Universidad de Pamplona

Facultad de Salud

Programa de Psicología

FACTORES RELACIONADOS CON EL DESARROLLO DE SÍNTOMAS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ADULTOS JÓVENES DEBIDO AL CONFINAMIENTO

Presentado por:

Julitza Alexandra Báez Vera

Lesly Marledys González Guevara

Psicólogas en Formación

Seminario de Trabajo de Grado

Grupo A

Pamplona, Colombia

2021

Universidad de Pamplona

Facultad de Salud

Programa de Psicología

FACTORES RELACIONADOS CON EL DESARROLLO DE SÍNTOMAS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ADULTOS JÓVENES DEBIDO AL CONFINAMIENTO

Presentado por:

Julitza Alexandra Báez Vera

Lesly Marledys González Guevara

Psicólogas en Formación

Ph.D. Olga Mariela Mogollón Canal

Directora de la monografía

Seminario de Trabajo de Grado

Grupo A

Pamplona, Colombia

2021

Tabla de contenido

Introducción 1
Objetivos 3
Objetivo General 3
Objetivos específicos 3
Justificación 4
Problema de Investigación 7
Formulación del Problema 7
Planteamiento del Problema 7
Descripción del Problema 8
Estado del Arte 10
Investigaciones Internacionales 10
Investigaciones Nacionales 18
Investigaciones Locales 28
Marco Teórico 32
Capítulo I. Salud mental 32
Salud. 33
Características de la salud mental. 33
Salud mental y trastornos mentales. 35
Promoción y prevención de la salud mental. 38
Principales técnicas de Intervención desde el modelo cognitivo-conductual. 39
Capítulo II. Ansiedad y Depresión. 41
¿Qué es la depresión? 41
Síntomas 42
Prevalencia 42
¿Qué es la ansiedad? 44
Síntomas 44
Prevalencia 45
Capitulo III. Confinamiento y adultez joven 48
Cuarentena 48

Aislamiento. 48
Distanciamiento social. 49
¿Qué es la inmunidad colectiva? 50
Confinamiento y adultez joven 51
Metodología 54
Análisis de las categorías 55
Análisis de Resultados y Discusión 76
Conclusiones 83
Recomendaciones 85
Anexos 87
Cartilla informativa 87
Bibliografía 97

Introducción

El confinamiento obligatorio a causa del covid-19, virus que afecta la salud de millones de personas y ocasiona la muerte en una gran parte de la población, ha generado malestar emocional debido a diversos factores que se ven afectados de manera significativa, los cuales generaban estabilidad de manera económica, mental, y social a las personas. Una de las poblaciones más afectada son los adultos jóvenes, quienes, a causa del desempleo, el uso excesivo de herramientas tecnológicas, la disminución de ingresos, la educación virtual, entre otros componentes han indicado sentirse depresivos, de hecho, en un estudio realizado a nivel mundial, llamado "PSY-Covid-19", el 37% de adultos jóvenes en Colombia presentan cuadros depresivos y de ansiedad.

Con base en toda la problemática anteriormente mencionada, el gobierno, las empresas, institutos y demás entes, comenzaron a buscar alternativas y estrategias que ayuden a su personal y a la población en general a sentirse apoyados, y que su salud mental no resulte afectada, por lo tanto, una de las medidas adoptadas fueron las líneas de atención psicológica que se realizan de manera virtual, o si es el caso, presencial, estas buscan generar en las personas una forma de afrontar la emergencia que se estamos viviendo, de una manera más sana, aportándole a la población técnicas de control emocional, de resiliencia, y adaptación al cambio, que es primordial, ya que depende de esta la reacción que tendremos en cuanto a la emergencia sanitaria, pues podemos estar equilibrados o por el contrario, desestabilizarnos emocional y mentalmente.

El confinamiento ha ocasionado un desajuste en diversas áreas de la vida de las personas, ya que la inactividad, y la incertidumbre que genera en la mayoría, ocasiona un efecto negativo y aumenta el riesgo de depresión, pues muchas de las personas no saben cómo reaccionar a estos cambios tan radicales que le realizaron en nuestra vida, y muchas de ellas no cuentan con los recursos ni el apoyo suficiente para contrarrestar estos efectos.

Por consiguiente, hemos decidido realizar una investigación con el objetivo de indagar y conocer los factores que se relacionan con los síntomas de ansiedad y depresión, y, asimismo, generar conocimiento y estrategias de afrontamiento por medio de información referente a la salud mental, que ayude a las personas a llevar un estilo de vida saludable en cuanto al ámbito emocional. Esto se realizará por medio de un análisis documental, y, asimismo, una cartilla que permita generar información óptima sobre los síntomas y, además, estrategias para minimizar para afrontarlo. Esto se llevará a cabo por medio de una monografía de investigación de tipo compilatoria, dentro del diplomado de "Intervención Psicológica en Salud Mental".

Objetivos

Objetivo General

Realizar un análisis documental de los factores que inciden en el desarrollo de síntomas de ansiedad y depresión en los adultos jóvenes debido al confinamiento desde marzo de 2020 a marzo de 2021.

Objetivos específicos

- Clasificar los documentos sobre los factores que inciden en el desarrollo de síntomas de ansiedad y depresión en los adultos jóvenes debido al confinamiento desde marzo de 2020 a marzo de 2021 por medio de una matriz de doble entrada.

- Analizar en la literatura las concepciones acerca de los factores psicosociales que intervienen en el desarrollo de síntomas de ansiedad y depresión en los adultos jóvenes en el confinamiento.

- Conocer en la literatura el comportamiento de los adultos jóvenes en el transcurso de la aparición de la sintomatología depresiva y de ansiedad durante el confinamiento.

- Diseñar una cartilla informativa que genere conocimiento sobre los síntomas de ansiedad y depresión en los adultos jóvenes durante el confinamiento, y las posibles estrategias de afrontamiento del mismo.

Justificación

La salud mental se ha convertido en un componente fundamental del ser humano, pues se ha comprendido que este forma parte esencial del bienestar en el individuo. La depresion y ansiedad, por ejemplo, son trastornos psicológicos asociados a diversos factores ambientales, genéticos y/o físicos; actualmente su porcentaje es más elevado de lo que años atrás se pensaba. En los adultos jovenes esta problemática de salud mental se vuelve cada vez más común; teniendo en cuenta la llegada de la pandemia por COVID-19 y sus restricciones como el confinamiento, el aislamiento social, etc; aspectos que han elevado la tasa de sintomatología ansiosa y depresiva en todo el mundo, permitiendo así la aparición de comportamientos inadecuados que terminan generando inestabilidad emocional en aquellos que la padecen.

La depresión no solo está incrementando su prevalencia año tras año, sino que además la (Organizacion mundial de la salud, 2017) la califica como el principal factor individual de discapacidad global; "más de 300 millones de personas viven con depresión, un incremento de más del 18% entre 2005 y 2015. La falta de apoyo a las personas con trastornos mentales, junto con el miedo al estigma, impiden que muchos accedan al tratamiento que necesitan para vivir vidas saludables y productivas" en este sentido es posible mencionar en términos generales algunos factores fundamentales que sirven como puente para desencadenar dicho trastorno dentro del ciclo vital en la adultez joven; dentro de estos encontramos: factores sociales, situaciones conflictivas dentro del entorno, problemas para relacionarse con las demás personas, estrés continuo, soledad; dentro de este último cabe resaltar el uso que se brinda al tiempo de ocio o en su defecto como percibimos la soledad.

Si bien es cierto la depresión en esta era digital es influida en medida por el uso excesivo de las redes sociales tal y como mencionan algunos autores (Hernandez, 2020)" Ante la era digital, la humanidad se enfrenta a nuevas coyunturas en los ámbitos sociales y psicológicos. La aparición de fenómenos como la adicción a internet, la depresión asociada al uso excesivo de los dispositivos y la pérdida de espacios reales en pro de una virtualidad cada vez mayor, además del desgaste de

los recursos naturales, prende las alarmas sobre la salud y el tipo de vida que se lleva en las sociedades. La vida rápida e inmediata parece colocar a las personas en nuevos espacios cuyos impactos aún salen del conocimiento de las ciencias sociales.”. Es decir, cada vez más la tecnología invita a distanciarnos de la relación personal que podemos ejercer con otros, esto trayendo efectos secundarios negativos.

Otro aspecto fundamental dentro del desarrollo de la investigación es el efecto del confinamiento a causa de la pandemia por Covid-19 y el excesivo uso de las redes sociales; como existe una estrecha relación entre estos dos factores y la aparición del trastorno depresivo, cabe destacar que en el trascurso del confinamiento el porcentaje de depresión ha aumentado según estudios de la revista Pesquisa Universidad Javeriana donde se informa que la población más afectada en su salud mental fue la femenina. “El 31% de las mujeres manifestaron tener ansiedad y un 36% depresión. También los adultos jóvenes, de los cuales el 37% aseguró sentirse depresivo, la otra población más afectada fue la de menos ingresos, en la que el 36% tenía ansiedad y el 46% depresión”. Son datos alarmantes y como psicólogas en formación buscamos indagar a profundidad sobre los síntomas, signos, conductas, etc., que permitan a la sociedad y en especial a la población adulto joven conocer cuando se está en un trastorno depresivo y en su defecto como poder evitarlo. Así mismo para nuestra sociedad de psicólogos profesionales en la salud mental buscamos que se genere ese impacto de conocimiento sobre la actualidad que estamos viviendo, el COVID-19 es una realidad que nos compete, nuestra humanidad y conocimiento se debe poner en manifiesto con aquellas personas que están padeciendo algún tipo de trastorno a causa del confinamiento, debemos prestar atención a la sintomatología, los riesgos que causa el confinamiento y como puede verse involucrada la salud mental. Es un llamado a todos los futuros psicólogos y profesionales de la psicología a mantener nuestra experticia en todos los ámbitos, sociales, familiares y personales, pues desde la regulación de nuestras emociones podemos evitar la aparición de algún trastorno.

Dentro de lo que respecta a la sociedad es importante que la ansiedad y depresión sean vistas como enfermedades mental que pueden llegar a ser graves, y que existen maneras de poder mitigar

los mismos, es así que la psicoeducación toma fuerza para convertirse en una herramienta principal y detectar la sintomatología depresiva y así brindar herramientas que permitan un mejor afrontamiento causado por factores psicosociales y/o internos debido al confinamiento, así mismo mejorar las relaciones personales que se establecen por medio digital y hacer un buen uso de las redes sociales; además generar empatía en la sociedad con aquellos jóvenes que la padecen y que no saben cómo afrontar dicha enfermedad, es promover por medio de nuestra investigación una sociedad más humana, conocedora de la importancia de la salud mental.

Como sociedad está la tarea de conocer las emociones y su importancia en el ser humano, el inculcar la empatía como valor fundamental, es un gesto de amor por el otro, saber reconocer que emociones le están generando malestar y orientar a buscar ayuda, ya que es desde ahí, desde la regulación de las emociones es donde se puede mitigar el impacto que está causando el confinamiento en relación a la salud mental.

Problema de Investigación

Formulación del Problema

¿Qué resultados arroja la literatura sobre los factores que se relacionan con el desarrollo de síntomas de ansiedad y depresión en adultos jóvenes debido al confinamiento?

Planteamiento del Problema

La depresión en la etapa de la adultez joven, es un problema de salud mental grave que afecta la capacidad para razonar, sentir y comportarse, así pues, también provoca fluctuaciones emocionales, problemas funcionales y físicos. En los adultos jóvenes, sin duda la depresión en una de las enfermedades mentales que mayor afectan dicha población, encontramos, además que algunas de sus causas están asociadas a rasgos heredados, química cerebral, hormonas, traumas en la primera infancia, patrones de pensamientos negativos aprendidos, etc.

Sin embargo, este trastorno causa cada vez mayor impacto en nuestros jóvenes debido al confinamiento por COVID-19 la restricción obligatoria a la sociedad, el uso excesivo de dispositivos móviles (especialmente para uso de redes sociales), el habituarse a esta "nueva vida" involucra una serie de emociones y excesos que en ocasiones terminan siendo perjudicial para la salud mental. Según (Paricio del Castillo, 2020) "Un estudio realizado sobre población infanto-juvenil en China señala que el 22,6% de sus estudiantes ha presentado síntomas depresivos durante la pandemia de COVID-19, una cifra superior a los estudios previos realizados sobre escuelas de Educación Primaria (17,2%). En este estudio, relacionan la presencia de síntomas depresivos con la reducción de la interacción social y de actividades fuera del domicilio. El mismo estudio señala una prevalencia de síntomas de ansiedad del 18,9%, superior a las cifras recogidas en otras investigaciones previas a la emergencia del nuevo coronavirus 2019 (entre el 9 y el 16%)". Es

importante la correlación existente entre la prevalencia y la incidencia de los casos de depresión durante este periodo.

De acuerdo a lo anterior es importante generar espacios de sana convivencia en ambientes académicos, sociales y familiares que permitan el fortalecimiento de habilidades psicosociales encaminadas a generar bienestar emocional y una calidad de vida adecuada.

Descripción del Problema

El covid-19 es un virus que trajo consigo diversas problemáticas tanto de salud física, afectando la vida de millones de personas; económica, disminuyendo ingresos de trabajadores formales y no formales; y mental, generando estrés, ansiedad, depresión, y múltiples trastornos que generan diversas problemáticas en la población. Esta última se ha visto bastante afectada a causa del confinamiento obligatorio, y diversas restricciones a las que no se estaba acostumbrado.

Una de las poblaciones más afectadas son los adultos jóvenes, de los cuales una gran cantidad han quedado desempleados, sin ingresos que les permita solventar las necesidades que tienen diariamente, además, por causa del confinamiento, el no saber qué actividades realizar en el tiempo libre, el estudio y el trabajo de manera virtual, el uso excesivo de redes sociales y de aparatos electrónicos, han ocasionado un colapso en su ámbito emocional, pues diversos estudios demuestran que la tasa de depresión y ansiedad aumentó en este confinamiento, y demostró una vez más que la salud mental juega un papel primordial en la vida de las personas, ya que si carecemos de esta, el resto de áreas en las que nos desenvolvemos de manera continua, se verán seriamente deterioradas. De hecho, según Gallo (2020), el estudio PSY-Covid-19, que se está realizando en el mundo para conocer los efectos psicológicos de la pandemia, ya mostró algunos resultados en Colombia.

En este país, la Universidad Javeriana de Cali, la Universidad de Barcelona (UBAT) y el Colegio Colombiano de Psicólogos participaron en el estudio. Obtuvieron 18.061 respuestas de personas entre los 18 y los 90 años, un 75% mujeres y el 25% restante, hombres. El 45% eran trabajadores formales, el 89% tenía estudios universitarios y el 62% un nivel de ingresos medios.

El 9% dijo tener algún trastorno de salud mental desde antes de la pandemia. Los resultados mostraron que un 29% de la población consultada presentaba síntomas de ansiedad y un 35% de depresión. La población más afectada en su salud mental fue la femenina. El 31% de las mujeres manifestaron tener ansiedad y un 36% depresión. También los adultos jóvenes, de los cuales el 37% aseguró sentirse depresivo. La otra población más afectada fue la de menos ingresos, en la que el 36% tenía ansiedad y el 46% depresión. Según la Revista Pesquisa de la Universidad Javeriana, que publicó los resultados del estudio, "estos síntomas de depresión y de ansiedad en la población colombiana en estos últimos meses se relacionan, entre otros factores, con las nuevas dinámicas de trabajo y la disminución de ingresos". Las investigaciones mencionadas permiten concluir que la pandemia sí está afectando la salud mental de las personas y que la ansiedad y la depresión son dos de las enfermedades que más se han manifestado durante estos meses.

Es por esto, que el propósito de esta monografía de análisis documental es indagar y profundizar en cada uno de estos factores, y realizar una cartilla que informe a la población sobre esta problemática y, asimismo, ayude a disminuir la tasa de depresión y ansiedad, generando diversas estrategias de afrontamiento. Esta se realizará por medio de una revisión a las diferentes bases de datos que aporten investigaciones hechas desde el inicio de la pandemia en todo el mundo, y que generen conocimiento e información sobre la temática a trabajar. En referencia a estas mismas bases de datos e investigaciones, se hará el análisis para interpretar los resultados y generar recomendaciones a la población.

Estado del Arte

Investigaciones Internacionales

Ozamiz Naiara, Dosil María, Picaza Maitane, Idoiaga Nahia, 2020, Niveles de estrés, ansiedad, y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España, Barcelona-España.

Esta investigación tiene como fin analizar los niveles de estrés, ansiedad y depresión a la llegada del virus y se han estudiado los niveles de sintomatología psicológica según edad, cronicidad y confinamiento. Por medio de un estudio exploratorio-descriptivo de tipo trasversal se ha recogido una muestra de 976 personas y la medición de las variables ansiedad, estrés y depresión se ha hecho mediante la escala DASS (*Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés)*. Los resultados demuestran que, aunque los niveles de sintomatología han sido bajos en general al principio de la alarma, la población más joven y con enfermedades crónicas ha referido sintomatología más alta que el resto de población. También se ha detectado un mayor nivel de sintomatología a partir del confinamiento, donde las personas tienen prohibido salir de sus casas. Se prevé que la sintomatología aumentará según vaya transcurriendo el confinamiento. (Ozamiz Naiara, 2020)

Ruiz Cacay Martha Verónica, Lincango Juiña Estefanía Mercedes, 2020, Depresión y confinamiento por emergencia sanitaria en un grupo de adultos mayores residentes en una parroquia de Quito posterior a la semaforización, Quito-Ecuador.

Esta investigación tiene como objetivo identificar los niveles de depresión que se manifiestan en un grupo de adultos mayores de la parroquia de Nayón en relación con la condición de confinamiento. El estudio tuvo como metodología cuantitativa -no experimental -transversal-descriptivo, la muestra estuvo conformada por 94 sujetos con edades comprendidas entre 65 y 85 años, a los cuales se aplicó la Escala de depresión geriátrica Yesavage y la encuesta para contextualizar la situación de confinamiento. Finalmente, los resultados encontrados fueron: el rango de 65 a 71 años presentaba un 19% de depresión moderada y un 10% severa, así mismo las

mujeres con un 28% y 15% respectivamente siento estos aquellos con mayores porcentajes de esta psicopatología; en relación con las estrategias de confinamiento identifico que existen mayores niveles de depresión en las personas que cumplen con estas. Por último, a nivel general se presencia depresión en más de la mitad de la muestra. (Ruiz Cacay Martha Verónica, 2020).

Gómez León María Isabel, 2020, Disminución de la ansiedad en las victimas de bullying durante el confinamiento por el COVID-19, Logroño-España.

Este estudio realizado tiene como objetivo comparar los niveles de ansiedad, depresión, ciberbullying y rendimiento académico antes y después del confinamiento en un grupo de 276 adolescentes 94 víctimas de Bullying y 182 no víctimas, en edades comprendidas entre 12 y 14 años. El encierro ha provocado manifestaciones se sufrimiento psicológico en niños y adolescentes, con una mayor expresión de sintomatología externa y comportamiento regresivo en niños y alteraciones como trastornos del sueño, irascibilidad, aislamiento y depresión en adolescentes (Wang, Zhang, Zhao, Zhang y Jiang, 2020). Como resultados en esta investigación se encontró que antes del confinamiento las víctimas obtuvieron puntuaciones significativamente mayores en ansiedad, depresión y ciberbullying y menores en rendimiento académico. Durante el confinamiento las diferencias en ansiedad se invirtieron, siendo significativamente menores en el caso de las víctimas de bullying, quienes, además, obtuvieron puntuaciones significativamente menores en depresión y en ciberbullying que antes de la pandemia. Sin embargo, el rendimiento académico descendió significativamente en el grupo no-víctimas mientras que no se apreciaron cambios significativos en las puntuaciones de ciberbullying. (Leon, 2020).

González Neyra Josemaría Renán, 2020, Nivel de depresión, ansiedad y estrés en jóvenes universitarios asociado a confinamiento social, Arequipa, Perú.

Esta investigación fue realizada con el objetivo de Determinar los niveles de depresión, ansiedad y estrés asociados a confinamiento social en jóvenes universitarios de la ciudad de

Arequipa. Su metodología estuvo basada en un estudio observacional transversal, se trabajó con 300 jóvenes universitarios de las distintas áreas de la UCSM, a quienes se les aplicó una encuesta donde se recogieron datos sociodemográficos y se incluyó la escala de Depresión, Ansiedad y Estrés DASS-21. Se procedió a realizar una matriz de sistematización de datos en el programa Microsoft Excel 2010 con la posterior realización de tablas y gráficos para la interpretación de resultados utilizando el paquete estadístico STATA 14. Resultados: Del total de 300 encuestados, se desprende que el 30% son de sexo masculino y el 70% de sexo femenino. Como resultados se encontró que el 47.3% de jóvenes universitarios experimentó algún nivel de depresión, del mismo modo el 47.6% presentó síntomas de ansiedad, y finalmente el 44.3% presentó síntomas de estrés. Se concluye que no existe una asociación significativa entre los síntomas presentados y el confinamiento social. (Neyra, 2020).

Valiente Carmen, Vázquez Carmelo, Peinado Vanesa, Contreras Alba, Trucharte Almudena, 2020, Síntomas de ansiedad, depresión y estrés postraumático ante el COVID-19: Prevalencia y predictores, España.

