

“Uso excesivo de videojuegos durante la pandemia de covid19 por adicción y aislamiento en jóvenes universitarios de la UDS”

Morales Gordillo Hugo Gerardo.

Técnico en químicos biólogos, médico en formación universidad del sureste campus
Comitán 4 semestre

Resumen

Durante la pandemia por covid-19 muchas personas realizaron cambios en su estilo de vida, por cuestiones de trabajo, del hogar etc. Nosotros planteamos el problema del uso excesivo de los videojuegos durante la pandemia, en los jóvenes universitarios de la UDS para obtener un número aproximado del total de alumnos que utilizan los videojuegos y la forma en que ellos lo hacen si lo hacen con medida o en exceso.

La forma de obtener la información necesitada fue por medio de un cuestionario que se formuló el cual contaba con 13 preguntas, mismo que fue enviado a 113 personas por medio de las diferentes redes sociales que tenemos hoy en día como son WhatsApp, Messenger etc. Fue la manera más fácil que encontramos para poder obtener los datos que necesitábamos, debido a la pandemia no podíamos salir a realizarlo personalmente.

Los resultados obtenidos fueron sorprendentes al saber que la mayoría de los universitarios utilizan los videojuegos con 86 personas de los 113 encuestados, muchas de ellas dicen que la pandemia por covid-19 influye mucho para el uso de estos, otro resultado obtenido fue la edad promedio de las personas que utilizan los videojuegos, siendo personas de 17 a 20 años de edad que utilizan con más frecuencia los videojuegos.

Es de suma importancia conocer lo que los videojuegos pueden llegar a hacer en la vida de las personas, tienen un beneficio en cierto punto por ejemplo ayudando a la coordinación del cuerpo, pero también implica muchos problemas en su uso desmedido, puede llegar a convertirse en una adicción así mismo puede cambiar el comportamiento de la persona y hacer cambios en su estilo de vida pudiendo llegar al sedentarismo.

Desde un punto de vista académico, nuestro estudio ha permitido: Realizar una integración de la literatura que hasta el momento ha pretendido abordar la problemática que existe en los universitarios por confinamiento de la pandemia por COVID-19; analizar el efecto que se ha tenido en los universitarios según una serie de parámetros extraídos por nuestra encuesta; analizar y validar los resultados; y obtener una precisión más clara sobre la problemática.

Palabras clave: Adicción, aislamiento, COVID 19, pandemia, universitarios, videojuegos

Abstrac

During the covid-19 pandemic, many people made changes in their lifestyle, due to work, home, etc. We raised the problem of excessive use of video games during the pandemic, in young university students of the UDS to obtain an approximate number of the total of students who use video games and the way in which they do it if they do it with measure or excess.

The way to obtain the information needed was through a questionnaire that was formulated which had 13 questions, which was sent to 113 people through the different social networks that we have today such as WhatsApp, Messenger, etc. It was the easiest way we found to be able to obtain the data we needed, due to the pandemic we could not go out to do it personally.

The results obtained were surprising when knowing that the majority of university students use video games with 86 people of the 113 surveyed, many of them say that the pandemic due to covid-19 influences a lot for the use of these, another result obtained was the average age of people who use video games, being people between 17 and 20 years of age who use video games more frequently.

It is very important to know what video games can do in people's lives, they have a benefit at a certain point, for example helping the body's coordination, but it also involves many problems in its excessive use, it can become An addiction can also change the behavior of the person and make changes in their lifestyle, leading to a sedentary lifestyle.

From an academic point of view, our study has allowed: To carry out an integration of the literature that so far has tried to address the problems that exist in university students due to the confinement of the COVID-19 pandemic; analyze the effect that has been had on university students according to a series of parameters extracted by our survey; analyze and validate the results; and obtain a clearer precision on the problem.

Keywords: Addiction, isolation, COVID 19, pandemic, college, video games

Introducción

Durante la investigación, nos dimos cuenta que muchas personas utilizan los videojuegos las cuales muchas

de ellas tienen problemas con el tiempo que le dedican a jugar, ya que pueden pasar horas jugando dejando a un lado cosas más importantes por ejemplo: el no realizan sus actividades académicas con

tiempo y calidad por pasar en una consola o el móvil, llega el punto en que se aburren de realizar algún deporte o simplemente prefieren jugar videojuegos que salir a caminar, platicar con amigos incluso hasta, las personas de su hogar, por lo general muchas personas se encierran en alguna habitación para poder concentrarse y jugar de una mejor manera sin que nadie los interrumpa, entonces no tener un control sobre el uso de ellos, hace que cambie muchas de las cosas que estaban acostumbrados a realizar, cambia la personalidad y el comportamiento dejando a un lado cosas y personas importantes.

Problema

Para poder comprender que son las adicciones debemos de tener en mente algunas definiciones “Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la adicción es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad.” (Valladolid, 2015) como si fuera poco se dice que es una enfermedad grave que en cierto punto es difícil de comprenderla ya que tiene que ver con lo psicológico y lo emocional, hasta persona, que no necesariamente tiene que ser alguna sustancia nociva o las drogas que son los más comunes.

En los universitarios podemos mencionar que “La adicción es una enfermedad única y presenta cuatro tipos: Sustancias legales: alcohol, nicotina, psicofármacos, ketamina, cafeína.

