



Lo que dejó el covid-19 en la salud mental de los estudiantes

Irma Ramírez Castro

irma.ramirez@umich.mx

Delia Lilia Velazco Capistrán

delia.velazco@umich.mx

Morelia, Michoacán, México

RESUMEN

La pandemia ocasionada por la COVID-19 es considerada una problemática de salud pública a nivel mundial debido a su rápida propagación, así como el elevado número de mortalidad que ha alcanzado hasta el momento. Sin embargo, también afecta de manera significativa la salud mental de los individuos. No solo las personas que han padecido esta enfermedad corren el riesgo de presentar alteraciones en su salud mental, sino que todas las personas al estar en confinamiento, como medida de prevención del Coronavirus, pueden tener repercusiones psicológicas, ya sea a corto plazo: estrés, ansiedad, insomnio; o largo plazo: depresión, Trastorno de Estrés Postraumático (TEP). Por estas razones, el presente artículo tiene por objetivo mostrar las diferentes consecuencias que ha generado la COVID-19 en la salud mental de la población, específicamente estudiantes, los cuales lidian con el aislamiento social y, a la par, los deberes escolares necesarios para continuar con su preparación educativa. El método utilizado para este trabajo fue la investigación documental donde se realizó una recopilación de artículos de investigación, documentos de revisión, páginas web, periódicos etc. (SciELO, Dialnet, Google Scholar, Elsevier) que abordaban la temática presentada, y posteriormente, se llevó a cabo una reflexión acerca de la información reunida. La revisión mostró que el confinamiento fue una de las principales razones que influyeron en los síntomas de estrés y ansiedad de la población en general, sin embargo, en los estudiantes aunado a la razón anterior, se encontró que el exceso de trabajos y la dificultad para adaptarse a la nueva modalidad escolar fueron factores que influyeron de manera negativa en su salud mental (Lovón y Cisneros, 2020; Vivanco, Saroli, Caycho, Carbajal y Noe, 2020).

Palabras clave: salud mental; covid-19; estrés; ansiedad; estudiantes.

What the covid-19 left in the mental health of the students

ABSTRACT

The pandemic caused by COVID-19 is considered a public health problem worldwide due to its rapid spread, as well as the high number of deaths it has reached so far. Not only people who have suffered from this disease run the risk of presenting alterations in their mental health, but all people being in confinement, as a preventive measure of the Coronavirus, can have psychological repercussions, either in the short term: stress, anxiety, insomnia; or long-term: depression, Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). For these reasons, this article aims to show the different consequences that COVID-19 has generated in the mental health of the population, specifically students, who deal with social isolation and, at the same time, the necessary school duties to continue your educational preparation.

The method used for this work was documentary research where a compilation of research articles, review documents, web pages, newspapers, etc. was made. (Scielo, Dialnet, Google Scholar, Elsevier) that addressed the topic presented, and later, a reflection on the information gathered was carried out. The review showed that confinement was one of the main reasons that influenced the symptoms of stress and anxiety in the general population, however, in students, in addition to the previous reason, it was found that excess work and difficulty in adapting to the new school modality were factors that negatively influenced their mental health (Lovón and Cisneros, 2020; Vivanco, Saroli, Caycho, Carbajal and Noe, 2020).

Keywords: mental health; covid-19; stress; anxiety; students.

Artículo recibido: 02 noviembre. 2021

Aceptado para publicación: 28 noviembre 2021

Correspondencia: irma.ramirez@umich.mx

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

INTRODUCCIÓN

La COVID-19 es la enfermedad provocada por el nuevo coronavirus al que se le conoce como SARS-CoV-2. Se tuvo registro de este nuevo virus en Wuhan, República Popular China el 31 de diciembre del 2019, donde se informó de un grupo de casos de ‘neumonía vírica’, los cuales generaron alarma debido a su rápida propagación. Los síntomas conocidos más habituales de la COVID-19 fueron: fiebre, tos seca, cansancio, aunque en muchas ocasiones algunos pacientes llegaron a presentar pérdida de gusto u olfato, diferentes dolores: de cabeza, garganta, musculares, así como náuseas, vómitos y diarreas (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020).

La evolución de esta enfermedad varía entre cada persona, en muchos casos, se presenta como asintomática o leve; no obstante, en otros puede ser crítica o lo que se le conoce como cuadro grave, donde ocurre disnea o hipoxia. Si bien es cierto que el SARS-CoV-2 afecta los pulmones de los pacientes, la COVID-19 puede afectar a otros órganos de gran importancia como lo son: vasos sanguíneos, el cerebro, el tracto gastrointestinal, los riñones, el corazón y el hígado, razón por la cual, los pacientes pueden desarrollar diferentes problemáticas como insuficiencia respiratoria, choque o disfunción de múltiples sistemas orgánicos (Grishaw, J., 2021; Rodríguez Quiroga, A., Buiza, C., Álvarez de Mon, M.A. y Quintero, J., 2020).

