

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

DAÑOS PSICOLOGICOS DE LA CUARENTENA A CAUSA DEL
COVID-19 EN PERSONAS SANAS DE 30 A 45 AÑOS EN
COMITAN DE DOMIGUEZ.

YAMILE YENITZI PEREZ VAZQUEZ
DIEGO SOLORZANO DE LEON

 UDS Mi Universidad

 @UDS_universidad

www.uds.mx

Mi Universidad

Tel. 01 800 837 86 68

INTRODUCCIÓN

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.



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).

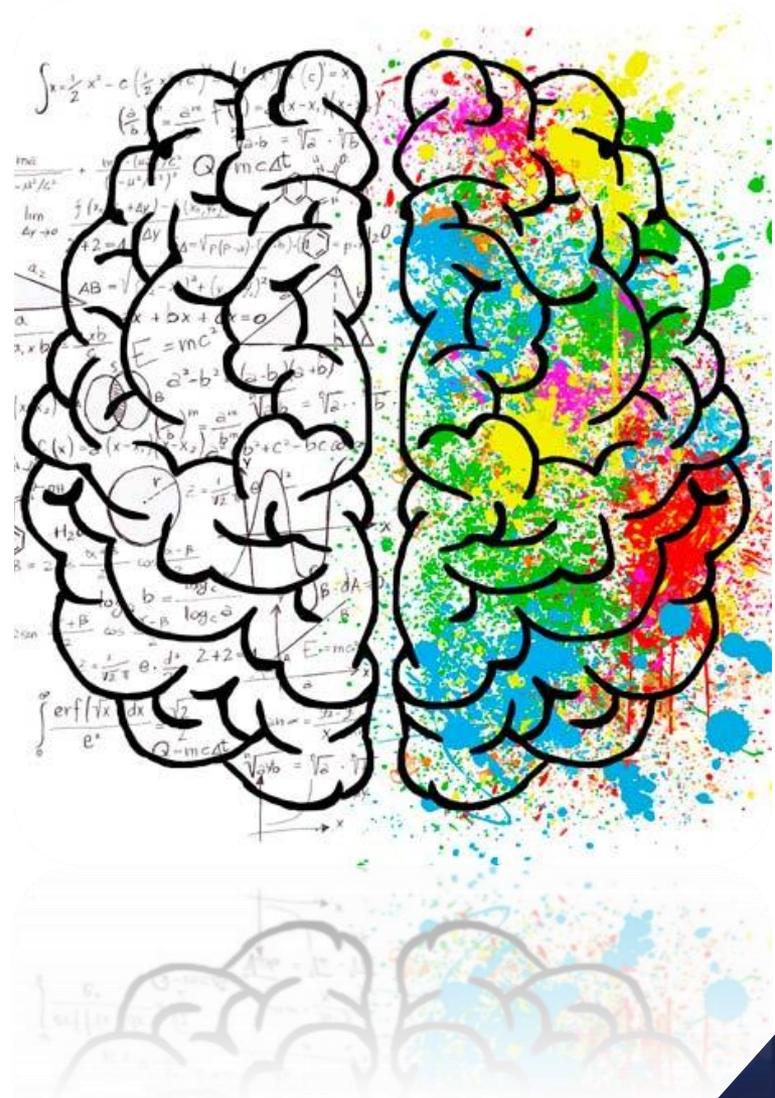


OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 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 a ver desarrollado a través de la cuarentena a causa del covid-19.

