

# **La depresión como impacto psicológico por la pandemia Covid -19**

Gina Julieth Angulo Zorrilla

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades

Psicología

2023

**La depresión como impacto psicológico por la pandemia Covid -19**

Gina Julieth Angulo Zorrilla

Monografía presentada para optar al título de Psicóloga

Directora de trabajo de grado: Marisol Zuluaga Marín

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades

Psicología

2023

## Resumen

La enfermedad denominada COVID-19 se da según la información de la Organización Mundial de la Salud [OMS] por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2 causando infección respiratoria aguda y se conoció el 31 de diciembre de 2019 en Wuhan, República Popular de China. En Colombia el primer caso de COVID-19 se conoció el 6 de marzo de 2020, de acuerdo con la información del Ministerio de Salud y Protección Social. Este virus tuvo una rápida propagación a nivel mundial y las personas no tienen aún anticuerpos al ser una enfermedad nueva, por lo cual la OMS lo declaró pandemia el 11 de marzo de 2020. Por consiguiente, se establecieron medidas restrictivas que cada vez eran más estrictas hasta el punto de limitar y posteriormente aislar y prohibir las salidas de las personas ya que, en algunos lugares como es el caso de Colombia, se declaró la cuarentena obligatoria cuyo fin es el de evitar el contagio por el virus. Por consiguiente, fue necesaria una reestructuración en la vida y la cotidianidad de las personas en donde a través del proceso de adaptación, surgieron consecuencias psicológicas negativas.

Esta monografía está basada en la búsqueda de información en diferentes fuentes, empleando palabras clave como aislamiento social, pandemia, Covid-19, salud mental, entre otras, para conocer y describir cuáles fueron las afectaciones a nivel psicológico que tuvo el aislamiento social por la pandemia Covid-19. Como resultado se encontró que estas consistieron en ansiedad, insomnio, estrés, síntomas de depresión, pensamientos negativos.

**Palabras clave:** aislamiento social, cuarentena, coronavirus, pandemia Covid 19, salud mental.

**Tabla de contenido**

Planteamiento del problema.....	6
Justificación .....	10
Objetivos .....	12
General .....	12
Específicos .....	12
Marco Conceptual.....	13
Marco Teórico.....	16
Discusión.....	45
Conclusión .....	51
Referencias bibliográficas.....	54

**Lista de figuras**

<b>Figura 1</b> Análisis funcional de la conducta.....	38
<b>Figura 2</b> Conformación de los problemas que afectan la salud .....	39

## Planteamiento del problema

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2020, párr. 2), el Covid-19 es “la enfermedad causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV-2”.

Una vez surge este virus el mundo cambió: los primeros brotes se presentaron en Wuhan R. P. de China y se dieron a conocer el 29 de diciembre de 2019, desde entonces se produjo una rápida propagación a nivel mundial. En marzo de 2020 la Organización Mundial de Salud como respuesta frente a la enfermedad declaró la pandemia a nivel mundial, con el fin de que cada gobierno comenzara a llevar a cabo planes de prevención y acción al ser un problema de salud pública. La información de casos confirmados que se tiene acerca del Covid-19 a nivel continental hasta el 02 de mayo de 2021 es la siguiente: América tiene 63.068.547; Europa tiene 50.722.884; Asia 34.785.351; África tiene 4.571.789 y Oceanía tiene 71.300.

En Colombia y en la misma fecha (2 de mayo de 2021), de acuerdo con el Ministerio de Salud y Protección Social el número total de casos activos fue de 108.781, y de acuerdo con la Secretaria Seccional de Salud y Protección Social de la gobernación de Antioquia (2021) se conoció que para la misma fecha en el departamento de Antioquia se presentaron 475.087 casos activos, de los cuales 10614 pertenecen a Medellín (párr. 5). El impacto que ha generado el aislamiento por la pandemia por el Covid-19 ha sido negativo para la salud física, mental, social y económica de las personas ya que el ser humano es desde su “ser” sociable, le gusta la comunicación, la organización social en diferentes ámbitos lo cual le permite su desarrollo. Todo esto se ha visto afectado debido a las medidas sanitarias que se han tomado como el aislamiento preventivo, las cuarentenas obligatorias y la restricción del ingreso a diferentes sitios comerciales, con el fin de evitar los contagios y la propagación de la enfermedad Covid-19.

Actualmente la pandemia Covid-19 es un problema de salud pública en donde la población y quienes hacen parte del personal de salud, tienen temor al contagio. Como consecuencia al afrontamiento del aislamiento que se está atravesando actualmente, se le aúna la prevalencia o historial de afectaciones de salud mental de las personas lo cual representa un riesgo aún mayor para el deterioro de la calidad de vida y de igual forma, hizo que surgiera en otras personas síntomas asociados a trastornos psicológicos como, por ejemplo, la depresión. Esta es definida por la Organización Panamericana de la Salud (2020) como “una enfermedad común pero grave que interfiere con la vida diaria, con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. La depresión es causada por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos” (párr. 1) y según la Organización Mundial de la Salud (2021), aproximadamente 280 millones de personas en el mundo presentan algún tipo de depresión (párr. 1).

Es importante analizar la información desde la psicología acerca de las afectaciones a la salud mental y dentro de ellas, el de los síntomas de depresión causados por el aislamiento social ya que su impacto puede traer consecuencias como el deterioro en el funcionamiento personal, social y derivando en complicaciones a la salud física y el aumento del riesgo de cometer suicidio. De acuerdo con la Personería de Medellín:

El suicidio y los comportamientos suicidas generalmente ocurren en personas con trastorno bipolar, depresión, esquizofrenia, trastorno límite de la personalidad, altos niveles de estrés por problemas financieros o situaciones interpersonales, consumo de drogas o alcohol, trastorno de estrés postraumático -TEPT- e historial de abuso sexual, físico y emocional (Infobae, 2022, párr. 6).

En Colombia, la línea 123 se creó con el fin de “acceder a todos los servicios de emergencia y seguridad que ofrece el Estado gratuitamente las 24 horas del día todos los días del año” (Función Pública, s.f., párr. 1). En Medellín, la línea 123 Social operada por la Secretaría de Inclusión Social, Familia y Derechos Humanos cerró el 2020 con un total de 69.500 llamadas en donde se evidenció que el mes de marzo tuvo un crecimiento histórico con un total de 12.927, las cuales tenían como motivo la vulnerabilidad psicológica y física que se estaba presentando por el aislamiento social decretado. En esta línea, dependiendo de “las particularidades de la emergencia social, se prestan cuatro de los servicios disponibles: orientación a las rutas, verificación en campo, reporte a otras agencias o intervención psicológica, mientras se supera la situación” (Función Pública, s.f., párr. 10).

Al mismo tiempo, se crea también la Línea Amiga Saludable (604 444 44 48) y el Código Dorado como estrategia por parte de la Alcaldía de Medellín para ofrecer acompañamiento psicológico desde que inició la pandemia en 2020. Según lo manifestado por la Secretaría de Salud en Medellín a junio de 2021:

Se han beneficiado con atención psicológica a más de 6.000 personas... activando aproximadamente 597 Códigos Dorados, lo que significa que las personas que han estado en situación crítica de salud mental por conducta suicida, por consumo de sustancias psicoactivas o por cualquier trastorno psiquiátrico, han recibido de manera inmediata atención psicológica en salud mental. (2021, párr. 6)

Los siguientes datos son relevantes ya que “durante los picos de la pandemia, las afectaciones mentales y emocionales se agudizan, y por ende las llamadas en busca de apoyo” (Secretaría de Salud. 2021, párr. 7).



Entre el 18 de abril de 2020 y el 6 de junio de 2021, la Línea Amiga ha brindado acompañamiento psicológico a 5.921 personas.

Del 23 de marzo al 6 de junio del año 2021, el Código Dorado ha realizado 597 atenciones a emergencias en salud mental.

Según profesionales en psicología del Código Dorado y la Línea Amiga, la situación social actual del país ha contribuido con el incremento de las afectaciones en salud mental. (párr. 1-3)

De igual forma, debido a los síntomas asociados con la depresión y otros sentimientos por el aislamiento, la caja de compensación Comfama crea en mayo de 2020 la Red de Amor, cuidado y Salud Mental la cual cuenta con profesionales en psicología y tienen como objetivo orientar y ayudar a las personas a reconocer sus problemáticas y guiarlos a través de sus recursos, para que tengan una mejor resolución de estas. En cuanto a las remisiones en el Hospital Mental de Antioquia María Upegui HOMO, según la información de María Mercedes Uribe Isaza subgerente de prestación de servicios “a raíz de la pandemia... se ha visto un incremento en los pacientes nuevos, principalmente con cuadros depresivos y ansiosos, asociados a problemas familiares y económicos” (Betancur Peláez, 2022, párr. 11).

Por lo anterior, es importante obtener información a través de la investigación en diferentes fuentes para responder a la pregunta: ¿Cómo afecta a la salud mental y qué consecuencias tiene a nivel psicológico el aislamiento social por la Covid-19 en Medellín?

## Justificación

La investigación se hace con el fin de dar a conocer a través de una exposición explicativa las afectaciones y el impacto que tiene para la salud mental el aislamiento por la enfermedad Covid-19. A través de la revisión en diferentes fuentes, se espera profundizar en la información ya que se evidencia como la calidad de vida de las personas ha desmejorado no solamente en quienes han estado enfermos por el virus, sino también, la población en general incluyendo al personal de salud quienes son los que hacen frente a la atención de víctimas.

De acuerdo con la definición propuesta por la Organización Mundial de la Salud (2014), el bienestar de las personas no solo está marcado por la ausencia de enfermedades sino, que también es “un estado de completo bienestar físico, mental y social”. De igual manera, la salud mental es importante para las personas ya que al existir una armonía entre ellas y todos los sistemas que la rodean, se puede tener una mejor calidad de vida. Lo anterior está en concordancia con la Ley 1616 de 2013 por el Congreso de la República de Colombia, la cual dice que “la salud mental es un estado dinámico que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar y establecer relaciones significativas y también contribuir a la comunidad” (párr. 1). Actualmente, a nivel mundial se está atravesando por un momento crítico debido a la enfermedad Covid-19 la cual es una enfermedad que causa infección respiratoria aguda y es “causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV-2” (Organización Mundial de la Salud, 2020). Una vez se conoció de la existencia de esta enfermedad, la OMS la declaró como pandemia el 11 de marzo de 2020. Una pandemia, es definida como “la propagación mundial de una nueva enfermedad” (Organización Mundial de la Salud, 2020),

como consecuencia de esto, cada país tomó medidas de precaución para evitar la propagación de este virus ya que las personas no tienen inmunidad frente a esta enfermedad.

De acuerdo con el Ministerio de Salud y Protección Social (2020), en Colombia el primer caso que se conoció de la Covid-19 fue el 6 de marzo de 2020 y a partir de ese momento algunas de las medidas decretadas inicialmente son: el estado de emergencia y el plan de acción para la prestación de servicios y procedimientos de atención ambulatorias (párr. 3). Una vez se conoció la primera muerte por la Covid-19 el 16 de marzo de 2020, las medidas tuvieron que pasar a ser obligatorias como el aislamiento social obligatorio preventivo nacional el 25 de marzo de 2020, con el fin de contener la propagación de la enfermedad (Ministerio de Salud y Protección Social. 2020).

Por lo anterior, las personas tuvieron que organizar sus actividades cotidianas de acuerdo a estas medidas y se identifica que trajo a su vez problemas psicológicos como la depresión en la cual “es frecuente que los episodios depresivos sean recurrentes y pueden volverse persistentes o crónicos si no se realiza el tratamiento adecuado” (Alianza Europea, s.f., párr. 2).

## **Objetivos**

### **General**

Identificar las consecuencias psicológicas que dejó el aislamiento social por la Covid 19 en Medellín.

### **Específicos**

Analizar información previa acerca del impacto psicológico por el aislamiento en Medellín.

Describir las afectaciones negativas a la salud mental por el aislamiento en Medellín.

## Marco Conceptual

Para comprender la situación acerca de las consecuencias psicosociales por la pandemia de Covid-19, se han seleccionado algunos de los conceptos que son claves para el desarrollo monográfico y posteriormente se ha realizado una revisión bibliográfica en bases de datos como Scielo, Redalyc y gacetas médicas, bajo la búsqueda de términos como “artículos académicos: ¿qué es Sars-cov-2?”, pandemia, que es coronavirus y que es salud mental.

### Coronavirus

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (s.f.), el Coronavirus:

Son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y que ocasiona el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS-CoV).

Actualmente existen siete tipos de Coronavirus: los primeros cuatro (HCoV-229E, HCoV-OC43, HCoV-NL63 y HCoV-HKU1) se presentan en resfriados comunes, pero los otros tres (los cuales surgieron recientemente) son los causantes de infecciones respiratorias graves en las personas y en algunos casos, conllevan a la muerte.

Estos son: Sars-Cov-2 (Síndrome respiratorio agudo grave Coronavirus 2): “es un nuevo coronavirus identificado como la causa de la enfermedad por coronavirus de 2019 (COVID-19) que comenzó en Wuhan, China, a fines de 2019 y se ha diseminado por todo el mundo” (Tesini, 2022).

Inicialmente se rumora que el Sars-Cov-2 salió de un laboratorio en Wuhan, China, pero hasta el momento no se puede asegurar que esta información sea verídica, lo que si se conoce es

que este coronavirus afecta a los seres humanos y proviene de la transmisión animal (transmisión zoonótica).

MERS-CoV (síndrome respiratorio de Oriente Medio): “se identificó en 2012 como la causa del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS)” (Tesini, 2022, párr.7).

SARS-CoV (Síndrome respiratorio agudo severo): “fue identificado en 2003 como la causa de un brote de síndrome respiratorio agudo grave (SARS) que comenzó en China hacia finales de 2002” (Tesini, 2022, párr. 8).

### **Covid-19**

Esta es una enfermedad causada por el nuevo Coronavirus Sars-Cov-2, el cual se propaga por gotículas de saliva o secreciones nasales cuando una persona que tiene el virus estornuda o tose (Organización Mundial de la Salud, s.f.b).

