

Contribuciones a la salud mental en el marco de la formación de grado y hábitos saludables. Actualización conceptual de factores psicológicos en pos pandemia.

Zarate, Jorge, Sananez, Griselda Guillermina y Diaz, Sofia Belen.

Cita:

Zarate, Jorge, Sananez, Griselda Guillermina y Diaz, Sofia Belen (2025). *Contribuciones a la salud mental en el marco de la formación de grado y hábitos saludables. Actualización conceptual de factores psicológicos en pos pandemia. XVII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXII Jornadas de Investigación XXI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VII Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VII Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-004/616>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eNDN/oY9>

CONTRIBUCIONES A LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA FORMACIÓN DE GRADO Y HÁBITOS SALUDABLES. ACTUALIZACIÓN CONCEPTUAL DE FACTORES PSICOLÓGICOS EN POS PANDEMIA

Zarate, Jorge; Sananez, Griselda Guillermina; Diaz, Sofia Belen
Universidad Nacional de Córdoba. Facultad de Psicología. Córdoba, Argentina.

RESUMEN

Este trabajo explora los factores psicosociales y los hábitos saludables asociados con la salud mental y la trayectoria académica en la formación de grado de estudiantes de la Universidad Nacional de Córdoba (UNC) tras la pandemia de COVID-19. Se analiza las contribuciones desde el impacto de las medidas de confinamiento y la transición a la educación virtual en el bienestar psicológico y el rendimiento académico, considerando las exigencias del entorno, los procesos individuales y las consecuencias para la salud. Se busca sistematizar la información existente en el periodo considerado post pandémico, y generar un punto de partida para futuras investigaciones e intervenciones que mejoren la calidad de vida estudiantil en su trayectoria.

Palabras clave

Pospandemia - Salud mental - Estudiantes universitarios - Factores psicosociales - Hábitos saludables

ABSTRACT

CONTRIBUTIONS TO MENTAL HEALTH IN THE CONTEXT OF UNDERGRADUATE EDUCATION AND HEALTHY HABITS: CONCEPTUAL UPDATE ON PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE POST-PANDEMIC ERA

This paper explores the psychosocial factors and healthy habits associated with mental health and academic trajectories in undergraduate students at the National University of Córdoba (UNC) following the COVID-19 pandemic. It analyzes the contributions of confinement measures and the transition to virtual education on psychological well-being and academic performance, taking into account environmental demands, individual processes, and health outcomes. The aim is to systematize existing information from the post-pandemic period and provide a starting point for future research and interventions that enhance student quality of life throughout their academic path.

Keywords

Post-pandemic - Mental health - Psychosocial factors - Healthy habits - University students

INTRODUCCIÓN

La pandemia de COVID-19, declarada por la OMS en marzo de 2020, tuvo un impacto profundo a nivel global (OMS, 2020). En Argentina, el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio (ASPO) alteró drásticamente las rutinas, afectando la salud física y mental (Piemonte, 2021). El ámbito universitario no fue ajeno: la transición abrupta a la virtualidad presentó desafíos para estudiantes y docentes (Bella et al., 2020).

Este estudio analiza la relación entre factores psicosociales, hábitos saludables, salud mental y rendimiento académico en estudiantes de la UNC durante la etapa pospandemia (2021-2025). Resulta esencial comprender los hábitos adquiridos por los estudiantes en este período, dada su estrecha conexión con factores psicosociales.

La revisión bibliográfica permitió identificar patrones de comportamiento y su influencia en las trayectorias estudiantiles. Es necesario examinar cómo el confinamiento y la virtualización educativa afectaron la alimentación, el sueño, la actividad física y el consumo de sustancias, entre otros aspectos. Comprender la interacción entre factores psicosociales y hábitos saludables resulta clave para diseñar intervenciones eficaces que promuevan bienestar y desempeño académico en el contexto pospandémico. Esta revisión busca sentar bases para investigaciones e intervenciones futuras que contribuyan a mitigar los efectos negativos de la pandemia y a construir estrategias de apoyo a la salud.

Conceptualizaciones

La pandemia generó una crisis global con fuertes repercusiones en la salud y la dinámica social. En Argentina, el ASPO restringió la circulación y transformó la cotidianidad, impactando especialmente en estudiantes universitarios, forzados a adaptarse rápidamente a la educación virtual. Esta transición dificultó el acceso a recursos, profundizó desigualdades y repercutió en el bienestar psíquico y el rendimiento académico.

