



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Facultad de Medicina

SÍNTESIS RÁPIDA

**Intervenciones para la salud mental de
estudiantes universitarios durante la
pandemia por COVID-19**

*Mental health interventions for college students during
the COVID-19 pandemic*

Unidad de Evidencia y Deliberación para la Toma de Decisiones

31/08/2020

Síntesis Rápida
Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19

Mental health interventions for college and university students during the COVID-19 pandemic

Respuesta de 60 días

31/08/2020

Unidad de Evidencia y Deliberación para la Toma de Decisiones-UNED
Facultad de Medicina, Universidad de Antioquia
Medellín, Colombia

La Unidad de Evidencia y Deliberación para la toma de Decisiones (UNED) de la Facultad de medicina de la Universidad de Antioquia aprovecha la mejor evidencia global y local disponible para producir resúmenes de evidencia. UNED también convoca a ciudadanos, investigadores, tomadores de decisiones y otros actores interesados a participar en diálogos deliberativos con el objetivo de informar la formulación de políticas sociales y en salud y de mejorar las condiciones de vida de la población colombiana.

Correo electrónico: contactouned@udea.edu.co



Autores

Juan Pablo Zapata-Ospina, MD, MSc, PhD (c). Profesor e Investigador de la Facultad de Medicina, Universidad de Antioquia.

Daniel F. Patiño-Lugo, MSc, PhD. Profesor e Investigador de la Facultad de Medicina, Universidad de Antioquia

Marcela Vélez, MD, MSc, PhD. Profesora e Investigadora de la Facultad de Medicina, Universidad de Antioquia

Viviana Vélez, MD, MSc (c), Investigadora de la Facultad de Medicina, Universidad de Antioquia

Santiago Campos-Ortiz. Estudiante de la Facultad de Medicina, Universidad de Antioquia.

Pablo Madrid-Martínez. Estudiante de la Facultad de Medicina, Universidad de Antioquia.

Sebastián Pemberthy-Quintero. Estudiante de la Facultad de Medicina, Universidad de Antioquia.

Ana María Pérez-Gutiérrez. Estudiante de la Facultad de Medicina, Universidad de Antioquia.

Paola Andrea Ramírez, Bibliotecóloga.

Línea temporal

Las síntesis rápidas se pueden solicitar en un plazo de tres, siete, 10, 30, 60 o 90 días hábiles. Esta síntesis se preparó en un plazo de 60 días hábiles. En la página web de la Unidad de Evidencia y Deliberación para la Toma de Decisiones-UNED se presenta una descripción general de las características, alcance y contenidos en cada una de las diferentes líneas de tiempo.

Financiación

Esta síntesis rápida no recibió financiación. La Unidad recibe apoyo de la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia. Los puntos de vista expresados en la síntesis rápida son puntos de vista de los autores y no deben considerarse representativos de los puntos de vista de la Universidad de Antioquia.

Solicitante

Esta síntesis rápida se realiza por motivación de la UNED. Los puntos de vista expresados en la síntesis rápida son puntos de vista de los autores y no deben considerarse representativos de los puntos de vista de la Universidad de Antioquia.

Conflicto de interés

Los autores declaran que no tienen intereses profesionales o comerciales relevantes para la síntesis rápida.

Revisión de mérito

Esta síntesis rápida fue revisada por el psiquiatra Antonio Carlos Toro Obando.

Citación

Zapata-Ospina, JP. Patiño-Lugo, D. Vélez, M. Vélez, V. Campos-Ortiz, S. Madrid-Martínez, P. Pemberthy-quintero, S. Pérez-Gutiérrez, AM. Ramírez, PA. Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. Medellín: Unidad de Evidencia y Deliberación para la Toma de Decisiones-UNED. Facultad de Medicina, Universidad de Antioquia; 2020. 20 p.



This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Contenido

KEY MESSAGES	5
Questions	5
Why is the issue important?	5
What we found	5
MENSAJES CLAVE.....	7
Preguntas	7
¿Por qué el tema es importante?.....	7
Lo que encontramos	7
PREGUNTA	9
¿Por qué el tema es importante?.....	9
LO QUE ENCONTRAMOS	11
Lineamientos generales en salud mental de universitarios	11
Promoción y prevención en salud mental	12
Atención de síntomas mentales.....	15
Adaptaciones pedagógicas con énfasis en salud mental	16
REFERENCIAS.....	19
ANEXOS.....	21
Anexo 1. Resumen de los hallazgos de los artículos científicos incluidos	21
Anexo 2. Resumen de los hallazgos de los recursos web que proponen acciones para la salud mental de estudiantes universitarios.....	25
Anexo 3. Estrategias y recursos web.....	28

KEY MESSAGES

This rapid synthesis does not contain recommendations. It mobilizes both global and local research evidence about a question prioritized by decision-makers.

Questions

What are the actions around (1) promotion and prevention, (2) mental symptoms care and (3) pedagogical adaptations that can be developed in order to improve the mental health of college and university students?

Why is the issue important?

The mental health of students has been affected by the measures taken to control the pandemic, which included the closure of universities, where some students even lived or worked. The demands on new pedagogical modalities for the construction and evaluation of knowledge and the detriment in performance due to this stressful experience, contribute to the fact that university students are a population especially vulnerable to mental disorders in this unprecedented world event. Hence, there is a need to identify interventions aimed at mitigating this situation.

What we found

We consulted 68 articles and 99 web resources. After reviewing the full text, 12 scientific articles and 11 web resources were included.

General guidelines in mental health of university students

- We found that the most frequent suggestion is the design of a specific structured mental health program within the universities. A program that should be multidisciplinary, inclusive, dynamic and culturally sensitive.
- All actions taken by the university could be reported and disclosed periodically so that students and other members of the university community are clear about them.
- The documents reviewed suggest the need to maintain mental health care programs until the post-pandemic period, where psychological disturbances can be found more frequently.

Promotion and prevention in mental health

- Brochures and manuals can be designed for electronic delivery with information about healthy lifestyles, common emotional reactions to epidemics, how to cope with isolation and quarantine periods, and warning signs that require individualized evaluation or even emergency care.
- Peer participation is suggested as a support strategy, where a partner is assigned to each student in the health area to foster a sense of connection and support and to allow experiences to be shared.
- The university can promote spaces for social interaction that focus not only on academic aspects but also on leisure and on mental health itself.
- Screening for mental symptoms is suggested through frequent submission of online forms or mobile applications. In addition to mental health, it is important to inquire about the degree of satisfaction of basic needs, including those related to technology and internet connection.

Mental symptoms care

- One of the actions that was found most frequently is the availability of a consulting center that is capable of providing mental health care by telephone, by technology and even in person -if required-, with 24/7 permanent attention hours.
- It is suggested to create teams that can give a rapid response to a crisis situation, which includes the intense exacerbation of symptoms, suicidal ideation and behavior, and domestic violence.

Pedagogical adaptations

- In online learning an indispensable requirement is fluent communication; having clear instructions on taking exams, tests, assignments and projects can reduce uncertainty and therefore anxiety and favor time management by the student.
- The information reviewed suggested to accompanying recently graduated students since the socioeconomic conditions derived from the pandemic can affect their employment relationship, which can produce mental symptoms.
- In the case of students in health areas, such as medical doctors, graduation can be urgent as they can become human talent that takes care of the situation of the pandemic.
- University professors can offer direct advice (via video calls or online group meetings) to provide support in study habits and in the subjects of each career.

MENSAJES CLAVE

Esta síntesis rápida no contiene recomendaciones, solo moviliza la evidencia de investigación global y local sobre una pregunta presentada por los tomadores de decisiones.

Preguntas

¿Cuáles acciones en torno a (1) promoción y prevención, (2) atención de síntomas mentales y (3) adaptaciones pedagógicas pueden desarrollarse con el fin de mejorar la salud mental de los estudiantes universitarios?

¿Por qué el tema es importante?

La salud mental de los estudiantes ha sido afectada por las medidas tomadas para el control de la pandemia que incluyeron el cierre de las universidades, donde incluso algunos vivían o trabajaban. Las exigencias sobre nuevas modalidades pedagógicas para la construcción y evaluación de conocimientos y el detrimento en el desempeño por esta vivencia estresante, contribuyen a que los estudiantes universitarios sean una población especialmente vulnerable a trastornos mentales en este evento mundial sin precedentes, de ahí que se considere la necesidad de intervenciones dirigidas a mitigar esta situación

Lo que encontramos

Se consultaron 68 artículos y 99 recursos web. Después de la revisión del texto completo se incluyeron 12 artículos científicos y 11 recursos web.

Lineamientos generales en salud mental de universitarios

- Se encontró que la sugerencia más frecuente es el diseño de un programa estructurado específico para el tema de salud mental en las universidades. Un programa que debe ser multidisciplinario, incluyente, dinámico y culturalmente pertinente.
- Todas las acciones que se realicen para los estudiantes y demás miembros de la comunidad deben informarse y divulgarse periódicamente.
- Los documentos revisados sugieren la necesidad de mantener los programas de atención en salud mental hasta el periodo pospandemia, donde se pueden encontrar con mayor frecuencias alteraciones psicológicas.