La medida de prevención a la que se recurrió en su mayoría fue la cuarentena y el aislamiento, sin embargo, Gallegos, Zalaquett, Sánchez et al. (2020), marcan una diferencia entre estas y añaden distanciamiento físico: la cuarentena se aplica a todas las personas que han estado expuestas al virus, pero no están enfermas o no se ha confirmado, esto implica la separación con otras personas hasta que se esté fuera de la etapa de contagio; el aislamiento se aplica a todas las personas que ya se encuentran enfermas, por lo que son separadas del resto de la población hasta que se considere que están fuera de la etapa de contagiar el virus a otros; y, finalmente, el distanciamiento físico, el cual todos deben cumplir y trata de evitar o limitar el contacto físico con otras personas, ya sea que estén enfermas o no. Si bien las diferencias entre estas son mínimas, son medidas de protección que se toman para hacer frente a este virus.

Incluso con estas medidas, el número de personas contagiadas ha estado en un cambio constante debido a la velocidad con la que la COVID-19 se propaga, los números siguen siendo alarmantes, especialmente, por la alta cifra de defunciones. Las estadísticas de

esta pandemia a nivel mundial han alcanzado 153 millones de casos confirmados y 3,2 millones de muertes relacionadas (OMS, 2021), a pesar de que se han reducido considerablemente desde el inicio de la misma, aún generan preocupación en la población. Hasta la fecha, a nivel estatal en Michoacán, se encuentra que hay un aproximado de 63,588 casos confirmados y 5,761 defunciones (por el momento) (Véase Tabla 1).

Tabla 1

Información de la COVID-19 a nivel estatal

Información estatal					
177,459 Población	63,588 Confirmados	612 Sospechosos	113,259 Negativos	5,761 Defunciones	56,035 Recuperados
4,825,401 Población	35.83% Positividad	1,296.99* Incidencia acumulada	116.32* Tasa de mortalidad	9.06% Tasa de letalidad	88.12% Tasa de recuperación

Nota: Se muestran los datos recopilados hasta el 7 de junio del 2021. Tabla recuperada del Centro Estatal de Operaciones COVID-19, realizada por la Secretaría de Salud de Michoacán. <https://covid19.srs.care/#/michoacan>

La información recopilada es sobre la población en general, enfocada únicamente en Michoacán, sin hacer distinción de ningún tipo, ya que este virus afecta a todos por igual, aunque hay algunos grupos que se encuentran más vulnerables, entre los que destacan: los adultos mayores, ya que ellos no cuentan con las mismas defensas que los jóvenes y, se toma en consideración, las condiciones médicas preexistentes; otro grupo serían aquellos que sufren alguna enfermedad, ya sea física o mental; también los niños, al no tener todas sus defensas completamente desarrolladas; así como los trabajadores de la salud, al ser los que se encuentran en contacto directo con pacientes diagnosticados con COVID-19 (Ramírez Ortiz et al., 2020; Hernández Rodríguez, 2020, Cantor Cruz et al., 2021).

Si bien podemos afirmar que toda la población está en riesgo de contraer este virus, la Secretaría de Salud de Michoacán crea el Centro Estatal de Operaciones COVID-19 donde se pueden observar el número de casos confirmados por rango de edad, y los grupos desde los 20 a los 49 años son los que tienen más casos confirmados, sin embargo, de los 50 a 80 y más son los grupos con más defunciones (véase Figura 1 y Figura 2).

Figura 1

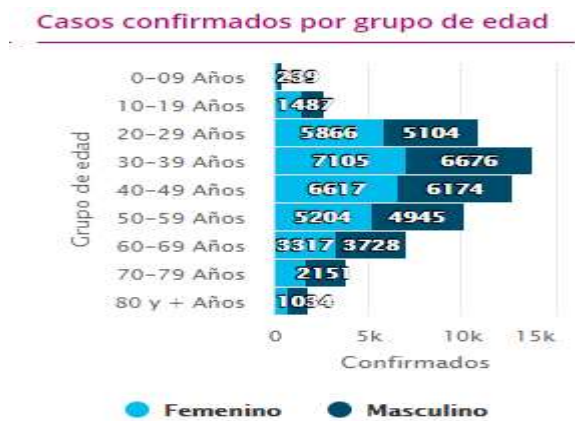
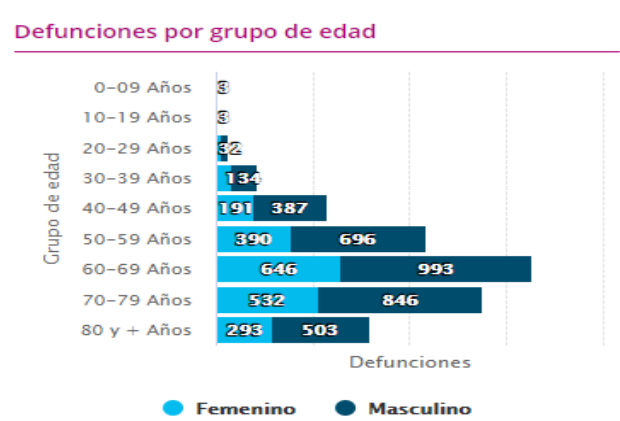


Figura 2



Nota: se observan el número de casos que han sido confirmados en rangos de edades diferentes, así como las defunciones correspondientes a los grupos de edades. Figuras recuperadas del Centro Estatal de Operaciones COVID-19, realizadas por la Secretaría de Salud de Michoacán. <https://covid19.srs.care/#/michoacan>

