

“Ansiedad resultado al desempleo debido al confinamiento Covid-19 marzo 2021 en Lagos de Montebello La Trinitaria Chiapas”

Sánchez Alcázar Oded Yazmín¹

Colaborador Silva López Jonatan Emmanuel Silva López²

Médicos Generales en formación

Universidad del Sureste UDS Campus Comitán 4° semestre

Anxiety resulting from unemployment due to confinement Covid-19 March 2021 in Lagos de Montebello La Trinitaria Chiapas

Abstract:

Introduction: As of March 23, 2020 in Mexico the suspension of work activities was declared in order to control the spread of a new disease COVID 19 Objective: Identify the incidence and distribution of anxiety as a result of unemployment due to confinement by Covid -March 19, 2020 to the current dates February 2021 in lakes of Montebello Trinitaria Chiapas, Mexico.

Objectives: To identify the incidence and distribution of anxiety as a result of unemployment due to confinement by Covid-19, March 2020 to the current dates February 2021 in Lagos Montebello, Trinitaria Chiapas, México

Methods: Description of cases with anxiety about unemployment as well as evaluation of epidemiological measures, cumulative incidence, fatality rates during the month of June 2021.

Results: The average age of men and women with unemployment due to COVID 19 was 25 to 30 and from 50 to 55 years, unemployment occupies 45% in the last months for every 100 cases.

Conclusions: In Mexico, social distancing and hygienic measures are being applied to be able to reopen each tourist area in this way to be able to recover the lost employment of each of the Mexicans.

Keywords: Anxiety, COVID 19. Quarantine. Unemployment. Lakes of Montebello. Pandemic. Job.

Resumen:

Introducción: A partir del 23 de marzo de 2020 en México se declaró la suspensión de actividades laborales para poder controlar la propagación de la nueva enfermedad COVID 19.

Objetivos: Identificar la incidencia y la distribución de la ansiedad como resultado al desempleo debido al confinamiento por Covid-19 de marzo 2020 a las fechas actuales febrero 2021 en lagos de Montebello Trinitaria Chiapas, México.

Métodos: Descripción de casos con ansiedad por el desempleo, así como evaluación de medidas epidemiológicas, incidencia acumulada, tasas de letalidad durante el mes de junio 2021.

Resultados: La edad promedio en hombres y mujeres con desempleo a causa de COVID 19 fue de 25 a 30 y de 50 a 55 años el desempleo ocupa un 45% en los últimos meses por cada 100 casos.

Conclusiones: En México se está aplicando el distanciamiento social y medidas higiénicas para poder abrir nuevamente cada zona turística de esta manera poder recuperar el empleo perdido de cada uno de los mexicanos.

Palabras clave: Ansiedad, COVID 19. Cuarentena. Desempleo. Lagos de Montebello. Pandemia. Trabajo.

::Introducción:

La ansiedad como un problema que afecta los trabajadores de lagos de Montebello Trinitaria Chiapas se desarrolla por el aislamiento social influye en la depresión soledad y por lo tanto el aislamiento durante la cuarentena ha sido considerado por esta investigación como objeto de estudio para la ansiedad.

Por la situación actual que se está viviendo frente a la epidemia (COVID-19), que la sociedad tenga material de apoyo, para motivarse o bien tener conocimiento que es global, no solo es local, de esta manera la sociedad conoce el problema que afecta a los trabajadores de Lagos de Montebello de manera influyente en su salud mental y económicamente.

Se diseñó con un objetivo específico de proporcionar información a la sociedad, se hicieron encuestas dirigidas a los trabajadores de Lagos de Montebello referentes a el desempleo y la situación actual de la epidemia (COVID-19). Se usaron plataformas virtuales como Facebook, WhatsApp, Google.

Problema:

Definición “ansiedad es una reacción automática para resolver nuestros problemas, pero se convierte en patológica cuando nos preocupamos por sucesos de baja probabilidad o damos vueltas a los problemas sin resolverlos nunca”. (Ortega, 2013) De esta manera entendemos que la ansiedad es un estado de inquietud.

“La ansiedad, es una enfermedad y común que afecta física y mentalmente en el modo de sentir y de pensar. La ansiedad puede provocar deseos de alejarnos de nuestra familia, amigos, trabajo, y escuela. Puede además causarnos pérdida del sueño, apetito, y falta de interés o placer en realizar diferentes actividades.” (Ibarra, 2020) Dándonos a entender que la ansiedad es una afección que afecta emocionalmente a tal magnitud de querer abandonar nuestros seres queridos, provocando insomnio, falta

de ganas al comer y de realizar actividades que antes parecían divertidas.

La mayoría de las personas con ansiedad ante alguna situación confiesa haber sentido “Tristeza, incertidumbre ante las actividades que se presentan. Fatiga o pérdida de energía. Pérdida de apetito o aumento del apetito “(Fabián, 2020) por tanto comprendemos que las manifestaciones más comunes de una persona con ansiedad es nerviosismo ante lo que se le presenta, falta de concentración tienen a subir o bajar de peso.