Promoción y prevención en salud mental

- Pueden diseñarse folletos y manuales para entregar por vía electrónica con pautas para estilos de vida saludable, que expliquen las reacciones emocionales habituales en las epidemias, cómo sobrellevar el aislamiento y los periodos de cuarentena y los signos de alarma que requieren evaluación individualizada o incluso atención por urgencias.
- Sugieren la participación de los pares como estrategia de apoyo, asignando un compañero a cada estudiante del área de salud para fomentar una sensación de conexión y apoyo y que permita que se compartan experiencias.
- La universidad puede propiciar espacios de interacción social que no se enfoquen únicamente en aspectos académicos sino también en ocio y en la salud mental.
- Se sugiere la tamización de síntomas mentales por medio del envío frecuente de formularios en línea o aplicaciones móviles. En donde además de la salud mental, es importante indagar por el grado de satisfacción de las necesidades básicas, incluidas aquellas relacionadas con la tecnología y la conexión a internet.

Atención de síntomas mentales

- Una de las acciones más frecuente es la disponibilidad de un centro de consultoría con capacidad de realizar atención en salud mental vía telefónica, electrónica e incluso presencial -si se requiriera-, con atención permanente las 24 horas.
- Se sugiere conformar equipos que puedan dar una respuesta rápida ante situaciones de crisis como exacerbación intensa de síntomas, la ideación y la conducta suicida y la violencia doméstica.

Adaptaciones pedagógicas

- En el aprendizaje en línea la comunicación fluida es un requisito indispensable; tener instrucciones claras sobre la realización de exámenes, pruebas, tareas y proyectos puede disminuir la incertidumbre y por ende la ansiedad y favorecer el manejo del tiempo por parte del estudiante.
- Se sugiere realizar acompañamiento a los estudiantes recién graduados, pues las condiciones socioeconómicas derivadas de la pandemia pueden afectar su vinculación laboral, lo cual puede producir síntomas mentales.
- En el caso de los estudiantes de las áreas de la salud, como los médicos, la graduación puede ser urgente pues pueden convertirse en talento humano que atiende la situación de la pandemia.
- Los profesores y pedagogos de la universidad pueden ofrecer asesorías directas (por video llamadas personales o grupales) para proveer apoyo en hábitos de estudios y en las materias propias de cada carrera.

PREGUNTA

Esta síntesis de literatura científica busca orientar a los tomadores de decisiones de las universidades para emprender o modificar acciones en torno a la salud mental de los estudiantes universitarios. La pregunta a responder fue:

En universidades con programas de pre y posgrado, ¿cuáles acciones en torno a (1) promoción y prevención, (2) atención de síntomas mentales y (3) adaptaciones pedagógicas pueden desarrollarse con el fin de mejorar la salud mental de sus estudiantes?

¿Por qué el tema es importante?

Después de los primeros reportes en la ciudad de Wuhan (China) en diciembre de 2019, la infección por el virus SARS-CoV-2 fue declarada por la Organización Mundial de la Salud como una pandemia en marzo de 2020 (1). Todos los países han realizado múltiples esfuerzos para hacerle frente, dentro de los que se incluyen el distanciamiento físico, el aislamiento de casos y contactos, la restricción en la movilidad con cierre de fronteras, la cancelación de eventos masivos o el cierre de instituciones educativas (2).

La pandemia y todas las medidas implementadas representan un evento estresante para la población pues se trata de un evento repentino, inesperado, urgente y masivo que puede poner en peligro la integridad física y demandar cambios en la forma de vivir. Por ello, tiene un gran impacto psicológico que puede expresarse con síntomas cognitivos, emocionales y conductuales; específicamente, el temor a contraer la infección, la preocupación por la salud y la vida de familiares, la ansiedad, la tristeza o la irritabilidad relacionadas con la cuarentena y las pérdidas económicas derivadas, las conductas evitativas pensando en disminuir el contagio o el incremento en el consumo de drogas, la agresividad que lleva a violencia doméstica, entre otros (3–5). Todos estos síntomas pueden generar un malestar significativo y pueden ser tan graves que lleven a conductas suicidas (6–8).

A este panorama, se suman los factores de vulnerabilidad que pueden hacer que algunos individuos tengan una vivencia de mayor estrés. Los estudiantes universitarios antes de la pandemia ya presentaban un riesgo mayor de tener alteraciones de salud mental. En estudios poblacionales se ha estimado que hasta el 20% de los universitarios pueden tener un trastorno mental completo, principalmente de ansiedad, del ánimo, y consumo de sustancias (9). Es posible que, por tratarse de adultos jóvenes, tengan factores genéticos que interactúen con los factores ambientales de la universidad, como la carga y exigencia académica, el soporte financiero, con la necesidad incluso de trabajar; y el estrés en la interacción social con pares y profesores (10,11).

Cuadro 1. Antecedentes de la síntesis rápida

Esta síntesis rápida moviliza evidencia de investigación tanto global como local, sobre una pregunta presentada al programa de Respuesta Rápida de la Unidad de Evidencia y Deliberación para la Toma de Decisiones-UNED de la Facultad de Medicina (Universidad de Antioquia). Siempre que sea posible, la síntesis rápida resume la evidencia científica extraída de revisiones sistemáticas de la literatura y ocasionalmente de estudios de investigación individuales. Una revisión sistemática es un resumen de los estudios que abordan una pregunta claramente formulada que utiliza métodos sistemáticos y explícitos para identificar, seleccionar y evaluar los estudios de investigación, y para sintetizar los datos de los estudios incluidos. La síntesis rápida no contiene recomendaciones, lo que habría requerido que los autores hicieran juicios basados en sus valores y preferencias personales.

Las síntesis rápidas pueden solicitarse en un plazo de tres (3), siete (7), diez (10), treinta (30), sesenta (60) o noventa (90) días hábiles.

Esta síntesis rápida se preparó en un plazo de 30 días laborables e incluyó cuatro (4) pasos:

1. La presentación de una pregunta por parte de un formulador de políticas o de un actor interesado (en este caso fue por motivación de la UNED);
2. Identificar, seleccionar, evaluar y sintetizar las investigaciones pertinentes sobre el tema;
3. Redactar la síntesis rápida de manera que se presente de forma concisa y en un lenguaje accesible.
4. Revisión de mérito por un experto.

Estos problemas de salud mental parecieran persistir en el tiempo y afectan también a los estudiantes de posgrado, incluidos los programas de doctorado (12). Por esta razón, aunque aún existen barreras por el estigma asociado, la búsqueda de servicios de salud mental en las universidades se ha incrementado (13,14).

Considerando este mayor riesgo basal, la salud mental de los estudiantes ha sido afectada por las medidas tomadas para el control de la pandemia que incluyeron el cierre de las universidades, donde incluso algunos vivían o trabajaban. Además de los efectos descritos en la población general, se han evidenciado síntomas ansiosos relacionados con las dificultades en el desarrollo de las actividades académicas y la incertidumbre sobre el curso que tomarán sus carreras (15). Incluso pareciera que los niveles de estrés y ansiedad fueran mayores que en los empleados y profesores universitarios (16).

Las exigencias sobre nuevas modalidades pedagógicas para la construcción y evaluación de conocimientos y el detrimento en el desempeño por esta vivencia estresante (17), contribuyen a que los estudiantes universitarios sean una población especialmente vulnerable a trastornos mentales en este evento mundial sin precedentes, de ahí que se considere la necesidad de intervenciones dirigidas a mitigar esta situación. Por esto se realizó esta síntesis de literatura científica para orientar a los tomadores de decisiones de las universidades a emprender o modificar acciones en torno a la salud mental de los estudiantes universitarios.

LO QUE ENCONTRAMOS

La búsqueda de información identificó 68 artículos y 99 recursos web. Después de la revisión del texto completo se incluyeron 12 artículos científicos y 11 recursos web.

Los artículos científicos encontrados corresponden en su mayoría a estudios descriptivos (18–21), aunque también se incluyeron cartas al editor (22–24), revisiones narrativas (17,25,26), *scoping reviews* (27) y un estudio cualitativo con grupo focal (28) (anexo 1). En cuanto a los recursos web, se incluyeron comunicados de organizaciones de salud (29) y educación (30–32), páginas web con recursos específicos para universidades y estudiantes (33–38), así como de aplicaciones móviles (31) (anexo 2). Como se previó, la calidad de la evidencia se calificaría como baja por tratarse de estudios de naturaleza descriptiva y recomendaciones de expertos por lo que no se realizó de manera formal.

En esta síntesis se consideran las siguientes cuatro acciones concretas:

1. Lineamientos generales en salud mental de universitarios
2. Promoción y prevención en salud mental
3. Atención de síntomas mentales
4. Adaptaciones pedagógicas con énfasis en salud mental.

Lineamientos generales en salud mental de universitarios

En general, se encontró que la sugerencia más frecuente es el diseño de un programa estructurado específico para el tema de salud mental en las universidades (17,19,20,24,25,28,30,36,38). En este programa se integran todas las demás acciones por lo que los desarrolladores de estas propuestas sugieren que sea diseñado por un grupo multidisciplinario de profesionales en salud mental, pedagogos y personal administrativo. Además, debe ser incluyente en el sentido de que incorpore siempre la visión de los mismos estudiantes (36). Debe ser dinámico de manera que se ajuste y actualice según se vaya monitoreando las necesidades y barreras emergentes; y, finalmente, este programa ser sensible a la cultura, pues las estrategias de afrontamiento pueden ser distintas (20) de ahí que cada universidad debe diseñarlo pensando en sus particularidades.