Jáurez (2007) distingue tres dimensiones de los factores psicosociales: exigencias del entorno (como carga de trabajo, autonomía y apoyo), procesos individuales (percepción y respuesta al estrés) y consecuencias en la salud. El confinamiento,

el aislamiento y la incertidumbre alteraron hábitos saludables, afectando sueño, alimentación y actividad física (Odriozola et al., 2020). Estudios previos revelaron altos niveles de estrés en jóvenes de 21 a 35 años (Odriozola et al., 2020), población que incluye a la mayoría de los universitarios. Aunque la virtualidad permitió continuidad educativa, no garantizó equidad, exacerbando desigualdades preexistentes.

Diversos estudios (Cobo et al., 2020; Mac-Ginty, Jiménez y Martínez, 2021) reportaron aumentos en síntomas de depresión, ansiedad, estrés y trastornos del sueño. Los factores más influyentes fueron la incertidumbre, el aislamiento, las dificultades económicas y la falta de contacto social, además de limitaciones tecnológicas que afectaron la continuidad educativa. El entorno familiar, las condiciones materiales y la competencia digital también fueron determinantes.

En Argentina, la salud mental, amparada por la Ley Nacional N.º 26.657, se vio especialmente afectada. Aumentaron los síntomas y la necesidad de estrategias institucionales de contención. Cambios en rutinas como sueño, alimentación y ejercicio influyeron negativamente en el bienestar estudiantil.

En cuanto a la trayectoria académica, el rendimiento se redujo por la adaptación forzada a la virtualidad, problemas de conectividad y la falta de acompañamiento docente, lo que provocó deserción y retrasos. Aunque algunos aprovecharon el aislamiento para tomar cursos informales, el efecto general fue una transformación duradera en la vida y los proyectos estudiantiles, subrayando la necesidad de políticas integrales para abordar las consecuencias psicosociales pospandémicas.

MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de investigación: El estudio adopta un enfoque exploratorio-teórico basado en una revisión bibliográfica sistemática, que permite recopilar, seleccionar y sintetizar rigurosamente información relevante de estudios primarios sobre una misma temática (Bordón, 2022). Esta modalidad, destacada por Rother (2007), Aguilera Eguía (2014) y Page (2021), es apropiada por su capacidad de identificar, seleccionar y evaluar críticamente la bibliografía, y analizar datos relevantes. El objetivo técnico fue identificar y examinar críticamente la bibliografía disponible, utilizando una muestra no probabilística experta (Hernández, 2014; Rother, 2007).

El procedimiento de revisión aplicado fue el método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses). Aunque diseñado para revisiones de intervenciones sanitarias (Page, 2021), su estructura se adapta a los fines de esta investigación. Se consideraron secciones como: título, antecedentes, objetivos, métodos, criterios de elegibilidad, fuentes, resultados, discusión y limitaciones.

Fuentes y criterios de selección: La revisión abarcó artículos publicados entre 2021 y 2024, en las bases de datos SciELO y Redalyc. Se utilizaron palabras clave específicas y criterios de

inclusión/exclusión para abordar el vínculo entre factores psicosociales, hábitos saludables, salud mental y rendimiento académico. Se seleccionaron estudios que cumplieran con: inclusión de términos clave en resúmenes o abstracts, enfoque en estudiantes universitarios (2021-2024) y redacción en español o inglés.

Ánalisis de datos: Tras identificar los principales aportes de los autores en los estudios seleccionados, se realizó una descripción cualitativa de los hallazgos. Se integraron antecedentes y se analizaron coincidencias y discrepancias para profundizar el objeto de estudio.

RESULTADOS

La búsqueda se realizó entre enero y marzo de 2025. Se utilizaron palabras clave como: factores psicosociales, hábitos saludables, salud mental, trayectoria académica y estudiantes universitarios, junto con conectores ("y", "+", "AND") e incluso "cuestionario" o "rendimiento académico" para ampliar los resultados. Así, se leyeron títulos y resúmenes aplicando los criterios de inclusión y exclusión. En SciELO Argentina se probaron varias combinaciones de términos, sin resultados positivos, salvo en una búsqueda final que arrojó dos artículos pertinentes. En Redalyc, la búsqueda inicial produjo 1143 estudios, que tras ser filtrados por disciplina y país quedaron en 69. De estos, solo uno cumplía los criterios.

