

Afrontamiento del sufrimiento psíquico de estudiantes en el contexto universitario: una revisión integradora**Enfrentamento do sofrimento psíquico de estudantes no contexto universitário: uma revisão integrativa****Coping with the psychological distress of students in the university context: an integrative review**

 Tatiane Carolina Martins Machado Rodrigues¹,  Guilherme Correa Barbosa²
 Vera Lúcia Pamplona Tonete²

Recibido: 12/08/2021 Aprobado: 15/05/2022 Publicado: 30/09/2022

Objetivo: analizar las estrategias propuestas para el afrontamiento del sufrimiento psíquico en estudiantes universitarios en el contexto educativo. **Método:** revisión integradora basada en artículos originales publicados entre 2015 y 2020, en inglés, español o portugués, en las siguientes bases de datos: Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud, *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*, Bases de Datos de Enfermería, Índice de Psicología, SCOPUS-Elsevier, *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature*. **Resultados:** Se consideraron 26 artículos, con mayor publicación en 2020 (50%) y 2019 (23,1%); del continente asiático (46,1%) seguido del continente americano (26,9%); referidos a estudiantes de diferentes áreas de formación, con un enfoque cuantitativo y transversal. La sistematización de las estrategias mostró: *Estrategia de Detección del Sufrimiento Psíquico*; *Estrategia de Seguimiento y Evaluación del Sufrimiento Psíquico*; y *Estrategia de Prevención del Sufrimiento Psíquico*. Se hizo hincapié en la presentación de varios instrumentos con buena calidad psicométrica y niveles de fiabilidad, tanto para la atención como para las investigaciones. **Conclusión:** se verificó en la producción levantada estrategias exitosas de detección, seguimiento y evaluación del sufrimiento psíquico en los estudiantes, aplicadas en las unidades de salud en las instituciones escolares, proporcionando directrices para posibles intervenciones de cuidado, promoción de la salud mental y calidad de vida.

Descriptor: Distrés psicológico; Estudiantes; Adaptación psicológica.

Objetivo: analisar estratégias propostas para o enfrentamento do sofrimento psíquico em estudantes universitários no contexto educacional. **Método:** revisão integrativa a partir de artigos originais publicados entre 2015 a 2020, nos idiomas inglês, espanhol ou português, nas bases de dados: Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde, *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*, Bases de Dados da Enfermagem, Index de Psicologia, SCOPUS-Elsevier, *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature*. **Resultados:** foram considerados 26 artigos, com publicação maior em 2020 (50%) e 2019 (23,1%); do continente asiático (46,1%) seguido do continente americano (26,9%); referindo-se a estudantes de diferentes áreas de formação, com abordagem quantitativa e transversal. A sistematização de estratégias mostrou: *Estratégia de Detecção do Sofrimento Psíquico*; *Estratégia de Monitoramento e Avaliação do Sofrimento Psíquico*; e *Estratégia de Prevenção do Sofrimento Psíquico*. Houve destaque na apresentação de vários instrumentos com boa qualidade psicométrica e níveis de confiabilidade, tanto para atendimento quanto para investigações. **Conclusão:** verificou-se na produção levantada estratégias exitosas de detecção, monitoramento e avaliação do sofrimento psíquico em estudantes, aplicáveis em unidades de saúde em instituições escolares, apontando diretrizes para possíveis intervenções de cuidado, promoção da saúde mental e qualidade de vida.

Descritores: Angústia psicológica; Estudantes; Adaptação psicológica.

Objective: to analyze proposed strategies for coping with psychological distress in university students, in the educational context. **Methods:** integrative review based on original articles published between 2015 and 2020, in English, Spanish or Portuguese, in the following databases: Latin American and Caribbean Health Sciences Literature, *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*, *Base de Dados da Enfermagem*, *Index da Psicologia*, SCOPUS-Elsevier, *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature*. **Results:** 26 articles were considered, with greater publication in 2020 (50%) and 2019 (23.1%); from the Asian continent (46.1%) followed by the American continent (26.9%); referring to students from different training areas, with a quantitative and transversal approach. The systematization of strategies showed: *Strategy for the Detection of Psychic Suffering*; *Strategy for Monitoring and Assessing Psychic Suffering*; and *Strategy for the Prevention of Psychic Suffering*. There was an emphasis on the presentation of several instruments with good psychometric quality and levels of reliability, both for care and for investigations. **Conclusion:** it was found in the production raised successful strategies for the detection, monitoring and evaluation of psychological distress in students, applicable in health units in school institutions, pointing out guidelines for possible care interventions, promotion of mental health and quality of life.

Descriptors: Psychological distress; Students; Adaptation, Psychological.

Autor Correspondiente: Tatiane Carolina Martins Machado Rodrigues – E-mail: tatimmr@ufscar.br

1. Ambulatorio de la Universidade Federal de São Carlos, Campus Lagoa do Sino, Buri/SP, Brasil.

2. Departamento de Enfermería, Faculdade Medicina de Botucatu, Universidade Estadual Paulista. Botucatu/SP, Brasil.

INTRODUCCIÓN

La entrada en la universidad conlleva cambios para los estudiantes porque, al mismo tiempo que supone un logro, puede convertirse en un periodo preocupante de mayor vulnerabilidad personal, ya que aleja al joven del núcleo familiar y del ciclo anterior de amigos, situándolo en un contexto que requiere nuevas actitudes y responsabilidades¹⁻².

Los retos de adaptación a la vida universitaria asociados a las dificultades emocionales, típicas de esta etapa del ciclo evolutivo, pueden exponer a los jóvenes estudiantes al estrés, aumentando su vulnerabilidad al sufrimiento psíquico, desencadenando síntomas psicopatológicos que pueden evolucionar hacia trastornos mentales³.

El sufrimiento psíquico puede definirse como un conjunto de malestares y dificultades para convivir con la diversidad contradictoria de significados existenciales, asociado a dificultades para establecer planes, definir el sentido de la vida o, aún, relacionados con el sentimiento de impotencia y vacío interior⁴⁻⁵. Como consecuencias negativas de este sufrimiento, en relación con el proceso educativo, se ha informado del absentismo, las solicitudes de anulación de matrículas y el abandono escolar¹.

Teniendo en cuenta la importancia epidemiológica y educativa, surge la relevancia de habilitar recursos colectivos e individuales de atención adecuados a la detección precoz de las dolencias/síntomas en los universitarios, así como facilitar el seguimiento por parte de los profesionales de la salud en los casos detectados, con el fin de favorecer acciones terapéuticas inmediatas para intervenir lo antes posible, buscando minimizar el sufrimiento y prevenir sus consecuencias⁶, para proporcionar intervenciones que no sólo se basen en el enfoque biomédico, sino también en otros, que amplíen las posibilidades de modificar y calificar las condiciones y formas de vida, centrándose en la producción de vida y salud⁷.

Así, este estudio pretende analizar las estrategias propuestas para el afrontamiento del sufrimiento psíquico en estudiantes universitarios en el contexto educativo.

MÉTODO

Esta es una revisión integradora (RI) desarrollada para obtener subsidios teóricos sobre las estrategias recomendadas para el afrontamiento del sufrimiento psíquico de los estudiantes universitarios en el contexto educativo. La RI permite analizar y sintetizar la producción científica, en función de la cuestión de interés del estudio, mostrando nuevos métodos y conceptos, así como identificar las lagunas de conocimiento. Se propone que las RI se elaboren cumpliendo los siguientes pasos: identificación del tema/pregunta para el desarrollo de la

investigación; definición de los criterios de inclusión y exclusión de los estudios; definición de informaciones a utilizar; análisis e interpretación de los resultados y presentación de la síntesis del conocimiento⁸.