Este trabajo fue realizado por un equipo de investigadores y académicos de la Universidad Complutense de Madrid (UCM). Su trabajo tiene como objetivo analizar las respuestas psicológicas dadas por los participantes por medio s de una aplicación propia que permite la recopilación y análisis de información mediante encuestas online. El estudio realizado es de corte longitudinal ya que se pretende estudiar el fenómeno en diferentes intervalos de tiempo. La muestra, compuesta de personas entre 18 y 75 años, es representativa de ciudadanos en España, estando estratificada por edad, sexo e ingresos familiares en las distintas comunidades autónomas. La encuesta se completó entre los días 8 y 10 de abril, comenzando 26 días después del primer estado de alarma proclamado por el Gobierno de España y coincidente con el pico de mortalidad diaria en nuestro país. Los encuestados han contestado preguntas sobre sus circunstancias actuales, sus conocimientos y conductas ante el COVID-19, sus creencias sociales y políticas sobre aspectos psicosociales relevantes, así como sus reacciones psicológicas (negativas y positivas). Los resultados entre los sintomas de ansiedad y depresion permitieron conocer que1 de cada 5 españoles presenta sintomas clínicamente de depresión y ansiedad, los síntomas son más

frecuentes en mujeres (27.8%) que en hombres (17.0%), los grupos de edades jóvenes presentan mayor tasa de depresion y ansiedad en relación a los grupos de edades mayores, los sintomas llegan a triplicarse en personas a quienes les preocupa mucho el COVID-19, haber sufrido personalmente el virus o un familiar, o una persona cercana aumenta la frecuencia de sintomas de ansiedad(23.8% de los afectados frente al 17.8% de los no afectados). Se queda a la espera de los próximos resultados y respuestas dadas por los participantes en los próximos meses. (Valiente, 2020).

Vázquez Gabriela, Urtecho Oscar, Flores Maite, Diaz Miguel, Paguada Rosa, Varela Melody, Landa Miguel, Echenique Yarani, 2020, Salud mental, confinamiento y preocupación por el coronavirus: un estudio cualitativo, Tegucigalpa-Honduras.

Este estudio cualitativo explora las preocupaciones vinculadas con el COVID-19, el confinamiento y su relación con la salud mental en el contexto hondureño. Incluyó 20 entrevistas semiestructuradas realizadas a 10 hombres y 10 mujeres. Se halló que hay personas preocupadas por la salud propia y la de sus seres queridos. Esto puede detonar reacciones psicosomáticas y ansiedad. Otras personas devalúan la gravedad del COVID-19 porque no se consideran vulnerables. Exponerse recurrentemente a información mediática resulta estresante, así que algunos evitan hacerlo. Otra preocupación es económica: reducción del acceso al mercado laboral y suspensión o disminución del ingreso. Algunos participantes experimentan alteraciones en los hábitos alimenticios y de sueño. Finalmente, aunque el confinamiento limita la recreación, los informantes han realizado actividades de ocio. (Vazquez, 2020).

Mantovelle Romero Luis Felipe, 2021, Intervención neuropsicológica en ansiedad y depresion en personal médico a cargo del área de covid en el Hospital Universitario del Rio, Cuenca – Ecuador.

Esta investigación se realiza debido a la problemática que actualmente golpea al mundo. El COVID-19 ha generado diversos cambios a nivel psicológico, así como la posibilidad que

síntomas como la ansiedad y depresión se presenten de forma exacerbada. El objetivo es rehabilitar desde el área de la neuropsicología los síntomas de ansiedad y depresión que presenta el personal médico a cargo del área COVID. Este estudio fue cuantitativo, transversal, cuasi experimental de tipo descriptiva, que contó con la participación de 12 usuarios. Los resultados obtenidos fueron expresados mediante el programa estadístico R software environment, evidenciando que posterior a la intervención neuropsicológica el 100 % de los participantes manifestaron ansiedad muy baja con una media de 10,38 y una desviación estándar de 5,098. Asimismo, el 75% presentó depresión mínima y un 25% depresión leve con una media de 12,13 y una desviación estándar de 2,19 con lo que se demostró estadísticamente que los niveles de ansiedad y depresión disminuyeron. Se concluyó que la intervención neuropsicológica fue efectiva en la disminución de los síntomas de ansiedad y depresión (Romero, 2021).

Li Junfeng, Yang Zhiyun, Qiu Hui, Wang Yu, Jian Lingyu, Ji Junjun, Li Kefeng, 2020, Anxiety and depression among general population in China at the peak of the COVID-19 epidemic, China.

Entre 2019 y 2020 se ha producido una epidemia de neumonía por coronavirus (COVID-19) en China entre 2019 y 2020. Para combatir el contagio, el gobierno chino ha implementado estrategias de contención en toda la comunidad, como cuarentena domiciliaria, cierre de empresas y transporte público y suspensión de clases para todas las escuelas. Se ha ofrecido asistencia psicológica a pacientes con infección por COVID-19 y profesionales de la salud en Wuhan 1 .6. El objetivo de esta investigación es examinar la prevalencia de ansiedad y depresión entre la población adulta de China en el pico de la epidemia de COVID-19 e identificar los factores estresantes asociados con estos trastornos. Para esto se realizó una encuesta en línea representativa a nivel nacional de residentes chinos de 18 años o más a través de Wenjuanxing, una empresa de encuestas basada en la web. Se utilizó un método de muestreo estratificado y la muestra de población se distribuyó aleatoriamente en todas las provincias y municipios de China. Se excluyeron los sujetos con trastornos psiquiátricos preexistentes. Un cuestionario estandarizado recopiló información sobre las características sociodemográficas, el tiempo dedicado a las noticias relacionadas con COVID-19 por día y las fuentes de estrés percibidas. Los protocolos fueron aprobados por el Comité de

Ética del Changzhi Medical College. La encuesta se realizó entre el 9 y el 16 de febrero de 2020, se utilizó estadística descriptiva. Como resultado de esta investigacion se obtuvo que la epidemia de COVID-19 provocó un fuerte aumento en la prevalencia de ansiedad y depresión entre la población adulta general en China, en comparación con la prevalencia del 4% en 2019. La cantidad de tiempo dedicado a noticias relacionadas con COVID-19 se asoció significativamente con la aparición de estos problemas de salud mental, lo que probablemente se explica por la cobertura excesiva de los medios. Así mismo la carga financiera causada por la cuarentena masiva fue uno de los principales factores estresantes relacionados tanto con la ansiedad como con la depresión. Cabe destacar que este estudio se realizó alrededor del pico de la epidemia por COVID-19. (Li Junfeng, 2020)

Schulder Talia, Mcneal Kat, Ettman Catherine, Hernandez Michelle, Galea Sandro, Gvozdieva Kseniia, 2020, Depression and Anxiety During the COVID-19 Pandemic in an Urban, Low-Income Public University Sample, New York – Estados Unidos.

Las disparidades en salud mental después de los desastres nacionales y el papel protector del nivel socioeconómico están bien documentadas. La investigacion tuvo como objetivo evaluar la prevalencia de síntomas de depresión y ansiedad entre estudiantes de universidades públicas de escasos recursos durante la pandemia de COVID-19 en la ciudad de Nueva York, entre el 8 de abril de 2020 y el 2 de mayo de 2020. De acuerdo a esto en la investigacion se realizó una encuesta en línea que examina los factores estresantes relacionados con COVID-19 y los factores sociodemográficos y de salud mental. Utilizando la regresión logística multivariable para evaluar la asociación entre los factores estresantes relacionados con COVID-19 y los síntomas de depresión y ansiedad, encontramos una alta prevalencia y gravedad de los síntomas de depresión y ansiedad. Como resultado se encontró que una mayor exposición a los factores estresantes relacionados con COVID-19 se asoció con un aumento de los síntomas depresivos (27,0%, 41,4% y 63,1% para factores estresantes de nivel bajo, medio y alto, respectivamente) y síntomas de ansiedad (19,3%, 34,6%, 52,2%). Además, el grado de exposición a los factores estresantes relacionados con COVID-19 sirvió como un predictor importante de los síntomas de depresión y ansiedad. Finalmente, los ahorros familiares de menos de $ 5,000 aumentaron el riesgo de ansiedad

pero no de síntomas de depresión, juntos, estos hallazgos cuentan una historia devastadora de angustia psicológica entre estudiantes de grupos socioeconómicos más bajos que viven en el epicentro de COVID-19 de la pandemia de EE. UU. (Schulder Talia, 2020)

Dozois, D. J. A, 2021, Anxiety and depression in Canada during the COVID-19 pandemic: A national survey, Canadá.

La depresión y la ansiedad son los problemas de salud mental más frecuentes en Canadá. Ahora bien, con la llegada de la pandemia por COVID-19 puede resultar en gran aumento la incidencia de la misma. Esta investigacion busca explorar como se están manejando los canadienses con el brote de COVID-19 y determinar el impacto de la pandemia en los niveles de ansiedad y depresión. Se realizó una muestra representativa a nivel nacional de 1.803 participantes completó una encuesta en línea que se ofreció en ambos idiomas oficiales. Como resultado el porcentaje de encuestados indicaron que su ansiedad era alta a extremadamente alta se cuadruplicó (del 5% al 20%) y el número de participantes con alta depresión auto informada se duplicó (del 4% al 10%) desde el inicio de la COVID. -19, los encuestados predijeron que la depresión empeoraría si el distanciamiento físico y el autoaislamiento continúan durante otros 2 meses. Un tercio de los canadienses con ansiedad y depresión también reportan un aumento en el consumo de alcohol y cannabis durante la pandemia. Los canadienses con depresión y ansiedad también indican que la cantidad y calidad de los sistemas de apoyo a la salud mental ha disminuido. Finalmente, una proporción considerable de canadienses cree que los gobiernos federal y provincial deberían hacer más para apoyar la salud mental de los canadienses. Se proporcionan recomendaciones para psicólogos que respondan a las necesidades de salud mental durante y después de la pandemia. (Dozois, 2021).

Nwachukwu Izu, Nkire Nnamdi, Shalaby Reham, Hrabok Marianne, Vuong Wesley, Gusnowski April, Surood Shireen, Urichuk Liana, Greenshaw Andrew, 2020, COVID-19 Pandemic: Age-related differences in Measures of stress, anxiety and depression in Canada, Alberta-Canadá.

Este estudio examinó las presentaciones relativas de estas psicopatologías en diferentes grupos de edad en una cohorte canadiense durante la pandemia de COVID-19. Los participantes eran suscriptores del programa Text4Hope, desarrollado para apoyar a los habitantes de Alberta durante la pandemia COVID-19. Como metodología se utilizó un enlace de encuesta para recopilar información demográfica y respuestas en varias escalas de autoinforme, como la Escala de Estrés Percibido (PSS), la Escala de Trastorno de Ansiedad Generalizada de 7 ítems (GAD-7) y el Cuestionario de Salud del Paciente-9 (PHQ-9). Los resultados permitieron conocer que 8.267 personas completaron la encuesta, lo que arrojó una tasa de respuesta del 19,4%. En general, 909 (11,0%) encuestados identificados como mayores de 25 años, 2.939 (35,6%) identificados en edades comprendidas entre 26-40 años, 3.431 (41,5%) identificados en edades entre 41-60 años, 762 (9,2%) identificados como mayores de 60 años y 226 (2,7%) no identificaron su edad. Los puntajes medios en las escalas PSS, GAD-7 y PHQ-9 fueron más altos entre los menores de 25 años y más bajos entre los mayores de 60 años. El hallazgo además permitió conocer que las tasas de prevalencia y las puntuaciones medias de estrés, ansiedad y depresión en escalas estandarizadas disminuyan de suscriptores más jóvenes a mayores es una observación interesante con implicaciones potenciales para la planificación para satisfacer las necesidades de servicios de salud mental durante el COVID-19. (Nwachukwu Izu, 2020)

Briones Santos Jailene Johana; Moya Suarez Ana Maria, 2020, Estrategias de afrontamiento familiar frente a la depresión que vivió el miembro adulto mayor durante el primer mes de confinamiento por COVID-19, Guayaquil-Ecuador.

Dentro de este estudio se quiso analizar las estrategias de afrontamiento que han adoptado las familias frente al miembro adulto mayor en situación de depresión debido al confinamiento por covid-19 en la ciudad de Guayaquil, a fin de identificar las acciones que hayan resultado positivas". La metodología utilizada para la investigación responde a un enfoque mixto en donde la muestra estuvo conformada por 100 adultas y adultos mayores y 91 familias en relación al instrumento de encuestas y 6 adultas y adultos mayores para las entrevistas semiestructuradas. Para las encuestas se utilizaron 3 instrumentos de escalas, para la encuesta dirigida hacia las y los adultos mayores se usaron la escala de depresión geriátrica de Yesavage y la escala de apoyo social percibido de

Procidano y Heller, así mismo, para la encuesta dirigida hacia las familias, se utilizó la escala de afrontamiento familiar de Olson, McCubbin y Larsen. El estudio evidenció que la cuarentena incrementó la posibilidad de que surjan síntomas depresivos o desarrollando los ya existentes, pero las estrategias de afrontamiento familiar y del propio adulto y adulta mayor no siempre influían directamente en la situación de depresión del adulto mayo (Santos & Suarez., 2020).

Investigaciones Nacionales

Cardozo Guzmán Wendy Stefanie, Pineda Díaz Diego Andrés, Atehortua Barbosa Natalia, Velasco Tirado Keyli Xiomara, 2020, Depresión y Ansiedad (Estado-Rasgo) en el Confinamiento Obligatorio por Covid-19, Bucaramanga-Santander.

La epidemia por el COVID-19 tiene un impacto psicológico en la población general con consecuencias en la salud física y mental, esta investigación tiene como objetivo generar estrategias de afrontamiento social e individual en presencia de estados de depresión y ansiedad en los habitantes de Bucaramanga-Santander, su diseño es de tipo descriptivo transversal con un enfoque cuantitativo el cual se lleva a cabo por medio de los instrumentos IDER e IDARE. De acuerdo al análisis de los resultados se logra evidenciar un malestar emocional significativo en la población que podrían repercutir en enfermedades mentales, con esto se concluye la importancia que debe tener la atención de la salud mental después del confinamiento obligatorio. Con la elaboración del actual proyecto de grado, se puede ultimar que el bienestar psicológico es la clave para afrontar el COVID-19 previniendo enfermedades y gestionar las emociones. Invitando a las personas a prepararse psicológicamente logrando así que puedan adquirir seguridad ante las situaciones adversas por las que tienen que pasar. Del mismo modo esto implica prevenir y afrontar la crisis gestionando medidas socio sanitarias efectivas. (Guzmán, Díaz, Barbosa, Tirado, 2020)

Urrutia Yohana Marcela, Blanco Villamizar Elsy, Arias Casas Greisy, Restrepo Martínez Yemi, Gutiérrez Montoya Milley, 2020, Causas y Síntomas de Depresión y Ansiedad Durante el Confinamiento en Época de Pandemia, Bogotá.

La presente investigación aborda el análisis de la depresión y la ansiedad en confinamiento y aislamiento social y personal en época de pandemia. Dicho análisis fue realizado desde un alcance metodológico mixto, utilizando un instrumento exploratorio tipo encuesta, con preguntas cuantitativas y cualitativas que establecieron las causas que generan síntomas de depresión y ansiedad en una muestra poblacional de 72 sujetos entre hombres y mujeres, en edades entre los 15 y 30 años, del barrio Santa Teresita de la localidad de Teusaquillo (Bogotá). Se halló que las causas de mayor prevalencia que generan ansiedad y depresión en época de confinamiento son las relacionadas con los cambios emocionales, el miedo de la llegada de la pandemia a Colombia y la afectación de la vida social. Además, se evidencia con respecto a los porcentajes obtenidos, que las mujeres son más propensas a desarrollar síntomas de ansiedad y depresión, teniendo en cuenta que las medidas tomadas como prevención para evitar el contagio del covid-19, afectan en mayor medida a este sexo. (Urrutia, Blanco, Arias, Restrepo; Gutiérrez, 2020).

Londoño Castillo Juan Manuel, Velásquez Muñoz Lizeth Fernanda, Redondo Chinchilla Manuel José, 2020, Ansiedad y Depresión Durante la Emergencia Sanitaria del Covid-19 en Personal Asistencial Activo en Instituciones de Salud en Santander, Bucaramanga/Santander.

La actual investigación se refiere a indagar los efectos en salud mental, específicamente ansiedad y depresión teniendo en cuenta la emergencia sanitaria del COVID-19 que debe a travesar en su jornada de laboral el personal asistencial de salud en Santander, para ello se aplican las pruebas del IDER y el AMAS-A a 75 personas; El IDER (Inventario de depresión estado/rasgo) que tiene como finalidad evaluar el grado de afectación (Estado) y la frecuencia de ocurrencia (Rasgo) que el individuo muestra en relación con los componentes afectivos de la depresión y el AMAS-A (Escala de ansiedad manifestada en adultos) tiene como objetivo evaluar el nivel de ansiedad experimentado por personas adultas entre los 19 a 59 años de edad. Este proceso se lleva a cabo desde un enfoque cuantitativo debido a que se va evaluar de forma sistemática a través de estadísticas teniendo en cuenta los niveles que arrojen las pruebas, además la actual investigación es realizada de forma virtual mediante redes sociales. Teniendo en cuenta los resultados, se

videncia que el personal asistencial de salud durante la emergencia sanitaria del coronavirus (COVID-19), presentó niveles de ansiedad principalmente altos, lo cual indica que las personas presentan pensamientos errados sobre sí mismos, los demás y especialmente por el futuro, es posible que se manifieste de forma fisiológica mediante el estrés. Por otra parte, no se evidencia niveles de depresión altos en cuanto al estado y al rasgo. Pero se evidencia una predisposición a la depresión alta teniendo en cuenta los niveles de ansiedad la cual podría elevar la depresión del personal asistencial durante la emergencia sanitaria. ((Londoño, Velásquez, Redondo, 2020)

Meza Ferreira Geraldine Julieth, Suarez Cervantes Linda Paola, 2020, Detección de ansiedad durante la pandemia por Covid-19 y recomendaciones para su manejo, Santa Marta/Magdalena.

La pandemia del coronavirus de 2019 (COVID-19) es considerada como una emergencia de salud pública debido a la prevalencia de casos e incidencia, lo que a su vez ha generado, altos niveles de preocupación internacional, causando un gran impacto en el siglo XXI y hoy representa un gran reto para la salud mental. Es fundamental que los profesionales de la salud mental diseñen estrategias de prevención e intervención que les permitan actuar con destreza para contribuir con medidas de afrontamiento a la población afectada en general, con el fin de reducir el desarrollo del impacto psicológico. (Ramírez, Castro, Lerma, Yela y Escobar, 2020). El objetivo general de esta investigación es detectar sintomatología de ansiedad en población colombiana durante la pandemia por Covid-19 y diseñar recomendaciones para su manejo. Y, los específicos son, caracterizar a la muestra en función de datos sociodemográficos y relacionados con el Covid-19. Detectar niveles de ansiedad en función del sexo de los participantes del estudio. Brindar recomendaciones para el manejo de la ansiedad en la población colombiana. En cuanto a la metodología usada, se tiene en cuenta un estudio exploratorio, de tipo descriptivo, cuantitativo y transversal, la muestra estuvo conformada por 120 participantes naturales de Colombia. Y finalmente, en los resultados, el 65.83% estaba conformado por el sexo femenino y el 34,16% por el masculino; un 86,67% de los participantes tenían entre 18-44 años. El mayor número de los encuestados cursan estudios universitarios incompletos con un 40,83%. La mayoría eran solteros (65,83%) y sin hijos; un 66,66% de los participantes vivían en casa propia. Sobre las variables relacionadas con el Covid-

19, la mayoría de los encuestados señaló que su situación laboral durante confinamiento preventivo no ha cambiado y al 0,83% le cancelaron el contrato, y la mayoría tenían trabajo parcial; al 40, 83% le aumentó la carga laboral; el 73,33% de las personas solo ha salido a comprar comidas y medicamentos y el 98,33% de las personas no tenía síntomas de Covid-19. Los participantes del género femenino con un 66% presentaron ansiedad dentro de límites normales y en el género masculino se detectó que un 39,6% mostró ansiedad dentro de los límites normales. (Meza, Suarez, 2020).

Jiménez Fernández Andrés, Trujillo Gutiérrez Edgardo, Rodríguez Ana María, 2020, Efectos del confinamiento social en jóvenes universitarios de la ciudad de Santa Marta (Ansiedad), Santa Marta/Magdalena.

