

Artículo Original

Influencias del confinamiento por COVID-19 sobre la salud mental en estudiantes de grado de terapia ocupacional

Influências do confinamento COVID-19 na saúde mental de estudantes de graduação em terapia ocupacional

Influences of COVID-19 lockdown on mental health in occupational therapy undergrad students

Luis-Javier Márquez-Álvarez^a , Estíbaliz Jiménez Arberas^a 

^aFacultad Padre Ossó, Oviedo, Spain.

Cómo citar: Márquez-Álvarez, L. J., & Jiménez Arberas, E. (2023). Influencias del confinamiento por COVID-19 sobre la salud mental en estudiantes de grado de terapia ocupacional. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 31, e3363. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO257333633>

Resumen

Introducción: Los años de universidad son un periodo de desarrollo crucial para la transición de la adolescencia a la adultez, por eso existe una creciente preocupación sobre la salud mental de los estudiantes. El COVID-19 puso en situación de vulnerabilidad a esta población, con aumento del riesgo de depresión, ansiedad o estrés. **Objetivo:** Aunque los estudios sobre los efectos de la pandemia y sus consecuencias sobre la salud mental se publican de manera exponencial, existen pocos centrados en estudiantes de ciencias de la salud. Por ello, se enfoca esta temática en estudiantes de Grado en Terapia Ocupacional para explorar los efectos sobre la salud mental en la etapa de confinamiento inicial. **Método:** Partiendo de la hipótesis de que el confinamiento ha podido poner en situación vulnerable a los estudiantes universitarios, se realizó un estudio cuantitativo longitudinal con estudiantes del Grado de Terapia Ocupacional en base a los cuestionarios General Health Questionnaire (GHQ-28), Patient Health Questionnaire (PHQ-9), Escala de Felicidad Subjetiva (SHS) y la Escala de Desesperanza de Beck. **Resultados:** Los resultados mostraron una mejoría en las diferentes escalas entre los años 2019 y 2020, con relaciones estadísticamente significativas entre el estado de confinamiento y una reducción del riesgo de depresión a su finalización. **Conclusiones:** Esta relación sugiere dudas sobre la temporalidad y la medición de los resultados siendo posible que el confinamiento tuviera aspectos positivos en algunas de las dimensiones de la salud mental, dada su relación con la falta de aislamiento social en muchos casos, el establecimiento de rutinas y la reincorporación a la docencia presencial.

Palabras-clave: Estudiantes, Terapia Ocupacional, Trastornos Psicóticos Afectivos, Estrés Psicológico, Salud Mental, Infecciones por Coronavirus.

Recibido Junio 30, 2022; 1ª Revisión Julio 11, 2022; 2ª Revisión Nov. 12, 2022; Aceptado Dic. 22, 2022.

 Este es un artículo publicado en acceso abierto (*Open Access*) bajo la licencia *Creative Commons Attribution*, que permite su uso, distribución y reproducción en cualquier medio, sin restricciones siempre que el trabajo original sea debidamente citado.

Resumo

Introdução: Os anos universitários são um período de desenvolvimento crucial para a transição da adolescência para a idade adulta, razão pela qual é crescente a preocupação com a saúde mental dos estudantes. A COVID-19 coloca esta população numa situação vulnerável, com risco acrescido de depressão, ansiedade ou stress. **Objetivo:** Embora estudos sobre os efeitos da pandemia e suas consequências na saúde mental sejam publicados de forma exponencial, poucos são os voltados para estudantes de ciências da saúde. Por este motivo, aborda-se esta temática em alunos de graduação em terapia ocupacional para explorar os efeitos na saúde mental em fase inicial de confinamento. **Método:** Partindo da hipótese de que o confinamento tem sido capaz de colocar estudantes universitários em situação de vulnerabilidade, foi realizado um estudo quantitativo longitudinal com estudantes do Curso Graduação em Terapia Ocupacional com base no *General Health Questionnaire* (GHQ-28), *Patient Health Questionnaire* (PHQ-9), Escala de Felicidade Subjetiva (SHS) e Escala de Desesperança de Beck. **Resultados:** Os resultados mostraram uma melhora nas diferentes escalas entre os anos de 2019 e 2020, com relações estatisticamente significativas entre o estado de confinamento e a redução do risco de depressão ao final. **Conclusão:** Esta relação sugere dúvidas sobre a temporalidade e a mensuração dos resultados, sendo possível que o confinamento tenha tido aspectos positivos em algumas das dimensões da saúde mental, dada sua relação com a falta de isolamento social, em muitos casos, o estabelecimento de rotinas e o retorno ao ensino presencial.

Palavras-chave: Estudantes, Terapia Ocupacional, Transtornos Psicóticos Afetivos, Estresse Psicológico, Saúde Mental, Infecções por Coronavírus.

