



TEMA:

DAÑOS PSICOLÓGICO DE LA CUARENTENA A CAUSA DEL COVID-19 EN
PERSONAS SANAS DE 30 A 45 AÑOS EN COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS.

PRESENTA:

YAMILE YENITZI PÉREZ VÁZQUEZ.

DIEGO SOLORZANO DELEÓN.

MATERIA:

SEMINARIO DE TESIS

CATEDRATICO:

LIC. MARCOS JHODANY ARGUELLO GALVEZ.

CUATRIMESTRE:

8° CUATRIMESTRE.

CARRERA:

LIC. EN ENFERMERIA.

LUGAR Y FECHA:

COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS A

AUTORIZACION

DEDICATORIA

INDICE

INTRODUCCION

RESUMEN

TEMA:

DAÑOS PSICOLÓGICO DE LA CUARENTENA A CAUSA DEL COVID-19 EN
PERSONAS SANAS DE 30 A 45 AÑOS EN COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Hoy en día estamos viviendo una problemática muy importante y que sin duda alguna dejara marcada la historia por mucho tiempo. La sociedad está siendo afectada por un virus, que está manteniendo a las personas aisladas en cierto punto pero que está provocando daños secundarios, no solo por el daño físico del enfermo y las secuelas que esta provoca, sino a las personas sanas que también se ven afectadas, por algo que no es un virus, la organización mundial de la salud (OMS) define que la salud es un estado completo de bienestar físico, mental, y social pero nos menciona que no necesariamente tienes que padecer de algún tipo de patología para decir que estas enfermo o de que estamos enfermos (y no solo en la ausencia de enfermedad) por ende es importante el enfoque del tema, hacia las personas que aparentemente están sanas, pero que podrían estar afectadas de la salud por otro tipo de causa no patológica. Hablamos de un daño psicológico por un aislamiento o confinamiento a causa del covid-19 que está llegando a generar una psicosis social en poblaciones determinadas.

La ciudad de Comitán de Domínguez es un municipio perteneciente al estado de Chiapas de mayor importancia demográfica, económica y política de la región el municipio se localiza en los límites del Altiplano Central y de la Depresión Central, limita al norte con los municipios de Amatenango del Valle y de Chanal, al este con Las Margaritas y La Independencia, al sur con La Trinitaria y Tzimol y al oeste con Socoltenango y Las Rosas. Basta con recordar que, ante este Pueblo Mágico, estamos frente a una de las situaciones más difíciles que el municipio de Comitán haya enfrentado. Esta ciudad chiapaneca fue rotundamente afectada por la cuarentena a causa del covid-19, el confinamiento dio inicio el 20 de marzo, dando por consecuente la suspensión de todas las clases en el país y que se tenía prevista para terminar en poco más de un mes es decir el

30 de abril, pero este problema va cambiando conforme se va dando el escenario de la propagación de virus en el país y en los estados. El daño psicológico de la cuarentena a causa del covid-19 en personas de 30 a 45 años sanos, se puede considerar un problema de salud, ya que el daño psicológico se considera toda perturbación, trastorno, enfermedad, síndrome o disfunción que, a consecuencia de un hecho traumático sobre la personalidad del individuo acarrea una disminución en la capacidad de goce, que afecta su relación con el otro, sus acciones, se pretende investigar el problema que en Comitán está ocurriendo por culpa del aislamiento.

(según la fundación lucha contra el sida y las enfermedades infecciosas) Un estudio sobre el impacto psicosocial del covid-19 en base a la revisión de 58 trabajos científicos ha revelado que la principal alteración en la población hoy en día se refleja la depresión como un factor de daño en la salud (presente en el 46% de los estudios revisados), la ansiedad (60%), los síntomas de estrés (17%), el insomnio (17%), la percepción de soledad (3%) y el trastorno de estrés post-traumático (3%). En cuanto al colectivo sanitario, la detección de síntomas de depresión ha sido ligeramente inferior (en un 41% de los estudios revisados), pero más elevada en el caso de la ansiedad (67%), los síntomas de estrés (33%), el insomnio (29%), la sensación de soledad (4%) y el trastorno de estrés post-traumático (8%).

En México un estudio revelo que cerca del 30% de las personas presentarán alguna dificultad emocional relacionada con el miedo al contagio, la pérdida de algún ser querido, los efectos del distanciamiento social, y la oleada de desempleo. Un grupo de alto riesgo presentará síntomas de estrés postraumático, un incremento en el consumo de sustancias, o conductas asociadas al suicidio. El estudio, que se ha presentado en la primera conferencia internacional de COVID-19 ha determinado que la población con más riesgo de sufrir los efectos psicológicos de la COVID-19 son las mujeres y hombres de edad adulta, también las personas que trabajan en el área de salud,

que se encargan de cuidar personas enfermas de esta patología. En los estudios realizados se comprobó que solo un 2% de la población enferma fue tratada psicológicamente. Y la población aparentemente sana no ha sido atendida de alguna manera.

Se sabe que el problema psicológico en Comitán está presente, pero no se ha realizado nada para ayudar a resolver o disminuir la incidencia de caer en algún tipo de depresión, en todo México se presenta algún tipo de alteración en la conducta de la población, así como lo marcan los estudios.

Las personas de 30 a 45 años están pasando por una alteración en su conducta que afecta a la salud de la persona en Comitán de Domínguez Chiapas, gracias al desempleo que se generó en la comunidad y la falta de trabajo que hoy en día se presenta, la reducción de turismo ataco a la economía del municipio lo que orillo a esa limitación de empleos generando estrés y preocupación en la población el encierro, la pérdida de la rutina habitual y la reducción del contacto social y físico con los demás va deteriorando poco a poco la salud de las personas sanas, aunque no muchas se den cuenta de que han sido afectadas por esos factores. Todo esto ha dejado paralizado no solo a los estados de México sino a países enteros, pero la causa de todo este problema es por el covid-19.

El objetivo de esta investigación es poder recopilar datos de todas las personas sanas que fueron afectados psicológicamente durante la pandemia del covid-19, también teniendo los resultados poder obtener una ayuda hacia las personas afectadas, dando si también los factores estresantes incluyen el alargamiento de la cuarentena, temores de infección, frustración, aburrimiento, suministros inadecuados, información inadecuada y pérdidas financieras. Por lo tanto, existe la necesidad que los funcionarios proporcionen información adecuada sobre protocolos y suministros suficientes para la población.