Teniendo en cuenta la problemática que acosa en la actualidad a la población actual por parte del COVID 19 y el confinamiento que fueron ejercido por las alcaldías locales y gobierno nacional, es posible observar casos de ansiedad en los jóvenes universitarios; por ello en este trabajo se encuentran los resultados de la aplicación de inventario de Aron Beck de ansiedad en jóvenes universitarios con edades entre 16 y 23 años de edad, el cual nos permitió tener diferentes vistas de niveles de ansiedad en jóvenes; teniendo en cuenta la variable edad y género. El tipo de estudio posee un enfoque de investigación tipo cualitativo bajo un diseño de investigación no experimental tipo transaccional y descriptivo porque se pretende describir la afectación de la variable ansiedad en el confinamiento social. En la investigación sobre los Efectos del confinamiento social en jóvenes universitarios de la ciudad de santa marta se encontró coincidencia con los estudios ubicado en el planteamiento del problema y en el marco referencial, ubicados en las provincias de china y en la universidad de Antioquia respectivamente. Uno de los primeros estudios sobre el impacto psicológico del coronavirus. Portinari (2020) encontró, de 1.210 encuestados en 194 provincias de China, de los que 344 eran jóvenes de 12 a 21 años, desveló que el 53,8% de los encuestados consideraba el impacto psicológico del brote como moderado o severo, un 16,5% señaló síntomas depresivos moderados a severos y un 28,8%, síntomas de ansiedad moderada a severa, donde el principal síntoma fue el miedo (75,2% de los encuestados). Y en la universidad de Antioquia encontramos resultados donde se encontró que las mujeres tuvieron una mayor

participación la cual fue de 72.7% y la menor participación fue la de los hombres con un 27.3%, lo que indica que hay diferencias significativas en cuanto a esta variable entre géneros. Asimismo, se evidenció que los estudiantes de menor edad, es decir, entre los 17 y 18 años presentan un grado mayor de ansiedad que los estudiantes de mayor edad. de acuerdo a los objetivos planteados al inicio de esta investigación se concluye lo siguiente: En comparación al Objetivo General se encontró que si hay afectación en universitarios de la ciudad de santa marta frente al confinamiento social; encontrando resultados que denotan mayor nivel de ansiedad en grupo de la población encuestada pero aun así hay resultado significativos dentro de la población de estudio, los resultados de la investigación arrojaron que el 36 de las personas encuestadas el 62.01% los sujetos que presentan ansiedad leve, mientras que 14 de las personas encuestadas con un 24,1% presenta ansiedad moderada y 8 de las personas encuestadas con un total de 13,8% presenta ansiedad grave. (Jiménez, Rodríguez, Trujillo, 2020)

López Ibor, 2018, Ansiedad y Depresión, Reacciones Emocionales Frente a la Enfermedad, Universidad Complutense.

Las depresiones y los trastornos de ansiedad son, y viene siéndolo desde hace unos decenios, un tema de interés no sólo por parte de los psiquiatras, sino también de los médicos y de la población general. Su prevalencia es elevada y además va en aumento, se sabe que una de cada cinco personas presentará un trastorno del estado de ánimo durante toda su vida y en los pacientes con alguna patología médica se presenta en un 10 a 20% de los casos, siendo las cifras más elevadas en grupos concretos de enfermedades como las cardiovasculares, las oncológicas o las neurológicas. Así la Organización Mundial de la Salud, estima que la depresión unipolar, sólo una de las causas de depresión, será la segunda causa de discapacidad en el año 2020. Otro aspecto importante es que cada vez está más clara su influencia negativa en la evolución de patologías físicas, habiéndose demostrado que los pacientes depresivos tienen un a mortalidad (no sólo atribuible al suicidio) superior a la de la población general. Por otro lado, genera una discapacidad funcional mayor que el resto de las enfermedades médicas crónicas.

Los trastornos depresivos alcanzan en la comunidad una prevalencia anual cerca al 5% de la población, con una prevalencia para toda la vida de un 15%. La edad media de comienzo de la depresión en los diversos estudios se sitúa próxima a los 30 años, siendo similar en los dos sexos. La prevalencia de depresión es significativamente más alta en poblaciones en contacto médico, como es el caso de los servicios de atención primaria. Entre los factores sociodemográficos destaca el sexo, siendo la prevalencia para los trastornos depresivos el doble en la mujer que, en el varón, al menos en edades medias de la vida. Además, el riesgo de cronicidad es mayor en la mujer. Las diferencias entre los sexos no tienen una causa clara, pero sin duda intervienen tanto factores socioculturales (mayor expresión de quejas psíquicas en la mujer, obligaciones domésticas y familiares), como biológicas (hormonales). El estado civil de "previamente casado" (separado o divorciado) es el que con más frecuencia se asocia a padecer trastornos depresivos mayores. Finalmente, una amplia red de apoyo social parece ser un claro factor de protección de la depresión.

Cifuentes Avellaneda Ángela, Rivera Montero Danny, Vera Gil Camila. Murad Rivera Rocío, Sánchez Sandra Marcela, Castaño Lina María, Rollo Marta, Rivillas García Juan Carlos, 2020, Ansiedad, Depresión y Miedo: Impulsores de la Mala Salud Mental Durante el Distanciamiento Físico en Colombia, Profamilia.

La pandemia por el Covid-19 y las medidas de distanciamiento físico están golpeando de forma dramática la salud mental de las personas. Existen tres factores que determinarán cómo un país está en capacidad de responder a una pandemia como esta. El primero es la capacidad del sistema de vigilancia en salud pública para identificar y contener el virus; el segundo, es la capacidad de servicios de salud disponibles para tratar las personas contagiadas; y el tercero, son las medidas de protección social disponibles por el gobierno para manejar los efectos negativos del virus y responder a las consecuencias sobre la salud, en particular, de la salud mental de las personas debido a las medidas implementadas para controlarlo. Fue un estudio exploratorio descriptivo transversal usando datos a nivel subnacional. Este estudio se realizó con base en la información recolectada en la encuesta en línea a través de SurveyMonkey realizada por la Asociación Profamilia entre el 8 y el 20 de abril, en la que se preguntó por la respuesta social a la pandemia del COVID-19 y a las medidas para contenerla a muestra no probabilística de 3549

personas entre 18 y 85 años de edad. Se seleccionaron cinco ciudades con mayor circulación del virus Covid- 19 y cinco ciudades con menos circulación, según los informes del Ministerio de Salud y Protección Social de 26 de marzo del 2020. Las ciudades con alta circulación del virus fueron: Bogotá CR (Bogotá y los municipios que conforman la Ciudad Región); Cali AM (Cali y Yumbo); Medellín AM (Medellín y los municipios del Valle de Aburrá); Cartagena; y, Barranquilla AM (Barranquilla y Soledad). Las ciudades seleccionadas con baja circulación del virus fueron: Leticia, Riohacha, San José del Guaviare, Quibdó y Sincelejo.

En este informe se describen los factores subyacentes que impulsan el miedo, la ansiedad y la depresión que afectan la salud mental durante la pandemia y durante las medidas de aislamiento en Colombia. A partir de un análisis descriptivo transversal y mediante SPSS versión 25 fue posible identificar los impulsores que están afectando la salud mental, pero también las estrategias y cambios de hábitos que las personas están llevando a cabo para sobrellevar la situación de una manera positiva.

Monterrosa Álvaro, Dávila Raúl, Mejía Alexa, Contreras Jorge, Mercado María, Flores Chabeli, 2020, Estrés Laboral, Ansiedad y Miedo al COVID-19 en Médicos Generales Colombianos, Universidad Autónoma de Bucaramanga, Santander.

Las epidemias pueden generar angustia en la población general y en los profesionales de la salud, y la pandemia causada por el virus del COVID-19 no es la excepción. El objetivo del presente estudio es determinar la presencia de síntomas de estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales, además de estimar la asociación según el ente territorial donde trabajaban. Este es un estudio transversal que exploró síntomas y percepciones durante la pandemia del COVID-19 en médicos generales colombianos sometidos a cuarentena obligatoria que ejercieron su profesión en marzo del 2020. Previo consentimiento informado, anónima y voluntariamente, los participantes diligenciaron un formulario virtual con preguntas generales sobre COVID-19. Los factores psicosociales y psicosomáticos asociados al miedo son el común

denominador de los síntomas de ansiedad y estrés laboral en las pandemias. Finalmente, Siete de cada diez participantes presentó síntomas de ansiedad o estrés laboral.

Ramírez Ortiz Jairo, Fontecha Hernández Jeisson, Escobar Córdoba Franklin, 2020, Efectos del Aislamiento Social en el Sueño Durante la Pandemia COVID-19, Bogotá.

La pandemia por coronavirus 2019 (COVID-19) es una emergencia de salud pública con impactos significativos en la salud mental de la población general. Tanto estudios en epidemias anteriores como los que se han desarrollo a la fecha evidencian una amplia gama de consecuencias psicosociales y múltiples síntomas psicológicos, dentro de los cuales resaltan las alteraciones en el patrón de sueño, de forma consistente en las publicaciones se ha registrado que cerca de una tercera parte de las personas que vivencian el aislamiento social presentan insomnio, siendo éste un predictor importante para el desarrollo de perturbaciones mentales con gran compromiso en la funcionalidad como trastornos de ansiedad, depresión y estrés postraumático. Este artículo de reflexión tiene por objetivo, describir los efectos en el sueño que pueden resultar del aislamiento social debido a la pandemia del COVID-19.

Pontificia Universidad Javeriana, 2020, Ansiedad y Depresión, "Verdugos" de los Jóvenes en la Pandemia, Cali.

La realidad es que los jóvenes de Colombia y otros lugares del mundo están sufriendo depresión y ansiedad en esta época de aislamiento preventivo. Dos estudios evidencian los trastornos que causa la Covid-19 en la salud mental de las personas. Investigadores de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) lideraron un estudio internacional que busca poner a disposición de investigadores y de entidades de salud pública evidencia científica actualizada sobre los efectos en la salud mental en las personas durante la cuarentena. Los hallazgos del primer informe demuestran que durante el tiempo transcurrido de la pandemia en Colombia las mujeres, los adultos jóvenes entre los 18 y los 29 años y las personas con bajos ingresos son quienes más

han visto afectada su salud mental. El 35% de la población ha presentado síntomas de depresión, el 31% somáticos, el 29% de ansiedad y el 21% de soledad.

Juan Pablo Sanabria Mazo, magíster en Investigación en Psicología Clínica y uno de los coordinadores de la investigación en el país, señala que las mujeres jóvenes con bajos ingresos son el perfil poblacional en mayor riesgo al reportar 53% de síntomas de depresión, 45% de somatización y un 40% de ansiedad. En cambio, el perfil en menor riesgo son los adultos mayores hombres con altos ingresos, quienes reportaron 11% de síntomas de ansiedad, 11% depresión y 2% en somatización. Los síntomas de depresión, de ansiedad y de somatización de la población colombiana en estos últimos meses se relacionan, entre otros factores, con las nuevas dinámicas de trabajo y la disminución de los ingresos económicos. Los resultados de la encuesta señalan que el 74% de las personas sienten amenazados sus ingresos y el 69% la continuidad de su empleo o sus estudios. Asimismo, durante la pandemia se ha visto desmejorada la actividad laboral en un 63%, los ingresos económicos en un 55%, la actividad física en un 50% y los hábitos de sueño en un 49%. Por medio de la aplicación de encuestas anónimas en línea, el estudio ha logrado, hasta la fecha, más de 75.000 respuestas a nivel mundial, con la participación de alrededor 80 investigadores de 40 universidades. Colombia registró 18.061 réplicas en cuatro semanas y contó con la colaboración del Colegio Colombiano de Psicología (COLPSIC), investigadores de la Javeriana Cali, 25 instituciones aliadas y más de 1.500 agentes de difusión.

Ramírez Ortiz Jairo, Castro Quintero Diego, Lerma Córdoba Carmen, Yela Ceballos Francisco, Escobar Córdoba Franklin, 2020, Consecuencias de la Pandemia COVID 19 en la Salud Mental Asociadas al Aislamiento Social, Bogotá.

La pandemia por coronavirus 2019 (COVID-19) es una emergencia de salud pública de preocupación internacional, con impactos sin precedentes en el siglo XXI y hoy representa un gran desafío a la salud mental. Estudios en epidemias anteriores han revelado una profunda y amplia gama de consecuencias psicosociales a nivel individual y comunitario durante los brotes. Son múltiples las alteraciones psicológicas asociadas que van desde síntomas aislados hasta trastornos

complejos con un deterioro marcado de la funcionalidad, tales como insomnio, ansiedad, depresión y trastorno por estrés postraumático. En este contexto es necesario que las entidades de salud mental desarrollen estrategias que permitan reaccionar con destreza y que logren un soporte al personal de salud y a la población afectada, en aras de reducir el desarrollo del impacto psicológico y de los síntomas psiquiátricos. Este artículo de reflexión tiene por objetivo, mostrar las posibles consecuencias en la salud mental de la población que pueden llegar a suceder como resultado del aislamiento social debido a la pandemia del COVID-19.

Becerra Rodríguez Silvia Juliana, Porras García Dayalu Nitay, Rozo Betancur Julián Andrés, 2020, Evaluación de la Calidad de Vida, Depresión y Ansiedad en Estudiantes del Programa de Tecnología en Gestión de la Moda de las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) durante la Pandemia COVID-19, Santander.

La calidad de vida es un constructo multidimensional, que permite establecer la condición de salud en un momento determinado de la vida. Debido a la condición mundial actual que requirió de un confinamiento obligatorio por la pandemia COVID-19, la rutina de las personas se vio fuertemente modificadas y el teletrabajo, trabajo en casa y actividades académicas de manera remota fueron incrementadas a la vez que aumentó de manera sustancial el tiempo dedicado a comportamientos sedentarios. Estudios desarrollados durante la pandemia han encontrado un impacto negativo en la calidad de vida relacionada con salud y en la salud mental, tanto en población joven como en adultos mayores y, por tanto, ha cobrado importancia para determinar la influencia de esta medida en la población estudiantil de la Institución. Se pretende analizar el impacto de la pandemia COVID-19 sobre la calidad de vida, los niveles de depresión ansiedad de los estudiantes de Modas de FCSE de las UTS durante el segundo periodo del año 2020. Se utilizará un estudio analítico tipo corte transversal con caracterización de la calidad de vida, depresión y ansiedad de los estudiantes, mediante el cuestionario de la calidad de vida de la Organización Mundial de la salud (WHOQOL-BREF) y la escala hospitalaria de ansiedad y depresión (HADS). Se realizará un análisis descriptivo de las características sociodemográficas de la población y de los resultados de calidad de vida, depresión y ansiedad.

Investigaciones Locales

Perilla Portilla Freddy, Castro Galván Dubán, Hernández Blandón karoline, Rincón Silva María, Jaimes Chaustre Jennifer, Alba León Meybet, 2020. Depresion, ansiedad y estrés: una situación de estudiantes de enfermería en una universidad pública, Cúcuta.

Esta investigación fue realizada con el objetivo de identificar el nivel de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de un programa de Enfermería de una universidad pública en Cúcuta, Colombia, de igual forma se realizó por medio de un estudio observacional, descriptivo y transversal, mediante una encuesta auto administrada de 21 ítems de la Escala DASS-21, de Lovibond y Lovibond, con coeficiente alpha de Cronbach de 0.93 para el instrumento total, a una muestra de 307 participantes de I-VIII semestre. Como resultado se determinó un 65,1 % sin depresión, 59,5 % sin ansiedad y 39 % sin estrés, por no encontrarse compromiso evidente de reactivos en estas dimensiones; sin embargo, en la proporción restante se detectó algún nivel de estrés, ansiedad y depresión; así mismo se llegó a la conclusión que aunque los resultados muestran un bajo nivel en depresión, ansiedad y estrés, es alarmante la presencia de estas en los estudiantes, aspecto que puede generar complicaciones que deriven en compromisos severos para la salud mental y física de los estudiantes, preocupando a los autores la existencia de estas condiciones en la población estudiantil. (Perilla Portilla, 2020)

Combita Prieto Nancy, Barrios Weeber Mario Assis, Burgos Guzmán Nancy, Delgado Martínez Ligia, López Yudi Eliana, 2020, factores que pueden influir en la aparición de la depresión en los jóvenes estudiantes de diseño gráfico de la fundación de estudios superiores de comfanorte fesc, durante la pandemia, Cúcuta.

Este estudio busca analizar cuáles son aquellos factores que pueden influir para que se desarrolle la depresión en los jóvenes, se desarrolló esta investigación con los jóvenes estudiantes, de tercer y cuarto semestre de la Fundación de Estudios Superiores de Comfanorte FESC, de la Facultad de Diseño Gráfico, con edades entre 16 y 21 años, en la ciudad de Cúcuta, durante la pandemia del 2020. El método de estudio realizado estuvo basado en un estudio mixto aplicando

muestreo teórico, realizado a 50 estudiantes de semestres 3 y 4 con aplicación de encuestas y desarrollo de redacción y creaciones que permitan profundizar en el tema a nivel exploratorio y explicativo para analizar con lista de chequeo a nivel cuantitativa como instrumento, diseñada con el fin entender su estructura mental apoyándonos en las teorías de Beck. De igual forma como resultado se obtuvo la presencia del trastorno depresivo en un gran porcentaje de los jovenes estudiantes. Para finalizar este estudio se concluyó que los análisis indican que factores específicos de tipo familiar o relacionados con el trabajo en casa, y la falta de estrategias para que los jóvenes afronten la pandemia de manera mentalmente saludable, pueden ser determinantes para que aparezca la depresión. El tema de interés se desarrolla partiendo de la premisa de promocionar la salud y prevenir la enfermedad. (Combita Prieto, 2020).

Prada Núñez Raúl, Gamboa Suarez Audin, Hernández Suarez Cesar, 2020, Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia del Covid-19 en docentes y estudiantes de una universidad pública en Colombia, Cúcuta.

La pandemia sin duda ha causado problemas en la salud mental de la población, este estudio busca Determinar los efectos depresivos causados por el aislamiento preventivo por la pandemia del Covid-19 en estudiantes y docentes universitarios. Con una metodología de enfoque cuantitativo a nivel descriptivo-correlacional. Se aplicó el inventario de depresión de Beck a una muestra de 100 docentes y 394 estudiantes de una universidad pública en Colombia. Esta investigación permitió conocer que en los niveles de afectación no hay diferencias significativas entre docentes y estudiantes, sin embargo, sí hay diferencias respecto al género, con mayor incidencia en los hombres; así mismo se identificó que las personas entre 16 y 35 años se ubican en los niveles de depresión moderada y grave. Para el estado civil se determinó con mayor presencia en la depresión mínima, contrario a las personas viudas que se concentran en el nivel de depresión grave. Así pues y a nivel general dentro de la investigación se concluyó que las personas encuestadas se presentó algún nivel de afectación, lo que se convierte en un antecedente de los posibles efectos del aislamiento preventivo obligatorio. Los resultados del estudio son relevantes para la generación de programas de intervención en bienestar universitario que mitiguen el efecto de esta situación de anormalidad social. Dado que la muestra no es probabilística no se pueden

hacer inferencias, sin embargo, los resultados reflejan la existencia de afectaciones en un grupo considerable de personas que no pueden ser deslegitimadas. (Prada Núñez, 2020)

Parada Rico Doris Amparo, Zambrano Plata Gloria Esperanza, 2020, Reinvención de la vida cotidiana en mujeres cucuteñas en tiempos de COVID-19, Cúcuta.

Se realiza un acercamiento a la vida cotidiana, en relación a las prácticas, relacionamientos y subjetividades, teniendo en cuenta perspectivas teóricas de Agnes Heller y Norbert Elías. El objetivo propuesto es indagar en las transformaciones de la vida cotidiana de la mujer habitante de Cúcuta durante el periodo de aislamiento por la COVID-19. Se aplicó teoría fundamentada como método analítico de un estudio cualitativo con enfoque fenomenológico en el que participaron 15 mujeres. Los resultados, a partir de entrevistas a profundidad señalan cuatro categorías generales y una central, que dan cuenta de la construcción de una nueva cotidianidad, donde emerge la toma de conciencia-para-sí como acto ético y político para afrontar la situación económica, trasegar entre la necesidad y el temor al contagio en espacios y tiempos paralelos entre trabajo, cuidados, el estudio y la recreación; se van dando formas heterogéneas de relacionarse y acciones en la virtualidad con la familia y otros contextos; devienen nuevas subjetividades que develan jerárquicamente la relevancia del valor para-sí, de la familia , la vida, la presencia del otro, la fe y el ambiente. De otra parte, en este marco de pandemia se identifica consecuencias psicológicas por el confinamiento social, entre las cuales se encuentran la incertidumbre, temor, ira, depresión, los problemas del sueño, ansiedad, estrés, la preocupación por la expectativa del fin del confinamiento. Se valoran además formas de afrontar la situación de aislamiento como el mayor uso de redes sociales y tecnologías de la comunicación como la televisión y la radio, así como el uso de videojuegos. (Parada y Zambrano, 2020)

Hernández Vergel Viviana Karina, Hernández Suárez César Augusto, Prada Núñez Raúl, 2021, Afectaciones ocupacionales y emocionales derivadas del aislamiento social en tiempos del Covid-19, Cúcuta.

Debido a la rapidez de propagación del Covid-19 en el mundo, muchos países han coincidido en el aislamiento social obligatorio como una estrategia para desacelerar el contagio. Por ello en Colombia se decretó el cierre de todo tipo de espacios en donde se congreguen las personas para evitar contagios masivos, ordenando el confinamiento obligatorio en los hogares. Esta investigación busca caracterizar los efectos derivados del aislamiento obligatorio en docentes y estudiantes del programa de Terapia Ocupacional de la Universidad de Santander, Cúcuta. Se adopta como enfoque metodológico el cuantitativo descriptivo transversal. Se diseña un instrumento propio fundamentado en unos ya conocidos, que fue validado por juicio de expertos y administrado a los informantes en su versión on-line. Los resultados evidencian que los docentes han sido más receptivos al cambio de rutinas y hábitos diarios, mientras que en los estudiantes se observa mayor resistencia. Respecto a la distribución de los informantes en los diversos niveles de depresión, se pudo determinar que en los estudiantes se evidencia mayor afectación, aunque hay aspectos que son comunes en ambas poblaciones, como lo son la pérdida de sueño, el aumento del apetito, de sentimientos de tristeza, cansancio y concentración. (Hernández, Prada y Hernández, 2021)

Marco Teórico

A continuación, se abordarán los diversos capítulos referentes al marco teórico, los cuales están divididos de acuerdo a las categorías de análisis. Estos se dividen en tres, el primero trata sobre salud mental, el segundo sobre depresión y ansiedad, y finalmente el tercero, hace referencia al confinamiento y la adultez joven. Toda la información es basada en aportes de diversos autores que realizaron investigación sobre la temática.