### **Salud**

De acuerdo con la OMS, la salud se define como el estado de “completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Organización Mundial de la Salud, s.f.a).

### **Pandemia**

El diccionario de la Real Academia Española (2020) define la pandemia como “enfermedad que se propaga durante algún tiempo por un país, acometiendo simultáneamente a gran número de personas” (párr. 1). Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud contempla dos criterios que se deben cumplir para que una enfermedad pueda ser considerada como pandemia: “que el brote epidémico afecte a más de un continente y que los casos de cada país ya no sean importados sino provocados por transmisión comunitaria” (Pulido, s.f., párr. 7).

## Salud Mental

El concepto de salud mental desde lo biomédico reduce “lo mental a un proceso biológico y la ausencia de enfermedad como criterio de normalidad” (Restrepo y Jaramillo, 2012, pág. 203).

Desde este enfoque, una persona que carece de trastornos mentales es considerado como una persona “normal” ya que no requiere intervenciones desde la psiquiatría o farmacoterapia.

Desde el enfoque conductual la salud mental está definida como la salud comportamental, es decir, aquellos estímulos ambientales los cuales las personas logran adaptarlos a sus hábitos y les permite adaptarse al medio. Bajo esta definición se podría decir que desde lo conductual una persona que logre adaptarse o por el contrario se presente un “desajuste”, se podría considerar que padece un trastorno mental (Restrepo y Jaramillo, 2012). Ahora, desde la concepción que se tiene de la salud mental desde lo cognitivo, se puede decir que son las formas de pensamiento racionales y funcionales que permiten la adaptación adecuada al medio, pero si no se da, las personas pueden presentar distorsiones cognitivas por lo cual es necesario llevar a cabo intervenciones educativa-instruccionista con el fin de tener mejores formas de pensamiento (Restrepo y Jaramillo, 2012). Ahora, el concepto que se tiene de salud mental desde un enfoque socioeconómico es que esta es positiva siempre y cuando las personas cuenten con las condiciones adecuadas a nivel económico y social, lo cual hace que su calidad de vida sea apropiada. Este enfoque abarca desde el análisis del bienestar físico, pasando por el material, social, desarrollo y emocional (Restrepo y Jaramillo, 2012).

## Marco Teórico

**Tema:** ¿Cómo afecta a la salud mental y qué consecuencias tiene a nivel psicológico el aislamiento por la Covid-19 en Medellín?

A través de la revisión de estudios enfocados en las diferentes pandemias que se han presentado en el transcurso del siglo XXI se ha podido detectar que existe un común denominador y es, la lenta respuesta por parte de los diferentes organismos de salud a nivel mundial para poder hacerle frente. Lo anterior, se basa de acuerdo con las epidemias presentadas en el siglo XXI tales como el SARS (2002 al 2004), AH1N1 (2009 al 2010), MERS (2012), ÉBOLA (2014), ZIKA (2014) y la actual pandemia que se vive, la COVID-19, la cual inició en el 2019 y aún a la fecha continua.

De acuerdo con Lossio J., Torres T. (s.f., párr.5):

Se puede decir que inicialmente se ve una etapa de negación prolongada...posiblemente al temor por el impacto económico que pueda tener un anuncio así y por un tema de prestigio nacional, pues ningún país quiere verse asociado con el origen de una pandemia. Las respuestas lentas son también consecuencia de una falta de liderazgo global en materia de salud.

Según la Policlínica Metropolitana (2020, p.), las pandemias “ocurren cuando surge un nuevo virus (frecuentemente por la mutación de alguno ya existente) para el cual no se poseen las defensas naturales necesarias, por lo que se propaga rápidamente, a veces con resultados funestos”. Como acciones para contrarrestar la rápida propagación, fue necesario que una vez la Organización Mundial de la Salud declara al COVID-19 como pandemia, los diferentes entes gubernamentales de los países a nivel mundial establecieron el cierre de sus fronteras, decretaron



el aislamiento preventivo y obligatorio (entre otras acciones preventivas) y posteriormente, se retoma el regreso gradual y progresivo a los diferentes lugares.

Si bien las diferentes acciones decretadas se hacen en pro de prevenir la aceleración del contagio de la Covid-19, estas paradójicamente han tenido algunas repercusiones negativas en la salud mental de las personas ya que supone todo un cambio radical en la manera de continuar con acciones que en la vida cotidiana son normales para cada persona. Desafortunadamente las características que tiene una pandemia de acuerdo con la OMS son:

Primero, la rapidez y escala de expansión; segundo, la gravedad de la enfermedad, con alta letalidad y mortalidad, principalmente en personas mayores, y tercero, el poder de disrupción social y económica debido a las medidas necesarias para contener el virus (Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía [CELADE], 2020, párr.8).

Teniendo presente las anteriores características como también la psicología de la salud la cual:

...Se dedica al estudio de los componentes subjetivos y de comportamiento en el proceso salud-enfermedad y de la atención en salud. Le interesa el estudio de aquellos procesos psicológicos que participan en la determinación del estado de salud, en el riesgo de enfermar, en la condición de enfermedad y en la recuperación, así como las circunstancias interpersonales que se ponen de manifiesto en la prestación de los servicios de salud, lo que se expresa en el plano práctico en un amplio modelo de actividad que incluye acciones útiles para la promoción de la salud, la prevención de las enfermedades, la atención de los pacientes enfermos y personas con secuelas, y para la adecuación de los servicios de salud a las necesidades de los que lo reciben. (Díaz, 2010, p. 60)

Por consiguiente, se observa que la sociedad quedo en estado de vulnerabilidad y con afectaciones a la salud mental debido a los siguientes aspectos:

### **Económico**

Si bien existen empresas que son más robustas y pueden contar con un plan de contingencia para no tener que recurrir a los despidos masivos y tampoco al cierre por bancarrota, existen otras pequeñas y medianas empresas que tuvieron que cerrarlas al no tener la capacidad económica de subsistir y hacer frente a las obligaciones propias cuando se decretaron los cierres obligatorios por tiempos prolongados, lo cual hizo que millones de personas quedaran desempleadas.

Según la Organización Internacional del Trabajo (2020) en la edición de su “Panorama Laboral en tiempos de la COVID-19”: Impactos en el mercado de trabajo y los ingresos en América Latina y el Caribe”, durante la crisis por la pandemia Covid-19 se perdieron 34 millones de empleos. Lo cual significa que se ha incrementado los niveles de pobreza, creando de esta manera incertidumbre y afectaciones entre las familias que viven en estratos de ingreso económico bajo y medio-bajos:

Dado que los ingresos laborales representan en promedio entre el 70% y el 90% de los ingresos familiares totales, estas reducciones derivan en fuertes pérdidas en los recursos monetarios que obtienen los hogares con impactos significativos sobre los niveles de pobreza (Organización Internacional del Trabajo, 2020).

### **Educativa**

Debido a que la pandemia represento el gran reto de continuar con la educación a distancia a través de la virtualidad, tanto los estudiantes como las diferentes instituciones educativas no estaban preparadas para hacer frente a esta situación a través de esta modalidad.

De igual forma, se daba la problemática de que existen estudiantes que no cuentan con los equipos o la conectividad necesaria para poder continuar estudiando virtualmente.

### **Política**

Con el fin de hacer frente a los impactos negativos de la economía, el Gobierno Nacional en un trabajo mancomunado con las alcaldías y gobernaciones implementaron diferentes medidas limitadas para auxiliar a la población vulnerable. Dentro de estos se encuentra:

El paquete de medidas anunciado por el Gobierno Nacional contempla recursos líquidos por cerca de \$15 billones para apoyar el sector salud, los programas de transferencias y un programa inédito de Ingreso Solidario (un giro de \$160.000 para 3 millones de hogares no cubiertos por Familias en Acción). Adicionalmente, el paquete contempla unos \$4 billones de recursos de capital adicionales para apalancar garantías parciales de créditos para la MiPyME (Tamayo Tobón, C. 2020, pág. 65).

### **Social**

Las diferentes prácticas sociales sufrieron una transformación al estar limitadas por las diferentes restricciones, siendo mediadas a través de la virtualidad y los diferentes medios tecnológicos.

### **Psicológico**

Algunos de los agentes estresores ambientales externos que repercuten negativamente en la salud mental son la circulación del virus, el miedo por la posibilidad de contagiarse, el desconocimiento y la incertidumbre de cuando acabará la pandemia y se podrá retomar una vida “normal”, entre otros. Y, por otra parte, se puede decir que como factores estresores psicosociales se encuentran el duelo por familiares fallecidos, el desempleo, la ausencia de

actividades sociales presenciales, laborales, académicas, las dificultades que se dan al interior de las relaciones interpersonales de los diferentes círculos de las personas, entre otras.

A través del enfoque sistémico se puede comprender al ser humano como:

Un sistema global sumergido en un sistema... es necesario aceptar que la realidad de la conducta individual es compleja e incluye sistemas abiertos, donde él cumple cierta funcionalidad y su comportamiento va a depender de la interacción que él cree con los demás sistemas (Navarro Obeid et. al, 2018, p. 49). Ahora, desde la teoría general de los sistemas de Bertalanffy se puede comprender que las relaciones que establecen las personas son importantes para ir satisfaciendo sus diferentes necesidades y de igual forma, desde la teoría ecológica de Bronfenbrenner que “consiste en un enfoque ambiental sobre el desarrollo del individuo a través de los diferentes ambientes en los que se desenvuelve y que influyen en el cambio y en su desarrollo cognitivo, moral y relacional” (Álvarez, s.f., p. ), se puede analizar la historia de los contextos para conocer aquellos factores que inhiben un adecuado proceso de interrelación entre los sistemas de las personas (micro, meso, exo y macrosistema), en donde se llevan a cabo diferentes roles que permiten el desarrollo humano:

La sociedad ofrece referentes, espacios y oportunidades a las familias los cuales influyen en sus experiencias de salud. En este caso es necesario señalar que las familias reproducen jerarquías, sistemas de creencias y relaciones de dominación que se configuran en la estructura social, a su vez socializan patrones de relación, representaciones, concepciones de vida, caminos para la solución de conflictos, normas y valores culturales que durante la pandemia pudieran ser elementos a tener en cuenta en la convivencia cotidiana (Izquierdo, 2021).

La salud mental es considerada la base para que las personas puedan desarrollar su potencial y satisfacer cada una de las necesidades como lo indica Salvatierra (2014) desde lo que

Maslow considero como la autorrealización, ya que “permite a las personas hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar productivamente y realizar su potencial contribuyendo a sus comunidades” (Etienne, 2018, p. 1).

De acuerdo con Makalu Consultores (2021), al presentarse las anteriores afectaciones a la satisfacción de las necesidades debido al aislamiento social, se da como consecuencia los síntomas de depresión en las personas lo que quiere decir que, al ser un trastorno del estado de ánimo surgen sentimientos como la frustración o la ira lo cual interfiere en las diferentes responsabilidades. Dentro de los tipos de depresión según el DSM V se encuentra el trastorno depresivo mayor, trastorno depresivo persistente y otro trastorno especificado y no especificado. En el caso del trastorno depresivo mayor:

Los síntomas cardinales son: estado de ánimo triste durante la mayor parte del día y pérdida de interés o placer por las actividades cotidianas. Para que se pueda considerar depresión mayor, la duración de estos síntomas debe ser superior a dos semanas (aunque la mayoría de los episodios pueden durar más) (López, s.f., párr. 5).

Por otra parte, el trastorno depresivo persistente es cuando sus síntomas tienen una duración igual o mayor a dos años y quienes lo padecen pueden parecer constantemente “negativos, pesimistas, sin sentido del humor, pasivos, obnubilados, introvertidos, hipercríticos respecto de sí mismos y de los demás y quejumbrosos” (Coryell, 2021, párr. 26). Con respecto al trastorno especificado y no especificado son “los conjuntos de síntomas con características de un trastorno depresivo que no cumplen todos los criterios para otros trastornos depresivos, pero que causan malestar clínico significativo o deterioro del funcionamiento” (Coryell, 2021, párr. 38).

Estos síntomas se evidencian en el estudio realizado por Mosquera et al. (2022) acerca del personal de salud de una clínica en Medellín que hace frente a la pandemia, en donde a través

del uso de la escala PHQ-9 se encontró que se están presentando síntomas de depresión, y a su vez las variables como estar bajo presión, trabajar largas jornadas, el estar alejados de sus familiares, el rechazo y el miedo al contagio, afectaban en el personal la capacidad de atención, la empatía, entre otros. En un estudio realizado a 100 docentes y 394 estudiantes de la Universidad Francisco de Paula Santander en Colombia, en el cual emplearon como instrumento la encuesta en donde:

La primera sección contiene una serie de características asociadas al perfil demográfico del informante las cuales ofrecían diversas opciones con una única respuesta. En la segunda sección se listan los 21 ítems que corresponden al Inventario de Depresión de Beck (BDI-2) el cual ofrece cuatro niveles de calificación de cada uno de los sentimientos o emociones que se hubiesen presentado en ellos en las últimas dos semanas, en el que se ha sentido con más rigor el aislamiento obligatorio (Prada et al., 2021). Como resultado se obtuvo que:

El 76 % de ellos consideran que están experimentando síntomas de depresión mínima seguida del 14% quienes se ubican en el nivel de depresión leve. Se destaca que el 3 % de ellos, afirman estar experimentando síntomas de depresión grave lo cual se convierte una situación de especial interés. (Prada et al., 2021, p. 1)

Para el psiquiatra Aaron Beck, la persona que llega a padecer síntomas de depresión presenta una valoración negativa o de desprecio de sí mismo o de los seres quienes hacen parte de su círculo. Es por esto que, desde el inventario de depresión de Beck se puede medir “la severidad de la sintomatología depresiva a través de 21 ítems agrupados en dos dimensiones denominadas somático-afectivo y cognitivo para la muestra de población clínica, y cognitivo-afectivo y somático para estudiantes” (Sánchez, et al., 2022, p. 1). Ahora, a nivel neuropsicológico debido a la falta de estimulación y al sentimiento de soledad por el aislamiento

se corre el riesgo de que funciones cognitivas formadas e interrelacionadas como la toma de decisiones, el lenguaje, la memoria, entre otros, se vean afectadas al ser una situación que tiene como factores de riesgo el estrés, la ansiedad o la depresión, promoviendo la aparición de enfermedades como el Alzheimer (Mendoza et al., 2021). Esto se debe a que según la neuropsicóloga Barbara Sahakian la masa cerebral se ve afectada en donde "a través de escáneres a personas socialmente aisladas hemos detectado cambios en el volumen de las regiones temporales, frontales, occipitales y subcorticales, así también como en el hipocampo y la amígdala" (Cueto, 2021, párr. 13).