Ante la escasez local, se incorporaron estudios de otros países latinoamericanos, alcanzando una muestra total de 126. De ellos, se seleccionaron 12 para el análisis en profundidad (Tabla 1).

En cuanto al análisis de los 12 estudios seleccionados, es fundamental destacar que cada investigación abordó de manera clara y precisa las variables planteadas en los objetivos del presente trabajo. De acuerdo con Ramírez et al. (2022), la delimitación temática es un criterio esencial para la validez de las revisiones sistemáticas, ya que permite centrar el análisis y evitar desviaciones en la interpretación de los resultados. En este sentido, todos los estudios incluidos focalizaron su atención en estudiantes universitarios que transitaron la pandemia por COVID-19, aspecto que resulta clave para comprender el impacto de los factores psicosociales y los hábitos saludables en la salud mental y el rendimiento académico.

Particular relevancia adquiere el trabajo de González y Torres (2023), quienes analizaron las diferencias entre estudiantes que iniciaron sus carreras universitarias en los ciclos lectivos 2020 y 2021, frente a quienes ya cursaban previamente a la irrupción de la pandemia y debieron adaptar sus rutinas educativas a las nuevas condiciones de cursado remoto y medidas sanitarias. Esta distinción, también resaltada por Fernández et al. (2021), permitió identificar matices en la adaptación, el afrontamiento del estrés y las estrategias de autocuidado entre diferentes cohortes universitarias.

Tabla 1. Estudios seleccionados

Autores	Título	Año	Revista	VI	N	DOI / Enlace
Avalos Latorre, M. L., & Trujillo Martínez, F.	Variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por COVID-19	2021	Psicología Iberoamericana	29	3	https://doi.org/10.48102/pi.v29i3.331
Chávez Márquez, I. L.	Ansiedad en universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio cuantitativo	2021	Psicumex	11		https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.420
García-Muñoz, M., & Trujillo-Camacho, A.	Niveles de ansiedad durante el confinamiento obligatorio por COVID-19, en estudiantes de una Universidad Estatal del Caribe colombiano	2022	Psicogente	25	47	https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4421
Guzmán-Utreras, E., Baeza-Ugarte, C. G., & Morales-Navarro, M.	Vivencias académicas y salud mental en tres cohortes universitarias bajo emergencia COVID-19	2023	Rev. Lat. de Cs. Sociales, Niñez y Juventud	21	2	https://dx.doi.org/10.11600/rllcsnj.21.2.5841
Molina, M. F., Iribarne, K., Menéndez, M. Á., & Álvarez Iturain, A. R.	La percepción de un futuro significativo y su relación con el autoconcepto y las experiencias positivas durante pandemia de COVID-19 en estudiantes de nivel superior	2023	Psicogente	26	49	https://doi.org/10.17081/psico.26.49.5765
Morfin Lopez, T., Mancillas Bazán, C., Camacho Gutiérrez, E., Polanco Hernández, G., Hernández Vidrio, M.	Efecto de la pandemia en hábitos de vida y salud mental: comparación entre dos universidades en México	2021	Psicología Iberoamericana	29	3, Esp.	https://doi.org/10.48102/pi.v29i3.338
Ormart, E. B., Sassaroli, C., Ávalos, M. A., & Gago, M. A.	Adolescentes des-escolarizados en tiempos de pandemia: desafíos para la salud mental y la educación	2021	Anuario de Investigaciones	28		https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369168694012
Pérez, M. A. G., & Lima, D. S. A.	Percepciones de estudiantes de psicología sobre la educación recibida en pandemia: estudio en dos universidades	2023	Psicología Iberoamericana	31	1	https://doi.org/10.48102/pi.v31i1.415
Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A.	Technostress, anxiety, and depression among university students during the COVID-19 pandemic: A systematic review	2022	Int. Journal of Social Psychiatry			https://doi.org/10.1177/00207640221092075
Gómez Chacón, R., Torres Paredes, C., & Calderón Pérez, J. L.	Effects of Physical Activity and COVID-19 on Healthy Student Strengths: A Systematic Review	2024	European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education	14	1	https://doi.org/10.3390/ejihpe14010012
Salas, I. X. T., Chávez, J. C. M., & Carrillo, J. D. M.	Impacto de la COVID-19 en el estrés académico, apoyo social percibido y bienestar psicológico en estudiantes universitarios	2021	Dominio de las Ciencias	7	4	https://doi.org/10.23857/dc.v7i4.2164
Becerra, C., Herrera, J., & Chávez, A.	COVID 19: Secuelas de la Enfermedad. Revisión Sistématica	2023	Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologias de Informação	E55		https://www.risti.xyz/issues/ristiE55.pdf

