

Consideraciones sobre

# SALUD MENTAL

Una perspectiva desde el confinamiento global

Serie:  
Avances Investigativos

Autores:

Sofía Elizabeth Bravo Ávila  
Carmen Graciela Zambrano Villalba  
Marisela Jazmín Jaramillo López  
Holguer Estuardo Romero Urrea



ISBN: 978-9942-42-490-7



Consideraciones sobre  
**SALUD MENTAL**  
Una perspectiva desde el confinamiento global



Consideraciones sobre  
**SALUD MENTAL**  
Una perspectiva desde el confinamiento global

Autores

*Sofía Elizabeth Bravo Ávila  
Carmen Graciela Zambrano Villalba  
Marisela Jazmín Jaramillo López  
Holguer Estuardo Romero Urrea*

**Consideraciones sobre salud mental:  
Una perspectiva sobre el confinamiento global**  
Serie: Avances investigativos



Volumen 2022 / Nro. 1. Primera Edición  
Guayaquil, República del Ecuador; 2022

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Ver:  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

**Autores:**

Sofía Elizabeth Bravo Ávila  
Carmen Graciela Zambrano Villalba  
Marisela Jazmín Jaramillo López  
Holguer Estuardo Romero Urrea

© ACVENISPROH®; Guayaquil, República del Ecuador  
Teléfono: +593 979109814 - email: [acvenisproh@gmail.com](mailto:acvenisproh@gmail.com)

Publicación con la colaboración de:

- A.C. Venezolana de Investigación Social en Pro de la Humanidad (ACVENISPROH). República Bolivariana de Venezuela. Sitio web: [www.acvenisproh.com](http://www.acvenisproh.com)
- Red Internacional de Investigación Galileo Ecuador (REDIIGEC); República del Ecuador Nro. SENESCYT/REG-RED-22-0167. Fundación Galileo para el Avance de la Ciencia en Ecuador. Sitio web: <https://fundagacec.org/>

Comisión de Arbitraje Externo



Editor: Dr. Franklin Salas Aular

Diseño y diagramación: Acvenisproh Ediciones

Corrección de estilo: Dra. Celia Cruz Betancourt Fajardo y Profa. Lorence Coromoto López Rodríguez

Impresión digital y puesta en línea: Iván Ordaz

Primera Edición. Guayaquil, República del Ecuador; 2022

El texto original desarrollado para su aparición en esta publicación fue sometido a un proceso de revisión, mediante el sistema doble ciego, por pares externos de la Red de Grupos de Investigación Asociados -RedGIA-Ecuador- Nro. SENESCYT-2018-040/REG-RED-18-0075, de acuerdo con la normativa que rige el proceso de evaluación para producción de literatura científica en la mencionada entidad.

Esta es una publicación de acceso abierto, según criterios UNESCO, de acuerdo con lo expresado por Swan\* (2013) "Que la literatura revisada por pares sea accesible sin suscripción o barreras de precios" (p.36).

Todas las opiniones y/o reflexiones contenidas en este libro son de responsabilidad absoluta de los autores y no representan necesariamente el criterio editorial. Documento para consideración de la comunidad científica, abierto a revisiones futuras, argumentadas desde el discurso científico.

\*Swan, A. (2013) Directrices para políticas de desarrollo y promoción del acceso abierto. [Documento en línea] Serie UNESCO de Directrices Abiertas. UNESCO. p.36. Disponible: [http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/CI/CI/pdf/publications/policy\\_guidelines\\_aa\\_sp\\_reduced.pdf](http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/CI/CI/pdf/publications/policy_guidelines_aa_sp_reduced.pdf)

# De los autores

## **CAPÍTULO 1**

***Llegada del covid-19 y el aumento de la ansiedad generalizada:***

***Una aproximación para la discusión***

**Sofía Elizabeth Bravo Ávila**

**iD** <http://orcid.org/0000-0001-6845-3338>

Profesional de la Psicología; Maestrante en Psicología Clínica, mención Atención de emergencias y desastres. Formación en Psicoterapia para Adolescentes; Psicoterapia Sexual y Sexualidad Humana. Voluntaria e investigadora nacional e internacional. Articulista y Conferencista.



## **CAPÍTULO 2**

***Estrés: antes, durante y después de la pandemia***

**Carmen Graciela Zambrano Villalba**

**iD** <https://orcid.org/0000-0002-4189-3509>

Profesional de la Psicología. Posdoctorado (c) en Psicología en Metodología de investigación sistemática, UFLO-Argentina; Doctora en Psicología, UCA-Argentina; Máster en Psicología clínica y de la salud, UG-Ecuador. Docente Universitaria UNEMI; Co-investigadora en Proyectos de Investigación; Editora Revista de Psicología-UNEMI; Articulista y conferencista internacional.



## **CAPÍTULO 3**

***Importancia de la salud mental post covid***

**Marisela Jazmín Jaramillo López**

**iD** <https://orcid.org/0000-0002-9918-6372>

Profesional de la Psicología, Grupo de Investigación RESEARCH FOR HEALTH WELFARE (UNEMI); Ayudante de cátedra; Co-investigadora en Proyectos de Investigación; ponente y articulista internacional.



## **CAPÍTULO 4**

***Importancia de asistir al psicólogo: Una perspectiva emergente postpandemia***

**Holguer Estuardo Romero Urrea**

**iD** <https://orcid.org/0000-0002-0877-0339>

Profesional de la Psicología, Doctor en ciencias de la salud; Phd., PUCP-Perú; Doctor Honoris Causa en investigación científica y docencia. Universidad de León-España; Master en Salud Mental y en Clínica y social; Postdoctorado (c) Investigación científica CIFE-México; Docente Universitario, Conferencista nacional e internacional; autor de libros y artículos de relevancia científica con diversidad de reconocimientos nacionales internacionales;



## ÍNDICE GENERAL

<b><u>PRESENTACIÓN</u></b> .....	pp. 1
<b><u>CAPÍTULO 1. LLEGADA DEL COVID-19 Y EL AUMENTO DE LA ANSIEDAD GENERALIZADA: UNA APROXIMACIÓN PARA LA DISCUSIÓN</u></b> .....	3
<u>Introducción</u> .....	4
<u>Hallazgos</u> .....	6
<u>A manera de cierre</u> .....	10
<b><u>CAPÍTULO 2. CAPÍTULO 2 ESTRÉS: ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA PANDEMIA</u></b> .....	11
<u>Introducción</u> .....	12
<u>Algunas consideraciones sobre el estrés</u> .....	13
<u>Cierre significativo, para la discusión</u> .....	17
<b><u>CAPÍTULO 3 IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL POST COVID18</u></b> .....	18
<u>Consideraciones Iniciales</u> .....	19
<u>En Desarrollo</u> .....	20
<u>Consideraciones Finales</u> .....	25
<b><u>CAPÍTULO 4. IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL POST COVID</u></b> .....	26
<u>Introducción</u> .....	27
<u>Los Profesionales de Psicología: Perspectivas Postpandémica</u> .....	29
<u>A Manera de Cierre</u> .....	33
<b><u>REFERENCIAS</u></b> .....	35
<u>Informes de arbitraje: Resoluciones</u> .....	48

## PRESENTACIÓN

*En diciembre de 2019, el mundo comienza a escuchar sobre una enfermedad llamada: Covid-19. Nadie imaginaría las implicaciones de estas palabras. En ese momento, no sabíamos que la vida nos cambiaría. De hecho, hay que destacar, que los cambios en sí generan ansiedad, rechazo, alteraciones emocionales, aumentos de los niveles de estrés, y algunos otros síntomas que varían en cada cosmovisión personal.*

*Ya para 2020, la segunda década de este siglo, estaría marcada por la declaración de una pandemia, frente al covid-19. De esta manera, la población mundial, debió acatar un confinamiento estricto lo que, sin lugar a duda, significó un cambio muy radical y drástico a la dinámica y estilo de vida de las personas del mundo; en el marco de una sensación de incertidumbre para todos.*

*Ello, alteró profundamente la psiquis individual y colectiva. Los niveles de estrés y ansiedad se vieron sumamente comprometidos; sin distinción de estrato social, edad o género. Sin embargo, como toda dificultad, trae consigo oportunidades y fue entonces cuando la Psicología salió a completar al ejército de batalla frente a esta circunstancia; con su valor e importancia para la sociedad en general.*

*En este sentido se evidenció, desde una perspectiva científica, que esta profesión cuenta con recursos, herramientas y habilidades para atender la salud mental de quienes la necesitaron; con un aumento general en la disposición de acceder a través de profesionales que, en su gran mayoría, se reinventaron adaptándose a mecanismos que hasta hace poco eran imprevisibles como la virtualidad.*

*Esto, tomando en consideración, que antes de la pandemia, la psicología era vista, por un número significativo de personas, como algo con lo cual es difícil identificarse; con una reafirmación general de que "Quien va al psicólogo está loco". Todos los comentarios en esta tónica quedaron desmontados durante el proceso del confinamiento, ya que las atenciones a distancias aumentaron significativamente en el mundo entero.*

*Por ello, esta publicación resulta particularmente significativa, ya que muestra la aproximación de investigaciones realizadas por los autores, dirigida a evidenciar esta nueva dimensión de la Psicología en la sociedad.*

*En este orden de ideas, la colega Psic. Sofía Elizabeth Bravo Ávila; describe, para la discusión, una serie de perspectivas compiladas que abordan la llegada del covid-19 y sus implicaciones en el aumento de la ansiedad generalizada.*

*De la misma manera, la Psic. Carmen Graciela Zambrano Villalba; explora al ESTRÉS, en una propuesta muy interesante; ubicándose en el antes, durante y después de la pandemia.*

*A ello, se suma la pertinencia, reafirmada, sobre la importancia de la salud mental post covid-19, evidenciada en los avances investigativos de la Psic. Marisela Jazmín Jaramillo López.*

*Finalmente, cierra los primeros avances de esta experiencia investigativa el Dr. Holguer Estuardo Romero Urrea; destacando la importancia de asistir al psicólogo, desde este emergente enfoque post covid-19.*

*Al parecer, hemos entendido que esta ciencia, que se encargar del estudio biopsicosocial del ser humano; es tan necesaria e importante como asistir a cualquier consulta médica.*


*Así pues, Ir al psicólogo, no es estar loco; es entender que necesitamos herramientas, que es imperativo conocernos, aceptar lo que no podemos cambiar, y cambiar lo que, si podemos, por nuestro bienestar integral; así como también, es fundamental -estar bien-, para poder compartir y apoyar a otros que lo necesiten (Familia, hijos, parejas), entre otros.*

*Hoy día el estrés y la ansiedad son variables recurrentes y, la Pandemia, parece haber catalizado a estas circunstancias. Por tanto, resulta muy significativo el aporte de los colegas, que entendieron esta perspectiva que emerge de la adversidad, y es por ello, que decidieron realizar estas propuestas; para compartirla con el mundo y demostrar que existen formas de superarlas, pero sobre todo de evitarlas y manejarlas.*

*Todo esto es posible gracias al trabajo de los psicólogos y el amor por lo que hacen. ¡Enhorabuena!*



Psic. Ana Lisbalby Riera Morillo

 <https://orcid.org/0000-0003-4334-5546>

**CAPÍTULO 1**  
**LLEGADA DEL COVID-19 Y EL AUMENTO**  
**DE LA ANSIEDAD GENERALIZADA: UNA**  
**APROXIMACIÓN PARA LA DISCUSIÓN**

*Por: Sofía Elizabeth Bravo Ávila*



## INTRODUCCIÓN

*A inicios del año 2020, el mundo se vio estremecido con la noticia de la aparición de un virus que de forma repentina se convirtió en pandemia, su origen aún tiene muchas versiones, pero la más conocida es aquella en la cual se señala que el virus surgió en un mercado de la ciudad de Wuhan en China. Este virus denominado Covid 19 o Sars-Cov-2, según la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2021); puede causar enfermedad tanto en los humanos como en los animales, infecciones respiratorias que pueden ir desde una simple gripe a afecciones más graves como el síndrome respiratorio agudo severo. En este sentido, Enríquez & Sáenz (2021) exponen acerca del Covid-19 que es:*

*La enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China), en diciembre de 2019. El 31 de diciembre de ese año, el Gobierno chino notificaba oficialmente a la OMS la aparición de un nuevo virus causante de SARS-CoV-2 (p.11). Aun cuando su aparición data del año 2019, para el mes de marzo del 2020 ya la OMS determinaba que el virus se había propagado hasta llegar a convertirse en pandemia, con graves consecuencias a nivel de salud, sanitarias, económicas, sociales, entre muchos otros. Es así, como Sanahuja (citado en Enríquez & Sáenz, ob.cit) señala que:*

*...aunque el impacto del COVID-19 apareció originalmente como una crisis sanitaria, no se ha quedado en el campo de la salud, sino que ha trascendido a todas las dimensiones de la vida social y del desarrollo, proyectándose a escala global y causando severos daños en los ámbitos social, económico y político. (p.13).*

*En este mismo orden de ideas, vale la pena destacar que entre las secuelas que trajo consigo el Covid-19 y su consecuente pandemia, lo constituyó el confinamiento obligatorio al cual se vio forzado cumplir cada uno de los habitantes del planeta, ya sea en diferentes tiempos, formas y grados de flexibilidad. Tal como lo expone Pérez-Gallardo & Tabares-Cruz (2021); “visto éste como un plan de emergencia comunitaria que conlleva a permanecer refugiadas a las personas todo el tiempo que sea posible y observando nuevas reglas que limitan el comportamiento social” (p.3). Este refugio temporal obligatorio, concebido en una primera instancia como una medida de bioseguridad, para resguardar no solo a la persona infectada, sino también al resto de las personas que conviven con ella y a los que comparten su entorno, se convirtió en mediano plazo en la causante de muchos otros problemas que surgieron como los denominados traumas post-pandemia y que se han convertido en los causantes de nuevas dolencias de tipo corporal y mental difíciles de superar.*

*Como se puede apreciar, el confinamiento no solo ha hecho deterioro en la salud corporal y mental del individuo; también, ha afectado sus actividades diarias, su vida social y su calidad de vida en general al crear nuevos hábitos que afectan su salud y crean emociones negativas como miedo, ansiedad y estrés. Es en este mismo orden de ideas, que Maguiña-Concha (2021); señala que es preciso y determinante conocer e identificar los factores que afectan la salud, para generar de esa forma procesos educativos tendentes a promover el auto cuidado y el cambio de hábitos con el fin de obtener mejores resultados en el tiempo.*

*Es este señalamiento lo que lleva a inferir, que las personas a raíz de este aprendizaje desarrollado, ha tenido que cambiar de hábitos para evitar tener repercusiones en su salud física, mental y emocional; poniendo especial cuidado a comportamientos que conlleven a efectos positivos que no sean aplicados en un determinado tiempo, sino a lo largo de la vida para poder obtener mejores resultados y una eficiente calidad de vida.*

*Ahora bien, entre los efectos que ha tenido la pandemia, el confinamiento y el cambio de estilo de vida, en el individuo; también, se debe poner atención a la aparición de la ansiedad generalizada como un problema grave que no solo afecta a la persona, sino que trasciende a su familia y a su*

*círculo social más cercano, ya que este se reconoce como el estado de preocupación constante y no controlable, que generan en el sujeto un deterioro en sus relaciones familiares, laborales y sociales en general, que de no ser controlado a tiempo puede desencadenar en trastornos de mayor relevancia y cuidados que ameriten especial atención. (Cotrino et al., 2020).*

*Este tipo de preocupación constante, vinculada generalmente con ataques de pánico y con paranoia, viene acompañado de otros síntomas que permiten identificar el trastorno como tal y de esa forma tomar las medidas necesarias para su tratamiento, ya que depende de múltiples factores y está asociado a otros problemas causados por otros agentes pero que se ha agudizado debido a la aparición del Covid 19 y la pandemia como tal.*

*Hay que poner especial atención a la forma como se presenta la ansiedad generalizada en los niños, la cual, según Cotrino et al., (ob cit); las “preocupaciones excesivas” en niños y adolescentes afectan su normal desenvolvimiento al atribuirle, a los mismos, responsabilidades que están fuera de las capacidades propias de su edad y que lo llevan a desarrollar este tipo de trastornos; haciéndose más graves con el paso de los años y tornándolos en adultos con problemas de salud mental graves.*

*En el caso de los adultos, estudios recientes han demostrado que la mayor incidencia está entre aquellas personas que trabajan directamente con estados de salud, por el contacto directo con la enfermedad y en muchas ocasiones la incapacidad de controlar el virus y sus efectos, además del miedo a contraer la enfermedad.*

*Es así como Camargo et al (2021), sostienen que “El personal de salud que ha tenido contacto directo con pacientes con COVID-19, ha experimentado síntomas de ansiedad, mayor malestar psicológico que el resto de profesionales de la salud y el doble de probabilidad de sufrir ansiedad y depresión” (p.2); lo que lleva a asumir que los efectos del Covid 19 van más allá de los causados por el virus como tal, causando secuelas colaterales que no solo afectan al individuo, sino también a su medio familiar y social.*

*El ser humano ha evolucionado para vivir en sociedad, en contacto con sus semejantes; bien sea a causa de sus labores diarias u obligados por el contacto con personas a las que no conoce pero que debido a su trabajo debe brindar atención y establecer algún tipo de comunicación, por lo que el distanciamiento social causado por la pandemia ha tocado de alguna forma ese instinto de relacionarse con los demás; es por eso, por lo cual ahora se lucha con una nueva epidemia como lo es la soledad, la cual causa tanto daño como cualquier otro trastorno (Cavada-Ramos, 2020).*

*Es en este sentido, que la Unicef (2021); afirma que “el cambio de rutinas, el desconcierto, la incertidumbre, la ansiedad, el tedio, fueron algunos de los rasgos comunes que trajo como consecuencia esta pandemia (p.1); alegando igualmente que:*

*Todos estos factores pueden haber aumentado el riesgo de sufrir un mayor aislamiento, ansiedad y estrés, lo que pone en peligro su salud mental; al mismo tiempo que experimentan cambios en las rutinas que normalmente fomentan la resiliencia ante eventos desafiantes (Unicef, 2021, p.3).*

*Las rutinas que mayormente se consideran tediosas, resultan ser una de las mejores formas de tener una salud mental, ya que la confianza y tranquilidad del ser humano contribuyen al poder de respuesta inmediata y eficaz ante eventos que generen cambios importantes para el individuo.*

*Así pues, desde este contexto, la metodología empleada en esta aproximación se centró en un paradigma positivista, en el cual según Ricoy-Lorenzo (2006); “los propósitos científicos están por encima de los valores que los sujetos expresen y de su contexto, centrándose en el mundo de forma neutral para garantizar explicaciones universales generalizables” (p.15); lo que se podría traducir, como aquel cuyo objetivo no se parcializa al objeto de estudio o al contexto, sino al entorno en*

general y de allí que el estudio se refiera a la influencia del Covid 19, virus causante de la pandemia de este siglo en la ansiedad producida en la población, sin discriminar edad, sexo ni raza.

