

XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2021.

Estudio longitudinal sobre variables psicológicas y distribución de actividades en universitarios mexicanos ante la COVID-19.

Rodríguez Nanni, Karla Sofía y Juárez Loya, Angelica.

Cita:

Rodríguez Nanni, Karla Sofía y Juárez Loya, Angelica (2021). *Estudio longitudinal sobre variables psicológicas y distribución de actividades en universitarios mexicanos ante la COVID-19. XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-012/281>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/even/1P7>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

ESTUDIO LONGITUDINAL SOBRE VARIABLES PSICOLÓGICAS Y DISTRIBUCIÓN DE ACTIVIDADES EN UNIVERSITARIOS MEXICANOS ANTE LA COVID-19

Rodríguez Nanni, Karla Sofía; Juárez Loya, Angelica
Universidad Nacional Autónoma de México. México DF, México.

RESUMEN

En el contexto de la COVID-19, se ha reportado que el ser joven representó un factor de riesgo asociado a la salud mental. Empero, aún no se han reportado estudios cuantitativos sobre la experiencia universitaria dentro de este contexto ni estudios longitudinales sobre el estado emocional y la calidad de sueño de esta población. Este estudio buscó describir cómo afectó el confinamiento por COVID-19 a universitarios de la UNAM en su depresión, estado emocional, calidad de sueño, experiencia universitaria y distribución de actividades en tres momentos diferentes respecto a la pandemia: antes (prepandemia), al inicio (semáforo rojo) y durante el confinamiento (semáforo naranja). Se difundió un formulario digital y se brindó retroalimentación a los participantes que así lo desearon. Se encontró que la depresión fue mayor antes de la pandemia que durante el confinamiento y la experiencia universitaria fue mayor antes de la pandemia. Las actividades sociales disminuyeron con el tiempo, sin embargo mejoró su estado emocional y calidad de sueño. Se concluye que la depresión, la experiencia universitaria, la calidad de sueño, la distribución de actividades y el estado emocional de la muestra sí se vieron afectados por el confinamiento a causa de la COVID-19.

Palabras clave

Depresión - Salud mental - Jóvenes universitarios - COVID-19

ABSTRACT

LONGITUDINAL STUDY ON PSYCHOLOGICAL VARIABLES AND DISTRIBUTION OF ACTIVITIES IN MEXICAN UNIVERSITY STUDENTS FACING COVID-19

In the context of COVID-19, it has been reported that being young represented a risk factor associated with mental health. However, quantitative studies on the college experience within this context and longitudinal studies on the emotional state and sleep quality of this population have not yet been reported. This study sought to describe how COVID-19 confinement affected UNAM university students' depression, emotional state, sleep quality, university experience, and distribution of activities at three different times with respect to the pandemic: before (pre-pandemic), at the beginning (red traffic light), and during confinement (orange traffic light). A digital form was dissemina-

ted and feedback was provided to participants who so wished. Depression was found to be higher before the pandemic than during confinement and college experience was higher before the pandemic. Social activities decreased over time, still their emotional state and sleep quality improved. It is concluded that depression, college experience, sleep quality, activity distribution and emotional state of the sample were affected by COVID-19 confinement.

Keywords

Depression - Mental health - College youth - COVID-19

Introducción

La matrícula educativa en México ha crecido exponencialmente en las últimas siete décadas (Secretaría de Educación Pública [SEP], 2017 como se citó en Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos [OCDE], 2019). Actualmente, son más de 4 millones y medio las personas que se encuentran cursando una licenciatura en nuestro país (Gobierno de México, 2020). No obstante, el ingreso a un plantel escolar supone un proceso de adaptación que repercute en la convivencia y en el rendimiento académico del alumnado, pues trae consigo cambios importantes, lo cual representa un tramo crítico que influye significativamente en el éxito o el fracaso de la trayectoria del estudiante, incluyendo la probabilidad de abandono escolar, dificultades en su salud física y mental (Juárez y Silva, 2019; Oliveira et al., 2014; Ríos et al., 2017; Silva, 2011; Torres, 2019).