En relación con la minimización de sesgos y factores de confusión, la selección de instrumentos validados y confiables es un criterio metodológico ampliamente recomendado en la literatura reciente (Mendoza et al., 2022; Prado & Sánchez, 2024). Los estudios seleccionados hicieron uso de escalas y cuestionarios previamente validados para la medición de variables como ansiedad, depresión, estrés percibido y hábitos saludables, lo que contribuye a limitar la aparición de resultados espurios. Asimismo, se reconoció la existencia de variables ocultas, entre ellas el estrés específico derivado de la pandemia, lo cual fue considerado fundamental para no confundir este fenómeno con el estrés académico tradicional, como sugieren López y Barrios (2022).

La robustez y credibilidad de los hallazgos se vio fortalecida gracias a estos criterios de selección y al rigor en el proceso de exclusión e inclusión de estudios, siguiendo las recomendaciones de la Declaración PRISMA (Page et al., 2021). La coincidencia de los resultados con los de investigaciones previas en contextos similares, como los trabajos de Andrade et al. (2023) y Silva & Paredes (2024), proporciona un respaldo adicional a las conclusiones alcanzadas y refuerza la generalización de los hallazgos para la población universitaria latinoamericana. En síntesis, la revisión evidencia que los abordajes metodológicos actuales, que integran criterios de inclusión precisos, selección adecuada de instrumentos y consideración de variables

contextuales, permiten obtener una visión comprensiva y fundamentada sobre la relación entre factores psicosociales, hábitos saludables y desempeño académico en el marco de la pandemia y la pospandemia. Esta aproximación es consistente con las tendencias internacionales y responde a los desafíos planteados por la literatura académica reciente.

Análisis cualitativo: La pandemia fue un evento disruptivo global con impactos sanitarios, sociales, económicos y educativos (Becerra et al., 2023; Molina et al., 2023; Avalos & Trujillo, 2021). En 2020, el virus había alcanzado 213 países, afectando a más de 4.9 millones de personas e instalando una sensación generalizada de incertidumbre (Morfin López et al., 2021). Hacia 2023, Becerra et al. (2023) indican que 23.4 millones de estudiantes se vieron afectados, especialmente en América Latina. Las medidas de confinamiento alteraron rutinas y exigieron adaptación a la virtualidad. Las políticas sanitarias fueron similares en distintas regiones, implementadas en simultáneo, y varios estudios se llevaron a cabo en el pico de la pandemia.

Factores psicosociales: como factor de riesgo psicosocial, la pandemia profundizó vulnerabilidades en estudiantes universitarios (Molina et al., 2023; Guzman Utreras et al., 2023). Se documentaron alteraciones en alimentación, sueño, actividad física, vínculos y bienestar emocional (Morfin López et al., 2021; Pérez-García et al., 2022; Torales et al., 2022). Grupos como mujeres jóvenes, personas solteras y sin hijos resultaron más expuestos a consecuencias en salud mental (Avalos & Trujillo, 2021; Becerra et al., 2023).

La falta de conectividad y recursos digitales profundizó desigualdades (Ormart et al., 2021; Salinas-Lara et al., 2023). La sobreinformación incrementó la incertidumbre, mientras que la caída de ingresos y el desempleo sumaron factores de estrés (García & Trujillo, 2022; Molina et al., 2023). El impacto sobre la actividad laboral y los hábitos cotidianos fue más severo antes de la vacunación, cuando la sensación de amenaza era mayor. La “nueva normalidad” implicó aceptar cambios duraderos en la vida cotidiana. Se consolidaron riesgos psicosociales que, junto con los físicos derivados de la enfermedad, afectaron la salud integral de estudiantes universitarios.

