

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Trabajo de Investigación

**La salud mental en época de pandemia
(Covid-19)**

Helen Pamela Caja Llacuachaqui

Para optar el Grado Académico de
Bachiller en Psicología

Huancayo, 2020

Repositorio Institucional Continental
Trabajo de investigación



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN FINAL_Helen Caja

INFORME DE ORIGINALIDAD

23%

INDICE DE SIMILITUD

23%

FUENTES DE INTERNET

13%

PUBLICACIONES

%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	www.mdpi.com Fuente de Internet	1 %
2	repositorioacademico.upc.edu.pe Fuente de Internet	1 %
3	www.indteca.com Fuente de Internet	1 %
4	revistaprismasocial.es Fuente de Internet	1 %
5	www.tomascaychorodriguez.com Fuente de Internet	1 %
6	www.medisan.sld.cu Fuente de Internet	1 %
7	repository.javeriana.edu.co Fuente de Internet	1 %
8	revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	1 %
9	revistasumadenegocios.konradlorenz.edu.co Fuente de Internet	1 %

10	publicacionescd.uleam.edu.ec Fuente de Internet	1 %
11	www.scielo.org.co Fuente de Internet	1 %
12	doaj.org Fuente de Internet	1 %
13	www.uv.es Fuente de Internet	1 %
14	journals.copmadrid.org Fuente de Internet	1 %
15	www.scielosp.org Fuente de Internet	1 %
16	www.pudh.unam.mx Fuente de Internet	1 %
17	Pilar V. Morote-Jayacc, Kenyo D. Sandoval, Melissa Moreno-Molina, Álvaro Taype-Rondan. "Estudios de salud mental en estudiantes de Medicina en el contexto de la COVID-19", Revista Colombiana de Psiquiatría, 2020 Publicación	<1 %
18	blog.tyra.io Fuente de Internet	<1 %
19	areapsiquiatria.unioviado.es Fuente de Internet	<1 %

20	anchor.fm Fuente de Internet	<1 %
21	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	www.encyclopediasaludmental.org.ar Fuente de Internet	<1 %
23	www.scielo.org.mx Fuente de Internet	<1 %
24	www.psicoterapiarelacional.es Fuente de Internet	<1 %
25	www.aepnya.eu Fuente de Internet	<1 %
26	www.esel.pt Fuente de Internet	<1 %
27	www.gestiopolis.com Fuente de Internet	<1 %
28	revistamedica.com Fuente de Internet	<1 %
29	vitrinachiclayo.pe Fuente de Internet	<1 %
30	www.clubensayos.com Fuente de Internet	<1 %
31	www.unfpa.org Fuente de Internet	<1 %

32	iris.paho.org Fuente de Internet	<1 %
33	www.casa-alianza.org Fuente de Internet	<1 %
34	addi.ehu.es Fuente de Internet	<1 %
35	perso.univ-lyon2.fr Fuente de Internet	<1 %
36	www.elperiodico.com.do Fuente de Internet	<1 %
37	en.wikipedia.org Fuente de Internet	<1 %
38	impactotic.co Fuente de Internet	<1 %
39	politicaspUBLICAS.uc.cl Fuente de Internet	<1 %
40	www.infobae.com Fuente de Internet	<1 %
41	Adalberto Campo-Arias, Guillermo Ceballos-Ospino, Edwin Herazo-Acevedo. "Denominaciones para trastornos mentales conocidas por estudiantes de medicina: un estudio cualitativo", IPSA Scientia, revista científica multidisciplinaria, 2020 Publicación	<1 %

42

Juan David Palacio-Ortiz, Juan Pablo Londoño-Herrera, Alejandro Nanclares-Márquez, Paula Robledo-Rengifo et al. "Trastornos psiquiátricos en los niños y adolescentes en tiempo de la pandemia por COVID-19", Revista Colombiana de Psiquiatría, 2020

Publicación

<1 %

43

Tomoko Nomura, Haruhito Kazama, Ayano Naoe, Satoru Naito et al. "生コーヒー豆由来クロロゲン酸の単回摂取が顔面皮膚性状に及ぼす影響", Nippon Shokuhin Kagaku Kogaku Kaishi, 2021