Las funciones de estas áreas, según Alonso (2022), son:

La región temporal: procesa el sonido y ayuda a codificar la memoria.

El lóbulo frontal: está involucrado en la atención, el planeamiento y las tareas cognitivas complejas.

El hipocampo: es un área clave, involucrada en el aprendizaje y la memoria, que suele estar afectado en etapas tempranas de la enfermedad de Alzheimer.

El lóbulo occipital: se encarga de procesar e integrar la información visual.

Estructura subcortical: están involucradas en actividades complejas como la memoria, emociones, placer y producción de hormonas (Torres, 2023).

Hipocampo: Aprendizaje, memoria, agresión, enojo, regulación hormonal (Torres, 2023).

Amígdala: se encarga del "procesamiento y almacenamiento de reacciones emocionales, fundamentales para la supervivencia del individuo. Es la encargada de recibir las señales de peligro potencial y de desarrollar una serie de reacciones que ayuden a la autoprotección" (Guaita, 2019, párr. 1).

Al existir poca o nula interacción social y sufrir un estrés prolongado por el aislamiento, las funciones designadas a estas áreas van disminuyendo lo que conlleva a un pobre o difícil desarrollo de las tareas cognitivas comprometiendo a su vez la cognición social. Esta es entendida como “la habilidad de formarnos representaciones de las relaciones entre uno mismo y los demás y de utilizarlas de forma flexible, para guiar nuestro comportamiento de forma que generemos conductas adecuadas según la circunstancia social en particular” (García, 2022, párr.5). Desde la teoría de la mente de Premack & Woodruff, se entiende que para el desarrollo de las diferentes habilidades como lo son la resolución de problemas, la autorregulación, la planificación, etc., es importante el entorno en el desarrollo del cerebro a través de la interacción social, en donde gracias a las funciones de las áreas del cerebro anteriormente mencionadas se puede producir una respuesta respetuosa y empática frente a la percepción de las emociones y las conductas tanto de sí mismo como la de los demás. Esto da como resultado una conducta prosocial a través del adecuado desarrollo en las relaciones en los diferentes ámbitos de la persona (Meneses, 2020).

El aislamiento por la Covid-19 afectó a las personas a nivel mundial desde el ámbito biopsicosocial dejando secuelas importantes. Desde lo biológico, esta enfermedad afecta los pulmones en “tres fases: replicación viral, hiperreactividad inmune y destrucción pulmonar” (McKeever, 2020), lo que puede conllevar a enfermedades como la neumonía o dificultades respiratorias teniendo que utilizar respiradores. El estómago, es otra parte que se ve afectada en algunos casos causando enfermedades gastrointestinales y provocando diarrea (McKeever, 2020).

Con respecto a la sangre: “Las citocinas son las proteínas que usa el sistema inmunitario como alarmas; atraen a las células inmunes al lugar de la infección. A continuación, las células



del sistema inmunitario matan el tejido infectado para salvar el resto del cuerpo” (McKeever, 2020, p. 1).

En algunos casos graves de Covid-19, estas citocinas se descontrolan de tal manera que no solo atacan las células infectadas sino también el tejido sano (McKeever, 2020). El hígado es otra parte que se ve afectada ya que, si se desarrolla un problema en la sangre por un coronavirus, este puede viajar a través del torrente sanguíneo hasta el hígado causando insuficiencia hepática (McKeever, 2020).

Desde el ámbito social, el Informe de Calidad y Vida de Medellín (Agudelo Henao et al., 2020) se observó el aumento en los niveles de pobreza, la violencia intrafamiliar y también:

Se ha percibido una disminución de los índices de educación infantil debido a que no todos los niños tienen acceso a recursos educativos virtuales como lo son los dispositivos móviles y el internet, mientras las escuelas están cerradas, impartiendo clases en modalidad mixta o totalmente remota (World Vision, s.f., párr.4).

Ese es el caso de algunos estudiantes en situación de vulnerabilidad en Medellín lo cual hizo que “no se pudieran conectar a sus clases y se vieran obligados a buscar otras alternativas que dieran respuestas para el desarrollo de las guías educativas” (Londoño et al., 2021, p. 24).

En cuanto al análisis realizado por la Secretaría de Desarrollo Económico de la Alcaldía de Medellín indica que, como consecuencia del cierre de las ciudades decretado por el gobierno nacional se observó que las familias más pobres son las más afectadas, ya que:

Cuentan con bajos o nulos valores de ahorro y restricciones de acceso al crédito, debido a la imposibilidad de suavizar su consumo. Lo anterior significa que sin ingresos se limitan drásticamente sus posibilidades de alimentación, vivienda y acceso a servicios públicos. Estas vulnerabilidades pueden ser especialmente

importantes en países pobres y en desarrollo donde existen altos niveles de informalidad empresarial y laboral, altas restricciones de crédito y bajos rangos de bancarización. (Alcaldía de Medellín. 2020, p. 11)

En cuanto a la tasa de ocupación en Medellín, se evidenció que la población que tiene mayores empleos informales son las comunas Aranjuez, Santa Cruz, Popular, Manrique y Villahermosa en el nororiente de la ciudad y en San Javier en el occidente (Alcaldía de Medellín. 2020, p. 71).

Dentro del impacto psicológico que ha traído el aislamiento social por la pandemia en Medellín se encuentran las crisis, las cuales según el diccionario de la Real Academia Española (sf) se define como un “cambio profundo y de consecuencias importantes en un proceso o una situación, o en la manera en que estos son apreciados”, esto se dio cuando las personas pasaron a estar más preocupadas por las noticias constantes sobre el aislamiento, sus restricciones y el aumento de las víctimas mortales por la enfermedad (Universidad Nacional de Colombia, 2020).

De acuerdo con la información encontrada en fuentes tales como Scielo, Redalyc y el libro *Impacto de la pandemia Covid-19 en la salud mental en Colombia* de Sanabria Mazo et al. (2021) y la revisión bibliográfica realizada por Broche-Pérez et al. (2020), indican que son la depresión, los trastornos de estrés postraumático, ansiedad e insomnio los que prevalecen debido al aislamiento tanto en la población vulnerable como en quienes presentan comorbilidades, las personas enfermas por Covid-19, personas con antecedentes o diagnósticos en salud mental, personal de la salud como también en las familias y la sociedad en general. En el estudio descriptivo realizado por Blanco Daza et al. (2021), a 377 enfermeras del Hospital 12 de Octubre en Madrid, España, tuvo como resultado que el 45,9% tenían una alta prevalencia de padecer estrés postraumático como resultado por aislamiento social y al trabajar directamente con

pacientes contagiados por la Covid-19, lo cual les genera pensamientos de que en cualquier momento pueden llegar a contagiarse o a sus familias y traer como consecuencia el fallecimiento de los mismos o de sus familiares o amigos. Con respecto al informe presentado por la Organización Panamericana de la Salud (2022, párr. 1) “la prevalencia mundial de la ansiedad y la depresión aumentó un 25%” para el año 2020. En cuanto al síntoma de insomnio generado por el estrés del aislamiento social por la pandemia Covid-19, en la investigación de tipo descriptivo, cuantitativo, de corte trasversal realizado a estudiantes del Programa de Tecnología en Regencia de Farmacia de la Universidad de Córdoba y familiares adultos (población general: 376), dio como resultado que existe una alta prevalencia “para el caso de los adultos que son los mayormente vulnerables frente a la Covid-19, por lo que su estrés, angustia y ansiedad ocasionan que a la hora de conciliar el sueño presenten problemas” (González et al, 2021, p. 37). Ahora desde la investigación realizada con un enfoque cualitativo y empleando un diseño descriptivo por estudiantes de psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia en el año 2020, en donde “la muestra se conformó por 174 personas, 76% mujeres (131) y 24% hombres (42), quienes respondieron al formulario “Consecuencias psicológicas derivadas del aislamiento preventivo frente a la emergencia de salud pública por COVID-19”, divulgado a través de la plataforma virtual Google Drive” (Andrade Mayorca et al., 2020) los resultados con respecto a los aspectos clínicos de la salud mental presentes durante el periodo del aislamiento por la pandemia, fueron los siguientes:

El 28% manifestó presentar condiciones previas de salud mental, además de forma comórbida, es decir con más de un diagnóstico, especialmente entre ansiedad, depresión y estrés; siendo la ansiedad el antecedente más frecuente con el 22%, seguido por insomnio con el 19%; mientras que los trastornos de alimentación

fueron el antecedente de menor participación con el 2%. (Andrade Mayorca et al., 2020, p. 43)

La ansiedad es entendida como la emoción que permite preparar a las personas para afrontar aquellas situaciones en las que se ven amenazadas y produce tanto una respuesta psicológica como fisiológica en el organismo. Esta se hace presente durante el aislamiento ya que al experimentar lo desconocido de la enfermedad se evidenció que hubo una mayor preocupación por miedo al contagio, lo cual en algunos casos paso a ser una nosofobia presentando los siguientes síntomas: “Síntomas físicos como taquicardia, sudoración, dolores de cabeza y estómago o alteración del apetito y del sueño. No siempre son constantes y pueden aparecer puntualmente a lo largo del día, pero de forma intensa” (Lara Abad et al., 2021, p. 57).

“Síntomas cognitivos y emocionales como el miedo, con todo un sistema de pensamientos alrededor, pensamientos circulares y obsesivos, que aparecen de forma recurrente que no tienen siempre un fundamento real” (Lara Abad et al., 2021, p. 57).

“Síntomas conductuales como buscar la forma de evitar realizar algo y/o huir con el fin de que desaparezca. Evitamos hacer actividades relacionadas o no enfrentarnos a ello (sin embargo, el miedo puede aumentar y generalizarse)” (Lara Abad et al., 2021, p. 57).

Otra de las variables que contribuían a la ansiedad fue la búsqueda constante de información (denominado como infodemia por la Organización Panamericana de la Salud), en las diferentes redes sociales o medios de comunicación y a esto se le aúna también, la sobreexposición a las falsas noticias de fuentes no formales. De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (2020b), la infodemia y las noticias falsas o fake news pueden contribuir a que persistan el agotamiento emocional, la ansiedad como también la depresión ya

que no existe “control de calidad en lo que se publica y a veces tampoco lo hay en la información que se utiliza para adoptar medidas y tomar decisiones” (p. 3).

En cuanto a la depresión, de acuerdo con la Clínica Universidad de Navarra es el “trastorno mental caracterizado fundamentalmente por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza, asociados a alteraciones del comportamiento, del grado de actividad y del pensamiento” (Pla, 2020, párr. 1). La depresión repercute en el estado de salud de las personas causando en algunos de ellos síntomas como la pérdida de interés de realizar actividades que permitan aminorar pensamientos negativos, fatiga, irritabilidad, desesperanza, entre otros, tal como se observa en el artículo de revisión *Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de covid-19* de Huarcaya (2020) a través de:

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 la COVID-19 escritos en inglés o en español. (Huarcaya, 2020, p. 328)

De igual forma, en el estudio de tipo exploratorio y de carácter cuantitativo realizado por Escobar (2020) acerca de la situación de salud mental en el área metropolitana del Valle de Aburrá durante el aislamiento preventivo decretado por el Gobierno, se empleó la prueba SRQ de síntomas el cual “es un instrumento de tamizaje para síntomas de alteraciones mentales, compuesta por 30 ítems de respuesta SÍ o NO, los cuales están divididos en cuatro subescalas: psicósomática, psicótica, de epilepsias y de alcoholismo” (Escobar, 2020, p. 6). Para la

realización de esta prueba se tuvo como criterios que las personas sean mayores de 18 años y que vivan en el área del Valle de Aburrá” (Escobar, 2020, p. 18). Los resultados que se obtuvieron fueron preocupantes ya que “en cuanto a las subescalas de ansiedad y/o depresión y síntomas psicóticos... respectivamente el 32.8% y el 22.75% de la población participante, puntúa con sintomatología de trastornos mentales de este tipo, que amerita evaluación profesional” (Escobar, 2020, p. 27).

Otras afectaciones a la salud mental que trajo consigo el aislamiento social en Medellín, fueron:

### **Pensamientos Negativos**

La manera en cómo se interpreta la realidad en la que se vive en el periodo de pandemia, hace que se produzcan pensamientos negativos irracionales o distorsiones cognitivas, generando sentimientos de ansiedad. Según el artículo realizado por Moreno (2020):

Los pensamientos distorsionados en la pandemia, relacionados con la sintomatología de ansiedad generalizada, se centran en la interpretación de la situación como peligrosa, asociada a la pérdida, daño, enfermedad o muerte, insuficiente control interno y externo de las circunstancias distribuidas en el miedo al daño físico y mental, a la frustración, a la incapacidad para afrontar las dificultades y a la preocupación excesiva por todo. (p. 3)

Dentro de estos pensamientos están las ideas suicidas, la desesperación, entre otros, los cuales hacen a su vez que las personas no tengan un adecuado control de ellos para neutralizarlos y conllevan a sentimientos de auto sabotaje y desesperanza (Moreno, 2020).

### **Estrés Postraumático**

Según Claudia Patricia Marín, médica psiquiátrica de la Clínica Medellín, indica que esta afectación se puede presentar en pacientes que han superado el aislamiento por la hospitalización (Clínica de Medellín, 2021). Esta se da cuando una persona ha estado expuesta ante acontecimientos traumáticos causando reacciones emocionales como físicas y afectando la salud mental del mismo, repercutiendo en el deterioro del funcionamiento en las diferentes áreas de la vida (personal, familiar, social, etc.) de quien lo padece. De acuerdo con el personal de la Mayo Clinic (2021), dentro de los síntomas que puede presentar una persona en el caso del aislamiento social está el estrés postraumático junto con los recuerdos intrusivos y recurrentes acerca de la enfermedad o los cuidados requeridos para evitar la propagación, las pesadillas, evasión del tema de la enfermedad, cambios en los estados físicos y emocionales.