MARCO TEÓRICO

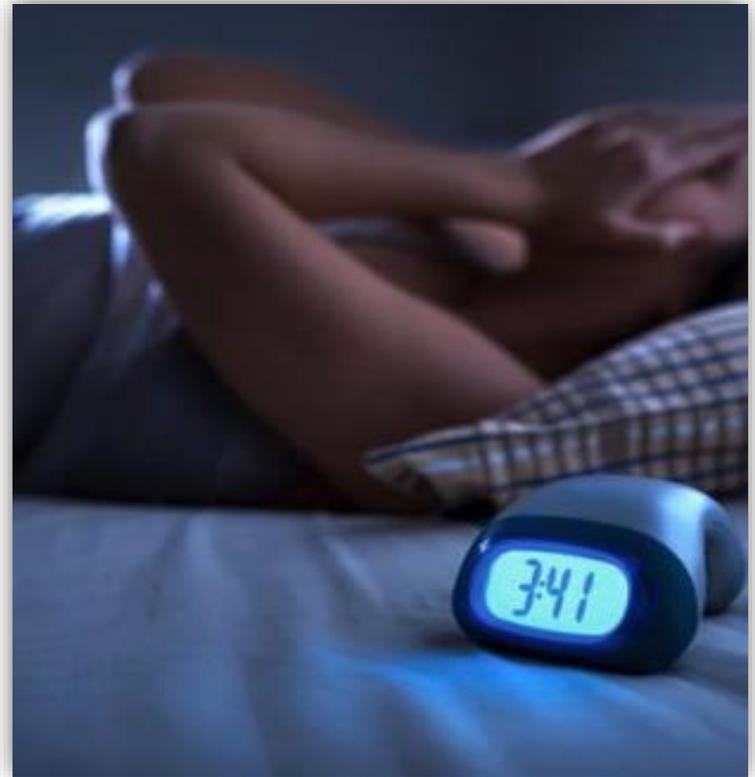
- ✓ ¿Qué es salud?
- ✓ ¿Qué es la psicología?
- ✓ ¿Qué es psicoterapia?
- ✓ ¿Qué es terapia?
- ✓ ¿Qué es socialización?
- ✓ ¿Qué es salud mental?
- ✓ ¿Qué es el covid-19?
- ✓ ¿Qué es un virus?
- ✓ ¿Qué es un daño psicológico?



- ✓ Qué es el estrés?
- ✓ ¿Qué es la preocupación ?
- ✓ ¿Qué es la depresión?
- ✓ ¿Qué es el trastorno por estrés posttraumático?
- ✓ ¿Qué es la perdida de la rutina?
- ✓ ¿Qué es el distanciamiento social?
- ✓ ¿Qué es daño por aislamiento?

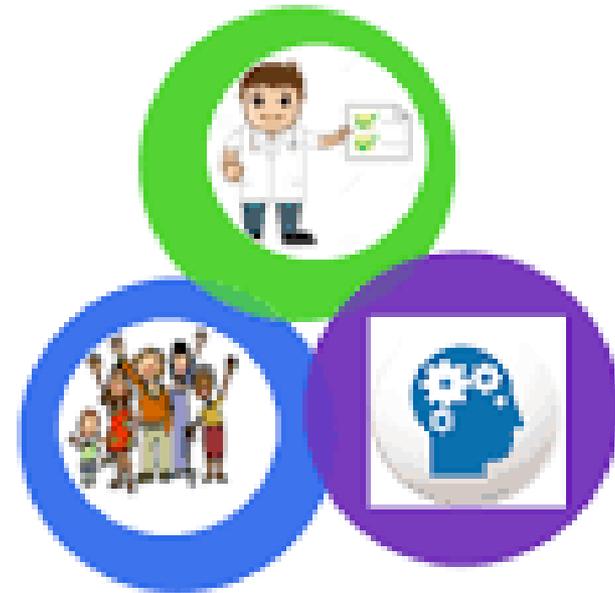


- ✓ ¿Qué es insomnio?
- ✓ ¿Qué es irritabilidad?
- ✓ factores de afectación emocional.
- ✓ Niveles de afectación emocional
- ✓ Medidas de protección contra la afectación



Modelo Biopsicosocial

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.



Teoría de las relaciones interpersonales de Hildegard E. Peplau.

- Se la considera la madre de la Enfermería psiquiátrica. Fue defensora de los enfermos mentales y de la educación superior para la formación de las enfermeras.