En este sentido, Rodríguez-Sosa (s/f); acota al respecto, que:

*a mediados del siglo XIX dentro del contexto de legitimidad del positivismo, los fenómenos sociales comienzan a ser tomadas en cuenta como objetos de estudio para la reflexión científica, siendo la Psicología una de las ciencias que se adaptó a las exigencias metodológicas del positivismo (p.25).*

*En referencia al enfoque cuantitativo, la misma autora lo considera así porque “El conocimiento es objetivo (medible), cuantifica los fenómenos observables que son susceptibles de análisis matemáticos y control experimental (Ricoy-Lorenzo, 2006, p. 15). Se ubica esta iniciativa investigativa en un nivel descriptivo; descrito por Arias-González & Covinos-Gallardo (ob cit); como aquellos estudios que “tienen como principal función especificar las propiedades, características, perfiles, de grupos, comunidades, objeto o cualquier fenómeno” (p.70). Asimismo, se puede afirmar que se trata de una investigación documental y bibliográfica porque se apoya en material ya publicado mayormente de forma digital relacionada profundamente con el tema de estudio, tal como lo expresa Gómez (2011):*

*...muchos investigadores han sentido la inmensa necesidad de regresar a las fuentes, de nutrirse del pensamiento original de filósofos, biólogos, naturalistas y científicos a partir de sus escritos sin intermediarios y de actores de primera mano; de sus limitados recursos físicos o logísticos, pero no intelectuales, e investigar sobre la investigación, dar crédito al pensamiento original pero también recurrir a otras fuentes interpretativas (p.228).*

*En atención al gran número de publicaciones subidas a la red referentes al tema de estudio, es necesaria una decantación de toda la información recopilada, seleccionando solo aquellas provenientes de fuentes fidedignas y de origen confiable, tomando en cuenta lo más relevante e infiriendo según sea el caso dando a conocer el punto de vista personal.*

*Finalmente, todos los factores citados anteriormente, así como la incertidumbre de lo que podría suceder o hasta cuándo estaría vigente el peligro a causa del virus, fue el detonante para desarrollar y aumentar niveles altos de ansiedad generalizada en la población mundial.*

*Se presumió, entonces, que los cambios drásticos como los ocasionados por la pandemia, originan un desequilibrio emocional, psicológico y actitudinal en las personas, lo que lo hace proclive de padecer trastornos mentales tales como ansiedad, estrés, obsesiones, paranoia, entre otros, que de no ser tratados a tiempo afectan considerablemente el sano y normal desenvolvimiento del individuo, no solo familiarmente, sino también en su ámbito laboral y social. Tal como lo expresan Pérez et al., (2019); al indicar que “los periodos de confinamiento relacionados con epidemias han sido vinculados con impactos negativos en la salud mental en adultos (mayor riesgo de trastornos emocionales, síntomas depresivos, irritabilidad, estrés...) (p.58).*

## **HALLAZGOS**

*A través del tiempo y, más en el presente siglo, el mundo se ha enfrentado a grandes cambios, que aun cuando muchos han sido beneficios y han representado una evolución de la raza humana y sus actividades, se debe destacar la aparición de otros elementos que han marcado a la humanidad de forma negativa.*

*Es así como a finales del año 2019 e inicios del 2020, el mundo se vio estremecido con la noticia de la aparición de un virus que de forma repentina se convirtió en pandemia, situación que no se presentaba desde hace más de un siglo y que, aunque la ciencia y la medicina han avanzado*

*considerablemente desde esa fecha hasta ahora, su letalidad fue muy marcada, afectando en su mayoría a adultos mayores.*

*Al respecto, Balluerka-Lasa et al., (2021); refieren que “El 11 de marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2021); declaró la COVID-19 como pandemia. Además de su elevada morbilidad y mortalidad, las repercusiones económicas están siendo enormemente graves (p.5). Su origen aún tiene muchas versiones, pero la más conocida es aquella en la cual se señala que el virus surgió en un mercado de la ciudad de Wuhan en China. Este virus denominado Covid 19 o Sars-Cov-2, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), puede causar enfermedad tanto en los humanos como en los animales, infecciones respiratorias que pueden ir desde una simple gripe a afecciones más graves como el síndrome respiratorio agudo severo.*

*El virus se transmite principalmente cuando una persona contagiada respira, habla, tose o estornuda, lo cual esparce pequeñas gotitas en el aire. Estas gotitas pueden caer en los ojos, la nariz o la boca de las personas que están ubicadas a poca distancia, o estas personas pueden respirarlas y aun cuando no se percibe la enfermedad como grave o de tipo mortal, en este sentido Díaz-Castrillón & Toro-Montoya (2020) especifican:*

*En el mes de diciembre de 2019, un brote de casos de una neumonía grave se inició en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, en China. Los estudios epidemiológicos iniciales mostraron que la enfermedad se expandía rápidamente, que se comportaba más agresivamente en adultos entre los 30 y 79 años, con una letalidad global del 2,3% (p.).*

*En ese mismo orden de ideas, Enríquez & Sáenz (2021); exponen acerca del Covid-19 que era la enfermedad descubierta más recientemente, desconocida hasta el brote de Wuhan, causante del SRAS-CoV-2 o llamado también Covid-19.*

*Aun cuando su aparición data del año 2019, para el mes de marzo del 2020 ya la OMS determinaba que el virus se había propagado hasta llegar a convertirse en pandemia, con graves consecuencias a nivel de salud, sanitarias, económicas, sociales, entre muchos otros. Esa así, como Ramírez-Ortiz et al., (2020); señalan que:*

*Tanto en el brote del SARS-CoV como en la actual epidemia del COVID- 19, se puede encontrar que uno de los factores que influyen en la alta tasa de reacciones de ajuste y morbilidades psiquiátricas se encuentra la presencia de un nuevo virus de comportamiento impredecible y altamente contagioso que ha requerido aislamiento social obligatorio (p.9).*

*Vale la pena destacar, que entre las consecuencias que trajo consigo el Covid-19 y la pandemia, lo constituyó el confinamiento obligatorio al cual se vio forzado cumplir cada uno de los habitantes del planeta, ya sea en diferentes tiempos, formas y grados de flexibilidad. Tal como lo expone Pérez-Gallardo & Tabares-Cruz (2021); al definir al confinamiento como “un plan de emergencia comunitaria que conlleva a permanecer refugiadas a las personas todo el tiempo que sea posible y observando nuevas reglas que limitan el comportamiento social” (p.3).*

*Este refugio temporal, concebido en una primera instancia como una medida de bioseguridad, se convirtió en largo plazo en la causante de muchos otros problemas que surgieron como los denominados traumas post-pandemia y que se han convertido en los causantes de nuevas dolencias de tipo corporal y mental difíciles de superar.*

*Por su parte, Ballena et al., (2021); en relación con el confinamiento, comentan que:*

*Las afecciones de la calidad de vida están asociadas al confinamiento y la libertad de salir, de pasar tiempo con sus amigos o familiares, o de realizar actividades; por lo que se ven privados de la mayor parte de su interacción social. La preocupación por contraer COVID-19*

*también puede estar asociada a problemas en la salud mental; como ansiedad, malos hábitos alimenticios, miedo, dificultad para prestar atención y sobre todo estrés (p.88).*

*Como se puede apreciar en lo comentado anteriormente, el confinamiento no solo ha hecho merma en la salud corporal y mental del individuo, sino que aunado a ello ha afectado sus actividades diarias, su vida social y su calidad de vida en general, al crear nuevos hábitos que afectan su salud y crean emociones negativas como miedo, ansiedad y estrés. Es en este mismo orden de ideas que la Unicef (2022) señala:*

*En todo el mundo, los trastornos mentales son una causa importante de sufrimiento que a menudo se pasa por alto y que interfiere en la salud y la educación de los niños y los jóvenes, así como en su capacidad para alcanzar su pleno potencial (p.11).*

*Es este señalamiento lo que lleva a inferir que las personas a raíz de este aprendizaje desarrollado, ha tenido que cambiar de hábitos para evitar tener repercusiones en su salud física, mental y emocional; poniendo especial cuidado a comportamientos que conlleven a efectos positivos que no sean aplicado en un determinado tiempo, sino a lo largo de la vida para poder obtener mejores resultados y una eficiente calidad de vida. En este aspecto, añade Salazar-Sánchez (2019) que: "la calidad del bienestar psicológico y físico depende, principalmente, de los hábitos de vida, en otras palabras, de los cambios culturales" (p.2). Es en este mismo sentido, que Cáceres-Codoceo & Morales-Ojeda (2022) proponen:*

*La incorporación progresiva de un estilo de vida saludable, donde se orienta a las personas a tener buenas prácticas de: alimentación, hidratación, descanso diario y semanal, control de estrés y manejo de las emociones, actividad física, abstención del consumo de alcohol, drogas y tabaco y confianza en Dios. (p.61).*

*Este tipo de promociones que han surgido como consecuencia de los estragos producidos por el Covid 19 en la salud en general y en los estilos de vida de las personas, son los que han permitido establecer nuevos hábitos, tales como, los señalados por Salazar-Sánchez (2019); para contrarrestar los efectos de la pandemia e incentivar nuevos estilos de vivir que colaboren con la preservación de la salud y una mejor calidad de vida.*

*Esta nueva perspectiva, del "campo de la salud" a un modelo de la salud, promueve el desarrollo de nuevas estrategias de salud que consideren a las personas como "agentes de la salud" a través de conductas participativas en el cuidado de la salud, en mantener una actitud de autovigilancia con énfasis en la práctica de estilos de vida; puesto que muchas de las enfermedades crónicas son resultado de la presencia de conductas no saludables y condiciones ambientales perjudiciales (p.2).*

*Ahora bien, entre los efectos que ha tenido la pandemia, el confinamiento y el cambio de estilo de vida, en el individuo, también se debe poner atención a la aparición de la ansiedad generalizada como un problema grave que no solo afecta al individuo, sino que trasciende a su familia y a su círculo social más cercano, ya que este se reconoce como el estado de preocupación constante y no controlable, así como de comportamientos poco frecuentes en periodos normales que generan en el sujeto un deterioro en sus relaciones familiares, laborales y sociales en general, que de no ser controlado a tiempo puede desencadenar en trastornos de mayor relevancia a corto, mediano y largo plazo; así como cuidados que ameriten especial atención. (Cotrino et al., 2020; Broche-Pérez et al, 2020).*

*Según la American Psychiatric Association [APA] (citado en Cotrino et al., 2020), se deben tener en cuenta seis criterios de diag-nósticos, como la presencia de ansiedad y preocupaciones persistentes relacionadas con acontecimientos o actividades tales como; el rendimiento laboral o escolar, durante al me-nos 6 meses (p.1013). Asimismo, Torales et al., (2021); expone que "además de la ansiedad, la pandemia de COVID-19 lleva consigo un mayor riesgo para el desarrollo de*

enfermedades mentales. Con un incremento de 7 veces las tasas de depresión en la población general” (p. 24).

*Este tipo de preocupación viene acompañado de otros síntomas que permiten identificar el trastorno como tal y de esa forma tomas las medidas necesarias para su tratamiento, ya que depende de múltiples factores y está asociado a otros problemas causados por otros agentes pero que se ha agudizado debido a la aparición del Covid 19 y la pandemia como tal. Es así, como para Torales et al., (2021):*

*Los trastornos de ansiedad se pueden considerar como una familia de alteraciones mentales relacionadas, pero distintas, entre las que se incluyen: el trastorno de angustia o pánico, la agorafobia, la fobia específica, el trastorno de ansiedad o fobia social y el trastorno de ansiedad generalizada. Estos trastornos influyen en la cognición y tienden a producir distorsiones de la percepción (p.20).*

*Hay que poner especial atención a la forma como se presenta la ansiedad generalizada en los niños, ya que según Sánchez-Boris (2021); estos al igual que los adolescentes son especialmente vulnerables debido al constante desarrollo de sus funciones corporales, sobre todo a nivel del sistema nervioso. Asimismo, Cotrino et al., (ob cit); indican que:*

*El inicio en niños y adolescentes oscila entre los 11 y 13,5 años; por lo que se puede concluir que las preocupaciones excesivas pueden aparecer en la infancia y adolescencia sin alcanzar, en la mayoría de las ocasiones, a ser considerado un trastorno hasta la edad adulta, debido a los sucesos vitales y responsabilidades propias de esta etapa del desarrollo (p.1014).*

*En el caso de los adultos, estudios recientes han demostrado que la mayor incidencia está entre aquellas personas que trabajan directamente con estados de salud, por el contacto directo con la enfermedad y en muchas ocasiones la incapacidad de controlar el virus y sus efectos, además del miedo a contraer la enfermedad. Es así, como Camargo et al., (2021); sostienen que “El personal de salud que ha tenido contacto directo con pacientes con COVID-19, ha experimentado síntomas de ansiedad, mayor malestar psicológico que el resto de profesionales de la salud y el doble de probabilidad de sufrir ansiedad y depresión” (p.2); lo que lleva a asumir que los efectos del Covid 19 van más allá de los causado por el virus como tal, causando secuelas colaterales que no solo afectan al individuo, sino también a su medio familiar y social.*

*El ser humano ha evolucionado para vivir en sociedad, en contacto con sus semejantes, bien sea a causa de sus labores diarias u obligados por el contacto con personas a las que no conoce pero que debido a su trabajo debe brindar atención y establecer algún tipo de comunicación, por lo que el distanciamiento social causado por la pandemia ha tocado de alguna forma ese instinto de relacionarse con los demás; es por eso, por lo cual ahora se lucha con una nueva epidemia como la soledad, la cual causa tanto daño como cualquier otro trastorno (Cavada-Ramos, 2020). Es en este sentido, que la Unicef (2021); afirma que “el cambio de rutinas, el desconcierto, la incertidumbre, la ansiedad, el tedio, fueron algunos de los rasgos comunes que trajo como consecuencia esta pandemia (p.1); alegando igualmente que:*

*Todos estos factores pueden haber aumentado el riesgo de sufrir un mayor aislamiento, ansiedad y estrés, lo que pone en peligro su salud mental; al mismo tiempo que experimentan cambios en las rutinas que normalmente fomentan la resiliencia ante eventos desafiantes (Unicef, 2021, p.3).*

*Las rutinas que mayormente nos resultan tediosas, resultan ser una de las mejores formas de tener una salud mental, ya que la confianza y tranquilidad del ser humano contribuyen al poder de respuesta inmediata y eficaz ante eventos que generen cambios importantes para el individuo. En este caso, el Centro de Investigaciones Sociales, (citado en Eidman et al., 2021); señala que “En particular, las alteraciones en el sueño, la intolerancia a la incertidumbre, el desgano, la tristeza y*

*el estrés laboral, son síntomas comunes que engloban al trastorno frente al aislamiento social” (p.2). Por su parte, los efectos del confinamiento y aislamiento social en los niños y adolescente se han visto también expresado en su rendimiento escolar, en sus interrelaciones familiares y sociales, en su grado de atención y muchos otros aspectos importantes para el sano desarrollo del infante.*

*De allí que pueda coincidir con Paricio-del Castillo & Pando-Velasco (2020) cuando exponen que:*

*El cierre de los centros educativos y el confinamiento domiciliario prolongado suponen cambios importantes en las rutinas y hábitos de vida de niños y adolescentes, que unidos a los factores estresantes intrínsecos a la vivencia de una emergencia sanitaria de tal calibre (miedo al contagio, duelos y pérdidas de seres queridos, merma de la capacidad adquisitiva de las familias...); pueden intervenir desfavorablemente en su salud mental (p.31).*

*Igualmente, Catagua-Meza & Escobar-Delgado (2021); indican la influencia negativa que ha tenido la pandemia, el confinamiento y el aislamiento social en los adolescentes:*

*El cambio repentino de estilos de vida y de rutina diaria que muchos de ellos (los jóvenes) tenían, es un fenómeno psicosocial que entraña un complejo contexto de factores que directa o indirectamente constriñen la subjetividad y la interpretación de la realidad. No es fácil asimilar la casi nula realización de actividades que para ellos representaba el mundo de la distracción, relajación, entretenimiento, entre otros aspectos (p.2097).*

*Todo lo anteriormente aportado, hasta el momento, resulta significativo y evidencia el gran impacto negativo que ha tenido el Covid-19 en el sano desenvolvimiento del individuo en cada etapa de su vida, haciendo especial influencia en su salud mental, y manifestándose en su comportamiento que aun cuando pueden ser considerados normales en bajas escalas; es de resaltar que cuando se presentan otros tipos de síntomas fuera de la normalidad es el momento de aceptar que se está frente una alteración que amerita ayuda médica. Por tanto, se pudo inferir igualmente que el mínimo contacto social y la dificultad para cambiar de ambientes, así como la preocupación latente de lo que podría pasar, fue el detonante para desarrollar y aumentar niveles altos de ansiedad generalizada en la población mundial.*

## **A MANERA DE CIERRE**

*El distanciamiento y confinamiento temporal obligatorio, concebido en una primera instancia como una medida de bioseguridad, para resguardar la salud física de las personas y el riesgo a contagiarse, se convirtió en mediano plazo en la causante de muchos otros problemas que surgieron y que se han convertido en los causantes de nuevas dolencias de tipo corporal y mental, difíciles de superar.*

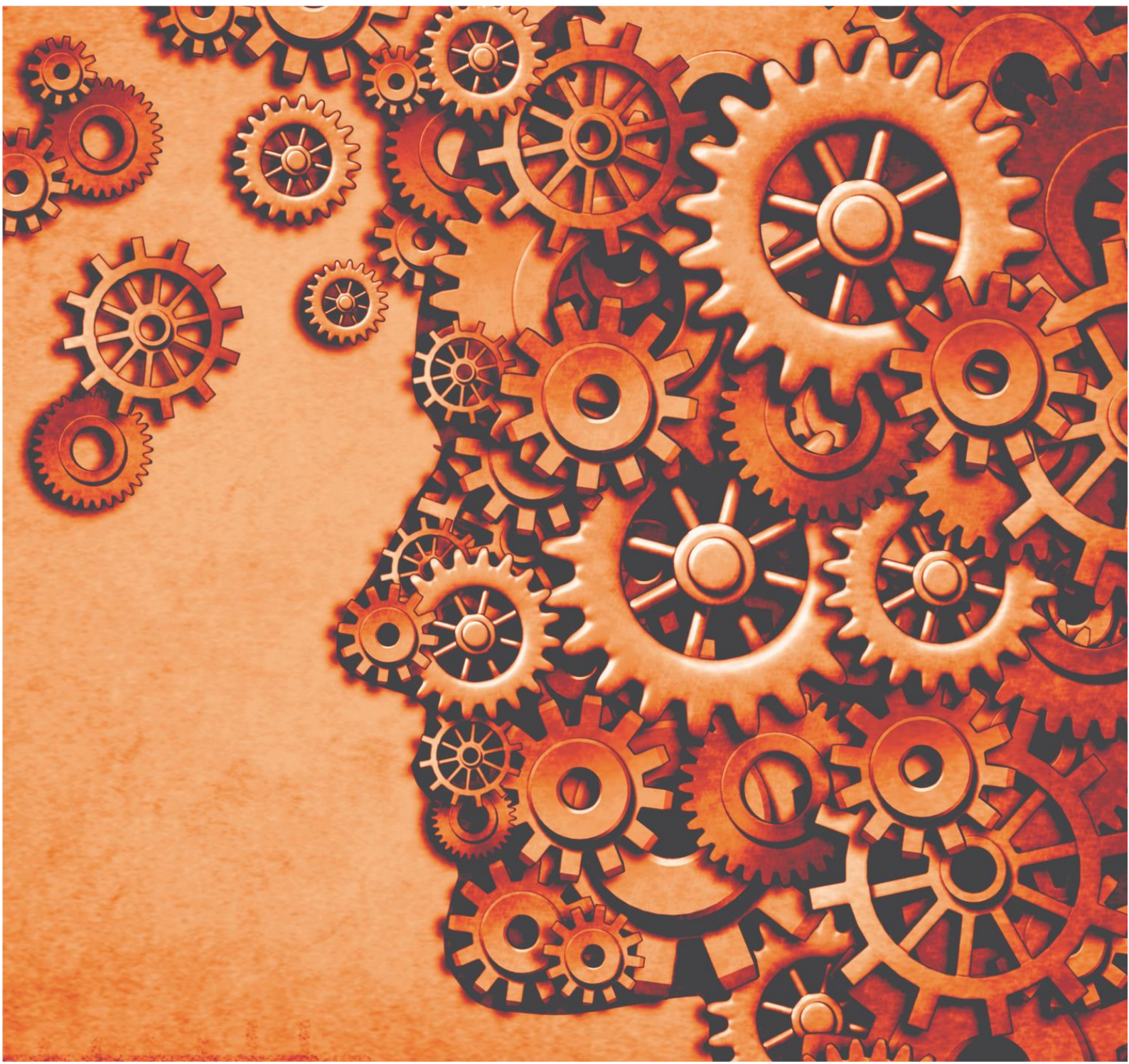
*Los cambios drásticos ocasionan desequilibrio emocional, psicológico y actitudinal en las personas; por lo que, como resultado del aprendizaje obtenido de la pandemia y sus repercusiones, el individuo ha tenido que cambiar de hábitos para evitar tener consecuencias en su salud física, mental y emocional; poniendo especial cuidado a comportamientos que conlleven a efectos positivos que no sean aplicados en un determinado tiempo, sino a lo largo de la vida para poder obtener mejores resultados y una eficiente calidad de vida. El estado de preocupación constante, vinculada generalmente con ataques de pánico y con paranoia, viene acompañado de otros síntomas que permiten identificar el trastorno como tal y de esa forma tomar las medidas necesarias para su tratamiento, ya que depende de múltiples factores y está asociado a otros problemas causados por otros agentes; pero que se ha agudizado debido a la aparición del Covid 19 y la pandemia como tal.*