En la sociedad “Es común escuchar comentar de personas desempleadas con ansiedad ante el futuro que sienten dolor de cabeza, dificultad para dormir, piquetes, calambres sensación de debilidad o cansancio”. (Montolla, 2016) Por tanto llegamos a la conclusión que la ansiedad se presenta mayoritariamente en individuos desempleados por lo tanto presenta cefalea, problemas al momento de intentar dormir, aunque se sientan agotados.

Para comprender la magnitud de las posteriores consecuencias de la ansiedad en el día a día de las personas debemos comprender que “La mayoría de los ciudadanos declaran haber sentido ansiedad varias veces al día por cosas insignificantes pero el número de personas aumento a raíz de la pandemia actual COVID 19.” (Sierra, 2016) Siendo de esta manera que la mayor parte de la población actualmente refieren sentirse con más ansiedad que en años anteriores muchas veces por cosas sin importancia todo esto por el confinamiento COVID 19.

A partir de la pandemia la mayoría de la población, pero específicamente “Trabajadores han recortado sus gastos para lograr comprar las cosas básicas del hogar a consecuencia del cierre de lagos de Montebello por ende perdida de sus

empleos.” (Ramírez, 2015)
De esta manera vemos que Obreros confirman que han tenido que disminuir gastos e incluso básicas de la casa como resultado de confinamiento a nivel mundial y cierre de su fuente de trabajo lagos de Montebello.

Según estudios comparativos “En el tratamiento de la ansiedad, se emplean habitualmente dos tipos de fármacos: los ansiolíticos y los antidepresivos.” (Alejandro, 2016) De esta manera cuando una persona presenta ansiedad continua se han utilizado fármacos para tratarlos y calmarlos con tranquilizantes y antidepresivos.

Autores nos señalan el “Uso de benzodiacepinas y el uso de inhibidores de la re captación de serotonina iniciar con paroxetina, sertralina, escitalopram, imipramina.” (Raúl, 2021) Entendiendo así que para aliviar este tipo de trastorno excesivo se ha utilizado paroxetina, sertralina, escitalopram imipramina los cuales aumentan los niveles de serotonina en el cerebro lo cual puede aliviar los cambios bruscos de estado de ánimo como actitud más irritable, mal humor, pensamientos negativos, arrebatos de enfado o de llanto, más agresividad, ira.

Existen diversas alternativas para aminorar la ansiedad como “Masajes con piedras volcánicas la cual va dirigida a personas estresadas con una carga de ansiedad, este tipo de terapias son muy sutiles, ya que se centran en la búsqueda de una paz anímica y el equilibrio interior que la persona hay perdido.” (Antonio, 2017) De esta forma comprendemos que este tipo de masajes traen consigo grandes beneficios en especial para personas con ansiedad la cual sería una gran solución para combatir la ansiedad porque al disminuir la ansiedad, mejora la calidad de sueño reduce dolores musculares y mejora la circulación y el flujo de

energía encontrando así la paz anímica y equilibrio interno.

“COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.” (OMS, 2020) Así, entendemos que COVID 19 es una patología causada por el coronavirus recién descubierta en Wuhan del 2019 la cual actualmente es una pandemia que ha afectado miles y miles de personas en cada rincón del mundo.

Otra definición señala que “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 MERS y SRAS. El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.” (OMS, 2020) De esta manera comprendemos que los coronavirus son una familia de virus que pueden causar enfermedades (desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias graves) que se propagan entre humanos y animales.

Para conocer más acerca de esta enfermedad podemos utilizar este apartado “COVID-19 afecta de distintas maneras en función de cada persona. La mayoría de las personas que se contagian presentan síntomas de intensidad leve o moderada, y se recuperan sin necesidad de hospitalización, los síntomas más habituales son las siguientes: Fiebre, tos seca, cansancio otros síntomas menos comunes son los siguientes molestias y dolores, dolor de garganta,

diarrea.” (Javier, 2020) Conociendo de esta perspectiva que COVID 19 actúa de manera diferente en cada persona algunos individuos pueden presentar síntomas graves y otros leves muchas veces depende de los factores de riesgo que las personas tengan los síntomas más comunes son tos seca, diarrea, garganta, dolores, diarrea.

Material y métodos

Tipo de estudio

Teórica Aplicada reacción sin ningún control, exploratoria ya que se obtuvo la información directa de la fuente aun cuando se procesó por un método estadístico. Enfoque Cuantitativo, porque la información fue tratada de forma estadística epidemiológica, el alcance explicativo, porque una vez que se obtuvo la información dio una explicación y se comprobó todas las hipótesis emitidas, el diseño es cuantitativo, ya que se realizó mediante cuestionarios a la población, la temporalidad es cohorte, ya que se delimitó a un espacio de tiempo determinado.

Universo

Lagos de Montebello, se encuentra en el municipio turístico de la Trinitaria, Chiapas, México en los límites fronterizos con Guatemala con más de 60 lagunas conforman la zona lacustre más bella de todo México y debe su fama a las diferentes tonalidades de los colores de sus aguas es uno de los sitios más visitados del estado, con una población de 1,587 habitantes en fechas recientes debido a la contingencia COVID 19 hubo cierre total del lugar, por lo cual no habían viajes programados dejando de esta manera desempleados a cientos de trabajadores y de esta forma aumento la incidencia de ansiedad en la población de este lugar.