A circular portrait of Hildegard Elizabeth Peplau, an elderly woman with short, wavy, light-colored hair, wearing a light blue top. The portrait is set against a dark, blurred background.

TEORIA
Hildegard Elizabeth
Peplau biografía.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

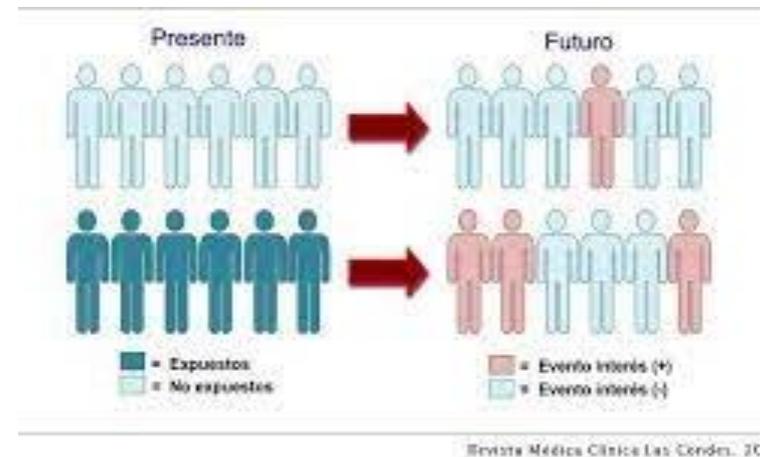
ACTIVIDADES	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4
ELABORACION DEL TEMA	■																							
DELIMITACION DEL TEMA		■	■																					
PLANTAMIENTO DEL PROBLEMA			■	■																				
ELABORACION DE OBJETIVOS			■																					
JUSTIFICACION					■																			
MARCO TEORICO					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES									■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
CRONOGRAMA DE PRESUPUESTO									■	■	■	■												
DEFINICIONES DE VARIABLES													■	■	■	■								
ELABORACION DE CUESTIONARIO																	■	■	■	■				
REALIZACION DE ENCUESTAS																	■	■	■	■				
ELABORACION DE GRAFICAS																					■	■	■	■
INTERPRETACION DE DATOS																					■	■	■	■
ELABORACION DE CONCLUSION																					■	■	■	■
ELABORACION DE SUGERENCIAS																					■	■	■	■
REVISION DE BIBLIOGRAFIAS																					■	■	■	■
ANEXOS																					■	■	■	■
REVISION DE TESIS																					■	■	■	■

CRONOGRAMA DE PRESUPUESTO

Actividades	MES							
	1	2	3	4	5	6	7	8
COPIAS	\$20	\$10	\$10		\$30			
TRANSPORTE	\$40	\$40	\$40	\$60	\$60	\$60		
INTERNET	\$60	\$60	\$60	\$60	\$60	\$60		
ENGARGOLADO			\$40			\$50		
EMPASTADO			\$40					
VIATICOS	\$80	\$80	\$80			\$20		
REPORTE FINAL			\$660			\$460		

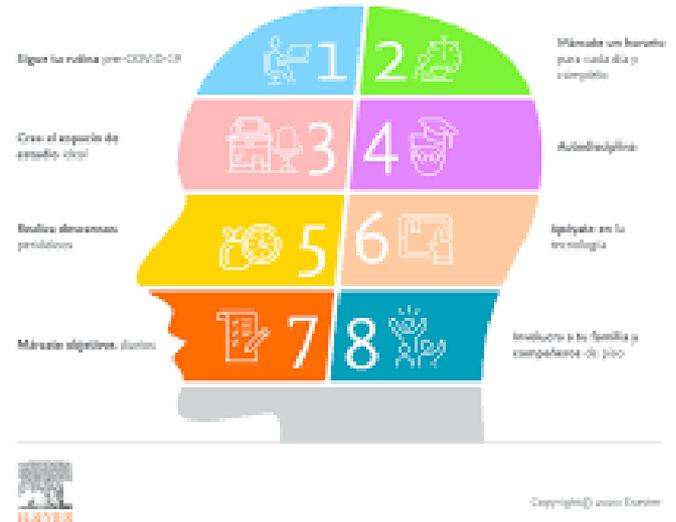
TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

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.