Capítulo I. Salud mental

Según (Verano, 2016), Al hablar de salud mental se debe tener en cuenta el concepto de salud, ya que los dos se encuentran estrechamente relacionados. Ambos conceptos buscan que todo ser humano disfrute de un bienestar ya sea físico, mental o social; y que a su vez esas condiciones seguras y estables les permitan afrontar de forma positiva los retos que se les presentan en el diario vivir. Es por esto, que la salud mental se define como un buen estado emocional, cognitivo y afectivo que le permite a un individuo generar nuevas habilidades y destrezas que le resultan útiles a la hora de afrontar el estrés que se presenta en su vida cotidiana. Lo anterior puede conllevar a que el individuo se desarrolle plenamente en el contexto que lo rodea y pueda contribuir significativamente a la sociedad y viceversa. (Núñez & Tobón, 2005). En consecuencia, contar con salud permitirá que la calidad de vida aumente y el bienestar tanto físico como mental pueda dar respuesta a todas aquellas situaciones que surgen en el día a día. Con base en lo anterior.

La Organización Mundial de Salud (OMS 2014) define la Salud Mental como la condición que cambia teniendo en cuenta los componentes biológicos y sociales que influyen constantemente en el individuo, en efecto, las exposiciones a los distintos factores de riesgo psicosocial pueden cambiar significativamente las estructuras que conforman la salud mental. Estas modificaciones influyen de manera negativa en la salud física y psicológica del individuo. Del mismo modo, se puede decir que la salud mental es un proceso que implica múltiples representaciones; es decir cómo el sujeto puede representarse a sí mismo en interacción con el mundo que lo rodea,

poniéndose en manifiesto diferentes expresiones subjetivas y objetivas, que van desde el individuo a la sociedad.

De acuerdo con la definición anterior la directora de la Organización Mundial de la Salud (Chan, 2012), El bienestar mental es un componente fundamental de la definición de salud según la OMS. La buena salud mental hace posible que las personas materialicen su potencial, superen el estrés normal de vida, trabajen de forma productiva y hagan aportaciones a su comunidad. La salud mental es importante, pero queda un largo camino por recorrer hasta que se consiga. Quedan muchos aspectos por resolver, como el descuido de los servicios y la atención a la salud mental o las violaciones de los derechos humanos y la discriminación de las personas con trastornos mentales y discapacidades psicosociales.

Salud.

La salud es un estado físico, emocional, mental y social que permite al individuo el bienestar en todas las áreas. De acuerdo al autor (Verano, 2016), tener una buena salud depende de la calidad de vida, tanto individual como social y económica que lleve el individuo; y que al mismo tiempo, haya un equilibrio biopsicosocial entre estos para que no se generen factores que la puedan afectar de forma directa. Del mismo modo tal como lo plantean Zigmund (1993) “la salud implica para los seres humanos la capacidad de mantener en armonía y equilibrio las manifestaciones vitales, tanto en el propio organismo, como en lo social y en lo ambiental.

Características de la salud mental.

(Mimenza, 2017) considera:

Incluye cognición, emoción y conducta: A menudo cuando hablamos de salud mental solemos imaginar a alguien con algún tipo de problemática vinculada a la existencia de problemas cognitivos. Sin embargo, dentro de la salud mental también encontramos elementos emocionales

y motivacionales e incluso conductuales: la salud mental no solo implica tener una forma de pensar concreta, sino también de sentir y hacer.

Desarrollo a lo largo de la vida: El estado de salud mental de cada uno no aparece de la nada, sino que **es** producto de un largo proceso de desarrollo en el cual factores biológicos**,** ambientales y biográficos (las experiencias y aprendizajes que hacemos a lo largo de la vida) van a influir en gran medida. La vivencia de un estado de bienestar o de la falta de este puede variar en gran medida de una persona a otra, y dos personas diferentes o incluso una misma en dos momentos vitales distintos puede llegar a tener una consideración diferente respecto a su estado de salud mental.

Influencia cultural: Tal y como ya hemos visto anteriormente, el concepto de salud mental puede ser complejo de definir de manera universal debido a que diferentes culturas tienen diferentes concepciones de lo que es o no es sano**.** Del mismo modo, se utiliza por lo general la comparación con el grupo de referencia para valorar el propio estado de salud mental: algo es considerado sano si se ajusta a lo que la sociedad considera como tal. Así, un mismo sujeto puede considerarse mentalmente sano en un contexto y no en otro.

Salud mental como algo dinámico y trabajable: Al igual que ocurre con la salud física, el estado de salud mental puede variar a lo largo de la vida en base a los diferentes patógenos y vivencias que tengamos a lo largo de nuestra vida. En este sentido es posible trabajar por mejorar la salud mental: el problema de salud mental puede tratarse y la situación de cada individuo puede llegar a mejorar en gran medida.

Inter relación cuerpo-mente: Otra idea que es necesario tener en cuenta cuando hablamos de salud mental es el hecho de que no es posible entender por completo el funcionamiento de la mente sin el cuerpo o del cuerpo sin la mente. La presencia de enfermedades y alteraciones médicas

supone un factor a tener en cuenta a la hora de explicar el estado de salud mental, y viceversa. Resulta fácilmente visible si pensamos en los efectos que pueden generar en nuestra psique enfermedades graves, crónicas o muy peligrosas: el estrés, miedo y sufrimiento que pueden conllevar problemas tan importantes como un cáncer**,** un infarto, una diabetes o una infección por VIH.

Salud mental y trastornos mentales.

Según (OMS, 2012) Los determinantes de la salud mental y de los trastornos mentales incluyen no solo características individuales tales como la capacidad para gestionar nuestros pensamientos, emociones, comportamientos e interacciones con los demás, sino también factores sociales, culturales, económicos, políticos y ambientales tales como las políticas nacionales, la protección social, el nivel de vida, las condiciones laborales o los apoyos sociales de la comunidad. La exposición a las adversidades a edades tempranas es un factor de riesgo prevenible bien establecido de los trastornos mentales.

Dependiendo del contexto local, algunas personas y grupos sociales pueden correr un riesgo significativamente mayor de sufrir problemas de salud mental. Entre estos grupos vulnerables se encuentran (aunque no siempre) miembros de las familias que viven en la pobreza, las personas con problemas de salud crónicos, los niños expuestos al maltrato o al abandono, los adolescentes expuestos por vez primera al abuso de sustancias, los grupos minoritarios, las poblaciones indígenas, las personas de edad, las personas sometidas a discriminaciones y violaciones de los derechos humanos, los homosexuales, bisexuales y transexuales, los prisioneros o las personas expuestas a conflictos, desastres naturales u otras emergencias humanitarias. La actual crisis financiera mundial es un excelente ejemplo de factor macroeconómico que genera recortes en la financiación, a pesar de la necesidad simultánea de más servicios sociales y de salud mental debido al aumento de las tasas de trastornos mentales y suicidio, así como a la aparición de nuevos grupos vulnerables, como los jóvenes desempleados. En muchas sociedades los trastornos mentales relacionados con la marginación y el empobrecimiento, la violencia y el maltrato doméstico, el

exceso de trabajo y el estrés suscitan una creciente preocupación, especialmente para la salud de la mujer.

Las personas con trastornos mentales presentan tasas desproporcionadamente elevadas de discapacidad y mortalidad. Así, por ejemplo, las personas con depresión mayor o esquizofrenia tienen una probabilidad de muerte prematura un 40% a 60% mayor que la población general, debido a los problemas de salud física, que a menudo no son atendidos (por ejemplo, cánceres, enfermedades cardiovasculares, diabetes e infección por VIH), y al suicidio. A nivel mundial, el suicidio es la segunda causa más frecuente de muerte en los jóvenes.

Los trastornos mentales influyen a menudo en otras enfermedades tales como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares o la infección por el VIH/sida, y se ven influidos por ellas, por lo que requieren servicios y medidas de movilización de recursos comunes. Por ejemplo, hay pruebas de que la depresión predispone al infarto de miocardio y a la diabetes, que a su vez aumentan la probabilidad de sufrir depresión. Muchos factores de riesgo, tales como el bajo nivel socioeconómico, el consumo de alcohol o el estrés, son comunes a los trastornos mentales y a otras enfermedades no transmisibles. También hay una considerable coincidencia entre los trastornos mentales y los trastornos por consumo de sustancias. Tomados en su conjunto, los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias se cobran un alto precio, y representaban un 13% de la carga mundial de morbilidad en 2004. Por sí sola, la depresión representa un 4,3% de la carga mundial de morbilidad, y se encuentra entre las principales causas mundiales de discapacidad (un 11% del total mundial de años vividos con discapacidad), sobre todo entre las mujeres.

Con frecuencia, los trastornos mentales hunden a las personas y a las familias en la pobreza.4 La carencia de hogar y la encarcelación impropia son mucho más frecuentes entre las personas con trastornos mentales que en la población general, y exacerban su marginación y vulnerabilidad.

Debido a la estigmatización y la discriminación, las personas con trastornos mentales sufren frecuentes violaciones de los derechos humanos, y a muchas se les niegan derechos económicos, sociales y culturales y se le imponen restricciones al trabajo y a la educación, así como a los derechos reproductivos y al derecho a gozar del grado más alto posible de salud. Pueden sufrir también condiciones de vida inhumanas y poco higiénicas, maltratos físicos y abusos sexuales, falta de atención y prácticas terapéuticas nocivas y degradantes en los centros sanitarios. A menudo se les niegan derechos civiles y políticos, tales como el derecho a contraer matrimonio y fundar una familia, la libertad personal, el derecho de voto y de participación plena y efectiva en la vida pública, y el derecho a ejercer su capacidad jurídica en otros aspectos que les afecten, en particular el tratamiento y la atención Así, las personas con trastornos mentales suelen vivir situaciones de vulnerabilidad y pueden verse excluidas y marginadas de la sociedad, lo cual representa un importante impedimento para la consecución de los objetivos de desarrollo nacionales e internacionales. La Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad, vinculante para los Estados Partes que la han ratificado o se han adherido a ella, protege y fomenta los derechos de todas las personas con discapacidad, incluidas las que padecen trastornos mentales e intelectuales, y también estimula su inclusión plena en la cooperación internacional, y en particular en los programas internacionales de desarrollo.

Factores de riesgo en la salud mental.

Según menciona (Biblioteca nacional de medicina EE.UU, 2020), hay muchos factores diferentes que pueden afectar su salud mental, incluyendo:

- Factores biológicos, como los genes o la química del cerebro
- Experiencias de vida, como trauma o abuso
- Antecedentes familiares de problemas de salud mental
- Su estilo de vida, como la dieta, actividad física y consumo de sustancias

Promoción y prevención de la salud mental.

Citando a (Irarrazaval, 2016); Las intervenciones para prevenir los problemas de salud mental están dirigidas a contrarrestar los factores de riesgo y reforzar los factores protectores a lo largo de la vida, con el fin de modificar esos procesos que contribuyen a la enfermedad mental. Mientras más influencia tengan los factores individuales sobre el desarrollo de los trastornos mentales y la salud mental, mayor será el efecto preventivo que se pueda esperar cuando se implementen exitosamente. De igual (OMS, 2018) La promoción de la salud mental consiste en acciones que creen entornos y condiciones de vida que propicien la salud mental y permitan a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables. Entre ellas hay una serie de acciones para aumentar las posibilidades de que más personas tengan una mejor salud mental.

Guibert Reyes, Grau Abalo y Prendes Labrada (1999, p. 182), asociando la educación con la promoción de la salud, afirman que promover la salud significa educar, es decir, instaurar en la población un comportamiento que haya demostrado ser realmente efectivo para una salud óptima. Esto requiere formar nuevas conductas, modificar actitudes, fortalecer motivos especiales y fomentar creencias favorables mediante diferentes tipos de relaciones funcionales: formulaciones verbales, campañas, desempeños efectivos, trabajo en grupo, intermediación en centros laborales, intersectorial dad, etc., que propicien la condición de salud, pero que además definan cómo esos comportamientos se han de instaurar.

Por otro lado, Costa y López (1986), hablando sobre la prevención, argumentan que ésta pretende que se disminuya la incidencia de enfermedades y su prevalencia mediante el acortamiento del período de duración de la enfermedad o la disminución de secuelas y complicaciones. Matizando las palabras de Costa y López (1986) la disminución de la incidencia de enfermedades se considera prevención primaria; la disminución de la prevalencia, se considera prevención secundaria; y la disminución de secuelas y complicaciones de las enfermedades, prevención terciaria. Al ser la prevención de enfermedades lo más novedoso en el ámbito de las prácticas psicológicas, nos dedicaremos a aclarar las posibilidades de tales asistencias en los tres niveles de atención sanitaria. (Alves, 2009).

Principales técnicas de Intervención desde el modelo cognitivo-conductual.

De acuerdo al autor (Cano, 2012) nos indica las siguientes técnicas:

Técnicas basadas en la información: Son técnicas o estrategias dirigidas a aumentar el conocimiento que la persona tiene sobre un determinado problema, comportamiento o situación. Muchas veces disponer de información sobre algo que nos preocupa es suficiente para modificar nuestro comportamiento. Una mayor comprensión del problema puede hacer que este disminuya y sea más fácil aplicar los recursos que estén disponibles para afrontarlo.

Técnicas dirigidas al aumenta y/o disminución de conductas: Se trata de un conjunto de técnicas basadas en las leyes del aprendizaje del condicionamiento operante. Toda conducta (entendida como pensamiento, emoción o acción) seguida de una consecuencia positiva tiene mucha probabilidad de repetirse, mientras que toda conducta seguida de una consecuencia negativa tiene mucha probabilidad de desaparecer o disminuir.

Técnicas dirigidas a la reducción de la ansiedad: Tiene como objetivo común y final reducir la ansiedad, y se suelen aplicar en combinación entre ellas y con otras técnicas, como el entrenamiento en solución de problemas y técnicas cognitivas.

Técnicas dirigidas al entrenamiento en solución de problemas: Se trata de un procedimiento encaminado a dotar a la persona en recursos para poder afrontar y solucionar un problema, examinar las alternativas de respuesta, seleccionar la más adecuada y poner en práctica dicha solución.

Técnicas cognitivas: El procedimiento “Estrella” de la terapia cognitiva es la técnica conocida como reestructuración cognitiva. Esta técnica persigue el análisis de los pensamientos

distorsionados o negativos y su sustitución por otros más adaptativos o positivos. Esta técnica se usa especialmente en el tratamiento de los estados depresivos.

En conclusión y para generar una relación entre la salud mental y nuestro trabajo monográfico, es preciso mencionar que los sintomas de ansiedad y depresion producidos en adultos jovenes por la pandemia COVID-19 se debe en gran medida a la falta de estrategias de afrontamiento frente a situaciones como la que estamos viviendo. Así mismo la salud mental es un factor importante dentro del bienestar del ser humano, pues sin esta poco o nada podemos ejecutar, ya que forma parte fundamental de nuestro ser el cual nos permite permanecer en un estado nivelado de emociones que en definitiva van a permitir al adulto joven consolidar su proyecto de vida a nivel personal, familiar y social. De otro modo, con la carencia de salud mental con trastornos o sintomatología como la depresion o ansiedad se inhiben gran parte de las actividades que como seres humanos podemos realizar diariamente, pues quien padece de alguno de estos trastornos se encuentra luchando con sus propios pensamientos, sentimientos y emociones. De ahí la importancia de otro gran valor dentro de la salud mental llamado Empatía.

Capítulo II. Ansiedad y Depresión.

Según López (2007), Las depresiones y los trastornos de ansiedad son, y viene siéndolo desde hace unos decenios, un tema de interés no sólo por parte de los psiquiatras, sino también de los médicos y de la población general. Su prevalencia es elevada y además va en aumento, se sabe que una de cada cinco personas presentará un trastorno del estado de ánimo durante toda su vida y en los pacientes con alguna patología médica se presenta en un 10 a 20% de los casos, siendo las cifras más elevadas en grupos concretos de enfermedades como las cardiovasculares, las oncológicas o las neurológicas.

¿Qué es la depresión?

Según López (2007), la depresión es un trastorno emocional que se caracteriza básicamente por alteraciones del humor, tristeza, disminución de la autoestima, inhibición, fatiga, insomnio, pensamientos negativos y que tiene como consecuencia la disminución de la actividad vital, es decir, le impide desarrollar con normalidad las actividades de la vida diaria. La depresión del estado de ánimo varía de un día para otro y no suele responder a cambios ambientales, aunque puede presentar variaciones en sus características. La presentación clínica puede ser distinta en cada episodio y en cada individuo. Las formas atípicas son particularmente frecuentes en la adolescencia. En algunos casos, la ansiedad, el malestar y la agitación psicomotriz pueden predominar sobre la depresión. La alteración del estado de ánimo puede estar enmascarada por otros síntomas, tales como irritabilidad, consumo excesivo de alcohol, comportamiento histriónico, exacerbación de fobias o síntomas obsesivos preexistentes o por preocupaciones hipocondríacas. Para el diagnóstico de episodio depresivo de cualquiera de los tres niveles de gravedad habitualmente se requiere una duración de al menos dos semanas, aunque períodos más cortos pueden ser aceptados si los síntomas son excepcionalmente graves o de comienzo brusco.

Un aspecto importante en el diagnóstico diferencial de la depresión es la relación de los síntomas depresivos, las enfermedades médicas y el uso de fármacos. Las relaciones entre ellos son variadas. Es posible que la enfermedad médica cause depresión, que la propicie en alguien

susceptible o que la depresión sea secundaria a los problemas generados por la enfermedad médica o que ambas coexistan por azar, por ejemplo, en las enfermedades neurológicas son frecuentes los síntomas depresivos, sucede tanto en las demencias como en los accidentes cerebrovasculares o ictus, en los que hasta en un 25% de los casos se cumplen criterios de depresión mayor, (López, 2007). La Organización Mundial de la Salud (2020), estima que la depresión fue la segunda causa de discapacidad en el año 2020. Otro aspecto importante es que cada vez está más clara su influencia negativa en la evolución de patologías físicas, habiéndose demostrado que los pacientes depresivos tienen un a mortalidad (no sólo atribuible al suicidio) superior a la de la población general. Por otro lado, genera una discapacidad funcional mayor que el resto de las enfermedades médicas crónicas. Todo esto hace que adquiera una importancia notable en todos los programas de prevención y gestión de la salud. No es una enfermedad que concierna únicamente al especialista, ya que a éste sólo llegan el 10% de los casos, pues el resto son vistos por otros médicos no psiquiatras o no acuden a ninguna consulta.

Síntomas

La depresión es un 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. Esta es una de las patologías más frecuentes en Atención Primaria y es la primera causa de atención psiquiátrica y de discapacidad derivada de problemas mentales. Aparece con más frecuencia en mujeres y en personas menores de 45 años. El tratamiento con psicofármacos y/o psicoterapia, consiguen, en la mayoría de los casos, aliviar parcialmente o en su totalidad los síntomas. Una vez se han superado los síntomas de la depresión, convendrá seguir bajo tratamiento antidepresivo el tiempo necesario para evitar posibles recaídas. En algunos casos, el tratamiento deberá prolongarse de por vida. (Vidal, 2020)

Prevalencia

Según la OPS (2020), La depresión continúa ocupando la principal posición entre los trastornos mentales, y es dos veces más frecuente en mujeres que hombres. Entre el 10 y 15% de

las mujeres en países industrializados y entre 20 y 40% de las mujeres en países en desarrollo, sufren de depresión durante el embarazo o el puerperio. La depresión es una enfermedad frecuente en todo el mundo, y se calcula que afecta a más de 300 millones de personas. La depresión es distinta de las variaciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana. Puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es de larga duración e intensidad moderada a grave, y puede causar gran sufrimiento y alterar las actividades laborales, escolares y familiares. En el peor de los casos puede llevar al suicidio. Cada año se suicidan cerca de 800 000 personas, y el suicidio es la segunda causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años.

Según la OMS (2020), aunque hay tratamientos eficaces para la depresión, más de la mitad de los afectados en todo el mundo (y más del 90% en muchos países) no recibe esos tratamientos. Entre los obstáculos a una atención eficaz se encuentran la falta de recursos y de personal sanitario capacitados, además de la estigmatización de los trastornos mentales y la evaluación clínica inexacta. Otra barrera para la atención eficaz es la evaluación errónea. En países de todo tipo de ingresos, las personas con depresión a menudo no son correctamente diagnosticadas, mientras que otras que en realidad no la padecen son a menudo diagnosticadas erróneamente y tratadas con antidepresivos.

La carga mundial de depresión y de otros trastornos mentales está en aumento. En una resolución de la Asamblea Mundial de la Salud adoptada en mayo de 2013 se abogó por una respuesta integral y coordinada de los países al problema de los trastornos mentales.

La OMS, entre otras organizaciones, ha elaborado manuales sobre intervenciones psicológicas breves para tratar la depresión, que pueden ser utilizados por trabajadores no profesionales. Un ejemplo de ello es Enfrentando problemas plus (EP+), un manual que explica la utilización de la activación de la conducta, el entrenamiento en relajación, el tratamiento para la resolución de problemas y el fortalecimiento del apoyo social. Además, el manual Terapia de grupo interpersonal (TGI) para la depresión explica la manera de tratar este trastorno. Por último, el manual

Pensamiento saludable se refiere a la utilización de la terapia cognitivo-conductual para tratar la depresión perinatal.