Publicación

<1 %

44

bibliotecavirtual.essalud.gob.pe

Fuente de Internet

<1 %

45

daten-quadrat.de

Fuente de Internet

<1 %

46

la.dental-tribune.com

Fuente de Internet

<1 %

47

rdu.unc.edu.ar

Fuente de Internet

<1 %

48

revistapublicando.org

Fuente de Internet

<1 %

49

revistasum.umanizales.edu.co

Fuente de Internet

<1 %

50

www.inai.org.ar

<1 %

51

www.pazciudadana.cl

Fuente de Internet

<1 %

52

www.pierofarolfi.com

Fuente de Internet

<1 %

53

"Information Management and Big Data",
Springer Science and Business Media LLC,
2021

Publicación

<1 %

54

Eleticia Isabel Pinargote-Macías, Fátima
Sabrina Moreira-Vera. "EL COVID-19 Y SU
INCIDENCIA EN LA SALUD MENTAL DE LOS
MORADORES DE LA CIUDADELA EL FLORÓN #
5 DEL CANTÓN PORTOVIEJO", REVISTA
CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINARIA ARBITRADA
"YACHASUN", 2020

Publicación

<1 %

55

Javier Santabárbara, Juan Bueno-Notivol,
Darren M. Lipnicki, Beatriz Olaya et al.
"Prevalence of anxiety in health care
professionals during the COVID-19 pandemic:
A rapid systematic review (on published
articles in Medline) with meta-analysis",
Progress in Neuro-Psychopharmacology and
Biological Psychiatry, 2021

Publicación

<1 %

56	archive.org Fuente de Internet	<1 %
57	digibuo.uniovi.es Fuente de Internet	<1 %
58	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	<1 %
59	publications.paho.org Fuente de Internet	<1 %
60	rua.ua.es Fuente de Internet	<1 %
61	www.consortio.org Fuente de Internet	<1 %
62	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
63	www.pinterest.com Fuente de Internet	<1 %
64	www.scielo.br Fuente de Internet	<1 %
65	www.telefonica.com.pe Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias Apagado

Excluir bibliografía

Apagado

Dedicatoria

La presente investigación está dedicada a cada una de nuestras familias, quienes colaboraron brindándonos su apoyo en todo momento.

Agradecimientos

Al docente Luis Centeno Ramírez, por su esmero en la trasmisión de conocimientos y apoyo en la realización del presente artículo de revisión.

Índice

Aspectos preliminares	I, II, III
Artículo de revisión	
Resumen	4
Abstract	5
Introducción	6
Material y metodología	8
Resultados y discusión	9
Conclusiones	17
Referencias	18
Anexos	20

RESUMEN

El presente artículo de revisión tiene como **objetivo** el analizar las investigaciones sobre los efectos de la pandemia (COVID-19) en la salud mental. **Material y métodos.** Para el desarrollo de la presente investigación se utilizaron dos criterios de búsqueda y selección de artículos, como consecuencia se eligieron un total de 18 estudios realizados en Perú, Colombia, Brasil y España publicados en español sobre el impacto de la pandemia en la salud mental. **Resultados.** La pandemia ha generado afectaciones psicológicas de manera multidimensional, en tanto se han visto afectados varios grupos entre ellos: 1) las personas contagiadas, 2) las que tienen miedo a contagiarse, 3) las que tienen miedo por trastornos psicológicos precedentes, 4) las que lo contrajeron como consecuencia del encierro, 5) a todas las que ocasionó estrés y 6) a las tuvieron dificultad para gestionar sus emociones. Adicionalmente, se verificó la prevalencia de ansiedad en la población en general: policial, personal médico, estudiantes universitarios, pacientes psiquiátricos y estudiantes universitarios. Finalmente, se obtuvo como **conclusión** que la población mundial, en general, se ha visto afectada en mayor o menor grado en su salud mental producto de la pandemia por la COVID-19, donde el efecto más prevalente es la ansiedad. Por lo que se recomienda, socializar sobre este problema a nivel familiar y con las amistades, y llevar a la práctica actividades recreativas, de meditación u otros y cumplir un adecuado descanso y alimentación.

PALABRAS CLAVE: salud mental, COVID-19, pandemia, emociones, ansiedad.