Muestra

Fue un estudio dirigido por sorteo de toda la población de trabajadores de lagos de Montebello Trinitaria Chiapas de toda la población total de la región se obtuvo un subgrupo una muestra de 100 trabajadores conformado tanto de hombres como de mujeres fue una muestra no probabilística porque no toda la población de esta zona podía formar parte de la investigación y es que este estudio no dependió de la probabilidad, si no de las características requeridas para la investigación la cual era ser necesariamente un trabajador de esta zona turística y de esta manera generar muestras representativas.

Material y métodos

Tipo de instrumento

Se aplicó un cuestionario de 9 preguntas cerradas, a cien personas específicamente a trabajadores de lagos de Montebello cada cuestionario fue de opción múltiple previamente evaluada a través del Delphi, cada cuestionario fue anónimo y confidencial explicando en cada uno que los resultados obtenidos serían utilizados con fin de investigación, aclarando que la finalidad fue de recabar información sobre la ansiedad por desempleo a causa de la Epidemia de Covid-19 y mencionando por quienes se estaba realizado es decir por los alumnos de la Universidad del Sureste, de la carrera de Medicina Humana, cuya aplicación requirió la utilización de Google formularios y difundiéndolas mediante las redes sociales principalmente Facebook, WhatsApp.

Durante el proceso de recolección hubo diversos problemas el primero fue por el confinamiento por lo cual no se pudo ir directamente aplicar todo este proceso, además las personas tardaban en contestar, o no lo contestaban, no lo enviaban a más

personas , tenían dudas de como contestarlo, e incluso miedo que fuera alguna clase engaño por lo que el tiempo de obtención de cada resultado de las encuestas fue muy lento a medida que los días pasaban la obtención se redujo aún más pero finalmente se obtuvo la respuesta de cien trabajadores de la zona turística.

Análisis

Los datos recabados se presentaron de la siguiente manera:

Item	Total	Porcentaje
1. ¿Esta o ha estado en algún momento desde que inicio la pandemia inquieta, atemorizada ante un problema que no pueda resolver?		
Si	80	80%
No	20	20%
Total	100	100%
Item	Total	Porcentaje
2. ¿Actualmente usted tiene un trabajo?		
Si	55	55%
No	45	45%
Total	100	100%
Item	Total	Porcentaje
3. ¿Usted renuncio a su trabajo?		
Si	45	45%
No	55	55%
Total	100	100%
Item	Total	Porcentaje
4. ¿Usted ha permanecido en su hogar sin salir durante estos meses de pandemia?		
Si	52	52%

No	48	48%
Total	100	100%
Item	Total	Porcentaje
5. ¿Ser mujer con ansiedad/ intranquilidad persistente ha sido un impedimento para mantenerse trabajado en pandemia?		
Si	81	81%
No	19	19%
Total	100	100%
Item	Total	Porcentaje
6. ¿Ha notado disminución de su trabajo causado por la pandemia actual?		
Si	65	65%
No	35	35%
Total	100	100%
Item	Total	Porcentaje
7. ¿La disminución de ingresos a causa del confinamiento covid-19 le ha causado dificultad para trabajar, opresión al pecho, dolor palpitations, preocupaciones sin sentido?		
Si	64	64%
No	36	36%
Total	100	100%
Item	Total	Porcentaje
8. ¿A causa de covid 19 ahora se le complica el llegar a su trabajo centro turístico, lagos de Montebello?		
Si	70	70%

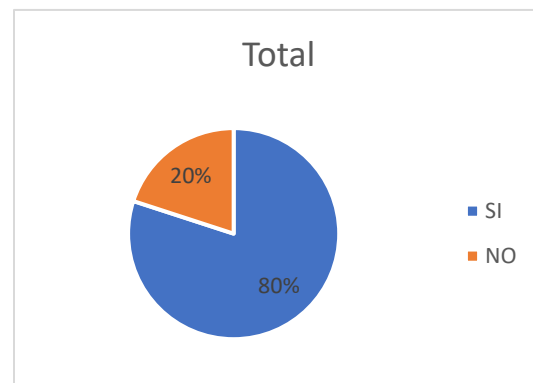
No	30	30%
Total	100	100%
Item	Total	Porcentaje
9. ¿Su edad ha sido un impedimento para poder conseguir un trabajo especialmente en pandemia?		
Si	91	91%
No	9	9%
Total	100	100%

El análisis de resultados se llevó a cabo mediante las hipótesis planteadas las cuales incluyeron que ser sometidas a un análisis de Chi2 comprobándose en la mayoría la hipótesis inicial más sin embargo la distribución de riesgo si tuvo variabilidades tal como se explica en los resultados siguientes.