Abstract

Introduction: The university years are a crucial period of development for the transition from adolescence to adulthood, which is why there is a growing concern for the mental health of students. COVID-19 places this population in a vulnerable situation, with an increased risk of depression, anxiety, or stress. **Objective:** Although studies on the effects of the pandemic and its consequences on mental health are published exponentially, few studies focus on students in health sciences. Therefore, we aimed the approach of these issues regarding undergraduates from the Degree of Occupational Therapy to explore the effects of the national lockdown on mental health. **Method:** Based on the hypothesis that confinement may have made university students vulnerable, a quantitative longitudinal study was conducted with students of the Occupational Therapy Degree based on the General Health Questionnaire (GHQ-28), Patient Health Questionnaire (PHQ-9), Subjective Happiness Scale (SHS) and Beck's Scale of Hopelessness (BSH). **Results:** The results showed an improvement in the different scales between 2019 and 2020, with statistically significant relationships between the state of confinement and a reduction in the risk of depression at its end. **Conclusions:** This relationship suggests doubts about the temporality and measurement of the results since it is possible that confinement had positive aspects in some of the dimensions of mental health, given its relationship with the lack of social isolation in many cases, the establishment of routines and the return to face-to-face teaching.

Keywords: Students, Occupational Therapy, Affective Disorders, Psychotic, Stress, Psychological, Mental Health, Coronavirus Infections.

Introducción

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos (Organización Mundial de la Salud, 2022a).

En esta línea, los trastornos mentales en la adolescencia y adultez temprana se asocian con consecuencias a largo plazo en etapas más longevas con problemas de salud física y emocional persistentes, disfunción relacional y marginación en el mercado laboral (Goldman-Mellor et al., 2014; Gunnell et al., 2020; Kerr & Capaldi, 2011; Niederkrotenthaler et al., 2014; Scott et al., 2016).

Los años de universidad son un periodo de desarrollo crucial para la transición de la adolescencia a la adultez, por esta razón hay una creciente preocupación a nivel mundial sobre la salud mental de los estudiantes (Kadison & DiGeronimo, 2005). De acuerdo con diferentes estudios epidemiológicos, del 12 al 50% de estudiantes pueden llegar a mostrar criterios de uno o más trastornos mentales en esta etapa educativa (Arnett, 2000; Blanco et al., 2008; Hunt & Eisenberg, 2010; Storrie et al., 2010; Verger et al., 2010), de manera específica aquellos que se relacionan con ansiedad o depresión (Andrews & Wilding, 2004).

La etapa de transición a la universidad añade factores de riesgo que agravan el estrés, debido a situaciones de la vida diaria como vivir fuera de su hogar por primera vez o crearse una nueva identidad como estudiante universitario (Gall et al., 2000; Montgomery & Côté, 2003; Scanlon et al., 2007). Además, la evidencia aporta que, en los estudiantes de ciencias de la salud en comparación con la población general, hay una mayor dificultad para la salud emocional que física (Roberts et al., 2001; Stewart-Brown et al., 2000).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca que una de cada ocho personas en el mundo padecen un trastorno mental, siendo los más comunes ansiedad y trastornos depresivos, pero han experimentado un aumento considerable debido a la pandemia de COVID-19. Las estimaciones iniciales muestran un aumento del 26% y el 28% de la ansiedad y los trastornos depresivos graves en solo un año (Organización Mundial de la Salud, 2022b; Sahu, 2020). Entre las diferentes estrategias tomadas en el ámbito de la educación, se llevó al cierre masivo de colegios, universidades e instituciones educativas en muchos países, impactando sobre el 80% de la población mundial de estudiantes (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2022). Además, en la población universitaria,

[...] el cierre prolongado de universidades ha supuesto un elevado grado de incertidumbre a aquellos jóvenes que estaban pendientes de las pruebas selectivas de acceso a la Universidad, así como a los estudiantes universitarios, que han visto peligrar sus evaluaciones y, con ello, su futuro académico y profesional (Paricio del Castillo & Pando Velasco, 2020, p. 36).

Las principales preocupaciones de este cierre han aumentado la evidencia sobre cómo afecta a la salud mental de diferentes colectivos (Castro-de-Araujo & Machado, 2020; Holmes et al., 2020; Meda et al., 2021; Ng, 2020). Entre otros, los efectos de esta

situación sobre la salud mental muestran una prevalencia de síntomas de ansiedad del 18.9% y de depresión del 22.6%, un aumento del estrés psicológico y afectación de los patrones de sueño (Paricio del Castillo & Pando Velasco, 2020; Di Nicola et al., 2020; Moccia et al., 2020; Odriozola-González et al., 2020).

Sin embargo, surge una necesidad de análisis de las diferentes poblaciones en contraste con la situación previa a la pandemia. Desde nuestra perspectiva, existe una escasez de estudios dentro de este campo que muestren una comparativa entre la situación previa y posterior, con poca evidencia a nivel longitudinal (Elmer et al., 2020; Meda et al., 2021; Pierce et al., 2020).

El objetivo del presente estudio fue explorar la salud mental de los estudiantes del Grado en Terapia Ocupacional, tras la etapa de confinamiento en España ocasionado por el COVID-19, a su regreso a la presencialidad en las aulas, en comparación con la situación previa. Se propone este estudio descriptivo como medio para promocionar la salud y establecer mejores prácticas y recursos efectivos de asesoramiento y prevención.

Metodología

El diseño del estudio fue no experimental, transversal y descriptivo, con enfoque exploratorio.