### **Fallecimiento de Familiares o Allegados por Covid-19**

La pérdida de familiares por la enfermedad Covid-19 conllevó a que no se realizaran los rituales o cortejos fúnebres que tradicionalmente se realizan, ya que el Ministerio de Salud y Protección Social dio un manejo diferente a lo acostumbrado a los cuerpos, con el fin de evitar aglomeraciones y más contagios (Larrotta et al., 2020). Como resultado, las personas en Medellín no pudieron elaborar su duelo según sus costumbres resultando en algunos casos en un duelo complicado. Este tipo de duelo se caracteriza porque tiene una duración más prolongada y los síntomas que presenta una persona pueden variar y llegar a ser incapacitantes para quien lo padece, a tal punto de que el desarrollo de sus actividades se puede ver afectadas de manera negativa (Jiménez, 2021).

### **Alteración en las Dinámicas de Familia**

La interrelación al interior de la familia está relacionada con:

Autoridad, colaboración, intercambio de ideas, afecto, toma de decisiones, generación de valores, creencias, formas de ejercer el poder, manejo del conflicto, distribución de responsabilidades, participación y respeto de normas, reglas, límites y jerarquías que regulan una convivencia armónica y generan diferentes formas de comunicación. (Vergara Medina et al., s.f., p. 3)

En cuanto a los aspectos de socialización que son necesarios y se adquieren durante la etapa escolar, estos pasaron a ser responsabilidad de los padres o cuidadores en las casas durante el aislamiento social en Medellín (Londoño et al., 2021).

Factores estresantes como el desempleo y los ingresos económicos durante el aislamiento social, repercutieron en la salud de las personas presentando irritabilidad, sueño inadecuado, como también casos de violencia intrafamiliar debido al inadecuado manejo de las emociones, abusos psicológicos, riesgo de suicidio o de ideación suicida (Corporación Universitaria UNITEC, 2022).

### **Incertidumbre frente al futuro de los planes y proyectos**

Es común que las personas deseen llevar a cabo la planificación de acciones para obtener los resultados que se esperan para el futuro, pero debido al aislamiento estas planificaciones se vieron afectadas al no tener certeza de cuando se retomaría el control de lo que significa tener una vida normal. De acuerdo con Acero y Ochoa (2021):

Con frecuencia, pensamos qué puede depararnos el futuro, y ese pensamiento genera malestar e incomodidad, pues tememos caer enfermos o ver enfermar a



nuestros seres queridos y este temor nos inmoviliza y agobia; de ahí que terminemos tratando de escapar o evitar aquello que pensamos y sentimos. (p. 2)

### **Pobreza**

De acuerdo con el informe de Calidad de Vida de Medellín 2020, como consecuencia del aislamiento por la pandemia se dio “una masiva pérdida de empleos que hizo que la tasa de ocupación del Valle de Aburrá cayera de 56,8% en 2019 a 51% en 2020” (Agudelo Henao et al., 2020, p. 99). Esto debido a que las medidas tomadas para evitar la propagación del virus hicieron que el consumo de bienes y servicios se vieran reducidos provocando que se diera un colapso en las diferentes industrias, por ejemplo, como la del turismo, empresas de transporte, entre otras.

Teniendo en cuenta el anterior contexto frente a las afectaciones psicológicas y sociales por el aislamiento por la Covid-19, se proponen acciones de acompañamiento psicológico para reducir los efectos negativos y propender que quienes lo han padecido como también la población en general, puedan continuar con su vida cotidiana a través de la aceptación de las nuevas realidades y permitirles ser más funcionales frente a las diferentes responsabilidades.

Para comenzar, fue necesario que los comportamientos tanto individuales como los colectivos tuvieran un propósito en común y es, cuidar de la vida de las personas a través de la prevención y la promoción de factores protectores. Si bien las emociones permiten la adaptación a los nuevos cambios, cuando surgen aquellas que son negativas durante el aislamiento social es importante buscar los recursos de afrontamiento necesarios involucrando “aquellos procesos cognitivos, emocionales y conductuales, constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos de la persona” (Diccionario de Asilo, párr. 1).

Desde el comportamiento, para evitar que la enfermedad se siga propagando se debe realizar psicoeducación y depende de las personas lograr este objetivo a través de la aplicación de las recomendaciones. Es por esto que la prevención consiste en:

Prácticas de higiene de manos, evitar el contacto público, uso de máscaras, detección de casos, localización de contactos, cuarentenas para reducir la transmisión. Ante la conducta de sospecha de presentar la enfermedad, primeros síntomas o el haber estado cerca de personas infectadas: acudir a centros de salud y realización de diagnóstico. Por último, si se ha detectado la presencia del virus en las personas, comienza la realización del tratamiento que está vinculado nuevamente a conductas delimitadas y específicas como reposo y aislamiento y el tratamiento de los síntomas siguiendo las indicaciones médicas. (Urzúa et al., 2020, p. 107)

Cabe mencionar que pese a la evidencia que surgía a través de las estadísticas sobre los contagios por Covid-19, existía un desafío aún mayor y es, el que hay personas que se reusan a aceptar que la enfermedad existe. Esto supone un problema ya que, al no estimar la evidencia trae como consecuencia lo que Albert Ellis denominó como creencias irracionales lo cual puede ser negativo y de igual forma, explica a través de la terapia racional emotiva que “las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos” (Sánchez, 2022, párr. 2). Él indica que dentro de estas creencias se encuentra la evitación de problemas la cual para el caso del aislamiento por la pandemia Covid-19, se evidencia cuando las personas no adoptan responsablemente o se adhieren a los comportamientos preventivos, exponiendo y colocando en riesgo la vida de ellos como la de los demás, trayendo a su vez conflictos con la relación en su entorno. Como primera opción para hacer frente a las emociones negativas tales como la

angustia, el miedo, la ansiedad, el estrés que pueden surgir por el aislamiento social, es importante llevar a cabo los primeros auxilios psicológicos los cuales permiten mitigar ese primer momento de la crisis, debido a la percepción que tiene la persona acerca del evento y que pueden desencadenar en síntomas de depresión por no saber cómo sobreponerse al mismo. Este acercamiento se debe realizar a través de las líneas telefónicas o plataformas de reunión virtual con las personas, con el objetivo de minimizar y/o evitar afectaciones a la salud mental en el futuro, teniendo presente los principios del psicólogo tales como la observación, la escucha activa y la empatía los cuales permiten conectar con la persona, propiciar la libre expresión y transmitir aceptación, lo que conlleva a obtener información a través de una atmósfera de confianza (Hernández y Gutiérrez, 2014).

De igual forma es importante llevar a cabo la validación emocional ya que al escuchar a la otra persona sin juzgar o tratar de cambiar lo que está sintiendo, como profesionales se les está indicando que se comprenden sus emociones a partir de su contexto o su historia de vida como también, que son respetadas. A través de este proceso se le puede enseñar a la persona a nombrar la emoción que le produce un evento y a identificar cuáles son las circunstancias que hacen que surjan como respuesta para que posteriormente se ejecute una acción de manera consciente o inconsciente frente al mismo. Si bien son importantes las diferentes emociones que pueden surgir derivadas del aislamiento por la pandemia, no es prudente patologizarlas ya que el al ser una situación nueva y que no tiene precedentes es normal llegar a tener miedo, tristeza, enfado, etc. es decir, hay que entenderlas desde su contexto. Se podría decir entonces que una emoción se convierte en un malestar para la persona cuando tiene una duración prolongada que se repite constantemente y pueden llegar a aumentar su intensidad tal como es en el caso de la tristeza la cual puede llegar a convertirse en depresión.

El estrés es considerado como:

El proceso o reflejo que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento complejo en el cual se encuentra como amenazante o desbordante de sus recursos... A menudo los hechos que lo ponen en marcha son los que están relacionados con cambios que exigen del individuo un sobreesfuerzo y por tanto ponen en peligro su bienestar personal (Pérez et al., 2014, p. 356).

En el aislamiento, la falta de satisfacción de necesidades, las nuevas rutinas, la falta de redes de apoyo, la prevalencia de mortalidad en adultos mayores, entre otros, hizo que en algunas personas surgiera el tipo de estrés agudo el cual: “se ocasiona en un breve periodo de tiempo y normalmente desaparece con rapidez. Es frecuente en todo el mundo y aparece cuando se vive un proceso nuevo o excitante, o cuando se pasa por situaciones complicadas” (Gallardo Ponce, 2021, p. 1).

Frente a esto, es importante y recomendable que las personas reduzcan el tiempo que le dedican a obtener información constantemente acerca de los nuevos pronunciamientos ya que esto solo incrementa los niveles de estrés, como también, dedicar tiempo al ejercicio físico permite reforzar el sistema inmunitario y evitar enfermedades por sedentarismo. Otro de los problemas que surgieron a raíz de la pandemia fue el trastorno de adaptación el cual el Hospital de Stanford Medicine (2019) lo define como:

Una reacción emocional o de comportamiento ante un evento o un cambio estresante identificable en la vida de una persona que se considera inadaptada o de alguna manera no es una respuesta sana esperada al evento o el cambio... y son una reacción al estrés. (párr.1)

Desde el enfoque cognitivo conductual se puede conocer cuáles son los procesos de aprendizaje de una persona, como procesa la información y posteriormente como se dan las conductas, es decir, que integra aspectos tanto internos como los medioambientales externos y cómo estos influyen en la adaptación de la persona a diversas situaciones (Powell, 2021). Una vez se lleva a cabo el contacto inicial con la persona como parte del acompañamiento psicológico, se procede a realizar un trabajo de psicoeducación el cual tiene como objetivo transmitir información específica acerca del trastorno y ayudar a la persona a la comprensión del mismo, cuáles son sus causas y resolver dudas. Como herramienta, se puede indicar a la persona hacer un diario en donde registre sus estados emocionales positivos o negativos que presenta frente a los diferentes eventos y la percepción que tiene de ellos, con el fin de identificar y modificar las respuestas que son desadaptativas y entorpecen el bienestar psicológico de la persona. Una vez se conocen estos estados emocionales, se puede llevar a cabo la aplicación de técnicas de asertividad ya que permitirán que la persona desarrolle la habilidad de saber comunicar de una manera equilibrada y desde el respeto aquello que puede estar sintiendo, y a su vez reducir la emoción negativa que surge de aquella situación que hace sentir ansiosa a la persona (Mayo Clinic, 2022). En cuanto a la ansiedad se define como “una respuesta del organismo a situaciones que representen un riesgo, amenaza o peligro” (Universidad Nacional Abierta y a Distancia, 2020, párr. 8). Si bien las redes de apoyo suponen un factor protector para casos en donde se presente la ansiedad, para que este sea efectivo debe existir una adecuada socialización y comunicación asertiva en las relaciones. Por lo cual, es importante tener como opción de acompañamiento la comunicación con familiares, amistades o personas cercanas como también, tratar de tener hábitos de alimentación y de sueño adecuados (Universidad Nacional Abierta y a Distancia, 2020).

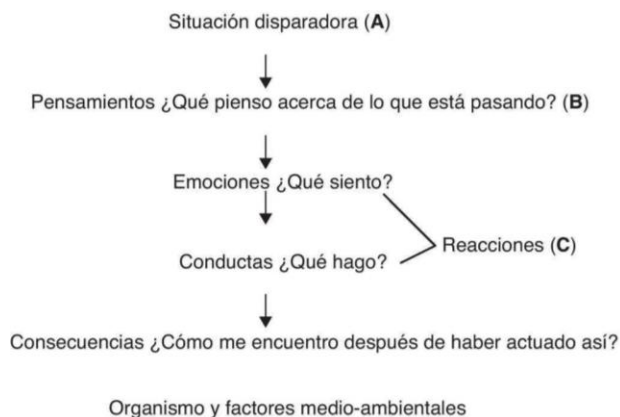
De acuerdo con la psicóloga Margarita Ahumada (2020), también es importante:

Que exista una relación entre lo que pensamos, sentimos y hacemos, en donde los pensamientos son los responsables de orientar nuestras emociones y conductas, es por esto, que es importante crear ideas positivas y confrontar los pensamientos negativos evaluando la validez de estos para no entrar en pánico. ¿Es cierto que...? ¿Qué pruebas/evidencia hay sobre...? (Universidad Nacional Abierta y a Distancia, 2020, párr. 13)

Desde la psicología es importante hacer un análisis funcional de la conducta ya que, de acuerdo con Ibáñez Tarín y Manzanera (2012), permite la evaluación del problema psicológico que presenta la persona: (ver Figura 1).

### Figura 1

#### *Análisis funcional de la conducta*



*Nota.* Tomada de (Tarín y Manzanera, 2012, p. 378).

Una vez se conocen cuáles pueden ser los pensamientos y las emociones que surgen a raíz de las situaciones disparadoras, desde el enfoque cognitivo conductual se puede conocer cómo se conforman los problemas que afectan la salud mental de la persona tal como lo indican Tarín y Manzanera (2012) en la figura 2.

## Figura 2

### *Conformación de los problemas que afectan la salud*



*Nota.* Tomada de (Tarín y Manzanera, 2012, p. 379).

Para el caso donde se presenta la ansiedad, el desarrollo de la actividad de ser consciente a través de la identificación de las fortalezas puede contribuir a transformar o disminuir el discurso negativo, como también, permite afrontar de una mejor manera las emociones negativas.

Esto a su vez permite que la persona se sienta comprendida y escuchada cuando ha estado bajo un estrés prolongado. A través de la telemedicina también se realiza el acompañamiento psicológico a las personas que durante el aislamiento han perdido familiares, amigos o personas cercanas debido al contagio por Covid-19, con el fin de que puedan desarrollar un duelo adecuado y lo resuelvan de la mejor manera. Para esto es necesario que cada persona se permita sentir emociones como la tristeza y el dolor frente a la pérdida ya que, de no hacerlo existe la posibilidad que esas emociones sigan siendo constantes y perduren en el tiempo, lo que puede provocar a futuro un duelo no resuelto como se mencionó en un apartado anterior.