Cuadro 2. Identificación, selección y síntesis de la evidencia científica

La búsqueda se realizó en PubMed, Embase y Bireme con la combinación de términos relacionados con la pregunta. También se consultaron los sitios web de repositorios, colecciones especializadas y portales de organizaciones relacionados con los temas salud mental en los estudiantes universitarios para identificar informes, reportes o cualquier otra publicaciones grises con potencial de presentar las acciones o intervenciones específicas incluidas en la pregunta. Se incluyeron también referencias que hicieran alusión a epidemias pasadas por considerarlas una fuente valiosa de experiencia. No se realizaron restricciones de idioma o fecha de publicación. En el anexo 3 se encuentran las estrategias de búsqueda y las fuentes utilizadas.

Se incluyeron los documentos que se encuadraban en el ámbito de la pregunta planteada en esta síntesis rápida.

Habitualmente, para cada revisión sistemática y guía de práctica clínica que se incluye en la síntesis, se documenta el enfoque de la revisión, los hallazgos clave, año de la última búsqueda de la literatura (como un indicador de cuán reciente es) y de publicación. Para los estudios observacionales, se documenta el tipo de diseño, la intervención, los desenlaces y hallazgos clave. Luego se utiliza esta información extraída para desarrollar una síntesis de los hallazgos clave de las revisiones incluidas.

En esta síntesis no se identificaron publicaciones que pertenezcan a los diseños previamente propuestos. No se hizo evaluación de la calidad de la evidencia en tanto que solo se incluyeron estudios de naturaleza descriptiva y recomendaciones de expertos. Desde un punto de vista crítico-científico, las publicaciones en que se sustenta esta síntesis se clasificarían como de baja calidad.

Todo el conjunto de acciones que sean tomadas debe informarse y divulgarse periódicamente para que los estudiantes y demás miembros de la comunidad universitaria las tengan claras. Esto es especialmente importante en el tema de las crisis y planes de emergencia porque permite que puedan ser ejecutados de manera temprana. Esto exige una plataforma para la comunicación directa y fluida entre los distintos miembros de la universidad y los estudiantes. En los documentos revisados se sugiere que pueda existir un contacto directo y continuo entre estudiantes, profesores, directivas y demás miembros de la universidad.

La universidad también puede operar como un centro de información relevante y confiable para divulgar contenido sobre la pandemia y su comportamiento local. Evitar la información falsa y aumentar el nivel de conocimiento sobre la COVID-19 parecen relacionarse con disminución de los niveles de ansiedad de los estudiantes (19), lo cual puede ser extrapolable a la comunidad general.

Aunque el foco de esta revisión son los estudiantes, es importante resaltar que, por su interacción directa, también deben diseñarse estrategias para la atención en salud mental de profesores, administrativos y otro personal de apoyo de la comunidad universitaria (31,36). También resulta lógico buscar la articulación entre la universidad y los demás actores sociales, como los aseguradores y proveedores de servicios de salud, los entes gubernamentales, el sistema legal, las entidades bancarias y financieras, así como organizaciones específicas de salud mental para poder hacerle frente de manera más efectiva a los requerimientos que puedan detectarse.

Por eso en los documentos revisados se recomienda escoger indicadores susceptibles de medición. Aunque no se encontraron de manera explícita, se puede asumir la presencia de síntomas y trastornos mentales, el bienestar percibido, el número y tipo de crisis presentadas y atendidas, frecuencia de cancelaciones de cursos por parte de estudiantes, medidas de éxito académico y cumplimientos de metas, número de estudiantes atendidos, entre otros. Estos indicadores pueden ser el insumo para proyectos de investigación que aborden preguntas relacionadas con las intervenciones y su efectividad, lo cual es una necesidad desde el punto de vista científico.

Los documentos revisados sugieren la necesidad de mantener los programas de atención en salud mental hasta el periodo posterior a la pandemia, donde se pueden encontrar con mayor frecuencias alteraciones psicológicas (28) y aumento en la demanda de servicios de salud mental (36).

Promoción y prevención en salud mental

Psicoeducación

Varias de las acciones recomendadas en los documentos revisados tienen que ver con la entrega sistemática de información sobre salud mental que pueden agruparse bajo el término de psicoeducación. Una de las más importantes es la promoción de acciones individuales para una adecuada salud mental que pueden desglosarse en recomendaciones para el bienestar general, el afrontamiento de estresores y las crisis, y las relacionadas con el estudio (**Tabla 1**). Pueden diseñarse folletos y manuales para entregar por vía electrónica donde se den pautas para estilos de vida saludable, se expliquen las reacciones emocionales habituales en las epidemias, cómo sobrellevar el aislamiento y los periodos de cuarentena y los signos de alarma que requieren evaluación individualizada o incluso atención por urgencias (25). Estos recursos informativos deben funcionar como material para consultar en cualquier momento (35).

Tabla 1. Recomendaciones de autocuidado para la promoción y prevención en salud mental de estudiantes universitarios

Bienestar general	
<ul style="list-style-type: none"> - Comer regularmente y por horarios - Mantenerse hidratado. - Practicar actividad física y mantenerse activo - Evitar el consumo de tóxicos - Practicar técnicas de relajación - Fomentar actividades espirituales si se tienen 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener la conexión virtual con familia, amigos, compañeros y allegados - Ponerse en contacto con naturaleza o respirar aire fresco, siempre y cuando las condiciones de aislamiento lo permitan. - Educarse en el tema de la pandemia a partir de fuentes confiables - Evitar las noticias falsas o el exceso de información
Crisis	
<ul style="list-style-type: none"> - Comprender el concepto de crisis - Anticipar posibles fuentes de crisis, según las propias condiciones de vida - Idear planes para intervención en crisis - Reconocer los síntomas del estrés 	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las rutas propuestas por la universidad en caso de crisis - Aprender técnicas para el manejo de emociones. - Entrenarse para ayudar a otros si se detecta una crisis psicológica.
Adaptación al estudio	
<ul style="list-style-type: none"> - “Enseñar es aprender dos veces” por lo que se puede ser tutor o conformar grupos para explicar temas 	<ul style="list-style-type: none"> - Organizar el tiempo de estudio en sesiones que permitan intercalar con actividades de ocio y descanso

Realizado a partir de los recursos web incluidos en la revisión

Apoyo por pares

También se sugiere la participación de los pares como estrategia de apoyo. En las experiencias encontradas, se encontró el programa “Compañeros de batalla” (18), que consiste en la asignación de un compañero a cada estudiante del área de salud (que se puede hacer extensivo a otras áreas). Esta intervención se deriva del sistema utilizado por el ejército de EE. UU. y del modelo Anticipar-Planear-Detener (APD) propuesto en la atención de desastres. Se forman parejas de individuos en función de sus áreas, experiencia y antigüedad para que tengan conversaciones diarias que pueden incentivarse con algunas preguntas preestablecidas que aborden específicamente lo laboral o académico y aspectos de salud mental. Con ello se fomenta una sensación de conexión y apoyo y se comparten experiencias. Se incluye también el acompañamiento por un experto consultor (que puede ser algún miembro de las áreas de salud mental de la institución) para que apoye a los compañeros formados en determinada área o sección, realice discusiones para Anticipar todos los estresores que se vayan dando y Planear las acciones para hacerle frente, y esté disponible para consultas individuales como forma de Detener si hay situaciones graves. Este programa parte de un modelo conceptual según el cual ante una situación estresante hay una respuesta fisiológica, psicológica e interpersonal que determina que una persona presente una respuesta adecuada o inadecuada. En esa medida debe asumirse como principios la atención enfocada a la fisiología (autocuidado), la autoeficacia y la conexión social.

En los documentos revisados aparece como recomendable propiciar la interacción social, que incluya temas más allá de lo académico (17,26). Podría ser erróneo suponer que los estudiantes crearán sus grupos sociales por medios virtuales, pues es posible que a algunos se les dificulte, no tengan el mismo acceso o las habilidades para pedir ingreso a ellos. La idea es que la universidad propicie espacios de interacción social que no se enfoquen únicamente en aspectos académicos sino también en ocio y en la misma salud mental. Sobre este último tema, pueden generarse espacios de participación donde los estudiantes compartan aquellas estrategias que han utilizado para sobrellevar la pandemia, como el foro “Lo que a mí me ha funcionado” (36). O bien, crear grupos de apoyo reuniendo estudiantes que compartan alguna característica para que se encuentren virtualmente con periodicidad lo que puede ser visto como terapia grupal (24,30).

Tamización y población en riesgo

Los documentos y recursos consultados también sugieren la tamización de síntomas mentales. No se encontró información sobre los instrumentos específicos que puedan ser más adecuados para ello. Teniendo en cuenta la incidencia, deben cubrirse los síntomas depresivos y ansiosos, la ideación y la conducta suicida, el insomnio, que pudiera ser un marcador temprano de alteraciones mentales (25), la evaluación de eventos que producen estrés (como en el ámbito familiar y económico), así como las estrategias de afrontamiento que el estudiante utiliza (20). Una posibilidad para su implementación es el envío frecuente de formularios en línea (17) o por medio de los profesores en su interacción académica diaria; incluso se sugiere que cada estudiante sea contactado individual y directamente por algún miembro de la institución y asegurar que tenga todas sus necesidades satisfechas (30).