Participantes

Los participantes fueron alumnos de los cuatro años de Grado en Terapia Ocupacional. La muestra quedó formada por un total de 176 participantes, de los cuales 73'86% (n=130) eran mujeres, 20'45% hombres (n=36), y 5'68%(n=10) no se incluyeron dentro de ninguno de los dos sexos. La Tabla 1 muestra la comparativa de sexos y medias de edad en ambos turnos de evaluación, con una distribución de estas características de manera muy similar, lo que garantiza la relativa igualdad de los grupos evaluados.

Tabla 1. Tablas de frecuencia por sexo y edad (n=176).

Año	Sexo (n; %)			Edad (\bar{x} SD)
	Mujeres	Hombres	No responde	
2019	50 (76'92%)	15 (23'08%)	0 (0%)	20'19 (2'05)
2020	80 (72'07%)	21 (18'92%)	10(10%)	20'04 (2'24)

Se incluyó a aquellos estudiantes mayores de 16 años, que pertenecieran al Grado en Terapia Ocupacional de la Facultad Padre Ossó, que poseyeran un dispositivo capaz de leer códigos QR para acceder a la encuesta y que aceptaran el consentimiento informado como requisito prioritario.

Se excluyó a aquellos participantes que pudieran estar estudiando algún doble grado, ya que su ritmo de vida podía no mostrar la realidad de la comunidad universitaria global, y los requisitos mentales que ello implica pueden ser varios.

Procedimientos

Los estudiantes del Grado en Terapia Ocupacional fueron invitados a participar en un estudio en octubre-noviembre de 2019 con objeto de detallar a nivel descriptivo las dificultades respecto a su salud mental, de manera voluntaria, obteniendo un total de 65 respuestas.

Posteriormente, en septiembre de 2020, se volvió a realizar esta propuesta, tratando de establecer comparaciones con el estado previo, obteniendo un total de 111 respuestas.

Es importante mencionar que, durante el estado de alarma y confinamiento, se realizó un seguimiento en cuanto a actividades y rutinas académicas para que el alumnado se sintiera acompañado durante esos meses. A la vuelta, en septiembre, se retomaron con normalidad las clases expositivas, así como las prácticas de aula, manteniendo una serie de medidas de seguridad, pero garantizando en cualquier caso la presencialidad de las mismas.

Se administró un cuestionario vía Microsoft Forms, previo a que el alumno diera su consentimiento voluntario para el tratamiento de los datos. Se garantizó la anonimidad de los datos de manera expresa para dicho consentimiento.

Mediciones

Se elaboró un cuestionario con dos variables sociodemográficas (edad y género) seguido de cuatro escalas empleadas para mediciones en ámbitos de salud mental: General Health Questionnaire (GHQ-28), Patient Health Questionnaire (PHQ-9), Subjective Happiness Scale (SHS) y Beck Hopelessness Scale (BHS). Estas escalas fueron seleccionadas por su validez externa y fiabilidad (Bruffaerts et al., 2018; Gulec Oyekcin et al., 2017; Nami et al., 2014).

La escala GHQ-28 (Retolaza Balsategui et al., 1993; Retolaza Balsategui & Ballesteros Rodriguez, 2011) contiene 28 preguntas que indagan un síntoma en una escala que va desde menos que lo habitual a mucho más que lo habitual. Se divide en cuatro subescalas de síntomas somáticos, ansiedad-insomnio, disfunción social y depresión. En cuanto a su puntuación, determina la posición de un paciente en un eje que va desde la normalidad hasta un claro trastorno de su funcionalidad psicológica. La probabilidad de que un paciente sea caso se fundamenta al establecer la puntuación por arriba de 5 puntos.

El PHQ-9 (Diez-Quevedo et al., 2001; Kroenke et al., 2001) consta de 9 ítems que evalúan la presencia de síntomas depresivos presentes en las últimas 2 semanas. Cada ítem tiene un índice de severidad correspondiente a: 0 = “nunca”, 1 = “algunos días”, 2 = “más de la mitad de los días” y 3 = “casi todos los días”. Según los puntajes obtenidos en la escala, se obtiene la siguiente clasificación de: a) síndrome depresivo mayor (SDM; con presencia de 5 o más de los 9 síntomas depresivos con un índice de severidad de “más de la mitad de los días”, y que uno de los síntomas sea ánimo depresivo o anhedonia); b) otro síndrome depresivo (OSD; con presencia de dos, tres o cuatro síntomas depresivos por “más de la mitad de los días”, y que uno de los síntomas sea ánimo depresivo o anhedonia); c) síntomas depresivos positivos (SD+; con presencia de al menos uno o dos de los síntomas depresivos, pero no alcanza a completar los criterios anteriores); d) síntomas depresivos negativos (SD-; no presenta ningún criterio diagnóstico “más de la mitad de los días”).

La SHS (Extremera & Fernández-Berrocal, 2014; Lyubomirsky & Lepper, 1999) es de las pocas evaluaciones que existen para valorar la felicidad. Es una escala de cuatro preguntas con respuesta tipo Likert que nos da una perspectiva general del estado de felicidad percibida de una persona. Su cálculo se realiza mediante una media global de los ítems.