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.

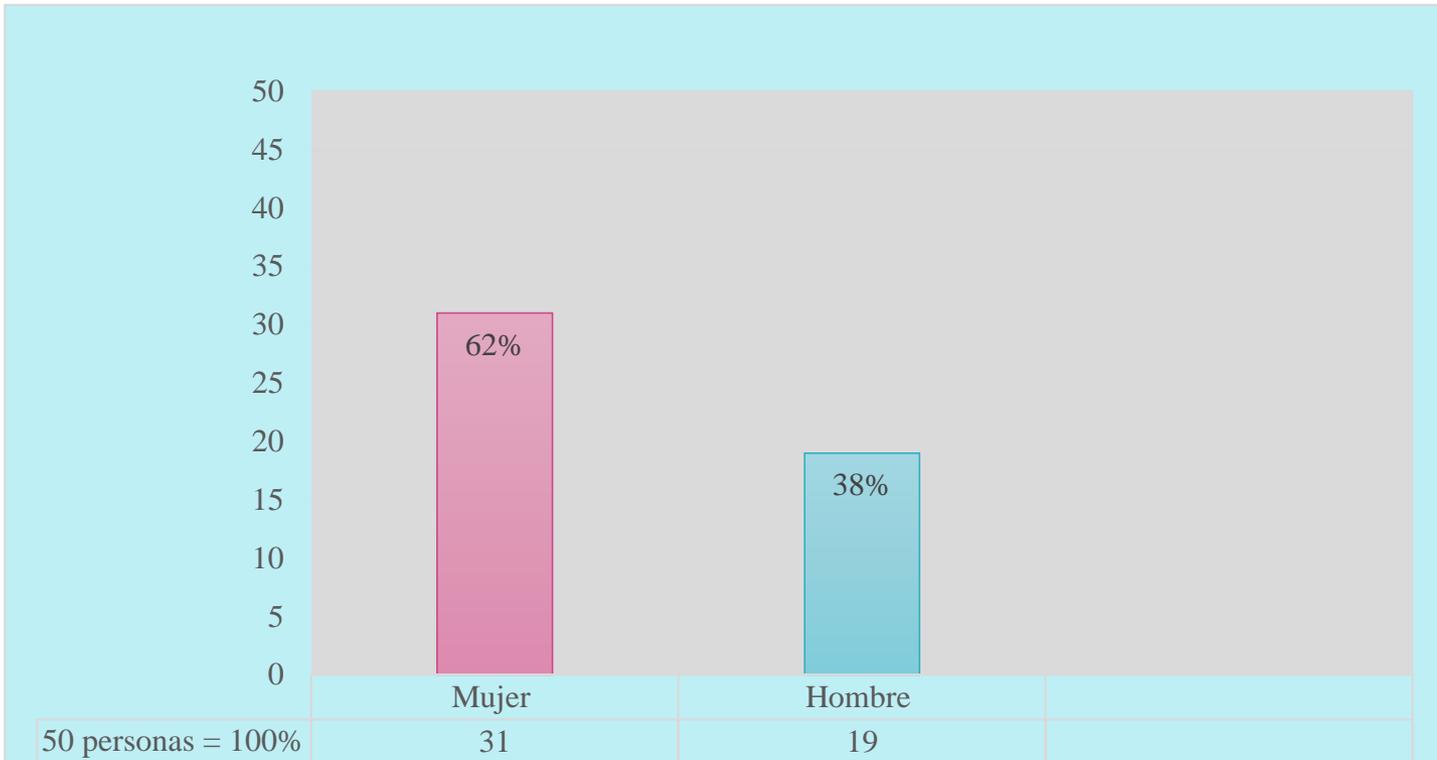


OBJETIVO DE ESTUDIO

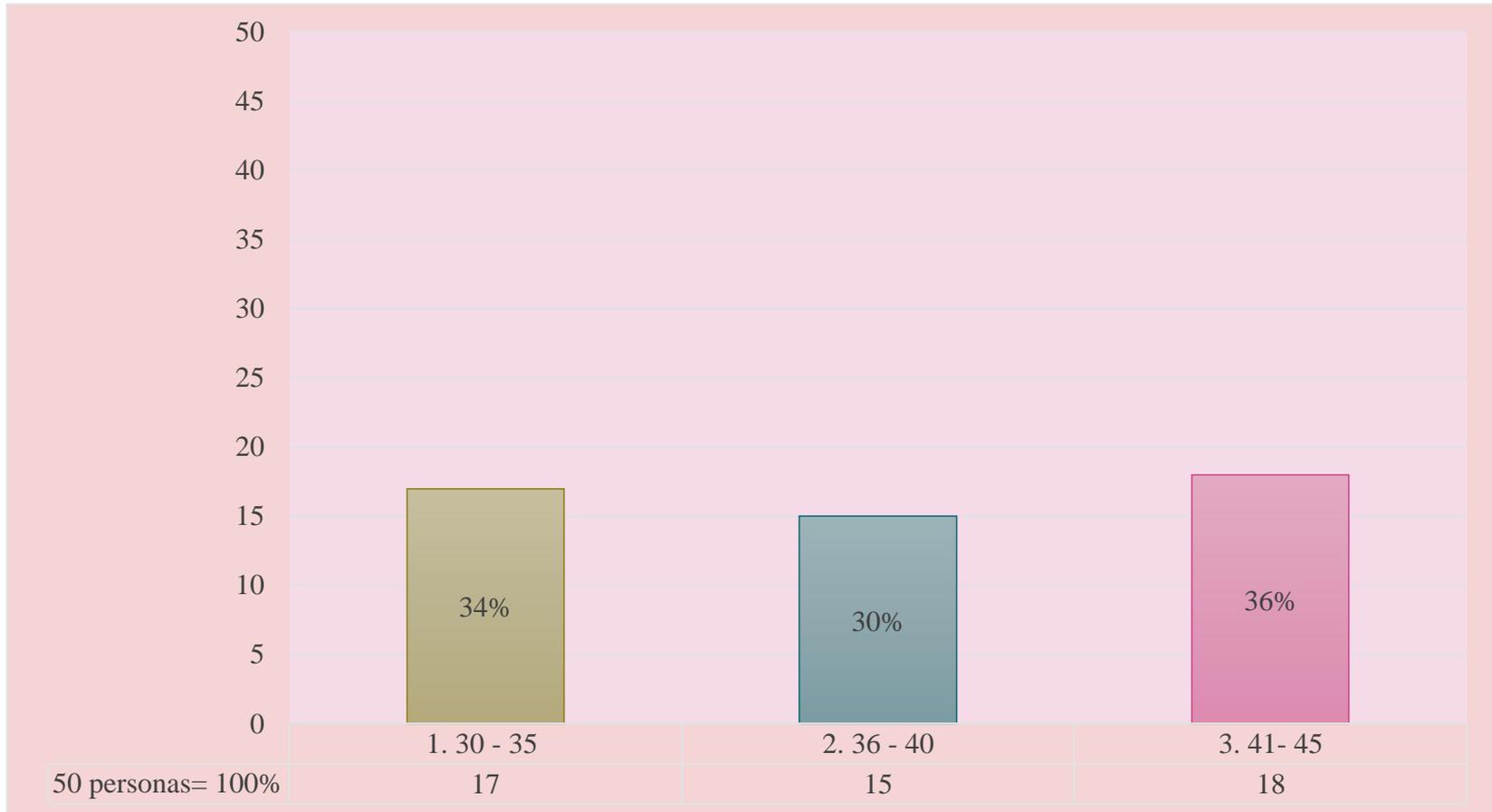
La investigación se elaboró con personas físicamente sanas que están aisladas por la cuarentena a causa del covid-19, en Comitán de Domínguez, Chiapas.