¿Qué es la ansiedad?

Según Fernández y Jiménez (2017) la ansiedad es la más común y universal de las emociones, es una sensación o un estado emocional normal ante determinadas situaciones y que constituye una respuesta habitual a diferentes situaciones cotidianas estresantes. Tan solo cuando sobrepasa cierta intensidad o supera la capacidad adaptativa de la persona, es cuando la ansiedad se convierte en patológica y provoca malestar significativo con síntomas que afectan tanto al plano físico, como al psicológico y conductual. Los trastornos de ansiedad son más frecuentes que cualquier otro tipo de alteración psiquiátrica. No obstante, a menudo pasan desapercibidos y, por tanto, no se tratan.

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés. Por ejemplo, puede sentirse ansioso cuando se enfrenta a un problema difícil en el trabajo, antes de tomar un examen o antes de tomar una decisión importante. Si bien la ansiedad puede ayudar a enfrentar una situación, además de darle un impulso de energía o ayudarle a concentrarse, para las personas con trastornos de ansiedad el miedo no es temporal y puede ser abrumadora. Por otra parte, los trastornos de ansiedad son afecciones en las que la ansiedad no desaparece y puede empeorar con el tiempo. Los síntomas pueden interferir con las actividades diarias, como el desempeño en el trabajo, la escuela y las relaciones entre personas.

Síntomas

Segú Kern Pharma (2018), el trastorno de ansiedad incluye síntomas que pueden variar mucho de una persona a otra. No es solo la sensación de nerviosismo, sino síntomas como:

- Preocupaciones y miedos intensos, a menudo irracionales.
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.

- Episodios repentinos de miedo o terror (ataques de pánico).
- Fobias.
- Ansiedad social y evitación de ciertas situaciones que pueden desencadenar malestar.

Trastornos como la depresión o la ansiedad puede aparecer sin causa aparente, suele tener su origen en circunstancias de la vida que no se han resuelto adecuadamente o provocan un grave estrés de forma continuada. Sin embargo, es común que estos desencadenantes ocurrieran mucho tiempo antes de que se llegue a detectar la ansiedad o la depresión, por lo que a veces es difícil localizarlos. En ocasiones, pueden aparecer en circunstancias puntuales que pueden resolverse de forma espontánea. Por ejemplo, ante la pérdida de un puesto de trabajo, una ruptura sentimental, una mudanza y otras situaciones de cambio brusco o no deseado. (Kern Pharma, 2018)

No obstante, a menudo el estrés crónico es consecuencia de circunstancias vitales que la persona afectada no puede remediar. Por ejemplo, es habitual entre las personas que cuidan de un enfermo dependiente o que se encuentran en situación de exclusión social o económica. Un caso excepcional en el que toda la población se ha visto en mayor o menor medida afectada, es el de la situación creada por la COVID-19. Desde que se desencadenó la crisis y especialmente a causa de las medidas de confinamiento, los síntomas de depresión y ansiedad han aumentado en la población española, afectando en alguna medida a hasta 1 de cada 5 personas.

Prevalencia

Antes de la pandemia de Covid-19 la salud mental de las personas en Colombia ya estaba deteriorada. La Encuesta Nacional de Salud Mental de 2015 reportó ansiedad (53%) y depresión (80%). Adicionalmente, la falta de oportunidades de realización personal, el insuficiente acceso a la educación superior y el panorama social y político del país, sumado una historia de desplazamientos y pos conflicto armado son factores subyacentes por los que muchos colombianos pueden estar afectados de forma directa e indirecta. Todo lo anterior, sumado a la crisis de migración venezolana, pérdida de confianza en las instituciones del Estado y las preocupaciones

recientes por el brote del nuevo coronavirus a nivel global; constituyen factores subyacentes que pueden afectar considerablemente la salud mental. (Profamilia, 2020)

En Colombia, desde el 24 de marzo del 2020, día en que inició la cuarentena obligatoria en todo el país, distintos grupos de personas han manifestado que la respuesta para prevenir la propagación del virus ha generado limitaciones en el acceso a necesidades básicas, falta de oportunidades, riesgo de enfermar, sobreexposición a información acerca de la pandemia, inseguridad económica, desempleo y la intensificación de las violencias de género y violencias contra niñas y niños al interior del hogar. La crisis sanitaria generó un impacto social que expuso a las personas a riesgos y trastornos psíquicos. Estrés, temor, ansiedad, pérdida del sueño, consumo de alcohol u otras sustancias psicoactivas y aumento de situaciones de violencia, son algunas de las consecuencias generadas por la pandemia y que han resultado durante la vida en cuarentena. Existe una urgente necesidad de generar evidencia rápida y contextualizada sobre los cambios de conductas, motivaciones y preocupaciones de las personas durante esta situación; en particular, bajo estrictas medidas de aislamiento preventivo como única forma para lograr las medidas de mitigación y supresión del virus a los niveles más bajos. Es así como el distanciamiento físico, el teletrabajo, la reducción de la movilidad y la nueva vida bajo una cuarentena que se ha venido normalizando, constituyen mecanismos que están teniendo efectos negativos sobre la salud mental de las personas y sus familias, y, por tanto, requieren ser un tema central y mucho más visible en la agenda pública y académica.

Según un estudio realizado por Profamilia (2020), Dentro de los factores subyacentes que impulsan el miedo, la ansiedad o la depresión, se encontró principalmente: preocupación por el contagio del nuevo coronavirus, el temor a la falta de atención médica en una situación de emergencia, la situación actual de las personas más pobres y vulnerables, la falta de cumplimiento de las personas a las medidas del gobierno y la recesión económica. Igualmente, algunas personas señalaron de forma específica temer caer en la ansiedad o la depresión durante el aislamiento. Las mujeres fueron quienes más evidenciaron preocupaciones y síntomas de afectación a su salud mental durante las medidas de aislamiento en comparación con los hombres. Aproximadamente tres de cada cinco mujeres dijeron sentirse nerviosas y cansadas sin motivo. En esta misma medida,

las mujeres fueron quienes más se ubicaron en los grupos que sufren con las medidas para controlar la pandemia.

Los jóvenes entre 18 y 29 años de edad fueron el grupo más afectado por la salud mental, ya que expresaron en mayor medida temor por no poder retomar con rapidez la cotidianidad previa y temor por situaciones de violencia al interior del hogar, y señalaron padecer o convivir con personas que padecen enfermedades mentales. Los trastornos depresivos y de la ansiedad alcanzan en la comunidad una prevalencia anual cerca al 5% de la población, con una prevalencia para toda la vida de un 15%. La edad media de comienzo de la depresión y ansiedad en los diversos estudios se sitúa próxima a los 30 años, siendo similar en los dos sexos. El miedo y la ansiedad pueden se pueden presentar como un mecanismo de adaptación (cuando existe proporcionalidad entre el peligro real "miedo" o esperado "ansiedad") y la reacción comportamental que desencadena; o desadaptativos, en cuyo caso no existe dicha proporcionalidad entre el peligro real del estímulo o la amenaza que representa y la reacción comportamental. Cuando una situación no se percibe como amenazante o peligrosa se puede desencadenar la misma reacción psicológica que cuando se presenta una situación realmente peligrosa o amenazante, se considera como un problema psicológico, pero si, además, dicha reacción psicológica problemática produce un fuerte malestar subjetivo y/o interfiere fuertemente en la vida ordinaria de la persona se considera como trastorno clínico (Valderrama, 2016; citado por Meza y Suarez, 2020).

De esta manera, se da a conocer la importancia de la salud mental en cada una de las personas, para el buen desempeño de sus actividades, pues al conocer la información suministrada sobre ansiedad y depresión, se puede evidenciar el gran impacto negativo que tienen estas en la estabilidad emocional de cada uno, ya que, generan un desequilibrio en las diversas áreas en las cuales se desenvuelve una persona de manera cotidiana, como lo son la laboral, familiar, social, y por ende, una afección en el ámbito personal.

Capitulo III. Confinamiento y adultez joven

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en enero del 2020, divulgan el brote de la enfermedad por nuevo coronavirus (COVID-19), declarando este como una emergencia de salud pública de importancia internacional. En el mes de marzo del presente año, se establece que el brote de COVID 19, puede ser denominado como una pandemia, y por ende la propagación de una nueva enfermedad en el mundo. Como resultado de ello, la Organización Mundial de la Salud sugirió el aislamiento social o cuarentena, lo cual implica la limitación de la movilidad en los ciudadanos, siendo ésta la estrategia más efectiva en contención y mitigación, para disminuir la velocidad con la que se propaga y de esta manera evitar la infección y el colapso de los centros de salud que se pueda generar por el Covid-19 (Caballero y Campo, 2020; citado por Meza y Suárez, 2020).

Es preciso aclarar tres términos que usualmente suelen confundirse o más bien pueden llegar a sonar muy similares; cuarentena, distanciamiento social, aislamiento , de acuerdo a (Sanchez Villena, 2020):

Cuarentena

Hace referencia a la restricción, voluntaria u obligatoria, del desplazamiento de individuos que han estado expuestos a un potencial contagio y que posiblemente se encuentren infectados. Durante este tiempo, las personas deben permanecer en un lugar determinado hasta que pase el periodo de incubación de la enfermedad, para lo cual se debe garantizar asistencia médica, soporte psicológico, refugio y alimentación. (Sanchez Villena, 2020)

Aislamiento.

Según (Sanchez Villena, 2020); Se refiere a la separación física de las personas contagiadas de aquellas que están sanas. Esta medida resulta efectiva cuando se ha hecho una detección temprana

de la enfermedad y se aísla a la persona infectada en un espacio específico, evitando el contacto con los demás.

Distanciamiento social.

Consiste en alejarse de lugares concurridos y restringir la interacción entre las personas tomando cierta distancia física o evitando el contacto directo entre ellas[2]. Esta medida se implementa cuando en una comunidad existen personas infectadas que, al no haber sido identificadas ni aisladas, pueden seguir transmitiendo la enfermedad. Por ello, el distanciamiento social implica el cierre de lugares donde hay mayor concentración de personas como escuelas, centros comerciales, sitios para eventos sociales, oficinas, entre otros.

Por su parte, el confinamiento es una intervención que se aplica a nivel comunitario cuando las medidas mencionadas anteriormente han sido insuficientes para contener el contagio de una enfermedad. Consiste en un estado donde se combinan estrategias para reducir las interacciones sociales como el distanciamiento social, el uso obligatorio de mascarillas, restricción de horarios de circulación, suspensión del transporte, cierre de fronteras, etcétera.

En conclusión y de acuerdo al autor (Sanchez Villena, 2020), todos estos conceptos denotan medidas de contención para evitar la propagación de una enfermedad contagiosa. Sin embargo, la cuarentena se aplica ante la sospecha de que una persona o un grupo de personas están infectadas, mientras que el aislamiento se da cuando se ha confirmado el contagio. Por otro lado, el distanciamiento social significa separarse y mantener un espacio físico determinado entre individuos, en cambio, el confinamiento es un plan de intervención comunitario que implica permanecer refugiado el mayor tiempo posible, bajo nuevas normas socialmente restrictivas.

¿Qué es la inmunidad colectiva?

Si bien es cierto (OMS, 2020) lo define como: El término «inmunidad colectiva» (también llamada «inmunidad de grupo») se refiere a la protección indirecta contra una enfermedad infecciosa que se consigue cuando una población se vuelve inmune, ya sea como resultado de la vacunación o de haber presentado la infección con anterioridad. La OMS apoya la postura de lograr la inmunidad colectiva mediante la vacunación, no permitiendo que una enfermedad se propague en un grupo demográfico, ya que ello daría como resultado que se presentaran casos y defunciones innecesarios. La inmunidad colectiva contra la COVID-19 debe lograrse protegiendo a las personas a través de la vacunación, no exponiéndolas al agente patógeno que causa la enfermedad.

El porcentaje de personas que deben ser inmunes para conseguir la inmunidad colectiva varía en cada caso. Por ejemplo, para lograr la inmunidad colectiva contra el sarampión es necesario vacunar aproximadamente al 95 % de una población. El otro 5 % estará protegido porque el sarampión no se propagará entre las personas vacunadas. En el caso de la poliomielitis, el umbral es aproximadamente del 80 %. Se desconoce la proporción de la población a la que se le debe aplicar la vacuna contra la COVID-19 para comenzar a observar inmunidad colectiva. Determinar esa proporción es un tema de investigación fundamental y es posible que se llegue a distintas conclusiones en función de la comunidad objeto de estudio, la vacuna que se haya utilizado, los grupos demográficos a los que la vacuna se les haya administrado con carácter prioritario y otros factores.

Para lograr inmunidad colectiva contra la COVID-19 de manera segura, una proporción considerable de la población tendría que vacunarse, lo que reduciría la cantidad total de virus que podría propagarse entre toda la población. Una de las razones por las que se opta por la inmunidad colectiva es que esta hace posible mantener seguros y protegidos de la enfermedad a los grupos vulnerables que no pueden vacunarse (por ejemplo, debido a situaciones clínicas como reacciones alérgicas a la vacuna).

Confinamiento y adultez joven

De acuerdo al autor (Caroline, 2020): El primer desafío con los adolescentes y los adultos jóvenes puede ser lograr que cumplan con las pautas de distanciamiento social. Los adolescentes tienden a sentirse invencibles, señala David Anderson, PhD, psicólogo clínico del Child Mind Institute, y es probable que estén conscientes de que el nuevo coronavirus no es tan problemático para su rango de edad como lo es para las personas mayores. Los padres reportan mucho rechazo cuando les dice a los adolescentes que no pueden salir y reunirse con amigos. “El hecho de que los datos señalen que el coronavirus es menos grave para ellos, es un problema para hacerlos seguir las recomendaciones”, dice el Dr. Anderson. “Quieren ver a sus amigos y no entienden por qué el distanciamiento social debería aplicarse a ellos”.

Uno de los primeros estudios sobre el impacto psicológico del coronavirus, Portinari (2020), encontró, de 1.210 encuestados en 194 provincias de China, de los que 344 eran jóvenes de 12 a 21 años, desveló que el 53,8% de los encuestados consideraba el impacto psicológico del brote como moderado o severo, un 16,5% señaló síntomas depresivos moderados a severos y un 28,8%, síntomas de ansiedad moderada a severa, donde el principal síntoma fue el miedo (75,2% de los encuestados). En otro lado del mundo, pasando por Europa encontramos el proyecto de investigación, que consta de tres encuestas a ciudadanos de España, Italia y el Reino Unido distribuidas en tres semanas consecutivas, entre el 24 de abril y el 17 de mayo, tiene como objetivo evaluar los cambios de comportamiento de la población vinculados al estrés y al trauma en el marco de la pandemia y analizar la opinión de los ciudadanos sobre la comunicación y la respuesta que está dando el gobierno ante la crisis .El análisis de estos datos junto con otros como el tipo de vivienda , condiciones de vida ,situación laboral, ingresos del hogar o ahorros, ha permitido a los investigadores obtener un indicador general del estado mental de los ciudadanos. Los resultados revelan que la salud mental del 46% de los españoles está en riesgo. En el caso de Italia y el Reino Unido, es un 42% y un 41% de su población, respectivamente. (universitat oberta de Catalunya , 2020; citado por Jiménez, Trujillo y Rodríguez, 2020).

En Valencia, Europa se realizó un estudio el cual indica que los menores de 30 años cargan con el mayor peso emocional de la cuarentena y sufren los mayores picos de tristeza. Los menores 30 años y especialmente los jóvenes de entre 18 y 20 son los que dicen estar sufriendo mayores índices de estrés, ansiedad y tristeza durante el confinamiento. También son los que más abusan de las tecnologías y quienes más impacientes se muestran respecto al fin de la cuarentena. Esto se da debido al cambio drástico que hubo en las actividades que se realizaban de manera cotidiana, y a la poca interacción con las personas más allegadas. Además, el no saber de qué manera adaptarse a la situación, es decir, la falta de resiliencia, generó que los índices de ansiedad y depresión aumentaran, pues además de la situación, intercedieron diversos factores externos como el trabajo, el estudio, el desempleo, el mal uso del tiempo libre, los conflictos familiares, entre otros, que de una u otra manera tuvieron un impacto negativo en la salud mental de los mismos.

En Colombia Desde antes del primer caso de COVID-19 en Colombia, todos los frentes gubernamentales y locales se concentraron en cómo responder a la pandemia. Día tras día, cada colombiano recibía recomendaciones sobre cómo prevenir el contagio, información que en muchos casos podría sonar exagerada, en especial la referente al distanciamiento físico obligatorio en una cultura caracterizada por la afectividad y la cercanía. Esta nueva experiencia desencadenó en niños, adolescentes y adultos reacciones emocionales que variaban según sus circunstancias. Algunas personas sintieron un pequeño descanso de sus actividades académicas y/o laborales. Para otras empezaron o se agravaron las angustias presupuestales, y a medida que llegaba información sobre la gravedad de la crisis en otros países (Jiménez, Trujillo y Rodríguez, 2020). Según el DANE Colombia tiene 48.258.494 habitantes entre los cuales por supuesto existen diferencias ideográficas. Pero en estos últimos meses, y ante las situaciones que ha traído el confinamiento, se han compartido emociones similares en cada hogar. Es un hecho que constatan los síntomas relacionados con la salud mental.

Según Urrutia, Blanco, y Arias (2020), el aislamiento afecta a la población, ya que el ser humano por naturaleza necesita compartir y complementarse socialmente. Por otro lado, altera la

cotidianidad de la población que acata el cumplimiento de esta medida para evitar la propagación del Covid-19. La salud mental se ve expuesta a grandes riesgos ya que comienzan a surgir distintos factores que atentan contra la integridad mental de las personas, entre ellos el mismo virus, provocando diferentes trastornos mentales, entre ellos ansiedad y depresión. Debido a la fácil propagación del virus y a la cifra cada vez mayor de casos confirmados y muertes en el mundo, las emociones como el miedo, la ansiedad y la tristeza, así mismo, los pensamientos negativos se expanden actuando como amenaza frente la salud mental de la población (Huarcaya, 2020).

Finalmente, es de gran importancia recalcar el gran impacto negativo que sufrió la salud mental y esto se puede evidenciar en cada una de las cifras que aumentan diariamente, en las cuales, los síntomas de depresión y ansiedad toman el liderazgo, trayendo consigo, afecciones y consecuencias a la vida cotidiana que ejerce cada una de las personas en los distintos contextos, además, generando conflictos emocionales propios de cada persona, y por ende , desestabilizando la población en cuanto a la salud mental. Es por eso, que se optan medidas como líneas de atención Psicológicas, entre otras estrategias, que minimicen y/o mitiguen la conducta problema. Por consiguiente, se pretende por medio de un análisis documental, informar a la población sobre diversos factores, y estudios que se han realizado debido a la problemática actual, y generar estrategias que afrontamiento a la misma.

Metodología

La investigación se basa en una monografía compilatoria de tipo cualitativo ya que esta busca describir e informar sobre las características importantes dentro del fenómeno a estudiar; según (Universidad veracruzana , 2017) la monografía compilatoria es la exposición organizada de los elementos teóricos generales y particulares; metodologías y procesos de otros trabajos similares planteados por investigadores. La información recolectada se obtendrá por medio de investigaciones internacionales, nacionales y locales; que permitirán a su vez generar un conocimiento más amplio del tema. De igual forma se realizará un análisis de los artículos, investigaciones e informes teniendo en cuenta las categorías: ansiedad, depresión, confinamiento y adultez joven; ya que estas son parte fundamental de nuestro estudio. Es importante tener en cuenta que la investigación tiene como objetivo explorar los factores que inciden en el desarrollo de sintomas de ansiedad y depresion en los adultos jovenes debido al confinamiento.

A continuación, se mostrará la matriz de análisis categorial en relación a toda la revisión documental realizada.

Análisis de las categorías

Categoría	Fuente	Enunciados	Palabras Clave	Unidad de Análisis	Analisis
Ansiedad Según Fernández y Jiménez (2017), es una sensación o un estado emocional normal ante determinadas situaciones y que constituye una respuesta habitual a diferentes situaciones cotidianas estresantes.	**(F1)** Ozamiz Naiara; y otros (2020). **(F2)** Gómez León M (2020)	"Se prevé que haya niveles más altos en el estrés ansiedad y depresión tras la orden de confinamiento" Pág. 12 "Los estresores sociales existentes antes del confinamiento entre los adolescentes, como la victimización por bullying, pueden suponer los predictores más fuertes de la angustia emocional vivida durante la pandemia" Pág. 3 "Con base en la experiencia de epidemias y pandemias pasadas, se sabe que los pacientes y los trabajadores de la salud están amenazados	"confinamiento" "Estresores sociales, adolescentes, angustia emocional." "Epidemia, sintomas, salud mental"	**Ansiedad, depresión y niveles altos** (F2) **Ansiedad, depresión confinamiento y Bullying.** **Ansiedad, depresión e intervención.**	Los resultados permitieron conocer que, aunque al principio de la alarma los niveles de sintomatología eran bajos, la población más joven y con enfermedades crónicas ha referido sintomatología más alta que el resto de población. Luego del confinamiento los niveles se elevaron en la población evaluada. Con esto se demuestra que es influyente el factor confinamiento con la salud mental. Antes del confinamiento las cifras de ansiedad, depresión en relación al bullying eran significativamente altas. Mientras que durante el confinamiento estas cifras disminuyeron, sin embargo, en el grupo no victimas los niveles academicos descendieron de forma significativa. Lo anterior brindando relacion con nuestra investigación se pueden inferir que la categoría confinamiento en este caso es factor de disminución de bullying y por tanto de ansiedad y depresión en estudiantes de Logroño, España.