La BHS (Beck et al., 1974; Aliaga Tovar et al., 2014) valora situaciones relevantes ante incertidumbre de futuro y situaciones de riesgo en salud mental. La BHS ha mostrado consistentemente ser bastante útil como un indicador indirecto del riesgo de suicidio en depresivos o en individuos que han intentado el suicidarse. Sólo estima la severidad de la desesperanza, por ello es clínicamente importante prestar atención a otros aspectos del funcionamiento psicológico

particularmente a los niveles de la depresión y la ideación suicida. Se ha observado que un puntaje mayor a 9 es un buen predictor de una eventual conducta suicida.

Análisis estadístico

El análisis de datos se realizó mediante el software IBM SPSS v.24. Se llevó un análisis de los valores perdidos de la totalidad de la base de datos y se calcularon los valores correspondientes a aquellos casos donde hubiera un máximo de 3 preguntas no contestadas. No se contabilizaron casos con más de 3 preguntas sin contestar.

Primero, se llevó a cabo un análisis de los datos descriptivos para determinar las características de la muestra y la media de puntuaciones en cada escala y subescalas. Se realizó una clasificación categórica en función del resultado de los instrumentos de evaluación GHQ-28, el PHQ-9 y la BHS. Para el análisis inferencial, se realizó una T de Student para encontrar relaciones significativas entre las medias de las escalas para grupos independientes en función del curso (2019 ó 2020). Se midió mediante la r de Pearson la relación entre variables asociadas. La asociación entre variables cualitativas (tanto demográficas como de las escalas) se estableció mediante χ^2 , y se procedió a hacer los análisis de relación entre variables de interés y el curso pre-post confinamiento mediante una ANOVA.

Aspectos ético-legales

Todos los alumnos estuvieron de acuerdo en participar tras garantizar la anonimidad de los datos y la capacidad de no responder a la totalidad de preguntas o de retirar su participación en cualquier momento. Este procedimiento fue aprobado por el Comité de Ética de Asturias, tras cuya aceptación se puso en marcha (CEIm 2020.454).

En caso de aquellos casos identificados como de riesgo de problemáticas de salud mental, se identificó el curso correspondiente, dada la anonimidad de los casos y su garantía, y se realizó una comunicación a la directiva de la facultad para asegurar la toma de decisiones responsables y actuar sobre las necesidades del estudiantado en cuestión.

Resultados

Se registraron un total de 176 respuestas: 65 realizadas mediante encuestas de rutina al inicio del curso 2019/2020 y previas a la situación de la pandemia, y 111 al comienzo del curso 2020/2021. La Tabla 2 representa la puntuación media obtenida por curso académico en media y desviación estándar; la Tabla 3 muestra la variación de porcentajes entre los cursos y las puntuaciones mínimas obtenibles.

Tabla 2. Medias(\bar{x}) y desviaciones estándar (SD) de la GHQ-28, PHQ-9, SHS y BHS.

	2019; \bar{x} (SD)	2020; \bar{x} (SD)
<i>GHQ-28 (Global)</i>	7.82(6.4)	7.23(5.77)
<i>GHQ-28 Subescala A: Síntomas somáticos</i>	2.57(2.14)	1.64(1.94)
<i>GHQ-28 Subescala B: Ansiedad</i>	2.51(2.26)	2.36(2.39)
<i>GHQ-28 Subescala C: Disfunción social</i>	1.89(1.9)	2.63(1.29)
<i>GHQ-28 Subescala D: Depresión</i>	0.85(1.55)	0.60(1.36)
<i>PHQ-9</i>	3.03(2.51)	1.82(2.2)
<i>SHS</i>	4.38(0.81)	4.41(0.73)
<i>BHS</i>	4.95(4.12)	3.79(3.21)

Tabla 3. Variación de los porcentajes de las categorías de cada escala con respecto al año.

	Año	2019 (n;%)	2020 (n;%)
GHQ-28	No riesgo (<5)	28 (43.08%)	60 (54.05%)
	En riesgo (≥5)	37 (56.92%)	51 (45.95%)
PHQ-9	Depresión mayor (≥5)	17 (26.15%)	15 (13.51%)
	Distimia / Depresión (≥2)	35 (53.85%)	32 (28.83%)
	No riesgo (<2)	30 (46.15%)	78 (70.27%)
BHS	No desesperanza o leve (<8)	54 (83.08%)	100 (90.09%)
	Desesperanza moderada o grave (≥8)	11 (16.92%)	11 (9.91%)

Se analizaron a modo de control los diferentes resultados de las escalas en función de las variables sociodemográficas de sexo, edad, curso académico y momento de la evaluación (preconfinamiento en 2019 y postconfinamiento en 2020). Mediante una ANOVA se encontraron relaciones estadísticamente significativas ($p < 0.05$) entre el sexo y las subescalas de la GHQ-28 de Síntomas somáticos y de Ansiedad así como sus puntuaciones globales. De igual manera, mediante un Coeficiente de Pearson, se halló relación entre la edad y las mismas puntuaciones previas, con un impacto bajo ($r < 0.2$).

Como objeto del estudio, se analizó la diferencia de medias mediante una T de Student en función de los grupos por turno de evaluación, aportando diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.05$) entre las puntuaciones de las subescalas del GHQ-28 de Síntomas somáticos y Disfunción social, y del PHQ-9 en base al curso pre-post confinamiento.