1. ¿Esta o ha estado en algún momento desde que inicio la pandemia inquieta, atemorizada ante un problema que no pueda resolver?	Total	Porcentaje
Si	80	80%
No	20	20%

Tabla 3 presencia de síntomas durante la pandemia COVID 19

Ilustración 3 presencia de síntomas durante la pandemia COVID 19

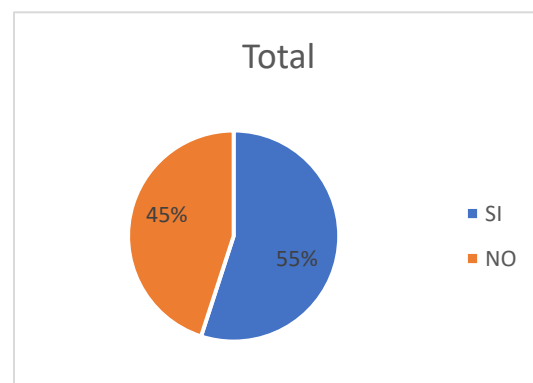


Concentración de lo cual se hizo mención que el 80% de la población encuestada si se ha sentido atemorizada, inquieta, ante un problema que no pueda resolver durante la pandemia COVID 19 y un 20% no ha presentado estos síntomas recurrentemente.

2. ¿Actualmente usted tiene un trabajo?	Total	Porcentaje
Si	55	55%
No	45	45%

Tabla 4 Personas con trabajo y sin trabajo durante la pandemia COVID 19

Ilustración 3 Personas con o sin trabajo durante la pandemia



Concentración de los cuales hizo mención que el 55 % de la población encuestada si tiene trabajo pesar de la pandemia, pero el 45% restante de la población encuestada no tiene trabajo a causa de COVID 19 (tabla 5)

Resultados

Los resultados fueron realizados por medio de la razón de chi2, RR, OR para analizar la incidencia de ansiedad por confinamiento.

Hipótesis	Chi2	RR	OR
La incidencia de ansiedad por confinamiento sin pareja o con pareja si influye en la ansiedad	8.00	1.50	1.50
La incidencia de ansiedad por confinamiento en hombres de 55 y 50 si influye en la ansiedad	2.00	1.22	1.22
La incidencia de ansiedad en pandemia en relación a la edad 55 y 50 años en las mujeres si influye para poder presentarla	1.28	0.85	0.85
La incidencia de ansiedad en pandemia en relación de ser padre o madre de familia si influye al presentar ansiedad	8.00	1.50	1.50
La incidencia de ansiedad en pandemia en relación de ser madre soltera o madre casada si influye al presentar ansiedad	2.00	0.82	0.82
La incidencia de ansiedad por confinamiento de personas con empleo y sin empleo	8.00	1.50	1.50
La incidencia de ansiedad por confinamiento en hombres sin empleo y mujeres desempleadas	2.00	1.22	1.22
La incidencia de ansiedad en pandemia en relación al turno vespertino y turno matutino	1.28	0.85	0.85

La incidencia de ansiedad en pandemia en relación a la edad en hombres de 30 años y 25 años	8.00	1.50	1.50
La incidencia de ansiedad en pandemia en relación de ser mujer de 30 y 25 años	2.00	0.85	0.85

Tabla 1 Tabla de resultados

Al analizar la incidencia de ansiedad por confinamiento sin pareja o con pareja la mayor parte de las personas sin pareja presentaron ansiedad, es decir un 60% mientras el resto con 40% no presentaron ansiedad. En cuanto a las personas que contaron con una pareja ocurrió lo contrario 40% presentaron ansiedad, es decir un 60% no presentaron ansiedad. La incidencia de ansiedad por confinamiento sin pareja o con pareja si influye en la ansiedad. Los datos anteriores con Chi2 comprueban la hipótesis de la relación pareja confinamiento, ansiedad con una Chi2 de 8.00 una RR 1.50 y una OR de 1.50. (Tabla 2.1)

En el análisis de la incidencia la mayor parte de hombres con 50 años presentaron ansiedad, pero el resto no presentaron síntomas de ansiedad, en cuanto a los hombres de 55 años de edad ocurrió lo contrario, 45% presentaron ansiedad mientras que 55% no presentan ansiedad. La incidencia de ansiedad por confinamiento en hombres de 55 y 50 si influye en la ansiedad. Los datos anteriores con Chi2 comprueban la hipótesis de hombres de 50 y 55 años que presentaron ansiedad con una Chi2 de 2.00 una RR de 1.22 y una OR de 1.22. (Tabla 2.2)

Se analizó en el estudio de incidencia que el menor porcentaje de las mujeres de 50 años presentaron ansiedad, pero el resto de mujeres con 55 años no presentaron ansiedad, por lo tanto, las mujeres con 55

años ocurrieron lo contrario ya que un 54% presentan ansiedad mientras que el otro 46% no presentan ansiedad. La incidencia de ansiedad en pandemia en relación a la edad 55 y 50 años en las mujeres si influye para poder presentarla. Se realizó el estudio en mujeres de 50 y 55 años en las cuales hay una gran diferencia en cuanto a porcentajes de ansiedad por el confinamiento por COVID-19. Los datos anteriores con Chi comprueban la hipótesis de mujeres que presentaron ansiedad, las mismas con diferente edad, los daos obtenidos son una Chi2 de 1.28 una RR de 0.85 y una OR de 0.85. (Tabla 2.3)