Es muy importante este tema ya que si afecta tanto psicológicamente a las personas llevando a que eso mismo les pueda provocar la enfermedad así hasta causando una muerte por ese daño psicológico que se presentó durante esta pandemia que estaba nada más prolongado por poco tiempo, y como bien vemos hasta este tiempo se sigue presentando, y por eso mismo siguen los daños psicológicos aun con el paso del tiempo y aun a veces son más fuertes. Es importante precisar también que un porcentaje significativo de la población experimentará reacciones intensas, principalmente en forma de miedo al contagio, por la prolongación de la cuarentena, la pérdida de sus seres queridos o por la crisis económica.

Con base a lo que investigamos nos hicimos la siguiente pregunta. ¿Cuáles son los daños psicológicos de la cuarentena a causa del covid-19 en personas sanas de 30 a 45 años en Comitán de Domínguez Chiapas?

OBJETIVOS:

Objetivo general:

- Identificar cuales fueron las principales repercusiones en el estado físico, mental y psicológico en el adulto mayor (entre 30 a 45 años).

Objetivos específicos:

- Investigar los principales factores de riesgos que los lleve a un daño específico.
- Dar a conocer la importancia de las socializaciones entre personas.
- Determinar si el confinamiento a orillado a que las personas tomen buenas o malas decisiones.
- Identificar los trastornos mentales o psicológicos que pudieran haberse desarrollado a través de la cuarentena a causa del covid-19.

JUSTIFICACION:

Nos enfocamos a este contenido, ya que se ha notado que durante este transcurso de tiempo llamado cuarentena que se alargado encontramos diferentes factores de daños psicológicos en las personas debido a la pandemia que ya mencionamos anterior mente como ver los de daños que se han prolongado durante este periodo, llevándonos a unas preguntas: ¿Qué tipos de daños psicológicos existen?, ¿Qué hacen para controlar los daños psicológicos? Así obteniendo los distintos tipos y poder conocer cada uno de ellos que son y como poder lograr entender y poder lograr una forma de prevenir y mejorar cada aspecto.

Algunos de los tipos de daños que se investigaran son:

- Estrés
- Preocupación
- Depresión
- Insomnio
- Irritabilidad
- Entre más...

Así también llegar a conocer que daños mas frecuentes se esta propagando durante la pandemia, es decir cuales fueran las que más incrementaron, con forme cada persona van tomando el cambio de rutina, provocamos el distanciamiento social. Tanto los factores de afectación emocional que grado pueden llegar hacer daño psicológicamente.

Una vez alcanzado nuestros objetivos planteados podremos apoyarnos en nuestra investigación obteniendo resultados favorables que complementen la investigación realizada.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

II.I DEFINICIONES GENERALES

II.I.I. ¿Qué es salud?

La salud (Procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados y entró en vigor el 7 de abril de 1948. La definición no ha sido modificada desde 1948), es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

II.I. II. ¿Qué es la psicología?

La Psicología (Bernardo Peña Licenciado en Psicología por la Universidad de Jaén público el 04 de marzo, del 2019) de la Salud y la Psicología positiva son las disciplinas que estudian la salud desde una visión biopsicosocial, analizan los factores de riesgo y protección, y promueven el desarrollo y calidad de vida del individuo.

La Psicología de la salud se define, según Oblitas (2006), como “la disciplina que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos de la Psicología a la evaluación, el diagnóstico, la prevención, la explicación, el tratamiento y/o la modificación de trastornos físicos y/o mentales u otros comportamientos relevantes para los procesos de la salud y enfermedad, en los distintos contextos en que éstos puedan tener lugar”.

Entre las principales aportaciones de la Psicología de la salud tenemos:

- Promoción de la salud
- Prevención de las enfermedades, a través de la modificación de malos hábitos
- Tratamiento de enfermedades crónicas (diabetes, VIH, colon irritable, cáncer...)
- Adherencia al tratamiento
- Evaluación y mejora del sistema sanitario

II.I.III. ¿Qué es la psicoterapia?

El psicólogo puede ayudarle con esos problemas. Por medio de la psicoterapia, los psicólogos ayudan a las personas a llevar adelante vidas más felices, saludables y productivas.

En la psicoterapia, los psicólogos aplican procedimientos científicamente válidos para la creación de hábitos más sanos y efectivos. La psicoterapia cuenta con varios métodos como el cognitivo-conductual, el interpersonal y otros tipos de terapia conversacional que ayudan a resolver los problemas.

La psicoterapia es un tratamiento de colaboración basado en la relación entre una persona y el psicólogo. Como su base fundamental es el diálogo, proporciona un ambiente de apoyo que le permite hablar abiertamente con alguien objetivo, neutral e imparcial. Usted y el psicólogo trabajarán juntos para identificar y cambiar los patrones de pensamiento y comportamiento que le impiden sentirse bien.

Al concluir el tratamiento, no sólo habrá resuelto el problema que le trajo a la consulta, sino que, además, habrá aprendido nuevas destrezas para enfrentar con mayor efectividad cualquier desafío que pueda surgir en el futuro.

II.I.III.I ¿Cuándo se debe considerar la psicoterapia como opción?

Es posible que, debido a la existencia de numerosos conceptos erróneos sobre la psicoterapia, usted podría mostrarse reacio a ésta. Incluso si conoce las realidades y no los mitos, probablemente se sienta nervioso a la hora de considerar ese método para tratar su problema.

Pero vale la pena vencer el nerviosismo porque, si en algún momento su calidad de vida no es la que desea, la psicoterapia puede ayudarle.

Algunas personas recurren a la psicoterapia porque han estado deprimidas, ansiosas o enojadas por demasiado tiempo. Otras podrían querer ayuda ante una enfermedad crónica que interfiere en su bienestar emocional o físico. Y otras podrían tener problemas a corto plazo para los que necesitan ayuda. Por ejemplo, un divorcio, la partida de los hijos, sentirse abrumado por un nuevo empleo o estar de duelo por la muerte de un familiar.

La terapia podría serle de beneficio si usted presenta estas señales:

- Tiene un sentimiento abrumador y prolongado de desamparo y tristeza.
- Parece que sus problemas no se solucionan a pesar de sus esfuerzos y de la ayuda de familiares y amigos.
- Tiene dificultad para concentrarse en las tareas de su empleo o realizar otras actividades cotidianas.
- Se preocupa excesivamente, espera lo peor o está constantemente nervioso.
- Sus acciones, como beber alcohol exageradamente, consumir drogas o ser agresivo, le están dañando a usted o a otras personas.