Debido a estos números se puede corroborar lo dicho anteriormente, donde diversos autores han planteado que las personas más vulnerables a este virus son los adultos mayores, a pesar de que se siguen tomando las medidas que desde un inicio se creyeron pertinentes, como el uso del cubrebocas, la higiene constante de manos, evitar tocar partes del rostro, así como la cuarentena y el distanciamiento físico que sigue vigente para tratar de contener el contagio al evitar el contacto con otros. Sin embargo, los adultos mayores no cuentan con la misma vitalidad para hacer frente a este virus, y al sumar las enfermedades preexistentes, provocan que sean el grupo con el mayor número de defunciones, por lo menos en Michoacán (véase Figura 2). Pero, otro grupo a resaltar son los adolescentes, los cuales también se han visto afectados por este virus, específicamente, en su salud mental (Prada, Gamboa y Hernández, 2021; Lovón y Cisneros, 2020).

Si bien la cuarentena y sus similares han ayudado a reducir los contagios, también han perjudicado de otra manera, principalmente, en lo psicológico. Al surgir la pandemia, la población se vio obligada a cambiar sus hábitos y su vida diaria para hacer frente a la misma, por lo que el aislamiento social, la movilidad restringida y el poco contacto con otras personas generó diversos síntomas, entre los que destacan la tristeza, la ansiedad, insomnio, etc., (Ramírez Ortiz et al., 2020; Rodríguez Quiroga et al. 2020; Hernández Rodríguez, 2020) lo que ha su vez ha provocado que estos sentimientos sean más recurrentes y traigan consigo otras problemáticas que pueden detonar en algo más grave

como el Trastorno de Estrés Postraumático. Por estas razones, el presente trabajo se centró en los jóvenes, donde el objetivo del mismo fue indagar acerca de las diferentes repercusiones que ha generado la COVID-19 en la salud mental de los estudiantes.

MÉTODO

El método utilizado para esta ponencia fue la investigación documental con un enfoque informativo, es decir, se buscó informar de un tema específico, en este caso, la salud mental de los estudiantes en tiempos de COVID-19. Para realizar un análisis completo se realizó una recopilación de artículos de investigación, documentos de revisión, páginas web, periódicos, etc. (Scielo, Dialnet, Google Scholar, Elsevier) que abordaban temas como: otras pandemias, salud mental, COVID-19, así como las clases en línea y su situación con los estudiantes, donde, posteriormente, se llevó a cabo una reflexión acerca de la información reunida.

Antecedentes: Pandemias pasadas

La COVID-19 no ha sido la única pandemia que ha afectado a la población, ya que se tiene un registro de las diversas enfermedades que han provocado crisis en la sociedad. Las pandemias y epidemias han ocurrido a lo largo de la historia, sin embargo, se debe señalarla diferenciación entre las mismas, según lo dicho por Javier Flores, “una epidemia ocurre cuando una enfermedad se extiende por una zona concreta durante un determinado tiempo afectando a un gran número de personas” (2020, párr. 3), es decir, mientras la enfermedad se desarrolle en un punto específico y se encuentre contenido por el momento en ese lugar se le considera epidemia; en cambio “para que una enfermedad se denomine pandemia debe propagarse por todo el mundo, extendiéndose a varios países de diferentes continentes y afectando a un gran número de personas” (Flores, 2020, párr. 2), razón por la cual, la COVID-19 fue denominada pandemia el 11 de marzo del 2020 por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020).

Hay diversas enfermedades que afectaron en su época a una gran cantidad de personas, entre las más mencionadas encontramos: la peste negra, la tuberculosis, Virus de Inmunodeficiencia Humana VIH/ Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida SIDA, H1N1, etc. El cómo se desarrollan estas enfermedades puede ser muy variado, sin embargo, Luis Carlos Villamil Jiménez menciona que:

Asistimos a cambios importantes desde la perspectiva sanitaria, tanto en las poblaciones humanas como en las animales: la salud y la enfermedad de dichas poblaciones tiene que

vercon la sensible interacción entre tres factores:el ambiente (social, geográfico, económico, político),los agentes patógenos, y las poblaciones(humanas y animales); cualquier desequilibrio en alguno de los anteriores puede desencadenar la activación de nuevos agentes (emergentes) ola reemergencia de enfermedades olvidadas o desatendidas, con consecuencias graves desde la perspectiva sanitaria, la economía local y el comercio internacional (2013, p. 7).

Y es precisamente esto lo que ha ocurrido en algunos casos con enfermedades que marcaron un hito en las sociedades, es decir, la interacción entre patógenos infecciosos que se desarrollan debido a la relación humano/animal. Primeramente, se puede mencionar la peste negra, también conocida como peste bubónica, la cual se transmitía por la picadura de una pulga de la rata. Esta transmitía la *Yersinia pestis*, un pequeño bacilo que infectaba a los individuos y les provocaba una inflamación ganglionar, conocido como bulbo, que se iba diseminando hasta producir septicemia y, después, la muerte (Moreno, Coss, Alonso de León y Elizondo, 2018; Huremović, 2019).

Por otro lado, la primera pandemia moderna del siglo XX fue la ‘gripe española’ o ‘influenza española’, la cual se propaga entre los años 1918-1920. Esta es considerada una de las pandemias más letales hasta el momento donde en poco más de un año de su inicio el 50% de la población mundial ya estaba contagiada, alrededor de 40,000,000 de seres humanos murieron a causa de este virus.