La pregunta que intenta responder esta RI se basó en la estrategia PICO⁹ para investigaciones no clínicas, donde P = Población/Paciente/o Problema - Sufrimiento psíquico en estudiantes universitarios; I = Interés - Estrategias de afrontamiento del sufrimiento psíquico; Co = Contexto - Universidades. Así, la referida pregunta consistía en: *¿Qué tipo de estrategias se recomiendan para afrontar el sufrimiento psíquico de los estudiantes en el contexto universitario?*

Las búsquedas se realizaron en mayo y junio de 2019 y se actualizaron en marzo de 2021 en las bases de datos Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS), SCOPUS, CINAHL, *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), bases de datos bibliográficas especializadas en el área de Enfermería (BDENF) y de Psicología (INDEX PSICOL). Estas bases de datos se han elegido por la amplitud de exploración que permiten, incluyendo producciones internacionales, especializadas y multidisciplinarias.

En las búsquedas, los Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCs) y *Medical Subject Headings* da *U.S. National Library of Medicine* (Mesh) controlados e combinados con operadores booleanos: “Sufrimiento Mental/Suffering Mental” (Sufrimiento mental) OR “Saúde Mental/Mental Health” (Salud mental) AND “Avaliação/Evaluation” (Evaluación) OR “Intervenção/Intervention” (Intervención) OR “Atendimento/Attendance” (Atención) AND “Estudantes/Students” (Estudiantes) OR “Universidade/University” (Universidad) OR “Faculdade/College” (Facultad).

Los criterios de inclusión fueron: artículos originales, disponibles en su totalidad, publicados en inglés, español o portugués, en revistas nacionales e internacionales, entre enero de 2015 y diciembre de 2020 y que presentaran contenidos para responder a la pregunta de estudio previamente definida. Se excluyeron los artículos que se repetían en las diferentes bases de datos utilizadas.

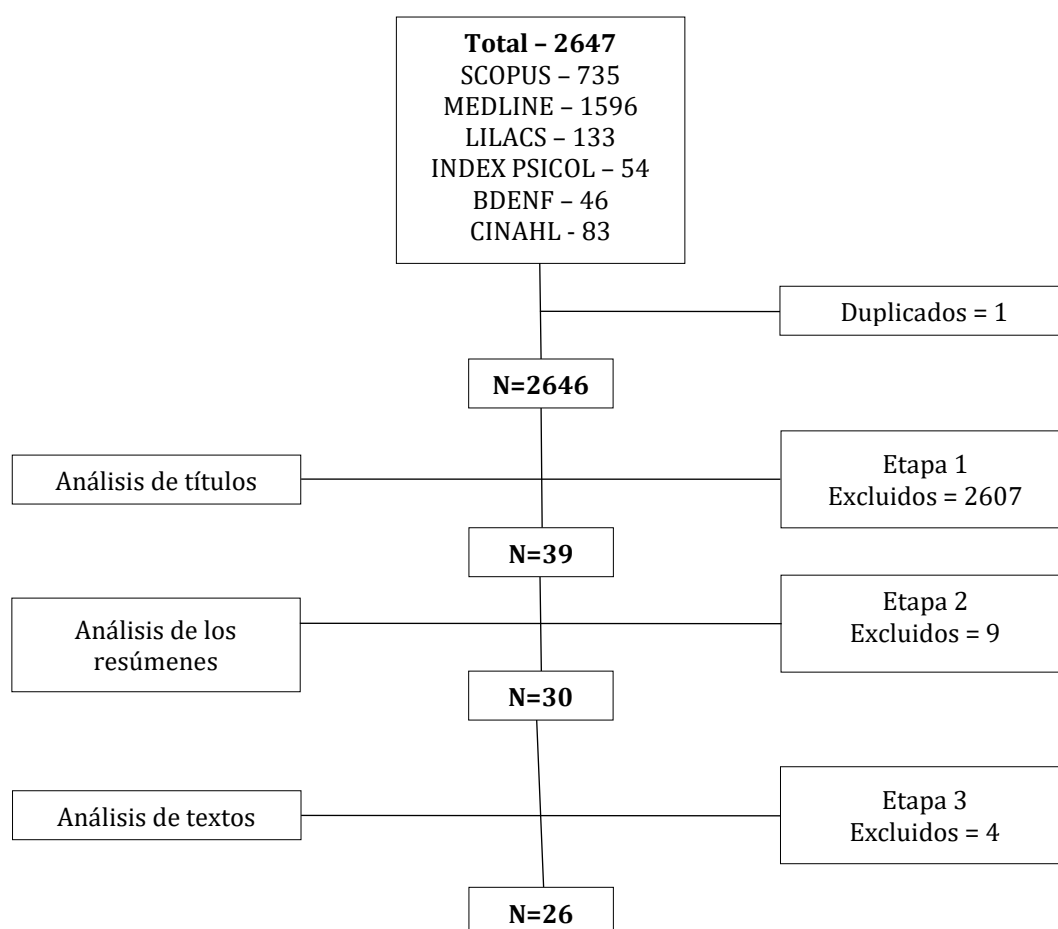
Los artículos encontrados fueron analizados después de una cuidadosa lectura de los títulos y resúmenes y los seleccionados fueron leídos en su totalidad y se procedió a la caracterización del corpus de análisis

La presentación de los resultados fue descriptiva, y el contenido identificado en los artículos incluidos se sistematizó y agrupó en categorías que permitieron una mejor comprensión de los datos.

RESULTADOS

Al combinar los descriptores, se identificaron 2647 publicaciones. Tras analizar los títulos y aplicar los criterios de inclusión, se excluyeron 2607, y uno se excluyó por repetición, quedando 39 artículos. Al analizar los resúmenes, se excluyeron nueve publicaciones, formando un conjunto de 30 artículos. De ellos, se excluyeron cuatro artículos porque no se pudo acceder a dos de ellos en su totalidad, uno no se refería a estudiantes universitarios y otro no respondía a la pregunta guía, componiendo así la muestra final de 26 artículos (Figura 1).

Figura 1. Etapas de selección de artículos sobre estrategias recomendadas para el afrontamiento del sufrimiento psíquico en estudiantes universitarios. Brasil, 2020.



En cuanto a las características de las publicaciones de los 26 estudios incluidos en esta RI, la Tabla 1 muestra la distribución universal de los países de origen, siendo de países de los cinco continentes, con predominio del continente asiático (uno de Jordania, uno de India, uno de Malasia, uno de Pakistán, dos de Corea del Sur, uno de Indonesia, uno de Filipinas, uno de los Emiratos Árabes, dos de China y uno de Irán), seguido del continente americano (uno de Canadá, dos de Estados Unidos, uno de Trinidad y Tobago y tres de Brasil), el continente

europeo (uno de Italia, uno del Reino Unido y dos de Alemania), África (dos de Etiopía) y Oceanía (uno de Australia).

En cuanto al área de conocimiento de las revistas en las que se publicaron, la mayoría de ellas estaban relacionadas con la Salud Mental. El idioma predominante de publicación de estos artículos fue el inglés, y el año con mayor concentración de publicaciones fue el 2020, con una mayor frecuencia de investigaciones con estudiantes de áreas distintas a la de Salud. Por su parte, en el área de la salud, el 23% estaba vinculado a la carrera de medicina, el 14% a la de psicología, el 6% a la de enfermería y/o obstetricia y el 3% a la de medicina e ingeniería (Tabla 1).

Tabla 1. Estudios incluidos en la RI según las características de la publicación y la población enfocada. Brasil, 2015-2020.