Los resultados obtenidos de las hipótesis fueron un 60% de los padres de familia que presentaron mayor ansiedad mientras que un 40% no presenta ansiedad, y el resto de las madres de familia presenta ansiedad en un 40%. La incidencia de ansiedad en pandemia en relación de ser padre o madre de familia si influye al presentar ansiedad. En el estudio realizado a causa del confinamiento por la pandemia actual COVID-19 se entrevistaron padres y madres de familia los cuales presentaron ansiedad a causa del desempleo y el poco ingreso que tienen para el sustento del hogar, el resultado que nos arroja al graficar hay un mayor índice de preocupación en padres de familia por la responsabilidad de llevar ingresos al hogar. Los datos anteriores de Chi comprueban la hipótesis de padres y madres de familia que presentaron ansiedad con una Chi2 de 8.00 una RR de 1.50 y una OR de 1.50. (Tabla 2.4)

Al analizar la incidencia de ansiedad por confinamiento Covid-19 el 45% de las madres de familia presentaron ansiedad, mientras que 55% no presentaron ansiedad, otro porcentaje de madres solteras que fue del 55% presentaron ansiedad y el otro 45% no presentaron ansiedad. La incidencia de

ansiedad en pandemia en relación de ser madre soltera o madre casada si influye al presentar ansiedad. Al obtener los datos de Chi2 nos podemos dar cuenta de los resultados de personas padres de familia que presentan un porcentaje importante de ansiedad a causa del confinamiento por la pandemia actual COVID-19. Los datos anteriores de Chi comprueban la hipótesis de madres de familia que presentaron ansiedad con una Chi2 de 2.00 una RR de 0.82 y una OR de 0.82. (Tabla 2.5)

Al analizar la incidencia de ansiedad por confinamiento entre personas con empleo y desempleadas se observó que el 60% se encontraba desempleada y con mayor frecuencia a casos de ansiedad y el 40% de las personas conservaban su empleo y sin síntomas de ansiedad como muestra en las tablas. Por lo tanto, observamos que el tener un empleo o el no tener un empleo si tiene influencia para poder desarrollar ansiedad, de esta forma el problema es más grave de lo que nosotros pensábamos al inicio de la investigación debido a que la ansiedad afecta de manera directa a la salud de las personas, con los datos anteriores de Chi2 se comprueba la hipótesis de personas con desempleo y mayor frecuencia de ansiedad con una Chi de 8.00 una RR de 1.50 y una OR de 1.50. (Tabla 2.6)

Al analizar la incidencia de ansiedad por el desempleo debido al confinamiento entre hombres y mujeres se observó que mayormente hombres estaban desempleados 55% siendo de esta manera mayor que el 45% de desempleo que presentaron las mujeres como muestra en las tablas. Por lo tanto, observamos que el sexo si tiene influencia en el desempleo y de esta manera en el desarrollo de la ansiedad, con este estudio entendemos que durante la pandemia el número de desempleos y por lo

tanto de ansiedad en mujeres aumento pero la cifras en hombres fueron mucho mayores, con los datos anteriores de Chi2 comprobamos la hipótesis de hombres y mujeres con mayor desempleo a causa del confinamiento y la frecuencia de ansiedad con una Chi2 de 2.00 una RR de 1.22 y una OR de 1.22. (Tabla 2.7)

Al analizar la incidencia de ansiedad por confinamiento entre empleados del turno matutino y vespertino se observó que el 54% del turno vespertino presentaron más casos de ansiedad mientras que en el turno matutino la ansiedad fue del 46%. Como muestra en las tablas. Por lo tanto, se observó que el turno en que las personas trabajan si tiene influencia para poder desarrollar ansiedad, de esta forma se interpretó que las personas que laboran en el turno vespertino tienden a manifestar ansiedad de manera más recurrente todo esto comparándolo con las cifras obtenidas al turno matutino el cual las personas demuestran sentir menos ansiedad. Los datos anteriores de Chi2 comprueban la hipótesis de empleados en turno vespertino y matutino con la frecuencia de ansiedad, Chi2 de 1.28 una RR de 0.85 y una OR de 0.85 (Tabla 2.8)

Al analizar la incidencia de ansiedad por confinamiento en hombres de 30 y 25 años se observó que hombres de 30 años tienden a presentar mayor ansiedad es decir un 60% mientras que el 40 % de hombres de 25 años tuvieron menor ansiedad como muestra en las tablas. Por lo tanto, observamos que la edad en hombres si tiene influencia para poder desarrollar ansiedad, según la información obtenida los hombres más jóvenes fueron menos propensos a presentar ansiedad, pero los casos con ansiedad aumentaron en hombre que tenían 30 años de edad de esta manera. Los datos anteriores de Chi2 comprueban la hipótesis

en empleados hombres de 30 y 25 años con ansiedad a causa del confinamiento con una Chi2 de 8.0 una RR 1.50 y una OR de 1.50 (Tabla 2.9)

Al analizar la incidencia de ansiedad por confinamiento en mujeres de 30 y 25 se observó que el 60 % de las mujeres de 30 años tienden a tener mayor ansiedad mientras que el 40% de las mujeres de 25 años presentaron menos ansiedad como muestra en las tablas. Por lo tanto, observamos que la edad si tiene influencia para poder presentar ansiedad siendo las mujeres de 30 años más propensas a desarrollar síntomas de ansiedad de esta manera el problema es más importante de lo que considerábamos al inicio de la investigación, los datos anteriores de Chi2 comprueban la hipótesis la incidencia por ansiedad a causa del confinamiento en mujeres de 30 y 25 años, con una Chi2 de 2.0 una RR de 0.85 y una OR de 0.85 (Tabla 3.0)

Discusión de resultados

La Conservación y manejo del parque reconoce como principio fundamental la necesidad de incorporar a los pobladores en los mecanismos de conservación de los ecosistemas; la participación de ellos en el desarrollo de talleres comunitarios y en la consulta del propio Programa indudablemente constituye un avance sustancial.