También es posible utilizar aplicaciones móviles, que tiene la ventaja de que, además de permitir la tamización y monitoreo frecuente de síntomas, permiten dar pautas en salud mental; la suscripción a algunas aplicaciones como *Headspace* y *Unmind* han sido patrocinadas por centros educativos para que los estudiantes puedan, por ejemplo, realizar prácticas centradas en meditación y *mindfulness* para disminuir niveles de estrés (22). Otras aplicaciones gratuitas en inglés como *Student Health*, sirven como repositorio para información, aumentar conocimientos sobre la COVID-19 y recuerda con frecuencia pautas de promoción de salud mental y las rutas de atención en situaciones de crisis (39).

Además de la salud mental, es importante indagar por el grado de satisfacción de las necesidades básicas, incluidas aquellas relacionadas con la tecnología y la conexión a internet por la posibilidad de encontrar “pobreza digital” (31). En esa medida la articulación con el sistema financiero y entes gubernamentales locales o nacionales es fundamental para gestionar auxilios, préstamos y cualquier ayuda económica que los estudiantes puedan requerir (17).

Se describe la necesidad de una atención especial a estudiantes con un riesgo psicosocial previsible: aquellos que están de intercambio o alejados de su familia o provienen de regiones distintas, con COVID-19, de estratos socioeconómicos bajos, con antecedentes personales de trastornos mentales, incluido el consumo de alcohol y drogas, cuidadores de personas con algún tipo de enfermedad o discapacidad, y residentes en áreas rurales o con hijos (36). Los estudiantes en situación de duelo ante la muerte relacionada por COVID-19 de allegados son un grupo que puede incrementarse en algún momento de la pandemia y que debe vigilarse estrechamente (38).

También se suelen incluir aquí los estudiantes del área de la salud que realizan actividades asistenciales en hospitales. En ellos es fundamental garantizar el suministro de todos los equipos de protección personal (37). También es posible que, ante la necesidad de atención a la población general, algunos estudiantes participen como voluntarios en atención de pacientes desde diversas especialidades. Podría ser beneficioso que los programas de voluntariado fueran estructurados o coordinados por la universidad de manera que se conserve esta visión de vulnerabilidad frente a síntomas mentales y para evitar sobrecarga de responsabilidades y garantizar la supervisión de su quehacer.

Atención de síntomas mentales

Centro de consultoría

Una de las acciones que se encontró con mayor frecuencia es la disponibilidad de un centro de consultoría que se encuentre en capacidad de realizar atención en salud mental de manera telefónica, por tecnologías e incluso presencial -si se requiriera-, con atención permanente las 24 horas (19,25,28,30,36,40). Este centro puede encargarse del diseño e implementación del programa de salud mental y debe estar al tanto de la tamización y tener protocolos de respuesta ante la detección de crisis y síntomas graves. Con esto se busca ofrecer apoyo psicológico e incluso realizar atención por psicología clínica y psiquiatría. Muchas universidades ya disponen de un centro de consultoría, pero en caso de no tenerlo, puede estructurarse con el personal de las áreas de salud mental de la universidad o puede ser independiente. Si bien puede hacerse referencia a un centro con infraestructura propia, algunos recursos lo presentan como un “área funcional” dentro del organigrama de la institución para resaltar que podrían no requerirse recursos adicionales si se cuenta con un grupo de trabajo organizado (30). La intervención del centro de consultoría debe ser lo más temprana posible pues, siguiendo la experiencia de epidemias y desastres previos, parece que las intervenciones tempranas previenen y minimizan los síntomas psicológicos (20). Este centro debe ser lo suficientemente notorio para que tenga recordación en los estudiantes de manera que puedan acceder a él rápida y fácilmente.

Situaciones de crisis

Los planes para situaciones de crisis aparecen dentro de las acciones más importantes, estas situaciones pueden finalmente implicar un alto riesgo de autoagresión y llevar al suicidio. Se sugiere conformar equipos que puedan dar una respuesta rápida ante una situación de crisis, que incluye la exacerbación intensa de síntomas, la ideación y la conducta suicida y la violencia doméstica. Estos y otros temas que se consideren potenciales disparadores de crisis deberían incluirse en los planes de capacitación de manera que no solo se enseñen las rutas que se activarían ante su presencia sino también que se generen conocimientos para su prevención y mitigación.

Duelo: la mortalidad generada en la pandemia también toca a las personas allegados a los estudiantes por lo que se presentan reacciones de duelo por muerte de familiares que pueden variar en intensidad. Es necesario contemplar la intervención en crisis y los primeros auxilios psicológicos cuando se trata de una reacción aguda e intensa, pero a sí mismo se debe trabajar la elaboración del duelo en el tiempo, pues es posible que afecte el rendimiento en la sucesiva vida académica.

Suicidio: los estudiantes universitarios han reportado una incremento en la ideación y la conducta suicida (36), por lo que es fundamental tener un protocolo para abordarlas, bien por los resultados de la tamización o por la demanda directa que haga el estudiante. La detección del riesgo suicida también puede hacerse con la observación indirecta de los pares; en el programa de “Compañeros de Batalla”, evidencia indirecta proveniente de su evaluación en militares, sugiere una reducción en las tasas de suicidio en el ejército pues con frecuencia el compañero asignado lo notaba y alertada (18). Además de la intervención psicológica telefónica o incluso presencial, es necesaria la evaluación del riesgo suicida para definir la necesidad de hospitalización. En este punto es crucial la articulación con los servicios de salud para que la atención sea oportuna y no se frenen los avances logrados por la universidad.

Violencia doméstica: La violencia doméstica también puede afectar los hogares de los estudiantes. Durante confinamiento en China se detectó un incremento de tres veces en la violencia doméstica, en tanto que en Reino Unido hubo un incremento en el promedio de mujeres asesinadas durante el periodo de confinamiento, al igual que el número de llamadas a emergencias por violencia doméstica. Para esta crisis pueden considerarse como población en riesgo a las estudiantes mujeres, de raza negra o de minoría étnicas, y población LGBT. Este

tema puede ser motivo de campañas intensas para prevención y socialización de rutas de atención por medio de la plataforma de comunicaciones de la universidad. La atención deberá contemplar la articulación con el sistema judicial y organizaciones sociales para garantizar la protección de las víctimas, lo cual puede incluir el desplazamiento a residencias estudiantiles si la universidad cuenta con ellas. Otra forma de violencia que debe contemplarse es el ciberacoso pues la migración a la vida digital aumenta la circulación de información sensible de la que algunas personas, incluso externas a la universidad, pueden abusar (32).

Adaptaciones pedagógicas con énfasis en salud mental

Aprendizaje en línea

La realización de actividades académicas presenciales dependerá en gran medida de las medidas de confinamiento adoptadas en cada localidad. En términos generales se sugiere privilegiar el aprendizaje en línea de manera que la permanencia del estudiante en casa pueda disminuir el contagio. Sin embargo, esto puede representar un incremento en la exigencia académica que puede producir estrés y conllevar a síntomas psicológicos. En esa medida, el aprendizaje se convierte en una oportunidad para preservar la salud mental de los estudiantes. Es posible que la virtualidad permita una mayor organización del tiempo, aunque también pueda difuminar los límites de la vida académica con otras áreas de la vida y llegar a saturar a los estudiantes.

La migración a este tipo de educación requiere capacitación en uso de tecnologías de docentes y estudiantes, así como la disponibilidad de equipos adecuados. Podrían crearse o utilizarse ambientes virtuales para recrear aulas, que incluyan medios de comunicación directa entre el profesor y el estudiante (23). Las características descritas para esta educación incluyen aprendizaje activamente construido e incluyente, en el sentido de que sea el estudiante quien lidere y participe de las decisiones pedagógicas. Algunas acciones recomendadas son las que involucran la interacción como los paneles de discusión y los trabajos en grupo. Dentro del currículo pueden incluirse contenidos que ayuden a desarrollar habilidades para utilizar las plataformas de aprendizaje y aprender de forma efectiva en línea. Los contenidos pueden irse construyendo con los estudiantes; de hecho, la percepción de sentirse incluido por parte del estudiante puede favorecer la adaptación y el bienestar, lo cual, junto a la socialización con pares, puede reducir los niveles de estrés (27). No obstante, debe balancearse con las brechas que pueden existir y que impidan que algunos alumnos no tengan la tecnología para participar (36), lo cual debió haberse detectado. Será motivo de un análisis individual, evitando al máximo las repercusiones en la nota por estos motivos.

Un requisito indispensable es la comunicación fluida; tener instrucciones claras sobre la realización de exámenes, pruebas, tareas y proyectos puede disminuir la incertidumbre y por ende la ansiedad y favorecer el manejo del tiempo por parte del estudiante y poder aplicar las recomendaciones de autocuidado. Por ellos se sugiere que los consejos académicos elaboren guías de evaluación claras, que a su vez sean flexibles (40).

El aprendizaje mixto puede ser una opción en aquellas carreras en las que la participación en actividades cara a cara es imprescindible como ocurre en el área de la salud (27). Otra opción que puede contemplarse en este campo es la simulación en la virtualidad, en donde se les pide a los estudiantes que hagan el manejo de casos clínicos de manera sincrónica y colaborativa. En las pasantías, internados y proyectos de investigación es probable que también se deban buscar alternativas para privilegiar el trabajo desde casa.