ABSTRACT

This review article aims to: Analyze research on the effects of the pandemic (COVID-19) on mental health. Material and methods: For the development of this research, two search criteria and selection of articles were used, as a consequence a total of 18 studies carried out in Peru, Colombia, Brazil and Spain published in Spanish on the impact of the pandemic on Mental health. Results: The pandemic has generated multidimensional psychological effects, as several groups have been affected, including: 1) infected people, 2) those who are afraid of being infected, 3) those who are afraid of previous psychological disorders, 4) those who contracted it as a consequence of the confinement, 5) all of them causing stress and 6) people with difficulty managing their emotions. Additionally, the prevalence of anxiety in the general population, police, medical personnel, university students, psychiatric patients and university students was verified. Finally, it was obtained as a Conclusion: The world population in general has been affected to a greater or lesser degree in its mental health as a result of COVID-19 (pandemic), the most prevalent effect being anxiety. Therefore, it is recommended to socialize about this problem at the family level and with friends, and carry out recreational, meditation or other activities and comply with adequate rest and nutrition.

KEYWORDS: mental health, COVID-19, pandemic, emotions, anxiety.

1. Introducción

La propagación repentina de la COVID-19 ha traído consigo muchos cambios en la forma de vida de las personas. Estos cambios y el contexto mismo de pandemia han generado que la población mundial experimente sensaciones de miedo, preocupación e incertidumbre, que deben ser atendidos con igual importancia que la misma enfermedad.

En el portal web oficial de la OMS (2020) se ha encontrado que, de un estudio realizado a 130 países, se determinó que los efectos en la salud mental de la COVID-19 son alarmantes, por lo que, es necesario un mayor financiamiento de los estados para su atención. Esto porque se verificó que la mayoría de los países no destinan ni el 2 % de su presupuesto para tales fines.

En lo relativo a los efectos de la pandemia en la salud mental se obtuvo que los niveles más altos de deterioro en la salud mental se presentaron en China. De un estudio realizado se determinó que el 53,8 % presentó consecuencias psicológicas en un nivel moderado a severo, de los cuales el efecto con mayor prevalencia fue la ansiedad con un 28,08 %, 16,5 % otros síntomas depresivos y 8,1 % estrés (Lozano, 2020).

Adicionalmente, de un Informe de Políticas titulado “La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental”, realizado por Naciones Unidas (2020), se verificó que el perjuicio en la salud mental de los trabajadores sanitarios ascendió a un 47 % en Canadá, a un 45 % en la República Popular China y 42 % en Pakistán. Lo cual ha motivado a reforzar esfuerzos en su evaluación, diagnóstico y tratamiento.

Lo mismo sucede en América Latina y el Caribe, por lo que la Organización Panamericana de la Salud se ha pronunciado sobre el desarrollo de políticas, proyectos y planes para esta parte del mundo en cooperación con la Organización Mundial de la Salud.

Aún con ello, de la investigación realizada por Salud Best Rated y publicada en el portal web de la Agencia Anadolu, se concluyó que Argentina y Perú son los países cuya población se encuentra más afectada en su salud mental, que se incrementó en un 142 % en Perú a diferencia del 2019 (Mendoza, 2020). De todos los efectos producidos se encontró que el estudio realizado por Huarcaya (2020) arrojó la prevalencia de ansiedad por encima de la depresión y estrés en la población en general, especialmente en los profesionales de la salud. Así también, de otra investigación realizada por Vivanco et al. (2020) en estudiantes universitarios se verificó que el empeoramiento de su salud mental está relacionada a la ansiedad producida por coronavirus.

Por consecuencia, el presente artículo analizará sistemáticamente otras investigaciones realizadas en los últimos años con la finalidad de identificar el impacto de la pandemia en la salud mental. La verdadera importancia de analizar y examinar este fenómeno en el contexto actual se debe a los graves efectos en la salud mental que viene ocasionando, los cuales deben ser atendidos con la debida diligencia no solo en el Perú, sino en América Latina y el mundo entero, incluso uno de sus efectos: la ansiedad ha sido catalogada como una pandemia paralela a la COVID-19.