El duelo según Martín (2022), se entiende como “el proceso psicológico al que nos enfrentamos tras las pérdidas y que consiste principalmente en la adaptación emocional a estas, si bien se trata de una experiencia compleja que engloba también factores fisiológicos, cognitivos

y comportamentales, entre otros” (párr. 3). En el caso de los fallecimientos por Covid-19, se hace presente la impotencia por parte de las personas y un dolor más profundo al no poder tener un contacto físico con las diferentes redes de apoyo, y de una u otra manera puede surgir el estrés y la tristeza frente a esta situación. Las características del duelo que se pueden llegar a presentar por el Covid-19 son:

### **La forma de morir**

El Covid-19 al ser una enfermedad sin precedentes y que al surgir se propagó de manera desmesurada, hizo imposible el acompañamiento físico en el transcurso de la enfermedad de quienes tuvieron que ser hospitalizados y a su vez provocó que muchas personas fallecieran de manera repentina (Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, 2020).

### **Ausencia en los rituales o cortejos fúnebres**

Debido a las diferentes restricciones por el aislamiento social, no fue posible cumplir con el acompañamiento físico.

### **Participación de los ciudadanos**

Las personas pueden llegar a tener sentimientos de culpabilidad al considerar que sus esfuerzos no fueron suficientes o de pensar que no se hizo lo necesario, para evitar que se contagiaran (Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, 2020).

### **Falta de apoyo social o familiar**

Según el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (2020), la ausencia del apoyo presencial puede llevar a que una persona sienta desolación, desconsuelo y soledad al no sentirse acompañados (p.7).



### **Pérdidas Múltiples en el Tiempo**

Cuando en un mismo círculo fallecen varias personas casi que al mismo tiempo, se pueden llegar a surgir sentimientos de frustración, rabia y desesperanza por las múltiples pérdidas.

### **Crisis concurrentes**

Se presenta cuando al duelo que se vive se le suman diferentes crisis, por ejemplo, las económicas, familiares, etc., y pueden llegar a surgir alteraciones en tiempo y espacio e incapacidad para tomar decisiones acertadas (Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, 2020, p. 7).

Durante el proceso del duelo se pueden presentar pensamientos rumiativos, los cuales se consideran como un mecanismo de afrontamiento caracterizado “porque el doliente focaliza la atención en los aspectos difíciles o negativos de una manera repetitiva y pasiva” (Payás, 2008, p. 309). Por esto, el acompañamiento psicológico es importante para que las personas no se sientan estancadas y eviten conductas desadaptativas tales como encontrar en el consumo de diferentes sustancias una “vía de escape” al dolor por el fallecimiento de las personas. Según Méndez et al. (2022), el acompañamiento psicológico para el caso del duelo consiste en emplear estrategias de afrontamiento como herramientas que debe conocer el profesional de psicología, para que las intervenciones sean reforzadas y oriente la capacidad de resiliencia y crecimiento personal ante este evento doloroso para los miembros de una familia.

De acuerdo con la teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus existen dos tipos de afrontamiento (Pérez Nieto, M. A., & Redondo Delgado, M. (sa). El primero está enfocado en la emoción que puede desencadenar una situación, en este caso, el fallecimiento de una persona, y el segundo está enfocado en los problemas y como su nombre lo indica, se centra en la situación

problemática. Durante el proceso de elaboración del duelo se puede presentar la negación, lo que significa que la persona aún no está preparada para afrontar la situación ya que, “el impacto emocional de la noticia es tan fuerte que muchas veces las personas no desean escuchar” (López et al., 2020, p. 32), y también las personas pueden experimentar el enfado, por lo cual:

El personal de la salud debe reconocerla, propiciar que la persona exprese sus emociones, validarlas, procurando prevenir la agresión hacia sí mismo o a los demás. Recuerde que toda rabia no expresada puede seguir manteniendo el dolor ante la pérdida. En el caso de la rabia, en ocasiones se puede llegar a convertir en deseo de venganza impulsando a la persona a llevarla a cabo. (López et al., 2020, p. 32)

En cuanto al miedo o la depresión:

El equipo de intervención en salud mental valida sus emociones, realiza el acompañamiento psicosocial e identifica signos de alarma (riesgo suicida, agitación psicomotriz, afectación significativa de los hábitos alimenticios, etc.) La persistencia de culpa, autorreproches puede intensificar la presencia de síntomas depresivos. (López et al., 2020, p. 32)

En la misma guía realizada por López et al. (2020), se menciona que es importante que las personas tengan una adecuada introspección con respecto a la aceptación y “procesamiento de la pérdida como un aspecto más de la vida, de la misma forma que perdemos relaciones, lugares, seres queridos” (p. 32). Por otra parte, no se puede dejar de lado las estrategias colectivas para el trauma psicosocial como consecuencia del aislamiento social, ya que como lo indica Ignacio Martín Baró las personas no están aisladas de la sociedad y “se hace necesario mirar no sólo al sujeto que lo sufre, sino a la situación que lo alimenta, al contexto que le da

cobertura, a la estructura que lo origina, lo institucionaliza y lo mantiene” (Blanco y Díaz, 2004, p. 241). De igual forma, Amalio Blanco considera que “el trauma psicosocial es sencillamente la consecuencia más esperable y más normal de una situación anormal como es la que viven las grandes mayorías populares en muchos países, acentuada en estos momentos con motivo de la pandemia” (Infocop, 2021, párr. 11). A su vez, Blanco y Rodríguez (2007) consideran que el bienestar de una persona debe estar compuesto por las dimensiones subjetiva, psicológica y social. Desde la dimensión subjetiva, las personas realizan un análisis de como perciben y cuan satisfechos se encuentran con respecto a los afectos positivos y los afectos negativos, es decir, “los aspectos que la persona considera importante” (Blanco y Rodríguez, 2007, p. 17).

La dimensión psicológica se entiende como la capacidad que tiene una persona de conectar y tener un equilibrio entre diferentes acontecimientos, que le permitan la continuidad de actividades cotidianas y está compuesta por la autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, objetivos vitales y crecimiento personal. Por dimensión social, se entiende como las oportunidades de progresar que perciben las personas y que a su vez le permiten satisfacer sus necesidades, y en cuanto al bienestar social, está constituido por la integración, aceptación, contribución, actualización y coherencia social (Blanco y Rodríguez, 2007).

Capella Palacios et al. (2022) realizaron una revisión exploratoria desde la perspectiva de la psicología comunitaria con el fin de conocer cuáles fueron las acciones realizadas en 2020 para atender las necesidades de varias comunidades en América latina durante el aislamiento social y en esta búsqueda se encontró que “las acciones colectivas referentes a la población general tuvieron que ver, sobre todo, con promoción y prevención en salud” (p. 9). En cuanto a la seguridad alimentaria “numerosos colectivos vieron gravemente comprometida su posibilidad

real de “quedarse en casa” sin que se viera afectada su subsistencia” (p. 10), por lo cual las acciones colectivas de algunas personas se basaron en el cooperativismo compartiendo alimentos con la población más vulnerable.

De acuerdo con la oficina de Comunicaciones del Departamento de Prosperidad Social en Colombia (2021, párr.2), los aspectos psicosociales como los servicios básicos y de seguridad que permiten contribuir a la satisfacción de necesidades básicas de la población, específicamente en la más vulnerable (incluyendo el sector rural), el Gobierno Nacional se enfocó en dar ayudas monetarias a través de los programas de asistencia social como Familias en Acción, Jóvenes en Acción, Colombia Mayor, Devolución del Iva e Ingreso Solidario. En cuanto a la población en áreas rurales, “Rural Es Unidos contra Covid”:

Es el nombre de la red de información y apoyo para familias rurales en época de pandemia, un espacio promovido en el corazón de los jóvenes rurales, voluntarios e integrantes que hacen parte de la Fundación Planeta Rural. Está conformada por un conjunto de actores de base y/o personas que viven, trabajan en zonas rurales, que les importa lo rural, con incidencia y que han decidido articular esfuerzos para analizar y compartir las consecuencias de lo que está pasando en las zonas rurales en esta época de confinamiento y gestionar posibles respuestas rápidas de acción colectiva para que la población rural pueda hacer frente de la mejor manera a la situación del coronavirus. (Ortiz, 2020, párr. 3)

Como parte de sus estrategias “Rurales unidos contra Covid” en conjunto con los docentes comparten buenas prácticas académicas para los estudiantes de las áreas rurales que no cuentan con conectividad, transmiten a través del programa radial “Enseña Colombia” los materiales, guías, entre otros, para que puedan seguir aprendiendo (Ortiz, 2020, párr. 14).

## Discusión

Una vez se lleva a cabo la búsqueda de información acerca de las afectaciones psicológicas durante el aislamiento por la pandemia Covid-19 en Medellín se encontró que los hallazgos encontrados por McKeever (2020) a nivel biológico producidas por el Covid-19, concuerdan con la información proporcionada por la Organización Mundial de la Salud en cuanto a que a nivel biológico las personas que llegan a tener esta enfermedad presentan “insuficiencia respiratoria, el síndrome de dificultad respiratoria aguda, la septicemia y el choque septicémico, la tromboembolia y/o la insuficiencia multiorgánica, incluidas las lesiones cardíacas, hepáticas y renales” (Organización Mundial de la Salud, 2021).

Por otra parte, los hallazgos en el ámbito social durante la pandemia por Covid-19 indicaron que debido a las diferentes restricciones en Medellín se evidenció un aumento en los niveles de pobreza, lo que concuerda con el Informe de Agudelo Henao et al. (2020, p. 32) y coincidiendo de igual manera con el concepto que da Benjamin S. Rowntree que da acerca de esta situación. Él fue “un empresario e industrial británico, que dedicó gran parte de sus esfuerzos a analizar la pobreza y a combatirla” (Montagut, 2022, p.1) y considera que esta se da “cuando lo total de ingresos disponibles no satisface el mínimo necesario para la subsistencia” (Caus, 2022, p. 1). De esta manera se puede asimilar cómo afecta la pobreza en Medellín durante el aislamiento social encajando a su vez con el informe de Riaño (2021), teniendo presente que desde el enfoque de las necesidades básicas emitido por la Organización Internacional del Trabajo y definida como la incapacidad de satisfacer las necesidades tales como vestuario, salud, educación, influye como obstáculo frente al desarrollo humano y al bienestar de las personas impactándolas al dejarlas vulnerables y afectando su desarrollo humano. Ahora, desde la conclusión de Makalu Consultores (2021) con respecto a la influencia que tuvo la pobreza en

cuanto a las necesidades que deben ser satisfechas para conseguir lo que Maslow considero como la autorrealización a través del alcance y satisfacción de cada una de las necesidades de lo que él denominó como déficit o primordiales, se puede confirmar que el aumento de la pobreza influyó para que en las personas existieran sentimientos de frustración y desesperanza, al no poder satisfacer las siguientes necesidades:

### **Fisiológicas o Básicas**

Al presentar deficiencias en los recursos económicos para la compra de alimentos, algunas personas no consumían las tres comidas al día que se consideran como necesarios para estar sano y evitar las enfermedades. Como resultado, se presentó el desequilibrio desde lo biológico y lo psicológico al verse afectados los patrones de sueño, la salud física y emocional, surgiendo de igual forma la irritabilidad. Por otra parte, estas deficiencias también repercutieron en las relaciones de pareja afectando la intimidad al disminuir el deseo sexual y creando conflictos en las relaciones.

### **Necesidades de seguridad y protección**

Como se mencionó anteriormente, algunas empresas quedaron en bancarrota debido a las diferentes restricciones emitidas para evitar el contagio y como consecuencia se dieron casos en donde las personas perdieron sus empleos, por consiguiente, sus recursos se vieron afectados y surgió la tensión, el miedo y la ansiedad frente a la incertidumbre de sus futuros.

### **Necesidades Sociales**

Al estar en confinamiento, las relaciones sociales y toda su interacción se vio reducida a las videollamadas, en cuanto a los trabajadores surgió la necesidad de implementar el teletrabajo como opción para continuar con las labores y, por otra parte, las restricciones para realizar los

rituales funerarios influyeron en el surgimiento de emociones negativas como el estrés, la ansiedad, entre otras.

### **Necesidad de Autoestima**

Se podría decir que según la necesidad de estima alta que propone Maslow, en algunas personas se vio afectada debido a la falta de independencia para cumplir con sus metas y en otros casos, se observó la resiliencia como oportunidad de surgir frente a las adversidades que se fueron presentando. Por otra parte, se observó que la estima baja (entendiéndose como la necesidad de atención y reconocimiento) en el personal de salud y quienes estuvieron comprometidos por salvaguardar la vida y la seguridad de las personas, obtuvieron reconocimiento cuando en las comunidades aplaudían como forma de agradecer sus esfuerzos.

### **Autorrealización**

Para lograr este objetivo, necesariamente se tuvieron que satisfacer las necesidades anteriores. Es por esto que se puede decir que, de acuerdo con los hallazgos y la teoría actualmente existen casos en donde aún se están atendiendo las necesidades básicas para poder desarrollar sus potenciales (Salvatierra, 2014).