*Las rutinas que mayormente nos resultan tediosas, suelen ser una de las mejores formas de tener una salud mental, ya que la confianza y tranquilidad del ser humano contribuyen al poder de respuesta inmediata y eficaz ante eventos que generen cambios importantes para el individuo.*

# **CAPÍTULO 2**

## **ESTRÉS: ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA PANDEMIA**

*Por: Carmen Graciela Zambrano Villalba*



## **INTRODUCCIÓN**

*El estrés es un desorden de tipo emocional muy común en los últimos tiempos, considerada hoy en día como la enfermedad del siglo XXI, pues es un mal que afecta en todos los aspectos a las personas, sin importar sexo, edad, condición social ni ocupación. Por lo que Ricard-Navinés et al., (2021) determinan que: “Estrés es un término utilizado para denominar el estado de activación biológica anti homeostática que se produce cuando el organismo fracasa en sus intentos de adaptarse a las demandas de su entorno inmediato” (p.14). Entorno que se ha visto severamente afectado a causa de la pandemia surgida en enero de 2020 debido al Covid-19.*

*Con la pandemia declarada en el año 2020 debido al brote que se extendió rápidamente en número de casos y en diferentes regiones de China durante los meses de enero y febrero del mismo año, la enfermedad, conocida como COVID-19 (del inglés, Coronavirus disease-2019), causado por el virus síndrome respiratorio agudo severo tipo-2 (SARS-CoV-2), continuó propagándose a otros países asiáticos y luego a otros continentes (Díaz-Castrillón & Toro-Montoya, 2020), ante lo cual los niveles de estrés aumentaron de forma desmedida.*

*Es así como Berrío-Cuartas (2020) expone que:*

*Las reacciones emocionales más comunes frente a la pandemia son ansiedad, alteraciones del ánimo y estrés crónico. Lo emocional es fundamental en el equilibrio de la salud en general, entonces las reacciones emocionales mencionadas pueden conducir a alteraciones somatomorfas con enfermedades clínicas como colon irritable, agudización de enfermedades respiratorias como el asma, aparición de cáncer y enfermedades auto inmunes (p.1).*

*De esto se puede inferir que el estrés, resulta en una alteración emocional que desencadena otras enfermedades no solo de tipo emocional o neurológicas, sino también fisiológicas, ya que ataca a órganos sensibles ocasionando daños irreparables al organismo y a todos los sistemas corporales. A nivel psicológico, el cambio de vida en las personas se considera uno de los factores psicosociales más influyentes; con múltiples efectos emocionales y cambios estructurales de alta importancia; entre ellos como elementos predominantes se pueden mencionar, la angustia, la ansiedad y la violencia social, así como también, las sensaciones de desamparo, como consecuencia del aislamiento social (Sille-Curiel, 2021, p.13).*

*En atención a ello, Borbor-Castro (2021) recomiendan como estrategia de abordaje la psicoeducación, con la intención de mantener informado tanto al paciente como a sus familiares frente a la situación para ayudarlos a comprender el funcionamiento de su problema y las expectativas respecto a la misma, favoreciendo de esta manera su cuidado general.*

*Antes de la pandemia por el COVID-19, las profesiones estrechamente ligadas con la salud ya eran consideradas como altamente estresantes, de allí que muchas investigaciones demostraron que este grupo de profesionales es especialmente vulnerable, habiéndose detectado diversos factores de riesgo relacionados con la propia persona (Navinés et al, 2021, p.131).*

*En referencia al estrés durante la pandemia, Marquina-Medina (2021), refiere en su estudio que, al medir las respuestas al estrés traumático en niños y padres en los desastres pandémicos, se pudo verificar que estos eventos de cuarentena y aislamiento pueden ser traumáticos, cumpliendo los criterios para trastorno de estrés postraumático (TEPT). (p.5).*

*En la actualidad, el estrés constituye una de las enfermedades emocionales más frecuentemente diagnosticada, sobre todo en los trabajadores del área de salud (médicos, enfermeras, cuidadores, bioanalistas, entre otros); por lo que se hace inminente la necesidad de ofrecer atención en salud mental a los profesionales de la salud, con actualizaciones periódicas para enfrentar los*

sentimientos de incertidumbre y miedo; asesoramiento psicológico y atención psiquiátrica (Agüero-Moreiro et al, 2022, p.8).

Por tanto, su constante revisión y estudio teórico, reviste gran significado para el profesional de la psicología. De esta manera, y a efectos de profundizar en esta materia, el presente apartado, fue abordado desde un enfoque positivista, asumido de acuerdo con lo manifestado por Del Canto & Silva (2013) cuando argumentan que, “el positivismo basado en la obtención del conocimiento a través del análisis estadístico de los datos por medio de experimentos descriptivos y comparativos, en lo cual se basa la investigación” (p.30).

Finalmente apoyándose en las técnicas de investigación documental y bibliográfica y lo afirmado por Cisneros & Olave (citados en Gómez-Luna et al, 2014) quienes indican que “la información se presenta en multitud de formatos, unos más accesibles, más reconocidos y mejor valorados “académicamente” que otros, entre estos: libros, revistas, actas de congresos, reportes técnicos, normas, tesis e Internet” (p. 159); se tomaron todos los formatos como referencia, establecidos en bases de datos indexadas.

### **ALGUNAS CONSIDERACIONES SOBRE EL ESTRÉS**

El estrés es un desorden de tipo emocional muy común en los últimos tiempos que se manifiesta en las personas expuestas a altos niveles de presión en algunos de los ámbitos donde se desenvuelve o si se quiere en todo su contexto, por lo que se considera la enfermedad del siglo XXI, pues es un mal que afecta en todos los aspectos a las personas. Es así, como Cuatrecasas (citado en Valdez-López et al; 2022) lo definen como:

*Desde un punto de vista fisiológico, “estrés” es cualquier situación que pone al cuerpo en estado de alerta. Se trata de estados de malestar subjetivo, acompañados de alteraciones emocionales que, por lo general, interfieren con la actividad social y que aparecen en el periodo de adaptación a un cambio biográfico significativo o de un acontecimiento vital estresante (p. 249).*

Estos estados de alteración que afectan la parte emotiva del individuo son también los causantes de otras enfermedades fisiológicas que hacen presencia durante o después de una situación de presión que vive un individuo, tal como la causada por la pandemia en el año 2020. Los sociólogos por su parte lo identifican como situaciones de distorsión o desorganización: “tumultos, pánicos, trastornos sociales”, que puede inducir a una persona al “suicidio, crimen o a una enfermedad mental” (Muñoz; 2020; p.10).

Con la pandemia declarada en el año 2020 debido al brote que se extendió rápidamente en número de casos y en diferentes regiones de China durante los meses de enero y febrero del mismo año, la enfermedad, conocida como COVID-19 (del inglés, Coronavirus disease-2019), causado por el virus síndrome respiratorio agudo severo tipo-2 (SARS-CoV-2), continuó propagándose a otros países asiáticos y luego a otros continentes (Díaz-Castrillón & Toro-Montoya, 2020), ante lo cual los niveles de estrés aumentaron de forma desmedida.

Para ese momento, según Lloret & Ramasco (2020), se tomaron medidas tales como; las cuarentenas masivas y re-aperturas selectivas de fronteras, necesitaban de mayor información para poder evaluar la extensión del virus, así como su profundidad e impacto. (p.27). Igualmente, Montoya (2020), expone que no existía todavía evidencia suficiente de que una persona que se hubiera recuperado de la enfermedad y tuviera anticuerpos fuera inmune a una segunda infección y si lo fuera, no se sabía para ese entonces por cuánto tiempo sería su inmunidad.

Informaciones como las relatadas anteriormente y otros factores tales como dudas acerca del origen del virus, su nivel de mortalidad, incertidumbres ante lo que podría pasar y todo el entorno que se tejió alrededor del tema, aunado al tiempo de confinamiento y distanciamiento social a los

que se vio sometida la población, fueron los detonantes del aumento de los niveles de estrés en las personas. En el mismo orden de ideas, es necesario reseñar lo afirmado por Aguilar-Rebolledo et al (2020) quienes indican que:

*Existen dos tipos de estrés: el agudo, que es el estadio inicial producto de un evento que nos pone en alerta, por decir «un susto» (...) y el segundo es el crónico, que es por una sobrecarga del organismo a la exposición prolongada cuando enfrentas una enfermedad crónica, (...) o nosotros mismos en esta época en que nos hemos visto forzados a permanecer en nuestros hogares a consecuencia de la pandemia por el SARS-CoV-2 (p.30).*

*Para Berrio-Cuartas (2020), “la pandemia del COVID 19 y el aislamiento social obligatorio han sido eventos disruptivos para todos, han generado un cambio radical en la cotidianidad y de los valores simbólicos de lo social” (p.1); lo que lleva a inferir que estos cambios de estilo de vida de la población constituye igualmente uno de los factores que han hecho del estrés la enfermedad emocional del siglo XXI, ya que no fueron cambios graduales que permitieron al individuo ir aceptando de manera progresiva las consecuencias de algo tan grave como lo fue el Covid-19, sino que fue algo que surgió de forma inesperada, su propagación fue vertiginosa y aun a casi tres años de su inicio, su final no se ha podido determinar, en virtud de que cada día surgen nuevas variantes del virus que acrecientan los miedos que ya se habían propagado y por ende acelera los niveles de estrés medianamente controlados.*

*De acuerdo con estas consideraciones, se puede inferir que el estrés desencadena una serie de problemas en el organismo que a su vez crean otras enfermedades, ante lo cual es importante definir cuál es esa sintomatología que permitirá detectar a tiempo la presencia del estrés y su abordaje a tiempo para evitar su agudizamiento y con el debido tratamiento una exitosa recuperación.*

*A nivel psicológico el cambio de vida en las personas se considera uno de los factores psicosociales más influyentes; con múltiples efectos emocionales y cambios estructurales de alta importancia, entre ellos como elementos predominantes se pueden mencionar, la angustia, la ansiedad y la violencia social (Sille-Curiel, 2021, p.13). Apoyando lo anteriormente expuesto, Escobar-Zurita et al., (2019) señalan que el estrés:*

*Ha sido señalado por distintos autores como un factor de riesgo para la aparición de distintas enfermedades, entre las que sobresalen, afecciones mentales, psiquiátricas y psicológicas. También ha sido señalado como un factor desencadenante de la actividad de múltiples enfermedades crónicas, como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, la artritis reumatoide, el lupus eritematoso sistémico y la fibromialgia, entre otras (p.877).*

*Con respecto a la sintomatología que permite detectar el estrés, Redolar (citado en Sille-Curiel, 2021); “puntualiza el estrés como una tensión física o emocional que puede surgir de cualquier contexto o pensamiento que haga que una persona se sienta fracasada, enfadada o ansiosa” (p.59); mientras tanto Aguilar-Rebolledo et al., (2021) denotan entre los síntomas de alarma que pueden desencadenar el estrés: Irritabilidad y llanto fácil, berrinches (en el caso de los niños), aislamiento (mayormente visto en los adolescentes), dolores de estómago o de cabeza inexplicables, apatía frente a las actividades que habitualmente eran gratas, alteraciones del sueño y cambios notables en las rutinas de alimentación, entre otros (p. 31). Asimismo, Borbor & Castro (2021); “reconocen entre los síntomas del estrés la irritabilidad, temblores, dolor de cabeza y miedo” (p.54).*

*En este mismo sentido, Broche-Pérez et al (2020) en sus estudios de investigación reportaron que:*

*En los estudios realizados el personal sanitario se mostró especialmente vulnerable a los elevados niveles de agotamiento mental, irritabilidad, insomnio, dificultades de concentración, dificultades graves en la toma de decisiones laborales y bajo rendimiento*

*laboral. A largo plazo, los médicos y enfermeras que se encontraban en cuarentena (por prestar asistencia a pacientes contagiados), mostraron mayor vulnerabilidad para desarrollar trastorno de estrés postraumático (p.6).*

*Como se puede denotar, en su mayoría los más afectados por el estrés son los profesionales que trabajan con la salud, aunque esto no determina que la misma no pueda ser diagnosticada en personas con otras ocupaciones, ya que como se ha repetido anteriormente, los casos son de tipo individual, donde influye desde su círculo familiar hasta su contexto laboral y social; además, de sus debilidades físicas particulares. En ese mismo sentido, los citados autores indican que, en el caso de los niños y adolescentes, estos “son más propensos a desarrollar trastorno de estrés agudo, trastornos de adaptación” desarrollando igualmente, trastorno de estrés postraumático causados y agravándose la situación la mayoría de las veces debido a la separación de sus cuidadores (Broche-Pérez et al., ibídem)*

*Es en atención a esta serie de sintomatología que Godoy, Eberhard, Abarca, Acuña, & Muñoz (citados en Borbor & Castro, 2021); recomiendan como estrategia de abordaje la psicoeducación, esta “es una aproximación terapéutica, en la cual se proporciona al paciente y sus familiares información específica acerca de su enfermedad, tratamiento y pronóstico, basados en evidencia científica actual y relevante para el abordaje de la patología” (p.7), con la intención de mantener informado tanto al paciente como a sus familiares frente a la situación para ayudarlos a comprender el funcionamiento de su problema y las expectativas respecto a la misma, favoreciendo de esta manera su cuidado general.*

*Por otra parte, Sánchez-Jiménez et al., (2018) en su comentario presentado a continuación, deducen que las empresas u organizaciones hacen ver la problemática como algo normal y fácil de controlar por el mismo individuo que la padece:*

*Es interesante observar cómo impera el discurso señalando a la persona como responsable del estrés y como las organizaciones y/o empresas siguiendo esta lógica realizan intervenciones en sus trabajadores realizando programas de relajación, meditación, seminarios y conferencias (por lo regular dictadas por personas no expertas en el tema) y donde se promete que la persona controlará el estrés (p.32).*

*Es en este sentido que Robinet-Serrano (2020) señalan entre las técnicas utilizadas para mejorar el estrés:*

*La clave de afrontamiento de la Covid-19 es el bienestar psicológico, los programas de apoyo psicológico y ciertas técnicas que los docentes practican para disminuir el estrés: el relajamiento, aflojar los músculos, respirar profunda y lentamente, practicar la respiración abdominal y recrearse en imágenes magníficamente agradables y relajantes; son las más utilizadas (p.648).*

*Aun cuando no son tratamientos médicos, se ha podido constatar que tienen muy buenos resultados en la medida que el paciente realiza una transformación en su esto de vida y adapta nuevos hábitos, ya que es imposible ante los hechos que se han suscitado en los dos últimos años, como lo es la aparición de la pandemia por el Covid-19. Es así como Narváez-López (s/f), acota:*

*Es necesario entender que se debe fortalecer el bienestar laboral, puesto que el individuo se ve expuesto constantemente a situaciones estresantes, lo ideal sería que lograra adaptarse a dichas situaciones, generando un plan de acción que le permita afrontar de manera adecuada cualquier problema que se presente y que lo conduzca a experimentar menos sensaciones desagradables (p.17).*

*En el mismo orden de ideas, Escobar-Zurita et al., (2019) informan que:*

*En este sentido, se han diseñado distintos compuestos farmacéuticos que han logrado minimizar los niveles de estrés, pero incluyen varios efectos secundarios desagradables. Ante esta problemática, ha surgido la práctica de actividad física, como una herramienta antiestrés, utilizada por un número considerable de personas con resultados subjetivos satisfactorios. Dentro de estas prácticas, el yoga ocupa un papel destacado (p.877).*

*Ahora bien, ya conocida la sintomatología, abordaje y posibles tratamientos para contrarrestar los efectos del estrés en la salud emocional, mental y física del individuo, es necesario conocer las expectativas referentes a este, por lo que es importante también estar al tanto la dinámica del estrés, es decir su incidencia antes, durante y después de la pandemia.*

*Realizando una leve revisión histórica acerca del estrés, se pudo encontrar que antes en los años de la década de los noventa, en el siglo pasado, no se conocía al estrés como tal; se presume que se limitaba el padecimiento a aquellas personas sometidas a factores que producían en el ciertos síntomas y señales que denotaban una alteración de sus funciones habituales, pero que no podían generalizar debido a sus características particulares y a su ámbito social. Sin embargo, algunos estudiosos comenzaron a estudiar los recurrentes signos de fatiga laboral, o desgaste físico y mental que se hacían cada día más generalizadas.*

*De allí, que para inicios del presente siglo, se aumentó el número de investigaciones relacionadas para explicar de alguna manera esos síntomas y su incidencia en otros aspectos personales del individuo que la padecía, es a partir de allí que se comenzó a utilizar el término de estrés como la “pérdida de capacidad efectiva o potencial psicológica y psíquica” y como el punto relacionante entre la enfermedad y el desempeño laboral del trabajador (Ramírez-Velásquez, 2019, p.118).*

*Antes de la pandemia por el COVID-19, las profesiones estrechamente ligadas con la salud ya eran consideradas como altamente estresantes, de allí que muchas investigaciones demostraron que este grupo de profesionales es especialmente vulnerable, habiéndose detectado diversos factores de riesgo relacionados con la propia persona tales como variables sociodemográficas o rasgos de personalidad, variables relacionadas con la profesión sanitaria en sí misma como el caso de atención a enfermedades graves o jornadas largas, excesiva carga de trabajo o falta de supervisión. (Navinés et al., 2021, p.131).*

*Igualmente afirman, que todas las personas independientemente de cuál sea su profesión, están expuestos a altos niveles de estrés y están en la capacidad de manejarlo en la medida que su ocupación le brinde una retroalimentación positiva, y factores que garanticen su protección física y mental, además, de emocional (Navinés et al., ibídem).*

*Durante la pandemia y debido a la cuarentena y las medidas de distanciamiento social, los estudios realizados en torno al tema no relacionan específicamente a los factores estresantes con el COVID-19; sin embargo, se pueden visualizar efectos psicológicos negativos, incluidos síntomas de estrés postraumático, confusión y enojo en pacientes diagnosticados y en población general en cuarentena, así como, aumento en la sintomatología y las somatizaciones por el miedo al contagio (Martínez-Gómez et al., 2021; Romero-González et al., 2021).*

*Asimismo, Marquina-Medina (2021); refiere en su estudio que al medir las respuestas al estrés traumático en niños y padres en los desastres pandémicos, se pudo verificar que estos eventos de cuarentena y aislamiento pueden ser traumáticos, cumpliendo los criterios para trastorno de estrés postraumático (TEPT). (p.5). En este sentido, Martínez-Esquivel (2020); indica que “dichas alteraciones de la salud mental incluyen aumento del estrés, de la ansiedad, del temor o del pánico, de la depresión, de la psicosis e inclusive del suicidio, afectando desde los niños hasta el adulto mayor” (p.124).*

*En la actualidad, el estrés constituye una de las enfermedades emocionales más frecuentemente diagnosticada, sobre todo en los trabajadores del área de salud (médicos, enfermeras, cuidadores,*

bioanalistas, entre otros.); con múltiples variables que dependen del individuo que la padece y su contexto. Esto lleva a inferir la necesidad de fortalecer los servicios de salud y equipar a los trabajadores con recursos adecuados para garantizar de esa manera una respuesta eficaz y oportuna que aminore el estrés causado por la impotencia de no poder atender de forma eficiente. (Santos-Castillo, 2022; Agüero-Moreiro et al., 2022).