En estudiantes universitarios se han documentado cifras de sintomatología depresiva significativas, una revisión sistemática encontró que la prevalencia de depresión entre estudiantes universitarios iba desde el 10% al 85% (=30.6%), lo cual fue considerablemente superior a las tasas reportadas en poblaciones generales (Ibrahim et al., 2013). Gutiérrez et al. (2010) encontraron una prevalencia del 47.3%, y Juárez (2019) del 75.8%. Asimismo, en el estudio realizado por Lun et al. (2018), más del 50% de los encuestados expresaron algún grado de síntomas depresivos y de ansiedad (68.5% y 54.4%, respectivamente) y, aproximadamente, el 9% de los encuestados presentaba síntomas depresivos de moderados a severos; el 5.8% presentó síntomas de ansiedad graves. Finalmente, Padovani et al. (2014) encontraron una prevalencia de ansiedad del 13.54% en la mis-

ma población.

Por otro lado, también se ha documentado una mala calidad del sueño y problemas de insomnio (Sierra et al., 2002; Tuyani, 2015); se sabe que una elevada frecuencia de ansiedad y depresión en universitarios está relacionada con factores sociales, familiares y con el estrés académico (Balanza et al., 2008), lo que ha llevado a investigadores a relacionar los problemas psicológicos con el bajo rendimiento y la deserción escolar universitaria (López et al., 2009; Fouilloux et al., 2013; Torquato et al., 2010), encontrando que más del 15% de esta población ha pensado en darse de baja por motivos de la demanda académica (Pulido et al., 2011).

A partir de la declaración de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), el día 11 de marzo del 2020, sobre el nuevo brote por coronavirus (SARS-CoV-2) como una pandemia, se observaron consecuencias drásticas en todo el mundo que llevaron a que el 23 de marzo se declarara en México la fase 2 de la contingencia por COVID-19, con una suspensión casi total de actividades (Instituto Nacional de Salud Pública [INSP], 2020), incluyendo, por supuesto, las clases presenciales en todos los niveles educativos.

Para regular el uso del espacio público, de acuerdo con el riesgo de contagio de COVID-19, el Gobierno de México (2020) decidió crear el sistema del Semáforo de Riesgo Epidemiológico, el cual opera de manera estatal y está compuesto por cuatro colores: rojo, naranja, amarillo y verde. En este trabajo es relevante la descripción de los primeros dos colores:

Semáforo rojo: se permitieron únicamente las actividades económicas esenciales (comercialización de alimentos y servicios de atención a la salud); se tuvo restringido el comercio de actividades recreativas, viajes al extranjero, actividades educativas presenciales o cualquier otra actividad, incluso al aire libre, que implicara la concurrencia de muchas personas en el mismo espacio. En esta fase, los universitarios de la UNAM retomaron actividades educativas a distancia.

Semáforo naranja: se permitió que las empresas de las actividades económicas no esenciales trabajaran con el 30% del personal para su funcionamiento, siempre tomando en cuenta las medidas de cuidado máximo; se permitió el acceso a espacios públicos abiertos con un aforo reducido de personas; se recomendó que la mayoría de las actividades económicas, educativas o sociales se realizaran a distancia; la población universitaria de la UNAM continuó con sus estudios en modalidad a distancia (Gobierno de la Ciudad de México, p. 8).

Diversas investigaciones en población general sugieren que el ser joven representa un factor de riesgo asociado a la salud mental durante el confinamiento (Ahmed et al., 2020; Duarte et al., 2020; Ozamiz-Etxebarria et al., 2020; Pérez et al., 2020; Sandín et al., 2020). También, muchas de las instituciones universitarias se vieron afectadas, principalmente, por la falta de recursos (Pacheco, 2020; Rojas et al., 2020; Zhang et al., 2020), lo cual puede representar un obstáculo para el acceso a la edu-

cación o para el desarrollo de enfermedades mentales en población universitaria (Medina, 2021).