Imagen 1

La gripa española



Nota: Imagen tomada de Medicina y Salud Pública (2 de mayo del 2020). La mal llamada “Gripe española” de 1918-1919: Una pandemia que nos resulta cercana. Recuperado de: <https://medicinaysaludpublica.com/noticias/humanidades-medicas/la-mal-llamada-gripe-espanola-de-1918-1919-una-pandemia-que-nos-resulta-cercana/6365>

Una de las razones que influyeron en el rápido avance de esta enfermedad fue que surge en medio de la Primera Guerra Mundial, situación que provoca su propagación en todo el mundo, donde los soldados al regresar de la lucha se encontraban contagiados y transmitían el virus a otros en sus respectivas ciudades (Huremović, 2019; Fantauzzi, 2020; Moreno, Coss, Alonso de León y Elizondo, 2018). En muchos casos la gripe española es comparada con la actual pandemia de COVID-19, debido a la morbilidad, así como la mortalidad de ambos virus (véase Imagen 1 e Imagen 2).

Imagen 2

Pacientes por la COVID-19



Nota: pacientes internados por COVID-19. Imagen recuperada de: Boletín (14 de diciembre del 2020). Salud: urge personal médico. <http://boletin.org.mx/Noticia/salud-urge-personal-medico>

Otra de las enfermedades a mencionar es el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) que, a pesar de alcanzar cifras de contagios y muertes que podrían clasificarla en pandemia, la OMS la sigue considerando epidemia (Fantauzzi, 2020). Y, de igual manera, esta enfermedad, ciertos autores mencionan que surge entre una relación humano/animal, entre ellos: Klimas, O'Brien-Koneru y Fletcher (2008), citados por Fantauzzi, expresan que existe evidencia que apunta que el VIH comenzó en Camerún al oeste de África al cruzar la barrera simio-humano desde tiempo anterior a su fecha de inicio oficial (2020, p.34). Esta epidemia ha cobrado muchas vidas desde su inicio oficial, el cual data a partir de 1980, cuando el Centro de control y la prevención de

enfermedades (CDC) en Estados Unidos reconoce, principalmente, la expansión de esta enfermedad en hombres jóvenes homosexuales (Huremović, 2019; Fantauzzi, 2020).

Esta es una de las enfermedades que más ha afectado la salud mental de los individuos que la padecen. Al ser diagnosticados con VIH, hay una mayor probabilidad de presentar síntomas psicológicos negativos, principalmente, depresión. Por lo menos, la mitad de personas que sufren esta enfermedad son diagnosticadas con algún problema psiquiátrico adverso, esto es, si bien la depresión es el principal síntoma, no es el único, ya que también se encuentran el abuso de sustancias, la culpa, la estigmatización y discriminación, e, incluso, se llegan a presentar ideas suicidas (Huremović, 2019). Lo anterior ocurre debido a que esta epidemia era considerada como una enfermedad de ‘pervvertidos’, ‘promiscuos’ y ‘drogadictos’, a pesar de que estas etiquetas cambiaron pronto, ya que en los siguientes años se dan dos descubrimientos que cambiaron la percepción del VIH: primeramente, se documentan los primeros casos de este virus transmitidos por transfusión sanguínea; y, después, se registran casos transmitidos por relaciones sexuales entre parejas heterosexuales, donde las mujeres son más susceptibles al contagio que los hombres (Moreno, Coss, Alonso de León y Elizondo, 2018).

La siguiente enfermedad que a mencionar es Síndrome Respiratorio Severo Agudo (SARS, por sus siglas en inglés), el cual surge en el año 2003 en Asia, y se considera la primera pandemia del siglo XXI. Según Fantauzzi “la enfermedad se propagó por 29 países a través de Norteamérica, Suramérica, Europa y Asia. Un total de 8,098 personas alrededor del mundo se contagiaron con el virus. Mientras que unas 774 personas fallecieron a causa de la enfermedad” (2020, p. 36). Y algo importante a resaltar es que fue el primer virus en el que se estudiaron los aspectos de salud mental provocados durante y después de que ocurre el brote (Huremović, 2019). En varios estudios realizados en Taiwán, Singapur y Hong Kong, según Ramírez Ortiz et al. se encuentra, especialmente en trabajadores de la salud, un alto índice de Trastorno de Estrés Postraumático, sin embargo, en los sobrevivientes de dicha enfermedad presentan trastornos depresivos, trastornos de pánico, ansiedad, así como fobia social (2020, p. 2) Y, finalmente, la influenza H1N1 fue considerada una vuelta de la ‘gripe española’, pero con consecuencias mucho menos fuertes. Esta comienza en México en 2009 y su cepa no fue tan virulenta como en casos anteriores, sin embargo, también fue declarada

pandemia por la OMS. Los síntomas de este virus son parecidos a los de una gripe normal, sin embargo, concuerda a lo planteado por Villamil Jiménez y la alteración entre patógenos animales y humanos, ya que esta influenza afectó también a animales, principalmente porcinos y pollos. Pero, un elemento a tomar en cuenta es que también se realizaron estudios acerca de los trastornos mentales provocados por este virus, donde la ansiedad fue el primer síntoma psicológico a estudiarse como respuesta a una pandemia (Fantauzzi, 2020).