Así, al proteger y conservar los ecosistemas que alberga, el Parque Nacional Lagunas de Montebello aúna la riqueza cultural a la conservación de la biodiversidad y contribuye a la protección y conservación del patrimonio natural de México.

En este caso como bien mencionamos al llevar a cabo esta serie de recomendaciones de proteger, cuidar a la zona turística, debemos tener en cuenta que la gente que visita dicho lugar se debe prevenir con

carteles de prevención, lavado de manos correcto, gel antibacterial, toallas húmedas, la sana distancia de 1.5 metros, llevar un control de ingreso a la zona turística, cubrebocas a todo aquel que ingrese.

Las respectivas recomendaciones ante dicho trabajo será investigar a fondo otro tipo de trabajo que tengan los habitantes de los Lagos de Montebello, ya que de esta manera puede haber alternativas para generar ingresos y de manera no siempre depender de los turistas o la gente que visita la zona ecoturística.

La incidencia de la ansiedad ha venido en aumento por lo que es recomendable que la población intente dormir lo suficiente, coma alimentos saludables, mantenga un horario diario regular, haga ejercicio todos los días, aunque sea un poco de ejercicio cada día, se mantenga alejado del alcohol y las drogas ilícitas, hablar con familiares o amigos cuando se sienta nervioso o asustado ya que el apoyo social de los amigos y la familia puede ayudar a sobrellevar los momentos estresantes. La sensación de pertenencia y autoestima, puede ayudar en momentos difíciles, y por lo contrario el relacionarse socialmente en menor medida puede haber más probabilidades de sufrir ansiedad y en un dado caso de presentar dificultades para controlar su ansiedad, dificultades en el dormir bien, sentirse triste o como si deseara hacerse daño, sería muy recomendable contactar con un profesional.

Corolario

Confinamiento no solo causa ansiedad. También es detonante, agravante y consecuencia un ciclo vicioso.

Bibliografía

- Adams, K. (2011). Antecedentes familiares. *Organización Mundial de la Salud*, 1-14.
- Aguilar Oseguera, L. (2016). Bathymetric and morphometric surveys of the Montebello Lakes, Chiapas. *Journal of Limnology*, 1-8.
- Aguilar, F. R. (2016). Cultura en Chiapas. *Chiapas verde*, 16.
- Aguillar, J. O. (2016). Lagos de Montebello. *Nexos*, 12.
- Alcázar, B. Y. (2016). Ganadería. *Almadia*, 15.
- Alejandro, L. J. (2016). cómo superar la ansiedad. En A. Jimenez, *Psicología médica* (pág. 14). México: Elsevier.
- Alfaro, D. E. (2018). Trinitaria Chiapas. *Expansión*, 16.
- Andrés, C. P. (2019). Emigración en chiapas. *Un nuevo amanecer*, 14.
- Ángeles, S. B. (2009). Producción académica sobre reproducción asistida en publicaciones Mexicanas. *Alteridades*, 1-21.
- Antonio, T. M. (2017). *Como rehabilitar tu vida*. México: Paidós.
- Ballinas, M. J. (2020). *Ansiedad en medio de pandemia*. Brasil: Akal.
- Baltazar, F. V. (2015). Ganadería. *Maravillas azul*, 13.
- Barragán, S. (2013). Lagos de Montebello, maravillas coloridas de Chiapas. *Revista Buen Viaje*, 1-4.
- Barreras, M. M. (2019). Inmigración en Chiapas. *Mariposa*, 17.
- Bartolome, M. J. (2015). Trinitaria Chiapas. *Trotta*, 12.
- Borg Stein Joanne. (2020). Recuperación y rehabilitación después del Covid-19. *Massachusetts General Hospital*, 2-10.
- Calderón, L. D. (2007). Instituto de Geología, Universidad Nacional Autónoma de México. *Cartografía geomorfológica del Parque Nacional Lagunas de Montebello*, 2-5.