Variables	n	%
Año de publicación del estudio		
2015	2	7,7
2016	1	3,8
2017	2	7,7
2018	2	7,7
2019	6	23,1
2020	13	50,0
Continente de origen del estudio		
Asiático	12	46,1
Americano	7	26,9
Europeo	4	15,4
Africano	2	7,7
Oceanía	1	3,9
Área de Conocimiento de la Revista		
Salud mental	11	43
Otras	15	57
Idioma de Publicación		
Inglés	23	88
Otros	3	12
Curso de los Estudiantes Analizados		
Medicina	6	23
Psicología	3	14
Enfermería u Obstetricia	2	6
Medicina e Ingeniería	1	3
Otras áreas	14	54

En cuanto a los objetivos, los estudios incluidos podrían subdividirse igualmente en aquellos que se propusieron estudiar principalmente *aspectos relacionados con la ocurrencia del sufrimiento psíquico* (OSP) (50%), y los que se centraron en trabajar con las *estrategias de afrontamiento de este malestar* (EESP) (50%). La mayoría de los estudios utilizaron un enfoque de investigación cuantitativo (92%), y el 50% de ellos fueron estudios transversales y descriptivos (Cuadro 1).

Cuadro 1. Estudios seleccionados según objetivos y aspectos metodológicos, por orden de publicación. Brasil, 2020.

Artículo/Autor(es)/ Año de Publicación/ País	Objetivo principal	Enfoque del objetivo principal*	Enfoque/ Tipo de estudio
A ¹⁰ /RAHMAN et al./ 2015/ Malasia	Comprender el estrés que sufren los estudiantes de último año cuando esperan el examen profesional.	OSP	Cuantitativo/ Transversal
B ¹¹ /KIM; ZANE/ 2015/ EE. UU.	Aplicar el marco teórico psicológico y social del modelo de creencias sobre la salud para comprender las razones por las que los estudiantes universitarios infrutilizan los servicios de salud mental.	EESP	Cuantitativo/ Transversal
C ¹² /YOUSSEF/ 2016/ Trinidad y Tobago	Explorar entre los estudiantes la prevalencia del estrés, el burnout, los síntomas depresivos y los factores de riesgo asociados.	OSP	Cuantitativo/ Transversal
D ¹³ /NGUYEN-FENG; GREER; FRAZIER/ 2017/ EE. UU.	Investigar la eficacia de las intervenciones basadas en la web para reducir el estrés percibido y los niveles de estrés con y sin antecedentes de trauma.	EESP	Cuantitativo/ Ensayo clínico aleatorio
E ¹⁴ /BIOLCATI; AGOSTINI; MANCINI/ 2017/ Italia	Evaluar la eficacia terapéutica de los grupos de psicodrama analítico para estudiantes universitarios con problemas psicológicos.	EESP	Cuantitativo/ Cohorte prospectiva
F ¹⁵ /GALANTE et al./ 2018/ Reino Unido	Evaluar si la oferta de cursos de mindfulness (atención plena) mejora la resiliencia al estrés.	EESP	Cuantitativo/ Ensayo clínico aleatorio
G ¹⁶ /KRISHNAPPA et al./2018/ India	Estimar la prevalencia del estrés entre los estudiantes universitarios.	OSP	Cuantitativo/ Transversal
H ¹⁷ /MA; RUENSUK; KIM/ 2019/ Corea del Sur	Revelar las causas de los problemas, descubrir técnicas de afrontamiento y explorar intervenciones de <i>designer</i> que puedan mejorar la calidad de la salud mental.	EESP	Cualitativo/ Descriptivo e Interpretativo
I ¹⁸ /DALKY; GHARAIBEH/ 2019/ Jordania	Medir la depresión, la ansiedad y el estrés entre los estudiantes universitarios y explorar su conocimiento sobre los servicios de salud mental disponibles.	OSP	Cuantitativo/ Transversal
J ¹⁹ /KEBEDE; ANBESSIE; AYANO/ 2019/ Etiopía	Determinar la prevalencia y los factores asociados a la depresión y la ansiedad entre los estudiantes de medicina.	OSP	Cuantitativo/ Transversal

K ²⁰ /KÜCHLER et al./ 2019/ Alemania	Evaluar la eficacia y aceptabilidad de una intervención basada en la web y en dispositivos móviles para la procrastinación en estudiantes universitarios.	EESP	Cuantitativo/ Ensayo clínico aleatorio
L ²¹ /MALAJOVICH et al./2019/ Brasil	Describir el abordaje de la urgencia subjetiva en un programa de atención a la salud mental en estudiantes de enseñanza superior.	EESP	Cualitativo/ Descriptivo e interpretativo
M ²² /MOTTA; SOARAES; BELMONTE/ 2019/ Brasil	Verificar el perfil sociodemográfico, psiquiátrico y familiar de los estudiantes de medicina de una institución federal.	OSP	Mixto/ Transversal e Inferencial
N ²³ /MENDES; MARTINO/ 2020/ Brasil	Identificar los factores de estrés del entorno universitario y las repercusiones en la calidad del sueño y la vida de los estudiantes de último curso de pregrado.	OSP	Cuantitativo/ Transversal
O ²⁴ /CHEN; CHANG; STUART/ 2020/ Canadá	Validar una herramienta compuesta por seis ítems que guíen al estudiante sobre cómo entender, o monitorear, los signos e indicadores de comportamiento de su estado de salud mental y sugerir acciones apropiadas para mejorar la salud mental.	EESP	Cuantitativo/ Transversal
P ²⁵ /LEE; LEE/ 2020/ Corea del Sur	Investigar el efecto de la autocompasión en las relaciones entre la demanda académica, el burnout y la depresión.	EESP	Cuantitativo/ Transversal
Q ²⁶ /SIDDIQUI et al./ 2020/ Pakistán	Estudiar la depresión entre los estudiantes de medicina e ingeniería de diferentes facultades de medicina e ingeniería.	OSP	Cuantitativo/ Transversal comparativo
R ²⁷ /CENTENO; FERNADEZ/ 2020/ Filipinas	Examinar la eficacia de un programa adaptado de terapia cognitiva basada en mindfulness (atención plena).	EESP	Cuantitativo/ Diseño cuasiexperimental
S ²⁸ /HARRINGTON; ERES; LIM/ 2020/ Australia	Examinar la viabilidad, la aceptabilidad, la seguridad y la eficacia de un programa existente de terapia cognitivo-conductual (TCC) basado en la web.	EESP	Cuantitativo/ Ensayo clínico aleatorio
T ²⁹ /AWADALA; DAVIES; GRAZEBROOK/ 2020/ Emiratos Árabes	Determinar la prevalencia de la depresión y la ansiedad en estudiantes universitarios y explorar la relación entre las dificultades emocionales y el rendimiento académico.	OSP	Cuantitativo/ Longitudinal
U ³⁰ /NEGASH et al./ 2020/ Etiopía	Evaluar la prevalencia del sufrimiento mental, la necesidad percibida de cuidados profesionales de salud mental y las barreras a la prestación de servicios para los estudiantes universitarios.	OSP	Cuantitativo/ Transversal
V ³¹ /QI et al./ 2020/ China	Comparar la importancia relativa de la práctica de yoga centrada en la meditación y la respiración sobre la retención de energía y la reducción del estrés relacionada con ella en un grupo de estudiantes universitarios.	EESP	Cuantitativo/ Transversal
W ³² /LEE et al./ 2020/	Delimitar la prevalencia del burnout en los estudiantes y examinar los factores	OSP	Cuantitativo/ Transversal

China	demográficos y de estilo de vida asociados.		
X ³³ /VOSS et al./ 2020/ Alemania	Evaluar un programa de entrenamiento basado en mindfulness (atención plena) para estudiantes universitarios para reducir los niveles de estrés.	EESP	Cuantitativo/ Ensayo clínico aleatorio
Y ³⁴ /REZAEI; FALAHATI; BEHESHTIZADEH/ 2020/Irán	Explorar el estrés percibido y los factores estresantes, así como las relaciones entre el estrés y los factores relacionados en el entorno de aprendizaje clínico.	OSP	Cuantitativo/ Transversal
Z ³⁵ /PUSPITASARI et al./2020/ Indonesia	Identificar la percepción, los conocimientos y las actitudes hacia los trastornos de salud mental y su tratamiento entre los estudiantes universitarios.	OSP	Cuantitativo/ Transversal

*EESP: Estrategia de Afrontamiento del Sufrimiento Psíquico; OSP: Ocurrencia del Sufrimiento Psíquico.

