

REVISIÓN DOCUMENTAL SOBRE EL IMPACTO PSICOLÓGICO DEBIDO A LA  
SITUACIÓN DE CRISIS DE LA SALUD MENTAL A NIVEL NACIONAL POR COVID – 19

MICHELLE STEFANY VIVAS RODRIGUEZ

Documento resultado de trabajo de Grado para optar por el título de PSICOLOGO

Director: EDWARD JOHNN SILVA GIRALDO

Doctorado en Psicología

Magister en Paz, Desarrollo y Ciudadanía

Master en Terapia Familiar Sistémica

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS SEDE VIRTUAL Y A DISTANCIA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

PROGRAMA DE PSICOLOGIA BOGOTÁ UVD

COLOMBIA

2020

REVISIÓN DOCUMENTAL SOBRE EL IMPACTO PSICOLÓGICO DEBIDO A LA  
SITUACIÓN DE CRISIS DE LA SALUD MENTAL A NIVEL NACIONAL POR COVID – 19

Sub-línea de investigación: PSICOLOGÍA Y DESARROLLO HUMANO

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS SEDE VIRTUAL Y A DISTANCIA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

PROGRAMA DE PSICOLOGIA BOGOTÁ UVD

COLOMBIA

2020

## AGRADECIMIENTOS

A mi director de tesis

**Edward John Silva Giraldo**, por su permanente orientación y acompañamiento en la conceptualización, investigación y aprendizaje en este trabajo, eternamente agradecida por todos los conocimientos aprendidos, la contribución con su experiencia que guió mi trabajo de tesis.

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar esta tesis a las personas que han estado a mi lado, los cuales han sido un gran apoyo durante todo este tiempo, me han dado su compañía y amistad en este proyecto de vida.

A DIOS: Porque sin la bendición de Él, la vida, la salud, la sabiduría y su misericordia no hubiera logrado este triunfo.

AL PADRE MARTI COLOM: por su apoyo incondicional, y económico, por ser mi guía espiritual y bendición sobre mi vida, por guiarme a buscar siempre lo mejor para mí, gracias por cada consejo y por cada una de sus palabras que me han guiado en este nuevo caminar.

A MI MADRE: Marisol Rodríguez León, por apoyo que me ha brindado a través de este camino que lleva a mis sueños y a mis metas.

A MIS HIJAS: Dana Sofía Sánchez y María Fernanda Rojas porque son el motor de mi vida, son dos Ángeles que van detrás de mí, viendo mi ejemplo de lucha, son mi razón de ser, las amo con todo mi corazón y todos los días son un continuar para ser mejor por ellas y para ellas.

## Contenido

INDICE DE TABLAS .....	6
INDICE DE FIGURAS .....	7
RESUMEN.....	8
INTRODUCCIÓN .....	9
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	10
PREGUNTA PROBLEMA .....	13
JUSTIFICACIÓN .....	14
OBJETIVOS.....	19
Objetivo general.....	19
Objetivos específicos .....	19
MARCO TEÓRICO.....	20
Capítulo 1: PANDEMIA COVID-19 - CRISIS.....	20
Capítulo 2: IMPACTO DE LA PANDEMIA.....	22
Capítulo 3: ESTRESORES PRESIPITANTES .....	28
Capítulo 4: CONSECUENCIAS PSICOLOGICAS .....	32
Capítulo 5: ESTRATEGIAS.....	36
METODOLOGÍA.....	38
TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	38
VARIABLES.....	38
POBLACIÓN Y MUESTRA .....	39
INTRUMENTOS .....	39
PROCEDIMIENTO .....	43
RESULTADOS .....	44
CONCLUSIONES .....	57
RECOMENDACIONES .....	58
REFERENCIAS .....	59
ANEXOS.....	67

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1: matriz de análisis de categorías.....	45
--	----

## INDICE DE FIGURAS

## RESUMEN

Palabras Clave: Impactos Psicológicos, Crisis, Salud mental, COVID-19.



## INTRODUCCIÓN

En el presente estudio basado en una revisión documental se busca realizar una recopilación de los documentos encontrados en bases de datos, repositorios libros y blog, para realizar una revisión contextual de un tema que ha surgido a nivel mundial, como lo es la pandemia del COVID-19, datos según fuente confiable y escritos que nos relatan la situación en crisis de la salud , además de aquellas opiniones sobre el impacto psicológico en la sociedad que ha dejado esta situación de riesgo en las personas brindadas profesionales de la salud, que nos permitan realizar un reflexión contextual del mismo.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad, se vivencia una nueva realidad, el enfrentamiento a una nueva enfermedad que el Centro para el control y la prevención de Enfermedades, (2020) define:

La pandemia de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) puede resultar estresante para las personas. El temor y la ansiedad con respecto a una nueva enfermedad y lo que podría suceder pueden resultar abrumadores y generar emociones fuertes tanto en adultos como en niños. Las medidas de salud pública, como el distanciamiento social, pueden hacer que las personas se sientan aisladas y en soledad y es posible que aumente el estrés y la ansiedad. Sin embargo, estas medidas son necesarias para reducir la propagación del COVID-19.

Al llegar una nueva enfermedad, la sociedad se encuentra inmersa en una situación estresante, incierta, que ha generado una cantidad de emociones, como tristeza, incertidumbre, los cuales no todos los individuos están en la capacidad de afrontar (cuando no se poseen estrategias de afrontamiento, resiliencia) siendo claro que la gran mayoría de la sociedad no se imaginó que

encontrarse en la situación actual. Después de la aparición de COVID-19, La organización panamericana de la salud (2020), informa:

La Situación de COVID-19 en la Región de las Américas, 3 de septiembre de 2020 - 03:00 pm (hora del este)

Se notificaron 128.775 casos y 3.795 muertes adicionales en las últimas 24 horas, lo que representa un aumento relativo del 0,95% en los casos y un aumento relativo del 0,80% en las muertes, en comparación con el día anterior.

Costa Rica iniciará una nueva etapa para relajar el distanciamiento social y las medidas de salud pública el 9 de septiembre. Anticipándose al cambio, el Ministro de Salud destacó la importancia de evitar actividades en espacios cerrados donde se reúnen muchas personas. (Nota de prensa del Ministerio de Salud).

En las investigaciones que se han realizado del 2019 a 2020, en torno a la pandemia del COVID-19 se ha evidenciado que la pandemia no solo afectó la salud, a muchas personas, sino que generó una serie de impactos de todo tipo, económico, social y demás. La organización internacional del trabajo (2020), menciona algunos de los impactos generados por la pandemia COVID-19:

La evaluación preliminar de la OIT del impacto del COVID-19 en sectores e industrias sociales y económicos específicos se recoge en una serie de informes sectoriales.....Esta nota informativa destaca el impacto de COVID-19 en el sector de los medios de comunicación y la cultura, muy afectado por el desempleo y las producciones cerradas. Se analiza la forma en que la diversidad del sector en cuanto a tipos de contratos y ocupaciones crea dificultades para acceder a la protección social, la seguridad y la salud, y los programas de ayuda económica. En la nota también se ofrecen opciones de política, basadas en los ejemplos de los países y en las iniciativas de las organizaciones de trabajadores y empleadores, para mitigar las repercusiones económicas de la pandemia en el sector.

Además de mencionar en otro artículo, la organización internacional del trabajo, Ryder (2020):

El COVID-19 ha revelado la fragilidad de nuestras economías. La pandemia del coronavirus no es sólo una crisis sanitaria, también es una crisis social y económica, dice el Director General de la OIT, Guy Ryder. Para que nuestra respuesta sea eficaz, debe tener en cuenta todos estos factores, y debe ser llevada a cabo de forma coordinada y global. En particular, debe responder a las necesidades de los más vulnerables.

Es claro que son muchos los ámbitos de la sociedad que sufrieron afectaciones, y la principal problemática que nos atañe son los impactos psicológicos que se generaron en los individuos, realizar esta revisión documental, les permitirá a muchas personas obtener información verídica y confiable de que está generando esta situación y podrán crear medios, técnicas y de más estrategias que ayuden a mitigar estos impactos psicológicos que crecen de manera impresionante. Con respecto a lo mencionado anteriormente El colegio de psicólogos hace un pronunciamiento sobre la pandemia del COVID-19(2020):

La Crisis de la Salud Mental y el Papel de los Psicólogos en la Pandemia de COVID-19, Pronunciamiento del Colegio Colombiano de Psicólogos.

Como lo corrobora la evidencia disponible, el efecto de la pandemia de COVID-19 sobre la salud mental de la población puede llegar a ser catastrófico y conllevar a un agravamiento prolongado de la emergencia de salud pública y a un impacto negativo sobre la ya deplorable situación de la economía nacional. No en vano, António Guterres, Secretario General de las Naciones Unidas instó "...a los gobiernos, la sociedad civil, las autoridades de salud a unirse con urgencia para abordar la salud mental de esta pandemia en toda su dimensión" y también afirmó: "Los servicios de salud mental son una parte esencial de las respuestas de los gobiernos al COVID-19. Estos servicios de salud mental deben expandirse y ser completamente financiados."

## PREGUNTA PROBLEMA

¿Qué impactos psicológicos se generaron debido a la situación de crisis de la salud a nivel Nacional por COVID - 19?

## JUSTIFICACIÓN

Se ha podido evidenciar que el tema de COVID-19 es complejo para realizar una recolección contextual por ser un tema de salud tan actual, se han encontrado muchas opiniones de profesionales de la salud, el ideal es proporcionar datos científicos con validez y fiabilidad.

Según, Piña- Ferrer (2020):

Pues bien iniciemos diciendo que hoy por hoy el mundo, está atravesando por una crisis en cuanto a la pandemia denominada “Coronavirus” o como su nombre científico lo reseña la Organización Mundial de la Salud (OMS) COVID-19 o SARS-CoV-2, por ello es importante destacar que para responder tantas interrogantes que se presentan en estos momentos, la mejor vacuna es “la información”, pero una información certera, verdadera, que lleve intrínseco el valor científico y profesional que ello representa.

La sociedad, ya sean profesionales, estudiantes o demás, son individuos preocupados por la salud mental, es claro que es un tema que nos involucra a todos como sociedad, y más al ser una situación incierta, en la cual dependemos del comportamiento de la misma, y en donde no sabemos que sigue, que pasará más adelante, en donde las noticias, juegan un papel tan importante en la estabilidad

emocional de las personas y es en donde se encuentra información, que a veces presenta una mirada negativa, y eso puede llegar a crear impactos psicológicos en las personas.

Moisés de la Serna (2020) dice:

Aunque en ocasiones a lo que más visibilidad dan los medios de comunicación es al número de afectados y de fallecidos, información ofrecida por los distintos gobiernos y recogida por la OMS en su web.

la llegada de una pandemia no esperada, sorprendió al mundo, nos impactó de una manera drástica, nos ha dejado una crisis emocional, a nivel mundial enfrentamos cambios nuevos, un distanciamiento físico, el cambiar hábitos personales, laborales y familiares, para no ser contagiado de una enfermedad que poco se sabe, que médicos y personal de la salud intenta ayudar con su mayor esfuerzo a todas las personas que se enferman de gravedad, poco a poco se conoce que sirve y que no ayuda para aliviar los síntomas, eso por la parte de aquellas personas que sufren ya por padecer Covid-19, Pero por lado están las familias, las personas que se encuentran confinados en casa, tratan de seguir recomendaciones, que a veces no garantizan no enfermar, y empieza a surgir una crisis emocional en las personas, y es importante realizar una labor, como psicólogos o psicólogos en formación, en el querer ayudar a mitigar los impactos psicológicos que esta pandemia ha dejado a la sociedad.