- Camila, A. M. (2020). La migración en plena pandemia. *Migración*, 19.
- Carlos, Z. P. (2020). Recomendaciones ty tratamiento para Covid-19. *Gobierno de México*, 4-19.
- Chiapas, I. (2017). Parque Nacional Lagunas de Montebello en Chiapas. *Ecosfera*, 1-8.
- CONACYT. (2020). El Colegio de la Frontera Sur. *Sistema de Centros Públicos de Investigación CONACYT*, 2-5.
- Contreras, C. M. (2016). Religión en Trinitaria. *Tusquets Works*, 14.
- Cordero, O. V. (2018). *Ansiedad en la sociedad*. Brasil: Mirahadas.
- Correa, L. J. (2016). Economía en Trinitaria Chiapas. *México lindo*, 17.
- De Cosío Gerardo, F. (2020). Covid-19 y salud mental. *Organización Mundial de la Salud*, 6-8.
- Díaz, D. C. (2020). Emigración. *México al pie del cañon*, 15.
- Estado, C. I. (2015). Lagunas de Montebello. *Chiapas, espíritu del mundo Maya*, 2-4.
- estado, G. d. (2020). Programa Anual de Trabajo (PAT) para el año 2020. *Gobierno de México*, 2-17.
- Fabián, C. O. (2020). *Como afecta la pandemia actual Covid-19 en nosotros*. México: Alianza.
- García, M. P. (2020). *Consecuencias de Covid-19*. México: Almadia.
- Gómez, J. L. (2020). Pandemia. *Organización Mundial de la Salud*, 14.
- González, L. M. (2013). Lagos de Montebello. *Reapropiación del territorio lacustre Lagos de Montebello*, 1-34.
- GPC. (2010). Guías de práctica clínica para atención de trastorno mentales. *Guías de prácticas clínicas para el manejo de la ansiedad*, 43.
- GPC. (2010). Guías de práctica clínica para atención de trastorno mentales. *Guías de práctica clínica*, 43.
- GPC. (2010). Manejo para la ansiedad. *Guías de práctica clínica CENETEC*, 65.
- GPC. (2010). Trastorno de ansiedad. *Guías de práctica clínica*, 61.
- GPC. (2012). Diagnóstico y tratamiento de ansiedad. *Guías de práctica clínica*, 61.
- GPC. (2012). Trastorno de ansiedad. *Guías de práctica clínica*, 61.
- GPC. (2019). Diagnóstico y tratamiento del trastorno de ansiedad. *Guías de prácticas clínicas*, 68.
- GPC. (2019). Trastorno de ansiedad generalizada. *Guías de práctica clínica*, 69.
- GPC. (2019). Trastornos de ansiedad en personas mayores. *Guías de prácticas clínicas*, 68.
- Graciela, T. G. (2009). Mortalidad materna en Los Altos de Chiapas. *Validación de un indicador alternativo para identificar*, 1-31.
- Greg, V. (2020). Rehabilitación después de la Covid-19. *Mayo Clínic*, 2-6.
- Gubernamental, I. (2020). *Signos de Covid-19*. México: Organización Mundial de la Salud.
- Guillermina, M. V. (2015). Comercio en los paisanos. *Gallo negro*, 12.
- Gutiérrez, J. J. (2015). Agricultura y más. *Alianza*, 14.
- Guzman, J. F. (2020). Como ha afectado la pandemia ala vida de las personas. *SCIENCE ISSN: 0036-8075*, 15.
- Hernández, C. T. (2020). Migración. *México lindo*, 12.
- Hilda, J. A. (2016). El sistema de salud de Chiapas. *Demográfica y Epidemiológica*, 1-26.
- Ibarra, L. H. (2020). *Ansiedad en medio en pandemia*. México: Elsevier.
- INEGI. (s.f.).
- Institución de Gobierno Público. (2017). *Informe anual sobre pobreza social*. La Trinitarias Chiapas: Secretaría de desarrollo social.
- Institución del Estado. (2018). *Plan de desarrollo municipal*. La Trinitaria Chiapas: Administración Pública Municipal.