-Sustancias ilegales: pasta básica de cocaína (PBC), cocaína, crack, marihuana, opio, heroína, éxtasis,

gammahidroxibutirato (GHB), dietilamida de ácido lisérgico (LSD). Sustancias industriales: inhalables (solventes, pegamentos, combustibles). Ejemplo: poppers

Sustancias folklóricas: San Pedro, ayahuasca, floripondio” (Valladolid, 2015) respecto a lo anterior, no todas las personas tienen la misma adicción, pues recordemos que existen múltiples cosas con lo cual podemos volvernos adictos tomando en cuenta lo que la sociedad piensa algunas sustancias son más aceptados que otros por ejemplo el alcohol, para la sociedad es un poco normal o ver a alguna persona en el estado de ebriedad, todo lo contrario de sustancias más fuertes como son la cocaína que es algo muy fuerte ver a una persona estar consumiendo este tipo de sustancias.

Existen diferentes análisis uno de ellos es “Los estudios biológicos sobre las adicciones demuestran que en el cerebro se produce la liberación de sustancias, como la dopamina, y se estimulan ciertos circuitos que refuerzan esta clase de comportamientos.” (Perez G., 2018). Es por eso que la adicción a video juegos genera una liberación de sustancias que generan satisfacción como si se estuviera consumiendo alguna droga en específico.

Un factor importante para que exista adicción es “La privación social y la desorganización comunitaria, que pueden estar especialmente presentes en los barrios marginales de las grandes ciudades, son variables que, aun siendo insuficientes para explicar el consumo de sustancias, y el hacerse dependiente de algo, se constituyen en facilitadores del mismo en presencia de otros factores de riesgo” (Francisco Arias Horcajadas,

2010). En términos generales los barrios que tengan una economía baja, o bien los barrios marginales son aquellos que son mas vulnerables a que tengan jóvenes adictos a algún video juego ya sean en aplicaciones que descargan en sus dispositivos o bien en consolas.

En los universitarios podemos observar que se “Relaciona a los cambios de estilos de vida en los adolescentes como efecto del uso de videojuegos” (Huamani Layme & Ccorahua Salhua, 2020). Cuando una persona utiliza video juegos adopta nuevos cambios en su vida diaria, empezando con aislamiento social, conductas diferentes entre muchas cosas más.

Como algunas características de la enfermedad de la adicción podemos mencionar algunas como “Pérdida de control del uso, con episodios de uso compulsivo que afectan a la vida en general de la persona, estado de ánimo triste, irritabilidad, deterioro de la calidad de vida, negación o autoengaño, Ansiedad, Obsesión, Inquietud o preocupación excesiva, Insomnio, Sentimiento de culpabilidad” (Alfredo Oliva Delgado, 2016) De modo que los signos y síntomas de la adicción de una persona, cambia según el tipo de adicción de igual forma tiene mucho que ver el comportamiento que demuestra la persona en su medio social, el signo más fácil para poder checarlo es la pérdida del control de uso, pues en estas personas nos damos cuenta muy fácil que no puede dejar de estar consumiendo o utilizando el objeto, a cada ratito lo vemos con él, y en muchos de los casos la persona no se da cuenta de cuanto está utilizando el objeto o sustancia, para aquellas personas que sufren de adicción

se pueden notar muchas cosas tan solo con verlo, sufre de la ansiedad al no poder tener o consumir a lo que está acostumbrado, queriendo calmar esa ansiedad realizando otro tipo de actividades.

Se menciona que “Diversos estudios han mostrado que los comportamientos adictivos pueden ser heredados. De hecho, se ha estimado que los factores genéticos pueden explicar entre el 40-60%, del desarrollo de la adicción.” (LUKE A. SCHNEIDER, 2017) respecto a lo anterior se podemos observar que la patología de la adicción puede ser heredada de nuestros familiares, es decir si uno de nuestros familiares son adictos al alcohol, estamos propensos a serlo de igual forma, y que un factor genético tiene gran impacto en la dicha patología un ejemplo en donde se ha comprobado que existen antecedentes de herencia seria en el caso de “La ludopatía o enfermedad del juego tiene carácter hereditario, con un patrón genético que predispone al juego patológico, según afirman algunos psiquiatras” (Lucio Gros, 2021)

En cuestión de las adicciones “El tratamiento aplicado es de corte cognitivo-conductual. La intervención terapéutica fue individual y se realiza durante trece sesiones, con una periodicidad de una vez por semana las sesiones deben tener una duración aproximada de una hora” (Chóliz, 2015), debemos tomar en cuenta que cada persona es diferente desde su ambiente social, psicológico, económico, emocional, y es por eso que se necesita siempre individualizar a la persona para su adecuado tratamiento.

Al hablar de tratamientos alternativos se “Incluye una serie de recomendaciones en el caso de que los padres que consulten el material estén preocupados por si su hijo presenta adicción a los videojuegos, así como los pasos inmediatos para un tratamiento urgente y recursos disponibles” (Eduardo López Briz, 2016) ahora bien, se le da el lugar a los padres de familia ya que son ellos los encargados de dar este tratamiento, son los encargados de poner un reglamento especial de horas, como cualquier otra actividad que los hijos realicen, como ir al cine, de compras entre muchas cosas más.

Un concepto rápido y fácil de comprender para el aislamiento seria la “Separación de una persona, una población o una cosa, dejándolas solas o incomunicadas” (Bogotá, 2016) se puede decir que todos hemos visto una persona que se aleja de los demás, ya sea que sea mete a su cuarto o de su casa no le gusta salir por eso se dice que también “refiere a dejar algo solo y separado de otras cosas; apartar a una persona de la comunicación y el trato con los demás; abstraer la realidad inmediata de la mente o de los sentidos” (Largacha, 2017) de modo que el aislamiento se define como alejarse de la sociedad de las personas que normalmente nos rodean, de las cosas a las que estamos acostumbrados a realizar y de no poder vivir los momentos con la familia y amigos, se podría decir encerrarse en nuestro propio mundo donde lo único en que se piensa es en uno mismo.