The lancet (2020):

Un estudio que compara los síntomas de estrés postraumático en los padres y los niños en cuarentena con los que no estaban en cuarentena encontraron que las puntuaciones medias de estrés postraumático eran cuatro veces más altas en los niños que habían sido puestos en cuarentena que en los que no estaban en cuarentena. El 28% (27 de 98) de los padres en cuarentena en este estudio informaron síntomas suficientes para garantizar el diagnóstico de un trastorno de salud mental relacionado con el trauma, en comparación con el 6% (17 de 299) de los padres que no estaban en cuarentena. Otro estudio del personal del hospital examinó los síntomas de depresión 3 años después de la cuarentena y encontró que el 9% (48 de 549) de toda la muestra informó síntomas depresivos altos. En el grupo con síntomas depresivos altos, casi el 60% (29 de 48) había sido puesto en cuarentena, pero solo el 15% (63 de 424) del grupo con síntomas depresivos bajos había sido puesto en cuarentena.

Todos los demás estudios cuantitativos solo encuestaron a aquellos que habían sido puestos en cuarentena y generalmente informaron una alta prevalencia de síntomas de angustia y trastorno psicológico. Los estudios informaron sobre síntomas psicológicos generales, 22 trastornos emocionales, 34 depresión, 16 estrés, 15 bajo estado de ánimo, 18 irritabilidad, 18 insomnio, 18 síntomas de estrés postraumático<sup>25</sup> (calificado en la escala de impacto de eventos de Weiss y Marmar, revisada<sup>35</sup>), ira, 20 y agotamiento emocional.<sup>21</sup> El estado de ánimo bajo (660 [73%] de 903) y la irritabilidad (512 [57%] de 903) se destacan por tener una alta prevalencia<sup>18</sup>.

Las personas en cuarentena por estar en contacto cercano con aquellos que potencialmente tienen SARS<sup>25</sup> informaron varias respuestas negativas durante el período de cuarentena: más del 20% (230 de 1057) informaron temor, 18% (187) informaron nerviosismo, 18% (186) informaron tristeza, y 10% (101) informaron culpabilidad. Pocos informaron sentimientos positivos: 5% (48) informaron sentimientos de felicidad y 4% (43) informaron sentimientos de alivio. Los estudios cualitativos también identificaron una variedad de otras respuestas psicológicas a la cuarentena, como confusión, 11, 12, 13, 23 miedo, 12, 13, 14, 15, 23, 24 ira, 12, 13 pena, 29 entumecimiento, 23 y ansiedad - insomnio inducido.<sup>14, 15</sup>.

El panorama de la situación, las personas se llenan de ansiedad, de preocupación, de estrés, de incertidumbre, personas en crisis pensando cómo solventar su economía, el alimento, abastecerse de todo lo necesario, claro está no todas estas emociones se relacionan a esto, también puede ocurrir por el confinamiento, la resiliencia que tenga cada persona, el no poder estar cerca de la familia, encontrarse solo en un lugar, sin apoyos sin redes, queda preguntarnos si todos son capaces o se sienten capaces de afrontar esta situación, no sabemos cómo enfrentarla, no sabemos qué hacer, estamos inmersos en una amenaza constante, que no sabemos con certeza qué pasará mañana.

Lang (2019):

Los psicólogos tienen una serie de responsabilidades. Éstas interactúan con los otros tres principios que comprenden el Meta-código: Respeto, Competencia e Integridad. Éstas son responsabilidades – pasadas y presentes - con los clientes y con la sociedad en un nivel general e incluyen la práctica sustentada en una base de evidencia científica. Los psicólogos están continuamente confrontando nuevos deberes, retos y responsabilidades. Como parte de su desarrollo profesional deben internalizar los principios y orientaciones fijados en el Meta-código y seguirlos, bien de forma explícita en situaciones de toma de decisiones, bien implícitamente en rutinas de decisión y, probablemente, más a menudo en una mezcla de ambas. Es siempre responsabilidad del psicólogo demostrar conciencia ética y responsabilidad adecuada durante la práctica, bien sea la propia o, por ejemplo, la de asistentes y estudiantes. Sin



embargo, existe también la responsabilidad de la profesión, representada por la asociación nacional y el colectivo de psicólogos. En este artículo se discutirán los aspectos principales del principio de Responsabilidad con un ejemplo en cada una de las cláusulas que lo desarrollan.

Como es mencionado anteriormente, los psicólogos tiene un deber de responsabilidad, como brindar medios por los cuales se puedan facilitar unos primeros auxilios psicológicos a quien lo necesite, no permitir que el impacto psicológico que esta pandemia ha dejado en las personas, trascienda y que afecte o atente contra la vida el mismo, es importante dejar claro que no solo se deben brindar los servicios a las personas que lo soliciten, sino también a otras personas por medios electrónicos, como Facebook, twitter o Instagram, un video, una imagen una frase, cambia el mundo de la persona que necesite ayuda, la idea es que se pueda llegar a esas personas que necesitan de una ayuda, y sientan que cuentan con alguien y pueden sin pena pedir esa ayuda, porque en este momento debe prevalecer el don de servicio y no el lucrativo, entender como profesionales o futuros profesionales, que nos encontramos en medio de una situación que nos afecta a todos y que están de por medio las vidas de aquellas personas que piden a gritos por una ayuda psicológica, que se encuentran en una crisis emocional, que esta pandemia ha dejado una gran impacto en sus vidas.

Es importante empezar a evidenciar cuales son los impactos que se han generado en las personas por esta pandemia.

Aida Canals (2020) dice:

La situación sanitaria que estamos viviendo está causando entre la población síntomas como: nerviosismo, incertidumbre, miedo, falta de apetito, dificultades para conciliar el sueño.

El distanciamiento social está generando alteraciones, no llevamos demasiado bien estar alejados de nuestros, no poder verlos, ni abrazarlos debido al confinamiento de estar en casa, aunque hay otras alternativas que si están en nuestra mano: llamarles, ....

Cada día que pasa con las investigaciones que se desarrollan alrededor del COVID-19 de parte de profesionales, se ha podido evidenciar que el estar en aislamiento o confinamiento en casa por la pandemia ha generado que se desarrollen síntomas en los individuos, que pueden generar estrés, ansiedad o depresión como lo mencionábamos anteriormente.

El mal nombrado distanciamiento social, que debería denominarse distanciamiento físico no es una situación a la que estemos acostumbrados a lidiar, no es necesario distanciarnos socialmente, actualmente contamos con medios que nos permiten estar en contacto con los amigos, conocidos o seres queridos, sin estar físicamente con ellos, es de nosotros mismos utilizar esos medios de manera útil y que nos ayude a mantenernos emocionalmente estables.

Aida Canals (2020) dice:

El hecho de que nuestra rutina se ha modificado, el hecho de tener menos actividad: no salir, no hacer ejercicio físico al aire libre... Genera cierto nivel de estrés y ansiedad.....

Una de las consecuencias psicológicas más evidentes del coronavirus es el miedo a la infección, la mente humana tiende a desarrollar miedos irracionales cuando una situación de pandemia se alarga y esta es la situación actual que estamos viviendo.

El estar enfrentando a una nueva enfermedad que no se puede ver, que no se conoce mucho sobre ella, y es importante seguir las pautas que se mencionan en las noticias y de más redes de comunicación, esta situación llena de incertidumbre para muchos, causa que se tengan dificultades de afrontamiento, que la mente de cada individuo este en modo amenaza y provoque niveles de ansiedad, que, si no se saben controlar, generarían una crisis emocional.

## OBJETIVOS

### Objetivo general

Describir a partir de la revisión documental los estudios sobre los impactos psicológicos generados por el COVID-19 a nivel nacional

### Objetivos específicos

- Realizar una recopilación teórica de documentos, a partir de la búsqueda de diferentes fuentes teóricas, retomando blog y libros donde se encuentre información, proporcionada por profesionales de la salud, publicados en los dos últimos dos años referentes al tema de los impactos psicológicos por COVID-19 en las personas a nivel nacional.

- comprender los impactos psicológicos del COVID-19 a partir de los documentos recopilados

## MARCO TEÓRICO

### Capítulo 1: PANDEMIA COVID-19 - CRISIS

Esta recolección documental se realiza con el fin de determinar cuáles han sido los impactos psicológicos que se han generado a nivel nacional (Colombia), desde que se declaró esta emergencia sanitaria mundial, y se empezaron a tomar una serie de decisiones gubernamentales, en busca de la mitigación del contagio, que a su vez generó el expedir el confinamiento de la población a sus casas y generó toda una serie de consecuencias a nivel mundial.

Es importante contextualizar primero todo lo que ha sucedido y el deber ser es iniciar este marco teórico con la definición de coronavirus o COVID-19

El Dr. Muñoz Retana (2020), define al coronavirus o covid-19 como:

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades leves como el resfriado común, y enfermedades graves como el SRAS (síndrome respiratorio agudo severo) o el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV), y más recientemente el nuevo coronavirus identificado por primera vez en la ciudad china de Wuhan, este nuevo virus altamente contagioso fue nombrado oficialmente como SARS-CoV-2, además el nombre oficial de la enfermedad provocada por el nuevo virus es "COVID-19" según la Organización Mundial de la Salud.

Como se logra evidenciar el coronavirus pertenece a una familia de virus que se han presentado de manera aleatoria en diferentes países en diferentes años, que en la actualidad el último de su especie de virus, provoco que la OMS declarara el virus como una pandemia mundial.

Es importante saber que lo que más preocupa a los individuos en este momento, es que pasará, hasta cuándo estará esta enfermedad entre nosotros y si provocara algún impacto más de los que ya están presentes.

Piña-Ferrer (2020) dice:

En el mundo contemporáneo la palabra “crisis” produce impacto, incertidumbre, reacción y surge con ello una serie de interrogantes ¿Cómo evolucionar ante ella? ¿cómo asumirla? ¿Cómo enfrentarla? ¿a qué riesgos estaré sometido? ¿cuáles serán sus efectos económicos? ¿sociales? ¿culturales? ¿emocionales? ¿de qué manera nos afectara como personas? ¿a nosotros y a nuestro entorno más cercano?

Una de las soluciones a los impactos psicológicos, es como lo menciona piña-ferrer, es responder un poco a todas esas interrogantes que nacen de la crisis por COVID-19.

## Capítulo 2: IMPACTO DE LA PANDEMIA

Este autor menciona la magnitud de a lo que nos estamos enfrentando, el impacto de la pandemia, las secuelas que dejara este incidente masivo, C BRANDS, dice:

Nos enfrentamos a un desafío sin precedentes desde la Segunda Guerra Mundial. El coronavirus está impactando directamente en nuestra forma de vida y su alto grado de propagación ha obligado a tomar medidas extremas que han limitado considerablemente el movimiento de las personas. Un parón que nos ha permitido empezar a doblar la curva de contagios y ha tenido efectos colaterales positivos para el medio ambiente. Pero el aislamiento también puede suponer un riesgo para la salud mental de los ciudadanos.

Ballester Arnal (2020) menciona:

“Como sucede en todas las situaciones de crisis, lo que más nos afecta es la incertidumbre: cómo evolucionará la epidemia, qué impacto tendrá sobre la salud pública a corto, medio y largo plazo, qué efectos económicos y sociales tendrá en nuestro país y cómo todo esto nos afectará más personalmente a nosotros mismos y a nuestro entorno más próximo”, comienza explicando en la entrevista.