El análisis estadístico a nivel cualitativo aporta una $\beta = 0.352$ (IC=0.186-0.666) respecto a depresión menor y distimias, y $\beta = 0.446$ (IC=0.205-0.969) sobre depresión mayor, mostrando la diferencia entre las mediciones pre y post-pandemia como factor de protección para el cambio de los resultados de la PHQ-9.

Por tanto, se puede confirmar que entre 2019 y 2020, tanto los síntomas somáticos como la presencia de síntomas depresivos han descendido de manera significativa, pero aumentado la disfunción social. La ANOVA muestra además que el efecto pre-post confinamiento ha tenido impacto significativo ($p < 0.05$) en las mismas variables, junto a la medida de desesperanza.

Discusión

El objetivo del presente estudio fue explorar la salud mental de los estudiantes del Grado en Terapia Ocupacional en comparación de las etapas pre y post confinamiento. Para este fin, se han contrastado cuatro escalas de interés con las diferentes situaciones, y los resultados muestran un descenso de las situaciones de riesgo en aspectos de depresión.

Las emergencias sanitarias pueden tener muchos efectos psicológicos en los estudiantes universitarios que pueden expresarse con respuestas de ansiedad, miedo y preocupación entre otros (Meo et al., 2020). Sin embargo, la evidencia aporta situaciones donde el confinamiento ha influido de manera positiva sobre los estudiantes, experimentando el confinamiento como una oportunidad beneficioso hasta en un 31.5% de estudiantes (Nowrouzi-Kia et al., 2022). La proporción es algo mayor que la aportada por la PHQ-9, donde el “no riesgo” aumenta en un 24%.

Aunque estos resultados no son extrapolables al resto de estudiantes, es necesario replicarlo en otras titulaciones y territorios para comprobar su correspondencia con los diversos factores con los que se correlaciona. De acuerdo con estudios similares realizados

en otros dispositivos y regiones, la perspectiva de los resultados debería ir en un sentido totalmente opuesto (Elmer et al., 2020). De acuerdo al estudio publicado por Odriozola-González et al. (2020), los estudiantes de la Universidad de Valladolid experimentaron altos resultados de ansiedad, depresión, estrés e impacto sobre su salud mental a causa del confinamiento. Wang & Zhao (2020) exponen que la comunidad universitaria china durante el brote de SARS-CoV-2 mostraron altos signos de ansiedad, pero con buenas expectativas a largo plazo y buena perspectiva de comienzo de un nuevo curso. Quizá esto se pueda deber al momento concreto de realizar las mediciones, en el presente estudio, con la incorporación al nuevo curso. Esto podría explicar en gran medida las discrepancias entre resultados. Por tanto, una hipótesis que cabría plantear es si el efecto negativo que tuvo la pandemia fue a través de un período acumulativo. A medida que avanzaban los estudios en pandemia el empeoramiento era progresivo. En este sentido, convendría controlar los efectos de la pandemia del estrés generado habitualmente por el desarrollo de estudios universitarios, algo que no siempre se ha hecho en la literatura.

Por otro lado, la implicación en actividades formativas interactivas durante el confinamiento parece ser un punto clave para la disminución de síntomas psicológicos negativos. Chen et al. (2021) comentan que los estudiantes sienten que las clases virtuales más interactivas pueden disminuir el síndrome de quemado y mejoran el compromiso con la docencia, así como mejoran la comprensión. Por otro lado, estudios previos como el de Richardson et al. (2017), concluían que la soledad agrava los síntomas de enfermedad mental. El acompañamiento de los alumnos y el establecimiento de clases con relativa normalidad, manteniendo su participación activa a nivel individual y grupal, puede haber sido la estrategia más representativa sobre el proceso (Sociedad Española de Psiquiatría, 2020).

Murray et al. (2021) exponen que el confinamiento provocado por el COVID-19 además del impacto sanitario, tuvo una enorme influencia en determinados cambios sociales relacionados con la disrupción de los ciclos circadianos. La falta de una rutina diaria, la inestabilidad diaria relacionada con la exposición a la luz del día o la pérdida de diferentes conductas temporalizadas tienen la capacidad de influir en el estado de ánimo por la alteración de los ritmos circadianos. El apoyo, la organización y la rutina sobre las necesidades diarias pueden reducir la carga emocional que supone el proceso de confinamiento. Las desregulaciones circadianas suelen ir acompañadas por períodos de distimia y otros trastornos del estado del ánimo. En este sentido, las implicaciones de intervenciones preventivas parten del restablecimiento de las rutinas para mejorar la gestión del estado del ánimo (Etain et al., 2011; Logan & McClung, 2019; Thomas & Spieker, 2016).

Diferentes estudios (Choi et al., 2020; Mechili et al., 2021; Odriozola-González et al., 2020) muestran la comprensión del estudiantado de las medidas sobre la pandemia y avalan la necesidad de un seguimiento de su salud mental durante la misma.

La limitación más notable para estas conclusiones tiene que ver con la representatividad de la muestra, dado que el sistema de muestreo fue por conveniencia, no probabilístico ni aleatorio, suplido al coger la casi totalidad de la muestra disponible. Sin embargo, la procedencia de los participantes provino de una única universidad, lo cual puede afectar a la representatividad de dichos resultados.