2. Objetivo

Analizar las investigaciones sobre los efectos de la pandemia en la salud mental mediante la revisión de dieciocho artículos científicos de carácter nacional e internacional de los últimos dos años.

3. Material y metodología

Para el logro del objetivo, fue necesaria la aplicación de estrategias de búsqueda y selección de investigaciones relevantes que se ajusten al tipo de artículo realizado. Estos se expondrán a continuación.

3.1 Estrategias de búsqueda

Al tratarse de una revisión sistemática, hace necesaria la búsqueda minuciosa de artículos originales (únicos y de primera fuente) en bibliotecas virtuales como SciELO, Redalyc, Scientific, Elsevier, Dialnet y Google Académico. En suma, se examinaron más de 40 artículos en español e inglés, los cuales a través de la aplicación de un diligente criterio de selección (filtro) se seleccionaron un total de 18 artículos publicados a nivel nacional e internacional (Colombia, Brasil y España), que investigaron sobre el fenómeno, es decir, sobre los efectos de la pandemia en la salud mental, cuya antigüedad data del 2020. Respecto a su búsqueda incluyó los siguientes conceptos: salud mental, COVID-19, pandemia, ansiedad. Luego, una vez seleccionadas se procedió a analizarlas.

3.2. Criterios de selección

Es importante precisar que no todas las investigaciones encontradas se acomodaron al objeto del presente artículo. Por ese motivo fue necesario aplicar ciertos criterios de selección o filtro a los artículos, que se describen a continuación:

- Son fuente primaria (artículos científicos u originales).
- Son de libre acceso (para su uso y posterior verificación o constatación)
- Desarrollan los componentes más importantes de la investigación planteados inicialmente: COVID-19, salud mental y ansiedad.

- Presentan evidencia estadística sobre la prevalencia de ansiedad en la salud mental producto de la COVID-19 (pandemia).

4. Resultados y discusión

En seguida, se presentará la Tabla 1, en la cual se sistematizan los artículos de revisión que fueron seleccionados a través de los criterios antes mencionados:

Tabla 1

Resumen de los artículos encontrados en las bases de datos.

N.º de artículo	Año	País	Tipo de publicación	Base de datos
1	2020	Colombia	Artículo original	Scielo
1	2020	España	Artículo original	Redalyc
1	2020	Perú	Artículo original	Scielo
1	2020	Chile	Artículo original	Redalyc
1	2021	Colombia	Artículo original	Scientific
1	2020	Cuba	Artículo original	Scielo
1	2020	Brasil	Artículo original	Scielo
1	2020	Perú	Artículo original	Elsevier
1	2020	España	Artículo original	Dialnet
1	2020	China	Artículo original	Scielo
1	2020	Cuba	Artículo original	Scielo
1	2020	Perú	Artículo original	Scielo

1	2020	España	Artículo original	Elsevier
1	2020	España	Artículo original	Scielo
1	2020	Brasil	Artículo original	Scielo
1	2020	España	Artículo original	Elsevier
1	2020	España	Artículo original	Redalyc
1	2020	Perú	Artículo original	Dialnet

COVID-19

Actualmente, la pandemia de la COVID-19 es el mayor problema emergente de salud pública que ha traído la atención mundial, teniendo un impacto sin precedentes en el siglo XXI, que hasta hoy en día sigue representando un gran desafío para la salud, tanto física como mental (Ramírez-Ortiz, et. al., 2020). La OMS (2020) puso en advertencia a la población que a medida que la pandemia de coronavirus se extiende por todo el mundo entre toda la humanidad, especialmente en ciertos grupos como en el caso de los ancianos, el personal de salud principalmente los médicos y las personas, que han experimentado anteriormente los síntomas de la enfermedad, crearon un ambiente de miedo y preocupación en el mundo entero. Es precisamente por esto que Torales, et. al. (2020) observaron que, de manera generalizada, la pandemia ha ocasionado un incremento en sentimientos negativos de la población, como el miedo, ansiedad y depresión principalmente.