Aquí es donde se debe mencionar lo más importante para que esta situación no nos agobie más, de lo que debería y que no se vean afectados nuestros estados anímicos, hasta el punto de desarrollar trastornos o patologías psicológicas y es estar informados, pero de una manera sana, controlada y hacerlo de fuentes confiables, de profesionales de la salud.

Dice, Ballester Arnal (2020):

“La mejor vacuna contra la incertidumbre es la información, transmitir de una forma certera, sencilla y veraz lo que sabemos hasta ahora de esta enfermedad. E inmediatamente transmitir seguridad, la que se deriva de tener la suerte de disponer de uno de los mejores sistemas sanitarios públicos del mundo”, destaca.

Nos encontramos en un tiempo difícil, en donde debemos focalizar nuestra atención en las buenas acciones que desarrollan las demás personas, los aplausos a los médicos, los elogios y agradecimientos a todos los voluntarios que tratan de garantizar la salud física y mental de todos los individuos.

Es importante que todos desarrollemos empatía y solidaridad con los demás, como bien se a nombrado hay muchas personas con graves impactos psicológicos por la pandemia, pero también hay muchos que han podido sobrellevar o se han podido adaptar a una nueva situación, esos que si han podido deben contribuir de las maneras posibles de cada uno en hacer sentir empatía con los demás y que cada persona cuenta con su vecino o con los profesionales de la salud.

Salazar (2020), nos dice algo muy importante:

Una de las recomendaciones más importantes es no olvidarse de mantener un trato humano los unos con los otros. “Es cierto que debemos establecer precauciones a la hora de salir y relacionarnos, pero no podemos estar en la calle percibiendo a las personas que nos cruzamos como un enemigo o un potencial contagiador”, advierte.

Claro es una época en donde tenemos miedo, miedo a perder, miedo a contagiarnos, miedo a enfermar, miedo a la soledad y cantidad de sentimientos más, que avances no sabemos manejar y es importante que los demás sepan que para eso están los profesionales en psicología para ayudar a manejar esos miedos, pero lo más importante es que no nos olvidemos de las demás personas, que no nos olvidemos de esa empatía que debemos de tener con los demás, nadie tiene culpa en contagiarse es una enfermedad, que como bien lo he mencionado, no la vemos y por más que muchas personas han tomado las medidas necesarias se han contagiado, y esto no es en son de alarmar es en el de ser humanos y comprender que

lo que está sucediendo esta fuera del alcance de muchos, y que siempre debemos estar prestos a ayudar a aquello que en su momento lo necesitan, en comprensión, apoyo y guía.

El psicólogo en su entrevista nos presenta como es el ideal que debemos manejar en nuestras emociones, Ballester Arnal (2020):

En este sentido declara que “lo que tenemos que conseguir es que ese miedo no sea desmedido, escuchar a las autoridades, confiar en ellas y prevenir los contagios, es decir, tener una buena conducta de enfermedad. Es difícil tener una conducta de enfermedad perfecta. A veces nos equivocamos porque infravaloramos la amenaza y entonces dejamos de cuidarnos”.

En este tiempo son útiles todos los consejos que podamos encontrar, que nos los brinden profesionales, muchas personas necesitan estrategias de afrontamiento para esta situación, que nos agobia tanto en la actualidad, Ballester Arnal (2020) nos brinda estos consejos para cuando un individuo se encuentre en estado de alarma.

“Es importante mantener la calma y el espíritu positivo. Guardar confinamiento con alegría porque además haciéndolo estamos protegiéndonos a nosotros y a los demás. No aconsejo estar todo el tiempo pendiente de la evolución de la epidemia. Se puede ver los informativos una vez al día o establecer una frecuencia, pero no estar pendiente de cada cifra de muertos, de cómo aumentan los infectados, de la epidemia minuto a minuto. Si lo hacemos se nos hará insufrible”.

Explica que podemos realizar actividad física dentro de casa e intentar mantener una dieta saludable ante el incremento de nuestro nivel de sedentarismo. “Con tiempo para el trabajo o el estudio, pero también para ver televisión, jugar con el ordenador y para hacer actividades que no supongan estar delante de una pantalla todo el día”.

Además, nos menciona la importancia de un buen nivel de salud para los individuos, aunque a nivel colombiano, es difícil garantizar ese nivel de salud que se necesita, para brindar buena atención a los individuos, ya que este se ha visto afectado por la corrupción existente en el país”. Pero bueno no me detendré en ese tema, no es un tema que nos atañe en este momento.

“Espero que la importancia de mantener una sanidad pública de calidad invirtiendo en ella, con equipos multidisciplinares formados por todo tipo de profesionales sanitarios incluidos los más olvidados como fisioterapeutas y psicólogos dentro del sistema sanitario, sin los cuales no puede haber una atención integral y digna a las personas. Ballester Arnal (2020).



Sabemos que esta situación masiva y sin control, provoco un aislamiento o confinamiento para todos, y esta situación ha generado muchos impactos a nivel mundial, y como ya lo habíamos mencionado antes; según los autores (Brooks, 2020):

Como bien indican los autores del estudio, la cuarentena suele ser una experiencia desagradable para quienes la padecen: separación de los seres queridos, pérdida de libertad, incertidumbre sobre el estado de la epidemia y aburrimiento, son algunas de las consecuencias que, en ocasiones, pueden conllevar efectos dramáticos. Por ello, consideran crucial sopesar cuidadosamente los beneficios potenciales de la cuarentena masiva obligatoria frente a los posibles costes psicológicos, afirmando que el uso exitoso de la cuarentena como medida de salud pública “requiere que reduzcamos, en la medida de lo posible, los efectos negativos asociados con ella”.

Es claro que la prioridad es reducir todo lo negativo de la cuarentena, y para poder crear estrategias de mitigación y afrontamiento debemos tener claro cuales están siendo los efectos de esta pandemia, el ideal es proporcionar que han dicho los profesionales de salud, que se sabe en el momento sobre los impactos psicológicos.

S. Nadal, (2020) dice:

Sin embargo, es demasiado pronto para saber cómo la situación actual nos está cambiando: todavía no hay datos suficientes y nadie se atreve a aventurar cuáles serán las consecuencias de esta crisis en la salud mental de los ciudadanos. Por eso, en momentos como estos, la Organización Mundial de la Salud recomienda a los investigadores hacer revisiones rápidas de la investigación realizada hasta la fecha en situaciones similares.

Claro, hablamos de un ideal, el de determinar cuáles son esos efectos psicológicos que están afectando a la población, en nuestro caso la población nacional(Colombia), es complejo determinar estos impactos pero NADAL, nos ofrece un panorama en donde podemos tomar de referencia algunos suceso que se han presentado en el pasado, en donde se ha visto afectado gran cantidad de población, claro es importante tener en cuenta que esta situación de salud actual , no solamente está afectando a Colombia, esto es a nivel mundial.

Es importante generar proyectos como estos que nos contextualicen y nos ayuden a avanzar en el proceso de identificar cuáles son esos impactos psicológicos que preocupan a los profesionales que se ocupan de la salud mental y a su vez también poder tener avances en la formulación de estrategias que permitan minimizar estos impactos.

S. Nadal (2020), nos menciona la importancia de hacer investigación y determinar los problemas de salud de las personas, para que se pueda fomentar las estrategias de mitigación.

Sentir ansiedad o tener síntomas depresivos durante el periodo de cuarentena no es sorprendente: los ciudadanos viven semanas de incertidumbre protegiéndose de una pandemia mundial. Sin embargo, la evidencia dice que estos efectos psicológicos todavía se pueden detectar meses o años más tarde. La revisión sugiere que es necesario garantizar que se implementen medidas efectivas de mitigación como parte del proceso de planificación de cuarentena

En los impactos psicológicos (Brooks, 2020) dice:

Los datos muestran que la cuarentena es el factor más predictivo de los síntomas del trastorno por estrés agudo. Las personas en cuarentena son significativamente más propensas a informar de agotamiento, desapego, ansiedad al tratar con pacientes contagiados, irritabilidad, insomnio, poca concentración e indecisión, deterioro del desempeño laboral y rechazo al trabajo o consideración de renuncia.

Entre las personas que han sido puestas en cuarentena, hay una alta prevalencia de síntomas de angustia y problemas psicológicos. Los estudios informan sobre síntomas psicológicos generales, trastornos emocionales, depresión, ansiedad, estrés, bajo estado de ánimo, insomnio, síntomas de estrés postraumático, irritabilidad, ira y agotamiento emocional. El bajo estado de ánimo y la irritabilidad destacan por tener una elevada prevalencia

Los datos que arroja el estudio, muestran que el principal impacto psicológico es el estrés agudo, y sabemos que se deben tratar los síntomas y mitigar el estado del que padece, para evitar un estrés crónico. Además nos muestra que síntomas como angustia y los problemas psicológicos, están en un incremento bastante preocupante, y vuelve nuestra preocupación, que estos síntomas o problemas, no se vuelvan trastorno, que le espera a una sociedad en donde no se está tomando en cuenta a los profesionales de la salud mental y que no se están

mitigando estos problemas que atañen a la sociedad, y va en un incremento preocupante el crecimiento de los trastornos.

Señala (Brooks, 2020):

El efecto de estar en cuarentena es un predictor de síntomas de estrés postraumático y de depresión en empleados y empleadas de hospital, incluso 3 años después.

Realmente las expectativas a nivel de la salud mental son graves, no hemos empezado realmente la cuarentena en Colombia y ya sabemos que van a ver demasiadas consecuencias en las personas, es que nos enfrentamos a una realidad cruel, que no sabemos qué hacer, claro ya nos están educando en el cuidado, pero que nos garantiza que eso funcione, si cada vez son más y más los casos, la reactivación del virus en personas que ya lo sufrieron, que nos queda, claro mirar este panorama, nos crea angustias, desesperanza.

Como lo menciona SHU(2020) quien ratifica el impacto de la pandemia en la sociedad:

El 1 de enero de 2020, Wellcome Trust calificó al coronavirus como una “amenaza importante y urgente para la salud global”<sup>1</sup> y pidió a “investigadores, revistas y patrocinadores que se aseguren de que los resultados de la investigación y los datos relevantes para este brote se compartan rápida y abiertamente para informar a la respuesta de salud pública y ayudar a salvar vidas”<sup>1</sup>. Los firmantes de esta declaración incluyeron editoriales dominantes, como Elsevier, Springer Nature y Taylor & Francis, así como varios financiadores y sociedades académicas. Los firmantes conjuntos de esta declaración se comprometieron a hacer que todas las investigaciones y datos sobre el brote se abrieran de inmediato: en repositorios de preprints para aquellos artículos que no han sido revisados por pares y en plataformas de revistas para aquellos artículos que ya han sido revisados.

### Capítulo 3: ESTRESORES PRESIPITANTES

Es importante tener cuenta cuales son los factores que están ayudando en la cuarentena a que se presenten estos síntomas y problemas en la salud mental de las personas, Brooks (2020) menciona los factores que están siendo estresores durante la cuarentena:

**Duración de la cuarentena:** una mayor duración de la cuarentena se asocia específicamente con una peor salud mental, síntomas de estrés postraumático, conductas de evitación e ira.

**Miedo a la infección:** las personas en cuarentena revelan que sienten temor sobre su propia salud o ante la posibilidad de contagiar a otras personas, especialmente a miembros de la familia. Asimismo, existe preocupación al experimentar cualquier síntoma físico potencialmente relacionado con la epidemia. Esta preocupación es mayor en mujeres embarazadas y aquellas personas con niños pequeños.