" Situación económica muy desfavorecida (pobreza)” (Mnuela, 2016)

Analizando lo anterior una persona que está en aislamiento, pudo haberse dado por varios factores, ya sean por problemas económicos ya que por ser una persona de bajos recursos se siente diferente a los demás provocando que se aleje de ese grupo de personas, también pueden afectar los problemas de timidez ya que al ser tímido limita para hacer amistades o tomar confianza en personas teniendo como resultado el aislamiento de una persona en específico.

“Factores que contribuyen a la ausencia de relaciones personales satisfactorias: Falta de personas significativas de soporte (familiares, amigos, grupo), recursos personales inadecuados, diferencias culturales con el grupo mayoritario, enviude, emigración, procesos degenerativos e invalidante en su propia persona y/o en familiares cercanos (en el caso de ser el cuidador primario)”.

Dentro de los síntomas más importantes que se deben notar esta la “Falta objetiva de personas significativas de soporte, manifestaciones de sentimientos de ser distintos que los demás y sentimientos de conductas de rechazo a su persona” (Mnuela, 2016) Por lo tanto para darnos cuenta de una persona que sufre de aislamiento debemos de observar su forma en que se expresa con las demás personas si puede hablar de una manera clara, con un tono de voz alto y seguro, ya que las personas que sufren de este problema siempre se notan un poco inseguras al realizar actividades, ya que la inseguridad puede llegar a tener gran impacto en el aislamiento.

Material y métodos

Tipo de estudio

Exploratoria, ya que obtendremos información directa de la fuente aun cuando procesaremos esta por un método estadístico.

Cuantitativo, porque la información será tratada de forma estadística epidemiológica

Explicativa, porque una vez obtenida la información se intentara dar explicación y se intentara comprobar la hipótesis calificativa

Cuantitativo, a través de encuestas, cuestionarios.

Es cohorte, ya que solamente se delimitara en un espacio de tiempo determinado

Universo

Utilizamos a la universidad del sureste campus Comitán, de Domínguez Chiapas.

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. (DataMexicoBETA, 2019)

Muestra

La muestra se determino de una manera intencionada, obteniéndose un total de 113 personas que cumplían con los siguientes criterios:

- Ser estudiante de la universidad del sureste campus Comitán de Domínguez
- Ser universitario de la carrera de la licenciatura de medicina huma.
- Ser joven de entre 17 a 24 años de edad
- Residir en Comitán de Domínguez, Chiapas o ser foraneo
- Estar en confinamiento por la epidemia de covid19
- Ser joven que tenga un dispositivo móvil o una consola de videojuegos
- Contar con internet en su casa

Y la muestra se escogerá por el método aleatorio simple, con un total de 113 muestras con una constante o a través de la constante.

Se utilizarán las encuestas como una herramienta para poder obtener información exacta proveniente de los alumnos, serán encuestas virtuales por medio de Google form porque por la pandemia no podemos acudir a la escuela y entrevistar a los alumnos, se les proporcionará a todos los jefes de grupo el link de la encuesta para que ellos puedan compartirla con sus compañeros de salón y así estos puedan contestar la encuesta.

Se pedirá autorización a la universidad para que nos pueda proporcionar los contactos de los jefes de grupo y así todo se haga bajo las normas de la escuela sin caer en alguna falta y los jefes puedan ayudarnos a incentivar a los alumnos.

Material y métodos

Tipo de instrumento

Realizamos la prueba Delphi ya que es una técnica para poder recolectar datos de una manera más clara, a partir de distintas opiniones de personas que tienen el conocimiento de lo que se pretende realizar, nuestra prueba se basó en las preguntas de nuestro cuestionario, la cual fue compartida con nuestros compañeros de ambos grupos (A y B) para poder tener un resultado de la prueba en donde se vio obligado a realizar modificaciones únicamente en 2 preguntas para que su estructura fuera buena y así se entendiera mucho mejor, durante la prueba llegamos a tener algunos inconvenientes ya que muchos de los alumnos contestaban sin leer realmente la estructura de cada una de las preguntas que se plasmaban en la prueba.

Análisis

De acuerdo a los resultados que obtuvimos en el cuestionario, se realizaron graficas por cada pregunta para poder obtener un resultado visual de cada una de las respuestas que las personas nos dieron al momento del contestar el cuestionario que formulamos para la obtención de los datos que requeríamos para la investigación.

Resultado

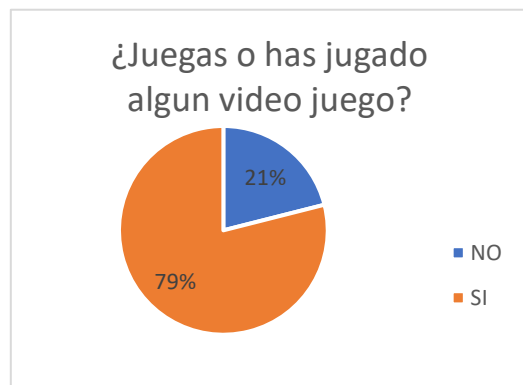


Ilustración 1 ¿Juegas o has jugado algún video juego?

Los resultados pueden interpretarse de una manera clara referente a que 90 personas de los 114 entrevistados han jugado alguna vez un videojuego, por lo tanto, al ser 114 muestras equivale el 79% (ilustración 1) y el resto no han jugado ningún videojuego lo cual equivale al 21% de las personas entrevistadas. La distribución de esta pregunta se observa en la figura 1.