	(F3) Matovelle Romero L. (2021)	por el miedo y exhiben síntomas de ansiedad y depresión exacerbados, que amenazan la salud mental de estos" Pág. 1			Los resultados permitieron conocer que posterior a la intervención neuropsicológica el 100 % de los participantes manifestaron ansiedad muy baja, Asimismo, el 75% presentó depresión mínima y un 25% depresión leve. En conclusión, la intervención neuropsicologica es efectiva en la disminución de los sintomas de ansiedad y depresión. Esto en consideración con nuestro estudio, nos permite conocer opciones efectivas para sintomatología ansiosa o depresiva.
	(F4) Dozois, D. J. A (2021)	"La depresión y la ansiedad son los problemas de salud mental más frecuentes en Canadá" Pág. 1	"Problemas, frecuentes, salud mental"	**Ansiedad, depresión e impacto de la pandemia**	El porcentaje de encuestados indicaron que su ansiedad era alta a extremadamente alta se cuadruplicó (del 5% al 20%) y el número de participantes con alta depresión auto informada se duplicó (del 4% al 10%) desde el inicio de la COVID. -19. Un tercio de los canadienses con ansiedad y depresión también reportan un aumento en el consumo de alcohol y cannabis durante la pandemia. Los canadienses con depresión y ansiedad también indican que la cantidad y calidad de los sistemas de apoyo a la salud mental ha disminuido, una proporción considerable de

	(F5) Perilla Portilla F; Castro Galván D; Hernández Blandón k; Rincón Silva M; Jaimes Chaustre J; Alba León M; (2020)	"En Colombia se han promulgado políticas orientadas a vencer las brechas para el diagnóstico y tratamiento y así, transformar la realidad de los colombianos con trastornos mentales" Pág.1	"políticas, diagnóstico, tratamiento, trastornos mentales"	**Ansiedad, depresión y niveles.**	canadienses cree que los gobiernos federal y provincial deberían hacer más para apoyar la salud mental de los canadienses. Esta investigación es interesante para el analisis que buscamos, pues nos brindan diversas opciones como factores predictores de sintomatología y trastornos ansiosos o depresivos. Importante y a tener en cuenta el lugar donde se realizó la investigacion, pues si bien es cierto, Canadá es uno de los países con mejor calidad de vida, y con altas tasas de problemas en salud mental. Se llegó a la conclusión que, aunque los resultados muestran un bajo nivel en depresión, ansiedad y estrés, es alarmante la presencia de estas en los estudiantes, aspecto que puede generar complicaciones que deriven en compromisos severos para la salud mental y física de los estudiantes. Dentro de esta investigacion se puede analizar que, aunque no existe un factor predominante como podría serlo el "confinamiento" para los sintomas, existe sintomatología depresiva y ansiosa, en un nivel bajo. Es decir que se debe trabajar en otros

	(F6) Cardozo, Pineda, Atehortua y Velasco (2020)	"La epidemia por el COVID-19 tiene un impacto psicológico en la población general con consecuencias en la salud física y mental" *pág.1*	"Consecuencias" "Salud"	**Ansiedad, Depresión y su impacto por el confinamiento.** Fuentes: (F6)	aspectos que pueden estar influyendo de manera indirecta. Se logra evidenciar el significativo malestar emocional a causa del confinamiento, y que puede traer consigo diversas enfermedades mentales. En cuanto a diversos factores, se puede evidenciar en el estudio que el estado civil es considerado importante debido a que el Covid-19 ha mostrado tener un impacto importante en las relaciones de pareja. La convivencia en casa es otro factor que se considera para tener en cuenta, esto, con el objetivo de conocer las implicaciones psicológicas en la cantidad de personas que pueden influir en el comportamiento del participante. En base a esto, se puede definir que el confinamiento obligatorio en Bucaramanga ha generado índices de ansiedad que pueden aumentar si se define que el confinamiento se va a prolongar, esto debido a las diferentes tareas,

	(F7) López, (2018)	"Todo individuo cuando enferma experimenta una serie de reacciones emocionales ante la enfermedad que el médico debe considerar. Existen muchos factores que intervienen en esas reacciones entre los que destacan la personalidad del paciente, su edad, el tipo de enfermedad, la familia y los amigos, el hospital y la personalidad del médico y demás profesionales de la salud"	"Reacciones" "Emocional" "Enfermedad"	**Ansiedad y reacción emocional.**	las rutinas a las que se encontraban acostumbradas las personas. Los pacientes experimentan un número importante de reacciones emocionales antes y después de procedimientos médicos, que pueden ser de ansiedad (producida por un miedo al dolor o incertidumbre ante el futuro), o de depresión o problemas de adaptación (según las expectaciones que tuviera cada individuo). Lo más común es que se tenga miedo a lo desconocido, al dolor, a la posibilidad de tener una enfermedad incurable, a la destrucción del cuerpo o a la pérdida de autonomía o miedo a la muerte. Esto permite evidenciar el gran impacto positivo que tendrían las personas en sus vidas si tuvieran más conocimiento de esta temática y diversas estrategias a implementar para la prevención o mitigación de esta.

	(F8) Cifuentes, Rivera, Vera, Murad, Sánchez, Castaño, Rollo y Rivillas, (2020).	"Estrés, temor, ansiedad, pérdida del sueño, consumo de alcohol u otras sustancias psicoactivas y aumento de situaciones de violencia, son algunas de las consecuencias generadas por la pandemia y que han resultado durante la vida en cuarentena" *Pág. 3*	"Consumo" "Aumento" "Consecuencias" "Pandemia"	**Ansiedad y consecuencias a causa del confinamiento.**	La identificación del impacto en la salud mental por situaciones de emergencia como la del Covid- 19, es un elemento clave de las rutas estratégicas para prevenir y atender los trastornos mentales. El propósito fue identificar los factores subyacentes que impulsan el miedo, la ansiedad y la depresión y que afectan la salud mental de las personas durante cuarentena. Esta evidencia puede ser tenida en cuenta ahora y en futuras situaciones de emergencia y contribuir con un mayor entendimiento del panorama actual de la respuesta social y como base científica para el diseño y puesta en marcha de estrategias de apoyo práctico y emocional, centradas en las necesidades de salud mental durante la pandemia.
	(F9) Monterrosa, Dávila, Contreras y Flórez, (2020).	"Es necesario identificar la presencia de diversas alteraciones en salud mental (Ansiedad o miedo) y de estrés laboral que tienen los profesionales de la salud colombianos en medio de la pandemia e identificar si la presencia	"Alteraciones" "Intervenciones" "Identificar"	**Ansiedad, Estrés Laboral e Intervención.**	Las autoridades gubernamentales tomaron las medidas necesarias para la mitigación y prevención de la presencia del virus, una de las medidas fue el confinamiento obligatorio, el uso de protocolos de bioseguridad, entre otros, sin embargo, la población hacía caso omiso a las medidas implementadas, generando así un alza en las cifras de contagios y muertes de manera

		es diferente, de acuerdo al trabajo en ciudades capitales o no, para para establecer futuras recomendaciones a las instituciones gubernamentales o sanitarias, acciones preventivas o intervenciones de algún otro tipo” *Pág. 198*			diaria. Es por este motivo que el ámbito emocional de los médicos se vio deteriorado, pues estaban expuestos al contagio e igualmente el de sus familias. Por ende, se realizó esta investigación y así determinar los niveles de ansiedad de los mismos en relación a la problemática actual.

Depresión La depresión es un 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. (Vidal, 2020).	**(F1)** Ruiz Cacay M. y Lincango Juiña E. (2020).	"La depresión es uno de los trastornos mentales de mayor complejidad, ya que en el adulto mayor tiene una estrecha relación con factores propios de esta edad, como la dependencia, el deterioro de las funciones cognitivas y el bienestar" Pág. 12	"Trastornos mentales, adulto mayor, funciones cognitivas, bienestar"	**Depresión, confinamiento y factores** (F2)	Los resultados encontrados fueron: el rango de 65 a 71 años presentaba un 19% de depresión moderada y un 10% severa, así mismo las mujeres con un 28% y 15% respectivamente siento estos aquellos con mayores porcentajes de esta, a nivel general se presencia depresión en más de la mitad de la muestra. Esto nos permite relacionar la depresion y el confinamiento como factores de riesgo en la aparición de enfermedades mentales y disminución del bienestar en personal adulto mayor.
	(F2) Valiente C; Vázquez C; Peinado V; Contreras A; Trucharte A (2020).	"Nuestros encuestados han contestado preguntas sobre sus circunstancias actuales, sus conocimientos y conductas ante el COVID-19, sus creencias sociales y políticas sobre aspectos psicosociales relevantes, así como sus reacciones psicológicas" Pág. 2	"COVID-19, creencias, reacciones psicologicas"	**Ansiedad, depresión, sintomas Y prevalencia**	Este estudio es de corte longitudinal ya que se pretende estudiar el fenómeno en diferentes tiempos. Los resultados entre los sintomas de ansiedad y depresion permitieron conocer que 1 de cada 5 españoles presenta sintomas clínicamente de depresión y ansiedad, los síntomas son más frecuentes en mujeres (27.8%) que en hombres (17.0%), los grupos de edades jóvenes presentan mayor tasa de depresion y ansiedad en relación a los grupos de edades mayores, los sintomas llegan a triplicarse en personas a quienes

					les preocupa mucho el COVID-19, haber sufrido personalmente el virus o un familiar, o una persona cercana aumenta la frecuencia de sintomas de ansiedad(23.8% de los afectados frente al 17.8% de los no afectados). Es asi como en este primer momento de la investigacion podemos concluir que quienes más le afecta la pandemia es la población adulto joven, y que existen factores predisponentes que influyen en la aparición de sintomas.
	(F3) Li J; Yang Z; Qiu H; Wang Y; Jian L; Ji J; Li K; (2020).	"El gobierno chino ha implementado estrategias de contención en toda la comunidad, como cuarentena domiciliaria, cierre de empresas y transporte público y suspensión de clases para todas las escuelas" Pág. 5	"Gobierno, estrategias, epidemia, comunidad"	**Ansiedad, depresión y prevalencia**	Como resultado de esta investigacion se obtuvo que la epidemia de COVID-19 provocó un fuerte aumento en la prevalencia de ansiedad y depresión entre la población adulta general en China, en comparación con la prevalencia del 4% en 2019. La cantidad de tiempo dedicado a noticias relacionadas con COVID-19 se asoció significativamente con la aparición de estos problemas de salud mental así mismo la económica fue otro de los factores estresantes relacionados con la ansiedad y depresión. Si bien es cierto, factores como la economía y el tiempo dedicado a las noticias son

					puntos importantes a tener en cuenta en nuestra investigación.
	(F4) Schulder T; Mcneal K; Ettman C; Hernandez M; Galea S; Gvozdieva K; (2020).	"Las disparidades en salud mental después de los desastres nacionales y el papel protector del nivel socioeconómico están bien documentadas" Pág. 6	"Salud mental, nivel socioeconómico"	**Depresión, ansiedad y bajos ingresos**	Como resultado se encontró que una mayor exposición a los factores estresantes relacionados con COVID-19 se asoció con un aumento de los síntomas depresivo y síntomas de ansiedad. Finalmente, los ahorros familiares de menos de $ 5,000 aumentaron el riesgo de ansiedad, pero no de síntomas de depresión. De acuerdo a la investigacion y en relación a nuestro trabajo de grado, se ve un aumento en los sintomas ansiosos, mas no depresivos con el factor económico.
	(F5) Nwachukwu I; Nkire N; Shalaby R; Hrabok M; Vuong W; Gusnowski A; Surood S;	"Este estudio examinó las presentaciones relativas de las psicopatologías ansiedad y depresion en diferentes grupos de edad en una cohorte canadiense durante la pandemia de COVID-19" Pág.1	"Psicopatologías, grupos"	**Ansiedad. Depresión y diferencias de edad.**	Los puntajes medios en las escalas PSS, GAD-7 y PHQ-9 fueron más altos entre los menores de 25 años y más bajos entre los mayores de 60 años. El hallazgo además permitió conocer que las tasas de prevalencia y las puntuaciones medias de estrés, ansiedad y depresión en escalas estandarizadas disminuyan de suscriptores más jóvenes a mayores. Esta investigación se ajusta de manera

	Urichuk L; (2020).				adecuada a la población de nuestra monografía compilatoria, pues se deja en evidencia que los adultos jovenes son más susceptibles a padecer de trastorno de ansiedad o depresivo. Pues el confinamiento y lo que este trae, como por ejemplo el retraimiento social, funcionan como desencadenantes y/factores de riesgo para la aparición de sintomas.
	(F6) Prada Núñez R; Gamboa Suarez A; Hernández Suarez C; (2020)	"hay otros elementos de corte psicológico que pueden obstaculizar los procesos formativos y de enseñanza, como los efectos depresivos relacionados con la falta de sueño, ansiedad y autoestima que posiblemente sean generados por el aislamiento preventivo y que derivan en fracaso escolar y posteriormente al abandono de los escenarios escolares" Pág. 4	"Efectos Autoestima, fracaso escolar"	**Depresión, confinamiento y factores**	Esta investigación permitió conocer que en los niveles de afectación no hay diferencias significativas entre docentes y estudiantes, sin embargo, sí hay diferencias respecto al género, con mayor incidencia en los hombres; así mismo se identificó que las personas entre 16 y 35 años se ubican en los niveles de depresión moderada y grave. Para el estado civil se determinó con mayor presencia en la depresión mínima, contrario a las personas viudas que se concentran en el nivel de depresión grave, concluyendo que las personas encuestadas presentan algún nivel de afectación. Sin duda alguna los factores ya mencionados son relevantes, sobre todo haciendo énfasis en la población de genero

					más afectada; pues en otras investigaciones el género vulnerable tiende a ser las mujeres.
	(F7) Urrutia, Blanco, Arias, Restrepo y Gutiérrez (2020)	"El permanecer confinado genera estrés, aceleración del ritmo cardíaco, fatiga, miedo, insomnio, entre otros síntomas, causados por diferentes factores de tipo emocional y social" *Pág. 5*	"Confinado" "Factores" "Emocional"	**Depresión, Confinamiento y malestar emocional**	La investigación aborda el análisis de la depresión y la ansiedad en confinamiento y aislamiento social y personal en época de pandemia. Se halló que las causas de mayor prevalencia que generan ansiedad y depresión en época de confinamiento son las relacionadas con los cambios emocionales, el miedo de la llegada de la pandemia a Colombia y la afectación de la vida social. Igualmente se identificaron otros factores que posiblemente afligen la salud mental de los encuestados con relación a la depresión y la ansiedad, teniendo en cuenta el grado de afectación en sus vidas personales y cotidianas. Es así como las cifras en los cambios en el estado de salud, la pérdida de empleo, el insomnio y la convivencia unipersonal, reflejan posibles perjuicios emocionales que desembocan en una depresión y/o ansiedad en el individuo.

	(F8) Londoño, Velásquez y Redondo (2020)	"Los problemas de salud mental tienden a reducir o afectar el servicio que se le presta al usuario, su capacidad de comprensión clínica o sus habilidades en la toma de decisiones, como también puede generar un gran impacto en su salud mental de vida afectando su entorno social y familiar ya que debido a la carga laboral no se dedicaría el tiempo suficiente al hogar o incluso podría estar aislados totalmente de ello". *Pág. 9*	"Problemas" "Impacto" "Entorno"	**Depresión, Carga Laboral y Afecciones emocionales.**	En el estudio se evidencia que el personal asistencial de salud durante la emergencia sanitaria del coronavirus (COVID-19), presentó niveles de ansiedad principalmente altos, lo cual indica que las personas presentan pensamientos errados sobre sí mismos, los demás y especialmente por el futuro, es posible que se manifieste de forma fisiológica mediante el estrés. Por otra parte, no se evidencia niveles de depresión altos en cuanto al estado y al rasgo. Pero sí, una predisposición a la depresión alta teniendo en cuenta los niveles de ansiedad la cual podría elevar la depresión del personal asistencial durante la emergencia sanitaria.
	(F9) Pontificia Universidad Javeriana (2020)	"Los síntomas de depresión, de ansiedad y de somatización de la población colombiana en estos últimos meses se relacionan, entre otros factores, con las nuevas dinámicas de trabajo y la disminución de los ingresos económicos".	"Síntomas" "Somatización" "Factores"	**Depresión, adultos jóvenes y factores externos.**	Investigadores de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) lideraron un estudio internacional que busca poner a disposición de investigadores y de entidades de salud pública evidencia científica actualizada sobre los efectos en la salud mental en las personas durante la cuarentena. De acuerdo con estos hallazgos se puede observar que la población más afectada son las

	(F10) Becerra, Porras y Rozo (2020)	"La calidad de vida es entendida como un constructo multidimensional, subjetivo capaz de establecer la condición de salud de las personas en un momento determinado de su vida" *Pág. 14*	"Calidad" "Constructo" "Condición"	**Depresión y calidad de vida.**	mujeres y los adultos jóvenes, ya que no se han logrado adaptar al confinamiento a causa de diversos factores internos y externos. Diversos estudios realizados durante esta emergencia sanitaria han reportado que en la población universitario ha aumentado la sensación de cansancio, dolor de cabeza, malestar, poca eficiencia para la elaboración de tareas y trabajos, así como una menor calidad de la enseñanza de los contenidos por parte de algunas instituciones, lo cual genera cierto grado de desmotivación en el proceso enseñanza-aprendizaje, dados los múltiples distractores presentes en el hogar que limitan los niveles de atención y cognición.

Adultos Jóvenes Según Huarcaya (2020), la adultez joven es la etapa posterior a la adolescencia, y va desde los 20 a los 29 años aproximadamente.	**(F1)** Gonzalez Neyra J.	"Los jóvenes universitarios de diferentes carreras que se encuentran en confinamiento social están sujetos a una gran carga emocional, puesto que están expuestos a diversos factores que provocan tensión y que pueden llevar a depresión, ansiedad y estrés, y que debido a la situación que se vive de confinamiento social por la pandemia" Pág. 6	"Carga emocional, factores, pandemia, estrés"	Ansiedad, depresión, confinamiento, adultez joven y niveles.	Se encontró que el 47.3% de jóvenes universitarios experimentó algún nivel de depresión, del mismo modo el 47.6% presentó síntomas de ansiedad, y finalmente el 44.3% presentó síntomas de estrés. Concluyendo que no existe una asociación significativa entre los sintomas presentados y el confinamiento social. Esta investigacion nos brinda una opción diferente en comparación con lo que se piensa sobre el factor predictor de sintomas como lo es el confinamiento, aunque siguen existiendo cifras altas con respecto a la muestra.
	(F2) Barros Weeber M; Burgos Guzmán N; Combita Prieto N; Delgado Martínez L; López Piedrahita Y; (2020).	"Los jóvenes en Aislamiento y sin poder salir a encontrarse con sus pares, están empezando a presentar complicaciones psiquiátricas que pueden ser leves pero que podrían convertirse en verdaderos trastornos mentales como el insomnio, la ansiedad, la depresión, o trastornos	"Aislamiento, complicaciones, trastornos mentales"	**Depresión, adultez joven, confinamiento y factores.**	Se obtuvo la presencia del trastorno depresivo en un gran porcentaje de los jovenes estudiantes. Para finalizar este estudio se concluyó que los análisis indican que factores específicos de tipo familiar o relacionados con el trabajo en casa, y la falta de estrategias para que los jóvenes afronten la pandemia de manera mentalmente saludable, pueden ser determinantes para que aparezca la depresión. Precisamente

		por el estrés que causa el estar sometido a la inclemencia del COVID 19" Pág. 2			esa falta de estrategias es lo que pretendemos dejar en nuestro trabajo monográfico, pues es precisamente la carencia de la misma que facilita la aparición de sintomatología, una buena psicoeducación frente al tema puede mitigar el impacto que está generando el confinamiento en la población adulto joven.
	(F3) Jiménez, Trujillo y Rodriguez, (2020)	"La mayoría de las personas ya están expuestas al confinamiento, aumentando los niveles de estrés, ansiedad. Son varios los factores que se pueden relacionar con manifestaciones depresivas y ansiosas en las personas que se encuentran en cuarentena por una pandemia." *Pág. 11*	"Confinamiento" "Pandemia" "Niveles"	**Confinamiento e impacto emocional negativo en adultos jóvenes.**	La investigación es referente al tema de los efectos del confinamiento social en jóvenes universitarios de la ciudad de santa marta (ansiedad), como la cuarentena por el covid-19, pues este ha afectado a los jóvenes universitarios en diversos aspectos emocionales y mentales que se caracterizan de manera específica con inseguridad, ansiedad, entre muchos otros factores, que generan en las personas un impacto negativo en los distintos contextos.