Con lo anterior, se observa cómo los individuos han hecho frente a las diversas enfermedades que han ocurrido a lo largo de la historia, donde la alta mortalidad es una de las principales características de las mismas, no obstante, también se mencionan algunos ejemplos de trastornos que han afectado a la población y que han sido provocados por los distintos virus.

Salud mental y sus afecciones

Las epidemias y pandemias han provocado ciertos síntomas psicológicos debido a la gravedad y mortalidad de las mismas, entre las que resaltan: ansiedad, estrés, trastorno de depresión, adicciones, Trastorno de Estrés Postraumáticos, por mencionar las más comunes. No obstante, hay que hacer algunas especificaciones con respecto a las mismas.

Primeramente, ¿qué entendemos por salud mental? La Organización Mundial de la Salud la define como “el estado de bienestar que permite a los individuos realizar sus habilidades, afrontar el estrés normal de la vida, trabajar de manera productiva y fructífera, y hacer una contribución significativa a sus comunidades” (2004, p. 4), lo cual los ayuda a avanzar en sus vidas, ya que se cuenta con las herramientas personales, emocionales y físicas, para hacer frente a diversas problemáticas, no obstante, todas las personas están en riesgo de padecer algún problema mental, pero aquellas que son más vulnerables son las que no cuentan con un techo, tienen poco nivel de escolaridad, se encuentran desempleados, cuentan con pocos recursos económicos, sufren algún tipo de violencia, etc. (OMS, 2004).

Y la actual pandemia de COVID-19 afecta de manera directa su salud mental de la población al provocar lo antes mencionados, es decir, debido a la morbilidad y las medidas preventivas tomadas como el distanciamiento físico y la cuarentena, se cerraron restaurantes, cines, bares, boutiques, entre otros, lo cual afectó a muchas

personas que se quedaron sin empleo (Forbes staff, 2021), así como a familias enteras que se vieron en la necesidad de quedarse en casa, con el denominado home office y las clases en línea, donde, aquellos que contaban con los recursos, podían hacer frente a dicha medida, mientras que otros tuvieron que optar por la deserción.

Pero, para acercarnos a cómo se ve afectada la salud mental de los individuos, Huremović realiza un paralelismo respecto a la salud física y la salud mental. Este autor menciona que así como una enfermedad física tiene sus patógenos, se difunde a través de vectores, sigue los modelos de transmisión, fermenta la incubación y estalla para dominar al huésped; en los aspectos psicológicos del brote ocurre de igual manera, ya que hay núcleos de desinformación, los cuales se alimentan de lo desconocido, crece la duda mientras se incuba en el sistema límbico, y después, a través de vectores de comunicación, explota en forma de pánico, ya sea individual o masivo (2019, p. 37), es decir, la salud mental de los individuos se vea afectada, principalmente, por la desinformación del problema, donde se comienzan a crear suposiciones acerca de lo que realmente está ocurriendo en la pandemia actual.

El miedo comienza a aumentar debido a todas las noticias que se informan en las redes sociales, así como algunos medios de comunicación, al estos presentar mensajes confusos o exageración en informes respecto al cuidado de la salud, lo cual solo alarma más a la población, especialmente, en personas entre los 18 y 30 años, esto podría deberse a que son el grupo que utiliza las redes sociales como medio principal de información (Huarcaya, 2020).

La COVID-19 por ser una enfermedad nueva y desconocida de comportamiento difícil de predecir, con un alto grado de contagios provoca distintas reacciones en la población, donde la principal es el miedo: hacia contraer la enfermedad, o arriesgar a familiares y amigos con la misma (Ramírez Ortiz et al., 2020), más hay que mencionar que esta sensación puede funcionar en ambos sentidos, es decir, puede ser de ayuda, ya que ante la sensación de temor al contagio se toman incluso más precauciones y permite estar alerta, lo cual favorece en conductas más responsables para todos, sin embargo, cuando el miedo pasa a su otro extremo, crea situaciones de extrema ansiedad, estrés e insomnio (Gallegos et al., 2020).

Estos síntomas ya se mencionaron en el apartado anterior: la ansiedad, el estrés, la depresión, son algunos síntomas que se presentaron en enfermedades que ocurrieron en

el pasado. En la actual pandemia de COVID-19 también se encuentran presentes dichos síntomas, aunque, cabe mencionar, que estos ocurren por el temor a la enfermedad, como la ansiedad relacionada con la salud, esto es, en relación con los síntomas de COVID-19: tos seca, dolor de garganta, fiebre, etc., las personas empiezan a percibir cambios en su salud física o sensaciones corporales que se interpretan como signos de la enfermedad, donde la población con altos niveles de ansiedad por la salud son susceptibles de interpretar ciertas señales inofensivas como aseveraciones de que se encuentran contagiados (Huarcaya, 2020).