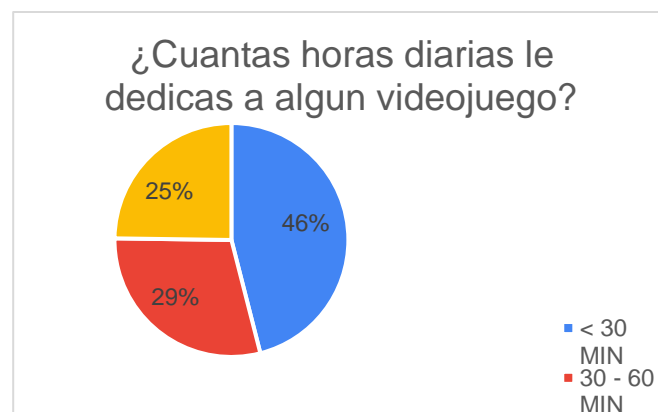


Ilustración 2 ¿Cuántas horas diarias le dedicas a algún videojuego?

Los resultados obtenidos pueden interpretarse con una clara referencia que 52 personas le dedican a los videojuegos menos de 30 minutos al día, 33 personas le dedican 30 a 60 minutos por día, y 28 personas juegan más de una hora, en la ilustración 2 puede observarse el porcentaje de 46%, 29% y 25% respectivamente.

¿Considera usted que la epidemia por covid 19 es una de las cuasas del uso excesivo de video juegos?

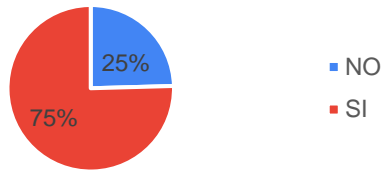


Ilustración 3; ¿Considera usted que la epidemia por COVID 19 es una de las causas del uso excesivo de video juegos?

Los resultados obtenidos pueden interpretarse con una clara referencia ya que 28 personas opinan que la pandemia por COVID 19 no es una causa del uso excesivo de videojuegos que representa el 25% y 89 personas dicen que si podría ser una causa de esto representando el 75% restante

¿Vive usted en Comitán?

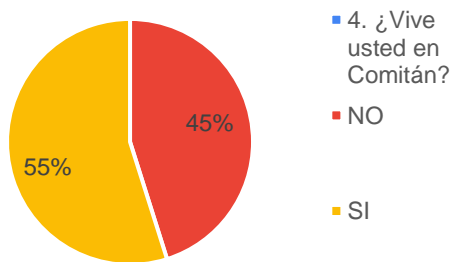


Ilustración 4; ¿Vive usted en Comitán?

Los resultados obtenidos pueden interpretarse con una referencia a que 62 de los entrevistados fueron originarios de

Comitán lo cual equivale al 55% de los entrevistados y los otros 51 son foráneos que representa el 45% restante se puede observar en la (figura 4)

¿a que grupo de edad pertenece?

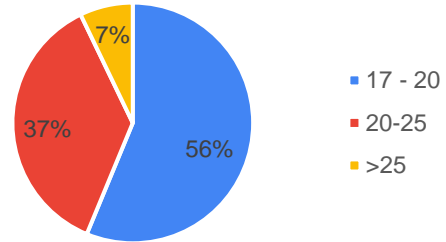


Ilustración 5 ¿a qué grupo de edad pertenece?

Los resultados obtenidos pueden interpretarse con una clara referencia que los grupos que se entrevistaron fueron los siguientes: 63 personas de una edad entre 17 y 20 años equivalen al 56%, 41 personas entre 20 y 25 años de edad representando el 37% y 8 personas son mayor de 25 años representando el 8% restante puede observarse en la (figura 5)

SEXO

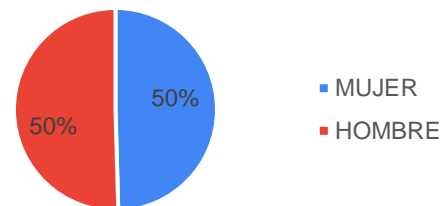


Ilustración 6 SEXO

Los resultados obtenidos pueden interpretarse de una manera clara ya que 56 personas de los entrevistados fueron de

sexo femenino representando el 50% de lo entrevistados y las otras 57 personas fueron del sexo masculino representando el otro 50%, los resultados se pueden apreciar en la (figura 6)

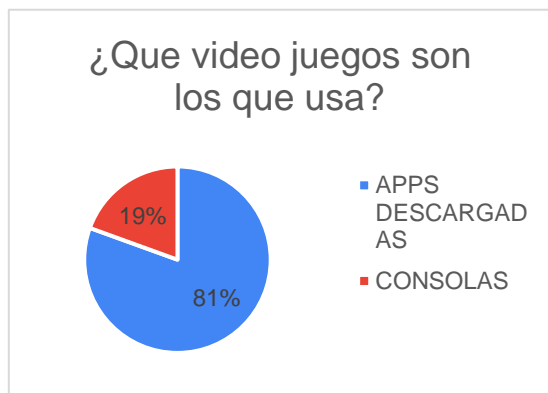


Ilustración 7 ¿Que video juegos son los que usa?

Los resultados obtenidos se pueden interpretar de una forma clara al observar que 91 personas juegan con aplicaciones descargadas en teléfonos representando el 81% del total el resto corresponde a las 22 personas que juegan en consolas representando el 19% puede apreciarse en la (figura 7)

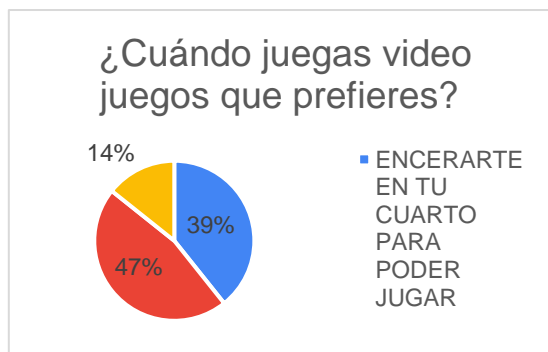


Ilustración 8 ¿Cuándo juegas video juegos que prefieres?