Sin perjuicio de los efectos sociales que colateralmente ha traído la pandemia, lo cierto es que, como humanidad, hemos podido observar una contingencia sin precedentes de la cual puede perfectamente recogerse lecciones que sirvan para la gestión de una crisis en el futuro (Robles-Sánchez, 2020). Teniendo presente y ya

mencionado anteriormente, que esta pandemia no solo amenaza la salud física, sino también la salud mental de las personas, especialmente los que se encuentran en primera línea, podemos mencionar que estos se han convertido en el principal foco de atención debido a su posible impacto.

Lamentablemente de acuerdo con lo observado, existen pocos estudios sobre la salud mental de los estudiantes de medicina, carentes estudios longitudinales que indiquen cómo han evolucionado las variables de salud mental antes, durante y después de que esta pandemia haya llegado a nuestras vidas (Morote, et. al., 2020). Es claro que esta emergencia mundial ha ocasionado un gran impacto psicológico en la población en general, caracterizándose por incertidumbre ante lo que pueda suceder con sus familias: insomnio, irritabilidad, miedo a contagiarse, aumento del consumo de alcohol, tabaco o algún tipo de droga, aislamiento social, trastorno por estrés postraumático, ansiedad, depresión, somatización y pérdida de salud. Paralelamente, como han señalado Dickerson, et. al. (2020): “El uso de tabaco puede ser también factor de riesgo para el surgimiento de formas graves de COVID-19 en esta población” **NÚMERO DE PÁGINA**).

En el ámbito de las relaciones humanas, la pandemia también ha generado una fuerte incertidumbre en la población, puesto que surge preguntas como las siguientes: “¿Cuándo podré regresar a mi rutina?, ¿cuándo podré trabajar?, ¿hasta cuándo se extenderá la cuarentena?” (Silvana, 2020) **NÚMERO DE PÁGINA**). De hecho, podría extenderse fórmulas económicas para tratar de pronosticar el fin de la pandemia; sin embargo, esto no sería funcional en el sentido de que es, como se ha dicho, un fenómeno sin precedentes, por lo que no puede tenerse una respuesta certera de ello, al menos en el futuro inmediato.

El índice de mortalidad por SARS-CoV-2 se asocia principalmente con las condiciones patológicas previas y de expansión que puedan presentar un porcentaje significativo de la población, convirtiéndolas en vulnerables con enfermedad pulmonar crónica, inmunosupresión, etc. Incluyendo otros factores también asociados a la tasa de mortalidad, por ejemplo, la edad, el sexo, la aparición de respuestas inmunes sistémicas, los trastornos hemorrágicos, todo ello está relacionado a tener un mayor riesgo de morir (Ruiz y Gómez, 2021). Por lo tanto, se concluye que la salud física y mental es parte integral de toda persona, independientemente del lugar donde se encuentre o a que se dedique; es claro que los temas relacionados con esta se seguirán investigando en todo el mundo, ya que han atraído la atención de personas, instituciones y gerentes, especialmente durante esta pandemia de COVID-19.

Salud mental

Claramente se evidencia que los problemas de salud mental, que se han identificado en la población en general, han ido evolucionando considerablemente a problemas de salud física a mediano plazo, y viceversa; incluso cuando la atención de los medios e instituciones durante la pandemia esté centrada en las repercusiones de carácter físico. Puesto que, en las epidemias de antaño, por ejemplo, en el 2003, que fue el síndrome respiratorio agudo grave conocido como SARS-CoV, mostró que la tercera parte de los sobrevivientes del primer brote presentaron síntomas psiquiátricos; por otro lado, en el Medio Oriente también encontramos al MERS-CoV en el 2012, donde aproximadamente el 40 % de la población afectada tuvo la necesidad de una intervención psiquiátrica (Torales, et. al., 2020).

Teniendo en cuenta dichos antecedentes, la OMS (2020) nos recuerda que nuestra naturaleza humana tiene como objetivo el de cuidarnos entre nosotros, ya que tenemos la necesidad de ser apoyados tanto social como emocionalmente. Así mismo,

nos está dando una nueva oportunidad para comunicarnos por chat y videollamada con nuestros familiares y amistades gracias al avance de la tecnología, pues el gran impacto ocasionado por la pandemia ha incrementado en los individuos sentimientos de soledad, miedo, depresión, síntomas de ansiedad y estrés, todos estos no solo deben ser reconocidos, sino también entendidos y mejor abordados entre individuos, comunidades y de parte del Gobierno. Por tanto, el tomar en cuenta todo ello es tener consciencia de las necesidades de salud mental a nivel mundial.