Como futuras líneas de investigación sería recomendable replicar el estudio con una población universitaria mayor para investigar si realmente la comunidad universitaria global ha percibido una mejora de su salud tras el suceso de confinamiento y la reincorporación a la docencia presencial. De igual manera es preciso estudiar si el

porcentaje de respuestas relativas a los alumnos de nuevo ingreso se mantienen con regularidad con relación a otros años. En este caso, la metodología cualitativa puede profundizar en mucha más información sobre el fenómeno de estudio que podría explicar en gran medida los resultados obtenidos desde la perspectiva de los estudiantes.

Conclusiones

El presente estudio trató de observar los efectos a nivel de la salud mental en la comunidad de estudiantes del Grado en Terapia Ocupacional. Es posible afirmar que ha habido una disminución de los riesgos hacia su salud mental con respecto a cursos anteriores. Aunque los datos no pueden extrapolarse a la totalidad del alumnado, son un primer indicio que tras pasar una emergencia sanitaria mundial la comunidad universitaria de estudiantes de Terapia Ocupacional puede incorporarse con un mejor estado de ánimo y menos riesgo de depresión.

Referencias

- Aliaga Tovar, J., Rodríguez de los Ríos, L., Ponce Díaz, C., Frisancho León, A., & Enríquez Vereau, J. (2014). Escala de desesperanza de Beck (BHS): adaptación y características psicométricas. *Revista de Investigación en Psicología*, 9(1), 69-79. <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v9i1.4029>.
- Andrews, B., & Wilding, J. M. (2004). The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. *British Journal of Psychology*, 95(4), 509-521. <http://dx.doi.org/10.1348/0007126042369802>.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *The American Psychologist*, 55(5), 469-480. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: the hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861-865. <http://dx.doi.org/10.1037/h0037562>.
- Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D. S., Grant, B. F., Liu, S. M., & Olfson, M. (2008). Mental health of college students and their non-college-attending peers: results from the national epidemiologic study on alcohol and related conditions. *Archives of General Psychiatry*, 65(12), 1429-1437. <http://dx.doi.org/10.1001/archpsyc.65.12.1429>.
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225, 97-103. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>.
- Castro-de-Araujo, L. F. S., & Machado, D. B. (2020). Impact of COVID-19 on mental health in a Low and Middle-Income Country. *Ciencia & Saude Coletiva*, 25(Supl. 1), 2457-2460. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10932020>.
- Chen, E., Kaczmarek, K., & Ohyama, H. (2021). Student perceptions of distance learning strategies during COVID-19. *Journal of Dental Education*, 85(Supl. 1), 1190-1191. <http://dx.doi.org/10.1002/jdd.12339>.
- Choi, B., Jegatheeswaran, L., Minocha, A., Alhilani, M., Nakhoul, M., & Mutengesa, E. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on final year medical students in the United Kingdom: A national survey. *BMC Medical Education*, 20(1), 206. <http://dx.doi.org/10.1186/s12909-020-02117-1>.
- Di Nicola, M., Dattoli, L., Moccia, L., Pepe, M., Janiri, D., Fiorillo, A., Janiri, L., & Sani, G. (2020). Serum 25-hydroxyvitamin D levels and psychological distress symptoms in patients with affective disorders during the COVID-19 pandemic. *Psychoneuroendocrinology*, 122, 104869. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104869>.
- Diez-Quevedo, C., Rangil, T., Sanchez-Planell, L., Kroenke, K., & Spitzer, R. L. (2001). Validation and utility of the patient health questionnaire in diagnosing mental disorders in 1003 general hospital Spanish inpatients. *Psychosomatic Medicine*, 63(4), 679-686. <http://dx.doi.org/10.1097/00006842-200107000-00021>.