No obstante, aún no se han documentado estudios de tipo longitudinal y, menos aún, en estudiantes mexicanos, por lo que no ha sido posible evaluar los cambios a lo largo del tiempo en cuanto al estado emocional y la experiencia universitaria de esta población. Por ello, se evaluó cómo afectó el confinamiento por COVID-19 a estudiantes de licenciatura de la UNAM en su estado emocional, calidad de sueño, experiencia universitaria y distribución de actividades en tres momentos diferentes respecto a la pandemia (antes, al inicio y durante el confinamiento).

Método

Preguntas de investigación: ¿Existen diferencias entre el nivel de depresión y de experiencia universitaria en tres grupos de estudiantes de la UNAM evaluados en diferentes momentos, antes del confinamiento a causa de la COVID-19, al principio de la pandemia (semáforo rojo en la CDMX) y avanzada la pandemia (semáforo naranja)? ¿De qué manera se vio afectado el estado emocional, la calidad de sueño y la distribución de actividades de los estudiantes de la UNAM durante el confinamiento por la COVID-19?

Diseño, tipo de estudio y alcance de la investigación: diseño no experimental, de tipo longitudinal de tendencia y de alcance descriptivo. Se tomó una muestra diferente en cada medición para poder evaluar las variables de interés, es decir, los participantes no fueron los mismos, pero la población de interés sí (Hernández et al., 2014, p. 160).

Participantes

Participaron 1234 estudiantes de nivel licenciatura (767 mujeres [62.2%], 458 hombres [37.1%] y 9 "otro" [0.7%]) de la UNAM de diversas carreras con una media etaria de 21.32 años ($DE = 5.73$), 97.6% reportó ser soltero, el 1.1% casado y el 1% manifestó vivir en unión libre. Se dividió a los participantes en tres grupos de acuerdo con el periodo en el que fueron evaluados: prepandemia ($n=492$), semáforo rojo ($n=450$) y semáforo naranja ($n=292$). Es fundamental aclarar que estos dos últimos grupos se nombraron así para fines de clasificación; sin embargo, no se puede afirmar que todos los participantes se encontraban en el color del semáforo en específico al momento de la evaluación ya que este se maneja de manera estatal y no se les preguntó su lugar de residencia. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia.

Instrumentos

Escala de Experiencia Universitaria (EExU). Cuenta con 39 reactivos con escala tipo Likert de cuatro puntos, estructura de cuatro factores para evaluar los niveles de satisfacción, adaptación, percepción y apoyo que tienen los alumnos para cursar la universidad, dicha escala explica 43% de la varianza y en sus subescalas obtuvo los siguientes valores de consistencia inter-

na: satisfacción con la experiencia, un alfa de .873, percepción de apoyo, un alfa de .814, percepción de la experiencia, un alfa de .789 y ajuste al estilo de vida un alfa de .808. Toda la escala cuenta con un alfa de .807 (Juárez y Silva, 2017).

Escala de Humor ante la Vida (EHV) (Calleja y Arroyo, en prensa). Compuesta por ocho reactivos de escala tipo Likert de seis puntos y estructura unifactorial; cuenta con un alfa de 0.915.

Prueba Mexicana de Sueño. Tiene 19 reactivos de escala tipo Likert de seis puntos y cuatro factores: calidad de sueño, insomnio, somnolencia, horarios y problemas somáticos relacionados con el sueño; con un alfa de .72 (Pineda et al., 2013).

Patient Health Questionnaire (PHQ-9) (Spitzer et al., 1999, como se citó en Juárez, 2019). Tiene 10 reactivos con escala tipo Likert para los síntomas de depresión, con estructura unifactorial, en el estudio de Juárez (2019) obtuvo un alfa de .87

Inventario SISCO del Estrés de Pandemia (ISEP) (Barraza, 2020). Consta de 15 reactivos, posee una estructura de tres factores (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento), con una escala tipo Likert de 6 puntos y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90.