Estudios recientes demostraron que la COVID-19 repercute con mayores efectos negativos de salud mental en personas diagnosticadas con enfermedades mentales preexistentes y aquellos vulnerables a estresores biológicos y psicosociales; así como en los que se encuentran en constante atención a las noticias sobre coronavirus, también les ha generado deterioro en la satisfacción de actividades cotidianas, confianza, miedo ante un buen desempeño de las responsabilidades, sensación de malestar o enfermedad, cefaleas, y cansancio generalizado (Torales, et. al., 2020).

Minervino, et. al. (2020) han mostrado que una forma bastante eficaz de la gestión de conflictos psicológicos en las personas como consecuencia del encierro es a través de una buena gestión de la tecnología. En este sentido, “la telemedicina como recurso en salud mental necesita validarse, definiéndose también el perfil del paciente apto a recibirla de acuerdo con la gravedad de la enfermedad y su acceso y habilidad en el manejo de las tecnologías disponibles” (NÚMERO DE PÁGINA)

Por otro lado, una adecuada clasificación de las afectaciones, como consecuencia de la pandemia, resulta eficaz para un conveniente control de la salud mental, puesto que existen grupos que se afectan principalmente (Morote, et. al., 2020). Así, Parrado et. al. (2020) señalaron que “resulta necesario identificar los grupos

sociales especialmente vulnerables al impacto de la pandemia y los factores de protección que pueden reducirlo, lo que constituyó el objeto de este estudio”

(NÚMERO DE PÁGINA)

La afectación como consecuencia de la pandemia es, sin dudas, multidimensional. La forma en la cual ha cambiado la realidad puede proyectarse a planos económicos y sociológicos, incluso el estilo de vida de las personas (que termina repercutiendo en su salud mental) se ha transformado. La forma cómo consumimos información tiene un aspecto de mayor sensibilidad en la actualidad de la pandemia.

Saravia (2020) ha observado esto al señalar que los medios de comunicación pueden traer consecuencias negativas para la salud mental de los pacientes. Por ello, esta incertidumbre tiene una fuerte repercusión en las expectativas médicas de las personas. Esto se debe a que el principal miedo de personas con contingencias psicológicas precedentes a la aparición de la pandemia es el miedo a contagiarse por COVID-19. Por tanto, el miedo al contagio termina generando estrés en las personas, y mucho mayor perjuicio en aquellos con trastornos precedentes, como fuera el caso de aquellos que sufren de trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) (Davide, et. al., 2020).

Es notable la escasez de investigaciones acerca de la asociación de una pandemia con un aislamiento social intensivo y generalizado en países desarrollados tecnológicamente. Por ello es fundamental que tanto los estudios como las recomendaciones que se expongan a las personas, integren conocimientos psicológicos y psicosociales más actualizados de los que se dispone normalmente. Así mismo, se resalta la importancia de evaluar e identificar todos los grupos de riesgo e incluir dichas intervenciones a sus necesidades específicas, obtener dicha información ayudará a clasificar a los diferentes grupos de riesgo que existen y, a la vez, permitirá poner en marcha medidas preventivas específicas para contar con una buena salud mental.

Ansiedad

Diversas investigaciones hallaron el impacto que la pandemia de la COVID-19 tuvo sobre la salud mental de la población, como una serie de desórdenes psicológicos, entre ellas a una de las de mayor impacto: la ansiedad.

Este trastorno constituye una de las causas principales del aislamiento social: el temor a contagiarse de esta enfermedad y la incertidumbre sobre el futuro (Sarabia, 2020).

Debido a las restricciones dadas por los gobiernos, lo cual involucraba el confinamiento y con ello la restricción de una socialización presencial, la población en general resultó afectada, puesto que no se encontraba acostumbrada a este estilo de vida. Por tanto, esto generó, a su vez, una insatisfacción en la realización de las actividades cotidianas y en el desempeño de obligaciones (Pérez et al., 2021).

Asimismo, entre la población afectada, una investigación realizada en el personal de la Policía dio como resultados que el hecho de mantenerse en constante exposición y contacto con personas en función de preservar el orden y asegurar el cumplimiento de las órdenes establecidas por el Gobierno, generó en ellos un impacto psicológico negativo, el cual se manifestó con índices elevados de ansiedad, estrés consumo de alcohol, entre otros (Caycho-Rodríguez et al., 2020).

Del mismo modo, otra población profundamente afectada fue el personal de salud, puesto que el encontrarse constantemente expuesta a la enfermedad no solo a nivel de pacientes, sino también de colegas suyos, quienes se vieron contagiados de COVID-19, incrementó el temor a contagiarse ellos también. Con ello, surgieron otros problemas psicológicos, aparte de la ansiedad, como la depresión, el síndrome de Burnout, el consumo de alcohol y drogas, entre otros (Esperidião et al., 2020). Es así, como se plantea que el sistema de salud debe implementar formaciones en habilidades

psicológicas con el fin de fortalecer estas capacidades de afrontamiento en el personal médico (Lozano-Vargas, 2020).

Por otra parte, se encontró que los estudiantes universitarios también se encontraron afectados por la pandemia, de este modo, se halló que un porcentaje considerable había presentado ansiedad, entre ellos los estudiantes de medicina (Morote-Jayacc et al., 2020). En contraste con ello, los pacientes psiquiátricos resultan parte importante de la población vulnerable, puesto que se encuentran propensos a desarrollar alguna comorbilidad, y en la extrema situación, ya que puede acercarlos al suicidio o la muerte (Minervino et al., 2020).

Finalmente, un estudio propuso que la mejor manera de reducir los altos niveles de ansiedad era socializando los problemas presentados, tanto con la familia como con las amistades. Por tanto, se debe de practicar actividades de recreación, realizar sesiones de meditación, y tener las necesidades básicas cubiertas: comer, beber, dormir y descansar adecuadamente (Hernández-Rodríguez, 2020).

Asimismo, la ansiedad ha sido uno de los principales efectos psicológicos de la pandemia de la COVID-19, la cual ha afectado a la población en general, así como a distintas poblaciones específicas que se encontraban en la primera línea de combate como la Policía y el personal médico; además de la población que sufría los efectos de las restricciones como los estudiantes universitarios y los pacientes psiquiátricos. De este modo, se recomienda que para reducir los niveles de ansiedad se debe tener una buena alimentación, un descanso adecuado, socialización de preocupaciones con la familia y amigos, y la práctica de actividades recreativas, además de la meditación.

5. Conclusiones

La pandemia originada por la COVID-19 ha generado una crisis sin precedentes, en la que no se ha afectado únicamente aquel grupo de personas contagiadas, sino el mundo en general, y en diversos planos, como el económico, sociológico y psicológico. De hecho, la población mundial ha sufrido en este último plano, por lo que se debe de tener en cuenta este aspecto, ya que la incertidumbre por saber cómo van a terminar las cosas ha generado inestabilidad en la psique de pobladores de todos los países.

Tras la revisión de 18 artículos de investigación, hemos podido observar que las repercusiones psicológicas también han sido de todo tipo. Por un lado, aquellas personas contagiadas con COVID-19 han deteriorado su salud mental al exponerse al miedo a la muerte. Empero, también ciudadanos que no necesariamente se habrían contagiado, pero que han sentido el miedo al contagio se han visto afectadas. El estrés, miedo y ansiedad generados por el miedo al contagio ha terminado afectando a una parte importante de la población. No obstante, esto ha sido incluso más grave en personas que ya tenían algún tipo de trastorno o afectación psicológica de manera precedente a la aparición de la pandemia, lo cual ha complicado su situación en caso de ellas con algún trastorno mental.

Por otro lado, la afectación no ha sido observada únicamente como una condición de la enfermedad en sí, sino que las estrategias de contención impuestas por los países también han generado afectaciones negativas en los sujetos. Este es el caso de la inmovilización social. Al haber sido muchos estados colocados en cuarentena, las personas han tenido que enfrentar situaciones de estrés como consecuencia del encierro. Por ello, el no poder socializar y el estar tanto tiempo encerrados ha ocasionado en los sujetos cuadros de ansiedad y depresión. Además, esto ha sido más visible en personas

vulnerables al encierro y la incertidumbre, lo que ha generado mayor complicación en aquellos grupos de poca resistencia al cambio.