- Elmer, T., Mepham, K., & Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLoS One*, *15*(7), e0236337. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>.
- Etain, B., Milhiet, V., Bellivier, F., & Leboyer, M. (2011). Genetics of circadian rhythms and mood spectrum disorders. *European Neuropsychopharmacology*, *21*(Supl.4), 676-682. <http://dx.doi.org/10.1016/j.euroneuro.2011.07.007>.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2014). The Subjective Happiness Scale: Translation and Preliminary Psychometric Evaluation of a Spanish Version. *Social Indicators Research*, *119*(1), 473-481. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-013-0497-2>.
- Gall, T. L., Evans, D. R., & Bellerose, S. (2000). Transition to first-year university: patterns of change in adjustment across life domains and time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *19*(4), 544-567. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2000.19.4.544>.
- Goldman-Mellor, S. J., Caspi, A., Harrington, H., Hogan, S., Nada-Raja, S., Poulton, R., & Moffitt, T. E. (2014). Suicide attempt in young people: A signal for long-term health care and social needs. *JAMA Psychiatry*, *71*(2), 119-127. <http://dx.doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2013.2803>.
- Gulec Oyekcin, D., Sahin, E. M., & Aldemir, E. (2017). Mental health, suicidality and hopelessness among university students in Turkey. *Asian Journal of Psychiatry*, *29*, 185-189. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajp.2017.06.007>.
- Gunnell, D., Appleby, L., Arensman, E., Hawton, K., John, A., Kapur, N., Khan, M., O'Connor, R. C., Pirkis, J., Appleby, L., Arensman, E., Caine, E. D., Chan, L. F., Chang, S.-S., Chen, Y.-Y., Christensen, H., Dandona, R., Eddleston, M., Erlangsen, A., Gunnell, D., Harkavy-Friedman, J., Hawton, K., John, A., Kapur, N., Khan, M., Kirtley, O. J., Knipe, D., Konradsen, F., Liu, S., McManus, S., Mehlum, L., Miller, M., Moran, P., Morrissey, J., Moutier, C., Niederkrotenthaler, T., Nordentoft, M., O'Connor, R. C., O'Neill, S., Page, A., Phillips, M. R., Pirkis, J., Platt, S., Pompili, M., Qin, P., Rezaeian, M., Silverman, M., Sinyor, M., Stack, S., Townsend, E., Turecki, G., Vijayakumar, L., & Yip, P. S. F. (2020). Suicide risk and prevention during the COVID-19 pandemic. *The Lancet. Psychiatry*, *7*(6), 468-471. [http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30171-1](http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30171-1).
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen Silver, R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., Worthman, C. M., Yardley, L., Cowan, K., Cope, C., Hotopf, M., & Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet. Psychiatry*, *7*(6), 547-560. [http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1).
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *The Journal of Adolescent Health*, *46*(1), 3-10. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>.
- Kadison, R., & DiGeronimo, T. F. (2005). *College of the overwhelmed: the campus mental health crisis and what to do about it*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Kerr, D. C. R., & Capaldi, D. M. (2011). Young men's intimate partner violence and relationship functioning: long-term outcomes associated with suicide attempt and aggression in adolescence. *Psychological Medicine*, *41*(4), 759-769. <http://dx.doi.org/10.1017/S0033291710001182>.
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (2001). The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, *16*(9), 606-613. <http://dx.doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>.
- Logan, R. W., & McClung, C. A. (2019). Rhythms of life: circadian disruption and brain disorders across the lifespan. *Nature Reviews. Neuroscience*, *20*(1), 49-65. <http://dx.doi.org/10.1038/s41583-018-0088-y>.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, *46*(2), 137-155. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1006824100041>.
- Mechili, E. A., Saliq, A., Kamberi, F., Girvalaki, C., Peto, E., Patelarou, A. E., Bucaj, J., & Patelarou, E. (2021). Is the mental health of young students and their family members affected during the quarantine period? Evidence from the COVID-19 pandemic in Albania. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, *28*(3), 317-325. <http://dx.doi.org/10.1111/jpm.12672>.
- Meda, N., Pardini, S., Slongo, I., Bodini, L., Zordan, M. A., Rigobello, P., Visioli, F., & Novara, C. (2021). Students' mental health problems before, during, and after COVID-19 lockdown in Italy. *Journal of Psychiatric Research*, *134*, 69-77. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.12.045>.

- Meo, S. A., Abukhalaf, A. A., Alomar, A. A., Sattar, K., & Klonoff, D. C. (2020). COVID-19 pandemic: impact of quarantine on medical students' mental wellbeing and learning behaviors. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(COVID19-S4), 43-48. <http://dx.doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2809>.
- Moccia, L., Janiri, D., Pepe, M., Dattoli, L., Molinaro, M., De Martin, V., Chieffo, D., Janiri, L., Fiorillo, A., Sani, G., & Di Nicola, M. (2020). Affective temperament, attachment style, and the psychological impact of the COVID-19 outbreak: an early report on the Italian general population. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 75-79. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.048>.
- Montgomery, M. J., & Côté, J. E. (2003). College as a transition to adulthood. In G. Adams & M. Berzonsky (Eds.), *Blackwell handbook of adolescence* (pp. 149-172). New Jersey: Blackwell Publishing.
- Murray, G., Gottlieb, J., & Swartz, H. A. (2021). Maintaining daily routines to stabilize mood: theory, data, and potential intervention for circadian consequences of COVID-19. *Canadian Journal of Psychiatry*, 66(1), 9-13. <http://dx.doi.org/10.1177/0706743720957825>.
- Nami, Y., Nami, M. S., & Eishani, K. A. (2014). The students' mental health status. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 114, 840-844. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.794>.
- Ng, L. L. (2020). Psychological states of COVID-19 quarantine. *Journal of Primary Health Care*, 12(2), 115-117. <http://dx.doi.org/10.1071/HC20030>.
- Niederkrotenthaler, T., Tinghög, P., Alexanderson, K., Dahlin, M., Wang, M., Beckman, K., Gould, M., & Mittendorfer-Rutz, E. (2014). Future risk of labour market marginalization in young suicide attempters: a population-based prospective cohort study. *International Journal of Epidemiology*, 43(5), 1520-1530. <http://dx.doi.org/10.1093/ije/dyu155>.
- Nowrouzi-Kia, B., Osipenko, L., Eftekhari, P., Othman, N., Alotaibi, S., Schuster, A. M., Sun Suh, H., & Duncan, A. (2022). The early impact of the global lockdown on post-secondary students and staff: a global, descriptive study. *SAGE Open Medicine*, 10, 1-10. <http://dx.doi.org/10.1177/205031212211074480>.
- Odrizola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Iruñeta, M. J., & de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290, 113108. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>.
- Organización Mundial de la Salud – OMS. (2022a). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Recuperado el 30 de junio de 2022, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud – OMS. (2022b). *Trastornos mentales*. Recuperado el 30 de junio de 2022, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Paricio del Castillo, R., & Pando Velasco, M. F. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 37(2), 30-44. <http://dx.doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a4>.
- Pierce, M., Hope, H., Ford, T., Hatch, S., Hotopf, M., John, A., Kontopantelis, E., Webb, R., Wessely, S., McManus, S., & Abel, K. M. (2020). Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population. *The Lancet. Psychiatry*, 7(10), 883-892. [http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30308-4](http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30308-4).
- Retolaza Balsategui, A., & Ballesteros Rodríguez, J. (2011). ¿Es mejorable la versión castellana del General Health Questionnaire en escalas (GHQ-28)? *Atención Primaria*, 43(12), 662-667. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2010.11.011>.
- Retolaza Balsategui, A., Mostajo, A., de la Rica, J. R., Díaz de Garramiola, A., Pérez de Loza, J., Aramberri, I., & Markez Alonso, I. (1993). Validación del cuestionario de salud general de goldberg (versión 28 ítems) en consultas de atención primaria. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 13(46), 187-194.
- Richardson, T., Elliott, P., & Roberts, R. (2017). Relationship between loneliness and mental health in students. *Journal of Public Mental Health*, 16(2), 48-54. <http://dx.doi.org/10.1108/JPMH-03-2016-0013>.
- Roberts, L. W., Warner, T. D., Lyketsos, C., Frank, E., Ganzini, L., & Carter, D. (2001). Perceptions of academic vulnerability associated with personal illness: a study of 1,027 students at nine medical schools. Collaborative Research Group on Medical Student Health. *Comprehensive Psychiatry*, 42(1), 1-15. <http://dx.doi.org/10.1053/comp.2001.19747>.