El análisis integrado de los artículos permitió sistematizar las estrategias, a saber *Estrategia de Detección del Sufrimiento Psíquico* (EDSP); *Estrategia de Seguimiento y Evaluación del Sufrimiento Psíquico* (EMASP); y *Estrategia de Prevención del Sufrimiento Psíquico* (EPSF) (Cuadro 2).

Cuadro 2. Estrategias de afrontamiento del sufrimiento psíquico de estudiantes universitarios aplicables en el contexto educativo. Brasil, 2015-2020.

Artículo/Estrategia(s) Propuesta(s)	Propósito de la Estrategia*	Instrumentos **
A ¹⁰ /Realizar y profundizar en investigaciones y trabajos para determinar los programas de formación académica, sistemas de evaluación y de apoyo a los estudiantes universitarios que no provoquen un aumento del estrés.	Crear actividades para apoyar a los estudiantes que sufren.	MSSQ 40 GHQ -12
B ¹¹ /Promoción de la búsqueda de ayuda en los servicios de salud mental y difusión de estos espacios.	Fomentar la búsqueda de servicios de salud mental.	K6
C ¹² /Detección temprana Intervención eficaz Apoyo espiritual.	Detectar el sufrimiento a tiempo e intervenir con acciones que reduzcan estos síntomas.	MBI PMSS PHQ-9
D ¹³ /Programas de gestión del estrés basados en Internet. Cursos de mindfulness (atención plena) para reducir las puntuaciones de estrés Enfoques específicos para determinados subgrupos de estudiantes.	Fomentar actividades que reduzcan el estrés.	DASS 21 TLEQ PSS
E ¹⁴ /Reuniones periódicas en grupos de psicodrama analítico.	Disminuir los síntomas de estrés y mejorar el bienestar.	GAS CORE-OM
F ¹⁵ /Ofrecer cursos de mindfulness (atención plena)	Reducir las puntuaciones de estrés.	CORE-OM
G ¹⁶ /Detección temprana Intervención eficaz.	Detectar el sufrimiento a tiempo e intervenir con acciones que reduzcan estos síntomas.	MSSQ 40

H ¹⁷ /Uso de técnicas de relajación, autoconocimiento, de búsqueda de resolución de problemas, compartir emociones y socializar.	Disminuir los síntomas de estrés.	
I ¹⁸ /Promover el conocimiento de los recursos disponibles y fomentar el acceso.	Fomentar la búsqueda de servicios de salud mental.	DASS 21
J ¹⁹ /Evaluación de estudiantes para detectar problemas de salud mental.	Detectar el sufrimiento a tiempo.	HADS
K ²⁰ /Intervención en Internet dirigida a la procrastinación.	Disminuir la procrastinación en los estudiantes universitarios.	IPS STS SWEPHQ 9 GAD7 PSS OMS5
L ²¹ /Acoger y escuchar, espacios abiertos para la reflexión y la formación de redes de apoyo.	Acoger y crear espacios de socialización y apoyo.	
M ²² /Establecimiento de un entorno pedagógico con espacios y escenarios que identifiquen tempranamente el sufrimiento y promuevan la integración de los jóvenes para continuar con calidad en la universidad hasta su graduación.	Detectar el sufrimiento a tiempo e intervenir con acciones para reducir estos síntomas.	Mini International Neuropsychiatric Interview, versión 5.0.0
N ²³ /Identificación temprana, promoción de la salud mediante la acogida, folletos informativos sobre el estrés, el sueño y las medidas preventivas. Acciones con la participación de otros profesionales de la institución.	Detectar precozmente el sufrimiento, fomentar la búsqueda de informaciones e implicar a todos los profesionales de la universidad en acciones que ayuden a reducir el estrés de los estudiantes.	ASNS PSQI
O ²⁴ /Utilizar una herramienta útil que ayude a los estudiantes universitarios a reflexionar y mejorar su salud mental.	Fomentar el autoconocimiento del estudiante para mejorar su salud mental.	MHC K-10
P ²⁵ /Curso de mindfulness (atención plena) para aumentar la autocompasión.	Fomentar la autocompasión para moderar el desarrollo de la depresión.	SCS MBI SS CES D
Q ²⁶ /Creación de grupos de apoyo y asesoramiento en los cursos de medicina e ingeniería.	Grupos que proporcionan apoyo a los estudiantes.	HAM D
R ²⁷ /Cursos de mindfulness (atención plena).	Mejorar la empatía y la autocompasión.	FFMQ SCS
S ²⁸ /Programa de apoyo vía Internet.	Proporcionar la oportunidad de involucrar a los estudiantes universitarios que pueden ser reticentes a buscar apoyo a través de los servicios tradicionales de salud mental presenciales.	
T ²⁹ /Apoyo adecuado, incluyendo terapias basadas en evidencias.	Mejorar el desarrollo de los estudiantes disminuyendo la depresión y la ansiedad.	PHQ-9 GAD-7
U ³⁰ /Mejorar los espacios de atención a la salud mental, excluyendo las barreras de acceso y cuidando la disparidad.	Acoger con empatía.	SRQ-20 BACE-30
V ³¹ /Meditación, a través de la práctica de yoga con un enfoque en la respiración.	Fomentar el uso de recursos psicológicos para afrontar el estrés.	MAAS DASS
W ³² /Fomentar investigaciones para diseñar y establecer la eficacia de los programas de intervención en el estilo de vida que aumentan los	Mejorar la calidad de vida.	MBI AUDIT-C PSQI

niveles de ejercicio y la calidad del sueño.		GSLTPA
X ³³ /Ofrecer cursos de mindfulness (atención plena).	Reducir el estrés.	
Y ³⁴ /Estrategias de apoyo por parte de los instructores clínicos y la creación de un entorno de apoyo pueden ser útiles.	Reducir el estrés en el entorno de estudio.	PSS
Z ³⁵ /Programas y campañas de concienciación centrados en los trastornos de salud mental y su tratamiento deben aplicarse para aumentar las percepciones, los conocimientos y las actitudes de los estudiantes.	Mejorar la conciencia de los estudiantes sobre el sufrimiento y fomentar el tratamiento.	Cuestionarios adaptados sobre percepción, conocimiento y actitud

*EDSP: Estrategia de Detección del Sufrimiento Psíquico; EMASP: Estrategia de Seguimiento y Evaluación del Sufrimiento Psíquico; EPSF: Estrategia de Prevención del Sufrimiento Psíquico.

**MSSQ 40: Medical Student Stressor Questionnaire; GHQ 12: General Health Questionnaire; K6: Kessler Scale for Psychological Distress; MBI: Maslach Burnout Inventory; PMSS: Perceived Medical School Stress Scale; PHQ 9: Patient Health Questionnaire-9; DASS 21: Depression, Anxiety and Stress Scale; TLEQ: Traumatic Life Events Questionnaire; PSS: Perceived Stress Scale; GAS: Global Rating Scale; CORE-OM: Clinical Outcome Routine Evaluation – Outcome Measure; MSSQ 40: Medical Student Stressor Questionnaire; DASS 21: Depression, Anxiety and Stress Scale; HADS: Hospital Anxiety and Depression Scale; IPS: Irrational Procrastination Scale; STS: Scale of Susceptibility to Temptation; SWE: General Self-Efficacy Scale; GAD 7: Escala Generalized Anxiety Disorder; OMS 5: Índice de Bienestar de la Organización Mundial de la Salud; Mini International Neuropsychiatric Interview; ASNS: Assessment of Stress in Nursing Students; PSQI: Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh; MHC: Mental Health Continuum; SCS: Self-Compassion Scale; CES D: Center for Epidemiologic Studies Depression; HAM D: Escala de Depresión de Hamilton; FFMQ: Five Facet Mindfulness Questionnaire; SRQ-20: Self-Reported Questionnaire; BACE-30: Obstáculos para el Acceso a la Evaluación de Cuidados; MAAS: Mindful Attention and Awareness Scale; AUDIT-C: Alcohol Use Disorders Identification Test; GSLTPA: Godin-Shephard Leisure-Time Physical Activity.