Emocionómetro. Por medio de un cuestionario creado ex profeso para esta investigación, se preguntó a los universitarios la magnitud de las emociones en el momento de la evaluación medida en una escala del 1 al 10. Tiene 5 reactivos: tranquilidad, estrés, enojo, tristeza e incertidumbre.

Cuestionario de distribución de actividades. Se creó ex profeso para esta investigación, consta de 9 preguntas acerca de las actividades que realizan de manera cotidiana durante el confinamiento que se califican dicotómicamente (sí o no realiza la actividad). De las 9 actividades, 2 pertenecen a actividades académicas, 3 a actividades sociales con familia o amigos y 4 a actividades recreativas.

Procedimiento

Los datos recabados del grupo prepandemia se obtuvieron en un proyecto de salud mental en estudiantes universitarios, a cargo de una de las autoras del presente trabajo. En esta investigación se recabaron aproximadamente 1 500 datos, de los cuales se tomó una muestra aleatoria de 500 participantes para conformar el grupo de comparación previo a la pandemia.

Ante la situación de la actual contingencia sanitaria, se planeó este proyecto con la finalidad de evaluar otras variables de interés, que permitieran saber el estado emocional de los universitarios y sus prácticas durante el confinamiento. Dadas las circunstancias, se construyó una batería de instrumentos en formato digital (formulario de Google), con todos los cuestionarios descritos, misma que se probó con ocho personas quienes brindaron retroalimentación sobre el mismo y así se realizaron los ajustes pertinentes. En la batería se incluyó el formato de consentimiento informado que explicaba los objetivos del estudio, las condiciones de participación (confidencialidad) y se les ofreció la posibilidad de recibir los resultados de sus pruebas.

Para la aplicación se hizo difusión a través de diversas redes sociales y grupos de interés para estudiantes universitarios.

Se recabó información de 481 estudiantes en la fase de semáforo rojo y 312 en la fase de semáforo naranja. A todos los participantes que así lo decidieron se les envió la retroalimentación de sus pruebas por correo. Se descargó la base del formulario de Google en Excel, del cual se obtuvieron los datos para trabajar en el software SPSS versión 26. Se obtuvo un total de 1293 participantes, de los cuales quedaron 1234 cuando se limpió la base de datos de acuerdo con los criterios de eliminación.

Resultados

Se probó la hipótesis de que la depresión y la experiencia universitaria de los estudiantes es diferente antes y durante el confinamiento por COVID-19 (en semáforo rojo y en naranja), para lo cual se efectuó una H de Kruskal-Wallis. Se encontró que sí existen diferencias significativas entre los 3 grupos de depresión ($H=53.64$, $p<.001$) y experiencia universitaria ($H=296.81$, $p<.001$). Para determinar los grupos que difirieron entre sí se utilizó la prueba U de Mann-Whitney.

En cuanto a los niveles de depresión, se encontró que los estudiantes del grupo prepandemia ($= 16.96$; $DE = 26.49$; rango = 526.80) mostraron niveles significativamente más elevados de depresión en comparación con los del grupo semáforo rojo ($= 13.73$; $DE = 6.88$, rango = 685.50), $U = 81496$, $pDE = 7.66$; rango = 665.52), $U = 56413$, $pU = 64304$.

Por otro lado, también se encontraron diferencias significativas entre los niveles de experiencia universitaria del grupo prepandemia ($= 85.56$; $DE = 75.38$; rango = 825.40) en comparación con los del grupo semáforo rojo ($= 57.80$; $DE = 11.24$; rango = 524.59), $U = 53272$, $pDE = 13.96$; rango = 410.38), $U = 26972$, $pU = 50082$, $p<.001$) teniendo puntajes menores este último grupo.