Posterior a la pandemia, dos de los factores más relevante que han agudizado el problema del estrés los constituyen el aspecto económico y el estigma. En primer lugar, las dificultades económicas a las que se han tenido que enfrentar las personas, sobre todo los señalados como económicamente vulnerables, significan una principal causa de alteración psicológica y factor estresor externo, lo cual lleva al individuo a expresar ira, impotencia y depresión. Asimismo, el factor social influyo en aquellas personas que padecieron la enfermedad y las que tuvieron que enfrentarla de cerca (trabajadores de la salud), ya que estos refieren al rechazo y bloqueo del contacto directo de los demás miembros de su entorno, por miedo al contagio, desatando igualmente en ellos ira, frustración, depresión y ansiedad.

Sin embargo, vale la pena destacar que esta experiencia ha permitido reflexionar a algunas personas y recuperar valores mitigados por la dinámica cambiante y revolucionada que se vive hoy en día; valores tales como la solidaridad, la empatía, la consideración, sentimientos de libertad, entre otros y la convicción de que todo no será igual después de la pandemia y que se deben asumir nuevas responsabilidades en cuanto al cuidado de la salud física y mental para evitar sentimientos y situaciones que puedan desencadenar en estrés (Broche-Pérez et al., 2020; Martínez-Esquivel, 2020).

#### **CIERRE SIGNIFICATIVO, PARA LA DISCUSIÓN**

El estrés es considerado como el trastorno emocional del siglo XXI, porque como se pudo observar a lo largo de la investigación es una alteración emocional que desencadena otras enfermedades, no solo de tipo emocional o neurológicas, sino también fisiológicas, ya que ataca a órganos sensibles ocasionando daños irreparables al organismo y a todos los sistemas corporales.

Anterior a la aparición de la pandemia, el estrés era considerado en algunas profesiones y ocupaciones como el causante de muchos males de tipo emocional, mental y físico; debido a su frecuencia y repercusión, lo cual se agravó con la aparición del Covid-19, ya que pasó de ser una enfermedad laboral para ser un padecimiento de tipo general que se puede diagnosticar en todos los niveles etarios (niños, adolescentes, adultos y adultos mayores).

Su sintomatología ya es fácilmente detectada, aun cuando se considera que es una enfermedad de tipo individual, ya que cada persona manifiesta según sus propias características físicas, emocionales, ocupacional y contexto en el cual se desenvuelve.

Aunque su tratamiento no se guía por estándares rígidos, en las últimas décadas han surgido nuevas tendencias alternativas asociadas a la autoayuda, que de alguna manera buscan afrontar y mitigar los efectos del estrés y a complementar el tratamiento terapéutico y farmacológico, igualmente es necesario un cambio de paradigma y de estilos de vida que afiancen lo aprendido de la experiencia vivida y que mejoren la calidad de vida de las personas.

No obstante, la participación permanente del profesional de la psicología es vital para el desarrollo de procesos que reviertan esta circunstancia y ofrezca a quienes la padecen herramientas que le permitan enfrentarla.

# **CAPÍTULO 3**

## **IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL POST COVID**

*Por: Marisela Jazmín Jaramillo López*



## **CONSIDERACIONES INICIALES**

*A finales del año 2019, surgió en China un tipo de neumonía con características atípicas que afectaba particularmente a la población adulta, alarmando a la población por su vertiginoso avance, en tan corto tiempo y su alto nivel de mortalidad.*

*Es así, como a pasos vertiginosos el virus recién descubierto se propagó a otros continentes, cambiando sus características y convirtiéndose en la peor crisis humanitaria de este siglo que afectaba a la humanidad, causando no solo enfermedad en una gran parte de la población, sino también muchos decesos.*

*Cabe mencionar, que para proteger de alguna forma a la población, la Organización Mundial de la Salud (OMS) al declarar el virus como pandemia, hizo las recomendaciones pertinentes para evitar su propagación y el impacto en la salud de las personas, entre las cuales comprendía la cuarentena y el aislamiento social, medidas que según Cabada-Ramos (2020); a pesar de ser instauradas para resguardar la salud física, consideraron que “la estimulación social insuficiente incrementa las enfermedades físicas y mentales” (p.5).*

*Ahora bien, considerando esta medida de aislamiento familiar y social, Balluerka-Lasa et al. (2021); indicaban que entre los aspectos psicológicos asociados a la pandemia, está el estrés, la ansiedad, la depresión entre otros, por lo que argumentaban: “El confinamiento en el hogar es una situación sin precedentes recientes en nuestro país y es previsible que tenga un importante impacto en el bienestar físico y psicológico” (p.6).*

*Así pues, analizando los efectos de la cuarentena en la población, a nivel de todas las edades, se puede inferir que el confinamiento domiciliario, es una medida en la cual suelen perderse sanos hábitos y se instauran nuevas rutinas que afectan no solo la salud física, debido a cambios en los horarios de comida, sueño, ejercicio físico, entre otros; sino también, a nivel psicológico al estar más tiempo encerrados, sin roce social; pegados todo el día a una pantalla de tv, computadora, celular. De allí que Cabada-Ramos (2021); señala entre los efectos negativos detectados: “Alteraciones de sueño, riesgos de demencia, riesgo de enfermedades, cardiovasculares, afectación en el sistema inmune, presión sanguínea elevada, más riesgo de muerte prematura, abandonos de tratamientos, enfermedades mentales, entre otros” (p.16).*

*Es importante resaltar, que las personas más vulnerables afectadas orgánica y psicológicamente son aquellas quienes presentan condiciones especiales y factores de riesgo. Asimismo, las restricciones en las actividades sociales afectan a los niños y adolescentes, no solo en su salud mental, sino también en el aspecto relacional y en su aprendizaje; particularmente en el caso de niños y adultos con trastornos psiquiátricos se ha percibido un agudizamiento de sus síntomas. Igualmente, la salud mental de los adultos mayores se ha visto seriamente afectada manifestado en problemas para conciliar el sueño, sedentarismo, ansiedad y depresión (Buitrago-Ramírez et al., 2021, p.1).*

*Siguiendo la misma secuencia, Romero-González et al. (2021); mediante su estudio afirman predominio de una serie de síntomas que eran comunes en mayor o menor medida y frecuencia a todas las edades debido a los efectos causados por el Covid-19 y por las medidas sanitarias impuestas para su seguridad física, entre ellas se pueden identificar: obsesiones, depresión, anhedonia, apatía, compulsiones, miedo excesivo al contagio que puede derivar en paranoia y en otros trastornos psicopatológicos que requieran intervención médica urgente; coincidiendo con Sánchez-Boris (2021); cuando especifica que “los menores con psicopatologías previas, discapacitados, institucionalizados, quienes viven en la pobreza, aquellos que sufren de violencia intrafamiliar, depresión o consumo de sustancias son los más vulnerables” (p.130).*

*Por otra parte, también es relevante mencionar que los trastornos compulsivos son problemas que se presentan como una consecuencia de la excesiva preocupación por la higiene y el miedo al*

contagio. Según León & Olivera (2022); “Todo este proceso de ansiedad ha traído como consecuencia determinados comportamientos compulsivos (exceso de limpieza, compra descontrolada de productos alimenticios o de limpieza, entre otros.)” (p.68).

En referencia a la Salud Mental, la Unicef (2021); la define como ese equilibrio positivo interno, es una capacidad requerida para aplicar diferentes destrezas sociales, emocionales y cognitivas, para poder desenvolverse social y generalmente.

En la actualidad, se ha dado una mayor relevancia al bienestar físico, estudiado desde el punto de vista científico y clasificado en tres modelos: “el bienestar subjetivo”; el bienestar psicológico y el bienestar social” (Muñoz-Arroyave et al., 2020, p.162).

Así mismo, los autores citados, exponen que estos modelos de bienestar establecidos, se han constituido como parámetro para comprender la salud mental y la pérdida de la misma, así como su diferente sintomatología y tratamiento basadas en la prevención. (Muñoz-Arroyave et al., ibídem).

La salud mental, como parte integrante del bienestar físico en general, es de gran relevancia en todo individuo, ya que de ello depende su autoconcepto y la forma de desenvolverse en su entorno, así como su efectiva y sana interacción con su contexto. Este equilibrio entre salud física, emocional y mental; es lo que influirá de forma positiva en todas las actividades que desarrolle.

Existen elementos tales como relaciones sociales positivas, la confianza, la interacción con sus semejantes; beneficiosos para el ser humano y para su contexto, ya que presentan un grado de seguridad y autocontrol en el individuo que le permite enfrentar factores externos, que, de no tener las herramientas para afrontarlos, pueden tener efectos negativos en su salud mental.

Para este acercamiento investigativo, la presente iniciativa teórica, se ubica en un nivel descriptivo y tipo documental, ya que es necesaria la recopilación de estudios previos para poder inferir y llegar a conclusiones concordantes y resultados efectivos. Reviste un carácter descriptivo, destacando lo indicado por Cohén & Gómez (2019); quienes señalan que, “se trata de acciones que plantean la producción de conocimiento para conocer cómo se comporta el fenómeno de estudio” (p.241).

Por tanto, se ha hecho una indagación referente al Covid-19; su origen, las diferentes incidencias en la salud mental de la población, los efectos negativos que ha causado, las posibles medidas a tomar para su resguardo y recuperación, quiénes han sido afectados, entre otros; siguiendo los postulados para la metodología documental, fundamentado en Gómez (2011); cuando indica que el investigador “busca de alguna manera establecer un diálogo con el autor, pero sin pretender explicaciones puntuales de una situación, sino permitir que sea la realidad misma la que se exprese, con lógica y con argumentos, construyendo así nuevos conocimientos” (p.229). De allí, la justificación de la metodología de búsqueda tomada como opción; por cuanto la indagación en trabajos de diferentes autores permite entender e inferir a partir de diferentes puntos de vistas, sin intervenir en sus planteamientos, sino tomando lo más relevante y ahondando más en el tópico de estudio.

## **EN DESARROLLO**

A finales del año 2019 surgieron en una provincia de China, específicamente en la ciudad de Wuhan, unos casos de neumonía con características atípicas, los cuales afectaban particularmente a la población adulta de más de 50 años de edad. Otra particularidad, residía en que la mayoría de los afectados eran trabajadores o asiduos visitantes de mercados del mar, que también ofrecían otro tipo de productos cárnicos provenientes de animales silvestres. Lo que alarmó a la población fue lo vertiginoso de su avance en tan corto tiempo y su alto nivel de mortalidad. (Díaz-Castrillón & Toro-Montoya, 2020, p.184). En este mismo sentido, Enríquez & Sáenz (2020); añaden que:

*Un mes después, el 30 de enero de 2020, la OMS informó al mundo que el brote constituía una emergencia de salud pública de importancia internacional. (...). El 11 de marzo de 2020, al analizar los alarmantes niveles de propagación de la enfermedad y su gravedad, así como los niveles de inacción, la OMS determinó que el COVID-19 se podía caracterizar como pandemia (p.11).*

*Es así como a pasos vertiginosos, el virus recién descubierto se propagó a otros continentes, cambiando sus características y convirtiéndose en la peor crisis humanitaria de este siglo que afectaba a la humanidad; causando no solo enfermedad en una gran parte de la población, sino también muchos decesos. En virtud de ello y considerando el impacto que tuvo la pandemia en la sociedad, el Consejo Superior de Investigaciones Científicas [CSIC] (2020) de España, promovió una serie de difusiones con el fin de mantener informada a la población acerca del virus y la pandemia, sobre su evolución, dudas, hallazgos y sobre las perspectivas referentes a todo lo relacionado con la misma.*

*En este mismo orden de ideas, cabe mencionar que, para proteger de alguna forma a la población, la Organización Mundial de la Salud (OMS) al declarar la pandemia, hizo las recomendaciones pertinentes para evitar su propagación y el impacto en la salud de las personas, entre las cuales comprendía la cuarentena y el aislamiento social, medidas que según Pérez et al. (2019); aun cuando eran beneficiosas y necesarias, también ocasionaban otras anomalías, a lo que acotaban:*

*La cuarentena es una medida preventiva necesaria durante epidemias relacionadas con algunas enfermedades importantes, pero puede tener un impacto psicológico negativo amplio y sustancial en la población expuesta. Esto sugiere la necesidad de integrar medidas efectivas que mitiguen este impacto como parte del proceso de planificación (p.57).*

*Asimismo, García y Cuellar (citados en Pérez et al., 2021); indicaban que la cuarentena como medida sanitaria de carácter voluntario u obligatorio, implicaba la restricción de salida de su hogar de aquellas personas consideradas de alto riesgo de contagio o que ya habían sido contagiadas, las cuales debían mantenerse alejada del resto de la población (familiares y amigos) mientras se considerara necesario, así como también la separación de personas sanas de las personas contagiadas.*

*Ahora bien, considerando esta medida de aislamiento familiar y social, Balluerka-Lasa et al. (2021); indicaban que, entre los aspectos psicológicos asociados a la pandemia, está el estrés, la ansiedad, la depresión entre otros; por lo que argumentaban:*

*El confinamiento en el hogar es una situación sin precedentes recientes en nuestro país y es previsible que tenga un importante impacto en el bienestar físico y psicológico. La paralización de la actividad económica, el cierre de centros educativos y el confinamiento de toda la población durante semanas ha supuesto una situación extraordinaria y con múltiples estímulos generadores de estrés. (p.6).*

*Analizando los efectos de la cuarentena en la población a nivel de todas las edades, se puede asegurar que el confinamiento domiciliario, es una medida en la cual se pierden hábitos sanos y se instauran nuevas rutinas que afectan no solo la salud física; debido a cambios en los horarios de comida, sueño, ejercicio físico, entre otros. Sino también, a nivel psicológico al estar más tiempo encerrados, sin roce social, pegados todo el día a una pantalla de tv, computadora, celular. De allí que Ballena et al. (2021), señalan:*

*De esta manera, se destaca que uno de los principales factores asociados a una mala calidad de vida en el contexto de la pandemia por COVID-19, es la alteración de la salud mental. A esto se suma, todos los factores de riesgo que pueden provocar que la enfermedad tenga un mayor impacto en la salud de las personas. Estos factores de riesgo son, por ejemplo:*

*Tabaquismo, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, demencia, entre otras (p.88).*

*Otras de las medidas sanitarias obligatorias a causa de la pandemia lo constituyeron el distanciamiento o aislamiento personal y social en general, ante lo cual, Broche-Pérez et al. (2020); propusieron cinco líneas de acción para mitigar los efectos psicológicos adversos provocados por la cuarentena y el aislamiento o distanciamiento social:*

- Disminuir la duración de las cuarentenas.*
- Mantener informada a la población acerca de la enfermedad, así como la retroalimentación necesaria para evitar la ansiedad en las personas.*
- Mayor acceso al suministro de alimentos y medicinas.*
- Implementar e Incrementar estrategias de afrontamiento y divulgación de autoayuda.*
- Ofrecer una atención especializada al personal de salud por considerarse población vulnerable.*

*Es importante resaltar, que las personas más vulnerables, afectadas orgánica y psicológicamente son aquellas quienes presentan condiciones especiales y factores de riesgo. Asimismo, las restricciones en las actividades sociales afectan a los niños y adolescentes, no solo en su salud mental, sino también en el aspecto relacional y en su aprendizaje, particularmente en el caso de niños y adultos con trastornos psiquiátricos se ha percibido un agudizamiento de sus síntomas. Igualmente, la salud mental de los adultos mayores se ha visto seriamente afectada manifestado en problemas para conciliar el sueño, sedentarismo, ansiedad y depresión (Buitrago-Ramírez et al., 2021, p.1).*

*Profundizando un poco lo señalado en el párrafo anterior, al respecto Guzmán-Brand (2022); señala lo siguiente:*

*La salud mental de las personas es un punto que debe ser atendido con sigilo, más aun cuando los pacientes que han presentado síntomas agudos y posagudos del virus, en conjunto con las medidas de confinamiento y distanciamiento social presentan la aparición de trastornos de depresión, ansiedad y cambios de humor (p.11).*

*Asimismo, American Academy of Pediatrics (citado en Guzmán-Brand, 2021); recalcan que las secuelas en la salud mental de toda la población, indistintamente sea su edad, debe ser tomado muy en cuenta por los profesionales de la salud al diagnosticar Covid-19 o algunas de sus variantes, por cuanto estas infecciones en menor o mayor grado pueden dejar consecuencias en la salud mental del individuo.*

*Siguiendo la misma secuencia, Romero-González et al. (2021); mediante su estudio comprobaron una serie de síntomas que eran comunes en mayor o menor medida y frecuencia a todas las edades debido a los efectos causados por el Covid-19 y por las medidas sanitarias impuestas para su seguridad física; entre ellas se pueden identificar: obsesiones, depresión, anhedonia, apatía, compulsiones, miedo excesivo al contagio que puede derivar en paranoia y en otros trastornos psicopatológicos que requieran intervención médica urgente.*

*Poniendo especial atención a los casos de ansiedad y tomando en cuenta lo ratificado por varios autores quienes señalan que, “un grado leve de ansiedad es benéfico para un funcionamiento adecuado, pero un nivel mayor puede ser perjudicial para la salud física y psicológica” (Bautista-Díaz et al., 2021, p.4); se pudo determinar que la cuarentena y distanciamiento social produjo un nivel de ansiedad en la mayor parte de la población, indiferentemente cual fuera su edad o sexo, agravándose en los casos de personas económicamente vulnerables o expuestas a condiciones extremas.*

En este mismo orden de ideas, Sánchez-Boris (2021); especifica que “los menores con psicopatologías previas, discapacitados, institucionalizados, quienes viven en la pobreza, aquellos que sufren de violencia intrafamiliar, depresión o consumo de sustancias son los más vulnerables” (p.130). Igualmente, los niveles de estrés presentes desde tiempo remotos en la población debido a múltiples y variadas causas, se incrementó y “si bien el estrés es temporal y la ansiedad tiene mayor duración, al presentarse al mismo tiempo sus efectos pueden potencializarse” (Bautista-Díaz et al., 2021, p.4). Esto lleva a inferir, que el estrés al igual que la ansiedad al presentarse de manera simultánea y con mayor énfasis y duración, se agrava y se convierte en un trastorno mental que amerita cuidados con tratamiento farmacológico y terapéutico.

Por otra parte, también es relevante mencionar que los trastornos compulsivos son problemas que se presentan como una consecuencia de la excesiva preocupación por la higiene y el miedo al contagio. Según León & Olivera (2022); “Todo este proceso de ansiedad ha traído como consecuencia determinados comportamientos compulsivos (exceso de limpieza, compra descontrolada de productos alimenticios o de limpieza, etc.)” (p.68).