DISCUSIÓN

Los instrumentos señalados en los estudios considerados se caracterizaron por tener buena calidad psicométrica y niveles de confiabilidad, lo que permitió verificar sus aportes a los propósitos establecidos en cada situación investigada.

Entre las estrategias exitosas para enfrentar el sufrimiento psíquico de los estudiantes universitarios, se señalan aquellas que permiten promover la búsqueda de apoyo por parte de los estudiantes universitarios^{5,12,18}. Las estrategias de afrontamiento utilizadas confirmaron que la detección temprana y la intervención eficaz pueden prevenir futuras enfermedades^{12,16,22}.

Entre estas estrategias se encuentra la oferta de cursos de Mindfulness^{13,15,20,27,33}. Mindfulness es un programa de entrenamiento y habilidades grupales que tiene siglos de antigüedad y que se basa en el libro didáctico *Atenção plena: um guia prático para encontrar a paz em um mundo frenético, adaptado para estudantes universitários* (Atención plena: una guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético, adaptado para estudiantes universitarios)³⁶.

Este programa es una estrategia de salud mental amplia, que incluye la oferta de este tipo de intervención de forma abierta a los estudiantes, separada de los servicios específicos de salud mental, y se considera un complemento útil de las intervenciones clínicas que pueden ayudarles a aceptar o dejar ir aspectos del estrés que son incontrolables^{13,15,33}, ayudando a mantener una buena salud mental en los estudiantes universitarios²⁷.

Otra práctica, también relacionada con el Mindfulness, el yoga centrado en la respiración, mantiene la atención y la conciencia y reduce el estrés en los estudiantes universitarios³¹.

Pensando en mejorar el bienestar de los estudiantes y en reducir los síntomas de los problemas psicológicos, los grupos de psicodrama analítico realizados periódicamente han demostrado ser una técnica que puede ayudar a los estudiantes a sentirse más seguros¹⁴.

El apoyo espiritual¹² y la autocompasión^{25,27} también se han considerado estrategias importantes, ya que una mejor salud espiritual y los sentimientos de autocompasión conducen a una depresión más débil, a estar menos afectados por el estrés y el agotamiento y a tener más probabilidades de adoptar comportamientos que promuevan la salud^{12,32}. La compasión puede reforzarse mediante la práctica de la atención plena²⁷.

Por otro lado, la acogida y la escucha pueden funcionar como un operador temporal de intervenciones para la atención integral a la salud de los estudiantes que manifiestan síntomas de sufrimiento mental, acogiéndolos de manera oportuna, pero sin precipitarse, estableciendo el tiempo necesario para ayudarles a encontrar herramientas para afrontar sus impases²¹.

Y para los estudiantes que podrían haberse mostrado reticentes a buscar apoyo a través de los servicios tradicionales de salud mental presenciales, se ha identificado que los programas basados en la web ofrecen la oportunidad de apoyar a los estudiantes universitarios vulnerables que es poco probable que busquen apoyo de otra manera²⁸. Estas herramientas guían la forma de entender o controlar los signos e indicadores de comportamiento de sus estados de salud mental y sugieren acciones adecuadas para su mejora²⁴.

La intervención basada en Internet demostró ser fácil de aplicar y económica, con un apoyo eficaz para superar la procrastinación, que puede estar relacionada con el trastorno de ansiedad generalizada o la depresión¹⁰.

Además de estas propuestas, se sugirió un conjunto de cinco estrategias, entre ellas la relajación para utilizar uno de los cinco sentidos y calmar la mente; reconocer la situación antes de que empeore (autoconocimiento); pensar en una solución que ayude a frenar la situación y refrescar la mente; compartir las emociones y la socialización¹⁷.

La formación de redes de apoyo se presentó como una estrategia fundamental para la superación de los obstáculos en la vida estudiantil, manteniendo un diálogo franco y abierto sobre los problemas y construyendo colectivamente estrategias para su superación, formando vínculos entre estudiantes, profesores y técnicos²¹.

Es fundamental reconocer lo que ya se hace cotidianamente en el ámbito escolar y lo que el territorio donde se encuentra la institución escolar ofrece como recurso para contribuir a la gestión y control de este agravio.

Algunas acciones de salud mental han sido realizadas sin que los profesionales las perciban en su práctica, como las acciones de apoyo: discusión de casos, atención conjunta o no; interconsulta; construcción conjunta de proyectos terapéuticos; educación continua; intervenciones en el territorio y en la salud de grupos poblacionales y de la comunidad; acciones intersectoriales de prevención y promoción de la salud; y discusión del proceso de trabajo de los equipos⁷.

Además, las iniciativas de todo el sistema que incluyen a administradores de universidades, instructores, consejeros, académicos, enfermeros y otros profesionales de la salud en la promoción de la salud mental que combinan esfuerzos de sensibilización que enfatizan los beneficios de buscar servicios han sido indicados como enfoques prometedores para abordar la subutilización de los servicios de salud mental o incluso su creación^{10,11}.

También se aporta, la importancia de realizar y profundizar en investigaciones y trabajos para determinar los programas de formación académica, los sistemas de evaluación y de apoyo a los estudiantes universitarios¹⁰.

Es responsabilidad de las instituciones de enseñanza superior facilitar esta transición del contexto de alejamiento de la familia y los amigos y la adquisición de mayor autonomía e independencia, del modelo de la escuela secundaria a la enseñanza superior, promoviendo la creación de contextos orientados a la integración total de los jóvenes para que continúen con calidad en la universidad hasta el final del curso, preocupándose por conocer y promover la calidad de vida y la salud de sus estudiantes^{6,22}.

Los resultados de esta RI apoyan la recomendación de prestar una atención especial a los estudiantes, mediante estrategias de atención preventiva y seguimiento/evaluación del sufrimiento psíquico de los estudiantes y promoción de la salud mental en el contexto escolar, así como garantizar una atención terapéutica pertinente en colaboración con servicios/profesionales de la salud especializados, con el objetivo de trabajar en red, con la implicación directa y participativa de toda la comunidad académica.

Los estudios planteados aportaron contribuciones fundamentales para constituir estrategias y servicios dedicados al cuidado de la salud mental y la calidad de vida de los universitarios, que minimicen los riesgos de desarrollar sufrimiento psíquico.

En los hallazgos subsidiarios de la presente RI, fue posible relacionar los instrumentos utilizados para la detección de los signos y síntomas del sufrimiento psíquico y los trastornos

mentales relacionados, y los recomendados para el seguimiento y la evaluación de la situación de salud mental antes y después de las intervenciones para hacer frente a este agravio.

La escala de Depresión de Hamilton (HAM D)²⁶ fue construida en la década de 1960 para ser utilizada exclusivamente en pacientes previamente diagnosticados de trastornos afectivos de tipo depresivo, debido a que el diseño y la elección de sus ítems, que sirven para identificar la gravedad de los síntomas depresivos y no su existencia³⁷.

