significativamente más altas de ansiedad en el año 2020 en comparación al 2016 y en los estudiantes universitarios de primer año quienes han mostrado una mayor sintomatología depresiva.

Cabe destacar que las intervenciones basadas en internet presentan una reducción de la sintomatología depresiva; sin embargo, no es así en el caso de la sintomatología ansiosa, la efectividad de dichos resultados aumenta con intervenciones de duración moderada de cuatro a 8 semanas que se apoyan en técnicas de terapia cognitivo conductual como el *mindfulness*, la identificación de pensamientos disfuncionales, la activación conductual, entre otras y en la cuales haya interacción humana; por ejemplo, los grupos de discusión generan mayor impacto que el envío de infografías por correo electrónico.

*Jacqueline Cortés Morelos*

### **Bibliografía**

Carvacho, R., Morán-Kneer, J., Miranda-Castillo, C., Fernández-Fernández, V., Mora, B., Moya, Y., ... Valdivia, C. (2021). Efectos del confinamiento por COVID-19 en la salud mental de estudiantes de educación superior en Chile. *Revista Médica de Chile*, 149(3), 339-347. doi: 10.4067/s0034-98872021000300339

# Criam®

Valproato de magnesio

## LA SINTONIA de la VIDA



- **200 mg** caja con 40 tabletas
- **Suspensión** 4 g/100 mL Fco 100 mL (sabor menta)
- **Solución** 200 mg/40 mL Fco 40 mL (sabor plátano)
- **LP 200 mg** caja con 20 tabletas
- **LP 400 mg** caja con 20 tabletas
- **LP 600 mg** caja con 30 tabletas

# TraDeA® LP

Metilfenidato

Su aliado en el control de los síntomas del

# TDAH

La familia COMPLETA de METILFENIDATO



Liberación Inmediata 10 mg / 30 y 60 tabletas

20 mg

27 mg

36 mg

54 mg

Liberación Prolongada

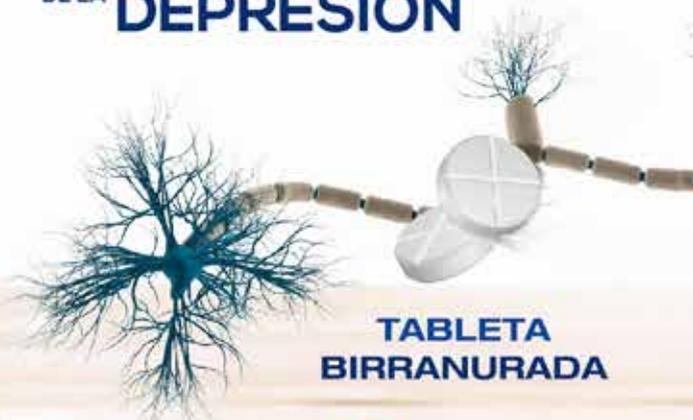
# Fluoxac®

Fluoxetina

PRECISIÓN EN EL TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN



POTENTE Y SEGURO



TABLETA BIRRANURADA