En referencia a la Salud Mental, la Unicef (2021), la define como:

*El sustento que ayuda a los seres humanos a pensar, sentir, aprender, trabajar, entablar relaciones significativas y contribuir a las comunidades y al mundo. Es una parte intrínseca de la salud de cada persona y conforma una base sobre la que se construyen naciones y comunidades sanas. La salud mental es un derecho que debe promoverse y protegerse (p.30).*

*Ese equilibrio positivo interno, es una capacidad requerida para aplicar diferentes destrezas sociales, emocionales y cognitivas, para poder desenvolverse social y generalmente, también se podría decir que es la capacidad de disfrutar de la vida y poder enfrentar los obstáculos que se presentan sin contratiempos y de manera exitosa. (Unicef, 2021).*

*En este sentido, la OMS (citado en Muñoz-Arroyave et al., 2020); consideran la salud mental como, “estado de bienestar en el que el individuo consciente de sus capacidades afronta las tensiones normales de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera y realiza contribuciones a su comunidad” (p.153); lo que refuerza lo anterior acotando la disposición del individuo mentalmente sano a trabajar de manera productiva, colaboradora y en armonía con su entorno.*

*En la actualidad, a solo meses de intentar superar en gran medida los estragos causados por el Covid-19 en la salud física, emocional y mental del individuo; se ha dado mayor relevancia al bienestar físico, estudiado desde el punto de vista científico y clasificado en tres modelos: “el bienestar subjetivo” basado en el placer que busca el individuo y en la evasión de las situaciones que les cause dolor o malestar; “el bienestar psicológico”, establecido en su desarrollo y evolución; y el “bienestar social”, que está determinado por el contexto del ser humano y todas las interacciones intrínsecas (Muñoz-Arroyave et al., 2020, p.162).*

*Asimismo, los autores ya citados exponen que estos modelos de bienestar establecidos se han constituido como parámetro para comprender la salud mental y la pérdida de la misma, así como su diferente sintomatología y tratamiento basadas en la prevención. Sin embargo, se valora la necesidad de desarrollar estrategias que promuevan la práctica de actividades y estilos de vida que promuevan la salud mental. (Muñoz-Arroyave et al, ibidem).*

*La salud mental, como parte integrante del bienestar físico en general, es de gran relevancia en todo individuo, ya que de ello depende su autoconcepto y la forma de desenvolverse en su entorno, así como su efectiva y sana interacción con su contexto. Este equilibrio entre salud física, emocional y mental, es lo que influirá de forma positiva en todas las actividades que desarrolle. Es así, como Belloch & Ibáñez (citados en Moncada-Molina et al., 2022), sostienen que:*

*Considerando la importancia social que tiene la salud mental, en previas investigaciones se ha indagado sobre la relación de la salud mental con distintas variables psicológicas; entre ellas, la autonomía funcional, la percepción correcta de la realidad, la adaptación eficaz y respuesta competente a las demandas del entorno, las relaciones interpersonales adecuadas, percepción de autoeficacia, buen autoconcepto y las estrategias adecuadas para afrontar el estrés de las personas (p.3).*

*Esta regulación emocional constituye uno de los más importantes factores que permiten enfrentar el estrés y otros trastornos emocionales que influyen negativamente en el individuo, trayéndole graves consecuencias a su organismo a nivel físico y mental.*

*Existen una serie de factores que aun cuando no revisten de relevancia para muchas personas, constituyen elementos importantes para prevenir y preservar la salud mental. Elementos tales como relaciones sociales positivas, la confianza, la interacción con sus semejantes, la igualdad, son beneficiosos para el ser humano y para su contexto, ya que imprimen un grado de seguridad y autocontrol en el individuo que no solo le permite llevar el control de sus emociones, sino también de enfrentar factores externos que, de no tener las herramientas para afrontarlos, pueden tener efectos negativos en su salud mental.*

*De esa manera, del Cura-Bilbao & Sandín-Vázquez (2020), consideran como activos para la salud mental:*

*(...) vivienda, trabajo, estudios y recursos económicos; amor, amistad y relaciones sociales de igual a igual basadas en la confianza y el apoyo mutuo; arte y cultura (música, pintura, literatura, cine); capacidades, habilidades y pasiones (confianza, humor, espiritualidad); realización personal (estar activos, sentirse útiles); actividades cotidianas, (...), especialmente las opciones de ocio gratuitas o baratas; actividad física y deporte; comida (p.475)*

*Se consideran en este sentido, activos, a todos aquellos elementos tangibles o no que hacen posible la prevención de una sana y eficiente salud mental, así como su preservación ante factores externos, tales como los presentados en la pandemia con la aparición del Covid-19 y su repercusión en la salud y que en la actualidad se hace necesario un mayor énfasis para evitar dejarse influenciar por sus efectos.*

*Es importante destacar, que, aunque los niños constituyeron la población menos afectada con los peores efectos físicos del Covid-19 en sus primeras etapas, no hay que negar que la pandemia y sus medidas de bioseguridad hicieron estragos en su bienestar y salud mental. “El cierre de las escuelas ha significado para los niños la pérdida de la reconfortante rutina escolar, los deportes, la recreación, los amigos y las oportunidades de desarrollo social y emocional” (Unicef, 2022, p.100).*

*En este mismo sentido, Galiano Ramírez (2020); acota que “la interrupción de la vida en la escuela reviste una importancia cimera dado que esta es un elemento de socialización primaria junto a otras instituciones que asumen progresivamente el papel de la instrucción, educación y promoción de actividades sociales” (p.6). Reforzando lo anteriormente expuesto, Wang et al, (citado en Galiano-Ramírez, 2020) señalan que “además, cuando no hay clases presenciales se realiza menor actividad física, se hacen dietas inadecuadas, se tiene sobrepeso, aparecen trastornos de sueño, disminuye la capacidad funcional y existe mayor exposición a pantallas” (p.7).*

*Estas inferencias evidencian que antes de la pandemia existía una apatía en la población general sobre el constructo “Salud mental” pero luego del Covid-19, la población en general ha comprendido que es tan importante como cuidar la salud biológica y física. En este sentido, Espinoza-Ascurra et al, (2022), estiman que “proteger al personal de salud es un componente imperativo en la salud pública. Por esa misma razón es primordial cuidar su salud mental*

*implementando actividades que coadyuven a ello, (consejo y apoyo psicológico) para los trabajadores (p.9). En el mismo orden de ideas, Huarcaya-Victoria (2020) expone que:*

*Tanto a nivel regional como nacional, se deben crear equipos que incluyan la participación de psiquiatras, psicólogos, enfermeras psiquiátricas y otros trabajadores de salud mental. Estos deben ser los encargados de educar sobre las consecuencias psicológicas más comunes, fomentar conductas mentalmente saludables y empoderar a los pacientes, familiares y prestadores de salud. Se deben generar guías e instrucciones de manejo de estos pacientes, en los servicios de salud mental (p.331).*

### **CONSIDERACIONES FINALES**

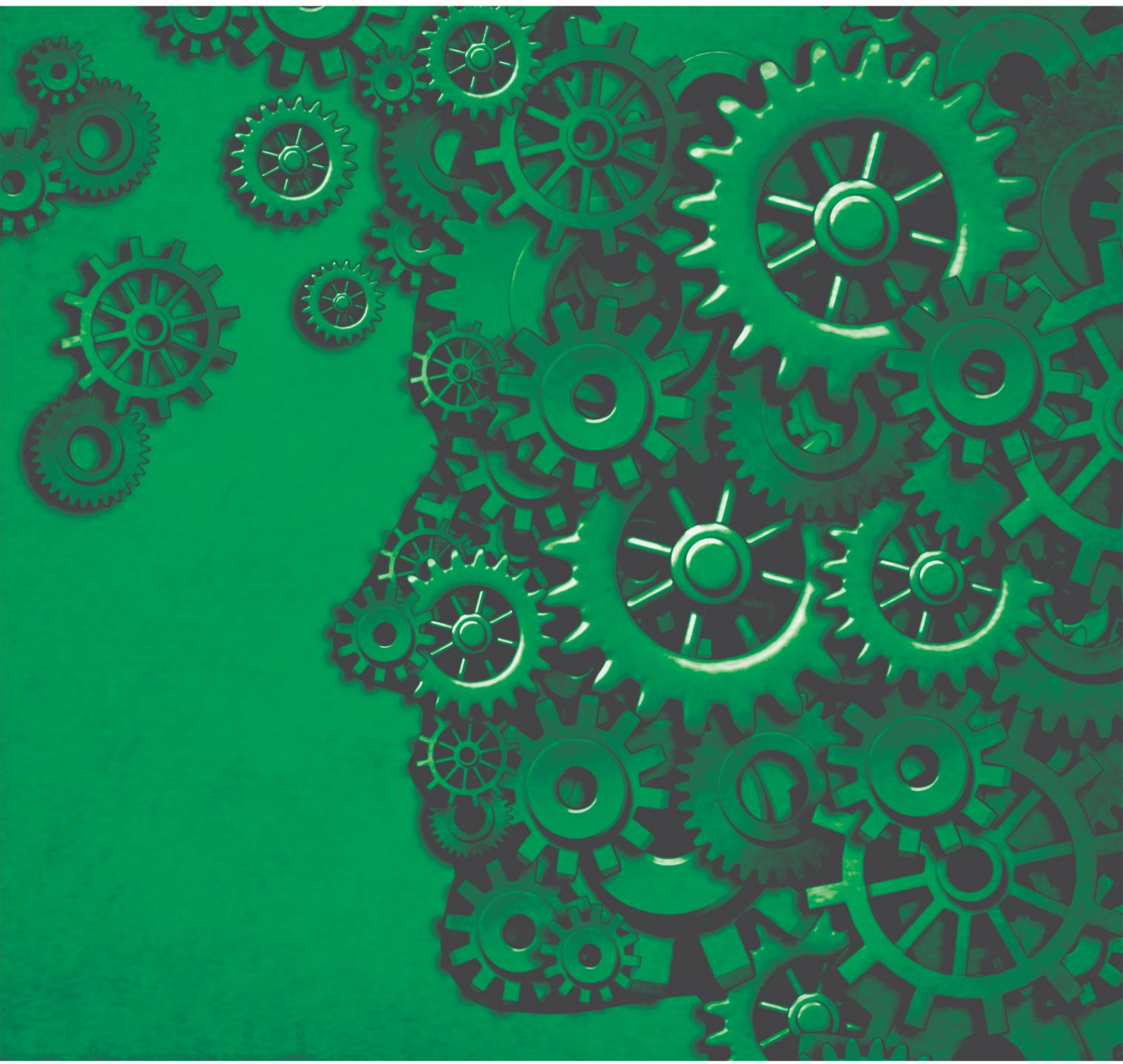
*El virus Covid-19 dejó muchas secuelas en la salud integral del individuo, ya que no solo afectó su organismo, sino que también se vio vulnerada su salud mental y emocional, provocándole trastornos tales como estrés, ansiedad y obsesión por la higiene y la limpieza, que en épocas anteriores constituían problemas sin relevancia fáciles y rápidas de solucionar pero que a raíz de la pandemia se convirtieron en psicopatías que requieren de mayor atención.*

*Entre los efectos negativos en la salud mental detectados post Covid-19 se encuentran las alteraciones de sueño, riesgos de demencia, riesgo de enfermedades, cardiovasculares, afectación en el sistema inmune, presión sanguínea elevada, riesgo de muerte prematura, abandonos de tratamientos, enfermedades mentales, entre otros; todos ellos como consecuencia de las medidas extremas que se debieron tener para contrarrestar los efectos del Covid; tales como cuarentenas, distanciamiento social y confinamiento.*

*En la actualidad existe una valoración mayor sobre la importancia de tener una equilibrada, sana y estable salud mental; para afrontar las diferentes dinámicas que la vida pueda presentar, lo que se pretende lograr mediante la implementación de nuevos hábitos imprescindibles o la restauración de algunos*

**CAPÍTULO 4**  
**IMPORTANCIA DE ASISTIR AL**  
**PSICÓLOGO: UNA PERSPECTIVA**  
**EMERGENTE POST PANDEMIA**

*Por: Holguer Estuardo Romero Urrea*



## INTRODUCCIÓN

*La Psicología es considerada una ciencia con múltiples objetos de estudio, por lo que hay que centrarse en el ¿para qué? de la psicología, a fin de dar así una definición más precisa. Según Tello-Leyva (2020) “el alma humana, como objeto original de estudio de la psicología, hace necesario estudiar este tema entrelazando a la psicología con sus raíces profundas; (...) (lo que lleva a pensar que); no puede haber psicología sin el quehacer filosófico” (p.234).*

*De allí se infiere, que en la actualidad se identifica al psicólogo como un ser social y estudioso del hombre como parte integrante de la sociedad y de su desenvolvimiento en su entorno, incentivando el desarrollo de una sana personalidad e identidad.*

*Se puede afirmar, que los estereotipos forjados en relación a los psicólogos y el rol que cumple dentro de la sociedad, los colocan como una alternativa a la cual acudir solo en casos problemas mentales y no como un recurso habitual para potenciar la vida de las personas, lo cual sustenta Fernández-Christlieb (2019); al expresar que:*

*Todos los psicólogos sociales se ponen a trabajar con los grupos en su vida cotidiana, muy empíricamente, con el modelo de la investigación-acción participativa y al hacer esto se dedican a las relaciones interpersonales, (...) y al hacer eso, el punto de vista y el sustrato de explicación regresan a ser los del individuo y el individualismo, es decir, justo todo aquello de lo que se quería escapar, con la justificación de que la realidad no da tiempo para más (p.4).*

*Ahora bien, en cuanto a la apreciación de la población acerca de las funciones, capacidades y alcance que tienen los psicólogos dentro de su función como promotores de la salud mental, es necesario aceptar que existe una sobrevaloración de estos, ya que siempre se ha pensado que la función del psicólogo va más allá del acompañamiento frecuente en la vida del individuo, percibiéndolo como un recurso a utilizar solo en casos de emergencia.*

*Esto se hace prioritario en países de Latinoamérica, los cuales no contaban ni cuentan, con los recursos necesarios para hacer frente a la pandemia y tomando en cuenta lo expuesto por Salas et al. (2020); de la experiencia chilena quienes exponen lo siguiente:*

*La mayor parte de las familias en Chile como las de buena parte de Latinoamérica, se enfrentan a situaciones de inestabilidad estructural y precariedad laboral que afectan las condiciones en las cuales transcurren sus vidas y el modo en que pueden desplegar la crianza (p.8).*

*En este mismo orden de ideas, vale la pena destacar que la OMS (citado por Vera-García et al., 2018); define la Salud Mental como “un estado de bienestar en la que el individuo es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad” (p.6); destacando igualmente, que este estado de bienestar está determinado por múltiples y variables factores externos que muchas veces influyen de forma negativa, haciendo imperiosa la intervención del psicólogo para lograr ese equilibrio necesario para la salud mental de todo individuo.*

*Igualmente, Ortega-Neri et al., (2019); afirman que The National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) “a partir de los estudios que realiza, concluye que los tratamientos psicológicos son benéficos, claros y advierte específicas terapias psicológicas para dar atención a una diversidad de problemas relacionados con la salud mental” (p.65).*

*De esta manera, en el marco de la pandemia a causa del Covid-19, se evidenció una mejor actitud ante la función del psicólogo y hacia la búsqueda de su ayuda profesional, representando una dificultad la accesibilidad al servicio, pero destacando la debida importancia a ese tipo de servicio*

de salud. Ante las evidencias obtenidas referente a la actitud de la población ante la labor del psicólogo; Agüero de Trenqualye. (2018) manifiesta:

*A partir del cambio de enfoque, donde lo social adquiere relevancia, se elaboraron nuevas explicaciones para los trastornos llamados mentales y los problemas que se derivan de ellos, haciendo necesario y promoviendo un diálogo (...) ya no se trataba simplemente de la locura o el padecimiento mental, sino más bien de la relación entre el individuo y la sociedad y cómo las interacciones constitutivas de este vínculo podían favorecer o prevenir dichas manifestaciones. (p.42).*

En este mismo sentido, Rodríguez-Ceberio (2021); en referencia a la manera de abordar las consecuencias de la pandemia por parte de los psicólogos añade:

*Los trabajos online de sesiones terapéuticas, las clases y conferencias vía plataforma, como también los trabajos presenciales en hospitales y clínicas, la asistencia a los profesionales de la salud en espacios de contención; son algunas de las variables aplicadas para mejorar y a modificar los problemas de las personas durante el confinamiento (p.228).*

*Plataformas tales como Zoom, WhatsApp, Skype y otros formatos de atención online, constituyeron la mejor opción de los psicólogos para llegar a sus pacientes durante la cuarentena, ya que las otras opciones adaptadas en algunos países, la cual consistía en higienizar al paciente antes de entrar a la consulta, aunado a una desinfección del sillón y pisos después de salir el paciente, así como evitando las aglomeraciones; siempre por supuesto con sus mascarilla (Rodríguez-Ceberio, 2021, p.228), no resultaban de mucho agrado a las personas que acudían en busca de ayuda o escape de toda esta situación, que se convertía en la razón principal de su problema.*

*Así pues, el Psicólogo es el especialista de salud mental capacitado para proporcionar las herramientas y aplicar las técnicas acordes a las necesidades del paciente, para que el individuo pueda enfrentar el estrés y otras alteraciones emocionales que no puede manejar y que de no ser tratadas a tiempo pueden desencadenar en trastornos mentales.*

*En este sentido, destaca lo expuesto por Agüero de Trenqualye (2018); cuando indica que la salud mental constituye el equilibrio y la salud integral del individuo conectada directamente con su existencia, mediante factores sociales, universales y aquellas propias del ser humano.*

*En el mismo orden de ideas, es necesario conocer la perspectiva que se tiene del papel del Psicólogo posterior a la pandemia, a lo que Ribot-Reyes et al., (2020); expone que:*

*En este nuevo contexto, caracterizado por una total alteración de la rutina socio-familiar y el enfrentamiento a una enfermedad con altos niveles de contagio, se hace necesario profundizar sobre sus efectos psicológicos, así como las estrategias a desarrollar para favorecer la salud mental personal y comunitaria (p.3).*

*También, es necesaria y de vital importancia la intervención del psicólogo en otro tipo de población; como lo es aquella compuesta por el personal de salud, quienes laboran en la primera línea haciendo frente al Covid y todos los factores inherentes a la pandemia tales como exposición prolongada a situaciones traumáticas y probabilidad de contagio, entre otros; ante lo cual Sardar et al. (2020), concluyeron que:*

*Entendiendo que los miembros de los equipos de respuesta en situaciones de emergencia sanitaria constituyen un grupo con mayor vulnerabilidad psicosocial, al trabajar en situaciones de catástrofe. (...) resulta de vital importancia acompañar al personal de salud realizando un trabajo de prevención (...) Será fundamental permitir el desahogo emocional y normalizar las reacciones anímicas afloradas... (p.309).*

*El objetivo de este acompañamiento será reducir el malestar observado en el personal de salud y prevenir que estas manifestaciones desarrollen patologías de salud mental en el futuro, ya que, si bien es cierto que son expresiones afloradas a raíz de la pandemia, también es cierto que estas pueden aparecer ante grandes cargas de trabajo.*

*Por tanto, resulta significativo apreciar la emergente dimensión y significado del acompañamiento del profesional de la psicología, en este ámbito postpandemia; producto de la afectación inédita gestada desde la adversidad global, puesta de manifiesto en estos primeros años de la década de los 20, en el nuevo siglo.*

*De allí, la presente aproximación, se apoya en una revisión bibliográfica y documental de la cual se obtienen conocimientos científicos utilizando libros, revistas, documentos y archivados en versión digital, redactados con anterioridad y siguiendo diferentes puntos de vista de autores y estudios relacionados al tema. Se ubicó en un nivel descriptivo por cuanto se recolecta la información fundamental para establecer elementos relevantes, probables razones o falencias en la perspectiva que se tiene en cuanto a la importancia del psicólogo durante y después de la pandemia; enfocándonos en algo tan fundamental como es la estabilidad emocional y visibilizando la importancia de su actividad profesional.*