El Cuestionario *General Health Questionnaire* (GHQ12) detecta trastornos psiquiátricos no graves³⁸ y se utilizó junto con el *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ 40), con estudiantes de medicina¹⁰.

La *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS) desarrollada en la década de 1980 con el propósito de identificar casos (posibles o probables) de trastornos leves de ansiedad y/o depresión³⁹ se utilizó en el cribado de la depresión y la ansiedad en estudiantes de medicina³².

El *Mini International Neuropsychiatric Interview* (Mini), versión 5.0.0, compatible con los criterios del DSM-IV, es una entrevista diagnóstica breve asignada para su uso en la práctica clínica y la investigación en atención primaria y psiquiatría, y también se ha utilizado en estudiantes de medicina para verificar los trastornos psiquiátricos²².

En cuanto a los cuestionarios, se encontraron los adaptados sobre percepción, conocimiento y actitud³⁵, y otros como: *Alcohol Use Disorders Identification Test* (AUDIT-C), utilizado para evaluar los hábitos de consumo de alcohol³²; *Godin-Shephard Leisure-Time Physical* (GSLTPA) utilizado para evaluar los hábitos de ejercicio entre los estudiantes universitarios³² y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), utilizado en estudiantes de medicina³² y de enfermería²³ para evaluar la calidad del sueño.

El *Maslach Burnout Inventory* (MBI) se configura como un instrumento utilizado exclusivamente para la evaluación del Síndrome de Burnout, sin tener en cuenta los componentes antecedentes y las consecuencias de su proceso⁴⁰, esta misma escala fue utilizada y el burnout académico explicó la relación entre las exigencias académicas y la depresión en estudiantes de medicina^{12,32}.

El *Perceived Stress Scale* (PSS)^{12,34} es un instrumento que se aplica para evaluar el estrés y la percepción del individuo sobre lo imprevisibles e incontrolables que le parecen los acontecimientos de la vida experimentados en el último mes, y se utilizó en estudiantes de medicina - *Perceived Medical School Stress* (PMSS)¹² y en estudiantes de obstetricia³⁴.

Esa escala, *Stress Scale* (PSS), destaca por la brevedad del instrumento, lo que favorece su aplicación en conjunto con otras medidas, utilizándose junto con el *Depression, Anxiety and Stress Scale - Short Form* (DASS 21) y el *Traumatic Life Events Questionnaire* (TLEQ)¹³ en

estudiantes de psicología para investigar la eficacia de las intervenciones realizadas en Internet para reducir el estrés con y sin antecedentes de trauma, mostrando que dichas intervenciones enseñan habilidades para concentrarse y, en consecuencia, reducen el estrés¹³ y se utilizan junto con otras escalas para evaluar la eficacia y la aceptabilidad de una intervención basada en Internet para la procrastinación²⁰.

La escala *Depression, Anxiety and Stress Scale* (DASS)^{13,18,31} puede utilizarse para medir el estrés mediante preguntas en las que los participantes señalan el grado en que experimentan cada uno de los síntomas descritos en los ítems durante la última semana.

En cuanto a la procrastinación de los estudiantes, también se utilizaron las escalas *Irrational Procrastination Scale* (IPS), Escala *Generalized Anxiety Disorder* (GAD 7), Índice de Bienestar de la Organización Mundial de la Salud (OMS 5) y como posibles mediadores la *Scale of Susceptibility to Temptation* (STS) y la *General Self-Efficacy Scale* (SWE) que mide la sensibilidad a las distracciones y a la gratificación inmediata y la autoeficacia percibida²⁰.

Otra escala que ha sido señalada como una medida fiable y adecuada para evaluar los síntomas de ansiedad generalizada en diversos contextos clínicos es la *Generalized Anxiety Disorder 7* (GAD-7)²⁹. El OMS 5 tiene buenas propiedades diagnósticas y se ha utilizado para evaluar el bienestar psicológico subjetivo²⁰.

La *Kessler Scale for Psychological Distress* (K)⁴¹, diseñada para evaluar los síntomas depresivos y ansiosos inespecíficos en los últimos 30 días es un instrumento que identifica el sufrimiento, y se utiliza en la versión K6¹¹ para comprender las razones por las que los estudiantes de psicología infrutilizan los servicios de salud mental y en la versión K10, junto con la prueba psicométrica del modelo *Mental Health Continuum* (MHC)²⁴, con estudiantes de diferentes áreas para ayudarles a reflexionar y mejorar su salud mental.

En un estudio diseñado para evaluar la prevalencia del sufrimiento mental, la necesidad percibida de atención profesional de salud mental y los obstáculos a la prestación de servicios para los estudiantes universitarios, se utilizaron las escalas *Self-Reported Questionnaire* (SRQ-20) y *Obstáculos para el Acceso a la Evaluación de Cuidados* (BACE-30), que demuestran que son herramientas útiles para abordar la disparidad entre los trastornos mentales y la escasez de cuidados³⁰.

La *Self-Compassion Scale* (SCS)^{27,32} se utilizó para medir la autocompasión de los estudiantes, siendo un instrumento válido para entornos de investigación e intervención en salud, utilizada junto con la escala del *Center for Epidemiologic Studies Depression* (CESD), para medir niveles actuales de depresión y *Maslach Burnout Inventory Student Survey* (MBISS) sugiriendo que aunque los estudiantes con un alto nivel de autocompasión pueden sentirse

agotados por las exigencias académicas, esto no se convertiría en depresión, es decir, se ha demostrado que la autocompasión modera el desarrollo de la depresión en el ámbito académico²⁵.

Y con los estudiantes de psicología, la SCS se utilizó con *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), que es una medida de mindfulness comúnmente utilizada para evaluar el cambio antes y después de las intervenciones basadas en mindfulness, revelando que esta práctica puede mejorar la empatía y la autocompasión ayudando a la salud mental de los estudiantes²⁷.

Al igual que la FFMQ, la *Mindful Attention and Awareness Scale* (MAAS) también se utilizó para evaluar la atención plena, determinando la frecuencia con la que se produce cada situación³¹.

Se utilizaron los siguientes instrumentos con estudiantes de enfermería para evaluar las razones del estrés del entorno universitario y las repercusiones en su calidad de sueño y de vida: *Assessment of Stress in Nursing Students* (ASNS) y *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), señalando que los factores de estrés se asociaron con un sueño de mala calidad y con cambios en la calidad de vida²³.

El *Clinical Outcome Routine Evaluation – Outcome Measure* (CORE-OM)^{14,15}, es un instrumento europeo de autoinforme para medir la salud mental de adultos y se ha adaptado a más de 20 países, utilizándose habitualmente en entornos clínicos hospitalarios, de salud laboral y educativos, así como en la evaluación de la calidad de los servicios de salud mental¹⁵.

La *Global Rating Scale* (GAS), utilizada junto con CORE-OM¹⁴ sirve para evaluar el funcionamiento general de un sujeto durante un periodo de tiempo determinado en un continuo de enfermedades psicológicas o psiquiátricas¹⁴.

Para el cribado del episodio depresivo mayor se utilizó la escala *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ9)^{12,20}.

En resumen, los instrumentos enumerados en este estudio de revisión se mostraron como herramientas de apoyo a la detección precoz del sufrimiento psíquico, así como de seguimiento y evaluación de los casos detectados.

CONCLUSIÓN

Esta revisión permitió trazar un panorama de las posibilidades de afrontamiento del sufrimiento psíquico de los estudiantes en el contexto universitario, contribuyendo además a relacionar diferentes instrumentos de detección, seguimiento y/o evaluación de este agravio

aplicables tanto en la atención prestada en los servicios de salud de las instituciones educativas como en la investigación sobre este tema.

Como limitaciones, está el escaso número de estudios sobre las estrategias de afrontamiento, lo que señala la necesidad de seguir investigando en este ámbito.