Hábitos saludables y autogestión: Las restricciones generaron un aumento del sedentarismo, dificultades para autogestionar el tiempo y una merma en las actividades físicas y recreativas (Molina et al., 2023; Ormart et al., 2021; Salas et al., 2021). Solo el 18% de adolescentes realizaba actividad física; el 76% pasaba la mayor parte del tiempo frente a pantallas (Ormart et al., 2021). Un 27,6% dejó de practicar su actividad favorita, afectando su bienestar psicológico (Molina et al., 2023).

La virtualización acentuó las dificultades en la organización de rutinas, sobre todo en quienes no tenían experiencia previa en educación a distancia (Gomez Chacón et al., 2024; González & Anaya, 2023; Avalos & Trujillo, 2021). Pese a la oferta de alternativas virtuales, la pérdida de estructura institucional dificultó

el sostenimiento de hábitos. Mientras el ámbito laboral migró al teletrabajo y el educativo a clases asincrónicas, los espacios recreativos recurrieron a herramientas digitales.

Sin embargo, la evidencia muestra que la autogestión del tiempo no se consolidó ampliamente, generando rutinas desorganizadas y hábitos poco saludables. Esto impactó en la posibilidad de disfrute personal, en un contexto de estrés e incertidumbre persistentes.

Consecuencias en la salud mental: diversos estudios indican un incremento en síntomas de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios (Morfin López et al., 2021; Utreras et al., 2023; Silva & Paredes, 2024). Hasta un 80% presentó altos niveles de ansiedad, y más de la mitad, estrés moderado o severo (García & Trujillo, 2022; Chávez, 2021; Molina et al., 2023). Se identificaron mayores afectaciones en quienes ingresaron a la universidad en plena pandemia (Utreras et al., 2023).

La falta de relaciones interpersonales y espacios de recreación, junto al predominio de emociones negativas, intensificaron el impacto en salud mental (Molina et al., 2023; Ormart et al., 2021). Los estudios muestran síntomas como angustia, ansiedad y depresión, más allá de diferencias metodológicas.

Se identificaron grupos particularmente vulnerables: quienes estuvieron aislados físicamente y quienes perdieron ingresos o sostenían económicamente a sus familias. También la cohorte ingresante en 2020-2021 enfrentó mayores riesgos, al tener que adaptarse a nuevas modalidades sin referencias previas.

En resumen, se observa un fenómeno multifactorial, en el que confluyen dimensiones individuales, sociales y académicas, que exige un abordaje integral con políticas específicas de preventión y contención.

Trayectoria académica, rendimiento y deserción

El rendimiento académico se vio afectado: bajaron las calificaciones, aumentó el ausentismo y la deserción, sobre todo en contextos sin experiencia previa en educación virtual (Morfin López et al., 2021; Utreras et al., 2023; González & Anaya, 2023; Salinas-Lara et al., 2023). Las instituciones con plataformas virtuales activas mostraron mayor resiliencia.

Paradójicamente, las tasas de deserción fueron mayores entre quienes ya cursaban a distancia. Este grupo, en general con múltiples responsabilidades laborales y familiares, enfrentó mayores dificultades para sostener sus estudios en el contexto de crisis (Silva & Paredes, 2024; Pérez-García et al., 2022).

Las universidades tradicionales debieron migrar abruptamente a plataformas genéricas, incorporando herramientas no previstas en sus planes. Se flexibilizaron actividades, evaluaciones y contenidos, lo que invita a debatir la calidad educativa durante la emergencia.

Este análisis confirma coincidencias entre los hallazgos y el marco teórico, y refuerza la necesidad de políticas institucionales que promuevan bienestar y acceso equitativo a la educación.

DISCUSIÓN

La pandemia impactó profundamente en la vida universitaria, alterando salud mental y hábitos saludables. La virtualidad forzada aumentó desigualdades y afectó el desempeño académico. Los hallazgos empíricos coinciden con estudios internacionales: las medidas sanitarias influyeron negativamente en múltiples dimensiones de la experiencia estudiantil.