*En este sentido, Cohén & Gómez-Rojas (2019); señalan que las acciones utilizadas para conocer cómo se comporta el objeto de estudio, dependiendo de su contexto, tiempo y variables relacionadas, son las que indican las características y otros factores externos que se pueden relacionar y a partir de esas asociaciones, llegar a conclusiones concretas.*

*En este punto, cabe considerar lo expresado por Ortega-Neri et al. (2019) cuando infieren: “La salud mental no hace referencia única y exclusivamente a la carencia trastornos mentales, es más bien, una parte importante e integral de la salud de todo ser humano” (p.65); por lo que se hace necesario resaltar el estudio y análisis sobre la importancia que tiene el acompañamiento psicológico para el desarrollo integral del individuo; destacando la etapa de la infancia; para promover y optimizar la salud mental del ser humano, “influenciada por factores externos de tipo social, biológico, medio ambiente, económico y cultural” (Ortega-Neri et al., ibídem)*

*Ello, coincide con Ribot-Reyes et al. (2020); cuando señalan:*

*El impacto psicosocial puede exceder la capacidad de manejo de la población afectada; se estima un incremento de la incidencia de trastornos mentales y manifestaciones emocionales, de acuerdo con la magnitud de la epidemia y el grado de vulnerabilidad de la población (entre una tercera parte y la mitad de la población expuesta podrá sufrir alguna manifestación psicopatológica, de acuerdo con la magnitud del evento y el grado de vulnerabilidad) (p.6).*

*Por ello, esta iniciativa investigativa reviste significado y se presenta como un aporte, a sumar, en el espectro del desarrollo de una gran cantidad de estudios que se viene generando a partir de la coyuntura pandémica, aun vigente.*

## **LOS PROFESIONALES DE PSICOLOGÍA: PERSPECTIVAS POSTPANDÉMICA**

*La Psicología es considerada una ciencia cuyo objeto de estudio pudiera ser el comportamiento del individuo, pero a esta se le llamaría “psicología comportamental”, también hay que tomar en cuenta que esta es una ciencia con múltiples objetos de estudio, por lo que hay que centrarse en el ¿para qué? de la psicología para poder dar así una definición concreta.*

*Aunque etimológicamente “Psicología”, se podría definir como “estudio del alma”, ya que “desde la filosofía antigua, el alma era abordada como ser natural y los estudios de la misma se desglosaban en disciplinas como la metafísica, la lógica y la física” (Canguilhem, citado en Ancines-*

Reyes et al., 2020, p.12); esta definición dista mucho del campo de acción de la misma en la actualidad, ya que hoy en día se considera a la psicología una disciplina con base científica y más alejada de la corriente idealista, tal como lo estiman Ancines-Reyes et al. (2020); quienes sostienen que “esta se desarrolló durante varias décadas con los métodos propios de la ciencia, que guiados por las ideas materialistas, dieron paso a los paradigmas más científicos de la psicología, como lo son el conductismo y la neuropsicología (p.11); lo que si bien es cierto, es que de acuerdo al campo de acción, se le puede dar una definición y su objetivo principal, según Ordoñez-Saavedra (2018) debe ser “potenciar la calidad de vida a las personas, tomando en cuenta los aspectos biopsicosociales de las mismas” (p.72).

Según Tintaya-Condori (2019); el objeto de estudio de la psicología lo constituye “la vida subjetiva del ser humano que vive en una comunidad socialmente estructurada e históricamente específica, caracterizada por sus asimetrías sociales y por su orientación general a despersonalizar al ser humano” (p.120), e igualmente enfatiza que estudia la forma como el ser humano:

*...se resiste a ser sometido y desobjetivado por el sistema social socavando las estructuras y los mecanismos de disciplinamiento y a la vez, creando espacios de libertad para construir su personalidad, su identidad y sentido de vida, su participación digna en la vida de la comunidad (p. 120).*

De lo que se infiere, que en la actualidad se identifica al psicólogo como un ser social y estudioso del hombre como parte integrante de la sociedad y de su desenvolvimiento en su entorno, incentivando el desarrollo de una sana personalidad e identidad.

En otro orden de ideas, se puede indicar que los estereotipos, son representaciones mentales compartidas por muchas personas acerca de alguien o de algo; o expresado de forma más científica, como “la dimensión cognitiva de una representación grupal” (Páez, citado en Ordoñez-Saavedra, 2018), de allí que se puede afirmar que los estereotipos forjados en relación a los psicólogos y el rol que cumple dentro de la sociedad, los colocan como una alternativa a la cual acudir solo en casos extremos de problemas mentales y no como un recurso habitual para potenciar la vida de las personas; y lo sustenta Lachalde (2020) al expresar que la orientación psicológica debe acompañar al individuo no solo en un momento de su vida en la cual necesita una guía, sino también a lo largo de toda su vida, tomando en cuenta las diferentes y variadas situaciones a las que se tiene que enfrentar y en las cuales amerita tomar decisiones que influirán en muchos otros aspectos personales.

Ahora bien, en cuanto a la apreciación de la población acerca de las funciones, capacidades y alcance que tienen los psicólogos dentro de su función como promotores de la salud mental, es necesario aceptar que existe una sobrevaloración de los mismos, ya que siempre se ha pensado que la función del psicólogo va más allá del acompañamiento frecuente en la vida del individuo, percibiéndolo como un recurso a utilizar solo en casos de emergencia y en algunas situaciones en “estricta emergencia”; en contraposición a este concepto, Scholten et al. (2020); opinan que hay que reconocer que las indicaciones, consejos y herramientas proporcionadas por los psicólogos pueden perfeccionarse para que estos saberes relacionados con desastres, emergencias y situaciones como las vividas durante la pandemia, llegue a la comunidad de forma que contribuya a una mejor actitud ante este tipo de vivencias, para poder enfrentarlas y así sobrellevar y evitar los conflictos emocionales que las mismas producen en el individuo, alterando su salud mental e influyendo de igual manera en su organismo, provocando enfermedades o acelerando estados de salud preexistentes.

Esto se hace prioritario en países de Latinoamérica, los cuales no contaban ni cuentan, con los recursos necesarios para hacer frente a la pandemia y tomando en cuenta lo expuesto por salas et al. (2020); quienes exponen que:

*La mayor parte de las familias en Chile como las de buena parte de Latinoamérica se enfrentan a situaciones de inestabilidad estructural y precariedad laboral que afectan las condiciones en las cuales transcurren sus vidas y el modo en que pueden desplegar la crianza (p.8).*

*Esto hace deducir que los efectos de la pandemia y del confinamiento tienen mayor efecto negativo en los habitantes de los países menos favorecidos de Latinoamérica, haciéndose aún más necesaria el acompañamiento psicológico para poder tener soluciones a problemas que se les presente a nivel familiar, como pareja, padre, hijos o como integrante de una familia, ya que como afirma Li et al. (citados en Salas et al., 2020); en ese contexto de crisis los adultos se ven mayormente afectados negativamente, provocando en ellos ansiedad excesiva, depresión e indignación y disminuyendo considerablemente las emociones positivas como la satisfacción vital y personal.*

*En este mismo orden de ideas, vale la pena destacar que la OMS (citado por Vera-García et al., 2018); define la Salud Mental como “un estado de bienestar en la que el individuo es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad” (p.6), destacando igualmente, que este estado de bienestar está determinado por múltiples y variables factores externos que muchas veces influyen de forma negativa, haciendo imperiosa la intervención del psicólogo para lograr ese equilibrio necesario para la salud mental de todo individuo.*

*De allí que Vera-García et al. (2018); aseveran que este profesional es el encargado de estudiar los factores que afectan el estado emocional y mental del ser, a través de una evaluación y diagnóstico, que le permitirá establecer las técnicas apropiadas y estrategias que sirvan tanto de prevención como de fortalecimiento en la promoción de la salud mental.*

*Igualmente, Cruz & Reyes (citados en Sierra-Barón et al., 2020), afirman que la interacción psicólogo–individuo está concebida con un fin transformador, generador de cambios en su desarrollo personal y auxilio en la resolución de problemas propios de su relación con su entorno y el potenciamiento de su bienestar mental.*

*Aun cuando las medidas de confinamiento y otras adaptadas a causa de la pandemia, dieron resultados positivos en la disminución de contagios y decesos a causa del coronavirus, también es cierto que el impacto en la salud mental y bienestar del individuo fue determinante, ya que se generaron hábitos no existentes y se afianzaron otros negativos que desestabilizaron el equilibrio normal del individuo, haciendo aparecer con mayor frecuencia estrés, ansiedad, obsesiones, miedo, depresión; entre otros trastornos que hicieron meritorio la intervención del psicólogo para palear de alguna forma un efecto de mayor extensión en la salud mental.*

*En el marco de la pandemia a causa del Covid-19, se pudo observar una mejor actitud ante la función del psicólogo y hacia la búsqueda de su ayuda profesional, representando una dificultad la accesibilidad al servicio, pero destacando la debida importancia a ese tipo de servicio de salud. Ante estas evidencias obtenidas en su estudio, referente a la actitud de la población ante la labor del psicólogo, Suárez-Hernández (2021); recomienda:*

*En futuras investigaciones tener un tamaño muestral más representativo (...), con respecto a los grupos etarios, nacionalidad, comunidad, orientación sexual y con personas diagnosticadas con algún trastorno mental, ya que esto permitiría un mayor entendimiento y un abordaje más integral en los recursos sanitarios de salud mental (p.44).*

*En este mismo sentido, Rodríguez-Ceberio (2021); en referencia a la manera de abordar las consecuencias de la pandemia por parte de los psicólogos añade:*

*Los trabajos online de sesiones terapéuticas, las clases y conferencias vía plataforma, como también los trabajos presenciales en hospitales y clínicas, la asistencia a los profesionales*

*de la salud en espacios de contención, son algunas de las variables aplicadas para mejorar y a modificar los problemas de las personas durante el confinamiento (p. s/n).*

*Plataformas tales como Zoom, WhatsApp, Skype y otros formatos de atención online, constituyeron la mejor opción de los psicólogos para llegar a sus pacientes durante la cuarentena, ya que las otras opciones adaptadas en algunos países la cual consistía en higienizar al paciente antes de entrar a la consulta, aunado a una desinfección del sillón y pisos después de salir el paciente, así como evitando las aglomeraciones; siempre por supuesto con sus mascarilla (Rodríguez-Cebero, 2021, p.228); no resultaban de mucho agrado a las personas que acudían en busca de ayuda o escape de toda esta situación que se convertía en la razón principal de su problema.*

*Por su parte, Traverso & Salem-Martínez (2020); exponen que la Telepsicología es una opción mediante la cual el psicólogo llega a la población a través de dispositivos tecnológicos tales como teléfonos y webcams, regulados por condiciones legales y éticas, así como normas que contribuyen a la práctica psicológica a través de la tecnología, permitiendo sesiones de manera remota, recaudando información del cliente (paciente) independientemente del lugar donde se encuentre o ámbito de acción (hospital, privado, industria, organizacional, forense, etc.) (Traverso & Salem-Martínez, 2020, p.147).*

*Este fue considerado el mejor medio de llegar a la población sin quebrantar las normas establecidas por la pandemia y resguardar la salud de los profesionales de salud mental pero sin coartar su derecho al ejercicio y lo que es más loable, su función orientadora y disposición a contribuir a la salud mental de la población, tomando en cuenta la situación de crisis mundial a que se enfrentaban, tal como lo señala Lema-Lema (2020); al exponer que “existe creciente evidencia de que la gestión de las emociones es fundamental para llevar una vida satisfactoria en sus diferentes ámbitos” (p.5).*

*Así pues, el Psicólogo es el especialista de salud mental capacitado para proporcionar las herramientas y aplicar las técnicas acordes a las necesidades del paciente, para que el individuo pueda enfrentar el estrés y otras alteraciones emocionales que no puede manejar y que de no ser tratadas a tiempo pueden desencadenar en trastornos mentales.*

*Al respecto, Vera-García et al. (2018); indican que las principales causas para asistir a un psicólogo están relacionadas con duelos, intentos de suicidios, baja autoestima, problemas de pareja, adicciones, problemas de conducta y de violencia, que como se puede observar se pueden catalogar como problemas normales y comunes en todo ser humano, pero que al manifestarse de forma frecuente y no saber ser canalizadas y/o controladas por el propio individuo, es necesaria la intervención del Psicólogo para que al aplicar sus conocimientos, evite de esa forma que esas normales conductas desentrañen en males de mayor importancia que afecten la salud mental del individuo.*

*En el mismo orden de ideas, es necesario conocer la perspectiva que se tiene del papel del Psicólogo posterior a la pandemia, a lo que Benítez-Ortega et al. (2022) exponen que:*

*La expresión de una preferencia clara por las terapias psicológicas como forma principal de abordaje de los problemas de salud mental, resulta aún más vehemente cuando se trata de la petición de ayuda de las familias para el tratamiento de sus hijos e hijas (p.128).*

*Agregando igualmente que esto no solo es en atención a la inocuidad de los tratamientos psicológicos y a su efectividad, sino que se considera que:*

*Los tratamientos psicológicos constituyen intervenciones menos invasivas y con menor riesgo de efectos secundarios peligrosos, sino también al mejor conocimiento que cada vez más tienen los usuarios en general y las madres y padres en particular, sobre cuáles son los*

*tratamientos con una mayor evidencia de eficacia para este tipo de problemas (Benítez-Ortega et al., ibídem).*

*También, es necesaria y de vital importancia la intervención del psicólogo en otro tipo de población, como lo es aquella compuesta por el personal de salud, quienes laboran en la primera línea haciendo frente al Covid y todos los factores inherentes a la pandemia tales como exposición prolongada a situaciones traumática y probabilidad de contagio, entre otros, ante lo cual Sardar et al. (2020), concluyeron que:*

*Entendiendo que los miembros de los equipos de respuesta en situaciones de emergencia sanitaria constituyen un grupo con mayor vulnerabilidad psicosocial, al trabajar en situaciones de catástrofe. (...) resulta de vital importancia acompañar al personal de salud realizando un trabajo de prevención (...) Será fundamental permitir el desahogo emocional y normalizar las reacciones anímicas afloradas... (p.309).*

*Por tanto, el objetivo de este acompañamiento será reducir el malestar observado en el personal de salud y prevenir que estas manifestaciones desarrollen patologías de salud mental en el futuro, ya que, si bien es cierto que son expresiones afloradas a raíz de la pandemia, también es cierto que estas pueden aparecer ante grandes cargas de trabajo.*

*Tal como lo expresan Ortega-Neri et al. (2019): “La salud mental no hace referencia única y exclusivamente a la carencia trastornos mentales, es más bien, una parte importante e integral de la salud de todo ser humano. (p.65); por lo que se hace necesario resaltar la importancia que tiene el acompañamiento psicológico desde la infancia para promover y optimizar la salud mental del individuo, “influenciada por factores externos de tipo social, biológico, medio ambiente, económico y cultural” (Ortega-Neri et al, ibídem).*

*Igualmente, enfatizan que se debe generar una cultura (refiriéndose a las costumbres, creencias, etc.), de atención psicológica desde la infancia en su ámbito familiar, escolar y social; para evitar de esa forma el desarrollo de problemas de salud mental y otros conflictos que generan este tipo de problemas.*

*Por todo lo antes expuesto, se infiere que acudir a un psicólogo regularmente es tan importante como ir al médico cuando se tiene fiebre; pues, ayuda al autoconocimiento, a comprender la dinámica de cada persona y del contexto donde se desenvuelve, para tomar las decisiones adecuadas y mantener la estabilidad y equilibrio emocional frente a los retos que impone la actual dinámica global, atendiendo lo expuesto por Castillo-Vallez (2021); cuando refiere los fundamentos del autoconocimiento, con base a Hegel, asegurando:*

*La respuesta de Hegel será transitar de una posición que considere el conocimiento únicamente de un carácter particular, talentos o deseos, a una que incluya una determinada realidad social como la mejor forma de entender la expresión de dicha individualidad (p.68).*

*De esta manera, el autoconocimiento va desde la introspección hasta el estudio de la realidad circundante para entender la influencia que ejerce y la motivación que infunde en el equilibrio emocional y en los logros personales del individuo.*

#### **A MANERA DE CIERRE**

*Es por ello, por lo que se concluye que ir al psicólogo regularmente es tan importante como ir al médico cuando se tiene fiebre, ya que la atención oportuna o preventiva atacan los diferentes problemas que puedan poner en riesgo la salud mental del individuo.*

*La orientación psicológica desde la infancia tanto en su seno familiar como en el ámbito escolar se puede generar a través de una cultura de hábitos y costumbres; donde la asistencia al psicólogo*

*sea una práctica común y no sea vista como un indicio de enfermedad mental, sino por el contrario de buena salud mental.*

*Igualmente se infiere que el autoconocimiento, como proceso personal en el cual el individuo toma conciencia de todos sus dones, habilidades y fortalezas, precisa de una orientación oportuna para potenciarlas y lograr así todos sus propósitos de vida.*

*De igual forma, la orientación psicológica contribuye a comprender la dinámica de cada persona y del contexto donde se desenvuelve, para ayudarle a tomar las decisiones adecuadas y mantener de esa manera su estabilidad y equilibrio emocional.*

## **REFERENCIAS**

---

## CAPÍTULO 1

- Arias-González, J.L. & Covinos-Gallardo, M. (2021). *Diseño y Metodología de la Investigación. Arequipa-Perú: Enfoques Consulting EIRL (1ra. ed.). [Libro en línea] Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/352157132\\_DISENO\\_Y\\_METODOLOGIA\\_DE\\_LA\\_INVESTIGACION/link/60bb8278a6fdcc22eadea898/download](https://www.researchgate.net/publication/352157132_DISENO_Y_METODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION/link/60bb8278a6fdcc22eadea898/download)*
- Ballena, C. L., Cabrejos, L., Davila, Y., Gonzales, C. G., Mejía, G. E., Ramos, V. & Barboza, J. J. (2021). *Impacto del confinamiento por COVID-19 en la calidad de vida y salud mental. Revista del Cuerpo Médico del HNAAA; 14 (1): 87-89 (ISSN | impresa: 2225-5109; Electrónica: 2227-4731). Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rcmhnaaa/v14n1/2227-4731-rcmhnaaa-14-01-87.pdf>*
- Balluerka-Lasa, N., Gómez-Benito, J., Hidalgo-Montesinos, M.<sup>a</sup> D., Gorostiaga-Manterola, A., Espada-Sánchez, J. P., Padilla-García, J.L. & Santed-Germán, M.A. (2021) *Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento. [Libro en línea] recuperado de: [https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu\\_eines/noticies/docs/Consecuencias\\_psicologicas\\_COVID-19.pdf](https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf)*
- Broche-Pérez, Y., Fernández-Castillo, E. & Reyes-Luzardo, D.A. (2020). *Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. Revista Cubana de Salud Pública; 46(Supl. especial: e2488): 1-14. Recuperado de: <https://scielosp.org/pdf/rcsp/2020.v46suppl1/e2488/es>*
- Cáceres-Codoceo, A. B. & Morales-Ojeda, I. (2022). *Estilo de vida de estudiantes de medicina chilenos durante la pandemia por covid-19. Rev. Fac. Med. Hum.; 22(1):60-68 (ISSN Versión Online: 2308-0531). Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v22n1/2308-0531-rfmh-22-01-60.pdf>*
- Camargo, L., Herrera-Pino, J., Shelach, S., Soto-Anñari, M., Porto, M.F., Alonso, M., González, M., Contreras, O., Caldichoury, N., Ramos-Henderson, M., Gargiulo, P. & López, N. (2021). *Escala de ansiedad generalizada GAD-7 en profesionales médicos colombianos durante pandemia de COVID-19: validez de constructo y confiabilidad. Revista Colombiana de Psiquiatría (468): 1-6. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8249708/pdf/main.pdf>*
- Catagua-Meza, G. D. & Escobar-Delgado, G. R. (2021). *Ansiedad en adolescentes durante el confinamiento (Covid 19) del barrio Santa Clara - cantón Manta – 2020. Pol. Con. (Edición núm. 56); 6(3): 2094-2110 (ISSN: 2550 - 682X). Recuperado de: <https://www.google.com/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/2494/5193>*
- Cavada-Ramos, E. (2021). *Soledad y confinamiento. [Documento en línea] Recuperado de: [https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/webconferencias\\_2021/presentaciones/telesalud/presentaciones12022021/02-SOLEIDAD-Y-CONFINAMIENTO.pdf](https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/webconferencias_2021/presentaciones/telesalud/presentaciones12022021/02-SOLEIDAD-Y-CONFINAMIENTO.pdf)*
- Cottrino, J., Gomez-Mejia, I.A., Mendoza-Rincón, B.M., Arenas-Villamizar, V.V., Araque-Castellanos, F., Jaimés-Parada, G. Y., López –Jaimés, R.J. & Julio-Hoyos, Y.E. (2020). *Psicoterapia basada en la evidencia en caso de trastorno de ansiedad generalizada y trastorno obsesivo compulsivo. AVFT Archivos Venezolanos de farmacología y Terapéutica; 39(8): 1012-1025 Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/559/55969796014/html/>*
- Díaz-Castrillón, F.J. & Toro-Montoya, A.I. (). *Sarscov covid 19 La enfermedad, y la pandemia. Medicina & Laboratorio; 24(3): 183-205 Recuperado de: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/05/1096519/covid-19.pdf>*