Todavía no se tiene un panorama claro sobre la forma en la que terminará la pandemia, pero seguramente puede proyectarse las mejores medidas para el control de la salud mental, como es una adecuada clasificación de grupos afectados mentalmente por la pandemia, el fomento del uso de tecnologías para lidiar con la soledad y el encierro o la utilización de la telemedicina para brindar atención psicológica a los grupos afectados.

6. Referencias bibliográficas

Caycho-Rodríguez, T., Carbajal-León, C., Vilca, Lindsey W., Heredia-Mongrut, J., y Gallegos, M. (2020). COVID-19 y salud mental en policías peruanos: resultados preliminares. *Acta Médica Peruana*, 37(3), 396-398. <https://dx.doi.org/10.35663/amp.2020.373.1503>

Esperidião, E., Borges, M. y Rodrigues, J. (2020). Salud mental: enfoque en los profesionales de la salud. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(1), 1-2. <https://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.202073supl01>

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

Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre salud mental en la pandemia de COVID-19. *Rev. Perú Med. Exp. Salud*, 37(2), 327-334. <http://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>

Lozano-Vargas, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83(1), 51-56. <https://dx.doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>

Mendoza-Valero. (8 de mayo 2020). *Perú y Argentina, entre los países con peor salud mental por la pandemia. Revista Agencia Anadolu.*

[https://www.aa.com.tr/es/mundo/per %C3 %BA-y-argentina-entre-los-pa %C3 %ADses-con-peor-salud-mental-por-la-pandemia/2026494#](https://www.aa.com.tr/es/mundo/per-%C3%BA-y-argentina-entre-los-pa%C3%ADses-con-peor-salud-mental-por-la-pandemia/2026494#)

Minervino, A., Barbosa de Oliveira, M., Lima da Cunha, K., y Almeida, Y. (2020). Desafíos en salud mental durante la pandemia: informe de experiencia. *Revista Bioética*, 28(4), 647-654. <https://doi.org/10.1590/1983-80422020284428>

Morote-Jayacc, P., Delfín, K., Moreno-Molina, M. y Taype-Rondan, A. (2020). Estudios de salud mental en estudiantes de Medicina en el contexto de la COVID-19. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49(4), 223-224. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.07.005>

Naciones Unidas [ONU]. (2020, 08 de mayo). *La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental.* https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_covid_and_mental_health_spanish.pdf

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020, 07 de mayo). *Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS.* <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>

Parrado-González, A., León-Jariego, J. (2020). COVID-19: Factores asociados al malestar emocional y morbilidad psíquica en población española. *Rev Esp Salud Pública*, 94(8), 1-16. https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL94/ORIGINALES/RS94C_202006058.pdf

Pérez, P., Noroña, D., y Vega, V. (2021). Repercusión SARS-CoV-2 en salud mental y bienestar psicológico del personal Centro de Salud Huambalo 2020. *Revista Scientific*, 6(19), 243-262. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2021.6.19.12.243-262>

- Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F., y Escobar-Córdoba, F. (2020). Consecuencias de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *Colombian Journal of Anesthesiology*, 48(4), 1-8. Epub November 25, 2020. <https://doi.org/10.5554/22562087.e930>
- Robles-Sánchez, J. (2020). La Psicología de Emergencias ante la COVID-19: Enfoque desde la Prevención, Detección y Gestión Operativa del Riesgo. *Clínica y Salud* 31(2), 115-118. <https://doi.org/10.50983/clysa2020a17>
- Ruiz, C., y Gómez, J. (2021). Efectos de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de la población trabajadora. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 24(1), 6-11. <https://dx.doi.org/10.12961/aprl.2021.24.01.01>
- Sarabia, S. (2020). La salud mental en los tiempos del coronavirus. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83(1), 3-4. <https://dx.doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3680>
- Vivanco-Vidal, A., Saroli-Aranibar, D., Caycho-Rodríguez, T., Carbajal-León, C., Noé-Grijalba, M. (2020). Ansiedad por COVID-19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(2), 197-215.
- <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/19241>

7. Anexos

Link de Excel