Con el objetivo de conocer si existen diferencias en la distribución de actividades que realizó la comunidad universitaria durante el confinamiento se realizó una ji cuadrada comparando los grupos de semáforo rojo y naranja en dichas variables. Se encontró que el grupo semáforo naranja realizó significativamente menos actividades relacionadas con la convivencia con familia o amigos (33.7%) en comparación con el semáforo rojo (55.7%), $X^2 = 7.067$, $p<.05$.

Discusión

Los grupos de confinamiento (semáforo rojo y naranja) mostraron niveles más bajos de depresión en comparación con el grupo prepandemia, el puntaje promedio de depresión en el grupo prepandemia corresponde a depresión elevada, mientras que en el semáforo rojo y naranja el puntaje promedio bajó a depresión moderada.

En contraste con estos hallazgos, algunos estudios que hablan acerca de salud mental en universitarios durante este contexto de la COVID-19, sugieren altos niveles de depresión, ansiedad,

estrés e insomnio en esta población (González-Jaimes et al., 2020; Paudel et al., 2020; Deng et al., 2021). Asimismo, Majumdar et al. (2020), apuntan que la depresión aumentó durante el confinamiento en comparación con los niveles medidos antes de esta condición en universitarios. No obstante, Tang et al., 2020 reportaron bajos niveles de trastorno de estrés postraumático y depresión.

Posiblemente este hallazgo se deba al cambio de las condiciones para adaptarse a la educación a distancia, pues esto significó una reducción de las exigencias externas, tales como el traslado a la institución, el cumplimiento de horarios, el prepararse para ir a la escuela y la inseguridad existente en el país, tal como lo reportan los universitarios en el estudio de Hussein et al. (2020) en cuanto a las ventajas y desventajas que perciben en su aprendizaje en línea. Al respecto, se sabe que el estrés y las inapropiadas estrategias de afrontamiento influyen en los niveles de depresión de esta población (Juárez, 2019).

Otra posible explicación es que buena parte del estudiantado que había migrado a la ciudad por estudiar la universidad, tuviera que volver a vivir a su hogar con sus familiares o padres y que esta condición influyera positivamente en su bienestar. Sobre esto, Juárez (2019) mencionó que el migrar para estudiar a la universidad representa un factor de riesgo para la depresión elevada.

Los resultados de la investigación realizada por Audirac et al., 2021 concuerdan con esta idea, pues dentro de los efectos positivos del confinamiento que reportaron estudiantes de la UNAM, encontraron el estar más tiempo con la familia y seres queridos, así como un aumento en conductas de autocuidado como mejor alimentación, sueño y ejercicio.

Se encontró que la experiencia universitaria fue disminuyendo en cada periodo de evaluación, en otras palabras, la alegría, el gusto y orgullo por pertenecer a la universidad, así como la percepción de apoyo de la institución, de la administración, de los profesores o compañeros y las redes de apoyo se vieron afectadas negativamente en la condición de confinamiento. Esto coincide con el bajo nivel de satisfacción con la universidad reportado en la muestra universitaria ($n = 30,383$) del estudio de Aristovnik et al. (2020); este bajo nivel fue mayor en el 40% de los estudiantes en América del Sur y más de 50% en Norteamérica. También pudo influir que, en dicha muestra, el 73% de estudiantes mexicanos reportó tener una carga de trabajo más grande o significativamente más grande en el confinamiento que antes de este.

Finalmente, no se encontraron diferencias significativas entre los periodos de evaluación en el tipo de actividades que realizaron los universitarios, excepto en las actividades sociales (con familia o amigos). Este tipo de actividades disminuyó en la transición del semáforo rojo al naranja, lo cual podría deberse al aumento del porcentaje de personas que reportaron ser laboralmente activas; siendo así, posiblemente el tiempo dedicado al trabajo hizo que disminuyera su contacto con sus amigos o incluso sus familiares.