Los resultados de la entrevista se pueden apreciar de una manera clara ya

que 44 personas optan por jugar encerrados en su cuarto representando el 39% del total, 52 personas prefieren jugar en grupos representando el 47% del total y las 16 personas restantes prefieren el silencio para mayor concentración representando el 14% del total, puede apreciarse en la (figura 8)

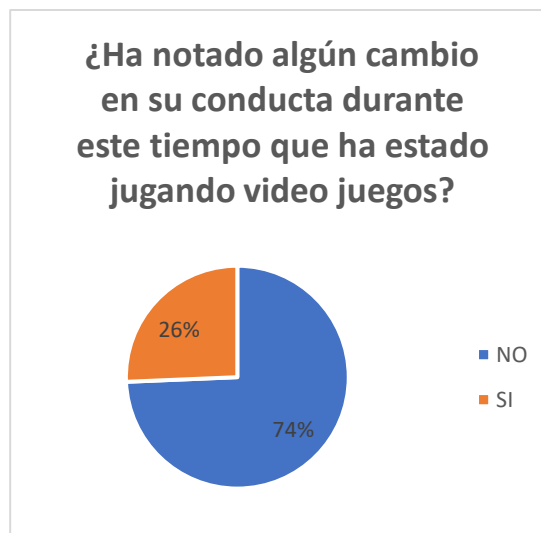


Ilustración 9 ¿Ha notado algún cambio en su conducta durante este tiempo que ha estado jugando video juegos?

Los resultados obtenidos pueden interpretarse de una manera clara al observar que 29 personas dicen haber notado cambios en su conducta al jugar video juegos, representando el 26% del total y las 84 personas restantes dicen no tener ningún cambio en su conducta al jugar algún tipo de videojuegos siendo el 74% del total, puede apreciarse de una manera más clara en la (figura 9)

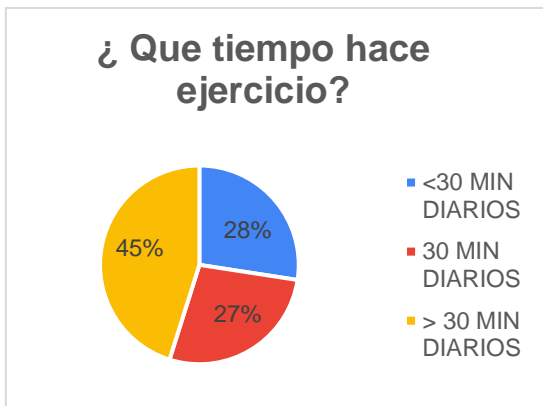


Ilustración 10; ¿Qué tiempo hace ejercicio?

Los resultados obtenidos pueden interpretarse de una manera clara al observar que 31 personas realizan menos de 30 minutos de ejercicio diario representando el 28% del total, otras 31 personas realizan 30 minutos diarios de actividad física representado el 27%, el resto que son 51 realizan más de 30 minutos diarios de ejercicio representando el 45% del porcentaje total, puede observarse en la (figura 10)

estilo de vida para obtener un impacto positivo en su salud representando el 6% del total 106 personas dicen que si harían el cambio en su vida, representando el 94% del total puede observarse en la (figura 11)

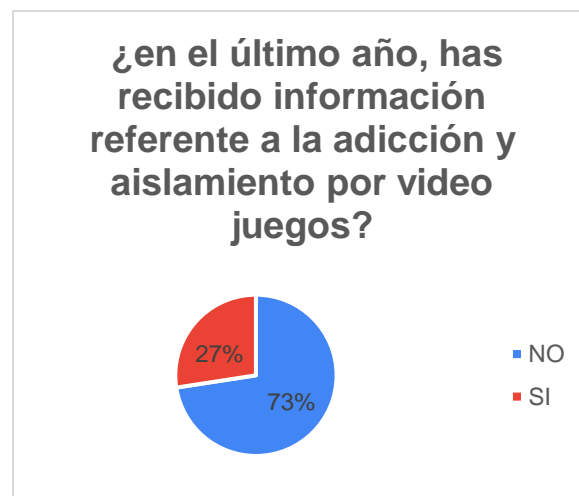


Ilustración 12 ¿en el último año, has recibido información referente a la adicción y aislamiento por video juegos?

Los resultados obtenidos pueden interpretarse de una manera clara al saber que 82 personas no han recibido información sobre la adicción y el aislamiento de los videojuegos representando el 73% del total y las otras 31 personas si han recibido la dicha información representando el 27% restante del total, puede observarse en la (figura 12)

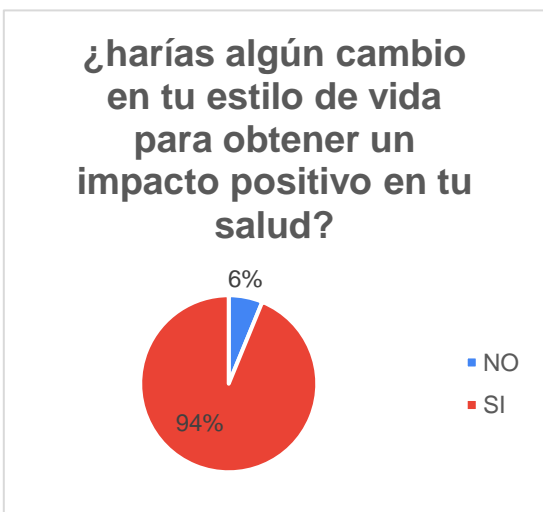


Ilustración 11 ¿harías algún cambio en tu estilo de vida para obtener un impacto positivo en tu salud?