Pero, por otro lado, también aparecen trastornos debido a las medidas tomadas para prevenir el coronavirus: la cuarentena y el distanciamiento físico. Estos incrementan la posibilidad de padecer algún síntoma psicológico, ya que son relativamente vistos como un nuevo estresor o trauma, al generar cambios en la sociedad y su convivencia, lo cual hace más vulnerables a los individuos de sufrir algún trastorno psicológico por la casi nula convivencia con otros, en otras palabras, la ausencia de comunicación interpersonal aumenta la probabilidad de padecer algún trastorno depresivo o ansioso (Ramírez Ortiz et al., 2020; Rodríguez Quiroga et al., 2020; Hernández Rodríguez, 2020; Huarcaya, 2020). Esto quiere decir que, así como el temor por la enfermedad provoca trastornos psicológicos en la población, el confinamiento también es uno de los principales factores que afectan la salud mental de las personas (véase tabla 2).

Tabla 2

Factores de estrés identificados en situación de confinamiento

Tiempo prolongado de cuarentena
Miedos y temores en relación con la infección
Frustración
Aburrimiento
Suministros básicos inadecuados
Información inadecuada o escasa de las autoridades de salud pública
Pérdidas económicas
Estigma por la propia infección

Nota: factores que afectan la salud mental de los individuos en confinamiento. Tabla recuperada de: Rodríguez Quiroga, A.; Buiza, C.; Álvarez de Mon, M. A. & Quintero, J. (2020). COVID-19 y Salud mental. Pág. 1288.

Otro rasgo a resaltar es la depresión, es uno de los principales elementos en pandemias anteriores, pero en el caso actual, es de suma importancia reconocer los indicios de la misma ya que los síntomas como fatiga, trastornos del sueño, trastornos del apetito,

disminución en la interacción social, así como pérdida de interés en actividades habituales puede ser atribuida tanto a la depresión clínica, como a las infecciones virales (Huarcaya, 2020).

Son diversos los factores que pueden provocar problemas mentales, como se observa anteriormente, y en la mayoría de casos hay más de un elemento involucrado, tal y como lo menciona Ramírez Ortiz et al.:

Debido a que la mayoría de las personas están expuestas a situaciones estresantes sin precedentes y con duración desconocida, aumenta el estrés, la ansiedad y la depresión, lo cual provoca la interrupción de sueño, que a su vez juega un papel fundamental en la regulación de las emociones (2020, p. 3).

Así como otros factores externos, como la pérdida de empleos, la falta de recursos y, en caso de los jóvenes, las clases virtuales.

La salud mental en estudiantes

Toda la población se encuentra en riesgo de padecer afecciones en su salud mental, pero los jóvenes corren más riesgo, ya que, aunado a los factores estresantes como la COVID-19 y la cuarentena, se añaden las clases virtuales.

Al declararse pandemia mundial, las escuelas se vieron orilladas a encontrar una nueva modalidad que permitiera a los estudiantes continuar con sus clases, pero de una manera segura en sus respectivas casas, dando paso a las clases virtuales. Generalmente el proceso de enseñanza – aprendizaje utilizado por los docentes, es de dos modalidades: sincrónica y asincrónica; la primera se refiere a la que se desarrolla en tiempo real, es decir, mensajería instantánea, videoconferencias, audioconferencias, etc.; mientras que la asincrónica se puede realizar en tiempos y espacios diferidos, esto es, pasa un tiempo entre la emisión y la recepción del mensaje, como serían foros, tareas, correos electrónicos, etc. (Quesada, 2013).

Si bien se tomaron estas medidas para salvaguardar tanto a los alumnos como a los docentes del coronavirus, no se tomaron en cuenta, en su momento, las distintas barreras que este nuevo método traería consigo, como lo serían la desigualdad económica y la falta de aptitudes necesarias para implementar el aprendizaje a distancia.

Una investigación realizada por Lovón y Cisneros (2020) menciona que los estudiantes que cuentan con menos recursos económicos presentan muchas más dificultades en el proceso de virtualización, ya sea en clases sincrónicas como asincrónicas, donde se les

complica entender los temas vistos en clase, por diversas problemáticas que van desde la mala conexión a la que tienen acceso, hasta la imposibilidad de utilizar programas o plataformas propias de su curso, lo cual, a su vez, genera una afección extra (a las ya mencionadas en el apartado anterior) como lo sería un nuevo tipo de ansiedad por el miedo a reprobado.

Los jóvenes son más vulnerables a presentar ansiedad, tristeza, miedo, entre otros, debido a su cercanía con las redes sociales, las cuales se encuentran llenas de información, en muchas ocasiones falsa, pero que de igual manera tiene impacto en el adolescente (Vivanco et al., 2020; Hernández Rodríguez, 2020). Sin embargo, las emociones más presentadas por los estudiantes son: estrés, tanto por la enfermedad en sí, como por la nueva modalidad escolar a la que se están enfrentando; problemas para dormir, que afecta tanto su salud física como la emocional; ansiedad, por su salud, por el confinamiento y por el miedo a reprobado; así como indicios de depresión, que a la larga puede generar complicaciones en su vida (González, Tejeda, Espinoza y Ontiveros, 2020; Prada et al, 2020; Rosario, González, Cruz y Rodríguez, 2020).

Hay diversas razones que los estudiantes presentan como inconformidades en sus clases virtuales, donde la que más destaca es la falta de adaptación a dicha modalidad. Por parte del docente, se debe a que la preparación de sus clases se plantea como si continuara con la enseñanza presencial; mientras que el adolescente presenta una mayor carga de trabajo, al tener que administrar su tiempo y realizar investigaciones por su cuenta para una mejor comprensión del tema (Pérez et al., 2021).