Calendario académico

La admisión y la graduación de estudiantes son procesos que deben analizarse en cada contexto. En ambos casos, debe existir una transición acompañada por la universidad de manera que se reduzcan la ansiedad que generan. Puede contemplarse la realización de cursos remediales o programas que nivelen las posibles interrupciones que se generan con la pandemia, incluyendo las situaciones individuales de los estudiantes en riesgo psicosocial (36).

Se encontró la sugerencia de realizar acompañamiento a los estudiantes recién graduados, pues las condiciones socioeconómicas derivadas de la pandemia pueden afectar su vinculación laboral, lo cual puede producir síntomas mentales. En este punto debe buscarse la articulación con las empresas privadas y entidades gubernamentales de manera que se contraten los recién graduados y se suspendan, al menos temporalmente, los pagos de créditos estudiantiles (40). Otra opción encontrada es facilitar mecanismos para que los graduados continúen la vida académica y obtengan un título adicional.

En el caso de los estudiantes de las áreas de la salud, como los médicos, la graduación puede ser urgente pues pueden convertirse en talento humano en salud que atiende la situación de la pandemia. Esto indica la necesidad de un trabajo conjunto con el ministerio de salud de cada país y las instituciones educativas y de salud, pues deben garantizarse que los objetivos del programa se cumplieron y el estudiante cumple con los estándares para ejercer (37).

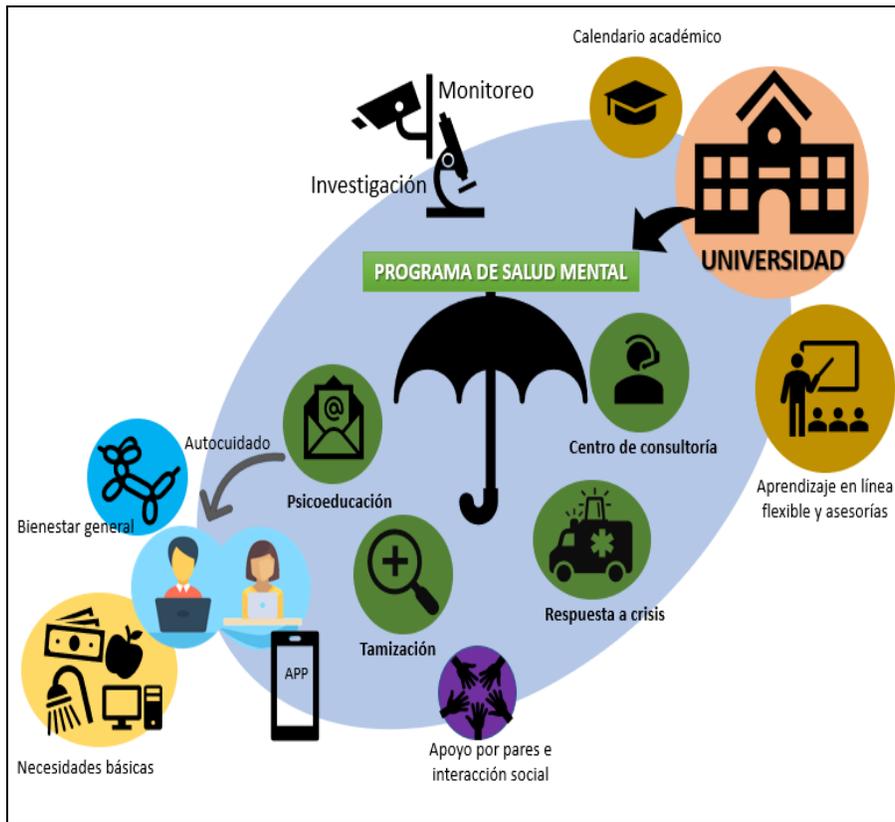
Asesorías

Los profesores y pedagogos de la universidad pueden ofrecer asesorías directas (por video llamadas o reuniones de grupos en línea) para proveer apoyo en hábitos de estudios y en las materias propias de cada carrera. Los profesores pueden hacer público los horarios de oficina virtual para atención de los estudiantes, con la disposición y el entrenamiento para abordar temas no académicos (24). Las asesorías por pares pueden funcionar para algunos estudiantes, además de que pueden ser una estrategia para afianzar conocimientos, según la máxima de “enseñar es aprender dos veces” (21). El hecho de que algunos estudiantes (generalmente de niveles superiores) asuman responsabilidades de liderar tutorías puede tener teóricamente beneficios en su formación como profesional.

“Más allá de la academia”

Dentro de las adaptaciones pedagógicas figura la incorporación de reglas estrictas para favorecer el equilibrio entre el estudio, el descanso y las demás esferas de la vida del estudiante, incluida la espiritual (23). En algunos casos, los espacios físicos de la universidad representaban la única oportunidad de disfrutar de actividades recreativas, deportivas o de ocio, y con su cierre, algunos estudiantes reducirán estas actividades, con el menoscabo que puede acarrear en la salud mental. Dependiendo del comportamiento de la pandemia y, en asocio con las autoridades locales, se pueden adaptar espacios para la práctica de algunas de estas actividades (31). También se considera la necesidad de programar con antelación y con el respeto a la opinión de los estudiantes las vacaciones, las cuales pueden irse programando con el avance del calendario y el cumplimiento de objetivos (23)

Figura 1. Acciones para la salud mental de estudiantes universitarios



Los recursos y programas consultados sugieren la creación por parte de la universidad de un programa que aborde específicamente la salud mental de los estudiantes y que englobe los distintos focos. Dentro de la promoción de la salud mental y prevención de síntomas mentales, encontramos que la psicoeducación, entendida como la entrega sistemática de información, puede permitir la adopción de medidas para el bienestar individual del estudiante y favorecer el autocuidado. Es necesario también realizar la tamización de síntomas mentales, incluida la conducta suicida, así como el grado de satisfacción de las necesidades básicas. Para la psicoeducación y la tamización deben buscarse alternativas virtuales, dentro de las que se describen las aplicaciones móviles. La interacción social, incluido el apoyo por pares, figura con frecuencia en los recursos revisados. Dentro de la atención de síntomas, bien sea por los resultados de la tamización o la demanda del estudiante, se debe contar con un centro de consultoría que esté en capacidad de dar atención psicológica e incluso psiquiátrica. También conviene la planeación de sistemas de respuesta a crisis, como la conducta suicida y la violencia doméstica o el ciberacoso.

La universidad también debe diseñar estrategias pedagógicas para disminuir el estrés y que a su vez permita la adherencia a las medidas de aislamiento física por la pandemia. Por eso se sugiere el aprendizaje en línea, con la flexibilidad necesaria para adaptarse las necesidades de los estudiantes y que permita modificar el calendario de forma que los estudiantes nuevos y antiguos puedan transitar su vida académica de la mejor manera posible. Todas estas acciones deben monitorearse de manera continua por lo que se sugiere implementar indicadores que también permita llenar el vacío de conocimientos con investigaciones científicas.

REFERENCIAS

1. World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report –51. 2020.
2. Anderson RM, Heesterbeek H, Klinkenberg D, Hollingsworth TD. How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic? *Lancet*. 2020;395(10228):931–4.
3. Yang H, Ma J. How an Epidemic Outbreak Impacts Happiness: Factors that Worsen (vs. Protect) Emotional Well-being during the Coronavirus Pandemic. *Psychiatry Res*. 2020 Jul;289:113045.
4. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020;Preprint.
5. Ornell F, Moura HF, Scherer JN, Pechansky F, Kessler FHP, von Diemen L. The COVID-19 pandemic and its impact on substance use: Implications for prevention and treatment. *Psychiatry Res*. 2020;289:113096.
6. Yip PSF, Cheung YT, Chau PH, Law YW. The Impact of Epidemic Outbreak. *Crisis*. 2010;31(2):86–92.
7. Mamun MA, Ullah I. COVID-19 suicides in Pakistan, dying off not COVID-19 fear but poverty? – The forthcoming economic challenges for a developing country. *Brain Behav Immun*. 2020 May;
8. Gunnell D, Appleby L, Arensman E, Hawton K, John A, Kapur N, et al. Suicide risk and prevention during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*. 2020 Jun;7(6):468–71.
9. Auerbach RP, Alonso J, Axinn WG, Cuijpers P, Ebert DD, Green JG, et al. Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychol Med*. 2016 Oct;46(14):2955–70.
10. Pedrelli P, Nyer M, Yeung A, Zulauf C, Wilens T. College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations. *Acad Psychiatry*. 2015;39(5):503–11.
11. Hunt J, Eisenberg D. Mental Health Problems and Help-Seeking Behavior Among College Students. *J Adolesc Heal*. 2010;46(1):3–10.
12. Zivin K, Eisenberg D, Gollust SE, Golberstein E. Persistence of mental health problems and needs in a college student population. *J Affect Disord*. 2009 Oct;117(3):180–5.
13. Reetz DR, Krylowicz B, Bershad C, Lawrence JM, Mistler B. The association for university and college counseling center directors annual survey. AUCCCD. Rochester; 2015.
14. Eleftheriades R, Fiala C, Pasic MD. The challenges and mental health issues of academic trainees. *F1000Research*. 2020 Feb;9:104.
15. Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, et al. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res*. 2020;287(January).
16. Odriozola-González P, Planchuelo-Gómez Á, Irurtia MJ, de Luis-García R. Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Res*. 2020 Aug;290:113108.
17. Sahu P. Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. *Cureus*. 2020;2019(4):4–9.
18. Albott CS, Wozniak JR, McGlinch BP, Wall MH, Gold BS, Vinogradov S. Battle Buddies: Rapid Deployment of a Psychological Resilience Intervention for Health Care Workers During the COVID-19 Pandemic. *Anesth Analg*. 2020;131(1):43–54.
19. Chang J, Yuan Y, Wang D. [Mental health status and its influencing factors among college students during the epidemic of COVID-19]. *Nan Fang Yi Ke Da Xue Xue Bao*. 2020;40(2):171–6.
20. Main A, Zhou Q, Ma Y, Luecken LJ, Liu X. Relations of SARS-related stressors and coping to Chinese college students' psychological adjustment during the 2003 Beijing SARS epidemic. *J Couns Psychol*. 2011 Jul;58(3):410–23.
21. Rastegar Kazerooni A, Amini M, Tabari P, Moosavi M. Peer mentoring for medical students during the COVID-19 pandemic via a social media platform. *Med Educ*. 2020 Aug;54(8):762–3
22. Ding A, Zhang Y. Impact of cancelling foundation year rotations due to the COVID-19 outbreak in the UK. *Postgrad Med J*. 2020;96(1137):434–5.
23. SUN Q-H, SU Y. Psychological crisis intervention for college students during novel coronavirus infection epidemic. *Psychiatry Res* [Internet]. 2020;(January):113043. Available from: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120310301?dgcid=raven_sd_aip_email