Los resultados obtenidos pueden interpretarse de una manera clara al saber 7 personas harían algún cambio en su

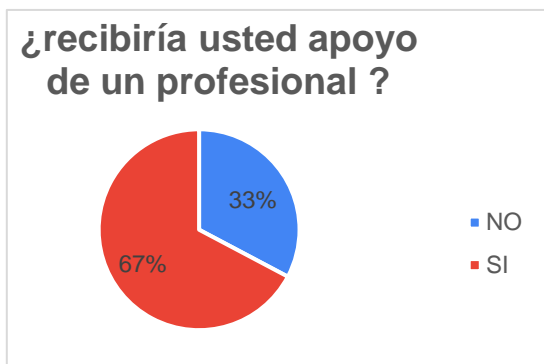


Ilustración 13 ¿recibiría usted apoyo de un profesional?

Los resultados obtenidos pueden interpretarse de una manera clara al observar que 37 personas no estarían dispuestas a recibir apoyo de un profesional representando el 33% del total de ellos encuestados, el 67% restante representa a las 76 personas que dicen que si recibirían el apoyo del profesional representando el 67% restante, puede apreciarse de mejor manera en la (figura 13)

Discusión y conclusiones

En conclusión la investigación realizada en jóvenes universitarios de Comitán de Domínguez, Chiapas no logro demostrar que la adicción a los video juegos haya aumentado durante la pandemia de COVID-19, sin embargo, los resultados presentados que obtuvimos mediante el cuestionario y Chi² se pudo observar que los jóvenes tuvieron un aumento en el sedentarismo, aumento de peso, y esto se pudo llevar a cabo ya que hicimos diferentes preguntas en las cuales no solo obtuvimos información relevante sobre la adicción a los video juegos, cabe mencionar que hay diferentes factores los cuales pueden incrementar la alta incidencia en el uso de video juegos, hoy en día existen variables las cuales ya no

cambian tanto como es el sexo ya que la diferencia fue mínima en ambos sexos, entonces no podemos decir que solo los hombres son los que usan los video juegos, ni tampoco las mujeres son las que más lo usan, entendemos que hay factores que condiciona la pandemia y un claro ejemplo de esto es incremento en el uso de los video juegos ya que debido al confinamiento de la pandemia de covid-19 muchos jóvenes utilizaron los video juegos a modos de distraerse, otro factor importante es las clases en línea, el cambio social, la nueva manera de socializar con amigos y familia, el no poder salir a lugares públicos y el vivir cerca del hospital COVID-19, del panteón municipal y del crematorio influye a que las personas presentarán o cursarán por una crisis de aislamiento, otro problema grande es que los jóvenes del grupo de 17-20 años son los que pasan más tiempos en los video juegos, hacen menor ejercicio y esto genera problemas sociales, psicológicos, académicos, físicos, y esto puede condicionar a problemas de salud, falta de identidad e aislamiento. Cabe mencionar que muchos jóvenes desconocen de esta información o más bien dicho es un tema no conocido por muchos jóvenes y es por eso que no se dan cuenta el daño que se están ocasionando a ellos mismos y a las personas que rodean.

Después de conocer la situación que se presenta en los jóvenes universitarios, proponemos que se debe implementar páginas web, infografías que se puedan compartir en las diferentes redes sociales tales como son: whatsapp, instagram, Facebook, etc. Tenemos que hacer llegar esta información a los jóvenes tanto universitarios como los que tienen una menor edad, ya que de esta manera se

puede prevenir diferentes problemas en un futuro. También se debe promover más el deporte, fomentar una buena alimentación, para que se encuentren bien física y mentalmente. Durante las clases, que los maestros se tomen un tiempo de 5 a 10 minutos para relajarse con los jóvenes y disfruten de esa actividad junto con sus alumnos, hablar con la asociación estudiantil para que pudieran poner en la universidad eventos en los cuales los jóvenes puedan liberar muchas cargas o bien socializar con las demás personas ya

que muchas veces los que mas juegan son los que prefieren estar solos. Ya que la mayoría de los jóvenes aceptaron apoyo de un profesional en caso de que se presente una adicción, debería haber un psicólogo para poder apoyar a los jóvenes.

Corolario

La investigación demostró la relación de la pandemia con el aumento del uso de videojuegos.