**Frustración y aburrimiento:** el confinamiento, la pérdida de la rutina habitual y el contacto social y físico reducido con los demás, conllevan con frecuencia aburrimiento, frustración y una sensación de aislamiento del resto del mundo, lo que es angustiante para las personas en cuarentena. Esta frustración se exagera al no poder llevar a cabo actividades cotidianas habituales, como comprar las necesidades básicas o no poder participar en actividades de redes sociales por teléfono o internet.

**Suministros inadecuados:** tener suministros básicos inadecuados (p. ej., comida, agua, ropa, etc.) durante la cuarentena es una fuente de frustración y se asocia con ansiedad y enfado hasta 4–6 meses después del período de cuarentena. No poder recibir atención médica regular y las prescripciones médicas también parecen ser un problema para algunas personas en esta situación.

**Información inadecuada:** muchas personas afirman que la información por parte de las autoridades de salud pública es escasa, contradictoria y supone un factor estresante, al ofrecer insuficientes pautas sobre los pasos a seguir y crear confusión sobre el propósito de la cuarentena.

Esta confusión percibida proviene de las diferencias en el estilo, el enfoque y el contenido de varios mensajes de salud pública, debido a la falta de coordinación entre las múltiples jurisdicciones y niveles de Gobierno involucrados. La falta de claridad sobre los diferentes niveles de riesgo, concretamente, lleva a las personas a temer lo peor. Igualmente, se informa de una percepción de falta de transparencia por parte de los funcionarios de salud y del Gobierno sobre la gravedad de la pandemia, quizás relacionado con la ausencia de pautas claras o justificación.

hemos nombrado varios factores que coadyuvan a ser estresores en la cuarentena como la información, es importante no estar sumergido en las noticias, no es nada sano y alentador estar escuchando como la situación social empeora cada día más con la continuidad de la pandemia, según lo comentaba los autores.

El miedo, la duración y la frustración, son los más notables síntomas que se evidencian, y que son los más difíciles de mitigar, la duración es algo que no está en nuestras manos, que sabemos que hasta que no haya una cura, no se ira, que indiscutiblemente es algo con lo que tenemos que aprender a lidiar, pero no es fácil, el miedo claro está vivo está presente en nuestras vidas, creo que ninguna persona está dispuesto a perder un ser querido, y la frustración, el tener que utilizar nuevas herramientas y no poder, aprender a trabajar y estudiar en casa, el no poseer las herramientas, como internet y computador, es difícil y en algunas ocasiones no está en nuestras manos lo que pasa.

Como lo menciona, Salazar (2020):

Como explica Arcas, la afectación psicológica en una situación tan extrema como esta es evidente y normal. “El ser humano tiene vinculados una serie de miedos profundos, como el miedo a no poder controlar una situación, a asumir la vulnerabilidad o la impredecibilidad de los acontecimientos, a no poder garantizar la supervivencia, a la enfermedad, a la muerte o al estigma social. Ahora mismo los tenemos todos mezclados”.

Y es que el miedo, es una emoción desbordante, afecta el control de las emociones y cuando más nos afecta, atrae una serie de síntomas y sentimientos, que nos llevan por una corriente hacia una serie de problemas psicológicos y es donde vuelvo a reiterar la necesidad de estar ayudando a las personas, de prestar nuestra ayuda, en lo que nos hemos preparado y nos hemos esforzado por aprender, y contribuir en la promoción de proyectos de salud mental,

que tan olvidados están, que transformemos mentes porque hoy estamos evidenciando cuando nos ha afectado el estar en confinamiento por la pandemia.

Y aunque decir lo siguiente sea un poco desalentador, es parte de la realidad que seguirán existiendo una serie de factores después de que pase la pandemia y Brooks (2020), nos brinda una serie de estresores que estarán presentes después del confinamiento:

#### Estresores tras la cuarentena

**Economía:** la pérdida financiera puede ser un problema durante la cuarentena, ya que las personas no pueden trabajar y tienen que interrumpir su actividad profesional sin una planificación previa; los efectos parecen ser duraderos: las pérdidas económicas como resultado de la cuarentena crean una grave angustia socioeconómica y es un factor de riesgo de problemas psicológicos y de ira y ansiedad, varios meses después de la cuarentena.

Aquellas personas con ingreso familiar anual más bajo tienen mayor probabilidad de verse afectadas por la pérdida temporal de ingresos y muestran niveles más elevados de estrés postraumático y síntomas depresivos. Estas personas, junto con aquellas que pierden ganancias durante la cuarentena (autónomas) pueden requerir niveles adicionales de apoyo. En este sentido, el estudio propone ayudas económicas siempre que sea posible, así como programas desarrollados para ofrecer apoyo financiero durante todo el período. Cuando sea pertinente, los empleadores pueden considerar enfoques que permitan al personal laboral trabajar desde casa si así lo desean, evitando así pérdidas financieras.

**Estigma:** el estigma por parte de los otros es un tema señalado en toda la literatura científica. Diversos estudios sugieren que existe un estigma que rodea específicamente a aquellos/as que han sido puestos/as en cuarentena. Las personas suelen informar que, tras la cuarentena, sienten que se las trata de manera diferente: evitándolas, retirando invitaciones sociales, tratándolas con miedo y sospecha, etc.

La educación general sobre la epidemia y la justificación de la información sobre la cuarentena y la salud pública puede ser beneficiosa para reducir la estigmatización, mientras que una información más detallada dirigida a las escuelas y los lugares de trabajo también puede ser útil. Es posible que las noticias divulgadas a través de los medios contribuyan a estigmatizar las actitudes del público en general; los medios de comunicación ejercen una poderosa influencia en las actitudes de la sociedad y está demostrado que la propaganda del miedo también contribuye al estigma. En este punto, los autores destacan la necesidad de que los funcionarios de salud pública brinden información rápida y clara a toda la población afectada, para promover una comprensión precisa de la situación.

La economía, es una de las más claras que sabemos que será un factor de preocupación en las personas, ya que si es un área que está muy afectada actualmente, como será en algunos meses, la pandemia sorprendió a la economía, no estaban acostumbradas en su totalidad la virtualidad, en muchos campos es inevitable que se cierren sus negocios, porque son servicios que no se adaptan a la actualidad.

Nadal (2020), nos menciona la afectación que tiene la crisis financiera que están padeciendo las personas en la salud mental.

Más allá del virus, otra de las principales preocupaciones de los ciudadanos ahora mismo son las repercusiones económicas: la pérdida de empleos y la incapacidad de hacer frente a gastos como la hipoteca, el alquiler o las facturas. En los estudios revisados, la pérdida financiera como resultado de la cuarentena creó una grave angustia socioeconómica y se descubrió que era un factor de riesgo para desarrollar síntomas de trastornos mentales y de ansiedad incluso varios meses después de la cuarentena.

## Capítulo 4: CONSECUENCIAS PSICOLOGICAS

Asensi (2020), nos da un pequeño listado de las consecuencias psicológicas del coronavirus:

Las consecuencias psicológicas que podemos encontrarnos en estos momentos son:

- La ansiedad, miedo y apatía, pueden ser los principales protagonistas en estos días. Estas emociones son consecuencia de la incertidumbre que la situación genera. Pueden aparecer pensamientos de tipo catastrofistas y anticipatorios, poniéndonos en los peores y más improbables escenarios, pero que nos generarán un gran malestar.
- Como comentaba en el punto anterior, si hay algo que nos genera esta situación es incertidumbre. Necesitamos saber qué es lo que va a pasar a continuación y así poder anticiparnos a lo que va a ocurrir. Los seres humanos intentamos controlar constantemente todo aquello que nos rodea, esto como sabemos, en ocasiones no es posible y ese intento de controlar generará mayor ansiedad. En esta ocasión, es posible que sientas que no hay nada que tú puedas hacer, sólo esperar. Esto puede generar frustración. Esta incertidumbre puede llevarnos a la búsqueda de información constante, sintiendo en estos días una sobreinformación. En este caso tenemos que tener cuidado porque mucha de la información que estamos recibiendo no son de fuentes oficiales y pueden llevarnos a error.
- Por otro lado el exceso de información puede generar consecuencias negativas sobre nuestro estado de salud física y emocional. Estos días hay un aluvión de información por diferentes vías: la televisión, la radio, internet, los chats de WhatsApp, siendo la epidemia de coronavirus el tema central de cualquier conversación. La sobreinformación puede generar en nosotros estrés, angustia, ansiedad o preocupación, llevándonos incluso a realizar diferentes comprobaciones como buscar actualizaciones constantes de nueva información: por ejemplo el número de nuevos contagios o bien realizar comprobaciones sobre nuestra salud física, como estar tomándonos la temperatura constantemente. Estas comprobaciones aumentan nuestros niveles de ansiedad, apareciendo en nosotros diferentes síntomas que puede confundirse con los síntomas provocados por COVID – 19, generándose así cierta hipocondría, entendida esta como cierto miedo y preocupación irracional a padecer el contagio.
- En este tiempo de confinamiento por la expansión del coronavirus van a estar presentes ciertos cambios emocionales en nosotros. Es posible que en determinado momento nuestro estado de ánimo se mantenga estable, pero en otros momentos puede cursar con emociones más desagradables como son la tristeza, el miedo o el enfado. Así como la aparición de irritabilidad, angustia, preocupación, estrés, síntomas depresivos, problemas de sueño, entre otros. Es importante que normalicemos y atendamos todos los diferentes estados en los que nos podemos encontrar a lo largo de estos días.
- Los seres humanos somos seres sociales, necesitamos el contacto con los demás para nuestra supervivencia. Teniendo en cuenta esto, otra de las consecuencias que genera la cuarentena es el aislamiento social que todos sufrimos. Nos encontramos lejos de nuestros seres queridos y la falta de libertad para poder verlos puede llevarnos a sentir una gran angustia y tristeza.



- Más a largo plazo, el confinamiento o aislamiento puede ser causa de la aparición de trastornos de tipo emocional, como ansiedad y depresión o trastornos pos estrés postraumático.

Después de la investigación, que realiza el autor mencionado, se puede decir que el estigma es algo que ya está presente, no hay ningún tipo de acercamiento, si alguien tose, se enferma, ya hay un tipo de señalamiento que es coronavirus, es algo que estará presente por mucho tiempo y es claro que esa estima toma fuerza por el miedo que las personas presentan.

Rodríguez (2020):

Pero la doctora Valdés advierte de que la pandemia está llevando también a patologías que precisarán de tratamiento farmacológico y psicoterapia, como ansiedad, depresión, fobias, trastornos obsesivos, trastornos adaptativos, síndrome de estrés postraumático, síndrome pos-UCI y el denominado "duelo complicado"

En el servicio de asistencia habilitado por Sanidad, la psicóloga García Torres ya ha empezado a tratar comportamientos fóbicos, los de personas que dicen que no volverán a salir a la calle "hasta que no haya un solo caso de coronavirus"....

.... Junto al miedo que puede llevar a la agorafobia, las expertas hablan también del caso contrario, el de personas que, cuando se levante el confinamiento, saldrán a la calle de forma masiva y sin respetar las indicaciones de las autoridades.

Los trastornos obsesivos son otra de las derivadas de la crisis de la COVID-19.

"Mucha gente empieza con rituales de comprobación. Nos están diciendo hasta la saciedad que nos lavemos las manos. A nada que la persona tenga un rasgo obsesivo, esta información actúa de precipitante y puede llevar a un trastorno obsesivo", expone la psicóloga Miren Larrazábal.