II.I. IV. ¿Qué es la terapia?

La terapia es una forma de recibir ayuda ante un problema. Si vas a terapia, te reunirás con tu terapeuta para hablar. El terapeuta te hará preguntas y te escuchará. Eso ayudará al terapeuta a saber qué es lo que necesitas. Ir a terapia ayuda a la gente a afrontar mejor las cosas, a encontrarse mejor y a comportarse mejor.

II.I.IV.I ¿En qué tipo de problemas ayudan los terapeutas?

Los terapeutas se han formado para ayudar a gente con todo tipo de problemas.

Los terapeutas ayudan a la gente a superar momentos difíciles, como cuando tienen:

- Problemas familiares
- Problemas escolares
- Acoso o bullying
- Problemas de salud

Ayudan a la gente a afrontar sentimientos dolorosos como:

- La tristeza
- El enfado
- El estrés y la preocupación
- Una baja autoestima
- Aflicción

Ayudan en afecciones como:

- El TDAH
- La depresión

- El TOC y la ansiedad
- Los trastornos de la alimentación
- Las autolesiones
- Traumas
- Comportamiento de oposición

II.I. IV. II. ¿Por qué la gente necesita terapia?

La gente necesita terapia cuando tiene problemas que no pueden afrontar por sí misma. La terapia ayuda a la gente a poner en orden sus sentimientos. La ayuda a elaborar y a resolver sus problemas. Cuando van a terapia, se empiezan a encontrar y sentir mejor y a hacer las cosas mejor.

La gente puede necesitar ir a terapia por distintos motivos. Algunas personas necesitan superar su depresión o su ansiedad. Otras necesitan mejorar su atención, su aprendizaje y su concentración. Algunas personas necesitan ayuda para la ansiedad, la preocupación o el miedo. Todo el mundo merece que lo ayuden para afrontar sus problemas.

II.I.IV.III. ¿Cómo funciona la terapia?

En terapia, la gente aprende hablando y haciendo cosas. Los terapeutas compartirán actividades e ideas para desarrollar las habilidades que necesitan sus pacientes. La gente aprende formas de resolver sus problemas.

La terapia ayuda a construir sentimientos positivos, como la confianza en uno mismo, la valentía y la esperanza. Los terapeutas ayudan a la gente a sentirse motivada mientras aprenden. También la ayudan a ver lo bueno de sí misma y a encontrar sus puntos fuertes.

II.I.V. ¿Qué es socialización?

El concepto de socialización o sociabilización consta del proceso por el cual los individuos acogen los elementos socioculturales del contexto social en el que se encuentran mediante la interrelación con el resto de los individuos, de modo tal que se internalizan los conceptos acerca de la realidad a su personalidad durante el desarrollo del proceso de adaptabilidad social.

En otras palabras, es al relacionarse con las demás personas cuando el individuo adquiere las perspectivas, las pautas, normas y valores culturales de una determinada sociedad y en un momento histórico en particular.

Los agentes socializadores son elementos que intervienen en la socialización. Pueden ser individuos o instituciones que tienen gran influencia en la persona y en el comportamiento social de la misma, y son también a través de los cuales el individuo va desarrollar su actividad social.

De este modo se pueden distinguir a dos tipos de socialización:

1.Socialización primaria.

Aquella que recibe el individuo durante los primeros años de vida, en su niñez e infancia al relacionarse con su familia, esta es fundamental tanto para el buen desarrollo personal, psíquico, como para su desenvolvimiento social y la incorporación de pautas sociales ya que se definirá su identidad. Luego, ya superada esta etapa, se inicia la socialización secundaria.

2.Socialización secundaria.

Tiene el propósito de darle al individuo una visión distinta de la realidad, en la cual ya no es la visión de sus pares o familiares la que tiene la preeminencia, sino que es la de diversos agentes socializadores la que amplía su conocimiento, son las relaciones con personas más allá del vínculo familiar. Esta comienza cuando ya se encuentra terminada la niñez o infancia del individuo,

amigos, profesores, son ejemplos de los agentes socializadores de esta etapa que se desarrollara por un período mayor que la primaria

II.I.VI. ¿Qué es la salud mental?

Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés.

La salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de una persona y su comunidad.

II.I.VI. I. ¿Qué puede afectar la salud mental?

- La inseguridad
- La desesperanza
- El rápido cambio social
- Los riesgos de violencia
- Los problemas que afecten la salud física

También puede verse afectada por factores y experiencias personales, la interacción social, los valores culturales, experiencias familiares, escolares y laborales.

II.I.VI. II. Beneficios de la salud mental:

- Buena salud física, y rápida recuperación de enfermedades físicas
- Relaciones de calidad con las personas del entorno
- Estado de bienestar constante y proyectos para el futuro

- Mejorar la calidad de vida de los individuos
- Recomendaciones para mantener una buena salud mental
- Tener buenos hábitos alimenticios
- Realizar ejercicio con regularidad
- Conservar buenas relaciones interpersonales
- Evitar el tabaco y el consumo de alcohol
- Dormir como mínimo de 8 horas diarias
- Realizar actividades sociales, recreativas, culturales y deportivas

Fomentar el hábito de la lectura: leer enriquece la capacidad de atención e incrementa la memoria, aumenta la motivación y reduce el estrés

¡No esperes más tiempo, es momento de cuidar tu salud!

II.I.VII. ¿Qué es el covid-19?

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

II.I.VIII. ¿Qué es un coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS).

El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

II.I. IX. ¿Qué es un virus?

Un virus es una partícula de código genético, ADN o ARN, encapsulada en una vesícula de proteínas. Los virus no se pueden replicar por sí solos. Necesitan infectar células y usar los componentes de la célula huésped para hacer copias de sí mismos. A menudo, el virus daña o mata a la célula huésped en el proceso de multiplicación. Los virus se han encontrado en todos los ecosistemas de la Tierra. Los científicos estiman que sobrepasan a las bacterias en razón de 1 a 10. Puesto que los virus no tienen la misma biología que las bacterias, no pueden ser combatidos con antibióticos. Tan sólo vacunas o medicaciones antivirales pueden eliminar o reducir la severidad de las enfermedades virales, incluyendo SIDA, Covid-19, sarampión y viruela.