Además, de forma universal y relevante, el sufrimiento psíquico en los estudiantes universitarios ha demostrado ser un problema emergente de salud pública y que las intervenciones para afrontarlo, ya sean de promoción de la salud mental, evaluación y seguimiento o de tratamiento, deben ser adoptadas principalmente por las instituciones escolares en colaboración con los servicios de salud extramuros.

REFERENCIAS

- Gomes C, Araújo CL, Comonian JO. Sofrimento psíquico na universidade: uma análise dos sentidos configurados por acadêmicos. *Rev Psicol Divers Saude* [Internet]. 2018 [citado el 12 abr 2020]; 7(2):255-66. Disponible en: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1909/1830>
- Cerchiari EAN, Caetano D, Faccenda O. Utilização do serviço de saúde mental em uma universidade pública. *Psicol Ciênc Prof*. [Internet]. 2005 [citado el 8 jul 2020]; 25(2):252-65. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/T9hPBsm9XbWKxKBfTsdRjGv/?format=pdf&lang=pt>
- Botti N, Monteiro A, Benjamim M, Queiroz L. Depressão, uso de drogas, ideação e tentativa de suicídio entre estudantes de enfermagem. *Rev Enferm UFPE on line* [Internet]. 2016 [citado el 11 jun 2020]; 10(7):2611-6. Disponible en: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/11321>
- Fernandes MA, Vieira FER, Silva JS, Avelino FVSD, Santos JDM. Prevalence of anxious and depressive symptoms in college students of a public institution. *Rev Bras Enferm*. [Internet]. 2018 [citado el 14 jun 2022]; 71(Suppl5):2169-75. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/reben/a/JwkL4F3S5DQGkmvx5ZP7cYQ/?format=pdf&lang=en>
- Schneider JF, Tonini NS, Maraschin MS, Durman S, Dias TA, Tomazzoni MI. Indicadores do sofrimento psíquico na zona urbana do município de Cascavel, estado do Paraná. *Acta Sci, Health Sci*. [Internet]. 2008 [citado el 14 jun 2022]; 25(1):27-33. Disponible en: <https://ur.booksc.me/book/82422929/121c25>
- Osse CMC, Costa II. Saúde mental e qualidade de vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília. *Estud Psicol*. [Internet]. 2011 [citado el 14 jun 2022]; 28(1):115-22. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/jXj8kc8WmhVHGsy3J3Y9Stn/?format=pdf&lang=pt>
- Brasil. Ministério da Saúde. Saúde mental. Brasília: Ministério da Saúde; 2013.
- Soares CB, Hoga LAK, Peduzzi M, Sangaleti C, Yonekura T, Silva DRAD. Integrative review: concepts and methods used in nursing. *Rev Esc Enferm USP*. [Internet]. 2014 [citado el 12 jun 2020]; 48(2):329-39. Disponible en: <https://www.revistas.usp.br/reeusp/article/view/84097/86949>
- Oliveira Araújo WC. Recuperação da informação em saúde: construção, modelos e estratégias. *ConCI* [Internet]. 2020 [citado 20 de junho de 2022]; 3(2):100-34. Disponible en: <https://seer.ufs.br/index.php/conci/article/view/13447>
- Rahman NIA, Ismail SB, Ali RM, Alattraqchi AG, Dali WPEW, Umar BU, et al. Stress among first batch of MBBS students of Faculty of Medicine and Health Sciences, University Sultan Zainal Abidin, Malaysia: when final professional examination is knocking at the door. *International Medical Journal* [Internet]. 2015 [citado el 14 jun 2022]; 22(4):254-9. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/281265139_Stress_among_First_Batch_of_MBBS_Students_of_Faculty_of_Medicine_and_Health_Sciences_Universiti_Sultan_Zainal_Abidin_Malaysia_When_Final_Professional_Examination_is_Knocking_at_the_Door
- Kim JE, Zane N. Help-seeking intentions among Asian American and White American students in psychological distress: application of the health belief model. *Cultur Divers Ethnic Minor Psychol*. [Internet]. 2015 [citado el 14 jun 2022]; 22(3):311-21. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4688246/pdf/nihms696390.pdf>
- Youssef FF. Medical student stress, burnout and depression in Trinidad and Tobago. *Acad Psychiatry* [Internet]. 2016 [citado el 14 jun 2022]; 40(1):69-75. DOI: 10.1007/s40596-015-0468-9
- Nguyen-Feng VN, Greer CS, Frazier P. Using online interventions to deliver college student mental health resources: evidence from randomized clinical trials. *Psychol Serv*. [Internet]. 2017 [citado el 14 jun 2022]; 14(4):481-9. DOI: 10.1037/ser0000154

14. Biolcati R, Agostini F, Mancini G. Analytical psychodrama with college students suffering from mental health problems: preliminary outcomes. *Res Psychother.* [Internet]. 2017 [citado el 14 jun 2022]; 20(3):272. DOI: 10.4081/ripppo.2017.272
15. Galante J, Dufour G, Vainre M, Wagner AP, Stochl J, Benton A, et al. A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *Lancet Public Health* [Internet]. 2018 [citado el 14 jun 2022]; 3(2):e72-81. DOI: 10.1016/S2468-2667(17)30231-1
16. Krishnappa K, Singh N, Jain PK, Sharma A, Mehra J, Nayak KS. Medical school and stress: a cross-sectional study of stress among medical students in Uttar Pradesh University of medical sciences in district Etawah. *Indian Journal of Community Health* [Internet]. 2018 [citado el 14 jun 2022]; 30(3):239-46. Disponible en: <https://www.iapsmupuk.org/journal/index.php/IJCH/article/view/845?articlesBySameAuthorPage=2>
17. Ma S, Ruensuk M, Kim C. Design interventions for promoting the mental health of young academics. In: *Proceedings of the 22nd International Conference on Engineering Design (ICED19)* [Internet]; 2019; Delft, The Netherlands: Ulsan National Institute of Science and Technology; 2019 [citado el 14 jun 2022]. DOI: 10.1017/dsi.2019.95
18. Dalky HF, Gharaibeh A. Depression, anxiety, and stress among college students in Jordan and their need for mental health services. *Nurs Forum.* [Internet]. 2019 [citado el 14 jun 2022]; 54(2):205-12. DOI: <https://doi.org/10.1111/nuf.12316>
19. Kebede MA, Anbessie B, Ayano G. Prevalence and predictors of depression and anxiety among medical students in Addis Ababa, Ethiopia. *Int J Ment Health Syst.* [Internet]. 2019 [citado el 14 jun 2022]; 13:30. DOI: 10.1186/s13033-019-0287-6
20. Kuchler AM, Albus P, Ebert DD, Baumeister H. Effectiveness of an internet-based intervention for procrastination in college students (StudiCare Procrastination): study protocol of a randomized controlled trial. *Internet Interv.* [Internet]. 2019 [citado el 14 jun 2022]; 17:100245. DOI: 10.1016/j.invent.2019.100245
21. Malajovich Muñoz N, Vilanova A, Tenenbaum D, Bastos Velasco L. O manejo da urgência subjetiva na universidade: construindo estratégias de cuidado à saúde mental dos estudantes. *Interacao Psicol.* [Internet]. 2019 [citado el 17 abr 2020]; 23(2):177-83. Disponible en: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/58547/39214>
22. Motta ICM, Soares RCM, Belmonte TSA. Uma investigação sobre disfunções familiares em estudantes de medicina. *Rev Bras Educ Méd.* [Internet]. 2019 [citado el 14 jun 2022]; 43(1Supl1):47-56. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/338560636_Uma_Investigacao_sobre_Disfuncoes_Familiares_em_Estudantes_de_Medicina/fulltext/5e1d2bf2a6fdcc28377124b0/Una-Investigacao-sobre-Disfuncoes-Familiares-em-Estudantes-de-Medicina.pdf
23. Mendes SS, Martino MMF. Stress factors of nursing students in their final year. *Rev Esc Enferm USP* [Internet]. 2020 [citado el 14 jun 2022]; 54:e03593. DOI: 10.1590/s1980-220x2018053903593
24. Chen SP, Chang WP, Stuart H. Self-reflection and screening mental health on Canadian campuses: validation of the mental health continuum model. *BMC Psychology* [Internet]. 2020 [citado el 14 jun 2022]; 8:76. DOI: 10.1186/s40359-020-00446-w
25. Lee KJ, Lee SM. The role of self-compassion in the academic stress model. *Curr Psychol.* [Internet]. 2020 [citado el 15 mayo 2020]; 41:3195-204. DOI: 10.1007/s12144-020-00843-9
26. Siddiqui NA, Fatima S, Taj FB, Shahid A, Moosa ZA. Depression among undergraduate medical and engineering students: a comparative study. *Pak J Med Sci.* [Internet]. 2020 [citado el 14 jun 2022]; 36(5):1096-9. DOI: 10.12669/pjms.36.5.1858
27. Centeno RPR. Effect of mindfulness on empathy and self-compassion: an adapted MBCT Program on Filipino College Students. *Behav Sci (Basel)* [Internet]. 2020 [citado el 15 jun 2022]; 10(3):61. DOI: 10.3390/bs10030061
28. Harrington KD, Eres R, Lim MH. The web-based uprising program for mental health in Australian university students: protocol for a pilot randomized controlled trial. *JMIR Res Protoc.* [Internet]. 2020 [citado el 15 jun 2022]; 9(12):e21307. DOI: 10.2196/21307
29. Awadalla S, Davies EB, Glazebrook C. A longitudinal cohort study to explore the relationship between depression, anxiety and academic performance among Emirati university students. *BMC Psychiatry* [Internet]. 2020 [citado el 15 jun 2022]; 20(1):448. DOI: 10.1186/s12888-020-02854-z
30. Negash A, Khan MA, Medhin G, Wondimagegn D, Araya M. Mental distress, perceived need, and barriers to receive professional mental health care among university students in Ethiopia. *BMC Psychiatry* [Internet]. 2020 [citado el 15 jun 2022]; 20(1):187. DOI: 10.1186/s12888-020-02602-3
31. Qi X, Tong J, Chen S, He Z, Zhu X. Comparing the psychological effects of meditation and breathing-focused yoga practice in undergraduate students. *Front Psychol.* [Internet]. 2020 [citado el 15 jun 2022]; 11:560152. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.560152/full>
32. Lee KP, Yeung N, Wong C, Yip B, Luk LHF, Wong S. Prevalence of medical students' burnout and its associated demographics and lifestyle factors in Hong Kong. *PLoS One* [Internet]. 2020 [citado el 15 jun 2022]; 15(7):e0235154. DOI: 10.1371/journal.pone.0235154