24. Zhai Y, Du X. Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic. Vol. 288, Psychiatry Research. 2020.
25. Ibáñez-Vizoso JE, Alberdi-Páramo Í, Díaz-Marsá M. International Mental Health perspectives on the novel coronavirus SARS-CoV-2 pandemic. Rev Psiquiatr Salud Ment. 13(2):111-3.
26. Perkins A, Kelly S, Dumbleton H, Whitfield S. Pandemic pupils: COVID-19 and the impact on student paramedics. Australas J Paramed. 2020 May;17.
27. Jowsey T, Foster G, Cooper-loelu P, Jacobs S. Blended learning via distance in pre-registration nursing education: A scoping review. Vol. 44, Nurse Education in Practice. 2020.
28. He K, Stolarski A, Whang E, Kristo G. Addressing General Surgery Residents' Concerns in the Early Phase of the COVID-19 Pandemic. J Surg Educ. 2020;77(4):735-8.
29. World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. 2020.
30. Long D, Graves D, Burton J, Kim C, Watson C, Mullen L, et al. COVID-19 Planning Guide and Self-Assessment for Higher Education. 2020.
31. Universities UK. Principles and considerations: emerging from lockdown. 2 jun 2020. Disponible en: <https://www.universitiesuk.ac.uk/policy-and-analysis/reports/Pages/principles-considerations-emerging-lockdown-uk-universities-june-2020.aspx>
32. Universities UK. Beginning the conversation: responding to domestic violence and abuse in higher education communities during the COVID-19 pandemic. 2 abril 2020. Disponible en: <https://www.universitiesuk.ac.uk/policy-and-analysis/reports/Pages/beginning-conversation-responding-domestic-violence-abuse-higher-education-covid-19-april-2020.aspx>
33. University College London. Mental Health & COVID-19. 2020. En <https://www.ucl.ac.uk/mental-health/mental-health-covid-19>
34. Manchester University. Counseling Services - COVID-19 and Mental Health. 2020. En: <https://www.manchester.edu/student-life/counseling-services/covid-19-and-mental-health>
35. Student Minds. United Kingdom. Coronavirus Resource Hub. 2020. En: <https://www.studentminds.org.uk/coronavirus.html>
36. Student Minds. Planning for a Sustainable Future. June 2020. Disponible en: https://www.studentminds.org.uk/uploads/3/7/8/4/3784584/2005_planning_for_a_sustainable_future_a5.pdf
37. The General Medical Council. Information for medical students. 2020. En: <https://www.gmc-uk.org/news/news-archive/coronavirus-information-and-advice/information-for-medical-students>
38. Mind. Coping with going into work during coronavirus. 4 april 2020. En: <https://www.mentalhealthatwork.org.uk/resource/coping-with-going-into-work-during-coronavirus/?read=more>
39. Expert Self Care Ltd. Student Health App. Bristol; 2020. En: <https://www.expertselfcare.com/>
40. Sahu P. Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. Cureus. 2020 Apr;12(4):e7541.

ANEXOS

Anexo 1. Resumen de los hallazgos de los artículos científicos incluidos

Autor (Ref)	Tipo de estudio	Acción detallada	Sustento para la acción	Foco
Albott (18)	Descriptivo	<p>Prevención</p> <ul style="list-style-type: none"> • Derivada del sistema <i>Battle Buddy</i>. • Apoyo por pares, conversaciones diarias. • Uso de tarjeta <i>Battle Buddy</i> con la información de lo que deben preguntar (de <i>check-in</i>). • Consultor en salud mental apoya en la unidad que evalúa factores de riesgo y prevé. <p>Atención</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conversación individual con el consultor. 	Ante una situación estresante hay una respuesta fisiológica, cognitiva/emocional e interpersonal que determina una respuesta de <i>burn-out</i> o de resiliencia. Operacionalizar la resiliencia personal promoviendo principios de atención enfocada a la fisiología (autocuidado).	Prevención Atención
Chang (19)	Descriptivo	<p>Prevención</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tamización e intervención temprana en grupos vulnerables. • Mejorar los conocimientos sobre COVID-19 con TICs. • Promover estilos de vida saludables. • Garantizar los materiales básicos de la vida y la atención médica <p>Atención</p> <ul style="list-style-type: none"> • Centro psicológico universitario de apoyo de crisis a los estudiantes universitarios y población de riesgo. 	Los cambios de comportamiento en salud se asociaron con menos ansiedad y depresión. El estrés e incertidumbre pueden tener un impacto en la salud mental y el bienestar. El género femenino, la residencia en los suburbios, los antecedentes de consumo de alcohol y la excesiva información negativa sobre la epidemia se asociaron con la probabilidad de depresión.	Prevención Atención
Ding (22)	Carta al editor	<p>Prevención</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educación y asesoría en las áreas en las cuáles pasarían a desempeñar labores en acompañamiento de otros médicos. <p>Atención</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servicios con consejeros para acompañamiento • Otorgar suscripciones para aplicaciones: <i>Headspace app</i> y <i>Unmind</i>. 	Algunos residentes presentaron alto impacto por cancelación de sus rotaciones y el inicio de atención de pacientes con COVID-19. Frustración por el cambio y el alto estrés que pudiesen afectar su salud mental.	Prevención Atención
He (28)	Estudio cualitativo con grupos focales	<p>Prevención</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realización de cuestionario a partir de las posibles preocupaciones que tuviesen los residentes. • Delegación de responsabilidades, servicios de ayuda, límite de tiempos; centros de consultoría. 	El estrés al que se han visto enfrentados y las altas horas de trabajo incrementan la susceptibilidad al contagio. El agotamiento ha sido relacionado con infarto y muerte en médicos que atienden pacientes con COVID- 19.	Prevención.

Autor (Ref)	Tipo de estudio	Acción detallada	Sustento para la acción	Foco
Ibañez (25)	Revisión narrativa	<p>Prevención</p> <ul style="list-style-type: none"> Folletos y hojas informativas sobre síntomas de alarma en salud mental y recomendaciones para afrontar el aislamiento. Manual online gratuito de intervenciones psicológicas. Encuesta online sobre estado de salud mental y signos de alarma. Identificación y seguimiento a grupos poblacionales vulnerables. <p>Atención:</p> <ul style="list-style-type: none"> Grupos multidisciplinarios de intervención psicológica. Servicio 24 horas de asistencia psicológica telefónica. Teleasistencia por los servicios de Psiquiatría. Intervención psicológica mediante cartas a pacientes aislados. Guía nacional de intervención psicológica en crisis para COVID -19. 	<p>Importante impacto psicológico de epidemias similares a la actual (SARS, MERS): Síntomas afectivos, miedo al contagio y estigmatización de los contagiados. Todos más marcados en pacientes psiquiátricos. En el personal de salud destacó el síndrome de estrés postraumático, depresión (50,4%), ansiedad (44,6%) e insomnio (34,0%).</p> <p>En la pandemia actual en población general en China se reporta un impacto psicológico moderado a grave (>50%) de los encuestados, síntomas depresivos (16.5%) y ansiedad (28.8%).</p>	Prevención Atención
Jowsey (27)	Revisión de alcance	<p>Aprendizaje activo</p> <ul style="list-style-type: none"> Aprendizaje en entornos simulados, trabajo grupal, desarrollo de proyectos, aprendizaje basado en problemas. Nuevas herramientas: podcasts, videos, cuestionarios, estudios de casos, aulas virtuales, paneles de discusión online y tutoría entre pares. Flexibilidad de contenidos y tiempo. <p>Barreras tecnológicas</p> <ul style="list-style-type: none"> Capacitación en el uso de herramientas tecnológicas como Moodle, Canvas. Adecuada infraestructura tecnológica, y conectividad. Adaptación estructurada de los cursos presenciales a modalidad online. <p>Apoyo</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificación de barreras y facilitadores para el aprendizaje asincrónico. Favorecer el acompañamiento familiar y entre pares y evitar sobrecarga académica. Apoyo de tipo: Informativo, Instrumental, Emocional, Afirmacional (retroalimentación positiva). <p>Comunicación: Abierta y efectiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> Fortalecer estrategias de comunicación estudiante-docente y estudiante-estudiante. 	<p>El aprendizaje combinado es el nuevo modelo educativo que ha tomado relevancia en la pandemia COVID-19, el cual se define como "cualquier método instructivo que involucre a los estudiantes en el proceso de aprendizaje". Parte del supuesto de que cuando se construye activamente el conocimiento, a través de la participación, este es más efectivo y surge un pensamiento de orden superior. En la misma línea también ha surgido la nueva modalidad de "Campus satélites" en Nueva Zelanda.</p>	Pedagogía