II.II. DEFINICIONES DE FACTORES Y FASES DEL DAÑO PSICOLÓGICO.

II.II.I ¿Qué es daño psicológico?

Definen al daño psicológico como "toda perturbación, trastorno, enfermedad, síndrome o disfunción que, a consecuencia de un hecho traumático sobre la personalidad del individuo acarrea una disminución en la capacidad de goce, que afecta su relación con el otro, sus acciones, etc.

II.II. II. Fases del daño psicológico

II.II.II.I Shock o Desorganización:

Es una reacción inmediata, ocurre a los minutos u horas del suceso; suele tener dos tipos de shock, el activo que está constituido por agitación, gritos, enturbiamiento de la conciencia,

hiperactivación, deambulaci3n; y el shock pasivo, compuesto por catatonía, paralizaci3n o hipoactividad motriz, deambulaci3n, enturbiamiento de la conciencia.

II.II. II. II. Reorganizaci3n:

Es una reacci3n a corto plazo, puede ser en semanas o meses, comienza a aparecer una sintomatología traumática aguda o una negaci3n de la misma.

II.II.II.III. Readaptaci3n:

Suele presentarse de 6 meses a 2 ańos despu3s del evento, es una reacci3n a largo plazo.

II.II.III. ¿Qu3 es el estr3s?

El estr3s es la forma que tiene tu cuerpo de responder ante cualquier tipo de demanda o amenaza.

Cuando te sientes asustado, tu sistema nervioso responde liberando un torrente de hormonas del estr3s, incluyendo la adrenalina y el cortisol, que activan el cuerpo para una acci3n de emergencia.

Tu coraz3n bombea m3s fuerte, los m3sculos se tensan, la presi3n sanguínea aumenta, la respiraci3n se acelera, y tus sentidos se vuelven m3s agudos. Estos cambios f3sicos incrementan tu fuerza y aguante, la velocidad de tu tiempo de reacci3n, y mejoran tu enfoque.

II.II.III. I. Las siguientes listas clasifican los signos y sntomas comunes del estr3s cr3nico:

- Síntomas cognitivos
- Problemas de memoria
- Incapacidad para concentrarte
- Juicio pobre
- Ver solamente lo negativo

- Ansiedad o pensamientos recurrentes
- Preocupaciones constantes
- Síntomas emocionales
- Mal humor
- Irritabilidad o mal genio
- Agitación, incapacidad para relajarse
- Sentirse abrumado
- Sentimiento de soledad y aislamiento
- Depresión o infelicidad general

II.II.III.II Síntomas físicos

- Dolores
- Diarrea o constipación
- Náuseas, mareos
- Dolor en el pecho, taquicardia
- Pérdida de deseo sexual
- Resfriados frecuentes
- Síntomas conductuales
- Comer más o menos
- Dormir mucho o poco
- Aislarte de otros
- Procrastinar o rechazar responsabilidades
- Consumir alcohol, tabaco, o sustancias relajantes

- Hábitos nerviosos

II.II. IV. ¿Qué es la preocupación?

La preocupación es lo que sucede cuando tu mente se obsesiona con pensamientos negativos, resultados inciertos o cosas que podrían salir mal. “La preocupación suele consistir en pensamientos repetitivos y obsesivos”, dijo Melanie Greenberg, psicóloga clínica de Mill Valley, California y autora del libro *The Stress-Proof Brain (El cerebro a prueba de estrés)* (2017). “Es el elemento cognitivo de la ansiedad”. Expresado en términos sencillos, la preocupación ocurre solo en tu mente, no en tu cuerpo.

II.II.IV.I ¿Cómo funciona la preocupación?

En realidad, la preocupación tiene una función importante en nuestra vida, de acuerdo con Luana Marques, profesora adjunta de Psiquiatría en la Facultad de Medicina de Harvard y presidenta de la ADAA. Cuando pensamos en una situación incierta o desagradable, como no poder pagar la renta o que nos vaya mal en un examen, nuestro cerebro se estimula. Cuando nos preocupamos, nuestro cerebro se tranquiliza. También es probable que la preocupación nos lleve a resolver un problema o a que actuemos, lo cual es positivo. “La preocupación es una forma que tiene nuestro cerebro para manejar los problemas con el objetivo de mantenerte a salvo”, explicó Marques. “Cuando nos obsesionamos con un problema, esa preocupación deja de ser funcional”.

II.II.V. ¿Qué es la depresión?

La depresión, también llamada “depresión clínica” o “trastorno depresivo”, es un trastorno del estado de ánimo que causa síntomas de angustia, que afectan cómo se siente, piensa y coordina las actividades diarias, como dormir, comer o trabajar. Para recibir un diagnóstico de depresión, los

síntomas deben estar presentes la mayor parte del día, casi todos los días, durante por lo menos dos semanas.

II.II.V.I Los siguientes son dos de los tipos más frecuentes de depresión:

II.II.V.I.I Depresión mayor (o grave):

cuando se tienen síntomas de depresión la mayor parte del día, casi todos los días, durante por lo menos dos semanas y estos interfieren con su capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. Es posible que una persona tenga un solo episodio de depresión mayor en su vida, pero es más frecuente tener varios episodios.

II.II.V.I. II. Trastorno depresivo persistente (distimia):

cuando se tienen síntomas de depresión que duran por lo menos dos años. La persona que ha sido diagnosticada con este tipo de depresión puede tener episodios de depresión mayor junto con períodos de síntomas menos graves.

II.II.V. II. Algunas formas de depresión son ligeramente diferentes o pueden presentarse en circunstancias únicas, como las siguientes:

II.II.V.II.I Depresión perinatal:

Las mujeres con depresión perinatal sufren de depresión mayor durante el embarazo o después del parto (depresión posparto).

II.II.V. II. II. Trastorno afectivo estacional:

Un tipo de depresión que va y viene con las estaciones y que, por lo general, comienza a finales del otoño o principios del invierno, y desaparece en la primavera y el verano.

Depresión psicótica: Este tipo de depresión ocurre cuando una persona tiene depresión grave además de alguna forma de psicosis, como tener creencias falsas fijas y perturbadoras (delirios) o escuchar o ver cosas inquietantes que otros no pueden oír o ver (alucinaciones).

II.II. VI. ¿Qué es el trastorno por estrés postraumático?

Algunas personas desarrollan trastorno de estrés postraumático (también conocido como TEPT) después de experimentar un hecho impactante, aterrador o peligroso. En inglés, a menudo se conoce este trastorno como PTSD por sus siglas.

Es natural sentir miedo durante y después de una situación traumática. El temor forma parte de la respuesta normal de "lucha o huida" del cuerpo, que nos ayuda a evitar o a responder ante un posible peligro. Después de un acontecimiento traumático, algunas personas pueden experimentar una variedad de reacciones, pero con el transcurso del tiempo la mayoría superará sus síntomas. A aquellas personas que continúan experimentando síntomas se les puede diagnosticar trastorno por estrés postraumático.

II.II.VI. I. ¿Cuáles son los síntomas del trastorno por estrés postraumático?

Por lo general, los síntomas del estrés postraumático comienzan dentro de los tres meses posteriores al incidente traumático, pero a veces surgen más tarde. Para cumplir con los criterios del trastorno por estrés postraumático, los síntomas deben durar más de un mes y deben ser lo suficientemente graves como para interferir en aspectos de la vida diaria, como las relaciones personales o laborales. Los síntomas tampoco deben estar relacionados con medicamentos, el uso de sustancias u otras enfermedades.

El curso de la enfermedad varía y aunque algunas personas se recuperan en seis meses, otras tienen síntomas que duran un año o más. A menudo, las personas con este trastorno tienen afecciones concurrentes, como depresión, trastorno por uso de sustancias o uno o más trastornos de ansiedad.

II.II.VI. II. Síntomas de recuerdos intrusivos

- Experimentar flashbacks, o revivir mentalmente el acontecimiento traumático una y otra vez, incluso acompañado de síntomas físicos como palpitaciones o sudoración.
- Tener recuerdos o sueños recurrentes relacionados con el acontecimiento.
- Tener pensamientos angustiantes.
- Presentar indicios físicos de estrés.

Los pensamientos y los sentimientos pueden desencadenar estos síntomas, al igual que las palabras, los objetos o las situaciones que hacen recordar lo ocurrido.

II.II.VI.III. Síntomas de evasión

- Mantenerse alejado de lugares, acontecimientos u objetos que hacen recordar la experiencia.
- Evitar pensamientos o sentimientos relacionados con el hecho traumático.

Los síntomas de evasión pueden hacer que la persona cambie su rutina. Por ejemplo, después de un accidente automovilístico grave, puede evitar conducir o viajar en automóvil.

II.II.VI. IV. Síntomas de hipervigilancia y reactividad

- Sobresaltarse fácilmente.
- Sentirse tenso, mantenerse en guardia o estar “con los nervios de punta”.
- Tener dificultad para concentrarse.

- Tener problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido.
- Sentirse irritable y tener arrebatos de ira o agresividad.
- Mostrar comportamientos arriesgados, imprudentes o destructivos.
- Síntomas cognitivos y del estado de ánimo
- Experimentar problemas para recordar detalles importantes de la experiencia traumática.
- Tener pensamientos negativos sobre uno mismo o el mundo.
- Tener pensamientos distorsionados sobre el acontecimiento que causan sentimientos de culpa.
- Experimentar emociones negativas continuas, como miedo, ira, culpa o vergüenza.
- Perder el interés en actividades en las que participaba antes.
- Sentirse socialmente aislado.
- Tener dificultad para sentir emociones positivas, como felicidad o satisfacción.

II.II.VII. ¿Qué es pérdida de la rutina?

Es todo cambio rutinario diario que cada persona habitualmente realizaba su trabajo.

II.II.VII. I. ¿Por qué nos altera tanto la pérdida de la rutina?

Quizás no te des cuenta, pero no solo te sientes apegado a otra gente. Probablemente también sientas un apego poderoso a tu trabajo y a ciertos lugares y cosas. La experiencia de perder estas cosas no está tan bien definida como algunas pérdidas. Y si algo termina de modo inesperado puede dar lugar a emociones fuertes. Esto puede hacer que sea difícil enfrentar lo que ha ocurrido y seguir adelante.

Quizás también encuentres que los cambios ocasionados por la pandemia están afectando tu conciencia de ti mismo.

Por ejemplo, si tu identidad está muy ligada a tu trabajo, perder el trabajo podría desencadenar una crisis de identidad.

II.II.VII. II. Signos y síntomas de la pérdida de la rutina

Quizás te haga sentir insensible o vacío, enojado, o como que no puedes sentir alegría ni tristeza. Tal vez también tengas síntomas físicos, como problemas para dormir o para comer, fatiga excesiva, debilidad muscular, o temblores. Es posible que tengas pesadillas, o que te aísles socialmente.

Pero ten en mente que el duelo también puede tener efectos positivos. Por ejemplo, quizás te sientas agradecido por la gente en tu comunidad que es valiente y que se ocupa de otros. Tal vez tengas más aprecio por tus relaciones y desees ayudar a otros que estén pasando por pérdidas similares a la tuya.

II.II.VII.III. Para enfrentar la pérdida de la rutina:

- Presta atención a lo que sientes.
- Piensa en tus puntos fuertes y tu capacidad de afrontamiento.
- Continúa en contacto.
- Crea una rutina adaptada a tu nueva situación.
- Limita tu exposición a las noticias.
- Recuerda tu experiencia laboral.
- Refúgiate en la creatividad.

II.II. VIII. ¿Qué es distanciamiento social?

Es limitar el contacto frente a frente con otras personas. consiste en mantener una distancia segura entre usted y otras personas que no pertenecen a su hogar.

Para poner en práctica el distanciamiento físico o social, manténgase a una distancia de al menos 6 pies (la longitud aproximada de 2 brazos extendidos) de las demás personas que no son miembros de su hogar, tanto en espacios interiores como al aire libre.

II.II.VIII.I. ¿Por qué practicar el distanciamiento social?

El COVID-19 se propaga principalmente entre personas que están en contacto cercano (dentro de 6 pies aproximadamente) por un período prolongado. La propagación ocurre cuando una persona infectada tose, estornuda o habla, y las gotitas de su boca o nariz se expulsan al aire y terminan en la boca o nariz de las personas cercanas. Estas gotitas también pueden inhalarse y entrar en los pulmones. Estudios recientes indican que las personas que están infectadas, pero no tienen síntomas probablemente también juegan un rol en la propagación del COVID-19. Como las personas pueden propagar el virus antes de saber que están enfermas, es importante mantener una distancia de al menos 6 pies de otras personas siempre que sea posible, incluso si usted o esas personas no tienen síntomas. El distanciamiento social es especialmente importante para las personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19.

II.II. VIII.II. Consejos de distanciamiento social:

- Infórmese antes de salir.
- Prepárese para el traslado.
- Limite el contacto al hacer mandados.
- Opte por actividades sociales seguras.

- Mantenga distancia en eventos y congregaciones.
- Mantenga distancia al hacer ejercicio.

II.II. IX. ¿Qué es daño por aislamiento?

como una práctica para reducir el contacto cercano entre las personas y frenar la propagación del virus.

II.II.IX.I El Servicio de Psicología explican que con el correr de los días podrían aparecer en algunas personas síntomas:

- Confusión
- Malestar
- Ansiedad
- Enojo

El miedo ante lo desconocido, en este caso el coronavirus, es una reacción normal y esperable, y nos permite poner en marcha mecanismos de afrontamiento, como los cuidados que los expertos recomiendan. El pánico paraliza y nos deja inermes, sin reacción.

La paradoja sería que, si bien se requiere del aislamiento social para controlar la propagación del virus, el mismo a largo plazo puede contribuir a afectar la salud mental, que en definitiva es toda una. Por lo tanto, se sugiere evitar el aislamiento emocional. En este sentido, la época actual y su hiperconectividad puede ser muy útil en tiempos de pandemia.

Hay que hacer uso de todas las herramientas de comunicación como videollamadas, llamadas telefónicas, mensajes, que nos permitan acercarnos emocionalmente. Evitar la desconexión y el desinterés, mantener rutinas de aseo, descanso y hábitos saludables de alimentación.

II.II. X. ¿Qué es insomnio?

es una forma en que se manifiestan los temores y las preocupaciones y advierten que puede desencadenar otros problemas más severos como depresión e ideas suicidas.

II.II.X. I. Vidas trastornadas

Es difícil vivir con insomnio, ya sea en una pandemia o no.

- Tener problemas constantes para conciliar el sueño o tener un sueño de mala calidad puede provocar impactos a largo plazo en la salud, como obesidad, ansiedad, depresión, enfermedades cardiovasculares y diabetes.
- La insuficiencia de sueño -que muchas autoridades sanitarias clasifican como menos de siete horas por noche- también afecta tu trabajo.

Muchos estudios han demostrado que aumenta las probabilidades de cometer errores, arruina tu concentración, aumenta los tiempos de reacción y afecta tu estado de ánimo.

El hecho de que muchos de nosotros experimentemos insomnio se debe a la actual configuración de difíciles circunstancias, "casi bíblicas", dice el Dr. Steven Althuler, psiquiatra y neurólogo que se especializa en medicina del sueño en la Clínica Mayo, una de las organizaciones de investigación médica más grandes de EE.UU.

"Si tienes insomnio, no eres el único. Gran parte del mundo también lo sufre. Es una consecuencia de todos los cambios que estamos experimentando con la covid ", señala.

II.II. XI. ¿Qué es irritabilidad?

Es una manifestación de la personalidad, que se expresa en reacciones exageradas ante las influencias externas. La irritabilidad se manifiesta por agresividad verbal o física no controlable y

por situaciones sin importancia; es un mecanismo consciente o inconsciente y, más aún, cuando es inconsciente quien la presenta difícilmente la acepta.

II.II.XI.I Utiliza una técnica de respiración o de relajación muscular

Controla tu respiración de forma consciente, te ayudará a tomar el control sobre tus emociones.

Haz lo siguiente:

- Inhala con lentitud y elevando el pecho mientras cuentas hasta 10.
- Mantén el aire en el interior de tus pulmones durante otros 10 segundos.
- Exhala repitiendo otra vez la cuenta.
- Una vez que estés relajado, evoca imágenes placenteras y tranquilizadoras.

Relaja tu musculatura

- Relájate mediante el uso de la respiración controlada.
- Selecciona un músculo y tensionalo con suavidad.
- Mantén la tensión durante 10 segundos.
- Relaja el músculo y repite otra vez.

II.III. GRADOS DE AFECTACION EMOCIONAL EN LA PENDEMIA.

II.III.I factores de afectación emocional.

Es innegable que todos nos hemos visto confrontados de una u otra manera en nuestra seguridad física y emocional, produciéndonos algo que, en medicina, y en la cultura general, se le conoce como estrés. Ya en el pasado nos hemos enfrentado a situaciones extremas que han ayudado a

describir los factores que intervienen en el incremento del estrés; mención especial nos merecen los episodios históricos que han incluido momentos de cuarentena o distanciamiento social.

II.III. I.I. Estos factores son:

- Soledad, frustración y aburrimiento.
- Tiempos prolongados e inciertos.
- Miedo a ser infectado.
- Dificultades para acceder a una atención médica.
- Inestabilidad laboral y económica.
- Probabilidad de contar con suministros inadecuados.
- Información falsa y engañosa.

II.III. II. Niveles de afectación emocional

Todos, digo todos, nos hemos visto afectados, pero no todos en igual medida. Pensemos en un estanque donde lanzamos una piedra y que se forman círculos concéntricos alrededor del sitio donde cayó. El centro, la piedra en el agua, es el surgimiento de la pandemia por el COVID-19, y los círculos los diferentes niveles de afección emocional, ordenado del centro a la periferia:

- Enfermos confirmados con el diagnóstico y aquellos con síntomas sugestivos de la enfermedad.
- Sobrevivientes de la infección y familiares con la probabilidad de haber sido contagiados.
- Personal de salud y primera línea de atención a personas enfermas.
- Individuos que desempeñan trabajos indispensables y que se encuentran en exposición constante a la posibilidad de ser infectados.

- Aquellos afectados en su bienestar económico, sus posesiones o que forman parte de los grupos de riesgo.
- Todos los demás que están en confinamiento en casa, sanos, pero llenos de estadísticas de infectados y finados. Afectados en nuestras rutinas y en estricto aislamiento social.

II.III.III. Medidas de protección contra la afectación:

Existen recomendaciones generales que podemos implementar para mitigar los daños emocionales a los que nos vamos a ver expuestos por toda esta situación:

- Fijarse una rutina diaria y novedosa para realizar todas las actividades necesarias para llevar un estilo de vida saludable. Horarios ordenados de sueño, alimentación de calidad, actividad física, períodos delimitados de trabajo en casa y ratos de convivencia y entretenimiento.
- Asignar un período de entre 30 y 60 minutos de búsqueda de información sobre la pandemia en fuentes oficiales. Evitar en la mayor medida el esparcir rumores y noticias falsas que sólo producen un “contagio emocional”.
- Establecer protocolos familiares de actuación en caso de que se presenten casos de individuos infectados por COVID-19. Dentro de estos prestar especial atención a los grupos de riesgo.
- Limitar el consumo de sustancias adictivas.
- Favorecer un patrón de relaciones familiares asertivas, con canales de comunicación que permitan señalar cuando estamos en buena disposición para estar con los demás y cuando queremos estar solos.

- Aprender sobre mecanismos compensatorios de manejo del estrés, como lo son los ejercicios de relajación y respiración, así como la meditación y el mindfulness.
- Distanciamiento social no significa alejamiento afectivo. Hay que aprovechar las ayudas digitales para no sentirnos solos.

II.IV. MODELOS

II.IV.I. Modelo biopsicosocial.

Si bien se ha destacado el Modelo Biopsicosocial como una “novedosa y amplia” manera de abordar los procesos de salud-enfermedad, los factores biológicos, psicológicos y sociales que determinan el riesgo de contraer determinados padecimientos y que están íntimamente relacionados con el estilo de vida de cada individuo.

Debido a que tales padecimientos resultan de un estilo de vida poco saludable y son no infecciosos, el interés desde una perspectiva conductual cobra gran relevancia. Aquí, la intervención psicológica toma un papel preponderante, pues el padecer enfermedades crónico degenerativas implica la presencia / ausencia de diversas variables psicológicas, comportamentales y actitudinales, que dan lugar a valoraciones específicas en la calidad de vida de los individuos que las padecen.

Siendo así, resulta que la diabetes mellitus es una enfermedad crónica degenerativa que, como se ha señalado, es uno de los problemas de salud pública más importante en México y el mundo.

II.V. TEORIA

II.V.I. Hildegard Elizabeth Peplau biografía.

Hildegard Elizabeth Peplau fue una famosa enfermera teorizadora estadounidense que estableció un modelo de cuidados que actualmente lleva su nombre. En 1994 fue incorporada al «Salón de la Fama» de la American Academy of Nursing. En 1995 fue incluida en una lista de 50 grandes personalidades norteamericanas.

Nacimiento: 1 de septiembre de 1909, Reading, Pensilvania, Estados Unidos

Fallecimiento: 17 de marzo de 1999, Sherman Oaks, Los Ángeles, California, Estados Unidos

Cónyuge: Dr. Steven Gordon (m. ?–1999)

Educada en: Teachers College; Bennington College.

Su carrera como enfermera, comenzó en el 1931 en el estado de Pennsylvania. Años más tarde, en 1943, obtuvo un bachillerato en Psicología interpersonal en el Hospital School of Nursing, concretamente en el Bennington Collage, Vermont. Poco a poco fue teniendo puestos de marcada responsabilidad.

Primero fue nombrada supervisora de un quirófano en el Hospital de Pottstown, y después ejerció como jefa de personal de Enfermería de Bennington. También ostentó puestos en el ejército de los Estados Unidos, en hospitales generales y privados, y ejerció labores de investigación, docencia y práctica privada en Enfermería psiquiátrica.

Libros: Teoría interpersonal en la práctica de la enfermería: trabajos seleccionados de Hildegard E. Peplau, MÁS

II.V. II. Teoría de las relaciones interpersonales de Hildegard E. Peplau.

Se la considera la madre de la Enfermería psiquiátrica. Su principal aportación en este campo es que fundó la Enfermería psiquiátrica moderna con un concepto educador e innovador. Fue defensora de los enfermos mentales y de la educación superior para la formación de las enfermeras. Estas aportaciones supusieron en el momento una gran controversia la cual enfrentó con valentía y determinación.

Fue partícipe de los avances profesionales, educativos y prácticos en la Enfermería y su trabajo puede ser considerado como pionero en el campo de la Enfermería proporcionando a la Enfermería un método significativo para la práctica autodirigida en un momento en el que la medicina dominaba el campo de los cuidados sanitarios.

Para desarrollar su teoría, se basó en otras más importantes tal como son: la teoría psicodinámica de las relaciones interpersonales; la teoría psicoanalista, la teoría de las relaciones humanas y el concepto de motivación y desarrollo personal. Se centró en los conocimientos de importantes autores como: Sullivan, Symonds, Maslow y Miller.

Su teoría más destacada fué la de las relaciones interpersonales. Una teoría inmediata que se centra en la relación entre la enfermera y el paciente y que construyó a partir de sus experiencias personales y prácticas, con un enfoque inductivo basado en las observaciones aplicadas de su trabajo clínico y su entorno.

En 1952 publicó su modelo en el que integran las teorías psicoanalíticas, el aprendizaje social, la motivación humana y el desarrollo de la personalidad llamado “Interpersonal Relations in Nursing“, en el que conceptualiza al paciente como compañero en el proceso Enfermería.

Para llevar a cabo su teoría, se apoyó en los cuidados de la Enfermería psicodinámica. Para ello entendía que era importante nuestra conducta para poder ayudar a los demás, y así aplicar los principios de las relaciones humanas. En su obra “Relaciones interpersonales en Enfermería”, resalta la influencia de la personalidad de los pacientes en el aprendizaje. Mientras este recibe cuidados, la meta de la Enfermería, por tanto, deberá de apuntar hacia el desarrollo de la maduración personal de ambos.

Para Peplau, “la Enfermería es un instrumento educativo”. Una fuerza de maduración que apunta a promover en la personalidad el movimiento de avance hacia una vida creativa, constructiva, productiva, personal y comunitaria”.

Esta autora describió cuatro fases para conceptualizar el proceso de interrelación personal. Estas fases son: orientación, identificación, aprovechamiento y resolución. En la fase de orientación el paciente percibe una necesidad y busca asistencia. La fase de identificación se caracteriza porque la enfermera explora los sentimientos del paciente. En la fase de aprovechamiento, el paciente intenta sacar el máximo provecho a través de esa relación y por último la fase de resolución en la que deben resolverse las necesidades de dependencia del paciente.