- Eidman, L., Arbizu, J. & Marturet, A. (2021). *Análisis Psicométrico de la Escala de Ansiedad por Coronavirus en Población Argentina*. *Interacciones*; 7(e192): 1-9: [ISSN 2411-5940 (impreso) / e-ISSN 2413-4465 (digital)]. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/interac/v7/2413-4465-interac-7-01-e192.pdf>
- Enríquez, A. & Sáenz, C. (2021). *Primeras lecciones y desafíos de la pandemia de COVID-19 para los países del SICA*, *Estudios y Perspectivas CEPAL*; 189 (38) (ISSN 1684-0364). Recuperado de: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/46802/1/S2100201\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/46802/1/S2100201_es.pdf)
- Gómez, L. (2011). *Un espacio para la investigación documental*. *Revista Vanguardia Psicológica*; 1(2): 226-233 (ISSN 2216-0701). Recuperado de: <https://www.google.com/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://dialnet.unirioja.es/describa/articulo/4815129.pdf&>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. & Baptista –Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ta ed.) México: McGraw Hill Education. [Libro en línea]. Recuperado de: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Maguiña-Concha, A. E. (2021). *Estilos de Vida en Tiempos de Pandemia*. *Ágora –ra Revista Científica*; 08(02): 1-2. Recuperado de: <https://www.revistaagora.com/index.php/cieUMA/article/view/195/133>
- OMS (2021). *Consideraciones para la cuarentena de los contactos de casos de COVID-19*. [Información en línea]. Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/342649/WHO-2019-nCoV-IHR-Quarantine-2021.1-spa.pdf>
- Paricio-del Castillo, R. & Pando-Velasco, M.F. (2020). *Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos*. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*; 37(2): 30-44 (ISSN 1130-9512 | E-ISSN: 2660-7271). Recuperado de: <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/covid/retos.pdf>
- Pérez, A., Gregorio, R., Gómez, P., Ruiz, Y. & Sánchez-Luna, M. (2019). *Impacto psicológico del confinamiento en la población infantil y como mitigar sus efectos: revisión rápida de la evidencia*. *Cartas Científicas*. Recuperado de: <https://www.analesdepediatria.org/es-pdf-S1695403320301673>
- Pérez-Gallardo, A. I. & Tabares-Cruz, E. (2021). *El confinamiento por Covid-19: repercusión en el desarrollo socioemocional y rendimiento académico en estudiantes de 7º curso del Colegio Menor*. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*; 5(5):1-20. (ISN 2707-2207 / ISSN 2707-2215). Recuperado de: <https://www.google.com/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/985/1343/>
- Ricoy-Lorenzo, C. (2006). *Contribución sobre los paradigmas de investigación*. *Educação*. *Revista do Centro de Educação*, vol. 31, núm. 1, 2006, pp. 11-22 (ISSN: 0101-9031). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1171/117117257002.pdf>
- Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F. & Escobar-Córdoba, F. (2021). *Consecuencias de la pandemia Covid 19 en la salud mental asociadas al aislamiento social*. *SciELO Preprints*. Recuperado de: <https://www.google.com/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/303/358/344>

- Rodríguez-Sosa, J.A. (s/f). *Paradigmas, Enfoques y Métodos en la Investigación Educativa*. [Documento en línea] Recuperado de: <https://www.google.com/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/educa/article/download/8177/7130/>
- Salazar-Sánchez, M.J. (2019). *Estilos de vida en pacientes de hospitales de EsSalud de la región de Huánuco 2018*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [Documento en línea] Recuperado de: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11595/Salazar\\_sm.pdf](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11595/Salazar_sm.pdf)
- Sánchez-Boris, M. I. (2021). *Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes*. MEDISAN; 25(1):123. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/san/v25n1/1029-3019-san-25-01-123.pdf>
- Torales, J., Insaurralde, A., Ríos-González, C., O'Higgins, M., Navarro, R., Ayala-Servín, N., Almirón-Santacruz, J., Aquino-Arrúa, A., Balbuena-Monges, H., Guerra-Aquino, F., Ortega-Cano, I., Barrios, I., Castaldelli-Maia, J.M., Ventriglio, A. & Ruíz-Díaz, N. (2021). *Ansiedad en pandemia: características epidemiológicas de los trastornos de ansiedad atendidos a través de telepsiquiatría en un hospital universitario*. Rev. Nac. (Itauguá);13(2):018-028: (ISSN 2072-8174 versión impresa/ ISSN 2307-3640 versión online). Recuperado de: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/11/1344187/a03.pdf>
- UNICEF (2022). *Estado Mundial de la Infancia 2021: En mi mente: Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia*. [Información en línea] Recuperado de: <https://www.unicef.org/media/114641/file/SOWC%202021%20Full%20Report%20Spanish.pdf>
- Unicef (2021). *Pandemia. Adolescentes. ¿Cómo se han visto afectados por la pandemia?* [Documento en línea]. Recuperado de: <https://www.unicef.org/uruguay/media/5451/file/Ficha%208%20%20Tiempos%20de%20pandemia.pdf>

## CAPÍTULO 2

- Agüero-Moreiro, M., Pérez-Fernández, T. & Troz-Parra, I.P. (2022). Principales patologías psíquicas que generó el estrés laboral durante la pandemia de COVID -19, en el personal de salud. *Revista Médica Sinergia*; Vol. 7(4): 1-9 (ISSN: 2215-4523 / e-ISSN: 2215-5279). Recuperado de: <https://revistamedicasinerqia.com/index.php/rms/article/view/793/1497>
- Aguilar-Rebolledo, F., López-García, A. & Campos- Durán, H. (2021). El estrés en tiempos de pandemia del coronavirus. *Plast Restaur Neurol*; 8 (1): 28-33. (doi:10.35366/101202). Recuperado de: <https://www.mediagraphic.com/pdfs/plasticidad/prn-2021/prn211e.pdf>
- Arias-González, J.L & Covinos-Gallardo, M. (2021). *Diseño y Metodología de la Investigación. Arequipa-Perú: Enfoques Consulting EIRL (1ra. ed). [Libro en línea]* Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/352157132\\_DISENO\\_Y\\_METODOLOGIA\\_DE\\_LA\\_INVESTIGACION/link/60bb8278a6fdcc22eadea898/download](https://www.researchgate.net/publication/352157132_DISENO_Y_METODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION/link/60bb8278a6fdcc22eadea898/download)
- Berrío-Cuartas, D.M. (2020). *Reacciones Emocionales frente a la Pandemia. Colombia. [Documento en línea]* recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/Berrio-Dm/publication/344788988\\_REACCIONES\\_EMOCIONALES\\_FRENTE\\_A\\_LA\\_PANDEMIA.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Berrio-Dm/publication/344788988_REACCIONES_EMOCIONALES_FRENTE_A_LA_PANDEMIA.pdf)
- Borbor-Castro, M.E. & Verzola- Jaramillo, M.V. (2021). *Programa Psicoeducativo como abordaje del estrés en familias de personas con discapacidad pertenecientes a la fundación Huerto de Los Olivos. Universidad de Guayaquil. [Documento en línea].* Recuperado de: <http://repositorio.uq.edu.ec/bitstream/reduq/57067/2/TESIS.pdf>
- Broche-Pérez, Y., Fernández-Castillo, E. & Reyes-Luzardo, D.A. (2020). *Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. Revista Cubana de Salud Pública*; 46(Supl. especial: e2488). Recuperado de: <https://www.mediagraphic.com/pdfs/revcubsalpub/csp-2020/csps201q.pdf>
- Del Canto, E. & Silva-Silva, A. (2013). *Metodología Cuantitativa: abordaje desde la complementariedad en ciencias sociales. Revista de Ciencias Sociales (Cr)*, III(141): 25-34 (ISSN: 0482-5276). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/153/15329875002.pdf>
- Díaz-Castrillón, F.J. & Toro-Montoya, A.I. (2020). *Sarscov covid 19 La enfermedad, y la pandemia. Medicina & Laboratorio*; 24(3): 183-205 Recuperado de: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/05/1096519/covid-19.pdf>
- Escobar-Zurita, E.R., Serrano-Ávalos, K.V., Villavicencio-Narváez, L. del C. & Gallegos-Murillo, P. de L. (2019). *Utilización de yoga como terapia alternativa en el tratamiento del estrés, mitos y realidades. Revista Cubana de Medicina Militar*; 48(4): 875-886 (<http://www.revmedmilitar.sld.cu>) Recuperado de: <https://www.mediagraphic.com/pdfs/revcubmedmil/cmm-2019/cmm194n.pdf>
- Gómez, L. (2011). *Un espacio para la investigación documental. Revista Vanguardia Psicológica*; 1(2): 226-233 (ISSN 2216-0701). Recuperado de: <https://www.google.com/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4815129.pdf>
- Gómez-Luna, E., Fernando-Navas, D., Aponte-Mayor, G. & Betancourt-Buitrago, L.A. (2014). *Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización. Dyna*; 81(184): 158-163 (ISSN: 0012-7353). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/496/49630405022.pdf>

- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. & Baptista –Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ta ed.) México: McGrawHill Education. [Libro en línea]. Recuperado de: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Lloret, L. & Ramasco, J. (2020). *Movilidad: incidencia y propagación de la enfermedad*. En: CSIC (Comp.), *Una visión global de la pandemia Covid-19. ¿Qué sabemos y qué estamos investigando desde el CSIC?* [Libro en línea]Gobierno de España, Ministerio de Ciencia e Innovación, Consejo Superior de Investigaciones Científicas [CSIC]. Recuperado de: [https://www.csic.es/sites/default/files/informe\\_cov19\\_pti\\_salud\\_global\\_csic\\_v2\\_1.pdf](https://www.csic.es/sites/default/files/informe_cov19_pti_salud_global_csic_v2_1.pdf)
- Martínez-Esquivel, D. (2020). *Desafíos para la enfermería de salud mental después del COVID-19*. *Revista ciencia y cuidado*; 17(3): 122-129. (ISSN-PRINT 1794-9831 / E-ISSN 2322-7028). Recuperado de: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/2413/2802>
- Martínez-Gómez, J.A. Bolívar-Suárez, Y., Yanez-Peñúñuri, L.Y. & Rey-Anaconda, C.A. (2020). *Tendencias de la investigación sobre síntomas de trastornos mentales durante la pandemia por COVID-19*. *Revista de la Escuela de Ciencias de la Salud de la Universidad Pontificia Bolivariana*; 39(2):24-33 (ISSN: 2357-6308). Recuperado de: <https://revistas.upb.edu.co/index.php/medicina/article/view/5336/4992>
- Marquina-Medina, R. & Jaramillo-Valverdet, L. (2021). *El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población*. *SciELO Preprints*; (https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.452). Recuperado de: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/452/560>
- Montoya, M. (2020). *Pasaporte de Inmunidad*. En: CSIC (Comp.), *Una visión global de la pandemia Covid-19. ¿Qué sabemos y qué estamos investigando desde el CSIC?* [Libro en línea]Gobierno de España, Ministerio de Ciencia e Innovación, Consejo Superior de Investigaciones Científicas [CSIC]. Recuperado de: [https://www.csic.es/sites/default/files/informe\\_cov19\\_pti\\_salud\\_global\\_csic\\_v2\\_1.pdf](https://www.csic.es/sites/default/files/informe_cov19_pti_salud_global_csic_v2_1.pdf)
- Muñoz, L. (2020). *Afecto-Emoción-Estrés*. Universidad Santo Tomás. [Documento en línea] Recuperado de: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/30221/014-MUN%cc%83OZPRADO%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Narváez-López, O.A. (s/f). *Revisión teórica documental sobre el estrés laboral y el impacto de las estrategias de afrontamiento para la prevención y manejo del estrés*. *Universidad Mariana - Boletín Informativo CEI* 6(3): 15-24. Recuperado de: <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2103/2322>
- Navinés, R., Olivé, V., Fonseca, F. & Martín-Santos, R. (2021). *Estrés laboral y burnout en los médicos residentes, antes y durante la pandemia por COVID-19: una puesta al día*. *Medicina Clínica*; 157: 130–140. Recuperado de: (https://doi.org/10.1016/j.medcli.2021.04.003). Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8101798/pdf/main.pdf>
- Robinet-Serrano, A.L. & Pérez-Azahuanche, M. (2020). *Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19*. *Polo del Conocimiento*; 5(12): 637-653 (ISSN: 2550 - 682X). Recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/Manuel-Perez-Azahuanche/publication/347945564\\_Estres\\_en\\_los\\_docentes\\_en\\_tiempos\\_de\\_pandemia\\_Covid-19/links/5fe96a09299bf14088504fb2/Estres-en-los-docentes-en-tiempos-de-pandemia-Covid-19.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Manuel-Perez-Azahuanche/publication/347945564_Estres_en_los_docentes_en_tiempos_de_pandemia_Covid-19/links/5fe96a09299bf14088504fb2/Estres-en-los-docentes-en-tiempos-de-pandemia-Covid-19.pdf)

- Romero-González, B.; Mariño-Narváez, C.; Montero-López, E.; Puertas-Gonzalez, J.A.; Robles-Ortega, H.; Peralta-Ramírez, M.I. & García-León, M<sup>a</sup> Á. (2021). Síntomas psicopatológicos, estrés y resiliencia en estudiantes universitarios antes y durante la pandemia por la COVID-19. En: Satorre-Cuerda, R. (2021) *Nuevos retos educativos en la enseñanza superior frente al desafío COVID-19*. Barcelona: Octaedro [Libro en línea] Recuperado de: [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/119299/1/Nuevos-retos-educativos-ensenanza-superior-frente-al-COVID-19\\_12.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/119299/1/Nuevos-retos-educativos-ensenanza-superior-frente-al-COVID-19_12.pdf)
- Sánchez-Jiménez, W., Giraldo-Díaz, R., Caballero-Lozada, M.F., Nieto-Gómez, L.E., Cabrera-Otálora, M.I., Montoya-Rendon, J.C., Martínez-Mora, D.P., Montoya-Rendon, L.E., De la Cruz-Giraldo, G.N. & Panesso-Jiménez, F. (). *Perspectivas del trabajo en la sociedad contemporánea desde la educación, la cultura y la sociedad*. (1ra ed.). Universidad Libre Seccional Cali [Libro en línea]. Recuperado de: [https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/15588/PERSPECTIVA%20DEL%20TRABAJO\\_DIGITAL.pdf?sequence=1&isAllowed=n#page=28](https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/15588/PERSPECTIVA%20DEL%20TRABAJO_DIGITAL.pdf?sequence=1&isAllowed=n#page=28)
- Santos-Castillo, L.M. & Solórzano, L.C. (2022). *Diseño de un Programa de Mindfulness para la regulación emocional y la disminución del estrés en adultos*. Universidad Del Bosque [Documento en línea] Recuperado de: [https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/6753/Santos\\_Castillo\\_Lina\\_Maria\\_2022.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/6753/Santos_Castillo_Lina_Maria_2022.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Sautu, R. (2005). *Todo es teoría. Objetivos y métodos de investigación*. (1a ed.) - Buenos Aires: Lumiere. [Libro en línea] Recuperado de: [https://www.trabajosocial.unlp.edu.ar/uploads/docs/todo\\_es\\_teoria\\_objetivos\\_y\\_metodos\\_en\\_investigacion\\_sautu\\_ruth.pdf](https://www.trabajosocial.unlp.edu.ar/uploads/docs/todo_es_teoria_objetivos_y_metodos_en_investigacion_sautu_ruth.pdf)
- Sille-Curiel, E. J. (2021). *Relación entre la sintomatología asociada a la depresión, ansiedad y estrés durante la pandemia del COVID-19 en mujeres cabeza de hogar, habitantes del municipio de Uribía del departamento de la Guajira*. Universidad Antonio Nariño. [Documento en línea] Recuperado de: [http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/5860/3/2021\\_EstebanJos%c3%a9SilleCuriel.pdf](http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/5860/3/2021_EstebanJos%c3%a9SilleCuriel.pdf)
- Valdez-López, Y.C., Marentes-Patrón, R.A., Correa-Valenzuela, S.E., Hernández-Pedroza, R.I., Enríquez-Quintero, I.D. & Quintana-Zavala, M.O. (2022). *Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería*. *Enfermería Global*; 65:248-259 (ISSN: 1695-6141). Recuperado de: <https://scielo.isciii.es/pdf/eq/v21n65/1695-6141-eg-21-65-248.pdf>