33. Voss A, Bogdanski M, Langohr B, Albrecht R, Sandbothe M. Mindfulness-based student training leads to a reduction in physiological evaluated stress. *Front Psychol.* [Internet]. 2020 [citado el 15 jun 2022]; 11:645. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00645
34. Rezaei B, Falahati J, Beheshtizadeh R. Stress, stressors and related factors in clinical learning of midwifery students in Iran: a cross sectional study. *BMC Med Educ.* [Internet]. 2020 [citado el 15 jun 2022]; 20(1):78. DOI: 10.1186/s12909-020-1970-7
35. Puspitasari IM, Garnisa IT, Sinuraya RK, Witriani W. Perceptions, knowledge, and attitude toward mental health disorders and their treatment among students in an Indonesian University. *Psychol Res Behav Manag.* [Internet]. 2020 [citado el 15 jun 2022]; 13:845-54. DOI: 10.2147/PRBM.S274337
36. Galante J, Dufour G, Benton A, Howarth E, Vainre M, Croudace TJ, et al. Protocol for the Mindful Student Study: a randomised controlled trial of the provision of a mindfulness intervention to support university students' well-being and resilience to stress. *BMJ Open* [Internet]. 2016 [citado el 15 jun 2022]; 6(11):e012300. DOI: 10.1136/bmjopen-2016-012300
37. Freire MA, Figueiredo VLM, Gomide A, Jansen K, Silva RA, Magalhães PVS, et al. Escala Hamilton: estudo das características psicométricas em uma amostra do sul do Brasil. *J Bras Psiquiatr.* [Internet]. 2014 [citado el 12 abr 2020]; 63(4):281-9. DOI: 10.1590/0047-2085000000036
38. Gouveia VV, Lima TJS, Gouveia RSV, Freires LA, Barbosa LHGM. Questionário de Saúde Geral (QSG-12): o efeito de itens negativos em sua estrutura fatorial. *Cad Saude Pública* [Internet]. 2012 [citado el 12 jun 2020]; 28(2):375-84. DOI: 10.1590/S0102-311X2012000200016
39. Faro A. Análise fatorial confirmatória e normatização da Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS). *Psicol Teor Pesqui.* [Internet]. 2015 jul/set[citado el 8 jul 2020]; 31(3):349-53. DOI: 10.1590/0102-37722015032072349353
40. Carlotto MS, Camara SG. Análise fatorial do Maslach Burnout Inventory (MBI) em uma amostra de professores de instituições. *Psicol Estud.* [Internet]. 2004 [citado el 08 jul 2020]; 9(3):499-505. DOI: 10.1590/S1413-73722004000300018
41. Kessler RC, Andrews G, Colpe LJ, Hiripi E, Mroczek DK, Normand SL, et al. Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychol Med.* [Internet]. 2002 [citado el 15 jun 2022]; 32(6):959-76. DOI: 10.1017/s0033291702006074

Editor Asociado: Vania Del Arco Paschoal.

Conflicto de Intereses: los autores declaran que no existe ningún conflicto de intereses.

Financiación: Fapesp Proceso 10784-2/2020..

CONTRIBUCIONES

Tatiane Carolina Martins Machado Rodrigues y **Guilherme Correa Barbosa** contribuyeron a la concepción, recogida y análisis de datos y redacción. **Vera Lúcia Pamplona Tonete** colaboró en la concepción, análisis de datos, redacción y revisión.

Como citar este artículo (Vancouver)

Rodrigues TCMM, Barbosa GC, Tonete VLP. Afrontamiento del sufrimiento psíquico de estudiantes en el contexto universitario: una revisión integradora. *Rev Fam, Ciclos Vida Saúde Contexto Soc.* [Internet]. 2022 [citado el *insertar el día, mes y año de acceso*]; 10(3):590-607. Disponible en: *insertar el link de acceso*. DOI: *insertar el link de DOI*.

Como citar este artículo (ABNT)

RODRIGUES, T. C. M. M.; BARBOSA, G. C.; TONETE, V. L. P. Afrontamiento del sufrimiento psíquico de estudiantes en el contexto universitario: una revisión integradora. **Rev Fam, Ciclos Vida Saúde Contexto Soc.**, Uberaba, MG, v. 10, n. 3, p. 590-607, 2022. DOI: *insertar el link de DOI*. Disponible en: *insertar el link de acceso*. Acceso el: *insertar el día, mes y año de acceso*.

Como citar este artículo (APA)

Rodrigues, T.C.M.M., Barbosa, G.C., & Tonete, V.L.P. (2022). Afrontamiento del sufrimiento psíquico de estudiantes en el contexto universitario: una revisión integradora. *Rev Fam, Ciclos Vida Saúde Contexto Soc.*, 10(3), 590-607. Recuperado el: *insertar el día, mes y año de acceso* de *insertar el link de acceso*. DOI: *insertar el link de DOI*.



Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons