

SALUD MENTAL Y FAMILIA EN TIEMPO DE PANDEMIA

BARRIOS CERVANTES ABIMAEI

CASSERES PÉREZ RAIZA

DITTA ARROYO ALEJANDRA

LUNA GÓMEZ CAROLAY

OROZCO CANTILLO YURLEIS

SALCEDO ALVAREZ VIKY.

PRESENTADO A:

YOLIMA ALARCÓN VÁSQUEZ

UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR

BARRANQUILLA 2021

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Estadísticas sobre los problemas de salud mental durante la pandemia

Según el Ministerio de Salud y Protección Social (2021), la salud mental es uno de los principales retos de la pandemia ya que desde sus líneas de atención (192) se han brindado más de 1635 atenciones durante lo corrido a lo largo del periodo de aislamiento preventivo 2020. Bogotá, el 09 de mayo de 2020, el viceministro de salud pública y prestación de servicios, de la época. Moscoso (2020 citado por Ministerio de Salud y Protección Social 2021), destacó la importancia de la salud mental para el gobierno nacional, no solo enfocado en el individuo sino en la familia y la sociedad, teniendo en cuenta la situación del país.

Por otro lado Moscoso (2020 citado por Ministerio de Salud y Protección Social 2021), anotó que los efectos de la pandemia se conjugan con el diario vivir, con nuestros problemas de salud mental históricos como pueden ser la violencia, la depresión, el suicidio, el consumo de sustancias psicoactivas, el alcohol, entre otros.

Frente a esto el Ministerio de Salud reveló que la evidencia internacional sobre los impactos psicológicos de la cuarentena señala efectos de estrés postraumático y confusión e irá asociados a temores de infección, frustración, aburrimiento, pérdida etc. Cabe destacar que el gobierno nacional habilitó una línea nacional 192 en la que la ciudadanía encontrará atención en salud mental que brindó apoyo y orientación y hasta el 5 de mayo del 2020 se habían recibido unas 1635 llamadas, intervenciones 60% mujeres, 46 % provenientes de Bogotá, Antioquia y valle, 45% por síntomas de ansiedad y estrés, seguidos de distintas formas de violencia al interior del hogar, según lo expresó el viceministro de salud pública. También agregó que las líneas de atención territoriales han tenido un aumento de hasta un 30%, siendo la depresión ansiedad y estrés los factores más frecuentes. De esta manera el viceministro hizo un llamado a considerar esta situación como la oportunidad para mantener un acercamiento en familia.

Por otra parte es importante resaltar el valor que tiene el estudiar la salud mental en tiempos de pandemia por el covid-19, debido a que esta situación sin precedentes que se vive a nivel mundial tiene una gran afectación en la salud; si bien hay una gran cantidad de gente contagiada y de este grupo muchas tienen consecuencias graves en su salud, una mayor proporción de la población está en riesgo de padecer afectaciones en su salud mental; debido a que empieza a surgir el miedo, la desesperación, la ansiedad, frustración y otros factores que influyen al bienestar emocional.

Así mismo tener en cuenta los adecuados recursos de prevención para garantizar un buen manejo de la salud mental tales como son: el reconocer nuestras emociones, el estar en contacto con los seres que amamos, el no descuidar los hábitos para contrarrestar el virus, etc.

Pregunta problema

A raíz de la emergencia del virus Covid-19, se genera el siguiente interrogante: ¿Cómo se ha afectado la salud mental en las familias durante el confinamiento del Covid-19?

OBJETIVOS

Objetivo General

Analizar cómo se ha afectado la salud mental en las familias durante el confinamiento del Covid-19

Objetivos Específicos

- Identificar la condición mental de las familias en la pandemia por covid-19 y su percepción referente al tema e impacto sociocultural y psicosocial.
- Identificar los problemas psicosociales más relevantes derivados de esta pandemia
- Conocer las propuestas de estrategias y herramientas para el cuidado de la salud mental en tiempos de pandemia

REFERENTES TEÓRICOS

Definición de pandemia

Pandemia es la propagación a nivel internacional de una nueva enfermedad donde la mayoría aún no tiene inmunidad contra ella. La pandemia es una emergencia de salud pública. Se caracteriza por causar muchos casos graves que, aunque puedan representar un porcentaje pequeño de la población, indican una vulnerabilidad constante y sin solución. Los virus de influenza que han causado pandemias en el pasado provienen de virus gripales que infectan animales como, por ejemplo, la gripe aviar. Y más reciente la covid- 19.

Consecuencias psicológicas que está dejando la pandemia covid-19

Se ha visto que ha habido un aumento de los síntomas depresivos. Los factores de riesgo son ser mujer joven, menor de 40 años, estudiantes, con un nivel educativo bajo, vivir en una ciudad, la presencia de soledad, mala salud (física o psíquica), preocupación alta, sin hijos, estar en paro, tener una alta exposición a noticias sobre la pandemia, y haber sufrido un periodo de confinamiento prolongado. También se ha detectado un aumento de síntomas de ansiedad. Siendo los factores de riesgo similares a los mencionados: alta exposición a noticias sobre la pandemia, periodo de confinamiento prolongado, estar en contacto con algún afectado.

La aparición de estrés postraumático (insomnio, sueños relacionados con la pandemia, síntomas disociativos de la realidad) se ha identificado en una prevalencia muy variable. Los factores de riesgo han sido también ser mujer, tener una edad inferior a 40 años, cercanía a zonas expuestas o críticas de un gran número de casos, sueño pobre, soledad, mala salud percibida. Esto según lo describe el Dr. Manuel Martín Carrasco, Director médico de los

centros de Hermanas Hospitalarias en Navarra (Clínica Psiquiátrica Padre Menni de Pamplona y Centro Hospitalario Benito Menni de Elizondo) Vicepresidente de la Sociedad Española de Psiquiatría (citado en López, 2020).

Definiciones sobre la salud mental

Según la Organización Mundial de la Salud (citado por Saúde Mental Feafes Galicia, 2020), la salud mental no solo como la ausencia de trastornos mentales, esta se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vidas, puede trabajar de forma productiva y satisfactoria y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

La O M S (1961) declara que no existe la salud sin la salud mental y señala que la salud mental es primordial para el desenvolvimiento humano, social y económico de las naciones y esencial para otras áreas de políticas públicas como son la asistencia social, los derechos humanos, la educación y el empleo.

Atender la salud mental y el bienestar psicosocial, en momentos de emergencia, es tan importante como atender la salud física. La situación actual de emergencia podría desencadenar en problemas de salud mental en una proporción de la población. Además, las personas con trastornos graves preexistentes se tornan aún más vulnerables debido al desplazamiento, al desamparo y a la ausencia de los servicios de salud cotidianos. De otro lado, el consumo de alcohol y drogas plantea graves riesgos en materia de salud y de violencia de género

Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la infancia (2020), plantea que el impacto psicosocial y de salud mental ocasionada por la pandemia del COVID-19 en la vida de niños, niñas, adolescentes y sus familias es significativo. Si bien las intervenciones en salud mental y apoyo psicosocial se articulan mediante los servicios generales de salud y de protección infantil; las escuelas, en tanto plataformas que integran los esfuerzos intersectoriales, también pueden proporcionar este apoyo crítico. Por ello es

importante identificar estrategias innovadoras que puedan ser implementadas de forma remota y que ofrezcan orientaciones a las familias y docentes para el desarrollo de habilidades emocionales y sociales que favorezcan el bienestar físico y también psicológico desde el hogar, mediante la adopción de prácticas y estilos de vida saludables.

En los contextos humanitarios, es fundamental tener en cuenta las afectaciones psicosociales y en salud mental que se producen en los niños, niñas y adolescentes, e implementar acciones para detener la transmisión y prevenir el riesgo de repercusiones a largo plazo en el bienestar. Así como adoptamos medidas de protección durante la pandemia con el distanciamiento físico, lavado de manos y uso de tapabocas, el cuidado de nuestra salud mental se hace clave para afrontar esta situación

Con el cambio abrupto de la cotidianidad debido a la pandemia por covid-19, se vieron interrumpidas muchas actividades habituales. Esto generó un impacto en las dinámicas de contacto social. Adaptarse a estas medidas y vivir con las restricciones de contacto por un largo periodo de tiempo tiene muchos efectos en la salud mental de las personas. Estos sentimientos pueden ser de confusión e ira, asociados a temores de infección, frustración, reacciones emocionales como aburrimiento, soledad, rabia o irritabilidad por la prolongación de las medidas de aislamiento, manejo inadecuado de la información, “sentimientos de pérdida, discriminación y estigma; así como sentimientos de ansiedad e incluso de culpa sobre los efectos del contagio sobre los seres queridos.

METODOLOGIA

Se realizó una revisión de la literatura científica siguiendo las siguientes indicaciones. Para ello, se llevaron a cabo búsquedas de estudios publicados entre 2020 y 2021, en las siguientes bases de datos electrónicas: ScienceDirect, Taylor y Francis, Proquest y Dialnet. Siendo el tópico de búsqueda, salud mental y familia en tiempo de pandemia.

Los descriptores empleados fueron: “salud mental y familia”; “salud mental y pandemia”; “familia y pandemia”; “salud mental, familia y pandemia”; “salud mental, familia y covid-19”. En cuanto a los criterios de selección, estos fueron: Artículos científicos cualitativos y cuantitativos; publicados íntegramente entre 2020-2021; en idioma español o inglés.

RESULTADOS

Las familias en la actualidad están atravesando por grandes retos, viviendo en tiempos de pandemia. Este escenario puede generar dificultades porque las rutinas con las que estábamos acostumbrados a relacionarnos se han transformado. Son momentos de crisis, de incertidumbres y de cambios de fortalecer relaciones interpersonales íntimas en el seno familiar que han sufrido una prueba de fuego, de prestar ayuda para que los miembros de las familias aprendan a defender lo básico, de afrontar con fortaleza esta pandemia que nos ha tocado vivir. Los seres humanos cuentan con recursos personales para protegerse de las adversidades y, como estrategia de adaptación, involucra pensamientos, emociones y acciones para acomodarse a situaciones nuevas (agradables, amenazantes, imprevistas, etc.). La mente ingenia maneras asombrosas para explicar y evaluar las situaciones. En general, se percibe como “un hecho amenazante” aquello que se interpreta como peligroso para la vida o para la estabilidad psicológica, ante lo cual se puede experimentar un sentimiento de ausencia de recursos internos para hacerle frente de manera exitosa.

Para esta investigación se tomaron en cuenta 36 artículos los cuales se exploraron en distintas bases de datos estos son: ScienceDirect, Taylor y Francis, Proquest.

Las palabras claves para el estudio fueron: salud mental y familia; salud mental y pandemia; familia y pandemia; salud mental, familia y pandemia; salud mental, familia y covid 19. Además, se realizó una categorización de todos los artículos y se obtuvieron las siguientes categorías: Salud mental en contexto de pandemia, atención psicosocial en contexto de pandemia y Familia, escuela y niñez en tiempo de pandemia.

El miedo, la preocupación y el estrés son respuestas normales en momentos en los que nos enfrentamos a la incertidumbre, a lo desconocido o a situaciones de cambios o crisis. Así que es normal y comprensible que la gente experimenta estos sentimientos en el contexto de la pandemia COVID-19. Al temor de contraer el virus en una pandemia como la de COVID-19, se suma el impacto de los importantes cambios en nuestra vida cotidiana provocados por los esfuerzos para contener y frenar la propagación del virus. Ante las nuevas y desafiantes realidades de distanciamiento físico, el trabajo desde el hogar, el desempleo temporal, la educación de los niños en el hogar y la falta de contacto físico con los seres queridos y amigos, es importante que cuidemos tanto nuestra salud física como mental.

Salud mental en tiempos de pandemia por covid 19

A continuación se hará la relación de los artículos que encontramos para esta categoría y que nos describen cómo se ha visto afectada la salud mental en los diferentes sectores poblacionales, dentro de los cuales destacan los profesionales de la salud que han estado trabajando directa o indirectamente con los pacientes, las personas que han padecido la propia enfermedad y que han permanecido aislados para evitar la propagación de la misma, los familiares de las personas que han estado enfermas y que han tenido además la experiencia de sufrir la muerte de alguno de ellos, y la población general que ha estado sometida a un confinamiento restrictivo por causa de la pandemia de Covid-19.

Puerta -Cortez (2020), desarrolló esta investigación con la intención de determinar la percepción del riesgo frente al covid 19 los retos que trajo consigo el Virus, y la nueva forma de vivir que impuso. Se analizó en este artículo las posibles alteraciones emocionales de la

población en general tales como: ansiedad, depresión, estrés, ira, impulsividad, se identificó los limitantes con que se encuentra cada persona para contrarrestar el Virus como: el mal humor, tensión, preocupación, intranquilidad, desasosiego, desesperanza, esto con el fin de brindar un acompañamiento psicológico para garantizar la salud mental y emocional de toda la población. Es aquí, donde se presenta la oportunidad para contribuir desde la ciencia psicológica, integrando a la sociedad en los procesos de intervención, a partir de la resiliencia psicosocial en salud, con el propósito de superar las exposiciones al riesgo, asumir la responsabilidad, afrontar la realidad positivamente, conseguir un ajuste óptimo, con respuesta rápida ante el riesgo e integrado a las administraciones públicas y un equipo científico interdisciplinario; con el fin de comprender la cultura, generar alternativas, intervenir desde lo individual y comunitario, para que ahora y en un futuro las nuevas generaciones, tengan la capacidad de evaluar el riesgo y tomar acciones acertadas cabe decir que para la OMS los factores sociales, psicológicos, políticos, el género y la visión del mundo, influyen en la percepción del riesgo, así como los estereotipos, las motivaciones, las experiencias, las creencias y actitudes la confluencia de estos factores hacen que las personas estimen o juzguen la realidad de manera diferente, resultado de ello: 1) una percepción de riesgo alta frente al COVID 19, en esta condición las personas organizan y regulan su comportamiento para evitar aglomeraciones y reuniones sociales, hacen uso correcto del tapabocas, conservan el distanciamiento social, ejecutan el lavado de manos y son consecuentes con otras medidas adoptadas en su jurisdicción o 2) infravalorar el riesgo del COVID 19, cuando esto ocurre no se siguen los protocolos de bioseguridad, ni se asumen otras medidas como la cuarentena, no se valoran como importantes los daños potenciales de la enfermedad. Esta investigación contó un cuestionario de preguntas sistematizadas cuya finalidad fue conocer la percepción de las

personas a raíz de la pandemia por covid-19 los investigadores determinaron que un 55% de la población evaluada ha desarrollado adaptabilidad al cambio, flexibilidad, innovación, trabajo en equipo y liderazgo, mientras que el resto de los evaluados han sufrido afectaciones emocionales tales como, sentimientos de temor, enojo, tristeza, preocupación, entumecimiento o frustración. Cambios en el apetito, los niveles de energía, deseos e intereses, ha mermado la realización de sus labores habituales. Cabe decir que las personas evaluadas en esta investigación tiene una alta percepción del riesgo frente al covid-19 argumentando que este ha cambiado la cotidianidad, ha afectado todos los aspectos de nuestra realidad tanto en lo económico, social, cultural y político, ha impuesto una nueva forma de vivir ha afectado la salud emocional, física y mental de la población en general.

Inchausti, et al. (2020), en este artículo los autores hacen referencia al impacto psicológico del Covid-19 sobre la población en general, el presente escrito tiene como objetivo describir el impacto del virus sobre la salud mental de las personas, a partir de una revisión de la literatura científica sobre esta temática, la Población española en condición de aislamiento preventivo identificadas con afectaciones psicológicas a raíz de la cuarentena fue la población evaluada bajo entrevistas estructuradas con preguntas sistemáticas y estandarizadas, que ayudaron a identificar las afectaciones psicológicas y emocionales de los evaluados, esta investigación tiene un enfoque metodológico cuantitativo y cualitativo los investigadores identificaron las principales patologías desarrolladas a raíz del virus y el confinamiento los resultados determinaron que un 85,1 % ha experimentado angustia, temor, intranquilidad, estrés a lo largo de esta cuarentena también preocupación por el futuro cercano, los individuos sienten sensación de: estrés, ansiedad, miedo, tristeza, y soledad, por

lo que aumenta la posibilidad de que empeoren los trastornos de salud mental, las razones antes expuestas agudizan el interés de profundizar en el conocimiento de cómo se comporta la salud mental, no solo de la población general, sino también de ciertos grupos poblacionales que son más susceptibles a desarrollar sintomatología psicológica relacionada con el estrés producido por la Covid-19 como por ejemplo las personas diagnosticadas con algún trastorno compulsivo depresivo, ansiedad, desorden bipolar o la población en condición de discapacidad que por obvias razones son más susceptible a sufrir los problemas psicosociales que trae consigo el Virus. Por ende, la importancia del tema que aquí se aborda. Es evidente, pero conviene enfatizar que una amplia mayoría de las personas no sufrirán trastornos mentales a causa de ello, no obstante, un porcentaje significativo experimentará reacciones intensas principalmente en prolongación de la cuarentena. Una intervención psicológica especializada ante el virus debe ser lo suficientemente dinámica y flexible como para adaptarse rápidamente en las etapas iniciales los psicólogos clínicos deben colaborar activamente en el proceso para contrarrestar las enfermedades mentales con la intención de intervenir los grupos emocionalmente vulnerables, ayudarles a cumplir y adaptarse a la cuarentena y a disminuir la tensión el estrés y la ansiedad.

Castillo-Martínez et al. (En prensa, 2020), los autores de esta investigación tuvieron como objetivo detectar menores que tengan riesgo de depresión y de tipo relacional. Para que la investigación fuera exitosa los autores realizaron un estudio de manera descriptiva, cuya participación fueron niños de edades aproximadas a los 8 y 18 años; utilizando como herramienta un cuestionario que incluye dos partes: una primera a rellenar por el adulto cuidador con los datos demográficos y el consentimiento informado y una segunda a cumplimentar por los niños. Dentro de esta investigación se reclutaron niños y adolescentes

de 10 colegios e instituciones en Catalunya y la comunidad valenciana entre el 11 de mayo y el 20 de junio del 2020 el cual se logró la aprobación del comité de ética de investigación del hospital vall d'hebron de Barcelona. Así mismo se obtuvieron como resultado un total de 409 respuesta con un 97,1% de consentimiento por parte de los menores y globalmente un 19,2% de los niños puntuaron por encima del umbral de riesgo de estar padeciendo depresión; siendo la medida de puntuación en este apartado superponible a trabajos previos en población escolar española

Palacio et al. (2020), dentro de esta investigación los autores tuvieron como objeto de estudio revisar los datos disponibles en la literatura actual acerca del efecto de la pandemia sobre niños y adolescentes que presente un trastorno psiquiátrico previo. Para lograr esta investigación los autores realizaron una búsqueda de la literatura a través de pubmed, scielo y por las condiciones excepcionales de la situación de pandemia de manera directa en buscadores de internet dedicadas a la psiquiatría de niños, adolescentes y a los temas de salud pública mundial, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP), el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) . Cabe resaltar que los autores mencionados anteriormente incluyeron artículos en idioma español y en inglés. Así mismo, utilizó palabras clave para la búsqueda investigativa, las cuales fueron: Pandemia, COVID-19, niños, adolescentes, familia, factor de riesgo, emocional, estrés, tele psiquiatría, tele salud mental, telemedicina, trastorno por déficit de atención e hiperactividad, trastorno del espectro autista, neurología, bipolar, ansiedad, esquizofrenia, discapacidad intelectual, trastorno oposicionista desafiante, psicosis, ansiedad, fobia, depresión y duelo. Por lo consiguiente se realizaron combinaciones de términos usando estas palabras clave

tanto en inglés como en español; dando como resultado informaciones que hablen sobre trastornos psiquiátricos preexistentes en los niños y adolescentes durante el tiempo de la pandemia por COVID-19.

En conclusión, los autores expresan que la pandemia actual por COVID-19 y el confinamiento son una amenaza para exacerbar los síntomas de los niños y jóvenes con un trastorno psiquiátrico previo. De tal manera posiblemente se refleja dentro de una dinámica familiar afectada por una crisis económica y social, aunque no se tiene una evidencia exacta de los efectos de la actual pandemia; los niños y adolescentes con trastornos psiquiátricos son una población vulnerable que requiere vigilancia e intervenciones de personal especializado; las barreras y los riesgos actuales llevan a que las atenciones durante la pandemia se realicen idealmente mediante la tele psiquiatría.

Serafín et al. (2021), tuvieron como objetivo investigar la prevalencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés, y aspectos conductuales en medio del COVID-19 en la población brasileña. Se administró una encuesta en línea del 22 de mayo al 5 de junio de 2020 utilizando un cuestionario que comprende información sociodemográfica, la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento. Los participantes fueron 3.000 personas de los 26 estados de Brasil y el Distrito Federal, con una edad promedio de 39,8 años, mujeres (83%), casadas (50,6%), graduados (70,1%) y empleados (46,7%). Algunos contrajeron el virus (6,4%) y tenían amigos o familiares muertos (22,7%). Hubo más consumo de drogas, tabaco, medicamentos y alimentos (40,8%). Casi la mitad de los participantes expresaron síntomas de depresión (46,4%), ansiedad (39,7%) y estrés (42,2%). Estos fueron mayores en mujeres, personas sin hijos, estudiantes, pacientes con enfermedades crónicas, COVID-19-19. Las conclusiones de este trabajo

determinaron que hubo cambios en las personas que tuvieron contacto con personas cercanas con covid-19, eran más susceptibles a un impacto psicológico, esto puede sugerir la existencia de un grupo de mayor vulnerabilidad para situaciones de alto estrés y carga emocional que requieran atención en cuanto a los presupuestos que tiene la sociedad. La incertidumbre sobre el futuro y otras incertidumbres tienden a provocar sensaciones incómodas, angustia y ansiedad.

Dantas (2020), reflexiona sobre la salud mental de los profesionales de salud brasileños en el contexto de la pandemia covid-19 en consecuencia a los enormes daños que ha causado está en el mundo provocando pánico generalizado en la población. Se utilizó una estructuración documental para establecer los preceptos que suponen que los profesionales de la salud, se han visto afectados en su salud mental. En la recolección de datos se encontró que hubo un aumento de consulta psicológica, al igual que en la recepción de pastillas y calmantes para tratar este tipo de trastornos. Se llegó a la conclusión que el mundo del trabajo se ha convertido en un enemigo de la salud mental y las condiciones dadas en el personal de salud durante la pandemia han hecho que estas se agudizan aún más, la escasez de personal, los largos turnos, el miedo al contagio y otros son algunos de los factores que lo intensifican, también se menciona que una estrategia para cuidar la salud mental es la escucha empática planificada

Carlos & Palacio (2020), realizaron una investigación cuyo objetivo fue analizar cómo esta situación de pandemia ha afectado la salud mental y emocional provocando miedo y ansiedad con respecto a una nueva enfermedad. Lo cual puede incrementarse por la incertidumbre, la amenaza a la vida, esta reflexión del autor plantea que se ha dejado a un lado la condición mental individual y colectiva, los programas establecidos de atención y

acompañamiento a los individuos en sus alteraciones por lo que se debe generar una serie de estrategias adoptando una actitud positiva de solución de problemas y generar, facilitar y propiciar emociones agradables para controlar estos sentimientos. Si no se crean estrategias se puede ver amenazada la salud mental. Si se permite la invasión del temor, no se acepta con entereza las medidas tomadas, se lamenta continuamente de las cosas que se querían hacer y no se pudieron, si no se logra tomar un control activo de esta nueva realidad. Es por ello que es fundamental disminuir los efectos negativos en la salud mental, que es una parte valiosa del bienestar y la salud, en general.

Sáenz de la Garza (2020), realizó un estudio cuyo objetivo fue reflexionar cómo afecta la pandemia actual a los niños y adolescentes al igual que su salud mental pueda encontrarse en riesgo a consecuencia de esta. Este artículo es una reflexión del autor que plantea que, los niños y adolescente sufren de manera especial por la pandemia, el autor recalca algunas situaciones que se han visto muy de fondo durante este tiempo de pandemia por lo que la violencia intrafamiliar logra afectar significativamente a la salud mental de los niños y adolescentes puede llegar a generar consecuencias a largo plazo, crisis en pareja, crisis económica el estrés que se ha instalado en la relaciones de la familia. Por lo cual se evidenció de manera general que a pesar de ser un año muy duro para todos. Esta pandemia no sólo es un momento de amenazas sino también de oportunidades para las familias que han superado con éxito las fases de escalada y desescalada, el reto de adaptación a nuevos confinamientos en la “nueva normalidad” y los preciosos y valiosos tiempos de vida familiar surgidos en períodos de cuarentena.

Crespo-Facorro (2020) realizó una investigación cuyo objetivo fue examinar sobre la capacidad de adaptación social y profesional al contexto del SARS-CoV-2 , un escenario de alto estrés que ya ha cambiado nuestra forma de vida y la de las generaciones futuras, esta reflexión de autor expresa que se ha despertado el máximo interés en conocer y analizar el impacto de la pandemia en la salud mental de la población en general, pacientes, cuidadores y profesionales sanitarios directamente implicados en el tratamiento en primera línea de pacientes con COVID-19. Por consiguiente, se debe afrontar esta realidad, y lo haremos como individuos y como sociedad, como ha demostrado la historia. Como individuos y sociedad, necesitamos buscar soluciones al problema externo, pero también es fundamental para nuestra salud mental poder manejar nuestra angustia y emociones al enfrentar este factor estresante.

Alenazi, et al. (2020), el principal objetivo de esta investigación fue el describir las tendencias en salud mental, del riesgo de tener un trastorno depresivo mayor, y un trastorno de ansiedad generalizado. De igual manera compara los resultados con los resultados pre COVID-19 de estudios realizados en 2018 con similares características, e identifica factores de riesgo asociados con el aumento de la probabilidad de sufrir trastorno de ansiedad generalizada y trastorno depresivo mayor a causa del covid 19, en este estudio se pudo encontrar una alta probabilidad de contraer o de aumentar un trastorno depresivo mayor , el riesgo de adquirir trastorno depresivo mayor aumentó un 12,8 % en 2018 a 21,4 % en 2020, de igual manera el trastorno de ansiedad generalizada también demostró ser relativamente alto el riesgo de ser contraído pasó de 7,4% en 2018 a un 11,4%, 2020. En general estos resultados pueden ayudar a entender a las personas que toman decisiones guiadas por el impacto de la pandemia COVID-19, ha generado en sus vidas.

Javakhishvili, et al. (2020), esta investigación tuvo como finalidad el describir sobre la manera como la vida de las personas en Europa y a nivel mundial por causa de la pandemia dio algunos giros en aspectos importantes en la vida de las personas como; la vida social, lo económico, la salud física y psicológica, de cómo la pandemia afectó significativamente la rutina diaria y que todo esto creó una serie de factores estresores negativos que sin lugar a dudas han generado un impacto negativo en la salud mental pública, la investigación tuvo algunos objetivos dentro de los que se pueden describir, 1) la facilitación e implementación de políticas informadas sobre los traumas, 2) la promoción y desarrollo de capacidades informadas sobre el trauma en tiempos de crisis, de igual manera se propuso un programa de certificación basado en un plan de estudios en psitratologías y la formación on line dirigido a la comunidad de profesionales de la salud mental en Europa con el objetivo de asegurar enfoques y métodos basados en la evidencia adaptados a las circunstancias actuales. La sociedad europea para estudios de estrés post traumático realizó un estudio paneuropeo con cooperación internacional, con el objeto de estudiar la pandemia en la salud mental enfocada en el trauma psicológico y algunas reacciones relacionadas con el estrés causado.

Quinlan. (2021), En esta investigación se tuvo como objetivo principal poder identificar factores generadores de estrés durante la pandemia covid-19, dentro de estos se pudieron clasificar algunos de suma importancia como lo son el temor a ser infectados por el virus, se utilizaron entrevistas y encuesta virtuales y telefónicas entre los trabajadores no sanitarios de Canadá como los dedicados a la producción y distribución de alimentos, ellos a diferencia de los empleados de la salud que si tenían un plan de control de infecciones para prevenir el contagio, se encontraron además diversos factores, como lo son el miedo a ser rechazados por parte de la sociedad, por parte de la sociedad cuando han salido infectados o expuestas a

la enfermedad. Algunos de estos trabajadores permanecieron confinados en sus casa sin poder generar ingresos para el sostenimiento de sus familias , esto generó estrés y ansiedad, , en algunos casos los gobiernos no les otorgaba el subsidio que ellos merecían como aquellos que trabajadores pesqueros ya estos experimentaban índices deficientes de salud mental, de acuerdo con el estudio de Sprang y Silman (2013), dice que la población que ha padecido cuarentena durante pandemia es más propensa a presentar trastorno de estrés agudo y de adaptación y dolor (el 30% con criterios de trastorno de estrés postraumático).

Arantxa Gorostiaga, et al.(2020), este artículo mostró los resultados de una investigación llevada a cabo por la universidad de granada España, dadas las restricciones impuestas por el gobierno a causa del covid -19 y el posterior confinamiento, y los efectos psicosociales que esto tendría en la población. Durante el periodo de alarma se estableció que la circulación debía realizarse individualmente y estaba limitada a actividades de primera necesidad o desplazamientos al lugar de trabajo. La rutina y la falta de actividad física son factores que afectan el bienestar físico y psicológico. Por otra parte los investigadores encontraron pertinente en una investigación en la que se combine investigación cualitativa y cuantitativa, que utilice muestras amplias y que proporcione una visión científica rigurosa del impacto psicológico asociado a la pandemia por COVID-19, esta investigación se llevó a cabo mediante dos estudios, el primero cualitativo que consistió en entrevistas en profundidad, y el segundo mediante encuestas , en el estudio cualitativo, este tenía dos objetivos , es decir aportar información sobre las consecuencias psicológicas del confinamiento , y como segundo identificar las áreas que podían ser estudiadas mediante encuestas. En este estudio se contó con la participación de 40 participantes, los cuales el 47 % de estos eran hombre y el 53% mujeres, con edades comprendidas entre 18 y 30 años y otro

tanto por ciento con rango de edad entre los 35 y 50 años, cabe resaltar que estos participantes una buena parte de ellos conviven con niños otros conviven con personas mayores. La metodología usada para las entrevista fue virtual y por vía telefónica estas se llevaron a cabo por una empresa especialista en el tema, aunque se dio un entrenamiento sobre los objetivos de dichas entrevistas, así mismo se les indico a los entrevistadores que si notaban indicadores de malestar clínicamente significativo, y si se percataban de un posible estado de ánimo decaído preguntaran de manera directa si habían ideas o planes de suicidio , en caso de ser así se les sugiere notificar y dar los datos de contacto del entrevistado para con esto poder realizar una intervención psicológica y brindar la ayuda necesaria al entrevistado o participante.

Rodríguez-Quiroga et al. (2020), realizaron una investigación, cuyo objetivo fue conocer las repercusiones que ha originado la enfermedad por Coronavirus 2019 (COVID - 19) sobre la salud mental, para esto los autores realizaron un estudio transversal con la participación de 714 personas que han padecido la enfermedad, 506 profesionales sanitarios que han estado trabajando directa o indirectamente en la atención de los pacientes, y 1210 personas de la población general que han tenido que estar en situación de confinamiento. Los investigadores realizaron encuestas para analizar los síntomas y el aumento de ellos y entre sus principales resultados obtuvieron que las personas que han padecido la enfermedad pueden experimentar síntomas psiquiátricos tales como ansiedad, miedo, depresión e insomnio, y que estos pueden ser difíciles de distinguir de los efectos secundarios del tratamiento antiviral para la propia infección. En cuanto a los trabajadores sanitarios destacan un alto riesgo de infección, protección inadecuada contra el contagio, exceso de trabajo, frustración, discriminación, aislamiento, problemas emocionales, falta de contacto con sus

familias y agotamiento, tales problemas tienen un impacto psicológico relevante en estos profesionales que actúan durante los brotes de la pandemia, así mismo en la población general se muestra un aumento de los síntomas de depresión, ansiedad y estrés relacionados con la COVID-19 como resultado de factores estresantes psicosociales (cambios en el estilo de vida, miedo a la enfermedad o miedo a los efectos económicos negativos). Aquí se puede ver el impacto psicológico que ha generado el brote de la pandemia tanto en profesionales de la salud, como en personas que han estado expuestas al confinamiento o han padecido la enfermedad.

Jeff-Huarcaya (2020), realizó una investigación con la finalidad de conocer los efectos de la pandemia de COVID-19 sobre la salud mental de la población general y en los profesionales de la salud, para esto el autor hizo una revisión narrativa a partir de una búsqueda en Pubmed de todos los artículos publicados desde el 1 de diciembre de 2019 hasta el 24 de marzo de 2020. Se emplearon los términos: (COVID-19 OR COVID 19 OR coronavirus) AND (psychiatry OR mental health OR psychology). Se seleccionaron aquellos artículos que contenían información relacionada con los efectos psiquiátricos, psicológicos y de salud mental de los COVID-19 escritos en inglés o en español. Se realizó un cribado de los artículos elegibles y se revisaron los títulos y resúmenes de todos los artículos encontrados. De los 65 artículos encontrados se descartaron 25 por no tener relación directa con el tema. Luego se excluyeron dos artículos debido a la falta de acceso, y uno por no estar en inglés o español. Finalmente, se incluyeron 37 artículos, con los cuales el autor concluye que con la evidencia revisada se ha demostrado que durante la fase inicial de la pandemia de COVID-19 fue común la presencia de ansiedad, depresión y reacción al estrés en la población general. Además, en el personal de salud también se encontraron problemas de salud mental,

especialmente en las profesionales, las enfermeras y en quienes trabajan directamente con casos sospechosos o confirmados de COVID-19.

Hernández-Rodríguez (2020), realizó un estudio cuyo objetivo fue describir de forma general el impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas, para esto el autor realizó una búsqueda de literatura relevante sobre el tema en marzo de 2020. Se utilizaron diferentes buscadores de información científica: Pubmed, Google y Google Académico. La estrategia de búsqueda incluyó los siguientes términos como palabras claves: COVID-19, SARS-CoV-2, 2019 CoV, salud mental, ansiedad y depresión, y se evaluaron artículos de revisión, de investigación y páginas web publicados en idioma español, portugués e inglés, y se consideraron dos criterios de elección para la revisión: en primer lugar que examinaran la problemática de la repercusión de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas, y que estos abordan la temática a través de cualquier metodología de investigación (cuantitativa, cualitativa, investigación operativa, u otras) Fueron excluidos los artículos que no cumplieron con estas condiciones. Se estudiaron 46 referencias bibliográficas, de las cuales, 25 fueron citadas en este artículo.

De acuerdo con la revisión realizada el autor concluyó que el COVID-19 repercute negativamente sobre la salud mental de las personas de la población en general, y en particular, sobre los grupos poblacionales más vulnerables. La incertidumbre asociada con esta enfermedad, más el efecto del distanciamiento social, el aislamiento y la cuarentena, pueden agravar la salud mental de la población; dicha situación también puede afectar al personal de la salud.

Lozano-Vargas (2020), realizó un estudio para describir los problemas de salud tales como estrés, ansiedad, síntomas depresivos, insomnio, negación, ira y temor que puede experimentar el personal de salud en la lucha contra la epidemia del COVID-19. Para esto el autor realizó un estudio descriptivo transversal en China desde el 7 hasta el 14 de febrero de 2020, con la participación de 246 personas entre hombres y mujeres profesionales de la salud, con edades comprendidas entre los 20 a 59 años. El investigador aplicó la escala de autoevaluación para la ansiedad (SAS) y la escala de autoevaluación para el trastorno de estrés postraumático (PTSD-SS) y obtuvo entre sus principales resultados que la tasa de ansiedad del personal de salud fue mayor en mujeres que en hombres y mayor entre las enfermeras que entre los médicos. Los factores asociados con un alto impacto psicológico y niveles elevados de estrés, síntomas de ansiedad y depresión fueron sexo femenino, ser estudiante, tener síntomas físicos específicos y una percepción pobre de la propia salud. Es así como la pandemia plantea el desafío de cuidar la salud mental del personal de salud tanto como la de la población general. Así, el uso de instrumentos breves de detección de problemas de salud mental, validados en la población, sería de mucha utilidad para los retos de salud pública que afronta el país.

García-Valencia (2020), realizó un estudio, cuyo objetivo fue dar a conocer los temas que se han planteado dentro de las agendas de investigación por la pandemia, dentro de los cuales destacan el impacto de la pandemia, las medidas de confinamiento y la manera de manejar la información en la frecuencia de problemas mentales en la población general y en grupos vulnerables como personal de salud, ancianos, niños, minorías étnicas, entre otros. Otro tema que se ha considerado prioritario en investigación es el de las consecuencias de la infección por COVID-19 sobre la salud mental de quienes han estado infectados; tanto por las

consecuencias psicológicas de tenerlo como por las alteraciones neurológicas a corto y largo plazo que pueden presentarse por la enfermedad. De acuerdo a estos temas de gran relevancia en investigaciones, el autor concluye que desde el inicio de la pandemia surgió un gran número de publicaciones sobre frecuencia de síntomas mentales en la comunidad y en estos grupos, pero no hay claridad en si son causados por la pandemia, cuál es el curso longitudinal, si existe un incremento real en la incidencia de trastornos psiquiátricos asociada con la pandemia o cuáles serán las consecuencias a largo plazo en el nivel poblacional. Así mismo se ha pensado que es posible que el pronóstico de los trastornos mentales se afecte y que se incrementen las tasas de suicidio. Por otro lado también considera que quedan muchos temas por fuera y es la oportunidad para crear conocimiento que pueda utilizarse en un futuro para situaciones similares y evaluar nuevas formas de atención que podrían seguir usándose aun cuando se acabe esta contingencia.

Atención psicosocial en el contexto de la pandemia por covid-19

En esta categoría se describen los riesgos psicológicos y psicosociales que impactan negativamente a la población en general, menciona las afectaciones emocionales y psicológicas que han desarrollado la mayoría de las personas a raíz de la cuarentena y en confinamiento, describe las estrategias de afrontamiento para contrarrestar el Virus, resalta la importancia del autocuidado para prevenir posibles contagios. Hace un énfasis en el apoyo emocional y moral que cada persona necesita para asimilar esta nueva realidad y lograr continuar con su cotidianidad. Analiza los factores desencadenantes de alteraciones emocionales con el fin de brindar un acompañamiento psicológico.

Espada et al. (2020), realizaron esta investigación con el objetivo de describir los riesgos a los que se exponen los menores, las posibilidades de contagios de enfermedades infecciosas incluyendo el covid-19, aunque los infantes no han sido un grupo históricamente afectado por enfermedades infecciosas, si han tenido un papel crucial como propagadores dentro de sus hogares y su propia comunidad. Entre los principales riesgos está el estrés psicosocial y los problemas psicológicos como dificultad para dormir, pérdida del apetito, persistencia de tristeza y desmotivación, falta de interés por continuar con sus tareas habituales como por ejemplo continuidad de sus estudios pero de forma virtual se determinó una actitud negativa por parte de la mayoría de los menores evaluado, ya que manifiesta que es bastante agobiante muy estresante las clases virtuales por diversas razones como por ejemplo, las fallas que se presentan con el Internet y que muchas veces imposibilitan el acceso a las clases, el exceso de tareas sobre temas no desarrollados. La red para atender problemas psicosociales y psicológicos desarrollada en esta investigación tiene como objetivo preparar a los padres para que hablen con sus hijos acerca de los miedos y preocupaciones que estos posiblemente tiene a raíz del confinamiento, y la nueva modalidad implementada para cumplir con sus estudios. Ayudarlos a hacer sus actividades académicas ser empáticos, comprensivos, amorosos y sobre todo ayudarles a dispersar la carga emocional generada, organizando actividades que los motiven a hablarles sobre qué todo mejorará pronto, pondrán reencontrarse con sus amistades y compañeros volverán a sus escuelas. Por otro lado es indispensable poner en práctica estrategias para afrontar el virus evitar el contagio y cuidar la salud física y emocional, es crucial hablar sobre los temores que tiene los niños en esta pandemia ya que ayuda a mejorar la relación con sus cuidadores, brindar abrazos, apoyo, hablar con asertividad, mostrar respeto, amabilidad, preocupación y comprensión por los

menores. Esta investigación contó con la participación de una muestra de 213 países en situación de confinamiento, los investigadores utilizaron análisis de intervención y terapia aplicada para detectar los problemas psicosociales a los que se enfrenta los niños niñas y adolescentes. Obtuvieron entre sus principales resultados que el estrés de los cuidadores principales ha afectado el estado emocional de los Niños, el cierre de los centros educativos y la nueva modalidad implementada para seguir con las actividades académicas causó un impacto negativo en la población estudiantil por diversas razones como el exceso de tareas, fallo de las plataformas utilizadas y del Internet, temas poco desarrollados, etc. Es por esto que este escrito hace un llamado a los padres para que sean un apoyo emocional, contribuyan positivamente en la formación de sus hijos, que sean empáticos, comprensivo, amables, atentos se muestren interesados en participar en sus actividades, propongan juegos que ayuden a disminuir el estrés, la ansiedad y el miedo que posiblemente genere el confinamiento y que está afectado a los niños en su proceso educativo.

Camargo, (2020), el autor plantea como objetivo revisar los derechos humanos y la dimensión social de personas vulnerables en la pandemia por el nuevo coronavirus, para lograr esta investigación el autor realizó un estudio analítico reflexivo de los derechos humanos y la dimensión social de personas vulnerables y han sido afectadas por este nuevo contagio. Dentro de este trabajo el investigador hizo una reflexión teniendo en cuenta una población de adultos mayores con rango de edad de 60 años. Y para recolección de la muestra se utilizaron definiciones de vulnerabilidad, comorbilidad, demencia, fragilidad y discapacidad considerando como una condición funcional. Por lo consiguiente obtuvieron como resultado que los derechos humanos se vieran indivisible e interdependiente, significando que no se puede disfrutar plenamente si no están intercalados; así mismo se debe

guiar el manejo en la pandemia por covid19 en especial al ámbito de la asistencia sanitaria protegiendo la dignidad, la calidad de vida y el bienestar.

Avellaneda et al. (2021), el objetivo de la presente investigación es describir el proceso diseñado para facilitar la comunicación del paciente aislado con su familia, detectar sus necesidades y realizar intervenciones individualizadas. Para llevar a cabo esta investigación los autores escogieron un estudio de manera cualitativa junto a una investigación de acción. Por lo tanto, utilizaron como participante a una muestra de 490 pacientes afectados por el confinamiento. Para dicha recolección de la información se utilizó como herramienta el logaritmo dentro del mismo la planificación acción, el diagnóstico de las necesidades, la aplicación acción, la creación del grupo de gestores del caso, la respectiva observación de la población, la recolección y análisis de información durante el mes de abril del 2020. Dando como resultado 1.754 interacciones que afectarían a 490 paciente en estudio, también se realizaron 767 llamadas dirigida principalmente a facilitar información sobre el ingreso y cambios de ubicaciones o funcionamiento de la unidad, obteniendo un total de 1098 llamadas de familias solicitando información; es decir el 66% de los casos las llamadas fueron resueltas por gestores, 30% fueron desviada y el 4% fallidas. En conclusión, el autor indica que la puesta en funcionamiento del grupo de gestores de casos ha contribuido a mejorar la comunicación del paciente ingresado y aislado por covid-19. Dando como respuestas a la necesidad planteada, mejorando la calidad asistencial y favoreciendo la humanización en cuidados.

Buitrago et al. (2020), los autores de la presente investigación realizaron como objetivo de trabajo identificar las características psicológicas y psicosociales que está adquiriendo la pandemia de la covid-19 en los países de nuestro medio socio-cultural. Para llegar a una

claridad del grado de afectación que ha tenido el confinamiento los autores discuten la escasez de investigaciones al respecto y la necesaria aceptación de la incertidumbre para enfrentar la situación tanto de nivel social, como sanitario y personal.

Así mismo muestran unos factores de vulnerabilidad hacia los problemas psicológicos y psicosocial en los diferentes grupos de población antes la situación de crisis; dicha población son niños, adolescente, mujeres y anciano, con etnias de población inmigrante, que mantenga unas condiciones socioeconómicas vulnerables y con enfermedades físicas o psiquiátricas. Como consecuencia de esto, los autores propusieron a los a los cuidadores psicológicos de las poblaciones en general, los trabajadores y la organización social una serie de recomendaciones tales como : el exigir un trabajo en condiciones de máxima seguridad posibles, el mantener periodos de descanso, el alimentarse de manera adecuada , el planificar una rutina diaria de (ejercicio , cuidado físico, lectura, llamadas a seres queridos), el mantenerse actualizado con información científicas, ordenada , practica , de fuentes contratadas y adaptada a sus actividades, así mismo hacer una autoobservación : siendo consciente de sus emociones y sensaciones.

Por lo consiguiente también pudieron documentar actitudes poblacionales de aceptación, negación, de ira y paranoide; actitudes de oposición abierta e incluso momentos de desbordamientos eufóricos. En conclusión, la investigación científica sobre el impacto en la salud mental de este tipo de fenómeno es hoy muy escasa y los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Rodríguez, (2020), En este trabajo el investigador propone como objetivo identificar los efectos de desigualdad producida por propagación del covid19 que incremente una brecha sanitaria, educativa y laboral entre los ciudadanos. Además la consideración de los efectos

psicosociales de la desigualdad económica, la cual ayudaría en la propuesta de acciones encaminadas a reducir sus efectos negativos. Teniendo en cuenta que afectar a lo más propio del ser humano, su concepción de sí mismo, incluso su estrato social.

Buitrago et al. (2020), para estos autores el objetivo planeado dentro este artículo es una aproximación a las características psicológicas y psicosociales que está adquiriendo la pandemia de la COVID-19 en los países sociocultural, proponiendo una serie de reflexiones y recomendaciones para los cuidados psicológicos de la población, los trabajadores sanitarios y la organización social. Por otra parte, los factores asociados a resultados no favorables señalan los temores a padecer la infección, la frustración, el aburrimiento, los suministros insuficientes, la información inadecuada, las pérdidas económicas y el estigma social. Es claro resaltar que al dar toda la información clara y precisa lleva a que posiblemente se pueda comprender mejor la enfermedad, los motivos de la cuarentena, los temores que se generen y las evaluaciones catastróficas ante cualquier síntoma que pueda presentarse. Por lo consiguiente es necesario mantener una comunicación efectiva con el personal sanitario, familiares y amigos; así mismo garantizar que se proporcione los suministros adecuados (tanto generales como médicos) y de tal forma llegar a promover la realización de tareas que aminoren la soledad y el aburrimiento.

Faya, et al. (2021), el objetivo planteado en este artículo se basa en elaborar un análisis situacional sobre la salud mental en niños y adolescentes justificar y reivindicar una adecuada atención a la salud mental en estas primeras etapas de la vida. Basada en una aproximación biopsicosocial y familiar, en la que se integran modelos de evaluación y tratamiento que han demostrado eficacia y eficiencia en el abordaje de la

enfermedad mental del niño y el adolescente y sus familias. Dentro de un modelo de continuidad de cuidados, se han desarrollado distintos dispositivos organizados funcionalmente en unidades y programas específicos. En la actualidad hay disponible una unidad de hospitalización breve para niños de 4 a 17 años. Como resultado se garantiza acabar con las desigualdades entre las distintas comunidades y seguir aumentar los recursos para mejorar la atención a la infancia y adolescencia con la creación de unidades de transición y más recursos rehabilitadores y residenciales, porque sin salud mental no hay salud y sin salud mental infanto-juvenil el futuro de nuestro país estará gravemente comprometido.

Cid, et al. (2020), el objetivo de este artículo se basa en abordar las posibilidades de atención de la salud mental de los niños y adolescentes que viven en condiciones de vulnerabilidad social, en el contexto de la pandemia del COVID-19. Por estas razones reflexiona sobre las posibilidades de asistencia para esta población, basándose en el marco teórico de la atención psicosocial y en el trabajo colaborativo. Señala la necesidad de más estudios que se centren en acciones colaborativas e intersectoriales que involucren asistencia a niños y adolescentes en las áreas de salud, educación, asistencia social, cultura, entre otros, se concibe que las acciones y actividades de esta naturaleza, que contribuyen a la organización y planificación de la vida cotidiana, pueden mostrarse como redes de apoyo para la construcción de la autonomía, promoviendo la convivencia, participación e inclusión de sujetos en diferentes contextos, según lo propuesto por la Atención Psicosocial, diseñar pequeños proyectos personales y colectivos, los cuales son pilares de apoyo para una vida viable, aspecto fundamental para el mantenimiento de la salud mental.

González & Labad (2020), realizaron una investigación cuyo objetivo fue hacer una reflexión sobre aspectos relacionados con la salud mental durante los tres meses de estado de alarma. En primer lugar mencionaron las recomendaciones o estrategias de soporte psicológico que se ofrece a familiares de pacientes con la COVID-19, y en segundo lugar dieron a conocer las medidas preventivas y de soporte psicológico para los profesionales de la salud que atienden a los pacientes que padecen la enfermedad.

De acuerdo al primer aspecto que trataron en la crisis sanitaria, los autores opinan que la enfermedad COVID-19 ha supuesto una fuente de estrés para los familiares, por padecer la propia enfermedad y porque en ocasiones han tenido la experiencia de sufrir la muerte de un familiar, además durante el estado de alarma, en muchos casos los familiares no pudieron despedirse ni realizar un proceso de duelo en condiciones normales, por el riesgo de presentar sintomatología emocional que puede cronificarse en el contexto de un duelo no resuelto, por esto que durante estos meses de crisis sanitaria y confinamiento se llevaron a cabo programas específicos de atención a familiares que han sufrido la enfermedad o han sufrido la muerte de alguno de ellos. Dentro de las recomendaciones generales que los autores hacen al respecto incluyen el modelo de terapia cognitivo-conductual y estrategias de promoción de la interacción con familiares, Por ejemplo, los pacientes con COVID-19 ingresados en la UCI preguntan sobre sus familiares y buscan la interacción mediante conversaciones y fotos. En algunos casos se recomienda la grabación de audios, y en caso de previsible final de vida, se puede organizar una despedida restringida.

Teniendo en cuenta el segundo aspecto que trataron en la reflexión, los autores destacan el estrés agudo generado por situaciones de elevada carga emocional y el estrés postraumático y crónico que pueden desarrollar algunos colectivos de profesionales que han

trabajado en primera línea. De acuerdo a lo expuesto anteriormente los autores destacaron las estrategias de soporte psicológico que se han llevado a cabo en hospitales a los profesionales de la salud, así como también mencionaron las recomendaciones que hace la OMS para la reducción del estrés y malestar psicológico en los profesionales de la salud que incluyeron la normalización de emociones, mantener necesidades básicas, de soporte social y una distribución de tareas con horarios flexibles de trabajo, los autores consideran que el soporte psicológico individual y en grupo para estos profesionales puede ser de ayuda para reducir el malestar emocional y el estrés que sufren. De esta manera los autores concluyen resaltando la importancia de la detección precoz de consecuencias negativas para la salud mental de pacientes, familiares y profesionales, así como la evaluación de la efectividad de las intervenciones preventivas implementadas durante la pandemia. Es una oportunidad para fortalecer nuestro sistema público de salud y la investigación en salud mental, que se ha visto mermada por la situación de estrés sufrida a lo largo de estos meses.

Legido-Quigley, et al .(2020), En este artículo haciendo referencia a la importancia que para España tiene el cuidado de sus empleados el estado de salud física y mental, durante la primera ola de la pandemia covid-19, utilizando en ello una gran variedad de modalidades de intervención psicológica , el objetivo de esta investigación fue el describir las características principales y componentes de dichos programas para el personal sanitario que tiene trato con los pacientes con covid-19 en los hospitales de España la metodología usada fueron encuestas en línea . Los resultados que lograron, dentro de estos se recibieron respuestas positivas por parte de 36 hospitales, los que ofrecen terapia de manera virtual, y algunos lo hacen de forma presencial, pero el objetivo de ambos métodos es lograr la regulación emocional, las cuales fueron llevadas a cabos con técnicas tradicionales, como la

terapias cognitivas en intervenciones individuales y la mitad de los que hicieron intervención presencial recibieron capacitación en el uso de equipos de protección personal , gracias a este artículo se puede apreciar la importancia que se le da en Europa , principalmente España a los trabajadores de la salud .

Familia, escuela y niñez en tiempo de pandemia

La contingencia del covid-19 ha generado diversos cambios y desafíos en muchos países, sobre todo en aquellos con altos índices de desigualdad social. y uno de los grupos más afectados en esta situación es la población infantil, dado el cierre de colegios y escuelas, dejar de realizar actividades cotidianas propias de su edad , el compartir con sus amigos y compañeros de clases, y uno de los grupos más afectados en esta situación es la población infantil, dado el cierre de colegios y escuelas, dejar de realizar actividades cotidianas propias de su edad , el compartir con sus amigos , sumado a ello las actividades laborales de sus cuidadores también se desplazaron en su mayoría a sus hogares , llevando con esto un cambio en los hábitos y roles a los que estaban acostumbrados y aumentando los niveles de ansiedad y estrés como se demostró en el estudio realizado por Shockley (2021), donde se evidenciaron los niveles elevado de estrés que se estaban manejando en la familia y que las madre eran quien más se vieron afectadas pues aparte de las cargas del hogar se sumaba la laboral y la de guiar de manera más directa los niños.

Montero (2020), desarrolló este artículo con el objetivo de describir la percepción de las familias, niños y jóvenes ante el confinamiento y su actitud frente al virus, y la nueva cotidianidad (aislamiento y confinamiento obligatorio) que afectan a las familias y a sus

miembros más jóvenes. Es decir, indagar sobre la nueva cotidianidad de las personas asimilación, percepción de las familias. Se determinó que se han aumentado los índices de estrés, tensión, preocupación y malestar en los hogares y en el desarrollo de las actividades cotidianas de todos, existe una gran preocupación por el futuro cercano así como también por la situación que se está viviendo en la mayoría de países. Esta situación afecta la vida en familia y está afectado la cotidianidad de todos los niños, jóvenes y adultos, ya que no pueden reunirse con sus amigos compañeros de clase hacer ejercicio, jugar relacionarse físicamente o ir a su trabajo o al colegio, lo cual influye en la alteración del estado emocional de las personas, a menudo están tristes, malhumorados, desesperados, ansiosos y sin interés para continuar con su proceso académico y laborales cabe decir que esta situación de confinamiento y cuarentena afecta la convivencia, altera la dinámica familiar por lo cual este artículo está enfocado en conocer la percepción de las familias ante el COVID-19 para poder ayudar desde un punto de vista psicológico a mejorar la apreciación y que se logre desarrollar habilidades que mejoren la convivencia y ayudan a disipar las alteraciones emocionales de todos en casa por ejemplo autorregulación, liderazgo, respeto, comprensión. Con una muestra de 200 familias la cual dio como resultado que el Virus y la situación de aislamiento y confinamiento afectó a las familias y a todos sus integrantes no sólo físicamente sino también la parte psicológica, económica, social. Se determinó que este virus ha infringido en el desarrollo normal de los infantes y a adolescentes ha mermado el interés de estos en la continuidad de sus labores académicas.

Shockly et al. (2021) este artículo enfatizó en las estrategias que adoptaron las parejas para el cuidado de los niños durante el confinamiento y durante la pandemia, puesto que se dio el cierre de guarderías, de sitios donde los niños podían compartir con sus pares, además

de esto teniendo en cuenta que para la mayoría de las personas y padres la forma de trabajar cambio , es decir ahora toca desde casa y quien se hace cargo del cuidado de los menores , se adoptaron nuevas estrategias para su cuidado y las actividades laborales on line. Se abordaron un total de 274 parejas con dos ingresos, y niños pequeños , se contestaron las respuestas cualitativas de las parejas codificadas sobre sus planes para administrar el cuidado de los infantes y sus compromisos laborales, se pudo observar que un 36.6% de las que las mujeres realizaban la mayor parte o todo el cuidado de los niños , un 18,9 % usando estrategias que no eran igualitarias o de géneros , el 44% utilizando muestras igualitarias únicas, dados los resultados de esta investigación se pudo que las madres tenían una disminución, es decir bajó su rendimiento laboral, dado que son las madres quienes más se dedicaban tiempo al cuidado de los infantes.

Giraldez et al. (2020), se buscó analizar el número de dispositivos, vinculados a las TIC, el tiempo de uso por parte de los niños durante el periodo de confinamiento y estudiar su relación con los hábitos sociales, estilo de vida y de actividad física diaria. La metodología que se usó para cumplir con los objetivos del presente estudio fue una investigación no cuantitativa con un diseño no experimental, carácter descriptivo, comparativo y correlacional, con una única medición en un solo grupo. La población objeto de estudio fueron familias españolas con hijos menores de 12 años. De esta población se obtuvo una muestra compuesta por 837 niños españoles, con una edad comprendida entre los 0-12 años ($M= 6,22$; $D.T.= 3,366$). La distribución de la muestra según el sexo de los participantes fue homogénea, representando el 50,2% ($n = 420$) a los niños y el 49,8% ($n = 417$) a las niñas. Se utilizó un muestreo por conveniencia para seleccionar a los participantes, invitando a participar durante el periodo de confinamiento, a aquellas familias que tenían hijos e hijas en la etapa de infantil

y primaria. Las conclusiones fueron que durante el periodo de confinamiento los niños españoles menores de 12 años hicieron un gran uso de las TIC debido principalmente a un mayor tiempo en casa, este dato confirma los resultados del estudio de la Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación (AIMC) que percibe que en los hogares de los niños españoles menores de 13 años existe un alto nivel de equipamiento tecnológico, constatando una media de casi 7 dispositivos tecnológicos y, de éstos, los más pequeños de la casa utilizan una media de 4 (Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación, 2018). Los televisores fueron los dispositivos más frecuentes en los hogares de familias con hijos menores de 12 años, con una media cercana a dos unidades por familia.

Alonso et al. (2020), el objetivo fue analizar la frecuencia y el periodo de los tiempos de ocio compartidos entre estas dos generaciones familiares antes de la pandemia y la percepción que tienen los niños del desarrollo personal que producen esos momentos disfrutados con sus abuelos. Participaron 1080 niños y niñas entre los 6 y 12 años, residentes de diferentes ciudades de España, se identificaron el % del tiempo que utilizaban para el ocio con los abuelos que fue del 99.16% lo hacían y un 96.18% todas las semanas. Un 53.71% identificó que el tiempo de ocio con sus abuelos les transmitían experiencias significativas y un 26.75% percibieron como razón importante para el desarrollo personal. Las conclusiones a las que llegó este trabajo es que las políticas de intervención social y familiar deben estar orientadas a facilitar, estimular y reconstruir el tiempo compartido entre abuelos y nietos y buscar un desarrollo personal bidireccional entre las dos generaciones.

Goncalves et al. (2020), determinar si el proceso de duelo genera una mayor ansiedad, miedo y angustia en los familiares que experimentan este proceso al momento de perder un familiar gracias al covid-19. La metodología que se utilizó fue experimental recaudando datos

de 542 familias que perdieron a sus familiares durante la pandemia y no pudieron hacer los ritos religiosos acostumbrados o dar una despedida en una sala de velación, los participantes fueron familias compuestas desde 2 hasta 8 miembros el promedio fue de 4.5 miembros, se hizo entrevistas y test para medir el nivel de ansiedad. Las conclusiones a las que se llegaron fueron que las familias quedan con más angustia con la muerte de sus familiares y que no afrontan el duelo de la forma más adecuada porque no pueden despedir a su familiar de manera habitual.

Reluz & Palacios (2021) el propósito era analizar la información relevante con el objetivo de evidenciar si se viene abordando la educación emocional familiar preventiva. El estudio se realizó con un enfoque bibliográfico-documental con este sistema pueden recoger, seleccionar, clasificar, evaluar y analizar los contenidos de los materiales o los documentos, para elaborar una fuente teórica, conceptual o metodológica. Se analizaron 64 textos electrónicos publicados en Latinoamérica entre septiembre de 2019 y agosto de 2020 en revistas indexadas. Se utilizó la técnica de análisis temático en el procesamiento de datos, siguiendo como procedimiento: primero, se recopiló la información haciendo uso de los operadores booleanos de búsqueda. Esta investigación concluyó que los estragos de la pandemia en Latinoamérica y en el mundo entero enrostra las grandes limitaciones cognitivo-afectivas de la humanidad y sus grandes desafíos perfilados a lo que ahora en adelante se denomina nueva normalidad, además de demostrar los débiles sistemas sanitarios globales, que afectan no solo a las instituciones estatales, sino a las personas y, junto con ellas, a su entorno familiar.

Rubio Garduño (2020), desarrolló esta investigación con la intención de mostrar los problemas sociales, económicos, y educativos con los que nos encontramos a partir del

confinamiento, el virus covid 19 es el fenómeno más impactante a escala global que hemos tenido desde la segunda guerra mundial, las consecuencias son devastadoras, esta pandemia pone en evidencia la fragilidad de los sistemas sanitarios, económicos, educativos y sociales de los países. Este artículo hace un énfasis en la importancia de cómo seguir los protocolos de bioseguridad, continuar con nuestras labores desde casa, motivar y apoyar a los niños y jóvenes para que continúen con sus labores académicas. El objetivo de esta investigación fue buscar estrategias para continuar con el desarrollo de las actividades académicas, teniendo en cuenta el Virus y los cambios que este trajo consigo como el confinamiento y el aislamiento social. Se identificó que los niños y jóvenes en situaciones de pobreza extrema no contaban con computadores, Tablet o celulares inteligentes para continuar con su proceso educativo se solicitó la ayuda del gobierno y se logró suministrar los equipos necesarios para el desarrollo de las actividades académicas la mayoría de los planteles educativos han buscado alternativas para que sus alumnos puedan acceder a las clases virtuales y continuar con su proceso académico las autoridades educativas federales de México identificaron las particularidades de la población estudiantil entre profesores directores y alumnos en un 92.5 % y su percepción y asimilación de esta nueva modalidad de aprender en casa obtuvieron resultados satisfactorios así mismo se han preocupado por la salud mental de estos y han brindado acompañamiento psicológico a lo largo de esta cuarentena con la finalidad de mitigar el impacto emocional negativo a los que se enfrentan los estudiantes y que posiblemente afectan su estado académico ya que disminuye el interés por estudiar y cumplir con sus obligaciones escolares. Por otro lado la población mexicana, autoridades educativas exploran las diferentes estrategias y recursos para continuar con el desarrollo del sistema educativo de forma integral y detectaron los principales problemas de infraestructura, que enfrenta tanto profesores como

alumnos a lo que se le continúan dando soluciones con la implementación de insumos para continuar con las clases virtuales.

Avila et al. (2020), desarrollaron esta investigación con la intención de dar a conocer la situación que permea el aprendizaje de los estudiante. El objetivo de este artículo fue analizar la eficiencia de la educación virtual y su impacto en el aprendizaje durante el confinamiento por la pandemia COVID-19. En estos tiempos difíciles resulta impredecible estar consciente de las nuevas formas de enseñanza y aprendizaje, por ende es fundamental que los cuidadores principales junto con los profesores hagan un equipo el cual busque mejorar la vida académica de los infantes es decir, que juntos contribuyan a contrarrestar los posibles problemas emocionales que afecten su estado académico por ejemplo los padres deben ayudar a realizar tareas, estar pendiente de que los niños estén entrado a clases, participando, y están concentrados como también ser un apoyo emocional ser comprensivos, colaboradores, y flexibles para los niños se sientan a gusto y no se pierda el interés o la motivación, por otra parte el docente debe conocer las necesidades actuales de los estudiantes implementar en sus clases dinámicas que ayuden a todos los tipos de aprendizajes como por ejemplo aprendizajes implícito aprendizaje explícito, aprendizaje asociativo, aprendizaje cooperativos entre otros con el fin de garantizar la formación los estudiantes Esta investigación tiene un enfoque metodológico cuantitativo con un total de 948 estudiantes en el ciclo escolar de febrero a junio 2020 se tomaron como muestra 65 estudiante para la recolección de datos, se utilizó como instrumento un formulario de 6 preguntas cerradas a escala Likert cada una considerada como una categoría de respuesta las mismas fueron previamente delimitada. Dentro de los hallazgos se destaca que un gran número de los evaluados no han utilizado las plataformas

virtuales de aprendizaje ya que no cuentan con servicio de Internet durante el confinamiento por el covid-19.

DISCUSION

Salud mental en tiempos de pandemia por covid 19

Los estudios muestran que si bien la mayoría de personas han logrado adaptarse a los cambios que se han presentado a partir de la pandemia por el covid-19, un gran número de personas han tenido afectaciones emocionales que a su vez interfieren en el buen desarrollo de cotidianidad (Puerta-Cortez, 2020). Es así como algunos autores han encontrado que las personas han experimentado sentimientos de angustia, temor, intranquilidad, estrés, tristeza, soledad y preocupación por el futuro. (Inchausta, 2020; Serafín et al. 2021). De igual forma se ha encontrado que se han agravado los trastornos psicológicos que tenían las personas antes de la pandemia tanto en adultos como en niños, niñas y adolescentes (Inchausta, 2020; Palacio et al. 2020). A su vez las reflexiones de los autores (Alenazi et al. 2020; Crespo Facorro et al. 2020; Quinlan 2021), expresan que se ha despertado el máximo interés en conocer y analizar el impacto de la pandemia en la salud mental de la población en general, aún más en aquellos que temen al contagio por lo que esto acarrea como lo es el encierro sin devengar ingresos, sin apoyo político pertinente, y o el rechazo por parte de la sociedad, por consiguiente se comprueba que el riesgo de padecer trastorno depresivo ha aumentado un 12,8 % en 2018 a 21,4 % en 2020, analizando así sobre la capacidad de adaptación social y profesional al contexto del SARS-CoV-2, como resultado de las investigaciones de los antes citados tenemos que uno de los tantos factores que afectan o bien ayudan a este incremento sería la falta de actividad física y confinamiento en casa son factores que afectan el bienestar físico y psicológico.

Los estudios también evidencian, que los niños y adolescentes no han estado exentos de estos aspectos como la depresión y que también se han afectado las sintomatología de trastornos psiquiátricos que se venían presentado antes de la pandemia (Catillo-Martínez et al. 2020; Palacio et al 2020).

Las investigaciones han planteado que los grupos de personas que tenían diagnóstico de problemas psicológicos antes de la pandemia se han vuelto grupos vulnerables, de igual forma las personas que han sufrido Covid-19 y personas cercanas también se han vuelto vulnerables en relación a daños en la salud mental, de esta forma la incertidumbre asociada con la enfermedad y el distanciamiento social repercute de manera negativa en la salud mental de estos grupos poblacionales (Hernández-Rodríguez 2020; Palacio et al. 2020; Serafín et al. 2021).

Los estudios también muestran que los trabajadores de la salud se han visto afectados debido al riesgo de infección al que están expuestos en la lucha contra la epidemia, al atender a los pacientes contagiados por Covid 19. Así mismo, el exceso de trabajo les imposibilita el contacto con sus familiares, lo que los lleva a experimentar en muchas ocasiones ansiedad, depresión y estrés- (Dantas, 2020; Jeff-Huarcaya, 2020; Lozano-Vargas, 2020; Rodríguez-Quiroga et al. 2020). Así mismo se ha encontrado, que las personas que han sufrido la enfermedad covid-19 se ven afectadas en su salud mental, presentando síntomas que pueden ser confundidos con los efectos secundarios que produce el tratamiento para dicha infección , tales síntomas también son: ansiedad, depresión, miedo e incluso insomnio. (Rodríguez-Quiroga et al. 2020).

Hay problemas de estrés en la pandemia e influye en la violencia intrafamiliar y problemas de pareja (Sanz de la Garza, 2020), sostiene que la salud mental actual de los niños y adolescentes pueda encontrarse en riesgo ya que estos sufren de manera especial por la pandemia, debido al alto estrés que los padres viven en casa en confinamiento, aunque pese a esto se ha demostrado que la pandemia no sólo es un momento de amenazas, sino también de oportunidades para las familias que han superado y aprovechado de manera positiva esta pandemia.

Las investigaciones también nos muestran los cambios que han experimentado las personas en diferentes aspectos de su vida, ya sea a nivel social, psicológico físico y económico, todos ocasionados por la actual pandemia de Covid-19 (Javakhishvili et al.2020).

Atención psicosocial en el contexto de la pandemia por covid 19

Dentro de los análisis realizados en esta categoría se encontró que los estudios describen los riesgos psicosociales que impactan negativamente a la población en general, menciona las afectaciones emocionales y psicológicas que han desarrollado la mayoría de las personas a raíz de la cuarentena y el confinamiento, describe las estrategias de afrontamiento para contrarrestar el Virus y resalta la importancia del autocuidado para prevenir posibles contagios (Legido-Quigley, et al. 2020).

Así mismo se hace un énfasis en el apoyo emocional y moral que cada persona necesita para asimilar esta nueva realidad y lograr continuar con su cotidianidad; analiza los factores desencadenantes de alteraciones emocionales con el fin de brindar un

acompañamiento psicológico (González & Labad 2020). Este autor encontró los riesgos a los que están expuestos, los más vulnerables, los menores, adultos mayores y mujeres embarazadas, acerca de los temores que estos tienen sobre la pandemia, así mismo muestran unos factores de vulnerabilidad hacia los problemas psicológicos y psicosocial en los diferentes grupos de población ante la situación de crisis; dicha población son niños, adolescentes mujeres y adultos mayores de igual manera la desigualdad que se evidenció en cuanto al aspecto social con la propagación del COVID-19 . Dentro de la revisión de los derechos humanos de las personas vulnerables durante la pandemia, teniendo énfasis en los adultos mayores igual que se hizo notoria una enorme brecha educativa, laboral y sanitaria (Buitrago, et al. 2020; Rodríguez, 2020).

Por consiguiente los autores coinciden en cuanto aspectos sobre la condición de vulnerabilidad social, encontrando redes de apoyo para la planificación y fortalecimiento de una convivencia óptima (Buitrago 2020; Camargo, 2020; Cid, et al.2020; Espada et al. 2020). Por otra parte los estudios encontrados muestran que se ha logrado mantener una intervención psicológica favorable para paciente con Covid- 19, ofreciéndoles terapias psicosocial logrando una regulación de las emociones. De igual manera se han encontrado afectaciones emocionales y cargas elevadas de estrés, de manera que los autores resaltan la detección temprana de los síntomas que ha generado la pandemia (Espada et al. 2020).

A pesar que la pandemia ha afectado a muchas familias, estos autores encontraron un mejor funcionamiento, una buena comunicación de pacientes hospitalizados por el Covid-19 y favoreciendo la humanización en los cuidados. También se han encontrado factores como pérdida de sueño, desinterés y falta de apetito debido a los altos grados de estrés (Avellaneda et al.2021; Gonzales & Labad, 2020)

Familia, escuela y niñez en tiempo de pandemia

Se va a evidenciar la actitud que las familias, niños y jóvenes han tenido ante el confinamiento, virus y la nueva cotidianidad. Montero (2020), determinó que se han aumentado los índices de estrés, tensión y preocupación por el futuro cercano, lo cual influye en la alteración del estado emocional de las personas, a menudo están tristes, malhumorados, desesperados, ansiosos y sin interés para continuar con su proceso académico y laborales, lo que afecta la dinámica familiar, a su vez (Shockly, et al (2021), y Reluz & Palacio (2020), describieron, las posibles estrategias de afrontamiento para contrarrestar los efectos del virus en la dinámica familiar y así mitigar los estados de ansiedad y tensión de las personas. Resaltaron la importancia del trabajo en equipo, apoyo emocional, comprensión, juegos que inciten a la interacción de todos en el hogar. Hicieron énfasis en las grandes limitaciones cognitivo - afectivas con que se encuentra la población debido a la nueva normalidad.

A si mismo se observó que esta nueva modalidad de aprender en casa obtuvo resultados satisfactorios y han hecho acompañamiento psicológico para moderar el impacto emocional a los que se enfrentan los niños y jóvenes, y lo cual afecta su estado académico ya que se sienten tristes, desmotivados y estresado por ende no logran cumplir con sus obligaciones escolares. Las reflexiones de los autores apuntan hacia implementar estrategias pedagógicas que ayuden a los menores a resolver primeramente los problemas académicos con los que se encuentran debido a la nueva forma de acceder a las clases virtuales, invita a los padres a fortalecer los lazos afectivos por medio del apoyo, la comprensión, la ayuda y la flexibilidad, así como también ayudarles con las plataformas y dispositivos electrónicos para facilitarles el acceso a sus clases, también resaltan la importancia de lograr hacer un equipo con los profesores con el fin de mejorar la formación integral de los infantes(Ávila et al.

2020; Giraldez et al. 2021; Rubio Garduño 2020). Por otra parte los investigadores concluyeron que es imprescindible para mejorar el estado emocional de los jóvenes compartir con sus seres queridos en la medida de lo posible ya que es fundamental mejorar su bienestar y salud mental, ya que el duelo por la muerte de algún familiar es aún más doloroso por no poder despedir a su ser querido de forma habitual, y es más fácil cuando se cuenta con el apoyo afectivo de los demás miembros de la familia (Alonso et al 2020; Goncalves et al. 2020).

CONCLUSION

Para concluir consideramos importante identificar y conocer las condiciones mentales que tiene las familias que se encuentran afectada por el covid-19, así mismo el implementar las estrategias correctas para el cuidado de la salud mental. Debido a que la pandemia covid-19 a generado gran desequilibrio económico y en la población general se ha visto un impacto a nivel psicológico ; es decir el aislamiento , el distanciamiento, el cierre de escuelas y lugares de trabajo son desafíos que afectan la salud mental produciendo ansiedad , tristeza , miedo , frustración, soledad , entre otros factores que dificultan el bienestar psicológico.

Por ende, la situación de alarma generada por el covid-19 ha puesto una emergencia sanitaria a nivel mundial, los efectos de salud psicológica los cuales son mayores en los grupos vulnerable (adulto mayor), en personas que se ven sometida a mayor situación de estrés (contagiados profesional sanitaria) o simplemente aquellas que son previamente estigmatizado (personas con diagnóstico previo de salud mental).

Por lo consiguiente se ha reflejado el gran impacto que ha tenido la psicología en los espacios de investigación, comunicación y difusión de los conocimientos culturales; los cuales trabajan para mejorar la lucha contra el estigma de nuestra sociedad mediante la investigación de conocimientos y el uso de estrategias psicosociales, con el fin de favorecer el bienestar psicológico .

Cabe resaltar que el cambio en los hábitos de vida se hizo evidente, desde los niños y adolescentes al tener que recibir sus clases de manera virtual y donde son sus cuidadores quienes están haciendo el papel de tutores. Algunos de estos no están preparados para dicha

labor, causando con ello ansiedad y mucho estrés, más de lo habitual al no poder compartir con sus pares por la situación que los obliga a resguardarse para proteger su vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alenazi, T. H, BinDhim, N.F, Alenazi, M.H, Tamim, H, Almagrabi, R.S., Aljohani, S.M., & Alqahtani, S.A. (2020). Prevalence and predictors of anxiety among healthcare workers in Saudi Arabia during the COVID-19 pandemic. *Journal of Infection and Public Health*, 13(11), 1645–11.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876034120306377>
- Alonso Ruiz, R. A., Sáenz de Jubera Ocón, M. y Sanz Arazuri, E. (2020). Tiempos compartidos entre abuelos y nietos, tiempos de desarrollo personal. *Revista Española de Pedagogía*, 78 (277), 415-433. DOI: <https://doi.org/10.22550/REP78-3-2020-01>
- Arufe Giráldez, V., Cachón Zagalaz, J., Zagalaz Sánchez, M^a. L., Sanmiguel-Rodríguez, A. y González-Valero, G. (2020). Equipamiento y uso de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en los hogares españoles durante el periodo de confinamiento. Asociación con los hábitos sociales, estilo de vida y actividad física de los niños menores de 12 años. *Revista Latina de Comunicación Social*, 78, 183-204.
<https://doi.org/10.4185/RLCS-2020-1474>
- Avellaneda, S., Jimenez, A., Humada, P., Redondo, N., Del Rio, I., Martín, A., Maté, A. y Fernández, M.(2021). Gestión de la comunicación de los pacientes hospitalizados, aislados con sus familias por la COVID-19. *Journal of Healthcare Quality Research*. 36,1 12-18 DOI:<https://doi.org/10.1016/j.jhqr.2020.10.006>
- Ávila Alexander, R. y Dzib Moo, D. L. B. (Coords.). (2020). *Educación y literatura: ventanas emergentes en tiempos de Covid-19: Epifanía del saber*. Editorial CCAT.
[https://www.academia.edu/44671733/El libro de texto como metodolog%C3%ADa para ense%C3%B1ar literatura en bachillerato Estudio de caso](https://www.academia.edu/44671733/El_libro_de_texto_como_metodolog%C3%ADa_para_ense%C3%B1ar_literatura_en_bachillerato_Estudio_de_caso)
- Balluerka, N., Gómez, J., Hidalgo, MD., Gorostiaga, A., Espada, J., Padilla, J & Snted, M. (2020). *Consecuencias psicológicas del covid 19*. Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco.
https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf
- Buitrago, F., Ciurana, R., Fernandez, MC., & Tizon, J., (2020) Salud mental en epidemias: una perspectiva desde la atención primaria de salud española, *Atención Primaria*, 52(2)93-113 <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.09.004>
- Buitrago, F., Ciruana, R., Fernández, M. y Tizón, J. (2020). Pandemia de la COVID-19 y salud mental: reflexiones iniciales desde la Atención primaria de salud española. *Atención primaria*, 53(1),89-101 DOI:<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.06.006>

- Camargo, R. (2020, En prensa). Derechos humanos y dimensión social de personas vulnerables durante la pandemia por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2. *Acta Colombiana de Cuidado Intensivo*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.acci.2020.11.007>
- Carlos A. Palacio A. (2020). La salud mental en tiempos de la pandemia, *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49(3), 135-135, <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.07.001>
- Castillo-Martínez, M., Castillo-Martínez, M., Ferrer, M. y González, P. (En prensa, 2020). Depresión infanto-juvenil y otros aspectos de salud mental durante el confinamiento y la pandemia por SARS-COV2/COVID-19 encuesta en contexto escolar. *Anales de pediatría*. DOI: <https://doi.org/doi:10.1016/j.anpedi.2020.09.013>
- Cid, M.F.B., Fernandes, A.D.S.A., Morato, G.G., & Minatel, M.M. (2020). Atención Psicosocial y Pandemia de COVID-19: Reflexiones sobre la Atención a Infancia y Adolescencia que Vive en Contextos Socialmente Vulnerables. *Multidisciplinary Journal of Educational Research*, 10(2), 178-201. <http://dx.doi.org/10.447/remie.2020.5887>
- Crespo-Facorro, B., (2020), La salud mental y la pandemia del SARS-CoV-2, *Revista de psiquiatría y salud mental*, 13 (2), 55–56, Doi: 10.1016 / j.rpsm.2020.04.010
- Dantas, E. (2021)., Pandemia por COVID-19. La salud mental de los profesionales de la salud brasileños en el contexto de la pandemia COVID-19. *Interface*, 25(1), <https://doi.org/10.1590/interface.200203>
- Darejan, J., Ardino, V., Bragesjo, M., Kazlauskas, E., Olf, M. & Schafer, I. (2020). Respuestas basadas en el trauma para abordar las consecuencias en la salud mental pública de la pandemia COVID-19: Artículo de Postura de la Sociedad Europea para Estudios del Estrés Traumático (ESTSS). *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1-7 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008198.2020.1780782>
- Espada, J. P., Orgilés, M., Piqueras, J. A., & Morales, A. (2020). Las buenas prácticas en la atención psicológica infanto-juvenil ante el COVID-19. *Clínica y Salud*, 31(2), 109-113 doi:<http://ezproxy.unisimon.edu.co:2099/10.5093/clysa2020a14>
- Faya, M., & Graell, M., (2021) La atención a la salud mental de la infancia y adolescencia en España. Un camino recorrido y un largo camino aún por recorrer, *Anales de Pediatría* 94(1), 1-3. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.11.015>
- García-Valencia, J. (2020) Investigación en salud mental durante la pandemia de Covid-19. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49(4), 221-222. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.11.001>
- Gonçalves Júnior, J., Moreira, MM & Rolim Neto, ML.(2020). Gritos silenciosos, intensifican el dolor de la vida que termina: el COVID-19 está robando a las familias

la oportunidad de decir un adiós final. *Frontiers en Psiquiatría*, 11, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.570773>

González-Rodríguez, A., & Labad, J. (2020). Salud mental en tiempos de la COVID: reflexiones sobre el estado de alarma. *Medicina clínica*, 155(9),392–394. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2020.07.009>

Hernández-Rodríguez, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*, 24 (3), 578-594. https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578&lng=es&tlng=es.

Inchausti, F., García-Poveda, N.,V., Prado-Abril, J.,& Sánchez-Reales, S. (2020). La psicología clínica ante la pandemia COVID-19 en España. *Clínica y Salud*, 31(2), 105-107. doi:<http://ezproxy.unisimon.edu.co:2099/10.5093/clysa2020a11>

Jeff-Huarcaya, V. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud. Publica*, 37(2),327-334. <https://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>

López, A. (2020). *Las secuelas psicológicas que está dejando la pandemia por COVID-19* Academia española de dermatología y venereología. Disponible en: <https://aedv.es/las-secuelas-psicologicas-que-esta-dejando-la-pandemia-por-covid-19/>

Lozano-Vargas, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83(1),51-56. <https://dx.doi.org/10.20453/rnp.v83i1.368>

Leguido-Quigley, H JT., Mateos-Garcia, VR., Campo, M. Gea-Sanchez, C., Muntaner, M. .Mckee(2020). La resiliencia del sistema sanitario español frente a la pandemia covid -19. *Lancet Public Health*, 13(11),1645-11.

Ministerio de salud y Protección Social (2021). La salud mental también requieren autocuidado. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/La-salud-mental-tambien-requiere-de-autocuidado.aspx>

Montero, A.D. (2020) efectos de la pandemia en los niños y en la familia. *CE Noticias Financieras*, 2(413),312-23 <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2114/docview/2413312423/6D58E9CB895947F6PQ/1?accountid=45648>

Palacio, J., Londoño, J., Nanclares, A., Robledo, P. y Quintero, C. (2020) Psychiatric disorders in children and adolescents during the COVID-19 pandemic. *Revista*

Colombiana de Psiquiatría, 49 (4), 279-288
DOI:<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.05.006>

- Puerta-Cortés, D. X. (2020). Percepción del riesgo frente al covid 19 y los nuevos retos. *Psicología Desde El Caribe*, 37(3).
<https://ezproxy.unisimon.edu.co:2114/docview/2466043205/25009300C5254132PQ/1?accountid=45648>
- Quinlan, M. (2021). COVID-19, Health and Vulnerable Societies. *Annals of Work Exposures and Health*, 65(3), 239–243. Doi: 10.1093/annweh/wxaa127
- Reluz-Barturén, FF. & Palacios-Alva, CY.(2020) Salud familiar en contexto de COVID-19 y prevención desde la educación emocional. Análisis bibliográfico-documental latinoamericano. *Medicina Naturalista*, 15(1), 54-60.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7747852>
- Rodríguez-Bailón, R. (2020).Inequality viewed through the mirror of COVID-19 (La desigualdad ante el espejo del COVID-19).*International Journal of Social Psychology*, 35(3), 651-653. DOI: <https://doi.org/10.1080/02134748.2020.1796298>
- Rodríguez-Quiroga, A., Buiza, C., Álvarez de Mon, M.A.y Quintero, J. (2020) Covid-19 y salud mental. *Medicine, programa de formación médica continuada acreditado*, 13 (23),1285-96. <https://doi.org/10.1016/j.med.2020.12.010>
- Rubio, T. (2020). La pandemia y la utopía: Hacia nuevos paradigmas educativos. *El Cotidiano*, 35(221), 17-28. Retrieved from <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2114/docview/2462681312/41524DD0BE274B38PQ/1?accountid=45648>
- Sánz de la Garza., CL, (2020) Salud Mental Infanto-juvenil en tiempos de pandemia, *Cuadernos de Psiquiatría comunitaria*, 17(1),131-133 Doi:<https://aen.es/wp-content/uploads/2020/11/cuadernos-de-psiquiatria-vol-17-20-3.pdf>
- Saúde Mental Feafes Galicia, (2020). *¿Qué es la Salud Mental?*. Disponible en: <https://feafesgalicia.org/ES/content/salud-mental#:~:text=Para%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de,una%20contribuci%C3%B3n%20a%20su%20comunidad%E2%80%9D>
- Serafim, AP., Durães, RSS., Rocca, CCA., Alho, L., & Lotufo-Neto, F. (2021). Estudio exploratorio sobre el impacto psicológico del COVID-19 en la población brasileña en general. *Plos ONE*, 16(2), 1-15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245868>

Shockley, KM., Clark, MA., Dodd, H. & King, EB .(2021). Estrategias trabajo-familia durante COVID-19: Examen de la dinámica de género entre parejas con dos ingresos y niños pequeños. *Revista de psicología aplicada*, 106 (1), 15-28
<https://ezproxy.unisimon.edu.co:2102/10.1037/apl0000857>