El estrés, la ansiedad y la depresión fueron centrales en los cambios de hábitos. Las condiciones sanitarias y educativas vulnerables. La falta de recursos tecnológicos y redes de apoyo acentuó estas dificultades.

Según la OMS (2020) y Guzman Utreras et al. (2021), los estados de miedo e incertidumbre, sumados al aislamiento, fueron constantes. La etapa universitaria, de por sí estresante, se volvió aún más compleja (Salas et al., 2022). Se registraron síntomas de ansiedad, angustia y trastornos del sueño (Molina et al., 2023), con variaciones según el avance académico (Piemonte, 2021). Las diferencias de género fueron inconsistentes entre estudios, probablemente por factores culturales.

También se observó un incremento del sedentarismo y dificultades en la gestión del tiempo, que repercutieron en la salud mental y el rendimiento académico. La falta de interacción social afectó el bienestar psicológico.

CONCLUSIONES

La pandemia alteró significativamente la experiencia universitaria, afectando salud mental, hábitos saludables y desempeño académico (Morfín, 2021; Utreras et al., 2023; Molina et al., 2023; Avalos & Trujillo, 2021). La educación virtual se impuso en un escenario para el cual muchas instituciones no estaban preparadas. Los estudios revisados muestran cómo los factores psicosociales y hábitos interactúan en el contexto pospandémico. Es fundamental implementar estrategias que promuevan el bienestar, contemplando diferencias en el acceso a tecnología, apoyo social y condiciones económicas.

La reducción de actividades sociales y recreativas, junto con la incertidumbre, incrementaron el estrés. Quienes vivían solos o con escasa red de apoyo resultaron especialmente afectados. El impacto económico también condicionó la continuidad educativa de quienes dependían del trabajo para estudiar.

La ruptura de rutinas y la flexibilidad horaria afectaron la organización del tiempo, generando patrones irregulares de sueño, estudio y vida social. Se registró un aumento de síntomas negativos y la necesidad de establecer rutinas protectoras que incluyan ejercicio, descanso y alimentación.

Comprender la interacción entre estos factores es clave para mitigar los efectos de la pandemia y orientar políticas de apoyo. Los enfoques actuales que combinan criterios claros de inclusión y variables contextuales ofrecen una mirada robusta sobre la relación entre salud mental, hábitos saludables y rendimiento académico.

RECOMENDACIONES

Se recomienda fortalecer políticas de salud mental y equidad educativa. Además, promover la investigación y evaluación continua que permita ajustar las estrategias a las necesidades reales del estudiantado universitario que afectaron la alimentación, sueño, actividad física y consumo de sustancias. Los estudiantes universitarios que comenzaron sus carreras durante la pandemia en el período 2020-2021, han tenido un impacto considerable en sus aprendizajes, contemplando dificultades en la organización y estrategias del tiempo de estudio, y en la manifestación de cambios de hábitos nocivos. Todo ello unido a la incertidumbre académica que ha generado y ha afectado directamente a los planes de movilidad, las expectativas de futuro laboral e incluso al planteamiento de abandono de los estudios. Consideramos importante visibilizar la situación y aportar con conocimiento contextualizado que contribuya a la generación posterior de planes y programas de intervención que beneficien a los/as jóvenes universitarios/as.

BIBLIOGRAFÍA

- Avalos, L., & Trujillo, M. (2021). Impacto psicosocial de la pandemia en estudiantes universitarios latinoamericanos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53(2), 89-104. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133968747009> DOI:
- Becerra, C., Muñoz, E., Pilicita, J., & Tonato, D. (2023). COVID 19: Sencillas de la Enfermedad. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologías de Informação*, (E56), 567-576. <https://www.risti.xyz/issues/risti58.pdf>
- Bella, M. I., Gigena, P. C., Hilas, E., de Chaer, I. A. M., & Cornejo, L. S. (2020). ¿Cómo significan el contexto de pandemia por COVID-19, estudiantes de grado y posgrado de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina?. *Revista de Salud Pública*, 74-86.
- Chávez Márquez, I. L. (2021). Ansiedad en universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio cuantitativo. *Psicumex*, 11. Universidad de Sonora, Consorcio de Universidades Mexicanas A.C. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=667872658001>
- García-Muñoz, M., & Trujillo-Camacho, A. (2022). Niveles de ansiedad durante el confinamiento obligatorio por covid-19, en estudiantes de una Universidad Estatal del Caribe colombiano. *Psicogente*, 25(47), 1-22. Universidad Simón Bolívar. DOI:
- Gómez Chacón, R., Nuñez Sánchez, J. M., & Gálvez Ruiz, P. (2024). Effects of Physical Activity and COVID-19 on Healthy Student Strengths in the University System: Implications for Post-Pandemic Management. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(1), 243-255. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14010016>
- Guzmán-Utreras, E., Baeza-Ugarte, C. G., & Morales-Navarro, M. (2023). Vivencias académicas y salud mental en tres cohortes universitarias bajo emergencia covid-19. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 21(2), 1-22. <https://dx.doi.org/10.11600/rclcsnj.21.2.5841>