Conclusiones

El objetivo principal de este estudio fue describir cómo afectó el confinamiento por COVID-19 a estudiantes de licenciatura de la UNAM en diversos aspectos de su vida como en su estado emocional, calidad de sueño, distribución de actividades, experiencia universitaria y depresión. Estas dos últimas variables se midieron en 3 periodos para poder comparar cómo fueron cambiando los resultados de acuerdo con la pandemia; las demás, solo en dos periodos (al inicio y durante la pandemia por COVID-19).

Se encontró que los niveles de depresión y experiencia universitaria fueron diferentes de acuerdo con el periodo de evaluación, la depresión fue disminuyendo con el confinamiento mientras que la experiencia universitaria fue regular en el grupo prepandemia y negativa en los grupos semáforo rojo y semáforo naranja.

Asimismo, conforme fue avanzando el tiempo a lo largo del año 2020, se encontró que el reporte del estado emocional y la calidad de sueño cambió positivamente en los estudiantes. En este mismo avance durante el año, las actividades relacionadas con su vida social (con familia o con amigos), se vieron disminuidas. Esta información abona a las evidencias sobre el bienestar de la población universitaria y permite tener una mejor comprensión de los ajustes que tuvieron que realizar ante la situación global y social de la contingencia sanitaria. En el mediano plazo, se pretende que sea de utilidad para diseñar intervenciones que apoyen a este sector de la población en las necesidades emocionales detectadas y poder contribuir a la prevención de problemas psicológicos o la deserción escolar en la universidad. Es importante continuar generando evidencia acerca de los problemas que enfrenta la comunidad universitaria y, finalmente, se sugiere poner mayor atención a las necesidades de este sector y evaluar más a fondo la percepción que los alumnos tienen de su experiencia como universitarios, ya que, como se ha dicho en investigaciones previas, estas percepciones pueden determinar los estilos con los que responden ante situaciones sociales, así como los efectos psicológicos que se ven de manifiesto en esta población.

BIBLIOGRAFÍA

- Ahmed, M. Z., Ahmed, O., Aibao, Z., Hanbin, S., Siyu, L., & Ahmad, A. (2020). Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems. *Asian Journal of Psychiatry*, 51. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102092>
- Aristovnik, A., Keržic, D., Ravšelj, D., Tomaževic, N., & Umek, L. (2020). Impacts of the COVID-19 Pandemic on Life of Higher Education Students: A Global Perspective. *Sustainability*, 12(20), 8438. <https://doi.org/10.3390/su12208438>
- Audirac, M. A., Hernández, A. G., & Sánchez, J. J. (2021). Universitarios mexicanos: lo mejor y lo peor de la pandemia de COVID-19. *Revista Digital Universitaria*, 22(3). <https://doi.org/10.22201/cuaieed.16076079e.2021.22.3.12>