Bibliografía

- Argae Rodríguez, S. G., Echeverría Echeverría, R., Evia Alamilla, N. M., & Carrillo Trujillo, C. D. (2018). Prevención de factores de riesgo en adolescentes: intervención para padres y madres. *Psicología escolar y educativa, SP* , 259-269.
- Asselah, T., Durantel, D., Pasmant, E., Lau, G., & Schinazi, R. (2021). COVID 19: Discovery, diagnostics and drug develop. *Journal of Hepatology* , 168-184.
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista con-ciencia N 1*, 115-124.
- Bairero Aguilar, M. E. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Multimad. Revista médica. Granma* , 971.
- Baireiro Aguilar , M. E. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida . *Revista medica Granma* , 12.
- Blanco, E. (05 de Junio de 2018). *PERSUM clinica de psicoterapia y personalidad* . Obtenido de PERSUM clinica de psicoterapia y personalidad : <https://psicologosoviedo.com/especialidades/problemas-laborales/estres-negativo/>
- CANARIAS, E. M. (16 de Noviembre de 2017). *El diagnóstico del estrés - Eurofins Megalab Canarias*. Obtenido de El diagnóstico del estrés - Eurofins Megalab Canarias: <https://www.lgs-analisis.es/diagnostico-del-estres/>
- CEVEC, v. (2016). Obtenido de https://salud.edomex.gob.mx/cevece/documentos/difusion/tripticos/2016/Semana%2027_2016.pdf
- Chauvet Gelinier, J. C., & Bonin, B. (2017). Stress, anxiety and depression in heart disease patients: A major challenge for cardiac rehabilitation. *Elsevier Masson S*, 6-12.
- Coria Lorenzo, J. D. (2020). Covid-19 y su relación con la morbilidad, mortalidad, economía y “quédate en casa”. *Acta Pediatr Mex.*, 2.
- COVID-19, M. c. (27 de Mayo de 2020). *Manejo clínico de la COVID-19 - World Health Organization*. Obtenido de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332638/WHO-2019-nCoV-clinical-2020.5-spa.pdf>
- Cuadro Moreno, J. J. (2018). *ESTRES Y ANSIEDAD*. Obtenido de ESTRES Y ANSIEDAD: <http://www.estresyansiedad.com.ar/PDF/vulnerabilidad%20al%20estres.pdf>
- Epidemiología, d. G. (05 de Marzo de 2021). *COVID-19, México..Datos epidemiológicos*. Obtenido de COVID-19, México..Datos epidemiológicos: <https://covid19.sinave.gob.mx/casosacumulados.aspx>
- Expansión. (13 de abril de 2018). *México está en los primeros lugares a nivel mundial en estrés laboral*. Obtenido de México está en los primeros lugares a nivel mundial en estrés laboral: <https://expansion.mx/carrera/2018/04/13/los-trabajadores-mexicanos-son-de-los-que-mas-sufren-estres-a-nivel-mundial>
- Fernández Gutiérrez, B. (2020). COVID 19 con afección pulmonar. Una enfermedad autoinmune de causa conocida. *Reumatología clínica*, 253-254.

- Frías, L. (14 de Marzo de 2019). *GACETA UNAM* . Obtenido de GACETA UNAM : <https://www.gaceta.unam.mx/mas-de-264-millones-padecen-ansiedad-a-nivel-mundial/>
- Gaeta González , M. L., & Martín Hernández , P. (2009). Estrés y adolescencia: Estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *STVDIVM. Revista de humanidades*, 327-344.
- Gallardo Ponce, I. (25 de septiembre de 2020). *Estrés: Síntomas, Tratamientos, Qué es, e Información*. Obtenido de Cuídate plus: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>
- Galván Casas, B. (2020). Identificar las primeras manifestaciones en la piel de la COVID-19. *British association os dermatologis*, 71-77.
- global, P. (s.f.). *El estrés y su tratamiento - Psicólogo online - PsicoGlobal*. Obtenido de Psicología global: <https://www.psicoglobal.com/ansiedad/estres>
- gobierno. (2019). *CATÁLOGO MAESTRO GUÍAS DE PRÁCTICA CLÍNICA*. Obtenido de http://cenetec-difusion.com/gpc-sns/?page_id=5557
- Gobierno municipal de Comitán de Domínguez, C. (2019). *Plan de desarrollo municipal 2018-2021*. Comitán de Domínguez, Chiapas.
- Guillén Domínguez, M. A. (2018). *Plan de desarrollo municipal*. Comitán de Domínguez, Chiapas.
- Herrera Covarrubias, D., Coria Ávila, G., Muñoz Zavaleta, D., Aranda Abreu, G., Rojas Durán, F., Hernández, M. E., & Ismail , N. (2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud. *Neurobiología*, 23.
- Juventud, I. M. (30 de Octubre de 2017). *¿Qué es ser joven? | Instituto Mexicano de la Juventud ...* Obtenido de Gobierno de México: <https://www.gob.mx/imjuve/articulos/que-es-ser-joven>
- Kumar Satsangi, A., & Brugnoli, M. P. (2018). Anxiety and psychosomatic symptoms in palliative care: from neuro-psychobiological response to stress, to symptoms' management with clinical hypnosis and meditative states. *Annals of Palliative Medicine*, 75-111.
- Manríquez Reyes, M. (10 de Febrero de 2020). *ASPECTOS CLÍNICOS COVID-19 - Sesver*. Obtenido de ASPECTOS CLÍNICOS COVID-19 - Sesver: <https://www.ssaver.gob.mx/seic/files/2020/03/ASPECTOS-CLÍNICOS-COVID-19.pdf>
- Manzur, J. L., Pajer , C., Javier , M., Inserra , F., Feder , L., & Manucha , W. (2020). El suplemento con altas dosis de vitamina D podría representar una alternativa promisoriosa para prevenir o tratar infecciones por COVID-19. *Clínica e investigación en arteriosclerosis*, 267-277.
- Maturana H, A., & Vargas, A. (2015). El estrés escolar . *Revista medica clinica condes*, 34-41.
- México, A. I. (22 de Enero de 2020). *Nuevo Coronavirus 2019 | Aeropuerto Internacional de la Ciudad de México | Gobierno | gob.mx*. Obtenido de Gobierno de México: <https://www.gob.mx/aicm/articulos/nuevo-coronavirus-2019>
- México, G. d. (14 de Septiembre de 2020). *Algoritmos interinos para la atención del COVID-19*. Obtenido de Algoritmos interinos para la atención del COVID-19: http://educacionensalud.imss.gob.mx/es/system/files/Algoritmos_interinos_COVID_19_CTEC.pdf