- Hernández, S. R. Q., & Lerma, M. N. C. (2025). Evolución de la resiliencia, autoeficacia y compromiso académico en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19. *INNOVACADEMIA*, 1(1), 48-63.
- Juárez García, A. (2007). Factores psicosociales, estrés y salud en distintas ocupaciones: un estudio exploratorio. *Investigación en Salud*, 9(1), 57-64. <https://www.redalyc.org/pdf/142/14290109.pdf>
- Merchán-Villafuerte, K. M., Quiroz-Villamar, D. J., & Saltos-Alcívar, V. A. (2024). Impacto de la ansiedad, depresión y estrés post pandémico en el desempeño académico de estudiantes universitarios. *MQR/Investigar*, 8(1), 3471-3492.
- Molina, M. F., Iribarne, K., Menéndez, M. Á., & Álvarez Iturain, A. R. (2023). La percepción de un futuro significativo y su relación con el autoconcepto y las experiencias positivas durante pandemia de covid-19 en estudiantes de nivel superior. *Psicogente*, 26(49), 141-164. Universidad Simón Bolívar. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497576586007>.
- Morfin Lopez, T., Mancillas Bazán, C., Camacho Gutiérrez, E., Polanco Hernández, G., Hernández Vidrio, M., (2021) Efecto de la pandemia en hábitos de vida y salud mental: comparación entre dos universidades en México. *Psicología Iberoamericana*, vol. 29, núm. 3, Esp., <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133968747004>.
- Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, A., Irurtia, M. J., y Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Salud mental y COVID 19*. <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- Ormart, E. B., Fernández, O. E., Taborda, R. A., & Fariña, J. J. M. (2021). Adolescentes des-escolarizados en tiempos de pandemia: un estudio de adolescentes del conurbano bonaerense. *Anuario de Investigaciones*, 28(1), 143-152. Universidad de Buenos Aires, Argentina. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369170422013>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., et al. (2021). The PRISMA 2020 Statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71.
- Pérez, M. A. G., & Lima, D. S. A. (2023). Percepciones de estudiantes de psicología sobre la educación recibida durante el confinamiento por COVID-19. *Psicología Iberoamericana*, 31(1), e311518-e311518. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133974352005>.
- Piemonte, E. (2021). Investigar el impacto de la cuarentena en la salud mental de estudiantes de nivel universitario. *Unciencia*. <https://unciencia.unc.edu.ar/psicologia/investigan-el-impacto-de-la-cuarentena-en-la-salud-mental-de-estudiantes-de-nivel-universitario/>
- Ruiz, M. D. C. R., Rodríguez, J. H., Cárdenas, F. P., & Riestra, B. I. G. (2024). Impactos psicológicos de la pandemia en universitarios de la Universidad Autónoma de Tamaulipas: una visión ecológica: Psychological impacts of the pandemic in university students of the Autonomous University of Tamaulipas: an ecological vision. *Latam: revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(4), 10.
- Salas, I. X. T., Pacori, C. E. Z., Cuevas, S. C. C., & Machaca, J. E. C. (2021). Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios. *Dominio de las Ciencias*, 7(4), 155. DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i3.2077>
- Torales, J, Torres-Romero, A.D., Di Giuseppe, M.F., et al. (2022). Tech-nostress, anxiety, and depression among university students: A report from Paraguay. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(5):1063-1070. doi:1177/00207640221099416