Es sorprendente, mirar el panorama de lo que está ocurriendo con las personas, y comportamientos desarrollados por el miedo, hasta donde llevaran a las personas, muchas no se alcanzan a imaginar las consecuencias que traerán a sus vidas estos comportamientos.

Rodríguez, (2020) menciona otras patologías: El estrés postraumático, el síndrome pos-uci y el duelo sin despedida

Estas tres patologías son, a juicio de estas profesionales, los efectos más demoledores de pandemia desde el punto de vista psicológico y psiquiátrico.

La doctora Valdés afirma que nadie ha vivido circunstancias tan difíciles como los enfermos, sus familiares y el personal sanitario, enfrentado a su propio miedo a enfermarse y a la angustia de no tener todos los recursos para salvar vidas, todo ello "bajo una tensión mantenida durante demasiado tiempo".

Miren Larrazabal coincide en que los profesionales que están "en primera línea" son el colectivo de mayor riesgo porque todavía no pueden hacerse cargo mentalmente de ellos mismos.

Rocío García Torres añade que la situación de los enfermos hospitalizados por COVID-19 asciende a la categoría de trauma por el hecho de haber estado sometidos a unas terapias muy duras en soledad y ver de cerca a la muerte

El síndrome pos-UCI es uno de los que más preocupan a Macarena Valdés: "En esas unidades los enfermos están en un mundo alucinatorio y de allí salen con problemas de memoria, crisis de pánico y mucha angustia. Estos pacientes aún no han llegado a nuestras consultas, pero va a ser un flujo muy importante", anticipa.

La tercera situación de extremo padecimiento mental es el que provocan los llamados "duelos complicados", que no permiten a los familiares de los fallecidos despedirse de ellos en tiempo real.

"Como no ven a su ser querido y no están presentes en la despedida, no pueden hacer una percepción de lo ocurrido y el duelo se queda atrapado en la fase de negación", aclara la psiquiatra.

Y es que nombrar estos trastornos es muy importante, en el caso de enfrentarse a una UCI, es una experiencia sumamente traumática, desde que entras hasta que sales, el estar rodeado de aparato, solo con más personas igual o peor que el paciente, que de 10 el 2% se salva, después ser parte de ese 2%, eres un milagro y seguida la recuperación, ahora si eres consciente de la situación, observar cómo se mueren las demás personas, es una situación que no se le desea a nadie, personalmente la viví hace muchos años, y son experiencias que marcan y muy difíciles.

Ahora, hablar de duelo, si ya normalmente vivir un duelo es un proceso complicado para muchas personas, es un proceso largo, que aunque muchos somos conscientes de que todos tenemos un final, que la vida no es infinita y que llegaremos a la muerte, no logramos

comprender fácilmente la pérdida de un ser querido, y el estar frente a personas que no se pueden despedir de su ser querido, lo hace más complicado, y es exponer a las personas a duelo difíciles, que se pueden convertir en duelo patológicos o crónico.

## Capítulo 5: ESTRATEGIAS

Asensi (2020), como otros autores que ya hemos citado nos ofrece un listado de estrategias para realizar en pro de mitigar los impactos psicológicos que se van generando:

- En primer lugar es importante tener en cuenta que ahora nuestra casa será nuestro lugar de trabajo, de ocio, de descanso o nuestro lugar de hacer deporte. Por tanto es importante que la mantengamos limpia y ordenada, así como usar diferentes habitaciones para cada actividad. Por ejemplo, que la habitación en la que trabajamos o estudiamos sea diferente a la habitación en la que descansamos o tenemos ocio. Es importante que haya una diferencia física y así poder desconectar en cada momento de la actividad que queramos realizar.
- Dentro de esta situación atípica en la que nos encontramos tendremos que generar y mantener una rutina, dando así una estructura a nuestro día. Es importante que a pesar de estar en casa empecemos el día como solíamos hacer: desayunar, ducharnos y vestirnos. Tras nuestro trabajo, es importante que tengamos otras rutinas de ocio marcadas, como hacer deporte, leer un libro, ver una serie o simplemente descansar.
- **Esta rutina es también importante para las familias que tienen hijos:** mantener sus horarios de levantarse, comidas, aseo, deberes, actividades de juego en familia. Hay que hacer a los niños entender que estamos haciendo algo por el bien común y darles un sentido, no como castigo sino como responsabilidad y beneficio para todos.
- También podemos dedicar cierto tiempo hacer todas aquellas cosas que siempre están pendientes y que nunca tenemos tiempo de hacer, pero tranquilo no es necesario que ahora nos pongamos hacer todas y cada una de las tareas pendientes, también es importante parar y ¿qué mejor momento que este?
- Puede ser un buen momento para compartir tareas y cuidados en casa, incluso pasar más tiempo con la persona que convivimos, que en ocasiones puede resultar complicado o disfrutar de nuestra propia soledad, esa que a veces tanto nos asusta.
- **Es importante evitar la sobreinformación,** esto puede generar una sensación de alarma permanente. No estar en constante contacto con toda la información con la que nos bombardean y que la información que recibamos sea de fuentes fiables. Recomiendo buscar y promover espacios en los que poder hablar de otros temas de conversación.
- **Fomentar la socialización,** las relaciones son importantes para nuestras emociones y bienestar psicológico realizando video llamadas con amigos y familiares.

- **Evita pensamientos y anticipaciones catastrofistas.** Esto genera ansiedad y limita tus recursos para lidiar con lo que venga momento a momento.
- Es importante estar en el presente: ocuparnos día a día de lo que va viniendo sin estar permanentemente conectados a información sobre el tema.
- **Afrontamiento positivo:** estar unidos, no es que no nos dejen salir, es que gracias al sacrificio individual evitaremos males mayores y estamos haciendo un bien para nuestra comunidad, somos parte de un movimiento para el bien común. Quedarse en casa es salvar vidas.
- **Podemos realizar actividades placenteras por internet:** museos, conciertos de música, teatro online, deporte online, trabajo placentero, actividades manuales y creativas, deporte, música.
- **Promover nuestro autocuidado** como practicar ejercicio, yoga, estrategias de relajación, meditación y mindfulness. En caso de que estemos al cuidado de niños pequeños, es importante turnarnos en este cuidado y generar ratitos individuales para uno mismo.
- Expresar como nos encontramos emocionalmente, esto nos ayudará a calmarnos.

Es bueno nombrar todas estas pautas y estrategias que han brindado los psicólogos especialistas, para ayudar a las personas en cuarentena a tener más control de las emociones, pero algo que es muy claro las personas no necesitan paños de agua tibia, debemos ser más conscientes de lo que de verdad se está formando y es una ola de problemas y trastornos psicológicos en las personas, que claramente no se podrán disuadir con pautas.

## METODOLOGÍA

### TIPO DE INVESTIGACIÓN

La metodología principal del presente trabajo es una recolección documental.

Paramo (2013):

La Investigación Documental se define como el estudio metódico y sistemático de documentos escritos que sirve de base para la comprensión del problema, redefinición de situaciones problemáticas, búsqueda de nuevas fuentes de investigación, entre otros aspectos, en la construcción de conocimiento (Páramo, 2013). Los documentos que se suelen considerar como fuente de información documental son variados y van más allá del formato físico (información digital y multimedia); pueden clasificarse en oficiales y personales. Los oficiales son documentos generados por instituciones y pueden tener carácter privado (actas de reuniones, memorias internas, informes, etc.) o públicos (notas de prensa, normas, leyes, decretos, informes, memorias, diarios, películas, fotografías). Los documentos personales corresponden a individuos y generalmente son privados (diarios, archivos personales, etc.). También hacen parte los libros y monografías, publicaciones académicas, publicaciones de referencia, entre otros.

Según, Valencia, V. (s, f):

La revisión documental permite identificar las investigaciones elaboradas con anterioridad, las autorías y sus discusiones; delinear el objeto de estudio; construir premisas de partida; consolidar autores para elaborar una base teórica; hacer relaciones entre trabajos; rastrear preguntas y objetivos de investigación; observar las estéticas de los procedimientos (metodologías de abordaje); establecer semejanzas y diferencias entre los trabajos y las ideas del investigador; categorizar experiencias; distinguir los elementos más abordados con sus esquemas observacionales; y precisar ámbitos no explorados.

### VARIABLES

En el presente trabajo se trabajaran con cuatro variables, las cuales son:

1. impactos psicológicos
2. crisis
3. salud mental
4. COVID-19

## POBLACIÓN Y MUESTRA

50 documentos extraídos de blog y libros donde se encuentre información, proporcionada por profesionales de la salud, publicados entre el 2019 y 2020 en inglés y español.

## INTRUMENTOS

- ✓ fichas RAE

La ficha RAE, RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE) “Como su nombre lo indica el Resumen Analítico Especializado procura condensar la información contenida en documentos y estudios de tal manera que facilite la aprehensión, comprensión y análisis del material en cuestión.

### **Resúmenes Analíticos Especializados- RAES.**

#### MODELO PARA TODOS LOS DOCUMENTOS

**Encabezamiento:** Incluye el número del resumen analítico (en caso de ser necesario) y la ficha bibliográfica (título, autor y datos editoriales).

**Palabras claves:** Definen el contenido del documento. Deben aparecer como mínimo cuatro palabras, ordenadas de lo general a lo particular.

**Descripción:** Presenta una idea general y completa del documento, por lo cual, algunos de los aspectos aquí contemplados pueden quedar incluidos en otra parte del resumen. Se debe sintetizar el contenido del trabajo que se resume de manera precisa, consignando tipo de documento, características principales, propósito general y conclusión sobresaliente.

**Fuentes:** si son pocas, se deben incluir completas (autor y obra). En caso de ser muchas, se deben categorizar, de tal manera que el lector del resumen pueda inferir el carácter de la fundamentación del autor del documento que se resume y bases de la teoría y metodología del trabajo.

**Contenidos:** se resumen en esta sección los pasos del estudio, objetivos y componentes del trabajo. Pueden enunciarse títulos de capítulos o partes del documento, mostrando en forma breve aspectos destacados de su desarrollo, sin abarcar más de 40 líneas.

**Metodología:** detalla el diseño y técnicas metodológicas de la investigación o estudio resumido (no de la elaboración misma del documento que se está resumiendo), mostrando tipos de instrumentos y procedimientos. A veces estos datos aparecen explícitos en el documento, otras hay que deducirlos de su contenido.

**Referencias Bibliográficas:** permite detallar las fuentes teóricas en las que se apoya el autor del documento. Generalmente se relaciona aquella que apoya el marco teórico y/o hipótesis y la metodología.



**Conclusiones:** incluir aquellas conclusiones que el documento presenta, teniendo en cuenta también las recomendaciones.

Al final del resumen se coloca la fecha de elaboración y las iniciales de nombre(s) y apellidos de su autor.

<b>UNIMINUTO VIRTUAL Y DISTANCIA</b>  <b>FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES</b>  <b>RESUMEN ANALÍTICO INVESTIGATIVO</b>	
RAE No.	No enumerar
Título	
Autor (es)	
Edición	
Fecha	
Palabras clave	
Descripción	Descripción general propia. apoyada con frases/citas textuales  Máximo 500 palabras
Fuentes	Análisis de frecuencia de las citas  Citado más de dos veces es fuente dentro del artículo

Contenidos	(seleccionar los títulos pertinentes)  Resumen de cada título  Como un resumen de cada índice  Aquí se enuncia la metodología
Metodología	Se profundiza en el trabajo metodológico
Referencias Bibliográficas	Copiar y pegar
Conclusiones	A las conclusiones que llega el autor
Fecha y autor (es) del RAE	

## PROCEDIMIENTO

La elaboración de esta revisión documental se realizó en varios momentos. El primero consiste en realizar la recolección de fichas rae de tal manera se puedan tener una búsqueda de los artículos e investigaciones científicas acerca de los impactos psicológicos generados por el confinamiento. Fue en esta etapa donde se encontraron 50 artículos y se ha verificado la pertinencia de nuestro estudio. En el siguiente momento se organizó la información encontrada a través una tabla de matriz de artículos, en las cuales los documentos fueron clasificados de acuerdo con las similitudes de las categorías de los artículos. Teniendo en cuenta la clasificación de los documentos se han clasificado en los más importantes para el momento de análisis.