- Instituto de Gobierno. (2010-2015). Administración Pública Municipal indicadores a nivel Municipal. *Administración Pública Municipal*, 3-25.
- Instituto del Estado de Chiapas. (2017). *Anuario estadístico de Chiapas*. La Trinitaria Chiapas: Instituto Nacional de Estadística y Geografía.
- Instituto Gubernamental . (2017). Estimación del estado trófico de 18 lagos. *Parque Nacional Lagunas de Montebello*, 13-23.
- Javier, S. L. (2020). *Síntomas de Covid-19*. México: Organización Panamericana de la Salud.
- Jiménez, S. V. (2019). *Ansiedad en pandemia*. Colombia: Akal.
- Jorge, S. R. (2009). Plan de gestión. *Plan de gestión de las cuencas de río grande y lagunas de Montebello*, 5-107.
- Lira, P. (2017). Historia Natural De La Enfermedad. *Salud Pública*, 2-6.
- López Gallardo, Á. (2020). Ansiedad a causa de la pandemia actual. *Revista internacional*, 3-5.
- López Mora, B. (2016). Unidades geomorfológicas de la cuenca del Río Grande de Comitán, Lagos de Montebello, Chiapas-México. *Boletín de la Sociedad Geológica Mexicana*, 12-18.
- Macarena, A. B. (2017). Síntomas de la ansiedad. *Science Issn*, 13.
- Madrigal, H. V. (2009). Centro de recepción de turistas. *Parque Nacional Lagunas de Montebello*, 5-11.
- Marianne, S. (2016). Antecedentes familiares. *Boletín de la Organización Mundial de la Salud*, 3-18.
- Marshall, W. (2020). Medicamentos contra la Covid-19. *Mayo Clinic*, 2-12.
- Matias, R. T. (2016). *Como superar la ansiedad*. México: Alianza.
- Méndez, S. M. (2016). Signos de la ansiedad. *nature*, 06.
- Menéndez, R. A. (2021). Tratamiento farmacológico de la Covid-19. *Medicina Intensiva*, 16-17.
- México, G. d. (2020). Ansiedad. *Gobierno de México*, 2-5.
- Montolla, J. L. (2016). *Cómo afecta la ansiedad en nuestro rendimiento*. Puerto Rico: Anagrama.
- Morales, A. I. (2014). *Té para curar la ansiedad*. Cuba: Phaidon.
- municipal, T. C. (2018-2021). *La Trinitaria Chiapas*. La Trinitaria Chiapas: Palacio Municipal.
- Ochoa, B. F. (2016). Sociedad en medio de pandemia. *Como afecta la pandemia psicológicamente*, 12.
- Ojeda Cazares, H. (2020). Covid-19 y salud mental. *Organización Panamericana de la Salud*, 5-8.
- OMS. (2020). *Coronavirus*. Ciudad de México: Organización Mundial de la Salud.
- OMS. (2020). Covid-19. *Organización Mundial de la Salud*, 12.
- OMS. (2020). Ensayo clínico Solidaridad sobre tratamientos contra la COVID-19. *Organización Mundial de la Salud*, 4-8.
- OMS. (2020). *Rehabilitación*. Brasil: Taschen.
- OMS. (2020). *Síntomas de Covid-19*. México: Organización Mundial de la Salud.
- OPS. (2020). *Covid-19*. México: Organización Panamericana de la Salud.
- Ordoñez, L. J. (2020). Aumento en la incidencia de la ansiedad en la vida de las personas a nivel mundial. *PROC NAT ACAD SCI USA ISSN: 0027-8424*, 14.
- Ortega, S. J. (2013). *Ansiedad Patológica*. México: Elsevier.
- Ortencia, G. S. (2009). Fertilidad. *Fertilidad y reproducción asistida*, 1-21.
- Paul, G. A. (2017). *Ansiedad en nuestro día a día*. Puerto Rico: Siiruela.
- Preza, R. L. (2016). Historia Clínica. *Unidad Médica de Simulación Clínica*, 1-6.
- Quesada, J. R. (2010). Programa de conservación y manejo Parque Nacional Lagunas de Montebello.

- Comisión Nacional de áreas Naturales protegidas*, 7-10.
- Rafael, S. H. (2016). Boletín de la Sociedad Geológica Mexicana. *Unidades geomorfológicas de la cuenca del Río Grande de Comitán, Lagos de Montebello, Chiapas-México*, 2-15.
- Ramírez, M. M. (2015). *Síntomas de ansiedad*. México: Anagrama.
- Raúl, R. A. (2021). Historia natural de la enfermedad. En M. Montiel, *Preocupación en el día a día* (pág. 23). México: Sajalin.
- Roberto, L. V. (2007). Política ambiental. *Mamíferos del parque nacional lagunas de Montebello, Chiapas, México*, 1-2.
- Salazar, D. G. (2016). Historia Natural de la enfermedad. *Campo Verde*, 6-27.
- Sánchez Gordillo, F. (2020). Manifestaciones de ansiedad ante la pandemia Covid-19. *Department of Health and Human Services*, 2-6.
- Sanchez, c. D. (2020). Desempleos en medio del confinamiento. *J BIOL CHEM ISSN: 0021-9258*, 12.
- Sánchez, G. (2016). Lagos de Montebello, Chiapas. *Montebello Lake Chiapas*, 3-18.
- Sandoval, J. D. (2019). Inmigración en México. *Política y más*, 18.
- Santiago, H. T. (2016). Cultura en la Trinitaria. *Sexto piso*, 1.
- Santis, J. C. (2015). Religión en Trinitaria. *Phaidon*, 4.
- Santos, C. A. (2020). Economía en Trinitaria Chiapas. *Chiapas lindo*, 19.
- Secretaría, G. (2015). Información económica y Estatal. *Información económica y Estatal*, 3-12.
- Sierra, K. L. (2016). *Ansiedad en el confinamiento*. México: Alfaguara.
- Sosa, R. S. (2020). Estragos de la pandemia. En B. Jiménez, *Psicología médica tomo II* (pág. 12). México: Elsevier.
- Suárez, V. D. (2020). *Complicaciones posterior a Covid-19*. Puerto Rico: Siglo XXI.
- Talamas, J. J. (2012). Expediente clínico. *OPS*, 2-6.
- Teodor, S. S. (2017). Comercio en Chiapas. *Gallo negro*, 15.
- Till, M. (2020). Coronavirus (COVID-19): La calma de la ansiedad. *Kidshealth*, 2-4.
- Torres, A. (2010). Giro de la empresa: qué es, tipos, características y clasificación. *Psicología y mente*, 2-5.
- Vázquez, G. R. (2020). *Pandemia deja a decenas y miles familias desempleadas*. México: Planeta.
- Vega, P. I. (2020). *Covid-19*. Brasil: Alba.
- Villagran, L. P. (2015). Vías de comunicación Trinitaria. *Valdemar works*, 14.
- Villatoro, F. P. (2016). Ocupación en Trinitaria. *Economía*, 16.
- Vlladolit, V. B. (2020). Pandemia actual. *University*, 12.
- Zúñiga, E. c. (2020). *ANnsiedad en tiempos de pandemia*. Colombia: Almadía.