Por otro lado, Peplau describe 6 funciones de Enfermería: persona con recursos, desconocida, líder, enseñante, consejera y sustituta. En cada una de ellas el papel del profesional se torna diferente en función de la necesidad del paciente en ese momento.

Su obra produjo gran impacto ya que probablemente fue la primera que desarrolló un modelo teórico utilizando conocimientos extraídos de las ciencias del comportamiento.

CAPITULO III

III.I Tipo y diseño de investigación

Proceso de investigación que expone un enfoque mixto concurrente con una metodología y diseño observacional de encuesta con una tipología descriptiva, por lo que se procura describir el daño psicológico por la cuarentena a causa del covid-19 en personas físicamente sanas de 30 a 45 años.

III.II Área de estudio

Personas con daños psicológicos por la cuarentena a causa del covid-19 en personas físicamente sanas de 30 a 45 año, en Comitán de Domínguez Chiapas.

III.III Objeto de estudio

La investigación se elaboró con personas físicamente sanas que están aisladas por la cuarentena a causa del covid-19, en Comitán de Domínguez, Chiapas.

III.IV CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL			
	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4
ELABORACION DEL TEMA																
DELIMITACION DEL TEMA																
PLANTAMIENTO DEL PROBLEMA																
ELABORACION DE OBJETIVOS																
JUSTIFICACION																
MARCO TEORICO																
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES																
CRONOGRAMA DE PRESUPUESTO																

III.V CRONOGRAMA DE PRESUPUESTO

Actividades	MES							
	1	2	3	4	5	6	7	8
COPIAS	\$20	\$10	\$10					
TRANSPORTE	\$40	\$40	\$40					
INTERNET	\$60	\$60	\$60					
ENGARGOLADO			\$40					
EMPASTADO			\$40					
VIATICOS	\$80	\$80	\$80					
REPORTE FINAL			\$660					

BLIBLIOGRAFIA:

- 10/07/2020. Fundación Lucha contra el Sida y las Enfermedades Infecciosas © Dirección: Ctra. de Canyet s/n • Hosp. Univ. Germans Trias i Pujol, 2a planta Maternal • 08916 Badalona • Barcelona, España:
[https://www.flcida.org/es/blog/los-efectos-psicologicos-covid-19#:~:text=Un%20estudio%20sobre%20el%20impacto,de%20estr%C3%A9s%20\(17%25\)%2C%20el](https://www.flcida.org/es/blog/los-efectos-psicologicos-covid-19#:~:text=Un%20estudio%20sobre%20el%20impacto,de%20estr%C3%A9s%20(17%25)%2C%20el)
- Mayo 2020. OPS (Organización Panamericana de la Salud):
https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&view=article&id=28:preguntasfrecuentes&Itemid=142#:~:text=%22La%20salud%20es%20un%20estado,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades.
- Junio 24, de 2019. Secretaria de turismo del gobierno de México:
<http://www.sectur.gob.mx/gobmx/pueblos-magicos/comitan-chiapas/>
- May 27, 2020 Dra. Carolina Santillán Torres Torija, consejo mexicano de ciencias sociales:
<https://www.comecso.com/eventos/impacto-psicologico-covid-19-mexico>
- Oct. 13, 2020. Mayo clinic:
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coping-with-coronavirus-grief/art-20486392>
- 2021. Organización mundial de la salud (OMS).
<https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BF%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>

- Marzo. 04, 2019. Muy salud:
<https://muysalud.com/salud/psicologia-de-la-salud-definicion-y-caracteristicas/>
- 2021. American Psychological Association:
<http://www.apa.org/centrodeapoyo/entendiendo-la-psicoterapia>
- Febrero del 2018. Colleen C. Cullinan, PhD, División de Salud Conductual Pediátrica, Departamento de Pediatría:
<https://kidshealth.org/es/teens/therapist-esp.html>
- Mayo 27, del 2020. "Socialización". Autor: María Estela Raffino:
<https://concepto.de/socializacion/#ixzz6m2JMCdWi>
- 2019, Aguascalientes, el corazón de México ayuntamiento:
https://ags.gob.mx/covid19/preguntas_frecuentes.html#:~:text=La%20COVID%2D19%20es,en%20diciembre%20de%202019.
- Gobierno de México (IMSS):
<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>
- Febrero 07, del 2012, Sergio Damián Satta:
[http://www.saij.gob.ar/doctrinaprint/dacf120014-satta-dano_psicologico.htm#:~:text=Definen%20al%20da%C3%B1o%20psicol%C3%B3gico%20como,etc.%22\(19\)](http://www.saij.gob.ar/doctrinaprint/dacf120014-satta-dano_psicologico.htm#:~:text=Definen%20al%20da%C3%B1o%20psicol%C3%B3gico%20como,etc.%22(19))
- 2020. Expresión forense, Roberto Gonzales Toriz:
<https://www.expresionforense.com/post/dano-psicologico>
- Julio, 26 del 2016. Asociación de especialistas en prevención y salud laboral:
<https://www.aepsal.com/estres-causas-y-sintomas/>

- Marzo 04, del 2020. Emma pattee:
<https://www.nytimes.com/es/2020/03/04/espanol/estilos-de-vida/que-es-el-estres-ansiedad-preocupacion.html>
- Noviembre 17, del 2020. Centros para el control y la prevención de enfermedades:
<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>
- Marzo 26, del 2019. Clínica Pueyrredón:
<https://www.clinicapueyrredon.com/efectos-del-aislamiento-social-en-la-salud-mental-en-tiempos-de-pandemia/>
- Enero 27, del 2021. BBB NEWS Mundo:
<https://www.bbc.com/mundo/noticias55800761#:~:text=Algunos%20expertos%20incluso%20tienen%20un,vida%20durante%20la%20covid-19.>
- Diciembre 31, del 2020. La jornada:
<https://www.jornada.com.mx/2020/12/31/opinion/013a2pol>
- 2019. Centro Medico ABC:
<https://centromedicoabc.com/coronavirus/salud-mental>
- 2019. Bupa México Salud:
<https://www.bupasalud.com.mx/salud/afectacion-emocional-en-la-pandemia>
- 2020, Instituto Salamanga:
<https://institutosalamanca.com/blog/modelo-biopsicosocial-en-salud-cual-es-la-importancia/>
- Febrero 25, del 2017. Revista eléctrica de portales médicos.com:
<https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/bibliografia-aportaciones-hildegard-peplau-enfermeria-psiQuiatrica/>