Autor (Ref)	Tipo de estudio	Acción detallada	Sustento para la acción	Foco
Main (20)	Descriptivo	<p>Prevención y atención</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consejería universitaria. • Tamización de los estudiantes acerca de exposición a factores estresantes, su nivel de adaptación a los mismos y consecuente intervención psicológica temprana. 	<p>Modelo teórico que muestra interacción entre el factor estresante y el afrontamiento al mismo. Entender cuáles son las estrategias mejor adaptativas permitirá mejorar el enfoque de los servicios psicológicos y realizar intervenciones tempranas.</p>	Prevención Atención
Perkins (26)	Revisión narrativa	<p>Educación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades virtuales de simulación con casos clínicos de manera sincrónica y colaborativa. • Consolidación de los componentes teóricos. <p>Conectividad y comunidad</p> <ul style="list-style-type: none"> • A través de plataformas virtuales de aprendizaje, medios colaborativos y redes sociales. <p>Rotaciones y empleo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oferta de rutas rápidas de educación en posgrado y empleo de profesionales y técnicos adicionales. 	<p>La suspensión de prácticas y rotaciones académicas genera un cambio en la rutina que aumenta el desgaste cognitivo de los estudiantes, quienes deben comenzar a consumir contenidos virtuales mientras se exponen a los distractores y características propias del hogar. Así como afectación de las dinámicas educativas que en el área de la salud son mayormente prácticas.</p>	Pedagogía
Rastegar (21)	Descriptivo	<p>Prevención y pedagogía</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacitación a estudiantes de último año en métodos de enseñanza y aprendizaje, comunicación y técnicas de consultoría. • Método <i>Near Meer Mentoring</i> para que estudiantes senior instruyan a estudiantes junior en enfrentar ansiedad y estrés. • Apoyo de estudiantes avanzados a estudiantes de semestres inferiores en manejo de emociones. • Técnicas para enfrentar la pandemia y discusión de estrategias de aprendizaje en línea. 	<p>Estudiantes se enfrentan a problemas mentales y emocionales, y las escuelas de medicina deben preocuparse por su salud mental. Con el concepto de “enseñar es aprender dos veces” se cree que al asumir el liderazgo de tutoría entre pares, los estudiantes de último año pueden ampliar las aptitudes necesarias para ser médicos competentes.</p>	Prevención Pedagogía
Sahu (17)	Revisión narrativa	<p>Prevención y pedagogía</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupos de trabajo multidisciplinario. Decisiones informadas en subcomités. • Cancelar o posponer eventos universitarios, y realizar reuniones por Zoom. • Participación activa de aprendizaje en línea. Proporcionar instrucciones de los cursos y otros formatos en línea. • Direcciones claras a estudiantes para parciales, tareas y proyectos. Evaluación flexible. Asegurar que un estudiante que no pueda asistir a un curso en línea no tenga efectos negativos en sus notas por ello. 	<p>Hay evidencia de que el cierre de lugares de alta aglomeración como universidades, ha impactado más del 80% de la población mundial de estudiantes, así como al personal universitario. Las universidades han tenido una rápida transición de programas presenciales a virtuales. El autor resalta el potencial impacto de estos cambios en la educación y salud mental de estos estudiantes, y propone soluciones a algunos retos del contexto de la COVID-19.</p>	Prevención Pedagogía

Autor (Ref)	Tipo de estudio	Acción detallada	Sustento para la acción	Foco
		<ul style="list-style-type: none"> • Actualizar guías en salud y proveer guías en línea, servicios de consejería y lecturas para manejo del estrés y apoyo en salud mental. • Apoyo a foráneos. Apoyo financiero para estudiantes. Apoyos de caso específico y suspensión temporal de pago de préstamos estudiantiles. • Mapa de ruta para admisiones futuras. Admisiones en línea y más flexibles. 		
Sun (23)	Carta editor al	<ul style="list-style-type: none"> • Atención activa al estado psicológico de estudiantes. Fortalecer la orientación de rol. • Informe diario a estudiantes por plataformas como QQ o Wechat. Dar conocimiento psicológico de prevención en epidemias a estudiantes, popularizar el conocimiento de salud mental y mejor accesibilidad a redes de asesoría psicológica. • Clasificar y dar soporte psicológico a estudiantes. Establecer una red regional, fortalecer asesorías psicológicas para estudiantes próximos a graduarse o con parientes diagnosticados y aislados. Aliviar emociones de estudiantes a través de líneas directas, internet y otras. • Dar libertad a gestión de asesores estudiantiles, investigación diaria acerca de las vacaciones estudiantiles. Hacer planes de emergencia para asesoramiento psicológico. Poner más atención a estudiantes con serios problemas financieros o psicológicos. Asesoramiento psicológico personal. • Reglas de trabajo y descanso. Prevenir fenómenos como adicción al internet o pereza mental. Apropiado ejercicio físico. • Cese de clases sin suspender la escuela, y fortalecimiento de redes de enseñanza. Dar enseñanza en línea activamente. 	El impacto psicológico en los estudiantes por la nueva infección por coronavirus muestra alteraciones del estado emocional en ellos. En este período de "suspensión de clases y aprendizaje continuo", los profesores ayudan y guían activamente a los estudiantes, dan apoyo psicológico y se convierten en mentores espirituales.	Prevención Atención Pedagogía
Zhai (24)	Carta editor al	<p>Educación remota.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asesorar estudiantes por telecomunicaciones; profesores deben ofrecer horas de oficina virtuales. • Planes alternativos y trabajo en casa en pasantías o internado e investigación. • Servicios de telesalud mental, y grupos de apoyo en línea. • Desarrollar y transmitir mensajes de salud pública a estudiantes. 	Algunos estudiantes sufren de mala salud mental por la interrupción de la rutina académica, afectación de empleos universitarios, miedo al contagio, etc. La pandemia afecta la salud mental universitaria y solo subraya la urgente necesidad de comprender estos desafíos.	Prevención Pedagogía

Anexo 2. Resumen de los hallazgos de los recursos web que proponen acciones para la salud mental de estudiantes universitarios.

Institución	Tipo de recurso (Enlace)	Acción detallada	Sustento para la acción	Foco
Organización Mundial de la salud	Comunicado de organización (https://cutt.ly/zdnWLwG)	Enfocado a personal de salud. Prevención <ul style="list-style-type: none"> A nivel individual: actividad física evitar consumo de tóxicos, conexión virtual con seres queridos, compartir información de salud mental. Atención <ul style="list-style-type: none"> Líderes: Implementar sistemas de compañeros, promocionar el acceso a servicios de psicología, rotar a la población en sitios de alto y bajo estrés. Tener equipos de respuesta a situaciones de emergencia y primeros auxilios psicológicos, con disponibilidad de psicofármacos según el nivel de atención. 	No tiene.	Prevención Atención
American Council on Education	Comunicado de organización (https://cutt.ly/JdnW5mQ)	Prevención <ul style="list-style-type: none"> Programas y actividades que promuevan la salud mental: meditación, ejercicio, dieta, relaciones interpersonales. Atención <ul style="list-style-type: none"> Servicios de consulta en salud mental para atención individual con facilidades de acceso virtual. Terapias grupales, comunicación con profesores y pares y plataformas sobre salud mental. Se debe asegurar que los estudiantes tengan todas sus necesidades satisfechas. 	No tiene.	Prevención Atención
University College London	Página web (https://cutt.ly/TdnEhGQ)	Prevención <ul style="list-style-type: none"> Conectarse con otras personas Buena alimentación, hidratación y actividad física. Contacto con la naturaleza. Información de sitios confiables. Recomendaciones para manejo de ansiedad y claustrofobia. 	No tiene.	Prevención
Manchester University	Página web (https://cutt.ly/MdnEYcw)	Prevención <ul style="list-style-type: none"> Reconocimiento de síntomas de estrés, estrategias de relajación, hábitos de vida saludable e higiene personal. Servicio de consejería. Proporcionar líneas de comunicación para atención de emergencias. Contactar al empleador en caso de estrés financiero. Pedagogía <ul style="list-style-type: none"> Organización de tareas y espacio, compromiso con las actividades, asesorías con los docentes. 	No tiene.	Prevención Pedagogía
UK	Documento de	Prevención	Lineamientos establecidos, guías de distanciamiento físico y	Prevención

Impacto del cierre de escuelas en el comportamiento epidemiológico de COVID-19 y en la salud de niños y adolescentes