- Sahu, P. (2020). Closure of universities due to Coronavirus disease 2019 (COVID-19): impact on education and mental health of students and academic staff. *Cureus, 12*(4), 1-6. <http://dx.doi.org/10.7759/cureus.7541>.
- Scanlon, L., Rowling, L., & Weber, Z. (2007). 'You don't have like an identity... you are just lost in a crowd': forming a student identity in the first-year transition to university. *Journal of Youth Studies, 10*(2), 223-241. <http://dx.doi.org/10.1080/13676260600983684>.
- Scott, K. M., Lim, C., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Bruffaerts, R., Caldas-de-Almeida, J. M., Florescu, S., de Girolamo, G., Hu, C., de Jonge, P., Kawakami, N., Medina-Mora, M. E., Moskalewicz, J., Navarro-Mateu, F., O'Neill, S., Piazza, M., Posada-Villa, J., Torres, Y., & Kessler, R. C. (2016). Association of Mental Disorders With Subsequent Chronic Physical Conditions: World Mental Health Surveys From 17 Countries. *JAMA Psychiatry, 73*(2), 150-158. <http://dx.doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2015.2688>.
- Sociedad Española de Psiquiatría – SEPSM. (2020). *Cuide su salud mental durante la curantena por coronavirus*. Recuperado el 30 de junio de 2022, de <https://semicyuc.org/wp-content/uploads/2020/03/SEP-Salud-Mental-Cuarentena.pdf>
- Stewart-Brown, S., Evans, J., Patterson, J., Petersen, S., Doll, H., Balding, J., & Regis, D. (2000). The health of students in institutes of higher education: an important and neglected public health problem? *Journal of Public Health, 22*(4), 492-499. <http://dx.doi.org/10.1093/pubmed/22.4.492>.
- Storrie, K., Ahern, K., & Tuckett, A. (2010). A systematic review: students with mental health problems--a growing problem. *International Journal of Nursing Practice, 16*(1), 1-6. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1440-172X.2009.01813.x>.
- Thomas, K. A., & Spieker, S. (2016). Sleep, depression, and fatigue in late postpartum. *MCN. The American Journal of Maternal Child Nursing, 41*(2), 104-109. <http://dx.doi.org/10.1097/NMC.0000000000000213>.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization – UNESCO. (2022). *Education: from school closure to recovery. COVID-19 Educational Disruption and Response*. Recuperado el 30 de junio de 2022, de <https://www.unesco.org/en/covid-19/education-response>
- Verger, P., Guagliardo, V., Gilbert, F., Rouillon, F., & Kovess-Masfety, V. (2010). Psychiatric disorders in students in six French universities: 12-month prevalence, comorbidity, impairment and help-seeking. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 45*(2), 189-199. <http://dx.doi.org/10.1007/s00127-009-0055-z>.
- Wang, C., & Zhao, H. (2020). The Impact of COVID-19 on anxiety in chinese university students. *Frontiers in Psychology, 11*, 1168. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168>.

Contribución de los Autores

Luis-Javier Márquez-Álvarez y Estíbaliz Jiménez Arberas fueron responsables de la concepción del artículo y aprobaron la versión final del texto.

Fuente de Financiamiento

Esta investigación no ha recibido financiación externa.

Autor para la correspondencia

Luis-Javier Márquez-Álvarez.
e-mail: luisjavier@facultadpadreosso.es

Editor de sección

Profa. Dra. Daniela Testa