- Balanza, S., Morales, I., & Guerrero, J. (2009). Prevalencia de Ansiedad y Depresión en una Población de Estudiantes Universitarios: Factores Académicos y Sociofamiliares Asociados. *Clínica y Salud, 20*(2), 177-187. <http://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v20n2/v20n2a06.pdf>
- Barraza, A. (2020). El estrés de pandemia (COVID-19) en población mexicana. México: Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>
- Calleja, N. y Arroyo, B. M. (en prensa). Development and validation of the Humor in Life Scale (Escala de Humor ante la Vida, EHV) in Mexican population. *The Journal of General Psychology*.
- Deng, J., Zhou, F., Hou, W., Silver, Z., Wong, C. Y., Chang, O., Drakos, A., Zuo, Q. K., & Huang, E. (2021). The prevalence of depressive symptoms, anxiety symptoms and sleep disturbance in higher education students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research, 113863*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113863>
- Duarte, M. de Q., Santo, M. A. da S., Lima, C. P., Giordani, J. P., & Trentini, C. M. (2020). COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva, 25*, 3401-3411. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.16472020>
- Fouilloux, C., Barragán, V., Ortiz, S., Jaimes, A., Urrutia, M. y Guevara-Guzmán, R. (2013). Síntomas depresivos y rendimiento escolar en estudiantes de Medicina. *Salud Mental, 36* (1), 59-65. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2013.008>
- Gobierno de la Ciudad de México (29 de mayo de 2020). Administración pública de la Ciudad de México. Gaceta Oficial de la Ciudad de México. https://data.consejeria.cdmx.gob.mx/portal_old/uploads/gacetitas/1de7a27db388e2a09b646f319fac333a.pdf
- Gobierno de México (2020). Conoce la oferta educativa de la Educación Superior. Gobierno de México. https://www.educacionsuperior.sep.gob.mx/videos/2020/educacion_superior.mp4
- González-Jaimes, N., Tejeda-Alcántara, A., Espinosa-Méndez, C., & Ontiveros-Hernández, Z. (2020). Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19, México. *Health Sciences*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>
- Gutiérrez J., Montoya L., Toro B., Briñón M., Rosas E. & Salazar L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina, 24*(1), 7-17. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=261119491001>
- Hernández, S., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación. (6° Ed.). Mc Graw Hill.
- Hussein, E., Daoud, S., Alrabaiah, H., & Badawi, R. (2020). Exploring undergraduate students' attitudes towards emergency online learning during COVID-19: A case from the UAE. *Children and Youth Services Review, 119*, 105699. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105699>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research, 47*(3), 391-400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2020). Fases de la epidemia por COVID-19. <https://www.insp.mx/avisos/5344-fases-de-la-epidemia-por-covid-19.html>
- Juárez, A. (2019). Depresión en jóvenes universitarios: una aproximación desde el modelo ecológico de conductas de la salud. [Tesis doctoral]. Universidad Nacional Autónoma de México. http://oreon.dgbiblio.unam.mx/F/CKP84VRE1B4FA8XK15CK4IYBIJ1FTSYR7XL1116A-Y17XTNN82-11880?func=full-set-set&set_number=005400&set_entry=000001&format=999
- Juárez, A., & Silva, C. (2019). La experiencia de ser universitario. *Revista de Investigación Educativa, 28*, 6-30. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2597>
- López J., González-de Cossío M., Ávila I., Teos O. (2009). Condicionantes epidemiológicos de salud y su relación con rendimiento escolar en el primer año de la carrera de medicina. Estudio de dos generaciones. *Gaceta Médica de México, 146*(2), 81-90. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=21327>
- Lun, K. W., Chan, C. K., Ip, P. K., Ma, S. Y., Tsai, W. W., Wong, C. S., Wong, C. H., Wong, T. W., & Yan, D. (2018). Depression and anxiety among university students in Hong Kong. *Hong Kong Medical Journal [Xianggang yi xue za zhi], 24*(5), 466-472. <https://doi.org/10.12809/hkmj176915>
- Majumdar, P., Biswas, A., & Sahu, S. (2020). COVID-19 pandemic and lockdown: cause of sleep disruption, depression, somatic pain, and increased screen exposure of office workers and students of India. *Chronobiology International, 37*(8), 1191-1200. <https://doi.org/10.1080/07420528.2020.1786107>
- Medina, M. E. (22 de marzo de 2021). Importancia de la Salud Mental durante la pandemia. UNAM Global. Foro La Nueva Realidad en el Corredor Cultural Autonomía. Conviviendo con el Virus SARS-CoV-2. Facultad de Medicina, UNAM. <https://unamglobal.unam.mx/importancia-de-la-salud-mental-durante-la-pandemia/>
- Oliveira, C. T., Carvalho, R., Lemos, S. J., & Garcia, A. C. (2014). Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários brasileiros: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de Orientação Profissional, 15*(2), 177-186.
- Organización Mundial de la Salud (22 de abril de 2020). COVID-19: Cronología de la actuación de la OMS. <https://www.who.int/es/news-room/detail/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (2019). Higher Education in Mexico: Labour Market Relevance and Outcomes, Higher Education. OECD. Publishing, Paris. <https://doi.org/10.1787/9789264309432>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública, 36*, e00054020. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00054020>
- Pacheco, A. M. (2020). The Utility of Online Resources in Times of COVID-19: A Mexican Medical Student Point of View. *International Journal of Medical Students, 8*(1), 58-59. <https://doi.org/10.5195/ijms.2020.502>