## RESULTADOS

A partir de la revisión documental, realizada en bases científicas surgen las diferentes categorías emergentes de las investigaciones, en el apartado definiciones se encuentran los conceptos de pandemia y covid 19; en Impacto psicológico de la Salud mental por el Covid-19 se encuentran artículos que hablan de los impactos que surgieron a raíz de la pandemia y el confinamiento, en Aprendizajes, todas las estrategias, y sugerencias que han surgido para coadyuvar en la disminución de los impactos que han surgido en la sociedad, Impactos psicosociales , encontramos artículo que mencionan aquellos impactos además de los psicológicos, que han surgido, como los impactos a nivel económico, y por último en el papel de la psicología en la salud mental por la pandemia, habla sobre la importancia que tiene la psicología en la salud mental.

**Tabla: matriz de análisis de categorías**

TITULOS	SUBTEMAS	ARTICULOS
Definiciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pandemia</li> <li>· Confinamiento</li> <li>· Covid- 19</li> <li>· Normatividades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contagio</li> <li>• La invención de una pandemia</li> <li>• Sobre la situación epidémica.</li> <li>• Crónica de la psicodéflación</li> <li>• ¿Nos deja secuelas el confinamiento?</li> <li>• ¿Qué es el Coronavirus?</li> <li>• Excepción viral</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• A las puertas de un nuevo orden mundial</li> <li>• Coronavirus es un golpe al capitalismo al estilo de ‘Kill Bill’ y podría conducir a la reinención del comunismo.</li> <li>• <b>EL PRINCIPIO DE RESPONSABILIDAD</b></li> </ul>
<p>Impacto psicológico de la Salud mental por el Covid-19</p>	<p>Efectos e impacto del confinamiento por Covid-19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrés y ansiedad</li> <li>• Efectos psicológicos por el confinamiento-aislamiento</li> <li>• Consecuencias psicológicas según ciclo vital</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Efectos psicológicos del coronavirus</li> <li>• coronavirus: efectos psicológicos generados por el confinamiento</li> <li>• Efectos psicológicos de la pandemia y el confinamiento por COVID-19.</li> <li>• Aspectos psicológicos del covid-19.</li> <li>• OMS: el impacto psicológico del covid-19 en la sociedad no debe ser ignorado.</li> <li>• Impacto psicológico del COVID-19: los jóvenes presentan más síntomas de ansiedad, depresión y trastornos somáticos.</li> <li>• Los efectos psicológicos de la Covid-19</li> <li>• El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población</li> <li>• Consecuencias psicológicas del COVID-19 en niños y adolescentes.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• los efectos psicológicos de la Covid-19.</li> <li>• El COVID 19: Impacto psicológico en los seres humanos</li> <li>• Tras la covid-19, una pandemia de problemas psicológicos</li> <li>• 4 efectos psicológicos del Coronavirus (a nivel social e individual).</li> <li>• What are the psychological effects of quarantine?.</li> <li>• Coping with Stress.</li> <li>• Psychological impact of COVID-19</li> <li>• COVID-19 pandemic and the mental health of the population.</li> <li>• Exploring the impact of COVID-19 on the mental health of recent mothers.</li> <li>• The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population.</li> <li>• Adolescents, coronavirus and psychological consequences.</li> <li>• The psychological consequences of the COVID-19 and the confinement. Childtrens.</li> </ul>
Aprendizajes	Medidas sanitarias de bioseguridad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo combatir el estrés y la ansiedad durante el confinamiento</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Prevención del contagio</li> <li>· Estrategias de afrontamiento colectivo</li> <li>· Estrategias de afrontamiento individual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirlo</li> <li>• Sobrellevar el estrés. Las pandemias pueden ser estresantes.</li> <li>• cuidando mi salud mental durante el covid-19</li> <li>• Los efectos psicológicos del aislamiento social</li> <li>• Más estrés y ansiedad tras el confinamiento: lo que hemos aprendido de cuarentenas pasadas</li> <li>• Los efectos psicológicos del confinamiento, pautas para su control</li> <li>• psicología y covid-19: un análisis desde los procesos psicológicos básicos</li> <li>• Coronavirus: the psychological impact of ‘shielding’ indoors – and how to move on.</li> <li>• OMS: the psychological impact of COVID-19 on society should not be ignored</li> </ul>
Impactos psicosociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Impactos económicos</li> <li>· Impactos psicológicos por el desempleo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impacto psicosocial del COVID – 19: algunas evidencias, muchas dudas por resolver.</li> <li>• Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID – 19) en la salud mental del personal de</li> </ul>

		<p>salud y en la población general de China</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fragilidad y tiranía (humana) en tiempos de pandemia</li> <li>• Organización Internacional del Trabajo</li> <li>• Impacto sectorial, respuestas y recomendaciones, organizacion internacional del trabajo</li> <li>•</li> </ul>
<p>El papel de la psicología en la salud mental por la pandemia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promoción del cuidado</li> <li>• Gestión del riesgo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como afrontar los efectos psicológicos del confinamiento por covid-19</li> <li>• Consejos para el estado de alarma: Confinamiento y salud mental: cómo acatar la medida desde el mejor punto de vista psicológico</li> <li>• Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina</li> <li>• manejar el estrés durante el confinamiento por coronavirus</li> <li>• Reflexiones sobre la Pandemia</li> <li>• 55. El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirla: revisión rápida de la evidencia.</li> <li>• La Crisis de la Salud Mental y el Papel de</li> </ul>



		los Psicólogos en la Pandemia de COVID-19
investigación	Revisión documental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodología de la Investigación</li> <li>• revisión documental en el proceso de investigación</li> </ul>

A través de la revisión documental que se realizó podemos determinar que según los estudios realizados por diferentes profesionales de la salud, entorno a los impactos psicológicos generados por el confinamiento por COVID-19, se están presentado los siguientes síntomas, signos, problemas mentales y trastornos, que nombraremos a continuación.

Dice, S. Nadal (2020):

La mayoría de los estudios revisados recogen efectos psicológicos negativos, incluidos síntomas de estrés postraumático, confusión y tendencia a estar más irascible después del confinamiento. La intensidad de los síntomas aumenta en las epidemias en las que la cuarentena es más larga, si los ciudadanos temen infectarse, se sienten frustrados, se aburren, si les faltan suministros o si temen pérdidas económicas. “Algunos investigadores han sugerido efectos duraderos significativos”, recoge la revisión.

En este proyecto proporcionaremos una descripción de los impactos psicológicos que han surgido en las personas por el confinamiento.

Gonzales (2020):

Sin embargo, y como nos explica el profesor de psicología de la Universidad Abierta de Cataluña José Ramón Ubieta Pardo, “existe un primer efecto psicológico que se produce en este tipo de situaciones de confinamiento debidas a un crisis que es, paradójicamente, una cierta tranquilidad. Esto se debe a que el ciudadano percibe que se está haciendo algo para controlar la crisis, tanto si se trata de un atentado terrorista masivo como si es una epidemia de salud o una catástrofe natural. En medio del caos, se está haciendo algo y además nos podemos refugiar en un lugar aparentemente seguro que es nuestro hogar”, explica el experto.

Este psicólogo nos dice, que el primer efecto que tuvimos todos fue el de tranquilidad, por todos pensábamos que en confinamiento en casa, nos íbamos a proteger del virus y no nos íbamos a contagiar, pero bueno mucho después descubrimos que no es así.

El Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias (NCIRD), División de Enfermedades Virales (2020), menciona reacciones que aparecieron en las personas:

El estrés durante el brote de una enfermedad infecciosa puede en ciertos casos incluir reacciones como:

- Temor y preocupación por su salud y la salud de sus seres queridos, su situación financiera o laboral, o la pérdida de servicios de apoyo de los que depende.
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación.
- Dificultades para dormir o concentrarse.
- Agravamiento de problemas de salud crónicos.
- Agravamiento de problemas de salud mental.
- Mayor consumo de tabaco y/o alcohol y otras sustancias..

Continua a la exposición de la población al confinamiento prolongado fueron apareciendo síntomas como:

- ✓ Miedo
- ✓ Inseguridad
- ✓ Inestabilidad
- ✓ Desesperanza
- ✓ Preocupación
- ✓ Problemas de sueño
- ✓ Falta de apetito
- ✓ Aumento de adicciones y hábitos tóxicos.

✓ Problemas de duelo

Y surgen a partir de estos síntomas mal controlados una serie de trastornos psicológicos que se deben controlar.

Flsida.org (2020) dice:

Un estudio sobre el impacto psicosocial de la COVID-19 en base a la revisión sistemática de 58 trabajos científicos ha revelado que, entre las alteraciones más habituales entre la población general figura la depresión (presente en el 46% de los estudios revisados), la ansiedad (60%), los síntomas de estrés (17%), el insomnio (17%), la percepción de soledad (3%) y el trastorno de estrés post-traumático (3%). En cuanto al colectivo sanitario, la detección de síntomas de depresión ha sido ligeramente inferior (en un 41% de los estudios revisados), pero más elevada en el caso de la ansiedad (67%), los síntomas de estrés (33%), el insomnio (29%), la sensación de soledad (4%) y el trastorno de estrés post-traumático (8%).

El estudio, que se ha presentado en la primera conferencia internacional de COVID-19 -que en la edición de este año será virtual- ha determinado que los colectivos con más riesgo de sufrir los efectos psicológicos de la COVID-19 son las mujeres, los jóvenes y los sanitarios o las personas dedicadas al cuidado de personas enfermas.

Estas cifras proporcionadas por el autor, nos da una claridad de que está ocurriendo una problemática en nuestra sociedad, y es importante que tomemos conciencia de la concurrencia con la que se están presentando los problemas o trastornos mentales.

1. **Ansiedad:** es claro que la ansiedad, se está presentando en la gran mayoría de personas, por la cantidad de preocupaciones y miedos que pasan recurrentemente en la mente, pero lo que es importa es tener claro hasta donde es normal y cuando pasa a ser un problema psicológico al cual se le debe dar la importancia necesaria y Gonzales (2020) lo menciona en su artículo:

Casi todos los ciudadanos estamos pasando por un momento de estrés y angustia totalmente lógica dada la situación que vivimos. ¿En qué casos debemos preocuparnos? Ubieto nos recuerda que, cuando la ansiedad impide hacer

acciones cotidianas como comer o dormir, o se llegan a tener pensamientos suicidas, es conveniente recurrir a un experto, pues hablamos de síntomas que ya entrañan una gravedad mayor.

2. Estrés: es claro que estrés en un gran porcentaje de la población padece de esta problemática psicológica, por el múltiple tipo de cargas que se manejan individualmente, y que muchas veces aprendemos a manejar, pero ahí es donde hay que hacer un alto porque si ya estamos predispuestos a sufrir de estrés en cualquier ámbito, que pasara cuando nos enfrentamos a una crisis como la pandemia.