Con respecto a los hallazgos desde el ámbito psicológico, si bien las medidas tomadas fueron las necesarias para contener los contagios y evitar que llegaran a colapsar los centros de salud, se pudo apreciar la presencia de síntomas negativos debido a la consecuencia de las nuevas rutinas lo que coincide con la investigación realizada por Andrade et. al. (2020) cuando indica que el miedo, la angustia y los pensamientos recurrentes sobre la posibilidad de contagiarse y morir estaban constantemente presente en las personas. Por otra parte, de acuerdo a las exigencias del ambiente propiciado por el aislamiento y que suponen para las personas una adaptación, se podría decir que si bien el compartir tiempo juntos contribuye al mejoramiento de

las relaciones familiares en algunos casos sucedió todo lo contrario, ya que comenzaron a verse afectadas en el transcurrir de los días debido a múltiples factores tales como los económicos, la falta de privacidad, el estrés y la angustia por no poder continuar con las actividades cotidianas. Esta información concuerda con los resultados obtenidos en el estudio realizado por Escobar (2020) a 189 ciudadanos en el municipio del Valle de Aburra, de los cuales 115 pertenecen a Medellín en donde los círculos familiares “el 31.21% obedece a personas con presencia de disfunción familiar leve, el 18.51% a disfunción familiar moderada, y el 12.69% presenta disfunción familiar severa” (p.21). En cuanto a la pérdida de empleos en Medellín y según se encontró en los datos presentados por la página Medellín Como Vamos (2020, p. 1), en el seguimiento “durante el trimestre marzo-mayo de 2020 se registraron 414.000 desempleados, 158.000 más que en el mismo trimestre del año anterior, alcanzando una tasa de desempleo de 21,6%”. Esta representa una variable decisiva para que se presentara síntomas de ansiedad y de estrés que comenzaron a sentir no solo quienes perdían sus empleos sino también sus familias, debido a que en algunos casos las personas no contaban con un plan de contingencia o con ahorros programados suficientes para hacer frente a las diferentes necesidades. Por consiguiente, se puede decir que este tipo de sentimiento contribuye al desmejoramiento de la salud física al exigir una demanda aún mayor que se le aúna al aislamiento (Clínica de Medellín, 2021), tal como lo manifiesta la médica psiquiátrica Claudia Marín.

Ahora, desde el ámbito educativo se observó que el rendimiento escolar se vio afectado durante el aislamiento por síntomas como el estrés y la angustia, favoreciendo la aparición de dificultades cognitivas como, por ejemplo, la de adquirir nuevos conocimientos, memorizar o estar concentrados. De igual forma, se vio afectada la socialización como proceso importante para construir las pautas sociales que permiten la capacidad de saber como comportarse en



determinados contextos, el desarrollo del lenguaje y la toma de decisiones. Esto puede resultar complejo ya que existe la posibilidad de que los niños pueden presentar dificultades para relacionarse con los demás, dando como resultado la ansiedad social, los problemas de autoestima y la dificultad para desarrollar una adecuada resolución de conflictos, entre otros. Esto coincide con las definiciones que da Powell (2021) con respecto al aprendizaje social de Albert Bandura al indicar que este es “un proceso cognitivo que tiene lugar en un contexto social y ocurre puramente a través de la observación o la instrucción directa” (párr. 10), ya que, según esta teoría “el aprendizaje social se centra en cómo interactuamos con nuestros pares” (Powell, 2021, párr. 12). Así mismo, lo anterior concuerda con la información del informe emitido por la Secretaría de Educación de Medellín (2022) acerca de los efectos del Covid-19 en Instituciones oficiales educativas en Medellín.

Continuando con los hallazgos de los factores que afectaron la salud mental, en cuanto al personal médico, coincide con los encontrados en el estudio realizado por el grupo de investigación en salud mental de la Universidad CES a 644 profesionales de la salud residentes en Bogotá (28.1%), Medellín (41.2%) y otras ciudades (30.7%) en donde se visualizó que algunos de estos son “el exceso de trabajo, la frustración, la discriminación y el aislamiento, el miedo a infectarse, los pacientes con emociones negativas, la falta de contacto con sus familias y el agotamiento” (Torres et al., 2020, p. 27), lo que compromete el bienestar mental y trayendo como impacto psicológico el desarrollo de síntomas asociados a la depresión al 61.6% de la población evaluada. Con respecto a la población en general en la ciudad de Medellín, si bien el aislamiento por la pandemia covid-19 es un evento que no ha tenido precedentes también se puede decir que las afectaciones negativas que se presentaron a la salud mental se pueden considerar como respuestas normales frente a una situación anormal en donde se ven

involucrados factores como los económicos, sociales, laboral, entre otros, los cuales hacen que las personas se sientan más estresadas por tiempos indefinidos tal como lo manifiesta Ramírez et al. (2020). Cabe resaltar que una vez que se identifican los diferentes síntomas por el aislamiento como lo son la ansiedad, el estrés, la angustia y el insomnio son considerados como amenazas a la salud mental, se determina que coinciden con la información desarrollada en el libro de investigación Impacto de la pandemia Covid-19 en la salud mental de Colombia realizado por Sanabria et al., (2021, p. 76) apoyado en la base de datos del estudio PSY-COVID, y que por consiguiente es importante intervenirlos para evitar que desencadene en la depresión como patología. De igual forma, también se determinó que los anteriores factores constituyen un riesgo relacionado de manera directa en la alteración del sueño trayendo afectaciones a las emociones, el desarrollo de actividades, agotamiento físico, irritabilidad, dificultad para tener un adecuado aprendizaje, dificultad para regular emociones, entre otros, lo que concuerda con el artículo presentado por Ramírez et al. (2020). Teniendo presente los anteriores hallazgos, se podría decir entonces que los factores que surgen desde la condición de aislamiento social hacen que las personas tengan afectaciones las cuales pueden estar relacionadas con la aparición de la depresión como consecuencia. Este trastorno puede llegar a surgir en las personas cuando los síntomas tienen una mayor duración en el tiempo, afectando su funcionalidad y teniendo conductas que son desadaptativas tanto consigo mismo como con su entorno, aumentando el riesgo de tener pensamientos y/o conductas suicidas. Este tipo de comportamiento coincide con la información dada por la Jefe de Psicología de la Corporación Universitaria UNITEC (2022), Ana María Morales, cuando indica que “las cifras oficiales que muestran los boletines epidemiológicos, en los que aumentaron los casos de suicidio en el país en el marco de la pandemia, siendo el año 2021, donde se registró un mayor índice de mortalidad” (párr. 11).

## Conclusión

El propósito de este trabajo fue el de dar a conocer a través de la revisión bibliográfica, información pertinente acerca de cuáles han sido las afectaciones y las consecuencias a la salud mental por el aislamiento social por la enfermedad Covid-19. Por consiguiente, se evidenció que:

En cuanto a lo psicológico, las personas llegaron a tener diversas manifestaciones en la salud mental frente al aislamiento social, sin embargo, a través de la teleorientación y la colaboración de diferentes profesionales y voluntarios de la salud mental, se logró llevar a cabo el acompañamiento psicológico y la aplicación de primeros auxilios que permitan en la mayoría de los casos, derribar barreras geográficas (Acero et al., 2021).

Frente a la ruralidad, se conoció que esta población al no contar con los diferentes servicios, tienen pocas oportunidades de acceder a la educación virtual a través de herramientas y medios tecnológicos. Como respuesta a esta necesidad y como medida de prevención para que los estudiantes no se vieran afectados académicamente en el avance de sus estudios, surge la colaboración entre docentes y la red “Rural Es Unidos contra Covid-19”, la cual, a través del programa radial pueden transmitir conocimientos a los estudiantes. Y de igual forma, se llevan a cabo acciones de acompañamiento psicosocial en donde orientan el manejo de las emociones que pueden presentar los habitantes de estas zonas con el fin de reducir o mitigar posibles consecuencias psicológicas a futuro.

Desde lo social, a través de la revisión de diversas fuentes se conoció que una manera para amortiguar los efectos de las crisis era destinar ayudas económicas a la población vulnerable y, por otra parte, que en algunas comunidades se llevó a cabo iniciativas de cooperación ya que a raíz del desempleo se encontraron en situación de pobreza, proveyendo alimentos entre otros.

Una vez que se identifica en las diferentes fuentes de información acerca de las afectaciones a la salud mental debido al estado emocional negativo derivado por el aislamiento de la pandemia Covid-19, se establecen posibles alternativas de afrontamientos desde el estilo del manejo de las emociones ya que permiten a las personas reestructurar la percepción frente pensamientos poco útiles que pueden aparecer y que están basadas en el afrontamiento emocional propuesto por Lazarus y Folkman denominado *Modelo de regulación emocional basado en el procesamiento emocional*. Este modelo cuenta con seis procesos los cuales permiten regular la emoción negativa para que no lleguen a interferir en la funcionalidad de la cotidianidad de las personas.

Como primer proceso está la apertura emocional, lo que quiere decir que inicialmente las personas deben de ser conscientes de lo que estén sintiendo en ese momento. Como estrategia de afrontamiento, se propone la identificación inicial de la emoción que surge a raíz de las diferentes problemáticas durante la pandemia lo cual se logra a través del autoanálisis o autoobservación, auto conociendo e interpretando los pensamientos sin caer en el autoengaño. Una vez se cumple lo anterior, las personas continúan con el segundo proceso que es la atención emocional y como su nombre lo indica es atender las emociones que han surgido una vez se han identificado, para posteriormente continuar con el proceso conocido como aceptación emocional. En este proceso se tiene como estrategia de afrontamiento la aceptación de las mismas, comprendiendo y focalizando la atención en el presente sin juzgarlas. La asignación del nombre correcto de la emoción negativa permite que tanto la persona como los demás puedan comprender el estado emocional en el que se encuentra y se le conoce como etiquetado emocional, y corresponde a la cuarta estrategia de afrontamiento del proceso del modelo de regulación. En el análisis emocional como quinto proceso, se pretende como estrategia de

afrontamiento que la persona tenga más claridad a través de la ayuda profesional, que en una pandemia es normal llegar a tener sentimientos de incertidumbre como también las emociones que pueden surgir frente a los infortunios que se derivan de ella y que es importante no quedarse estancado en ellas ni prolongarlas durante mucho tiempo, para evitar a largo plazo el surgimiento de patologías psicológicas como lo es la depresión. Y como último proceso, se tiene la modulación emocional, la cual surge cuando se logra el autocontrol de las emociones.

Se puede concluir también que el manejo de las emociones desempeña “dos funciones básicas que consisten principalmente en cambiar la situación estresante para eliminarla o modificarla, y a su vez, regular las respuestas emocionales del individuo respecto a la situación” (Torres et al., 2021, p. 495). Continuando con el estilo de afrontamiento de Lazarus y Folkman del manejo de las emociones, se propone como factores protectores las estrategias que pueden ser implementadas teniendo en cuenta la investigación realizada por Guevara (2020) como lo son: la aceptación, el apoyo social y familiar, la reinterpretación positiva frente a las situaciones en pandemia, el contacto social a través de las tecnologías de la comunicación, el autocuidado a través del ejercicio y de las medidas decretadas preventivas de bioseguridad por parte de las autoridades en salud y la expresión emocional.

Y, por último, es importante mencionar que cada persona es quien realiza un análisis desde su propio contexto para lograr determinar qué tan desbordantes considera que son los acontecimientos y que capacidad cree tener para hacerle frente y que el uso de las estrategias puede contribuir a reducir el desgaste psicológico.

## Referencias bibliográficas

- Acero Rodríguez, P. D. y Ochoa P. P. (2021). *Afrontando la ansiedad y el estrés ante el Covid-19 y el aislamiento*. Colegio Colombiano de Psicólogos. <https://www.colpsic.org.co/wp-content/uploads/2021/09/GuiaAfrontandolaansiedadyelestresanteelCOVID19yelaislamiento.pdf>
- Agudelo Henao, L., Garay Molina, N., Meneses Hoyos, R., González González, M. y Hoyos Barba, M. (2020). *Informe de Calidad de Vida de Medellín 2020*. Medellín Cómo Vamos. <https://www.medellincomovamos.org/system/files/2021-09/docuprivados/Pobreza%20y%20desigualdad%20Informe%20de%20Calidad%20de%20Vida%20de%20Medellín%2C%202020.pdf>
- Ahumada, M. (5 de mayo de 2020). *La UNAD habilita el "Chat tu Psicólogo en Línea" para cuidar la salud mental de los Unadistas*. <https://noticias.unad.edu.co/index.php/unad-noticias/todas/3502-la-unad-habilita-el-chat-tu-psicologo-en-linea-para-cuidar-la-salud-mental-de-los-unadistas>
- Alcaldía de Medellín. (28 de marzo de 2020). *Efectos económicos y sociales por COVID-19 y alternativas de política pública Un análisis para Medellín y el AMVA*. Alcaldía de Medellín. <https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/medellin/Temas/COVID-19/Publicaciones/Shared%20Content/Documentos/2020/AnalisisEfectosEconomicosCovid19.pdf>
- Alianza Europea. (s.f.). *Importancia de la depresión para la salud pública*. I figth depression <https://ifightdepression.com/es/for-all/public-health-significance>

Alonso, A. (22 de agosto de 2022). *Efecto del aislamiento social en el cerebro*. Psyciencia.

<https://www.psyciencia.com/efecto-del-aislamiento-social-en-el-cerebro/>

Álvarez Carneros, P., (s.f.). *La Teoría Ecológica de Urie Bronfenbrenner ¿En qué consiste la Teoría Ecológica de los Sistemas de Bronfenbrenner?* Psicología y Mente.

<https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-ecologica-bronfenbrenner>

Andrade Mayorca, M. F., Campo Vanegas, D., Díaz Botero, V., Flórez Gutiérrez, D., Mayorca Bonilla, L., Ortiz Umaña, M., . . . Yosa Trujillo, P. (2020). *Descripción de las características psicológicas relacionadas con la salud mental en la situación de emergencia de salud pública originada por el COVID-19*. Repository UCC.

[https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/20073/1/2020\\_salud\\_mental\\_covid.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/20073/1/2020_salud_mental_covid.pdf)

Betancur Peláez, J. (5 de julio de 2022). *Al Hospital Mental de Antioquia no le cabe un paciente más*. El Colombiano. [https://www.elcolombiano.com/antioquia/las-razones-que-llevaron-](https://www.elcolombiano.com/antioquia/las-razones-que-llevaron-al-hospital-mental-de-antioquia-a-declararse-en-emergencia-JL17948450)

[al-hospital-mental-de-antioquia-a-declararse-en-emergencia-JL17948450](https://www.elcolombiano.com/antioquia/las-razones-que-llevaron-al-hospital-mental-de-antioquia-a-declararse-en-emergencia-JL17948450)

Blanco, A., y Díaz, D. (2004). Bienestar social y trauma psicosocial: una visión alternativa al trastorno de estrés protraumático. *Clínica y Salud*, 15(3), 227-252.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180617834001>

Blanco, A., y Rodríguez Marín, J. (2007). *Intervención psicosocial*. Madrid: Pearson Educación S.A. Academia.