- Padovani, R., Neufeld, C. B., Maltoni, J., Barbosa, L. N., Souza, W., Cavalcanti, H.A.F., & Lameu, J. (2014). Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 10(1), 02-10. <https://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140002>
- Paudel, S., Gautam, H., Adhikari, C., & Yadav, D. K. (2020). Depression, Anxiety and Stress among the Undergraduate Students of Pokhara Metropolitan, Nepal. *Journal of Nepal Health Research Council*, 18(1), 27-34. <https://doi.org/10.33314/jnhrc.v18i1.2189>
- Pérez, S., Masegoso, A., & Hernández-Espeso, N. (2020). Levels and variables associated with psychological distress during confinement due to the coronavirus pandemic in a community sample of Spanish adults. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1002/cpp.2523>
- Pineda, S. J. E., Ortiz, C. E. E., Ayala, G. F. & Domínguez, T. B. (2013). Construcción y validación de una prueba mexicana para evaluar el sueño. Resultados preliminares. *Psicología y Salud*, 23(1), 131-139. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/viewFile/523/873>
- Pulido, M. A., Serrano, M. L., Valdés E., Chávez M. T., Hidalgo, P. y Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21(1): 31-37. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584/1008>
- Ríos, M. E., Torres, M., & Torre, C. de la. (2017). Actividad física y adaptación escolar en estudiantes de medicina en un campus de la Universidad Nacional Autónoma de México. *Investigación en educación médica*, 6(21), 16-24. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.04.003>
- Rojas, L. V., Huamán, C. J. V., & Salazar, F. M. (2020). Pandemia COVID-19: repercusiones en la educación universitaria. *Odontología Sanmarquina*, 23(2), 203-205. <https://doi.org/10.15381/os.v23i2.17766>
- Sandín, B., Valiente, R. M., García-Escalera, J., & Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(1),1-22. <https://doi.org/10.5944/rppc.27569>
- Sierra, J., Jiménez, C. & Martín-Ortiz. (2002). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental*, 25(6), 35-43. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58262505>
- Silva, M. (2011). El primer año universitario. Un tramo crítico para el éxito académico. *Perfiles educativos*, 33, 102-114. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982011000500010
- Tang, W., Hu, T., Hu, B., Jin, C., Wang, G., Xie, C., Chen, S., & Xu, J. (2020). Prevalence and correlates of PTSD and depressive symptoms one month after the outbreak of the COVID-19 epidemic in a sample of home-quarantined Chinese university students. *Journal of Affective Disorders*, 274, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.009>
- Torquato, J. A., Goulart, A. G., Vicentin, P. & Correa, U. (2010). Avaliação do estresse em estudantes universitários. *Revista Científica Internacional*, 1(14), 140-154. <http://interscienceplace.org/isp/index.php/isp/article/view/142/141>
- Torres, F. (2019). *Saúde mental do estudante universitário?: comportamentos que favorecem a adaptação ao ensino superior* [Tesis de maestría]. Universidade Estadual de Londrina. <http://www.uel.br/pos/pgac/wp-content/uploads/2019/08/Saude-mental-do-estudante-universitario-comportamentos-que-favorecem-a-adaptacao-ao-ensino-superior.pdf>
- Tuyani, N., Román, M. R., Olmedo, R., Amezcua, C. (2015). Prevalencia de los Trastornos del Sueño en Universitarios. *Actualidad Médica*, 100(795), 66-70. https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/50519/795_66.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Zhang, W., Wang, Y., Yang, L., & Wang, C. (2020). Suspending Classes Without Stopping Learning: China's Education Emergency Management Policy in the COVID-19 Outbreak. *Journal of Risk and Financial Management*, 13(3), 55. <https://doi.org/10.3390/jrfm13030055>