Y a tener en cuenta, están situaciones como las que menciona, Gonzales (2020), en lo siguiente:

Y luego está el otro extremo: gestionar los problemas habituales de convivencia en una situación muy excepcional. “Está demostrado que los divorcios aumentan en septiembre, después de las vacaciones. Muchas familias se ven obligadas a pasar mucho tiempo juntas, y aparecen roces y peleas. Ahora hay que convivir con los niños en casa, encerrados, y muchas veces teniendo que teletrabajar al mismo tiempo. Son situaciones de estrés complicadas.”, recuerda el experto.

3. Estrés agudo: se menciona el estrés agudo, porque muchos están pasando por muchos de los síntomas, porque debemos si o si adaptarnos a un nuevo estilo de vida, y nos ha costado demasiado, porque siempre individual o grupalmente buscamos es obtener una estabilidad en la vida, y ahora enfrentarnos con una problemática de este nivel, sin saber que hacer más de lo que nos dicen unos pocos, la mente se carga de preocupaciones y es en donde se pone una alarma de atención, tanto para la persona que está viviendo con estos síntomas como para las personas que le pueden prestar una ayuda.

Menciona, Salazar (2020):

Como explica la psicóloga, estamos en mitad de un estrés agudo, intentando adaptarnos, y nuestra sensación es de frustración, irritabilidad, aburrimiento, lentitud, incluso de pérdida de concentración y de que el tiempo se dilata indefinidamente.

#### 4. Estrés postraumático y Depresión

Sabemos que son dos patologías distintas, pero de suma importancia, estas son de las que más debemos evitar los profesionales de la salud, debemos ayudar a gestionar a las personas los síntomas después de un estrés crónico, y que no acaben desarrollando alguna de estos trastornos, evita que queden secuelas para toda la vida, debemos buscar las maneras de garantizar que se mitigue en un 70 % que las personas desarrollen estos trastornos.

Salazar (2020):

Por eso, normalmente, “cuando hemos atravesado un periodo largo de estrés crónico vienen las complicaciones. Habrá personas que después de este periodo todavía se mantengan ansiosas; las más vulnerables podrían incluso desarrollar depresión o trastornos por estrés postraumático”, alerta.

Otra problemática es la violencia en el hogar, es importante incluirla aquí, porque estar expuesto a estos tipos de eventos puede dejar trastornos como la depresión y el estrés postraumático.

Gonzales (2020), menciona:

El problema más extremo se da en los casos de maltrato. Las mujeres que sufren violencia por parte de sus parejas, en situaciones normales tienen el alivio de poder salir a trabajar, o que su maltratador lo haga. La mayoría de conflictos se producen en situaciones en las que en realidad hay muy poco tiempo de convivencia en el hogar. Imagínate si el maltratador no puede salir”, nos indica el experto. “Otro caso preocupante, por ejemplo, puede ser el de consumidores habituales de drogas”. Por su parte, la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género ha recordado en su cuenta de Twitter que los servicios de asesoramiento y atención a las víctimas están activos.

5. Aislamiento social: mencionar aislamiento social es complejo, por no ocurre en todos los casos, pero es importante tener claro que como lo menciona uno de los autores citados, no reemplazamos por completo el contacto social, somos seres sociales, que en este momento tomamos la alternativa de las video llamadas, pero es claro que necesitamos el contacto, un abrazo un beso, porque para las personas son signos o muestras de cariño que se viven a diario y por eso concuerdo con el autor de que no reemplazamos o cubrimos por completo ese contacto social.

Salazar (2020):

“El contacto real es imposible de suplir a través de las redes”. EFE/Alberto Martín

Es muy importante, que los profesionales que trabajan en la salud mental, tengan presente a las personas que ya anterior a la pandemia padecen de problemas psicológicos o trastornos mentales, ya que los síntomas son más agudos en ellos y las secuelas que se pueden generar en ellos pondría en riesgo a el bienestar y la vida del mismo, Como lo menciona, S. Nadal (2020):

En uno de los estudios revisados se encontró que tener antecedentes de enfermedad psiquiátrica se asoció con experimentar ansiedad e irascibilidad entre cuatro y seis meses después de terminar la cuarentena. Más concretamente, la literatura previa sugiere que el historial de enfermedades mentales se asocia con angustia psicológica después de experimentar cualquier trauma relacionado con el desastre. “Es probable que las personas con problemas de salud mental preexistentes necesiten apoyo adicional durante la cuarentena”, se lee en el informe.

Y desde otro autor, podemos ver la misma premisa, El Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias (NCIRD), División de Enfermedades Virales (2020), menciona:

Las personas con problemas de salud mental preexistentes o trastornos por consumo de sustancias pueden ser especialmente vulnerables en una emergencia. [Las afecciones de salud mental](#) (como depresión, ansiedad, trastorno bipolar o esquizofrenia) afectan la manera de pensar, sentir y comportarse de una persona de manera tal que influye sobre su capacidad para relacionarse y desempeñarse a diario. Estas afecciones pueden ser situacionales (corto plazo) o crónicas (largo plazo). Las personas con problemas de salud mental preexistentes deben continuar con el tratamiento

y estar atentas a la aparición de síntomas nuevos o al agravamiento de sus síntomas. Si cree que tiene nuevos síntomas o se agravaron sus síntomas, llame a su proveedor de atención médica.

A través de la revisión documental se pudo establecer cuáles eran los impactos psicológicos que están padeciendo miles de personas a nivel nacional y mundial, y evidenciar la necesidad que se debe cubrir a nivel de salud mental, la urgencia con la que se deben desarrollar proyectos en donde se creen estrategias que ayuden a la mitigación de todos los síntomas y problemas psicológicos que están sufriendo muchas personas, y aún queda saber cómo se encuentran esas personas que no tiene un acceso a internet, el adulto mayor y demás personas que no han hecho parte de una encuesta, un control o demás.

Menciona, Rodríguez (2020):

Pero esta especialista en psicología clínica considera que la magnitud del problema aún no se ha hecho patente: "Después del coronavirus lo que va a venir es una pandemia de problemas psicológicos que no ha visto la luz porque seguimos confinados, pero la afectación va a ser brutal".

Coincide con este criterio Rocío García Torres, psicóloga especialista en intervención en emergencias y catástrofes: "Todo el mundo lo ha pasado mal, el confinamiento no ha dejado indemne a nadie y las consecuencias a largo plazo pueden ser devastadoras".

No es por alarmar, por preocupar más, pero si debemos tener claro que próximamente no miraremos cantidad de personas con síntomas o problemas psicológicos sino con patología.

Rodríguez (2020):

Pero la doctora Valdés advierte de que la pandemia está llevando también a patologías que precisarán de tratamiento farmacológico y psicoterapia, como ansiedad, depresión, fobias, trastornos obsesivos, trastornos adaptativos, síndrome de estrés postraumático, síndrome pos-UCI y el denominado "duelo complicado".

El Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias (NCIRD), División de Enfermedades Virales (2020), realiza un listado con las personas que son más propensas a sufrir estos síntomas, problemas psicológicos y trastornos:

Las personas que pueden responder con mayor intensidad al estrés de una crisis incluyen:

- Personas que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19 (por ejemplo, adultos mayores y personas de cualquier edad con ciertas afecciones subyacentes).
- Niños y adolescentes.
- Personas encargadas de los cuidados de familiares o seres queridos.
- Trabajadores en la primera línea como proveedores de atención médica y personal de respuesta a emergencias,
- Trabajadores esenciales de la industria de alimentos.
- Personas con enfermedades mentales preexistentes.
- Personas que consumen sustancias o tienen un trastorno por abuso de sustancias.
- Personas que perdieron sus trabajos, les redujeron la jornada laboral o tuvieron otros cambios importantes en sus empleos.
- Personas con discapacidades o un retraso en el desarrollo.
- Personas en aislamiento social, incluidas aquellas que viven solas y en áreas rurales o fronterizas.
- Personas en ciertos grupos de minorías raciales y étnicas.
- Personas que no tienen acceso a información en su lengua principal.
- Personas sin hogar.
- Personas que viven en entornos de concentración de personas (grupales).

Y queda por decir, que vamos a hacer por las personas que están presentado todos estos síntomas y problemas psicológicos, los profesionales de la psicología, para mitigar las secuelas que quedaran después de la pandemia.



## CONCLUSIONES

Después de realizar una revisión documental sobre el impacto psicológico debido a la situación de crisis de la salud mental por covid-19 a nivel nacional se definieron palabras claves como: pandemia, confinamiento, covid- 19 y normatividades. Se determinó los efectos e impacto del confinamiento por covid-19, en los que con mayor frecuencia eran: estrés y ansiedad, efectos psicológicos por el confinamiento-aislamiento y consecuencias psicológicas según ciclo vital; además se obtuvieron aprendizajes para la sociedad como medidas sanitarias de bioseguridad, prevención del contagio, estrategias de afrontamiento colectivo y estrategias de afrontamiento individual. También impactos psicosociales que se generaron por la pandemia como los impactos económicos y los impactos psicológicos por el desempleo y por último, el papel de la psicología en la salud mental por la pandemia como la promoción del cuidado y la gestión del riesgo.

## RECOMENDACIONES

- Para esta investigación su primer objetivo es investigar sobre los impactos psicológicos que generaron la pandemia
- Es importante tener en cuenta las situaciones unipersonales que tiene cada individuo y que factores predisponen al sujeto a sufrir un impacto psicológicos en pandemia

## REFERENCIAS

1. Agamben G. (2020). Contagio. Publicado en Quodlibet.it. libro Sopa de Wuhan, paginas 31-33.
2. Agamben G. (2020). La invención de una pandemia. Publicado en Quodlibet.it. libro Sopa de Wuhan, páginas 17-19.
3. Aida Canals. Efectos psicológicos del coronavirus. 29 abril, 2020. Recuperado de <https://www.noticiasensalud.com/sin-categoria/2020/04/29/efectos-psicologicos-del-coronavirus/> el 10 de junio del 2020.
4. Asensi, coronavirus: efectos psicológicos generados por el confinamiento, recuperado de internet, <https://www.psicologiamadrid.es/blog/articulos/psicologia-y-coronavirus/coronavirus-efectos-psicologicos-generados-por-el-confinamiento>, 8 de julio del 2020
5. Badiou A. (2020). Sobre la situación epidémica. Publicado en lavoragine.net. libro Sopa de Wuhan, paginas 67-78.
6. Berardi F. (2020). Crónica de la psicodéflición. Publicado en Nero editions. Libro Sopa de Wuhan, paginas 35-52.
7. Brands, Cómo combatir el estrés y la ansiedad durante el confinamiento, recuperado de internet, [https://www.elconfidencial.com/tecnologia/2020-04-19/estres-ansiedad-confinamiento-coronavirus-bra\\_2551587/](https://www.elconfidencial.com/tecnologia/2020-04-19/estres-ansiedad-confinamiento-coronavirus-bra_2551587/) 6 de julio del 2020

8. Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G.J. (2020). El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirlo, según un estudio. Revista Infocop Online del Consejo General de la Psicología de España
9. Canal de ciencia. Efectos psicológicos de la pandemia y el confinamiento por COVID-19. Recuperado de internet. <http://canalciencia.us.es/efectos-psicologicos-de-la-pandemia-y-el-confinamiento-por-covid-19/> 28 de julio del 2020.
10. Centro para el control y la prevención de enfermedades. Sobrellevar el estrés. Las pandemias pueden ser estresantes. Recuperado de internet. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html> 30 de julio del 2020.
11. Chamarro. Impacto psicosocial del COVID – 19: algunas evidencias, muchas dudas por resolver. Aloma, Revista de Psicología, Ciències de l'Eduació i de l'Esport ISSN: 1138-3194 Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna Universitat Ramon Llull. 2020, 38(1), 9-12.
12. De la serna. Aspectos psicológicos del covid-19. 1ª edición. Editorial Tektime. marzo 2020
13. DW, made for minds. OMS: el impacto psicológico del covid-19 en la sociedad no debe ser ignorado. Recuperado de internet. <https://www.dw.com/es/oms-el-psicologico-del-covid-19-en-la-sociedad-no-debe-ser-ignorada/a-52925095> 31 de julio del 2020
14. Fernández, ¿Nos deja secuelas el confinamiento?. Recuperado de internet. <https://theconversation.com/nos-deja-secuelas-el-confinamiento-141501>. 30 de julio del 2020.