### CAPÍTULO 3

- Ballena, C. L., Cabrejos, L., Davila, Y., Gonzales, C. G., Mejía, G. E., Ramos, V. & Barboza, J. J. (2021). Impacto del confinamiento por COVID-19 en la calidad de vida y salud mental. *Revista del Cuerpo Médico del HNAAA*; 14 (1): 87-89 (ISSN | impresa: 2225-5109; Electrónica: 2227-4731). Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rcmhnaaa/v14n1/2227-4731-rcmhnaaa-14-01-87.pdf>
- Balluerka-Lasa, N., Gómez-Benito, J., Hidalgo-Montesinos, M.ª D., Gorostiaga-Manterola, A., Espada-Sánchez, J. P., Padilla-García, J.L. & Santed-Germán, M.A. (2021) *Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento*. [Libro en línea] recuperado de: [https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu\\_eines/noticies/docs/Consecuencias psicologicas COVID-19.pdf](https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf)
- Bautista-Díaz, M.L., Cueto-López, C.J., Franco-Paredes, K. & Moreno-Rodríguez, D. (2021). Intervención para reducir ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios mexicanos durante la pandemia. *Revista Cubana de Medicina Militar*; 50(4): <http://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/1575/1095>
- Broche-Pérez, Y., Fernández-Castillo, E. & Reyes-Luzardo, D.A. (2020). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Salud Pública*; 46(Supl. especial: e2488): 1-14. Recuperado de: <https://scielosp.org/pdf/rcsp/2020.v46suppl1/e2488/es>
- Buitrago-Ramírez, F., Ciurana-Misol, R., Fernández-Alonso, M. del C. & Tizón-García, J. L. (2021). Repercusiones de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental de la población general. *Reflexiones y propuestas. Atención Primaria*; 53: 102-143. (<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102143>). Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-pdf-S0212656721001773>
- Cabada-Ramos, E. (2021). Soledad y confinamiento. [Documento en línea] Recuperado de: [https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/webconferencias\\_2021/presentaciones/telesalud/presentaciones12022021/02-SOLEIDAD-Y-CONFINAMIENTO.pdf](https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/webconferencias_2021/presentaciones/telesalud/presentaciones12022021/02-SOLEIDAD-Y-CONFINAMIENTO.pdf)
- Cohén, N. & Gómez-Rojas, G. (2019). *Metodología de la investigación, ¿para qué?: la producción de los datos y los diseños*. Buenos Aires: Teseo. [Libro en línea]. Recuperado de: [http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/se/20190823024606/Metodologia para que.pdf](http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/se/20190823024606/Metodologia_para_que.pdf)
- CSIC-(Comp) (2020) *Una visión global de la pandemia Covid-19: qué sabemos y qué estamos investigando desde el CSIC*. Gobierno de España, Ministerio de Ciencia e Innovación. Recuperado de: [https://www.csic.es/sites/default/files/informe\\_cov19\\_pti\\_salud\\_global\\_csic\\_v2\\_1.pdf](https://www.csic.es/sites/default/files/informe_cov19_pti_salud_global_csic_v2_1.pdf)
- Del Canto, E. & Silva-Silva, A. (2013). *Metodología Cuantitativa: abordaje desde la complementariedad en ciencias sociales*. *Revista de Ciencias Sociales (Cr)*, III(141): 25-34 (ISSN: 0482-5276). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/153/15329875002.pdf>
- Del Cura-Bilbao, A. & Sandín-Vásquez, M. (2020). Activos para la salud y calidad de vida en personas diagnosticadas de enfermedad mental grave. *Gac Sanit*; 35(5): 473-479 (<https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.03.004>). Recuperado de: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0213911120300790?token=326BC1A18A827D3F3916B2D96F947AE003E6EF8EACF70F9B66E3444758BDB9E34BFB507AA8C5CE95BAC68504015D51FE&originRegion=us-east-1&originCreation=20220615153429>

- Díaz-Castrillón, F.J. & Toro-Montoya, A.I. (2020). Sars Cov covid 19 La enfermedad, y la pandemia. *Medicina & Laboratorio*; 24(3): 183-205 Recuperado de: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/05/1096519/covid-19.pdf>
- Enríquez, A. & Sáenz, C. (2021). *Primeras lecciones y desafíos de la pandemia de COVID-19 para los países del SICA*”, serie Estudios y Perspectivas-Sede Subregional de la CEPAL en México; 189 (38) (ISSN 1684-0364). Recuperado de: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/46802/1/S2100201\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/46802/1/S2100201_es.pdf)
- Espinoza-Acurra, G., Gonzales-Graus, I., Meléndez-Marón, M. & Cabrera, R. (2022). Prevalencia y Factores Asociados con Depresión en Personal de Salud Durante la Pandemia de SARS-CoV-2 en el Departamento de Piura, Perú. *Revista Colombiana de Psiquiatría*; (2022): 1-10. (<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.11.005>). Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/sdfe/reader/pii/S0034745021001797/pdf>
- Galiano-Ramírez, M. de la C., Prado-Rodríguez, R.F. & Mustelier-Bécquer, R.G. (2020). Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de Covid-19. *Revista cubana de Pediatría; Suplemento especial* (e1342). Recuperado de: <http://www.revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/1342/681>
- Gómez, L. (2011). *Un espacio para la investigación documental*. *Revista Vanguardia Psicológica*; 1(2): 226-233 (ISSN 2216-0701). Recuperado de: <https://www.google.com/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4815129.pdf&ved=2ahUKEwjp2OSMzpT4AhXqSTABHY3qBqQQFnoECAoQA&usq=AOvVaw3wYOlxvfj8BRedDRPpH9aR>
- Guzmán-Brand, V. (2022). Efectos del síndrome post COVID-19 en la salud mental en niños y adolescentes. *Revista Estudios Psicológicos*; 2(2): 7-16. (ISSN: 2788-6506/ISSN-L:2788-6492). Recuperado de: <https://estudiospsicologicos.com/index.php/rep/article/view/53/92>
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de Covid-19. *Rev Perú Med Exp Salud Pública*; 37(2): 327-334. Recuperado de <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/5419/3537>
- León, C.N. & Olivera, E.S. (2022). Revisión sistemática sobre la salud mental en el contexto COVID-19. *Rev. Investigaciones ULCB*; 9(1): 61-78. (ISSN: 2409 – 1537). Recuperado de: <https://www.google.com/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://revistas.ulcb.edu.pe/index.php/REVISTAULCB/article/download/220/427>
- Mondaca-Molina, G.A., Marín-S, F.I., Dibona-S., P.F., Miranda-R., F.B., Matamoros-M., S.M. (2022). Salud Mental y Regulación Emocional en estudiantes de universidades tradicionales de la IV región, Chile durante COVID-19. *Eureka*; 19(1): 73-93. (ISSN 2218-0559 (CD R), E-ISSN2220-9026). Recuperado de: <https://www.psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-19-1-12.pdf>
- Muñoz-Aroyave, C.O., Cardona-Arango, D., Restrepo-Ochoa, D.A., & Calvo, A.C. (2022). Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. *Rev. CES Psico*; 15(2), 151-168. (<https://dx.doi.org/10.21615/cesp.5275>) Recuperado de: <https://revistas.ces.edu.co/index.php/psicologia/article/download/5275/3640/36530>
- Pérez, A., Gregorio, R., Gómez, P., Ruiz, Y. & Sánchez-Luna, M. (2019). Impacto psicológico del confinamiento en la población infantil y como mitigar sus efectos: revisión rápida de la evidencia. *Cartas Científicas*. Recuperado de: <https://www.analesdepediatria.org/es-pdf-S1695403320301673>

- Romero-González, B.; Mariño-Narváez, C.; Montero-López, E.; Puertas-Gonzalez, J.A.; Robles-Ortega, H.; Peralta-Ramírez, M.I. & García-León, M<sup>a</sup> Á. (2021). Síntomas psicopatológicos, estrés y resiliencia en estudiantes universitarios antes y durante la pandemia por la COVID-19. En: Satorre-Cuerda, R. (2021) *Nuevos retos educativos en la enseñanza superior frente al desafío COVID-19*. Barcelona: Octaedro [Libro en línea] Recuperado de: [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/119299/1/Nuevos-retos-educativosenseñanza-superior-frente-al-COVID-19\\_12.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/119299/1/Nuevos-retos-educativosenseñanza-superior-frente-al-COVID-19_12.pdf)
- Sánchez-Boris, M. I. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *MEDISAN*; 25(1):123. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/san/v25n1/1029-3019-san-25-01-123.pdf>
- Sánchez-Carlessi, H., Reyes-Romero, C. & Mejía-Sáenz, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Perú: Universidad Ricardo Palma. [Libro en línea]. Recuperado de: <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- UNICEF (2022). *Estado Mundial de la Infancia 2021: En mi mente: Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia*. [Información en línea] Recuperado de: <https://www.unicef.org/media/114641/file/SOWC%202021%20Full%20Report%20Spanish.pdf>
- Unicef (2021). *Pandemia. Adolescentes. ¿Cómo se han visto afectados por la pandemia?* [Documento en línea]. Recuperado de: <https://www.unicef.org/uruguay/media/5451/file/Ficha%208%20%20Tiempos%20de%20pandemia.pdf>

## CAPÍTULO 4

- Agüero de Trenquallye, M. & Correa-Moreira, G. (2018). *Salud mental y ciudadanía: Una aproximación genealógica*. *Revista de Historia de la Psicología*; 39(1): 40–46 (ISSN: 2445-0928). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6976454>
- Ancines-Reyes, N., del Vastillo-Cuervo, J.R. & Franco-Plá, M.del M. (2020). *Pensar la psicología: consideraciones en torno a su esencia, alcances y autorreflexión*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana. [Documento en línea]. Recuperado de: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/52274/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Benítez-Ortega, J.L., Riquelme-Viñas, M., Olivencia-Varón, N., López-Pérez-Díaz, A.G. & Martínez de Salazar-Arboleas, A. (2022). *Hacia la creación de la especialidad sanitaria de Psicología Clínica de la Infancia y la Adolescencia*. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq*; 42(141): 115-136. (doi: 10.4321/S0211-57352022000100007) Recuperado de: <http://www.revistaen.es/index.php/aen/article/view/17199/17073>
- Castillo-Vallez, J. (2021). *Autoconocimiento a través de la propia intención en Hegel. Reconocimiento de su contexto social de la acción en la Fenomenología del espíritu*. *ETHIKA*; (3): 67-85. (ISSN: 2452-6037) Recuperado de: <https://revistaethika.uchile.cl/index.php/ETK/article/view/61141/68777>
- Cohén, N. & Gómez-Rojas, G. (2019). *Metodología de la investigación, ¿para qué?: la producción de los datos y los diseños*. Buenos Aires: Teseo. [Libro en línea]. Recuperado de: [http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/se/20190823024606/Metodologia\\_para\\_que.pdf](http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/se/20190823024606/Metodologia_para_que.pdf)
- Fernández-Christlieb, P. (2019). *Todos los psicólogos sociales: recapitulación de cuatro o cinco décadas*. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*; 19(1): e2444, 2019 (ISSN: 1578-8946) recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/537/53765110025/53765110025.pdf>
- Gómez-Luna, E., Fernando-Navas, D., Aponte-Mayor, G. & Betancourt-Buitrago, L.A. (2014). *Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización*. *Dyna*; 81(184): 158-163 (ISSN: 0012-7353). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/496/49630405022.pdf>
- Lachalde, M.L. (2020). *La Orientación como eje para el sostenimiento de la trayectoria escolar*. pp.:77-86. En: Di Meglio, M. S. (2022). *La complejidad y los abordajes en orientación articulaciones conceptuales en el contexto del siglo XXI*. (Comp.) Buenos Aires: Universidad Nacional de la Plata [Libro en línea]. Recuperado de: [http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/132205/Documento\\_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/132205/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ordoñez-Saavedra, G.A. (2018). *Los estereotipos sobre el psicólogo y su repercusión en la búsqueda de ayuda profesional*. *RIP*; (20): 71-79 (ISSN: 2223-3033). Recuperado de: [http://scielo.org.bo/pdf/rip/n20/n20\\_a06.pdf](http://scielo.org.bo/pdf/rip/n20/n20_a06.pdf)
- Lema-Lema, N.M. (2020). *La estabilidad emocional y el aprendizaje virtual universitario en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación – Universidad Técnica de Ambato en tiempo de covid-19*. Universidad Técnica de Ambato. [Documento en línea] Recuperado de: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32532/1/TESIS%20%281%29.pdf>

- Ortega-Neri, H.M., Pérez-Márquez, E.A., Acosta-De Lira, J.A. & Ramos-Garcés, C.S. (2019): *Culturizar la asistencia al psicólogo desde la infancia para promover la salud mental*. pp.: 66-75. En: Pérez-Fuentes, M. del C., Gázquez, J.J., Molero, M. del M., Simón, M. del M., Barragán, A.B., Martos, A. & Sisto, M. (2019). *Variables Psicológicas y Educativas para la intervención en el ámbito escolar. Volumen III (Comp)*. ASUNIVEP. [Libro en línea] Recuperado de: [http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/106974/Documento\\_completo.pdf?sequence=1](http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/106974/Documento_completo.pdf?sequence=1)
- Ribot-Reyes, V. de la C., Chang-Paredes, N. & González-Castillo, A.L. (2020). *Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población*. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*; 19(Supl.): 1-11 (ISSN 1729-519X). Recuperado de: <https://www.mediagraphic.com/pdfs/revhabciemmed/hcm-2020/hcms201h.pdf>
- Rodríguez-Ceberio, M. (2021). *Psicólogos en el frente: la atención durante la crisis del Covid-19. De las emociones tóxicas a la salud Psicológica*. *Archivos de Medicina (Col)*; 21(1): 224-241. (ISSN: 1657-320X/ISSN: 2339-3874). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/2738/273865670019/273865670019.pdf>
- Salas, G., Santander, P., Precht, A., Scholten, H., Moretti, R., & López-López, W. (2020). *COVID-19: Impacto psicosocial en la escuela en Chile. Desigualdades y desafíos para Latinoamérica*. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 38(2), 1-17. (ISSNe2145-4515) Recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/Renato-Moretti/publication/343237351\\_Covid-19\\_Psychosocial\\_impact\\_on\\_school\\_in\\_Chile\\_Inequalities\\_and\\_challenges\\_for\\_Latin\\_America/links/5fd026e4299bf188d403fbc/Covid-19\\_Psychosocial-impact-on-school-in-Chile-Inequalities-and-challenges-for-Latin-America.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Renato-Moretti/publication/343237351_Covid-19_Psychosocial_impact_on_school_in_Chile_Inequalities_and_challenges_for_Latin_America/links/5fd026e4299bf188d403fbc/Covid-19_Psychosocial-impact-on-school-in-Chile-Inequalities-and-challenges-for-Latin-America.pdf)
- Sardar, B., Amaya, V.E., Hernando, M.S., Ladavaz, M., Meligeni, S., Regner, F., Sansubirino, P., Verdaro, C. & Zucchelli, J. (2020). *Transitar la pandemia: abordaje para la prevención en Salud Mental del personal sanitario. XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia*. Facultad de Psicología. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires. Recuperado de: <https://www.aacademica.org/000-007/270.pdf>
- Scholten, H., Quezada-Scholz, V., Salas, G., Barria-Asenjo, N.A., Rojas-Jara, C., Molina, R., García, J.E., Julia-Jorquera, M.T., Marinero-Heredia, A., Zambrano, A., Gómez-Muzzio, E., Cheroni-Felitto, A., Caycho-Rodríguez, T., Reyes-Gallardo, T., Pinochet-Mendoza, N., Binde, P.J., Uribe-Muñoz, J.E., Bernal-Estupiñan, J.A. & Somarriva, F. (2020). *Abordaje psicológico del covid-19: una revisión narrativa de la experiencia latinoamericana*. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*; 54(1): 1-24 (e1287). Recuperado de: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/26643/Abordaje%20psicol%c3%b3gico%20del%20COVID-19.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sierra-Barón, W., Pineda-Mora, J.E., Rodríguez-Quintero, A.M. & Matta-Santofimio, J.D. (2020). *Ejercicio profesional del psicólogo en el contexto del trabajo y las organizaciones*. *Informes Psicológicos*; 20(1): 111-129 (ISSN - e: 2422-3271). Recuperado de: <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/185/85>
- Suárez-Hernández, D.A. (2021). *Actitudes hacia el psicólogo y la búsqueda de ayuda psicológica profesional durante la pandemia COVID-19: Un estudio descriptivo comparativo*. Universidad de Alcalá [Documento en línea] Recuperado de: [https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/49898/TFM\\_SUAREZ\\_HERNANDEZ\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/49898/TFM_SUAREZ_HERNANDEZ_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Tello-Leyva, M.V. (2020). *El autoconocimiento como asignatura pendiente de la psicología en tanto ciencia humana*. *Cultura*; (34): 233-254 (ISSN Impreso: 1817-0285/ ISSN Digital: 2224-3585) recuperado de: [https://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU\\_34\\_autoconocimientos.pdf](https://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_34_autoconocimientos.pdf)
- Tintaya-Condori, P. (2019). *Psicología y Personalidad*. *RIP*; (21): 115-134. (ISSN: 2223-3033). Recuperado de: [http://scielo.org.bo/pdf/rip/n21/n21\\_a09.pdf](http://scielo.org.bo/pdf/rip/n21/n21_a09.pdf)
- Traverso, G. & Salem-Martínez, T. (2020). *Uso de la de la telepsicología como abordaje en el contexto de pandemia. Regulación. Consideraciones. Posibilidades para la clínica con orientación sistémica. XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires. [Libro en línea]. Recuperado de: <https://www.aacademica.org/000-007/674.pdf?view>*
- Vera-García, M. de los A., Carvallo-Barreiro, M.V. & Rodríguez-Álava, L.A. (2018). *Intervención del psicólogo clínico en la salud mental*. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*; (marzo). (ISSN: 2254-7630). Recuperado de: <https://journal.poligran.edu.co/index.php/poliantea/article/download/2328/2233>

## ***ARBITRAJE***

---



**RED INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN GALILEO ECUADOR**  
**RESOLUCIÓN N° REDDIGEC 2022-009**  
**ASAMBLEA ORDINARIA N° 004**

*La Red Internacional de Investigación Galileo Ecuador, registrada bajo el Nro. SENESCYT- REG-RED-22-0167; en uso de las atribuciones que les confiere los artículos 3 y 5 de su estatuto:*

**CONSIDERANDO**

*Que en plan anual de funcionamiento de REDIIGEC, se contempla las funciones propias de las actividades de investigación como estrategia para el cumplimiento de su objeto social.*

**CONSIDERANDO**

*Que el Instituto Superior Universitario de Formación UF, ha solicitado el proceso de arbitraje por pares de expertos, mediante la técnica doble ciego; de acuerdos a los estándares internacionales que rige la materia al siguiente: proyecto de investigación / Producto(s) educativo(s)-investigativo(s) / Prototipo(s) / Proyectos de investigación o de naturaleza editorial; titulado: Consideraciones sobre salud mental: Una perspectiva sobre el confinamiento global. Serie: Avances investigativos.*

**CONSIDERANDO**

*Que el Grupo de Investigación “PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN”; “CUIDADO, SALUD Y VIDA”; “PSICOLOGÍA” Y “PEDCAL”; con competencias en el caso, presentaron ante la instancia de la Coordinación Académica el informe técnico pertinente y el mismo recomendó la aprobación para publicación con aval de arbitraje, fomentando así la producción, promoción y difusión investigativa, desde la rigurosidad científica.*

**CONSIDERANDO**

*Que es atribución de esta instancia avalar las recomendaciones de las unidades operativas que conforman REDIIGEC y en todos sus capítulos internacionales, en relación a los procesos de arbitraje por pares de expertos, mediante la técnica doble ciego; en correspondencia a los estándares internacionales que rigen la materia a: proyectos de investigación / Producto(s) educativo(s)-investigativo(s) / Prototipo(s) / Proyectos de investigación o de naturaleza editorial; de instancias académicas o científicas que así lo solicitan y de acuerdo a la disponibilidad de grupos de investigación asociados a esta red que posean las credenciales académicas pertinentes entre sus miembros asociados.*

**CONSIDERANDO**

*Que la Red Internacional de Investigación Galileo Ecuador, ha sido creada para la cooperación científica y tecnológica en el cumplimiento de su objeto social.*

**RESUELVE**

**ARTÍCULO 1.** *Auspiciar y acompañar la aprobación académica por pares de los Grupos de Investigación con competencia; en favor del desarrollo, investigación y publicación del prototipo: Consideraciones sobre salud mental: Una perspectiva sobre el confinamiento global. Serie: Avances investigativos. Así mismo, la publicación ON LINE en el sitio web institucional.*

**ARTÍCULO 2.** *Comuníquese a la Institución solicitante. De su conocimiento y fines pertinentes.*

*Dado y firmado en Guayaquil, Ecuador; a los quince días del mes de mayo de dos mil veintidós;*



**Código de verificación Institucional**



Firmado electrónicamente por:  
FRANKLIN GERARDO DE  
GREGORIO SALAS AULAR

**Coordinador General**





0963666761001

**ACVENISPROH®**

**ediciones**

Guayaquil-2022