- México, G. d. (06 de Marzo de 2021). *Tablero interactivo sobre COVID-19*. Obtenido de Tablero interactivo sobre COVID-19: <https://www.insp.mx/informacion-institucional-covid-19.html>
- México, R. e. (06 de Febrero de 2021). *Exceso de Mortalidad - COVID-19 CDMX*. Obtenido de SEDESA: <https://covid19.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Exceso%20de%20mortalidad/0502-resumen-ejecutivo-actualizacion-exceso-de-mortalidad-al-31-de-enero.pdf>
- Morales, X. (2019). Acercamiento neurobiológico a las intervenciones farmacológicas y psicoterapéuticas que promueven la resiliencia al estrés. *Revista Salud y Conducta Humana*, 14.
- Mundo, B. n. (2021). Obtenido de BBC niud: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51705060>
- Muñoz Fernández, S. I., Molina Valdespino, D., Ochoa Palacios, R., Sánchez Guerrero, O., & Esquivel Acevedo, J. A. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta Pediátrica de México*, S134.
- OMS. (10 de Noviembre de 2020). *Información básica sobre la COVID-19*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>
- OMS. (28 de septiembre de 2020). *Salud mental del adolescente*. Obtenido de Salud mental del adolescente: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Orús, A. (05 de Marzo de 2021). *statista*. Obtenido de statista: <https://es.statista.com/estadisticas/1091192/paises-afectados-por-el-coronavirus-de-wuhan-segun-los-casos-confirmados/>
- Pérez Núñez, D., García Viamontes, J., García González, T. E., Ortiz Vázquez, D., & Centelles Cabrerías, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 354-363.
- Pried, A., López Álvarez, I., Carracedo Sanchidrian, D., & González Blantch, C. (2020). Mental health interventions for healthcare workers during the first wave of COVID-19 pandemic in Spain. *Revista de psiquiatría y salud mental*, 7.
- salud, O. P. (Febrero de 2020). *covid-19-infographic-es.pdf*. Obtenido de covid-19-infographic-es.pdf.
- salud, O. P. (Febrero de 2020). *Organización Panamericana de la salud*. Obtenido de Organización Panamericana de la salud: <https://www.paho.org/es/file/59567/download?token=TC77GLuH>
- Santos Ruiz, A., Montero López, E., Ortego centeno, N., & Peralta Ramírez, M. I. (2020). Efecto por confinamiento de COVID 19 en el estado mental de pacientes. *Medicina clínica*, 7.
- Secretaría de Turismo. (28 de Abril de 2014). *Comitán, Chiapas, Secretaría de turismo*. Obtenido de Gobierno de México: <http://www.sectur.gob.mx/gobmx/pueblos-magicos/comitan-chiapas/>
- SEGOB. (19 de 02 de 2013). *NORMA Oficial Mexicana NOM-017-SSA2-2012, Para la vigilancia epidemiológica*. Obtenido de NORMA Oficial Mexicana NOM-017-SSA2-2012, Para la vigilancia epidemiológica.: http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5288225&fecha=19/02/2013

- SEGOB. (12 de 08 de 2015). *Dario oficial de la federacion*. Obtenido de Dario oficial de la federacion:
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5403545&fecha=12/08/2015
- SEGOB. (04 de 09 de 2015). *NORMA Oficial Mexicana NOM-025-SSA2-2014, Para la prestación de servicios de salud en unidades de*. Obtenido de NORMA Oficial Mexicana NOM-025-SSA2-2014, Para la prestación de servicios de salud en unidades de: <https://www.ssaver.gob.mx/transparencia/files/2011/11/NOM-025-SSA2-2014-ATENCION-MEDICO-PSIQUIATRICA.pdf>
- SEGOB. (23 de 10 de 2018). *NORMA Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención*. Obtenido de NORMA Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención.:
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5541828&fecha=23/10/2018
- SEGOB, S. d. (09 de 12 de 2013). *NORMA Oficial Mexicana NOM-009-SSA2-2013, Promoción de la salud escolar*. Obtenido de NORMA Oficial Mexicana NOM-009-SSA2-2013, Promoción de la salud escolar.:
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5324923&fecha=09/12/2013
- Spaff, E. t. (07 de Agosto de 2019). *Entorno turístico hablemos de turismo*. Obtenido de Entorno turístico hablemos de turismo: <https://www.entornoturistico.com/comitan-de-dominguez-un-paraiso-dentro-de-otro/>
- Staff, F. (02 de Marzo de 2020). *México Forbes*. Obtenido de México Forbes:
<https://www.forbes.com.mx/mas-de-73-de-los-mexicanos-tiene-estres-encuesta/>
- Toribio Ferrer, C., & Franco Bárcenas, S. (2016). Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante. *Salud y administración*, 11-18.
- TRT. (2021). *TRT español*. Obtenido de TRT español:
<https://www.trt.net.tr/espanol/covid19>
- turismo, S. d. (Marzo de 2021). *Conoce Chiapas*. Obtenido de Conoce Chiapas:
<https://www.chiapas.gob.mx/pueblos-magicos/comitan/>
- Urzúa, A., Vera Villarroel , P., Caqueo Urizar, A., & Polanco Carrasco, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. *TERAPIA PSICOLÓGICA*, 103-118.
- Vargas Salina, A. N., & Coria Libenson , K. (2017). Terapia de aceptación y compromiso. En A. N. Vargas Salina, & K. Coria Libenson, *Estrés Postraumático, tratamiento bajado en la terapia de aceptación y compromiso* (pág. 107). México: El Manual Moderno .
- WebMaster. (28 de Agosto de 2015). *CATÁLOGO MAESTRO GUIAS DE PRACTICA CLINICA*. Obtenido de CATÁLOGO MAESTRO GUIAS DE PRACTICA CLINICA: <https://cenetec-difusion.com/gpc-sns/?cat=65>
- Zúñiga López, L. F. (2018). Comitán de Domínguez, Chiapas del eclecticismo cultural a una oferta turística diversificada . *Pueblos mágicos*, 251-267.