15. Fring. Impacto psicológico del COVID-19: los jóvenes presentan más síntomas de ansiedad, depresión y trastornos somáticos. Recuperado de internet. [https://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=8833](https://www.infocop.es/view_article.asp?id=8833). 31 de julio del 2020.
16. Fundación lucha contra el sida y las enfermedades infecciosas .Los efectos psicológicos de la Covid-19.recuperado de internet. [Flsida.org/es/blog/los-efectos-psicologicos-covid-19](https://flsida.org/es/blog/los-efectos-psicologicos-covid-19). 28 de julio del 2020.
17. Gómez pimienta. cuidando mi salud mental durante el covid-19. Manual Digital. Asociación Mexicana de Psicología Hospitalaria. Vol. 1. Marzo 2020
18. Gonzales, Los efectos psicológicos del aislamiento social, recuperado de internet, <https://www.muymuyinteresante.es/salud/articulo/los-efectos-psicologicos-del-aislamiento-social-861584361450>, 28 de julio del 2020
19. Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2003) Metodología de la Investigación. McGraw Hill Colombia, (en línea) (mayo13/15) disponible [catarina. udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lad/...c.../capitulo3.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lad/...c.../capitulo3.pdf).
20. Hospital clínica BENIDORM. Como afrontar los efectos psicológicos del confinamiento por covid-19. Recuperado de internet. <https://www.clinicabenidorm.com/afrontar-los-efectos-psicologicos-del-confinamiento-covid19/> 28 de julio del 2020.
21. Jiménez, A (2020). Consejos para el estado de alarma: Confinamiento y salud mental: cómo acatar la medida desde el mejor punto de vista psicológico. ConSalud.es
22. Johnson MC et al.(2020). Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina. Revista oartig elartic. Ciência & Saúde Coletiva, 25(Supl.1):2447-2456, 2020

23. Lozano. Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID – 19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. Revista Neuropsiquiatría. 2020; 83(1) 51 – 56. Revista Neuropsiquiatría. 2020; 83(1) 51 – 56.
24. Marquina M. Rosemary, Jaramillo V, Luis. El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población. Recuperado de internet <https://preprints.scielo.org> 20 de julio del 2020.
25. Molina. Consecuencias psicológicas del COVID-19 en niños y adolescentes. Recuperado de internet. [Https://www.diarioinformacion.com/opinion/2020/04/12/consecuencias-psuicologicas-covid-19-ninos/2254842.html](https://www.diarioinformacion.com/opinion/2020/04/12/consecuencias-psuicologicas-covid-19-ninos/2254842.html)
26. Muñoz, C (2020). ¿Qué es el Coronavirus?. Revista Geosalud. Su sitio de salud en la web. Disponible en: [https://www.geosalud.com/enfermedades\\_infecciosas/sindrome-respiratorio-coronavirus-oriente-medio/coronavirus.html](https://www.geosalud.com/enfermedades_infecciosas/sindrome-respiratorio-coronavirus-oriente-medio/coronavirus.html)
27. Nancy JL. (2020). Excepción viral. Publicado en antinomie.it. libro Sopa de Wuhan, paginas 29-30.
28. Pator Jimeno, los efectos psicológicos de la Covid-19. Recuperado de internet. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7301131/>. 30 de julio del 2020.
29. Piña-Ferrer El COVID 19: Impacto psicológico en los seres humanos. Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. SALUD Y VIDA. Volumen 4. Número 7. Año 4.1 de marzo de 2020.
30. Pulido Martínez. Reflexiones sobre la Pandemia. Departamento de Psicología. Pontificia Universidad Javeriana. abril de 2020

31. Roa, manejar el estrés durante el confinamiento por coronavirus, recuperado de internet, <http://www.elaandalucia.es/WP/manejar-estres-confinamiento-coronavirus/> 27 de julio del 2020
32. Rodríguez. Tras la covid-19, una pandemia de problemas psicológicos. Recuperado de internet. <https://www.efe.com/efe/espana/destacada/tras-la-covid-19-una-pandemia-de-problemas-psicologicos/10011-4235147> . 31 de julio del 2020
33. S. nadal. Más estrés y ansiedad tras el confinamiento: lo que hemos aprendido de cuarentenas pasadas. Recuperado de internet, [https://retina.elpais.com/retina/2020/04/03/talento/1585929680\\_702574.html](https://retina.elpais.com/retina/2020/04/03/talento/1585929680_702574.html) 27 de julio del 2020
34. Salazar, Los efectos psicológicos del confinamiento, pautas para su control, recuperado de internet, <https://www.efesalud.com/efectos-psicologicos-confinamiento-consejos/>, 28 julio del 2020
35. Santa Cecilia. 4 efectos psicológicos del Coronavirus (a nivel social e individual). Recuperado de internet. <https://psicologiymente.com/social/efectos-psicologicos-del-coronavirus> 30 de julio del 2020.
36. Valencia López, revisión documental en el proceso de investigación. Universidad tecnológica de Pereira. Univirtual Aprendiendo juntos. Recuperado de internet, <https://univirtual.utp.edu.co/pandora/recursos/1000/1771/1771.pdf> 27 de junio del 2020
37. Vera-Villarreal. psicología y covid-19: un análisis desde los procesos psicológicos básicos. Cuadernos de Neuropsicología / Panamerican Journal of Neuropsychology Vol. 14 N°1 10-18 ISSN: 0718-4123 2020. 10 abril 2020.

38. Yañez G. (2020). Fragilidad y tiranía (humana) en tiempos de pandemia. Publicado en [ficcionalarazon.files.wordpress.com](http://ficcionalarazon.files.wordpress.com). libro Sopa de Wuhan, paginas 139-143.
39. Zibechi R. (2020). A las puertas de un nuevo orden mundial. Publicado en [elsaltodiario.com](http://elsaltodiario.com). libro Sopa de Wuhan, paginas 113-118.
40. Žižek S. (2020). Coronavirus es un golpe al capitalismo al estilo de ‘Kill Bill’ y podría conducir a la reinención del comunismo. Publicado en Russia Today. Libro Sopa de Wuhan, paginas 21-28.
41. Mehta. What are the psychological effects of quarantine?. 1<sup>st</sup> Edition. recovered from internet. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/head-games/202003/what-are-the-psychological-effects-quarantine>. 30 de julio del 2020
42. Centers of Disease, Control and Prevention. Coping with Stress. recovered from internet. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/suicide/copingwith-stresstips.html>. 30 de julio del 2020
43. American Psychological Association. Psychological impact of COVID-19. recovered from internet. <https://www.apa.org/topics/covid-19/psychological-impact>. 30 de julio del 2020
44. Jo Daniels. Coronavirus: the psychological impact of ‘shielding’ indoors – and how to move on. University of Bath. recovered from internet. <https://theconversation.com/coronavirus-the-psychological-impact-of-shielding-indoors-and-how-to-move-on-140566>. 30 de julio 2020
45. Nathaly Salas Guaithero, Cristina Caicedo Smit. COVID-19 pandemic and the mental health of the population. VOA. recovered from internet. <https://www.voanoticias.com/author/cristina-caicedo-smit>. 30 de julio del 2020



46. Massachusetts General Hospital. Exploring the impact of COVID-19 on the mental health of recent mothers. recovered from internet. [https://www.massgeneral.org/es/?utm\\_source=google&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=FY20-international-latam-colombia-brand&utm\\_content=brandonly&utm\\_term=%2Bmassachusetts%20%2Bgeneral%20%2Bhospital&gclid=EAIaIQobChMIwvvp4L766gIVRjFbCh0itg7EEAAYASAAEgLm8\\_D\\_BwE](https://www.massgeneral.org/es/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=FY20-international-latam-colombia-brand&utm_content=brandonly&utm_term=%2Bmassachusetts%20%2Bgeneral%20%2Bhospital&gclid=EAIaIQobChMIwvvp4L766gIVRjFbCh0itg7EEAAYASAAEgLm8_D_BwE). 30 de julio del 2020.
47. G Serafini, B Parmigiani, A Amerio, A Aguglia, L Sher, M Amore. Association of physicians of Great Britain & Ireland. The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population. recovered from internet. <https://www.x-mol.com/paper/1278127489705259008>. 30 de julio del 2020
48. Press. Adolescents, coronavirus and psychological consequences. Educational success. Educational information and management. recovered from internet. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7216870/>. 30 de julio del 2020
49. EFE. OMS: the psychological impact of COVID-19 on society should not be ignored. Daily Listin. recovered from internet. <https://www.who.int/es>. 30 de julio del 2020
50. Lasa, Dra. Juana Gómez Benito, Dra. M.<sup>a</sup> Dolores Hidalgo Montesinos, Dra. Arantxa Gorostiaga Manterola, Dr. José Pedro Espada Sánchez, Dr. José Luis Padilla García, Dr. Miguel Ángel Santed Germán. The psychological consequences of the COVID-19 and the confinement. Childtrens. recovered from internet. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7255207/>. 30 de julio del 2020.
51. LARIVIÈRE, V., SHU, F. and SUGIMOTO, C. El brote de coronavirus (COVID-19) resalta serias deficiencias en la comunicación científica [Publicado originalmente en

- el LSE Impact Blog en marzo/2020] [online]. SciELO en Perspectiva, 2020 [viewed 04 September 2020]. Available from: <https://blog.scielo.org/es/2020/03/12/el-brote-de-coronavirus-covid-19-resalta-serias-deficiencias-en-la-comunicacion-cientifica/>
52. Guy Ryder, Director General, Organización Internacional del Trabajo. 2020 Opinion ,27 de marzo de 2020. Recuperado de internet. [https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS\\_739995/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_739995/lang--es/index.htm). 3 de septiembre del 2020.
53. Impacto sectorial, respuestas y recomendaciones, organizacion internacional del trabajo, 2020, recuperado de internet, <https://www.ilo.org/global/topics/coronavirus/sectoral/lang--es/index.htm>. 3 de septiembre del 2020
54. La Crisis de la Salud Mental y el Papel de los Psicólogos en la Pandemia de COVID-19, Pronunciamento del Colegio Colombiano de Psicólogos (2020), recuperado de internet, [https://www.colpsic.org.co/aym\\_image/files/pronununciamento%20covid-19.pdf](https://www.colpsic.org.co/aym_image/files/pronununciamento%20covid-19.pdf). 4 de septiembre 2020.
55. El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirla: revisión rápida de la evidencia. Recuperado de internet. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/piiS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/piiS0140-6736(20)30460-8/fulltext). 1 de octubre del 2020
56. Lang, Fredi. EL PRINCIPIO DE RESPONSABILIDAD. Papeles del Psicólogo, vol. 30, núm. 3, septiembre-diciembre, 2009, pp. 220-234. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos. Madrid, España

## ANEXOS

- Fichas Rae (Resúmenes Analíticos Especializados- RAES.)