Universities	organización (https://cutt.ly/KdnEJ8g)	<ul style="list-style-type: none"> Recomendaciones para ajustes en las universidades con el fin de disminuir el riesgo de infecciones y favorecer la interacción social. <p>Atención</p> <ul style="list-style-type: none"> Recomendaciones sobre medidas adecuadas para modificar las estrategias de evaluación, enseñanza y aprendizaje <p>Pedagogía</p> <ul style="list-style-type: none"> Recomendaciones para vigilancia de la necesidad de asistencia social y salud mental. 	lavado de manos, guías de regreso seguro al lugar de trabajo, consulta con uniones estudiantiles y de personal universitario. Leyes y guías revisados de instituciones del país y de otros países.	Atención Pedagogía
	Documento de organización (https://cutt.ly/wdnENit)	<p>Prevención</p> <ul style="list-style-type: none"> Recomendaciones sobre las instituciones y organizaciones en donde se puede denunciar abusos domésticos. Medidas establecidas para la protección de las víctimas de violencia doméstica o abuso. Campañas dentro de universidades contra la violencia, abuso y acoso <p>Atención</p> <ul style="list-style-type: none"> Mecanismos establecidos por las universidades para el apoyo de esta población. 	Aumento en el reporte y denuncia de casos de violencia intrafamiliar, doméstica y asesinatos durante los periodos de aislamiento en diferentes países. Convivencia entre estudiantes que aumenta situaciones de acoso, ciberbullying. El cierre de la universidad es una pérdida de espacios de ocio.	Prevención Atención
Student Minds (UK Mental Health Charity)	Página web (https://cutt.ly/CdnE313)	<p>Prevención</p> <ul style="list-style-type: none"> Recomendaciones para una adecuada salud física y mental. Recomendaciones para el manejo de la ansiedad y angustia. Recomendaciones para los trabajadores claves como los del área de la salud y de apoyo a estudiantes internacionales. <p>Atención</p> <ul style="list-style-type: none"> Programa de salud mental colaborativo para apoyar a los estudiantes a través de la pandemia. <p>Pedagogía</p> <ul style="list-style-type: none"> Difusión de páginas web en estrategias de salud mental. 	No tiene	Prevención Atención Pedagogía
	Documento de organización (https://cutt.ly/ednRwoO)	<p>Prevención</p> <ul style="list-style-type: none"> Apoyo en la transición educativa. Servicios de apoyo adecuados. Promover acciones de apoyo conjunto. <p>Atención</p> <ul style="list-style-type: none"> Apoyar a los estudiantes en alojamiento. Trabajar en conjunto con personal y estudiantes. Toma inclusiva de decisiones. <p>Pedagogía</p> <ul style="list-style-type: none"> Promover activamente la integración social, la construcción de la comunidad y el sentido de pertenencia. 	Los periodos prolongados de estrés e incertidumbre pueden tener un impacto significativo en la salud mental. Los estudiantes han experimentado mayor ansiedad, desesperanza y autolesiones durante la pandemia e incremento del aislamiento social. Dificultades para asegurar una participación exitosa en los procesos en línea. Falta de espacios privados para estudiar o para conectarse a espacios de apoyo como la consejería en línea. Retos únicos experimentados por estudiantes con discapacidades, internacionales, de intercambio, etc.	Prevención Atención Pedagogía
General Medic Council	Página web (https://cutt.ly/)	<ul style="list-style-type: none"> Minimizar interrupciones para quienes cursan último año. Trabajo conjunto con el ministerio de salud, educación y escuelas de 	La pandemia ha afectado a todos los estudiantes de medicina. Hay modificación de las formas de enseñanza	Prevención Atención

Impacto del cierre de escuelas en el comportamiento epidemiológico de COVID-19 y en la salud de niños y adolescentes

	NdnRQBV)	<p>medicina.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes no deben atender a sesiones presenciales de enseñanza, rotación o evaluaciones si tienen síntomas y cumplir autoaislamiento. Brindar equipos de protección personal e información adecuada. • Informar condiciones preexistentes. • Voluntarios no deben asumir demasiadas responsabilidades. Estudiante voluntario debe ser supervisado, recibir inducción, equipo y apoyo pertinentes 	clínica y académica, así como de evaluaciones. Estudiantes o profesores de medicina u otros miembros pueden encontrarse enfermos o aislados.	Pedagogía
Mind (UK mental health organization)	Página web (https://cutt.ly/TdnRBnW)	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener contacto virtual con seres queridos y compañeros. Comunidades de apoyo en línea para expresar sentimientos. • Encuentros presenciales de acuerdo con las regulaciones establecidas. • Apoyo específico para personal de salud y emergencias. Apoyo por medio de líneas de atención, servicios de consejería, pares o gestión de riesgos en trauma en servicios de urgencias. Buscar ayuda especializada en caso de síntomas de enfermedad mental y si considera necesita ayuda profesional. • Buscar fuentes adecuadas de información. Evitar desencadenantes de ansiedad. • Destinar tiempo personal, mantener hábitos de vida saludables. • Acudir a instituciones o líneas y servicios de apoyo para personal de salud, cuidadores y atención de emergencias en caso de síntomas afectivos. 	Trabajos relacionados con el cuidado de la salud y servicios de atención de emergencias pueden estar experimentando gran carga laboral y mayores jornadas laborales, así como sentimientos de estrés, ansiedad, culpa e ira asociados al trabajo.	Prevención Atención Pedagogía combinación de ellas.
Expert Health	Aplicación móvil: Student Health App. (https://cutt.ly/VdnTaSU)	<ul style="list-style-type: none"> • Medio de seguimiento y consejería sobre salud física y mental, y sobre dónde encontrar apoyo. • Apoyo a estudiantes vulnerables. • Capacitar estudiantes sobre toma de decisiones informadas, autocuidado, y conocer servicios de apoyo local. • Se puede usar fuera de línea y es gratis. 	No tiene	Prevención Atención Pedagogía combinación de ellas.

Anexo 3. Estrategias y recursos web consultados

Pubmed	((("Severe Acute Respiratory Distress Syndrome"[tiab] OR SARS[ti] OR MERS[ti] OR SARS CoV[tiab] OR COVID 19[tiab] OR COVID19[tiab] OR coronavirus disease[ti] OR novel coronavirus[ti] OR novel 2019 coronavirus[ti] OR "severe acute respiratory syndrome coronavirus 2"[nm] OR "COVID-19"[nm]) AND ("mental health"[tiab] OR psychologic*[tiab] OR emotional[tiab] OR wellness[tiab] OR well-being[tiab] OR "mental disorders"[tiab] OR psychiatric*[tiab] OR anxiety[tiab] OR depress*[tiab] OR mood[tiab])) AND (universit*[tiab] OR college[tiab] OR student[tiab]))
Embase	'coronavirus disease 2019'/exp AND 'mental health':ti,ab,kw AND university:ti,ab,kw
Bireme	tw:(tw:(universities)) OR (tw:(students)) AND (tw:("mental health")) AND (tw:(covid-19))

Unesco. <https://en.unesco.org/covid19>

IESALC. <http://www.iesalc.unesco.org/en/2020/04/06/actions-of-the-higher-education-networks-in-face-of-the-covid-19/>

Global Campaign for Education. <https://www.campaignforeducation.org/en/covid-19the-education-movement-rises-to-the-challenge/>

SDG-Education 2030 Steering Committee. [Policy recommendations in their response to COVID-19](https://www.un.org/development/desa/policy/2030SDGs/2030SDGEducation/2020/04/06/policy-recommendations-in-their-response-to-covid-19/)

International Association of Universities. <https://www.iau-aiu.net/Covid-19-Higher-Education-challenges-and-responses>

European Civil Society for Education - Lifelong Learning Platform (LLL). [COVID-19: Mental health and wellbeing of all learners come first](https://www.llp.europa.eu/en/covid-19-mental-health-and-wellbeing-of-all-learners-come-first)

European University Association (EUA) [Research findings and a Statement on COVID-19 pandemic](https://www.eua.eu/en/press-releases/2020/04/06-research-findings-and-a-statement-on-covid-19-pandemic)

European Association for International Education (EAIE) [Coping with COVID-19: International higher education in Europe](https://www.eaie.eu/en/2020/04/06/coping-with-covid-19-international-higher-education-in-europe)

European Students' Union [COVID-19 Position Paper- A multidimensional crisis that affects us all.](https://www.europeanstudents.org/2020/04/06/covid-19-position-paper-a-multidimensional-crisis-that-affects-us-all)

Universities UK. Coronavirus (Covid-19) <https://www.universitiesuk.ac.uk/covid19>

UK Students Minds. Looking after your mental health during Covid-19. https://www.studentminds.org.uk/coronavirus_lookingafteryourmentalhealth.html

University College London [Mental Health & COVID-19 https://www.ucl.ac.uk/mental-health/mental-health-covid-19](https://www.ucl.ac.uk/mental-health/mental-health-covid-19)

Manchester University. COVID-19 and Mental Health. <https://www.manchester.edu/student-life/counseling-services/covid-19-and-mental-health>

COVID-19 and Canadian universities. <https://www.univcan.ca/coronavirus-covid-19-and-canadian-universities-information-and-resources/>



UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

Facultad de Medicina

Unidad de Evidencia y Deliberación para la Toma de Decisiones

31/08/2020