Confinamiento Consiste en un estado donde se combinan estrategias para reducir las interacciones sociales como el distanciamiento social, el uso obligatorio de mascarillas, restricción de horarios de circulación, suspensión del transporte, cierre de fronteras, etc. (Sánchez, 2020).	**(F1)** Vázquez G; Urtecho O; Flores M; Diaz M; Paguada R; Varela M; Landa M; Echenique Y; (2020)	"Por su letalidad, rápida propagación, consecuencias sociales y difusión mediática, se sabe que el virus, además de su impacto en el bienestar físico, puede afectar la salud mental de las personas" Pág.2	"Propagación, Consecuencias, bienestar"	**Confinamiento y salud mental**	Existen diversas respuestas dadas por los evaluados en referencia a la salud mental y el confinamiento; pues hay personas preocupadas por la salud propia y la de sus seres queridos. Esto puede detonar reacciones psicosomáticas y ansiedad. Otras personas devalúan la gravedad del COVID-19 porque no se consideran vulnerables. Exponerse recurrentemente a información mediática resulta estresante, así que algunos evitan hacerlo. Otra preocupación es económica: reducción del acceso al mercado laboral y suspensión o disminución del ingreso. Como investigadoras podemos conocer factores evidentes dentro de esta investigacion como lo son: la economía, la preocupación excesiva y el uso continuo de canales de noticias.
	(F2) Meza y Suárez (2020)	"Existen múltiples trastornos psicológicos que por sí solos se relacionan con el aislamiento, los cuales inician con la presencia de síntomas leves, hasta	"Aislamiento" "Deterioro" "Funcionalidad"	**Confinamiento y Deterioro Emocional**	El aislamiento preventivo ha traído consigo ciertas consecuencias a nivel mundial enmarcadas notoriamente en la salud mental de los seres humanos. Una de las problemáticas que ha despertado el Covid 19 ha sido el aumento en los

		trastornos severos que generan un deterioro en la funcionalidad del individuo, como insomnio, ansiedad, depresión y trastorno de estrés postraumático" *Pág. 11*			niveles de ansiedad ya que es una situación o suceso nuevo, nunca antes experimentado, dado a que este se propaga de manera incontrolable llevando al sujeto contagiado a sufrir graves lesiones y hasta perder su vida. Es de gran importancia resaltar que todas las manifestaciones psicológicas no solo se producen por el temor de ser contagiados sino también por el impacto que produce en las distintas áreas donde se desarrolla el individuo tanto en el ámbito familiar, social y económico.
	(F3) Ramírez, Fontecha, Escobar, (2020)	"El ciclo sueño vigilia está supeditado a múltiples factores, principalmente a la exposición a la luz diurna y la oscuridad nocturna, esta última incrementa los niveles de melatonina, hormona que juega un rol clave en la regulación e inicio del sueño" *Pág. 4*	"Factores" "Sueño" "Regulación"	**Confinamiento, Sueño y sus consecuencias.**	Estudios previos sobre el aislamiento social y el impacto tanto en el bienestar psicológico como en la calidad del sueño han resaltado el papel de los siguientes factores: disminución en la exposición a la luz solar, cambios en la dieta, la temperatura ambiental por el confinamiento, la reducción de la interacción social, trabajar más horas bajo circunstancias estresantes y vivir con incertidumbre e inseguridad sobre el estado de salud. Por esto, el propósito de esta investigación fue indagar más a fondo los efectos generados por este

					factor relevante como lo es el confinamiento en el sueño y las consecuencias que trajo.
	(F4) Ramírez, Castro, Lerma, Yela y Escobar (2020)	"En el contexto de una pandemia es importante tener en consideración la pérdida de funcionamiento que puede acompañar a la enfermedad adquirida, y esto a su vez representarse en desmoralización y desamparo, llegando a configurar un estado de duelo". *Pág. 4*	"Pandemia" "Funcionamiento" "Enfermedad" "Estado"	**Confinamiento, enfermedad y desamparo.**	Las personas que están en aislamiento social, con movilidad restringida y pobre contacto con los demás son vulnerables a presentar complicaciones psiquiátricas que van desde síntomas aislados hasta el desarrollo de un trastorno mental como insomnio, ansiedad, depresión y trastorno por estrés postraumático. Por otra parte, las personas sometidas al estrés del brote pueden presentar angustia marcada y un deterioro significativo en el funcionamiento social u ocupacional, configurando trastornos de la adaptación y en caso de persistir con ánimo triste se puede presentar un trastorno depresivo mayor.
	(F5) Parada y Zambrano (2020)	"Un elemento constitutivo de la vida cotidiana es el espacio social, el cual se concibe	"Espacio social" "Vida cotidiana" "Elementos"	**Confinamiento y reinvención de mujeres cucuteñas.**	En esta investigación se estudia en el contexto de la pandemia por COVID-19 las transformaciones en la vida cotidiana de mujeres que habitan en Cúcuta, ciudad fronteriza

		no como un escenario de la acción humana sino como un elemento que, junto al tiempo articulan al mundo social en todas sus expresiones, desde las relaciones de poder a nivel macro hasta los lazos sociales de intimidad"			colombiana demarcada previamente por otros aspectos sociales como la migración, el desempleo y la informalidad laboral más alta en el país, situaciones subyacentes que hacen más difícil atravesar el confinamiento social. Respecto al desempleo en esta región, se hallan cifras que oscilan entre el 11 y el 28,9%, siendo mayor en el género femenino. Es por esto que genera una gran importancia la búsqueda de información y estudios enfocados al sexo femenino para conocer más y las cifras e impacto negativo que se ha incrementado a causa del covid-19.
	(F6) Hernández, Hernández y Prada (2021)	"Es de especial interés cómo las naciones superan la crisis y plantean diversas discusiones sobre las escenas propias que conllevan a la alteración del desempeño de las ocupaciones de las personas sin importar el ciclo de vida, es por eso	"Crisis" "Alteración" "Confinamiento"	**Confinamiento y afecciones ocupacionales.**	El artículo, pretendía evidenciar las dificultades y alteraciones de los diferentes dominios que interactúan para impactar la identidad ocupacional de docentes y estudiantes, la salud, el bienestar y la participación en la vida. Por ende, se profundizó en las consecuencias que se derivan de la pandemia en cuanto a la ocupación y el ámbito emocional a causa del confinamiento, ya que este ha sido

		que el confinamiento en los hogares es una situación de vida que, por razones de control sanitario, se ha hecho de obligatorio cumplimiento en todo el territorio de Colombia" *Pág. 2*			uno de los factores más afectados, pues no se pueden realizar las actividades que normalmente se desarrollaban, y la población buscó diversas alternativas de ocupar su tiempo, e igualmente de buscar estrategias para la minimización del estrés y la ansiedad.

Análisis de Resultados y Discusión

En la actualidad se está enfrentando un gran reto y es controlar y mitigar los contagios y, por ende, las muertes que ha generado el Covid-19 a nivel mundial. Este reto se ha visto afectado ya que la propagación del virus es bastante alta y letal para las personas que presentan diversas comorbilidades, o que pertenecen a algún rango de edad vulnerable para la presencia del virus. Además, Según Ramírez, Fontecha y Escobar (2020), la pandemia por coronavirus la cual es una emergencia de salud pública que genera impactos significativos no sólo en la salud física, sino también la mental de la población general. Tanto estudios en epidemias anteriores como los que se han desarrollo a la fecha evidencian una amplia gama de consecuencias psicosociales y múltiples síntomas psicológicos. Además, el uso de estrategias como el distanciamiento social, el confinamiento, los protocolos de bioseguridad, entre muchos otros, que se implementaron para el control del mismo, no ha sido tomado de la mejor manera por un gran porcentaje de la población, ya que no acatan las indicaciones, y por el contrario, realizan acciones que perjudican la salud propia y la de la sociedad con la que interactúan de manera cotidiana ya sea en el ámbito familiar, como en el laboral, académicos, entre otros a los cuales se encuentran inmersos en el día a día; Y, por defecto, las personas que tomaron con seriedad y precaución los protocolos a seguir para la mitigación del virus, han experimentado un impacto negativo en diversas áreas emocionales y anímicas, que generan diversas problemáticas en algunos contextos, ya sea de comunicación, de estrés, de ansiedad, depresión, poca capacidad de resiliencia, entre muchas otras que se han visto realmente deterioradas.

De esta manera, se pretendió abarcar esta temática en relación a la salud mental, y más enfocada en la ansiedad y la depresión que han experimentado los adultos jóvenes en el confinamiento. Todo esto se realizó basándose en diversas investigaciones realizadas a nivel internacional, nacional, y local, que ayudaban a generar un acercamiento al tema central, a obtener más información, conocimientos, y a investigar los factores que incrementan la aparición de

trastornos relacionados, o de síntomas que contribuyan negativamente al desarrollo de una vida mentalmente y físicamente sana para el buen desempeño de actividades cotidianas y el equilibrio emocional.

En relación a la ansiedad, que fue una de las categorías centrales que se abarcó, la cual según Pérez (2003) define como la respuesta adaptativa de un sistema de alarma que prepara a un organismo a debatir contra un peligro potencial; bajo condiciones normales, los síntomas de la ansiedad son imperceptibles, pero cuando es intensa el individuo experimenta una sensación de inquietud y aprehensión que se acompaña de un aumento en la vigilancia del entorno, de dificultad para concentrarse, de un aumento de la tensión muscular y de numerosos síntomas. La ansiedad en relación al Covid 19 y el confinamiento resultó estresante para muchas personas, pues el miedo que causa esta enfermedad puede ser agobiante y generar emociones fuertes, tanto en adultos como en niños. La forma en que la población responde al brote depende de sus antecedentes, de los aspectos que los diferencian de otros individuos y de la comunidad en la que vive. Tomando como referencia las investigaciones enfocadas a esta categoría se puede evidenciar el gran impacto negativo que esta ha traído al desempeño y productividad de las personas en sus actividades diarias, así como también el alza tan elevada de las personas que experimentan síntomas de este tipo, o que son diagnosticada por algún profesional.

Igualmente, existen algunas generalidades que son de gran relevancia destacar como la población la cual se ha visto afectada por la ansiedad y el confinamiento, pues según los estudios, y la comparación de los mismos, se pudo observar que son los adultos jóvenes, quienes se han visto significativamente vulnerables a los cambios tan abruptos y radicales que se tuvieron que implementar, esto, generó en ellos un aumento de ansiedad que provocó el decaimiento de algunos contextos y actividades que realizaban de manera normal en su diario vivir. Además, las personas de edad mayor, también fueron seriamente afectados, pues la visualización excesiva de programas de televisión en los cuales se enfocaban diariamente en resaltar el gran impacto negativo del virus y las muertes o secuelas que generaba a diario, influyó negativamente en el equilibrio emocional

de los mismos, y provocó un pánico no beneficioso para la población, ya que manifestaban sentirse mal sólo con conocer las cifras y con observar las noticias de manera cotidiana.

Respecto a la depresión, la cual según Vidal (2019) es un 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. En esta se pudo evidenciar los efectos negativos y perjudiciales que trajo en relación a la pandemia por el covid 19, pues la tasa de suicidio dio un alza bastante significativa, y generó igualmente, que la sintomatología aumentara en los diversos grupos de población diferenciada por edades, género, entre muchas otras, en las cuales, según los diversos estudios que se analizaron, la población más afectada fueron las mujeres y los adultos jóvenes, ya que manifestaban no adaptarse a los cambios radicales que trajo consigo la pandemia, como la educación virtual, el trabajo en modalidad virtual, la poca interacción con la población, entre muchos otros, que generaban sintomatología depresiva como el bajo estado de ánimo de manera recurrente, problemas en el sueño, en la alimentación, anhedonia, y muchos más factores que traen a la vida de las personas muchas afecciones que generan situaciones negativas de manera cotidiana en la áreas que manejan a diario las personas.

Concluyendo esta categoría, se puede evidenciar de acuerdo al análisis general de las investigaciones abarcadas y referenciadas por sustentos teóricos de diversos autores, que todas tienen muchos puntos iguales, en las cuales al estudiar estos factores de depresión se determinó el daño tan grande que hubo en cuanto a la salud mental de las personas, y principalmente en los dos grupos que se encontraron como más afectados. Además, algunas de estas investigaciones fueron enfocadas a los trabajadores del área de la salud, los cuales se vieron también bastante afectados por la pandemia, ya que su diario vivir dio un giro significativo, pues las actividades que realizaban normalmente cambiaron, y el 90% de su día a día lo dedicaban a cuidar a sus pacientes y a trabajar en pro del bienestar de la población afectada.

Seguidamente, se abarcará la categoría de adultez joven, la cual según Caroline (2020), el primer desafío con los adolescentes y los adultos jóvenes puede ser lograr que cumplan con las pautas de distanciamiento social. Esto es debido a la poca capacidad de adaptación al cambio y a diversos factores que de cierta manera generan malestar para cada uno de ellos, pues se está vulnerando de algún modo la forma de llevar una vida normal, sin las restricciones que se tienen actualmente.

De acuerdo al análisis de las investigaciones referentes a la temática, se puede evidenciar que los jóvenes han sufrido grandes secuelas que ha dejado la pandemia, no sólo de manera física, sino emocional, ya que, a partir de diversos estudios realizados, la mayoría de jóvenes encuestados presenta síntomas de estrés, ansiedad, y depresión, que genera malestar mental, además de problemáticas con su entorno y consigo mismos, algunas de estas sueles ser inseguridades y problemas de autoestima, autoimagen y autoconcepto, ya que el aspecto físico de muchos se vio afectado o cambiado a causa de diversos factores como el acné que muchos han sufrido a causa del uso de mascarillas, o el cambio en el peso y la masa corporal, ya muchas personas a partir de la ansiedad presentada, se alimentaban de manera excesiva generando así problemas alimenticios. Además de estos factores personales, se encuentran también los del entorno, ya que, desde el ámbito familiar, la relación de muchos fue afectada por los cambios de humos, la falta de comunicación asertiva y el diálogo, o también el no saber manejar las relaciones interpersonales de acuerdo al poco control de emociones, generó problemáticas y discusiones en el núcleo familiar. De acuerdo al área social, el desempleo y la falta de oportunidad laboral fue uno de los factores que más influyó de manera negativa en la presencia de ansiedad y depresión, ya que los jóvenes manifestaban sentirse impotentes al no poder cubrir sus necesidades y tener que depender o recurrir a la ayuda de sus padres o familiares, y, de hecho, la tasa de desempleo aumentó de manera significativa en el transcurso del confinamiento. Respecto a las redes sociales, el uso excesivo de videojuegos y de aparatos tecnológicos, generaron un impacto negativo en los mismos, pues no distribuían de manera adecuada su tiempo, generando así perdidas del mismo, que se podía aprovechar de una manera diferente, en pro del bienestar personal. Y aunque muchos usaron estos factores como mecanismos de defensa para contraatacar las reacciones emocionales del mismo, cada vez se incrementaba su uso y generaba de manera recurrente cefaleas, dolores musculares, y

problemas en la visión, además de ansiedad al no saber de qué manera invertir y distribuir el tiempo libre.

Por consiguiente, para finalizar esta categoría no se puede dejar a un lado un factor que produjo muchos malestares y reacciones emocionales negativas como lo es el exceso de trabajo y labores académicas, ya que de por sí, así como esta trae beneficios en el tiempo que se comparte con las personas del hogar, igualmente, ahorros en cuanto a lo económico, entre otros, trajo muchas situaciones negativas que generaban en la población muchos bajos emocionales, ya que el tiempo lo dedicaban muchas personas era al trabajo, y el estudio, y de manera virtual se incrementó en gran medida, además del agotamiento visual que provocaba el uso excesivo del computador o del celular. De acuerdo con esto, se puede evidenciar el impacto y los pocos beneficios que trajo consigo la pandemia y el confinamiento como tal en los jóvenes.

Finalmente, en referencia a la última categoría que trata sobre el confinamiento, el cual, según Sánchez Villena (2020), es una intervención que se aplica a nivel comunitario cuando las medidas mencionadas anteriormente han sido insuficientes para contener el contagio de una enfermedad. Consiste en un estado donde se combinan estrategias para reducir las interacciones sociales como el distanciamiento social, el uso obligatorio de mascarillas, restricción de horarios de circulación, suspensión del transporte, cierre de fronteras, etc. Este se implementó por el gran aumento de contagios y fallecimientos a causa del covid-19, y trajo consigo una serie de afecciones en la cotidianidad y normalidad del ritmo de vida de las personas, ya que los lugares que concurrían de manera cotidiana tenían restricciones o cerraron sus puertas a la población; El estudio se comenzó a realizar de manera virtual, igualmente el trabajo, entre muchas otras situaciones que generaron un cambio realmente radical en el diario vivir de las personas.

Sin embargo, existen diversas respuestas dadas por los evaluados de algunos estudios que se llevaron a cabo, en referencia a la salud mental y el confinamiento; pues hay personas preocupadas por la salud propia y la de sus seres queridos, es por este motivo que de cierta manera se adaptaron de manera voluntaria al nuevo ritmo de vida. Pero igualmente, hay personas que devalúan la

gravedad del Covid-19 porque no se consideran vulnerables, y esto puede detonar reacciones psicosomáticas y ansiedad en cada uno de ellos.

Finalmente, habiendo abarcado cada una de las categorías se pueden evidenciar las consecuencias y respuestas negativas que trajo consigo la pandemia, y más específicamente el confinamiento, no dejando de lado, la importancia del mismo para el control del virus, pero resaltando como tal, las afecciones emocionales y mentales que produjo en la población y en la cotidianidad de sus días; por esto, es de gran importancia el trabajo en la salud mental, abordar estrategias que generen mitigación de sintomatología depresiva y ansiosa, y que se trabaje todo en pro del bienestar y el equilibrio emocional en las personas, para de esta manera aportar a su estabilidad y contribuir igualmente con su desempeño y productividad en las distintas áreas a las cuales está inmerso.

En relación a los objetivos planteados al inicio del análisis documental, se pudo dar cumplimiento a cada uno de ellos, pues se realizó de manera general el estudio de cada una de las investigaciones y se determinaron los factores más relevantes en la aparición de sintomatología depresiva y ansiosa tomando como referencia a los adultos jóvenes en el confinamiento, pues se pudo evidenciar por medio del análisis que son una de las poblaciones más afectadas y vulnerables en relación a la salud mental durante la pandemia por el Covid-19; De acuerdo con el anterior apartado se evidencia el cumplimiento del objetivo general.

Asimismo, al enfocarse en los objetivos específicos se puede observar que se cumple de manera satisfactoria, ya que, iniciando con el primero, se puede observar la clasificación de las investigaciones en una matriz, la cual específica las características y aspectos relevantes de cada una de ellas y su relación con la categoría correspondiente. Seguidamente, el segundo objetivo, el cual hacía referencia al análisis de los factores psicosociales que interceden en el desarrollo de síntomas depresivos, se determina en el análisis general, que son muchos, ya que los factores externos como el ambiente laboral/académico, la interacción social, y la actividad comunitaria influyen de manera significativa en el desarrollo de trastornos o síntomas depresivos y ansiosos,

pues el ser humano por naturaleza necesita tener un balance en cada uno de los diferentes contextos a los cuales se enfrenta de manera cotidiana, para así lograr el equilibrio y productividad en su día a día. De la misma manera, se da respuesta al tercer objetivo específico, pues al analizar la literatura investigada se observa cuál es el comportamiento realizado por los adultos jóvenes en el confinamiento en el transcurso de la aparición de la sintomatología depresiva y ansiosa, en la cual, se evidencia que el uso excesivo de redes sociales, de sustancias psicoactivas, alcohol, el uso desmedido de videojuegos, entre otros factores, son algunos de los mecanismos que usa la población para sobrellevar la ansiedad que le produce el confinamiento, aun sin tener en cuenta las consecuencias y riesgos que generan cada uno de estos comportamientos. Y, finalmente, en cuanto al cuarto objetivo específico, el cual hace referencia a la cartilla, se cumple con el mismo, pues de manera creativa se realizó la misma, la cual contiene información y actividades que contribuyan a mitigar estos síntomas e igualmente a prevenirlos; la cartilla se adjuntará como anexo de la monografía compilatoria que se llevó a cabo por las psicólogas en formación.

Conclusiones

La pandemia por Covid-19 trajo consigo un impacto negativo en la salud mental de la población mundial, generando desequilibrio e inestabilidad en las distintas áreas en las que se desenvuelven las personas de manera cotidiana como lo es el hogar, el trabajo, el estudio, entre otros.

Una de las poblaciones más afectadas fueron los adultos jóvenes, ya que estos no se sentían completamente capaces de adaptarse a los cambios tan radicales que trajo la pandemia como lo fue el trabajo y estudio en la modalidad virtual, la poca interacción social, en distanciamiento y cierre de muchos lugares que frecuentaban de manera cotidiana, entre otros.

La salud mental fue valorada mucho más a partir de este problema de salud pública, ya que la población entendió en gran medida, la importancia que esta tiene en el balance de su vida, pues si esta se ve afectada, todos los otros ámbitos como el físico, el social, entre otros también serán perjudicados de manera negativa.

Hubo muchas investigaciones desde el área internacional, resaltando el impacto negativo del confinamiento, y estudiando los factores que traen situaciones negativas en el área mental de las personas. De igual manera, se pudo observar que desde el área local no hay muchas investigaciones referentes al tema, y se debe reforzar este ámbito de la investigación referente a los factores que se nombraron ya que son de vital importancia para la población.

Igualmente, se puede nombrar algunos de los factores que se comprometieron más con el estado negativo de la salud mental de las personas, los cuales hacen referencia a la poca interacción

social, al desempleo, falta de oportunidades, uso excesivo de redes sociales, videojuegos y herramientas tecnológicas, exceso de trabajo y estudio en modalidad virtual, y poca capacidad de adaptación al cambio.

De la misma manera, se puede finalizar, destacando que se dio cumplimiento a cada uno de los objetivos planteados, tanto el general como los cuatro específicos, a los cuales se les da respuesta a lo largo de la monografía y del análisis de cada una de las investigaciones y/o estudios que se tuvieron en cuenta a la hora de plantear el análisis general. En relación a la cartilla referente al cuarto objetivo específico, se resalta que será adjuntada como anexo a la presente monografía y que se realizó de manera creativa y didáctica para que la población adquiera información y realice las actividades planteadas en la misma.