No obstante, las otras razones que se pueden mencionar de la inconformidad de los estudiantes en línea son:

Tabla 3

Factores de insatisfacción por clases en línea

1. Falta de conocimiento de los profesores sobre cursos en línea
2. Sobrecarga de tareas
3. Problemas con la conexión de internet
4. Ausencia de respuestas a los mensajes y correos electrónicos por parte de los profesores
5. Preferencia por cursos presenciales
6. Estresores del hogar
7. Estresores asociados a la pandemia
8. Dificultades para mantener la atención en los cursos en línea desde sus casas

9. Falta de organización y estructura correcta de los cursos en línea
10. Modificación de las prácticas instruccionales
11. Falta de recursos económicos y tecnológicos
12. Pobres destrezas tecnológicas
13. Falta de Interacción social en los cursos en línea
14. Mayor complejidad en cursos en línea comparado a los presenciales
15. Mayor tiempo dedicado a tareas en línea comparado con las tareas asignadas en cursos presenciales
16. Inflexibilidad de los profesores

Nota: Son los factores encontrados en un estudio realizado por: Rosario Rodríguez, A., GonzálezRivera, J. A., Cruz Santos, A., & 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>

Es decir, los estudiantes se enfrenan a problemáticas con respecto a sus estudios completamente nuevas para ellos, donde han tenido que adaptarse para poder continuar con los mismos. Si bien son varias las razones mencionadas que provocan síntomas como estrés, ansiedad y depresión (desde leve hasta aguda), una de la que más mencionan diversos autores es la de la carga de trabajo puesta en el estudiante, esto es, los jóvenes atraviesan una transición donde pasan de la dicotomía maestro/ estudiante a maestro/ aprendiz, y este cambio conlleva a que el adolescente deje de ser únicamente un receptor de información y pase a ser un constructor de su conocimiento, claro que con la orientación de un maestro (Lovón y Cisneros, 2020).

Sin embargo, la falta de un horario establecido es lo que provoca que el estudiante sienta una mayor carga tanto en trabajos como en tareas, ya que sus horarios de estudio aumentaron, primeramente, en lo correspondiente a la enseñanza sincrónica, es decir, las video conferencias de sus respectivas clases; para después pasar a realizar, las asincrónicas, con las tareas, trabajos y proyectos (Lovón y Cisneros, 2020; Rosario et al., 2020) donde los jóvenes se ven en la obligación de cumplir con sus deberes.

CONCLUSIÓN

Se puede afirmar que la actual pandemia ha generado cambios drásticos en la vida de las personas, tanto por la enfermedad en sí, como por las medidas tomadas para hacer frente a la misma. La cuarentena y las clases virtuales han supuesto un gran reto para los adolescentes, provocando en ellos afecciones a su salud mental, donde destacan: la ansiedad, el estrés, la depresión, y el insomnio, como los principales síntomas a destacar

sobre las repercusiones psicológicas que la COVID-19 ha generado en ellos. Dichas afecciones se intensifican debido las medidas que estos han tenido que adoptar para poder continuar con sus estudios, siendo el aislamiento, el exceso de trabajos y la dificultad para adaptarse a las clases en línea los principales agentes en provocar en el estudiante dichos trastornos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Centro para Control y Prevención de Enfermedades. Evaluating and testing persons for coronavirus disease 2019 (COVID-19) [internet] [consultado 26 Mar 2020].

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019/hcp/clinicacriteria.html>

Del Real, J. (8 de enero del 2020). Exceso de tareas afecta la salud mental de los infantes. Expok. Comunicación de sustentabilidad y RSE. Recuperado de: <https://www.expoknews.com/exceso-de-tareas-afectan-la-salud-mental-de-los-ninos/>

FantauzziMarriero, L. (2020). Pandemias, epidemias y salud mental: recorrido histórico mirando hacia el futuro. *Psicologías*. Vol. 4. Pp. 28-52. Recuperado de: <https://revistas.upr.edu/index.php/psicologias/article/view/18476>

Flores, J. (12 de marzo del 2020). La diferencia entre epidemia y pandemia. NationalGeographic España. Recuperado de: https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/diferencia-entre-epidemia-y-pandemia_15297

Forbes staff. (25 de enero del 2021). Pandemia de Covid-19 destruyó 255 millones de empleos en 2020. Forbes. Recuperado de: <https://www.forbes.com.mx/economia-pandemia-covid-19-255-millones-empleos-2020/>

Gallegos, M.; Zalaquett, L.; Sánchez, S. E.; Mazo Zea, R.; Ortiz Torres, B.; Penagos Corzo, J. C.; Portillo, N.; Torres Fernández, I.; Urzúa, A.; Morgan Consoli, M.; Polanco, F. A.; Flore, A. M. & López Miranda, R. (2020). Cómo afrontar la pandemia del Coronavirus (COVID-19) en las Américas: Recomendaciones y líneas de acción sobre salud mental. *Revista Interamericana de Psicología*. 54 (1). Pp. 1-29. Recuperado de: <https://rephip.unr.edu.ar/handle/2133/18298>