[https://www.academia.edu/11981316/Intervenci%C3%B3n\\_Psicosocial\\_Amalio\\_Blanco\\_Jes%C3%BAs\\_Rodr%C3%ADguez\\_Mar%C3%ADn?auto=download](https://www.academia.edu/11981316/Intervenci%C3%B3n_Psicosocial_Amalio_Blanco_Jes%C3%BAs_Rodr%C3%ADguez_Mar%C3%ADn?auto=download)

Blanco Daza, M., De la Vieja Soriano, M., Macip Belmonte, S. Y Tercero Cano, M. (17 de diciembre de 2021). *Trastorno de estrés postraumático en enfermeras durante la*

*pandemia de covid-19*. National Library of Medicine.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8677464/>

Broche-Pérez, Y., Fernández Castillo, E., y Reyes Luzardo, D. (2020). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19.

*Revista cubana de salud pública*. <https://scielosp.org/pdf/rcsp/2020.v46suppl1/e2488/es>

Capella Palacios, M., Quinde Reyes, M., y Mora Goye, L. (2022). Acciones colectivas frente al Covid-19 en Latinoamérica: Una exploración desde la psicología comunitaria crítica.

*Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social*.

[https://cued.unam.mx/rdipycs/wp-content/uploads/2022/04/8.-Pruebas-finas\\_Acciones-colectivas-frente-al-Covid-19-en-Latinoam%C3%A9rica-Una-exploraci%C3%B3n-desde-la-psicolog%C3%ADa-comunitaria-cr%C3%ADtica.pdf](https://cued.unam.mx/rdipycs/wp-content/uploads/2022/04/8.-Pruebas-finas_Acciones-colectivas-frente-al-Covid-19-en-Latinoam%C3%A9rica-Una-exploraci%C3%B3n-desde-la-psicolog%C3%ADa-comunitaria-cr%C3%ADtica.pdf)

Caus, N. (2022). *¿Qué es la pobreza?* Manos Unidas.

<https://www.manosunidas.org/observatorio/pobreza-mundo/definicion-pobreza>

Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía CELADE. (17 de diciembre de 2020). Párr.

8. *CEPAL*. Obtenido de <https://www.cepal.org/es/enfoques/vulnerabilidades-sociodemograficas-personas-mayores-frente-al-covid-19>

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. (2020). *El adiós sin abrazos. Guía de apoyo psicológico a personas que han perdido un familiar a consecuencia del coronavirus*.

Infocop. [http://www.infocop.es/pdf/El\\_adios\\_sin\\_%20abrazos.pdf](http://www.infocop.es/pdf/El_adios_sin_%20abrazos.pdf)

Comunicación Institucional. (25 de febrero de 2021). *Revisamos la salud mental del país en*

*proyecto PSY-Covid-19*. Universidad de Ibagué. <https://www.unibague.edu.co/noticias-institucionales/3181-revisamos-la-salud-mental-del-pais-en-proyecto-psy-covid-19>



- Corporación Universitaria UNITEC (14 de septiembre de 2022). *El suicidio en Colombia: Un panorama prioritario para los profesionales de la salud mental en el país*. Corporación Universitaria UNITEC. <https://www.unitec.edu.co/noticias/el-suicidio-en-colombia-un-panorama-prioritario-para-los-profesionales-de-la-salud-mental>
- Coryell, W. (agosto de 2021). *Trastornos depresivos*. Manual MSD. [https://www.msdmanuals.com/es-co/professional/trastornos-psi%C3%A1tricos/trastornos-del-estado-de-%C3%A1nimo/trastornos-depresivos#v1028061\\_es](https://www.msdmanuals.com/es-co/professional/trastornos-psi%C3%A1tricos/trastornos-del-estado-de-%C3%A1nimo/trastornos-depresivos#v1028061_es)
- Cueto, J. C. (26 de julio de 2021) párr. 13. Coronavirus: qué es el cerebro pandémico y cómo nos afecta en el día a día. BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-57805499>
- Clínica de Medellín, (9 de junio de 2021). *Alteraciones psiquiátricas asociados a la Covid-19*. Clínica de Medellín. <https://www.clinicamedellin.com/contacto-vital/salud-al-dia/alteraciones-psiquiaticas-asociados-a-la-covid19/>
- Díaz Faciolince, V. E. (3 de junio de 2010). *La psicología de la salud: antecedentes, definición y perspectivas*. Revistas U de A. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/10231/9459>
- Diccionario de Asilo. (sf). *Estrategias de afrontamiento*. CEAR. <https://diccionario.cear-euskadi.org/estrategias-de-afrontamiento/>
- Diccionario de la Real Academia Española. (2020). *Epidemia*. DLE RAE. Párr. 1. <https://dle.rae.es/epidemia>
- Escobar Toro, S. (2020). *Situación de salud mental en el área metropolitana del valle de aburra durante el aislamiento preventivo decretado en Colombia por la pandemia del covid19:*

*un análisis exploratorio*. Repository EAFIT.

[https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/17450/Santiago\\_EscobarToro\\_2020.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/17450/Santiago_EscobarToro_2020.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Etienne, C. F. (2018). La salud mental como componente de la salud universal. *Revista Pan American Journal of Public Health*. <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2018.v42/e140>

Función Pública. (s.f.). *La entidad. Información general*.

<https://www.funcionpublica.gov.co/quienes-somos/funciones-generales>

Gallardo Ponce, I. (8 de febrero de 2021). *Estrés*. Cuídate Plus.

<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>

García Pérez, L. (5 de diciembre de 2022). *Cognición social: estructura y evaluación de un superconstructo*. Neuron Up.

<https://www.neuronup.com/neurociencia/neuropsicologia/cognicion-social-estructura-y-evaluacion/>

González Pinto, D., Ramos Romero, L., Ramos Buelvas, M., Restan Lugo, S., y Doria Gutiérrez, Y., (2021). *Alteraciones del sueño y consumo de psicofármacos durante la pandemia covid-19 en estudiantes de regencia de farmacia, universidad de córdoba*. Universidad de Cordoba.

<https://repositorio.unicordoba.edu.co/bitstream/handle/ucordoba/4522/Ramos%20Buelvas%2c%20Maria%20Andrea%20Doria%20Gutierrez%2c%20Yina%20Paola%20Ramos%20Romero%2c%20Luis%20Albeiro%20Restan%20Lugo%2c%20Sharoon%20Milagro%20Gonzalez%20Pinto%2c%20Dayana%20Marcela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Guaita, V. (1 de octubre de 2019). *Ilustración neurociencias: amígdala*. Asociación Educar para el desarrollo humano. <https://asociacioneducar.com/ilustracion->

[amigdala#:~:text=del%20%20C3%B3bulo%20temporal.-](#)

[.La%20am%20C3%ADgdala%20forma%20parte%20del%20sistema%20C3%ADmbico%20su%20principal%20funci%20C3%B3n,que%20ayuden%20a%20la%20autoprotecci%20C3%B3n.](#)

Guevara Tapias, N. I. (diciembre de 2020). *Estrategias de afrontamiento psicológico ante la situación de confinamiento y aislamiento como medida sanitaria para la prevención de la covid-19, que pueden ser implementadas en la ese san francisco de asis, sincelejo 2020.*

Universidad CES.

[https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/5285/64576976\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/5285/64576976_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hernández Marín I. E. y Gutiérrez López L.P. (2014). *Manual básico de primeros auxilios psicológicos.* Universidad de Guadalajara.

[http://www.cucs.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/manual\\_primeros\\_auxilios\\_psicologicos\\_2017.pdf](http://www.cucs.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/manual_primeros_auxilios_psicologicos_2017.pdf)

Huarcaya-Victoria, J. (2020). *Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de covid-19.* Scielo. <https://www.scielosp.org/pdf/rpmesp/2020.v37n2/327-334/es>

Ibañez Tarín, C. I., y Manzanera Escartí, R. (14 de mayo de 2012). *Técnicas cognitivo-conductuales de fácil aplicación en atención primaria (I).* Elsevier Doyma.

<https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-pdf-S113835931200069X>

Infobae. (27 de septiembre de 2022). *Autoridades alertan por aumento de casos de suicidio en Medellín.* Infobae. <https://www.infobae.com/america/colombia/2022/09/27/autoridades-alertan-por-aumento-de-casos-de-suicidio-en-medellin/>

Infocop. (18 de junio de 2021). *Recordando a Ignacio-Martín Baró-Entrevista a Amalio Blanco, Catedrático emérito de Psicología en la Universidad Autónoma de Madrid y Académico de número de la Academia de Psicología de España*. Infocop.

<https://www3.infocop.es/viewarticle/?articleid=18223>

Izquierdo Machín, E. (2021). Sustentos teóricos para la prevención de la COVID-19 en el entorno comunitario. *Revista Cubana de Medicina General Integral*.

<http://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/download/1557/402>

Jimenez López, D., (2021). *Intervención del Trabajo Social clínico al duelo con familias en tiempos de pandemia en clínica león XIII de Medellín*. Corporación Universitaria Minuto de Dios.

[https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/16189/1/T.TS\\_Jim%C3%A9nezL%C3%B3pezDeisyMargarita\\_2021.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/16189/1/T.TS_Jim%C3%A9nezL%C3%B3pezDeisyMargarita_2021.pdf)

Lara Abad, G. E., Baca Salinas, J., y Reyes Mendoza, L. (2021). Nosofobia como impacto negativo de la pandemia derivada del covid-19. *Boletín científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula*.

<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/atotonilco/article/download/6684/7568>

Larrotta-Castillo, R., Méndez-Ferreira, A.-F., Mora-Jaimes, C., Córdoba Castañeda, M. C., y Duque-Moreno, J. (junio de 2020). Pérdida, duelo y salud mental en tiempos de pandemia. *Revista de la Universidad Industrial de Santander*.

<http://www.scielo.org.co/pdf/suis/v52n2/2145-8464-suis-52-02-179.pdf>

*Ley 1616*. (21 de enero de 2013) Congreso de la República de Colombia. Por medio de la cual se expide la ley de Salud Mental y se dictan otras disposiciones.

Londoño Rúa, B. P., Otálvaro, L., Quirama Tabarez, Y., y Duque Patiño, V. (2021).

*Implicaciones de la pandemia y la educación virtual en las dinámicas familiares del Barrio Vallejuelos de Medellín.* Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia.

<https://dspace.tdea.edu.co/bitstream/handle/tdea/2274/Informe%20Implicaciones%20pandemia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

López Gómez, D. (s.f.). *¿Qué es la depresión mayor?* Mente a mente.

<https://www.menteamente.com/que-es-la-depresion>

López, V. H., Uribe Obando, R., Mendoza Vilca, M., Maldonado Ruiz, H., Caballero Peralta, J., Orihuela Fernández, S. y Baca Cabrejos, M. (abril de 2020). *Cuidado de la salud mental de la población afectada, familias y comunidad, en el contexto del covid-19.* Unicef. .

<https://www.unicef.org/peru/media/7751/file/Cuidado%20de%20la%20salud%20mental%20en%20el%20contexto%20del%20COVID-19.pdf>

Lossio J., Torres T. (s.f.). *Pandemias en el siglo XXI: lecciones históricas.* Revista IDEELE.

<https://www.revistaideele.com/2020/05/18/pandemias-en-el-siglo-xxi-lecciones-historicas/>

Makalu Consultores. (mayo 10 de 2021). *Piramide de Maslow en tiempos de Covid-19.* Makalu

Consultores. <https://www.makaluconsultores.cl/piramide-de-maslow-en-tiempos-de-covid-19>

Martín Canovas, E. (22 de enero de 2022). *Las 5 fases (o etapas) del duelo: la teoría de Kübler*

*Ross.* Centro de psicología integral MC. <https://centrodepsicologiaintegral.com/las-5-fases-o-etapas-del-duelo-la-teoria-de-kubler-ross/>

- Mayo Clinic. (11 de noviembre de 2021). *Trastorno de estrés postraumático (TEPT)*. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>
- Mayo Clinic. (13 de mayo de 2022). *Estilo de vida saludable: Control del estrés*. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/assertive/art-20044644>
- Medellín Como Vamos. (01 de junio de 2020). *Medellín y Valle de Aburrá registran desempleo más alto en 20 años*. Medellín Como Vamos. <https://www.medellincomovamos.org/desempleo-en-medellin-covid19#:~:text=De%20acuerdo%20con%20los%20datos,pp%2D%20respecto%20la%20tasa%20de>
- Meneses, A. (noviembre de 2020). *La cognición social como predictor del desempeño académico en estudiantes de educación media*. Universidad Autónoma de Bucaramanga. [https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/12433/2021\\_Tesis\\_Andrea\\_Juliana\\_Meneses\\_Correa.pdf;jsessionid=B1C01B7611D5BE199A5487B4A7F295C9?ssequence=1](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/12433/2021_Tesis_Andrea_Juliana_Meneses_Correa.pdf;jsessionid=B1C01B7611D5BE199A5487B4A7F295C9?ssequence=1)
- Méndez Salazar, M. L., Anzoategui Rueda, I. N., Gómez Márquez, Y. M., González Acevedo, O. E., López Murillo, N., Cardona, L. A., Ospina, L. M., Umaña Cristancho, S. E., y Umaña Cristancho, S. E. (2022). *El proceso de duelo ante la muerte de familiares en tiempos de pandemia por el COVID - 19*. REVISTA NODO, 7(12). <https://revistas.uan.edu.co/index.php/nodo/article/view/866>
- Mendoza, J., Jiménez Yáñez, E., Aguilar de Jiménez, T., Parada de Guardado, L., Lazo Reyes, E., Coreas Soto, M., y Hernández Gómez, F. (2021). *Aislamiento social y desempeño*

*neuropsicológico durante la pandemia*. Universidad Modular Abierta Centro Regional de San Miguel. <https://www.studocu.com/latam/document/universidad-modular-abierta/neuropsicologia-del-adulto-mayor/aislamiento-social-y-desempeno-neuropsicologico-durante-la-pandemia/42004367>

Ministerio de Salud y Protección Social. (02 de mayo de 2020). *Población de calle tiene garantizada la atención en salud en covid-19*. Ministerio de Salud.

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Poblacion-de-calle-tiene-garantizada-la-atencion-en-salud-en-covid-19.aspx>

Ministerio de Salud y Protección Social. (s.f.). *¿Qué es la salud mental?* Minsalud.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (6 de abril de 2020). *Medidas para afrontar la covid-19 tras un mes de su llegada al país*. Minsalud.