Recomendaciones

La ansiedad y depresion son enfermedades de la salud mental que afectan en gran medida la calidad de vida de quien lo padece, las recomendaciones están enfocadas en disminuir los niveles de sintomatología ansiosa o depresiva en adultos jovenes dentro y fuera de la pandemia por COVID-19 y el confinamiento. Es importante considerar que las estrategias de afrontamiento son esfuerzos cognitivos y conductuales encaminados a manejar el estrés; la utilidad constante de este tipo de estrategias está asociada con la disminución de la frecuencia de ansiedad y depresion.

Es importante reconocer cada patrón de comportamiento, el ser conscientes de cómo nos sentimos, por que empieza a ser tan recurrente las fluctuaciones emocionales, desordenes en el sueño, el aumento del ritmo cardiaco, agitación constante, cansancio, etc. Son claves para buscar ayuda profesional.

Suspender el uso constante de medios de comunicación esto aplica para cualquier población, pues en diversos estudios se encontró que la preocupación excesiva, el miedo a lo que pueda pasar, entre otras, son desencadenantes de sintomatología ansiosa o depresiva. El miedo masivo o miedo en conjunto maneja gran información negativa que puede ser amenazante para el receptor.

Sabemos que el confinamiento es un factor que nos impide realizar actividades de socialización constante, sin embargo, el uso del tiempo para realizar actividades deportivas, mantener estilos de vida saludables, es realmente necesario para manejar los niveles de estrés y ansiedad que se presentan a causa de la reducción de actividades sociales.

Técnicas como la meditación, la respiración diafragmática, la reestructuración cognitiva, nos permiten reajustar los pensamientos negativos que causan frustración, estrés, fluctuación emocional, para permitir manejar de manera tranquila y consiente aquello que le causa malestar emocional al individuo.

La atención a las necesidades básicas como la sana alimentación, la higiene del sueño, el tiempo de ocio responsable que le dedicamos a las redes sociales, son en definitivas estrategias que permitirán hacer barrera a sintomatología depresiva, pues debe existir un equilibrio en dichas actividades.

Como última recomendación a nivel general, es importante acudir a un profesional de la salud mental regularmente, sobre todo en este proceso amplio de confinamiento que trae consigo diversos cambios a nivel personal, familiar y social.

Como última recomendación y para dar cumplimiento a nuestro objetivo general se realizó una cartilla la cual contiene información relacionada los trastornos de ansiedad y depresion. De igual forma es importante mencionar que la creación de la cartilla informativa se realiza como aporte significativo a nuestra investigacion y va dirigida a la población adulto joven. La cartilla tiene como base información acerca de los trastornos de ansiedad y depresión, los sintomas, la prevalencia, algunos tips para evitar o disminuir conductas ansiosas o depresivas y cuatro actividades; dos dirigidas al manejo y disminución de la ansiedad y otras como refuerzo cognitivo y emocional al tema de depresion. A continuación, se mostrará como anexo la cartilla referente al tema.

Anexos

Cartilla informativa



¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Según Fernández y Jiménez (2017) la ansiedad es la más común y universal de las emociones, es una sensación o un estado emocional normal ante determinadas situaciones y que constituye una respuesta habitual a diferentes situaciones cotidianas estresantes. Tan solo cuando sobrepasa cierta intensidad o supera la capacidad adaptativa de la persona, es cuando la ansiedad se convierte en patológica y provoca malestar significativo con síntomas que afectan tanto al plano físico, como al psicológico y conductual. Los trastornos de ansiedad son más frecuentes que cualquier otro tipo de alteración psiquiátrica. No obstante, a menudo pasan desapercibidos y, por tanto, no se tratan.



SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD

Según Kern Pharma (2018), el trastorno de ansiedad incluye síntomas que pueden variar mucho de una persona a otra. No es solo la sensación de nerviosismo, sino síntomas como:

- Preocupaciones y miedos intensos, a menudo irracionales.
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.
- Episodios repentinos de miedo o terror (ataques de pánico).
- Fobias.
- Ansiedad social y evitación de ciertas situaciones que pueden desencadenar malestar.



PREVALENCIA DE LA ANSIEDAD

La crisis sanitaria generó un impacto social que expuso a las personas a riesgos y trastornos psíquicos. Estrés, temor, ansiedad, pérdida del sueño, consumo de alcohol u otras sustancias psicoactivas y aumento de situaciones de violencia, son algunas consecuencias generadas por la pandemia. Los jóvenes entre 18 y 29 años de edad fueron el grupo más afectado por la salud mental, ya que expresaron en mayor medida temor por no poder retomar con rapidez la cotidianidad previa y temor por situaciones de violencia al interior del hogar. Los trastornos depresivos y de la ansiedad alcanzan en la comunidad una prevalencia anual cerca al 5% de la población, con una prevalencia para toda la vida de un 15%.



TIPS PARA PREVENIR LA ANSIEDAD

1. Cuida tu cuerpo. Para cuidarte física y mentalmente, debes dormir lo necesario. De lo contrario, podrías dañar tu química cerebral, entre otras funciones de tu organismo.

2. Cuida tu alimentación. Es importante que comas sólo lo que tu cuerpo necesita. Si modificas tu dieta para mal, podrías desarrollar episodios de ansiedad, que se traducen en antojos y traen como consecuencia la obesidad.

3. Realiza ejercicio en casa. Además de ejercitar tu cuerpo por medio de rutinas que se encuentran fácilmente en Internet, debes ejercitar tu mente a través de juegos de mesa, como el ajedrez.



4. Cuida tu mente. Evita saturarte de información acerca del Covid-19, esto sólo va a generar pensamientos caóticos. Prioriza la información y consulta fuentes oficiales.

5. Controla tus pensamientos. Mantén un control sobre tus pensamientos. Para lograrlo, deja de pensar en lo malo y concéntrate en las cosas buenas.









ACTIVIDAD #1

"El Pastel de las Emociones"

Cuando nos enfrentamos a muchas emociones, es difícil reconocerlas de forma específica, pero poder identificar una emoción es a menudo el primer paso para lidiar con ellas. este un ejercicio eficaz de arteterapia para cualquier persona que quiera indagar en si misma y ser más consciente de sus emociones.

Procedimiento

Comienza dibujando un círculo y divídelo en ocho partes, como un pastel. Luego, escribe una emoción en cada sección como tristeza, alegría, frustración, conmoción, o ansiedad. Seguidamente, utilizando cualquier material que tengas a la mano, como colores, plumones, témperas o tizas, elije un color que resuene con esa sensación y colorea dicha sección.



"El Pastel de las Emociones"

Cuando hayas acabado de colorear tu pastel, es importante que reflexiones sobre el proceso: ¿qué sentimientos anotaste primero?; ¿cuáles estás experimentando actualmente?; si hay dos emociones del mismo color, ¿qué crees que eso significa?; si hay más emociones positivas que negativas o al revés, ¿qué crees que está pasando?...



ACTIVIDAD #2

"Recreando ando"

Es muy probable que tengas una canción que nunca dejas de escuchar, un poema que siempre está en tu cabeza, o una cita con la que te conectas de alguna manera.

Procedimiento

Piensa en ella y úsala en este ejercicio de arteterapia, será tu base para crear. Recuerda ese pasaje, declama ese poema o canta esa canción favorita y responde a ella de manera que se sienta bien hacerlo, ya sea coloreando con crayones o colores, haciendo garabatos con un lápiz o sacando algunas acuarelas o inclusive modelando arcilla. El punto es hacer física tu respuesta emocional a las palabras.

Mientras te dedicas a ello, pregúntate a ti mismo: "¿por qué elegiste ese mensaje en particular?, ¿qué te recuerdan esas palabras?, ¿cómo te sientes al crear esa pieza de arte?, ¿qué estás tratando de capturar?...



¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

Según López (2007), la depresión es un trastorno emocional que se caracteriza básicamente por alteraciones del humor, tristeza, disminución de la autoestima, inhibición, fatiga, insomnio, pensamientos negativos y que tiene como consecuencia la disminución de la actividad vital, es decir, le impide desarrollar con normalidad las actividades de la vida diaria.

La presentación clínica puede ser distinta en cada episodio y en cada individuo. Las formas atípicas son particularmente frecuentes en la adolescencia.



SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN

- Estado de ánimo irritable o bajo la mayoría de las veces.
- Dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño.
- Cambio grande en el apetito, a menudo con aumento o pérdida de peso.
- Cansancio y falta de energía.
- Sentimientos de inutilidad, odio a sí mismo y culpa.
- Dificultad para concentrarse.
- Movimientos lentos o rápidos.
- Inactividad y retraimiento de las actividades usuales.



PREVALENCIA DE LA DEPRESIÓN

Según la OPS (2020), La depresión continúa ocupando la principal posición entre los trastornos mentales, y es dos veces más frecuente en mujeres que hombres. Entre el 10 y 15% de las mujeres en países industrializados y entre 20 y 40% de las mujeres en países en desarrollo, sufren de depresión durante el embarazo.

La depresión es una enfermedad frecuente en todo el mundo, y se calcula que afecta a más de 300 millones de personas.



Según la OMS (2020), aunque hay tratamientos eficaces para la depresión, más de la mitad de los afectados en todo el mundo (y más del 90% en muchos países) no recibe esos tratamientos. Entre los obstáculos a una atención eficaz se encuentran la falta de recursos y de personal sanitario capacitados, además de la estigmatización de los trastornos mentales y la evaluación clínica inexacta. En países de todo tipo de ingresos, las personas con depresión a menudo no son correctamente diagnosticadas.



TIPS PARA PREVENIR LA DEPRESIÓN

- Realiza ejercicio físico.
- Rompe la rutina.
- Realiza actividades al aire libre (naturaleza).
- Cuida tu aspecto físico.
- Cuida tu alimentación.
- Mejora los hábitos de sueño.
- Reserva tiempo para ti.
- Comparte con tu círculo social.
- Se tolerante contigo mismo.
- Expresa tus emociones.
- Analiza objetivamente tus problemas.



ACTIVIDAD #1

"Depresi - Off"

A continuación, se presenta una sopa de letras en la cual vas a identificar palabras claves sobre el trastorno depresivo, lo que va a permitir afianzar la información anterior, además de identificar la sintomatología.

Procedimiento

D	I	E	S	U	I	C	I	D	I	O	L	E
M	O	D	E	S	I	N	T	E	R	E	S	E
E	N	L	S	O	A	L	S	O	R	M	A	A
L	O	S	O	O	E	E	S	D	I	S	S	A
A	O	S	I	R	A	O	F	I	T	I	L	L
N	D	E	S	E	S	P	E	R	A	N	Z	A
C	C	U	L	P	A	N	N	S	B	S	E	T
O	U	I	U	A	A	I	A	R	I	O	R	R
L	T	R	I	S	T	E	Z	A	L	M	I	I
I	A	F	A	T	I	G	A	A	I	N	P	O
A	C	D	N	M	I	S	I	U	D	I	S	O
T	U	G	T	L	E	D	D	T	A	O	S	L
T	A	N	S	I	E	D	A	D	D	R	O	E

Palabras a encontrar:

TRISTEZA	CULPA	FATIGA
ANSIEDAD	IRRITABILIDAD	SUICIDIO
DESESPERANZA	DESINTERES	MELANCOLIA
INSOMNIO	DOLOR	

ACTIVIDAD #2

"Descubrirme, Ilustrarme, Amarme"

¡Vamos a poner en práctica nuestra creatividad!

Procedimiento

Vas a buscar pinceles, temperas, crayolas, escarcha, etc. todo material que te guste aplicar para crear la mejor obra de arte ... ¿sabes cuál obra de arte? – ¡TU ERES ESA OBRA DE ARTE!. Para esta actividad te vas a dibujar en una hoja blanca, plasmando en ti ese ser excepcional, lleno de virtudes, color y mucho amor; así mismo vas a describirte con las cualidades que tienes. El objetivo de la actividad es auto descubrirnos desde una perspectiva artística como personas únicas.





"Tú mismo, tanto como cualquiera en el universo entero, mereces tu amor y afecto"

- Buda



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Fernández, O., Jiménez, B. (2017). Diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. Cuba. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.phpscript=sci_arttext&pid=S1727-897X2012000500019

Kern Pharma. (2021). Ansiedad y Depresión, dos enfermedades de nuestro tiempo. Obtenido de https://www.kernpharma.com/es/blog/ansiedad-ydepresion-dos-enfermedades-de-nuestro- tiempo

López, M. (2007). Ansiedad y depresión, reacciones emocionales frente a la enfermedad. Universidad Complutense. Madrid. Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.phpscript=sci_arttext&pid=S0212-71992007000500001

Organización Mundial de la Salud. (2020). Depresión. Recuperado de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression

Organización Panamericana de la Salud. (2020). Salud Mental. Recuperado de https://www.paho.org/es/temas/salud-mental

Bibliografía

Becerra, S., Porras, D., Rozo, J. (10 de diciembre del 2020). *Evaluación de la calidad de vida, depresión y ansiedad en estudiantes del programa de Tecnología en Gestión de la Moda de las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) durante la pandemia COVID-19*. Bucaramanga, Santander. Recuperado de http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/5084

Biblioteca nacional de medicina EE.UU. (30 de diciembre de 2020). Salud mental. *Medline Plus*. Obtenido de https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html

Santos, B., & Suarez., M. (14 de Septiembre de 2020). Estrategias de afrontamiento familiar frente a la depresión que vivió el miembro adulto mayor durante el primer mes de confinamiento por COVID-19. *Repositorio digital UCSG*. Obtenido de http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/15607

Cardozo, W., Pineda, D., Atehortua, N., Velasco, K. (2020). Depresión y ansiedad (estado-rasgo) en el confinamiento obligatorio por covid-19. Bucaramanga/Santander. Recuperado de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/28539/6/2020_depresion_ansiedad.pdf

Cifuentes, A., Rivera, D., Vera, C. (2020). Ansiedad, depresión y miedo: impulsores de la mala salud mental durante el distanciamiento físico en Colombia. Profamilia. Recuperado de https://profamilia.org.co/wp-content/uploads/2020/05/Informe-3-Ansiedad-depresion-y-miedo-impulsores-mala-salud-mental-durante-pandemia-Estudio-Solidaridad-Profamilia.pdf

Díaz, L., Castro, J. (2020). *Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios.* Universidad Cooperativa de Colombia. Santiago de Cali. Obtenido de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/18306/3/2020_ansiedad_rendimiento_academico.pdf

Dozois, D. J. (2021). Anxiety and depression in Canada during the COVID-19 pandemic: A national survey. (V. M. Goghari, Ed.) *American psychological association*, 136-142. Obtenido de https://psycnet.apa.org/record/2020-63541-001

Fernandez, O., Jiménez, B. (2017). Diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. Cuba. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2012000500019

Hernandez, A. L. (2020). La era digital comprendida desde la Psicología humanista. *REDALYC, Revista Costarrisence de psicologia* .

Hernández, V., Prada, R., Hernández, C. (2021). Afectaciones ocupacionales y emocionales derivadas del aislamiento social en tiempos del Covid-19. Universidad Francisco de Paula Santander. Cúcuta, Colombia. Recuperado de https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1214

Huarcaya, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. Revista Peruana de medicina experimental y salud pública. 37 (2) DOI:10.17843/rpmsp.2020.372.5419.

Irarrazaval, P. A. (Junio de 2016). Prevención e intervenciones tempranas en salud mental: una perspectiva internacional. *ScieLo*, *22*(1). Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-569X2016000100005#:~:text=Las%20intervenciones%20para%20prevenir%20los,contribuyen%20a%20la%20enfermedad%20mental.

Jiménez, A., Trujillo, E., Rodríguez, A. (2020). *Efectos del confinamiento social en jóvenes universitarios de la ciudad de Santa Marta (ansiedad).* Universidad Cooperativa de Colombia. Santa Marta, Colombia. Recuperado de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/32618/2/2020_efectos_confinamiento_jovenes.pdf

Kern Pharma. (2021). Ansiedad y Depresión, dos enfermedades de nuestro tiempo. Obtenido de

https://www.kernpharma.com/es/blog/ansiedad-y-depresion-dos-enfermedades-de-nuestro- tiempo

Li Junfeng, Y. Z. (2020). *Anxiety and depression among general population in China at the peak of the COVID-19 epidemic.* China: World psychiatry. Obtenido de https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7214959/

Londoño, J., Velásquez, L., Redondo, M. (2020). *Ansiedad y depresión durante la emergencia sanitaria del COVID-19 en personal asistencial activo en instituciones de salud en Santander*. Bucaramanga, Colombia. Obtenido de: https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/28301/3/2020_ansiedad_depresion_emergencia.pdf

López, M. (2007). Ansiedad y depresión, reacciones emocionales frente a la enfermedad. Universidad Complutense. Madrid. Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-71992007000500001

Margaret, C. (2012). *Plan de accion sobre salud mental 2013-2020.* Organizacion Mundial de la Salud. Obtenido de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf?sequence=1

Meza, G., Suárez, L. (2020). *Detección de ansiedad durante la pandemia por Covid-19 y recomendaciones para su manejo.* Universidad Cooperativa de Colombia. Santa Marta, Colombia. Recuperado de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/32859/1/2020_deteccion_ansiedad.pdf

Mimenza, C. (2017). Salud mental: definición y características según la psicología. *Psicologia y mente*.

Monterrosa, A., Dávila, R., Mejía, A., Contreras, J., Mercado, M., Flórez, C. (2020). *Estrés*

laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales colombianos. Recuperado de https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/08/1117984/3890-estres-laboral-ansiedad-y-miedo-covid.pdf

Nwachukwu Izu, N. N. (10 de July de 2020). COVID-19 Pandemic: Age-related differences in Measures of stress, anxiety and depression in Canada. *International journal of environmental research and public heald, 17*(17). Obtenido de https://www.mdpi.com/1660-4601/17/17/6366

OMS. (2012). *Plan de accion integral sobre salud mental.* Obtenido de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf?sequence=

OMS. (2014). *Salud mental*. Obtenido de Organizacion Mundial de la Salud : https://www.who.int/topics/mental_health/es/

OMS. (30 de Marzo de 2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Obtenido de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20promoci%C3%B3n%20de%20la%20salud,tengan%20una%20mejor%20salud%20mental.

Organizacion mundial de la salud. (2017). *"Depresión: hablemos", dice la OMS, mientras la depresión encabeza la lista de causas de enfermedad.* Ginebra - Washington. Obtenido de https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13102:depression-lets-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health&Itemid=1926&lang=es

Organización Mundial de la Salud. (2020). Depresión. Recuperado de

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression

Organización Panamericana de la Salud. (2020). Salud Mental. Recuperado de

https://www.paho.org/es/temas/salud-mental

Ozamiz Naiara, D. M. (2020). *Niveles de estres, ansiedad y depresion en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España.* España. Obtenido de https://www.scielosp.org/article/csp/2020.v36n4/e00054020/es/

Parada, D., Zambrano, G. (2020). *Reinvención de la vida cotidiana en mujeres cucuteñas en tiempos de COVID 19.* Universidad Francisco de Paula Santander. Cúcuta, Colombia. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-69242020000300041&script=sci_arttext

Paricio del Castillo, P. V. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *Revusta de psiquiatria Infanto Juvenil*.

Piñar, M. (s.f.). *Salud mental , Programa de Formación de Formadores/as en Perspectiva de Género en Salud.* Valencia, España . Obtenido de Programa de Formación de Formadores/as en Perspectiva de Género en Salud: https://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/06modulo_05.pdf

Pontificia Universidad Javeriana. (2020). *Ansiedad y Depresión, Verdugos de los jóvenes en la pandemia.* Recuperado de https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/tag/salud-mental/

Portinari, B. (02 de junio del 2020). El País. Obtenido de https://elpais.com/elpais/2020/06/01/mamas_papas/1590992089_182686.html

Ramírez, J., Castro, D., Lerma, C., Yela, F., Escobar, F. (2020). *Consecuencias de la pandemia Covid-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social.* Universidad Nacional de Colombia. Bogotá D.C. Recuperado de file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/344.pdf

Ramírez, J., Fontecha, J., Escobar, F. (2020). *Efectos del aislamiento social en el sueño durante la pandemia.* Universidad Nacional de Colombia. Bogotá D.C. Obtenido de file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/1146.pdf

Ruiz Cacay Martha Verónica, L. J. (2020). *Depresión y confinamiento por emergencia sanitaria en un grupo de adultos mayores residentes en una parroquia de Quito posterior a la semaforización.* Quito, Ecuador. Obtenido de http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/22568

Schulder Talia, M. K. (12 de Octubre de 2020). Depression and Anxiety During the COVID-19 Pandemic in an Urban, Low-Income Public University Sample. *Wiley online library*. Obtenido de https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/jts.22600

Urrutia, Y., Blanco E., Arias, G., Restrepo, Y, Gutiérrez, M. (2020). Causas y Síntomas de Depresión y Ansiedad Durante el Confinamiento en Época de Pandemia, Bogotá. Recuperado de https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1998/Proyecto.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Verano, M. B. (2016). *Factores que afectan la salud mental en las fuerzas armadas de Colombia.* Bogota. Obtenido de http://polux.unipiloto.edu.co:8080/00003449.pdf

Vidal, J. (2020). Depresión. Clínica Universidad de Navarra. Recuperado de https://www.cun.es/enfermedadestratamientos/enfermedades/depresion#:~:text=La%20depresi%C3%B3n%20es%20un%20trastorno,de%20actividad%20y%20del%20pensamiento.