González Jaimes, N. L.; Tejeda Alcántara, A. A.; Espinosa Méndez, C. M. & Ontiveros Hernández, Z. O. (2020). Impacto psicológico en estudiantes universitarios

- mexicanos por confinamiento durante la pandemia por COVID-19. Scielo preprints. Recuperado de: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>
- Grishaw, J. (2021). Curso y progresión del COVID-19. Medical M (Ed.). Boletín COVID-19. McGraw-Hill. Recuperado de: <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=2910§ionid=245533806>
- Hernández Rodríguez, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. Mediacentro Electrónica. 24 (3). Pp. 578-594. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578
- Huarcaya Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública. 37 (2). Pp. 327-334. Recuperado de: <https://doi.org/10.17843/rpmpesp.2020.372.5419>
- Huremović, D. (2019). Psychiatricofpandemics: a mental healt response toinfectionoutbreak. Springer: Switzerland.
- Lovón Cueva, M. A.; Cisneros Terrones, S. A. (2020) Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. Propósitos y Representaciones. Vol. 8. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSP3.588>
- Medicina y Salud Pública (2 de mayo del 2020). La mal llamada “Gripe española” de 1918-1919: Una pandemia que nos resulta cercana. Recuperado de: <https://medicinaysaludpublica.com/noticias/humanidades-medicas/la-mal-llamada-gripe-espanola-de-1918-1919-una-pandemia-que-nos-resulta-cercana/6365>
- Moreno Sánchez, F.; Coss Rouirosa, M. F.; Alonso de León, M. T. & Elizondo Ochoa, A. (2018). Las grandes epidemias que cambiaron el mundo. Anales Médicos. Asociación Médico. Hospitales ABC. 63 (2). Pp. 151-156. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/abc/bc-2018/bc182p.pdf>
- Organización Mundial de la salud (2004). Invertir en Salud Mental. Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias. OMS: Suiza.

- Organización Mundial de la salud (27 de abril del 2020). COVID-19: cronología de la actuación de la OMS. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
- Organización Mundial de la Salud (10 de noviembre del 2020). Información básica sobre la COVID-19. Recuperado de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>
- Organización Mundial de la Salud (2021). Estadísticas sanitarias mundiales 2021. Un resumen visual. Recuperado de: <https://www.who.int/data/stories/world-health-statistics-2021-a-visual-summary>
- Prada Núñez, R.; Gamboa Suárez, A. A. & Hernández Suárez, C. A. (2021). Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia del Covid-19 en docentes y estudiantes de una universidad pública en Colombia. *Psicogente*. 24 (45). Pp. 1-20. Recuperado de: <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.4156>
- Pérez López, E.; Vázquez Atochero, A. & Cambero Rivero, S. (2021). Educación a distancia en tiempos de COVID-19: Análisis desde la perspectiva de los estudiantes universitarios. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*. 24 (1). Pp. 330-342. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=331464460016>
- Quesada Pacheco, A. (2013). Aprendizaje colaborativo en entornos virtuales: los recursos de la Web 2.0. *Revista de Lenguas Modernas*. Vol. 18. Pp. 337-350. Recuperado de: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/rlm/article/view/12370/11624>
- Ramírez Ortiz, J.; Castro Quintero, Diego; Lerma Cordoba, Carmen; Yela Caballos, Francisco & Escobar Córdoba, Franklin (2020). Consecuencias de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental asociada al aislamiento social. *Revista Colombiana de Anestesiología*. 48 (32). Recuperado de: <https://doi.org/10.5554/22562087.e930>
- Rodríguez Quiroga, A.; Buiza, C., Álvarez de Mon, M.A. y Quintero J. (2020). COVID-19 y salud mental. *Medicine*. 13 (20). Pp. 1285-1296. Recuperado de:

<https://www.medicineonline.es/es-covid-19-salud-mental-articulo-S0304541220303097?referer=seccion>

RosarioRodríguez, A., GonzálezRivera, J. A., CruzSantos, A., & RodríguezRíos, L. (2020). Demandas tecnológicas, académicas y psicológicas en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. *RevistaCaribeña de Psicología*, 4(2), 176-185. <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4915>

Secretaría de Salud de Michoacán (7 de junio del 2021). Centro Estatal de Operaciones COVID-19. Recuperado de: <https://covid19.srs.care/#/michoacan>

Toribio, L. (23 de marzo del 2021). Universitarios padecen estrés por clases en línea y familia. EXCELSIOR. Recuperado de: <https://www.excelsior.com.mx/comunidad/universitarios-padecen-estres-por-clases-en-linea-y-familia/1439431>

Unesco. COVID-19 Educational disruption and response [Internet] [consultado 9 de Abril 2020]

<https://en.unesco.org/themes/education-emergencies/coronavirus-school-clousures>

Villamil Jiménez, L. C. (2013). Epidemias y pandemias: una realidad para el siglo XXI. Un mundo y una salud [carta al editor]. *Revista Lasallista de Investigación*. 10 (1). Pp. 7-8. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rlsi/v10n1/v10n1a01.pdf>

Vivanco Vidal, A.; SaroliAranibar, D.; Caycho Rodríguez, T.; Carbajal León, C. & Noe Grijalva, M. (2020). Ansiedad por COVID-19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*. 23 (2). Pp. 197-215. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19241>