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Medidas-para-afrontar-la-covid-19-tras-un-mes-de-su-llegada-al-pais.aspx>

Montagut, E. (12 de julio de 2022). *Benjamin Seebohn Rowntree y su lucha contra la pobreza*. El

Obrero. [https://elobrero.es/textos-historicos-obreros/91157-benjamin-seebohm-rowntree-y-su-lucha-contra-la-pobreza.html#:~:text=Benjamin%20Seebohm%20Rowntree%20\(1871%2D1954,analizar%20la%20pobreza%20y%20a%20combatirla](https://elobrero.es/textos-historicos-obreros/91157-benjamin-seebohm-rowntree-y-su-lucha-contra-la-pobreza.html#:~:text=Benjamin%20Seebohm%20Rowntree%20(1871%2D1954,analizar%20la%20pobreza%20y%20a%20combatirla).

Moreno Proaño, G. (29 de junio de 2020). *Pensamientos distorsionados y ansiedad generalizada en covid-19*. Universidad Tecnológica Indoamérica.

<http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/367/3671638025/index.html>

- Mosquera Andrades, L., Ricardo Ramírez, C., Bernal Lopera, C., Tirado Otálvaro, A., y Cassiani Miranda, C. (2022). Síntomas de ansiedad y depresión clínicamente significativos en tiempos de covid-19 en empleados de una clínica de Medellín, Colombia. *Revista Ciencias Biomédicas*, 11(1), 19-27. <https://doi.org/10.32997/rcb-2022-3627>
- McKeever, A. (17 de febrero de 2020). *Así afecta el coronavirus al cuerpo humano*. National Geographic. <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2020/02/asi-afecta-el-coronavirus-al-cuerpo-humano>
- Navarro Obeid, J. E., Castro Hernández. C. J., Iriarte, C., Benitez Lara, M. C., Gutierrez Calderon, M. A., Lhoeste Charris, A. E., Henao Granada, A., Ruiz Roa, U., Hernández Ruiz, E., Mendivil Hernández, P. M., Jaraba Vergara, R., Martinez Gómez, I., Hernández Bustamante, O., Bravo García, L. (2018). *Enfoques, Teorías y Perspectivas de la Psicología y sus Programas Académicos*. Corporación Universitaria del Caribe CECAR. <https://www.cecar.edu.co/documentos/editorial/e-book/enfoques-teorias-y-perspectivas-de-la-psicologia-y-sus-programas-academicos.pdf>
- Oficina de Comunicaciones del Departamento de Prosperidad Social. (30 de abril de 2021). *Reforzamos las ayudas para amortiguar los efectos sociales de la crisis”: Directora de Prosperidad Social*. Prosperidad Social. <https://prosperidadsocial.gov.co/Noticias/reforzamos-las-ayudas-para-amortiguar-los-efectos-sociales-de-la-crisis-directora-de-prosperidad-social/>
- Organización Internacional del Trabajo. (30 de septiembre de 2020). *OIT: 34 millones de empleos se perdieron por la crisis en América Latina y el Caribe*. OIT. [https://www.ilo.org/americas/sala-de-prensa/WCMS\\_756717/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/americas/sala-de-prensa/WCMS_756717/lang--es/index.htm)



Organización Mundial de la Salud. (13 de mayo de 2021). *Información básica sobre la COVID-19*. WHO. <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>

Organización Mundial de la Salud. (s.f.b). *Coronavirus*. WHO. [https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)

Organización Mundial de la Salud. (s.f.a). *¿Cómo define la OMS a la salud?* WHO. <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

Organización Mundial de la Salud. (10 de noviembre de 2020). *Información básica sobre la Covid-19*. WHO. <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>

Organización Mundial de la Salud. (s.f.c). *Salud Mental*. WHO. [https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab_1)

Organización Mundial de la Salud. (2014). *Documentos básicos*. WHO. <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf>

Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). *Coronavirus*. PAHO . <https://www.paho.org/es/temas/coronavirus>

Organización Panamericana de la Salud. (2020a). *Depresión*. OPS. <https://www.paho.org/es/temas/depression#:~:text=La%20depresi%C3%B3n%20es%20una%20enfermedad,%20biol%C3%B3gicos%20ambientales%20y%20psicol%C3%B3gicos>

Organización Panamericana de la Salud. (2020b). *Entender la infodemia y la desinformación en la lucha contra la COVID-19*. PAHO.

[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52053/Factsheet-Infodemic\\_spa.pdf?sequence=16](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52053/Factsheet-Infodemic_spa.pdf?sequence=16)

Organización Panamericana de la Salud. (02 de marzo de 2022). *La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo*. OPS. <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>

Ortiz, N. C. (15 de mayo de 2020). *Rural Es Unidos Contra Covid*. Semanario Virtual. <https://viva.org.co/cajavirtual/svc0681/articulo05.html>

Payás Puigarnau, A. (2008). Funciones psicológicas y tratamiento de las rumiaciones obsesivas en el duelo. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 28(2), 309-325. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0211-57352008000200005&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352008000200005&lng=es&tlng=es).

Pérez Nieto, M. A., & Redondo Delgado, M. (sa). *Procesos de valoración y emoción: características, desarrollo, clasificación y estado actual*. Revista electrónica de motivación y emoción. [http://reme.uji.es/articulos/numero22/revisio/texto.html#:~:text=En%20la%20teor%C3%ADa%20de%20Lazarus,\(Cano%20Vindel%2C%201995\)](http://reme.uji.es/articulos/numero22/revisio/texto.html#:~:text=En%20la%20teor%C3%ADa%20de%20Lazarus,(Cano%20Vindel%2C%201995)).

Pérez Núñez, David, García Viamontes, J., García González, T. E., Ortiz Vázquez, D., y Centelles Cabreras, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 30(3), 354-363. Recuperado en 27 de octubre de 2022, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252014000300009&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009&lng=es&tlng=es)

- Pla Vidal, J. (2020). *Depresión "Cuando la depresión se reconoce pronto y se trata adecuadamente, generalmente responde bien al tratamiento"*. Clínica Universidad de Navarra. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/depresion>
- Policlínica Metropolitana. (26 de marzo de 2020). *Epidemias y pandemias: significado, consecuencias y ejemplos*. Policlínica Metropolitana. <https://policlinicametropolitana.org/informacion-de-salud/epidemias-y-pandemias/>
- Powell, M. (2021). *Qué es el aprendizaje social (y cómo adoptarlo)*. Docebo. <https://www.docebo.com/es/learning-network/blog/que-es-el-aprendizaje-social-y-como-adoptarlo/#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20del%20aprendizaje%20social%20explica%20el%20comportamiento%20humano%20en,el%20comportamiento%20de%20los%20dem%C3%A1s.>
- Prada Núñez, R., Gamboa Suárez, A.A. y Hernández Suárez, C.A. (2021). Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia del Covid-19 en docentes y estudiantes de una universidad pública en Colombia. *Psicogente* 24(45), 1-20. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-01372021000100108](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372021000100108)
- Pulido, S. (s.f.). *¿Cuál es la diferencia entre brote, epidemia y pandemia?* Gaceta Médica. <https://gacetamedica.com/investigacion/cual-es-la-diferencia-entre-brote-epidemia-y-pandemia/>
- Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F., y Escobar-Córdoba, F. (2020). *Consecuencias de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social*. Colombian Journal of Anesthesiology. <https://doi.org/10.5554/22562087.e930>
- Real Academia Española. (2020). *Crisis*. Real Academia Española. <https://dle.rae.es/crisis>

Restrepo, D., y Jaramillo, J. (15 de julio de 2012). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*.

<https://www.redalyc.org/pdf/120/12023918009.pdf>

Riaño, D. V. (29 de abril de 2021). Pandemia movió la aguja de la pobreza: creció la urbana y bajó la rural. *El Colombiano*. <https://www.elcolombiano.com/negocios/economia/cuantos-colombianos-cayeron-en-la-pobreza-durante-la-pandemia-de-covid-19-GK14966990>

Salvatierra, C. D. (28 de septiembre de 2014). *Pobreza & riqueza (la pirámide de Maslow)*. *Proyecto Hispanoamérica*.

<https://proyectohispanoamerica.wordpress.com/2014/09/28/pobreza-riqueza-la-piramide-de-maslow/>

Sanabria Mazo, J.P., Useche Aldana, B., Ochoa, P., Rojas Gualdrón, D. y Sanz, A. (2021).

*Impacto de la pandemia de Covid-19 en la salud mental en Colombia*. COLPSIC.

<https://www.colpsic.org.co/wp-content/uploads/2021/09/Libro-Impacto-de-la-pandemia-de-COVID-19-en-la-salud-mental-en-Colombia.pdf>

Sánchez Cuevas, G. (2 de septiembre de 2022). *Las ideas irracionales de Albert Ellis*. La mente es maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/las-ideas-irracionales-de-albert-ellis/>

Sánchez Villena, A. R., Farfán Cedrón, E., De la Fuente Figuerola, V., y Chávez Rabines, D.

(agosto de 2022). *Estructura factorial y datos normativos del Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) en población general peruana*. *Acta Colombiana de Psicología*.

<https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/3620/4265>

Secretaría de Educación de Medellín. (2022). *Efectos del Covid-19 en Instituciones educativas oficiales de Medellín. Problemáticas que han puesto en riesgo la permanencia, más allá de la conectividad*. Alcaldía de Medellín. <https://www.medellin.edu.co/wp->

[content/uploads/7-EFECTOS-DE-LA-COVID-19-EN-INSTITUCIONES-EDUCATIVAS-OFICIALES-DE-MEDELLI%CC%81N\\_compressed.pdf](https://www.medellin.gov.co/es/uploads/7-EFECTOS-DE-LA-COVID-19-EN-INSTITUCIONES-EDUCATIVAS-OFICIALES-DE-MEDELLI%CC%81N_compressed.pdf)

Secretaría de Salud. (13 de junio de 2021). *A través de la Línea Amiga y el Código Dorado se han realizado más de 6.000 atenciones en salud mental*. Alcaldía de Medellín.

<https://www.medellin.gov.co/es/sala-de-prensa/noticias/a-traves-de-la-linea-amiga-y-el-codigo-dorado-se-han-realizado-mas-de-6-000-atenciones-en-salud-mental/>

Secretaría Seccional de Salud y Protección Social. (02 de mayo de 2021). Párr. 5. *Con 2.496 casos nuevos registrados, hoy el número de contagiados por COVID-19 en Antioquia se eleva a 475.087*. Gobernación de Antioquia.

<https://www.dssa.gov.co/index.php/situacion-actual-coronavirus-en-antioquia/item/1687-con-2-496-casos-nuevos-registrados-hoy-el-numero-de-contagiados-por-covid-19-en-antioquia-se-eleva-a-475-087>

Stanford Medicine. (2019). *Trastornos de adaptación*. Stanford Medicine Children's Health.

<https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=adjustmentdisorders-90-P04673>

Tamayo Tobón, C. (2020). *Política pública y covid-19: retos e implementación en Colombia, con énfasis en el área metropolitana del Valle de Aburrá*. Secretaría de Desarrollo Económico. Alcaldía de Medellín.

<https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/medellin/Temas/COVID-19/Publicaciones/Shared%20Content/Documentos/2020/AnalisisEfectosEconomicosCovid19.pdf>

Tesini, B. L. (febrero de 2022). *Coronavirus y síndromes respiratorios agudos (MERS [síndrome respiratorio de Oriente Medio] y SARS)*. Manual MSD Versión para profesionales.

<https://www.msdmanuals.com/es-co/professional/enfermedades-infecciosas/virus->

[respiratorios/coronavirus-y-s%C3%ADndromes-respiratorios-agudos-covid-19-mers-y-sars](#)

Torres, A. (6 de abril de 2023). *Estructuras subcorticales*. Ken Hub.

<https://www.kenhub.com/es/library/anatomia-es/estructuras-subcorticales>

Torres Díaz, S., Hidalgo Apolo G. y Suárez Pesántez K. (05 de julio de 2021). *Estrategias de afrontamiento en confinamiento por la Covid-19*. Polo del conocimiento.

<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/2866/6149>

Torres Galvis, Y., Sierra Hincapié, G., Salas Zapata, C., y Bareño Silva, J. (2020). *La salud mental del personal de atención en salud en el contexto de la pandemia por COVID-19*.

Universidad CES. <https://www.ces.edu.co/wp-content/uploads/2020/09/Presentacion-Salud-mental-en-tiempos-de-Covid-.pdf>

Universidad Nacional Abierta y a Distancia. (5 de mayo de 2020). Párr. 8. *La UNAD habilita el "Chat tu Psicólogo en Línea" para cuidar la salud mental de los Unadistas*. UNAD.

<https://noticias.unad.edu.co/index.php/unad-noticias/todas/3502-la-unad-habilita-el-chat-tu-psicologo-en-linea-para-cuidar-la-salud-mental-de-los-unadistas>

Universidad Nacional de Colombia. (17 de noviembre de 2020). *De la necesidad de la empatía y de reconocernos vulnerables: covid-19 y salud mental*. Universidad Nacional de

Colombia. <https://unimedios.medellin.unal.edu.co/bitacora/conexion/843-de-la-necesidad-de-la-empatia-y-de-reconocernos-vulnerables-covid-19-y-salud-mental.html>

Urzúa, A., Vera-Villarroel, P., Caqueo-Urizar, A., y Polanco-Carrasco, R. (2020). *La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial*. *Terapia psicológica*, 38(1), 103-118.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000100103>

Vergara Medina, S. M., López Mejía, E., Leudo Machado, A., y Basto Hernández, G. (s.f.).

*Afectación de la Pandemia Covid-19 en las Dinámicas Familiares*. Fundación

Universitaria del Área Andina.

<https://revia.areandina.edu.co/index.php/vbn/article/download/1952/1875/>

World Vision. (s.f). *World Vision. Consecuencias sociales del covid-19 y cómo revertirlas*.

World Vision. <https://blog.worldvision.co/blog/3-consecuencias-sociales-del-covid-19-y-como-revertirlas>