GRAFICAS

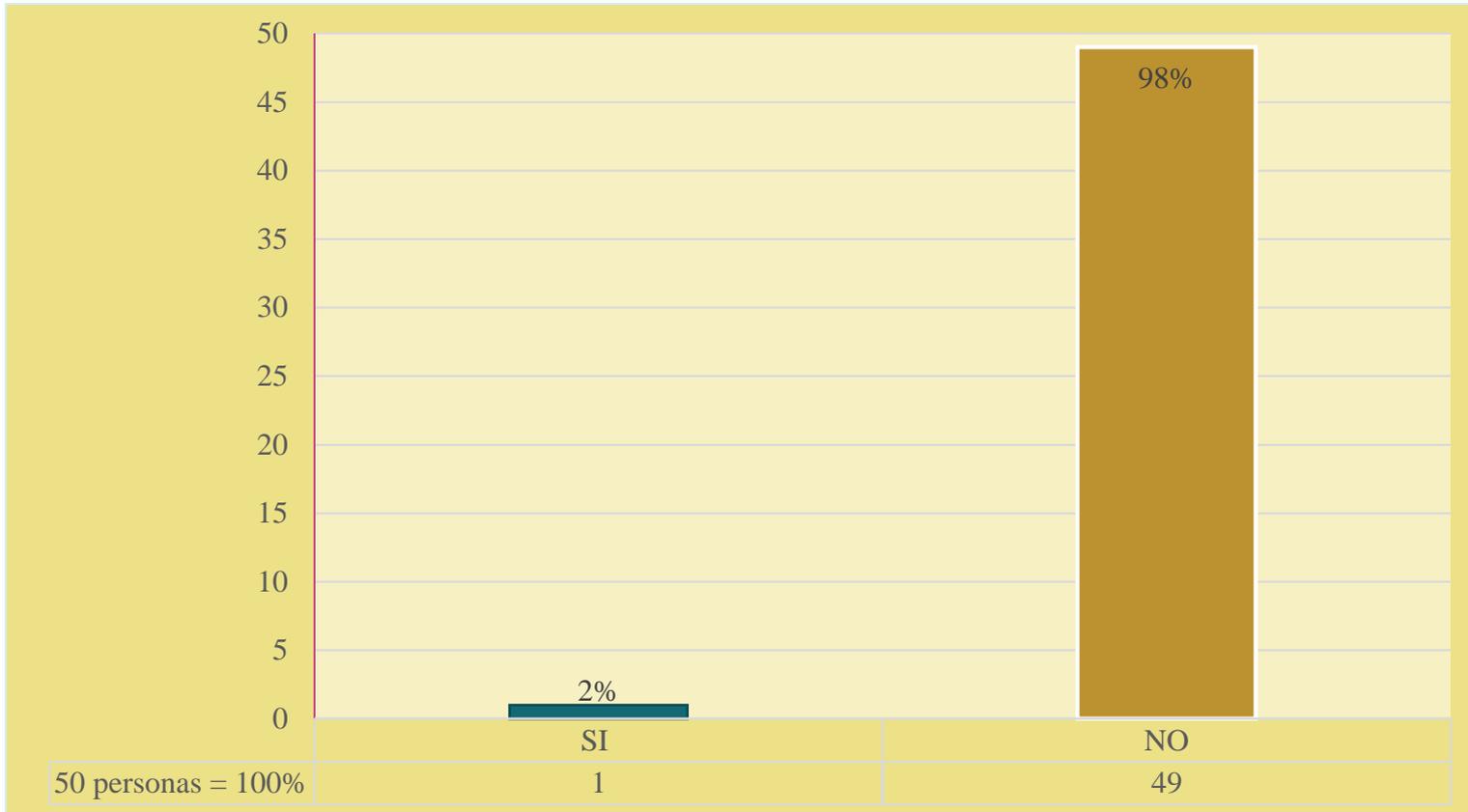
SEXO



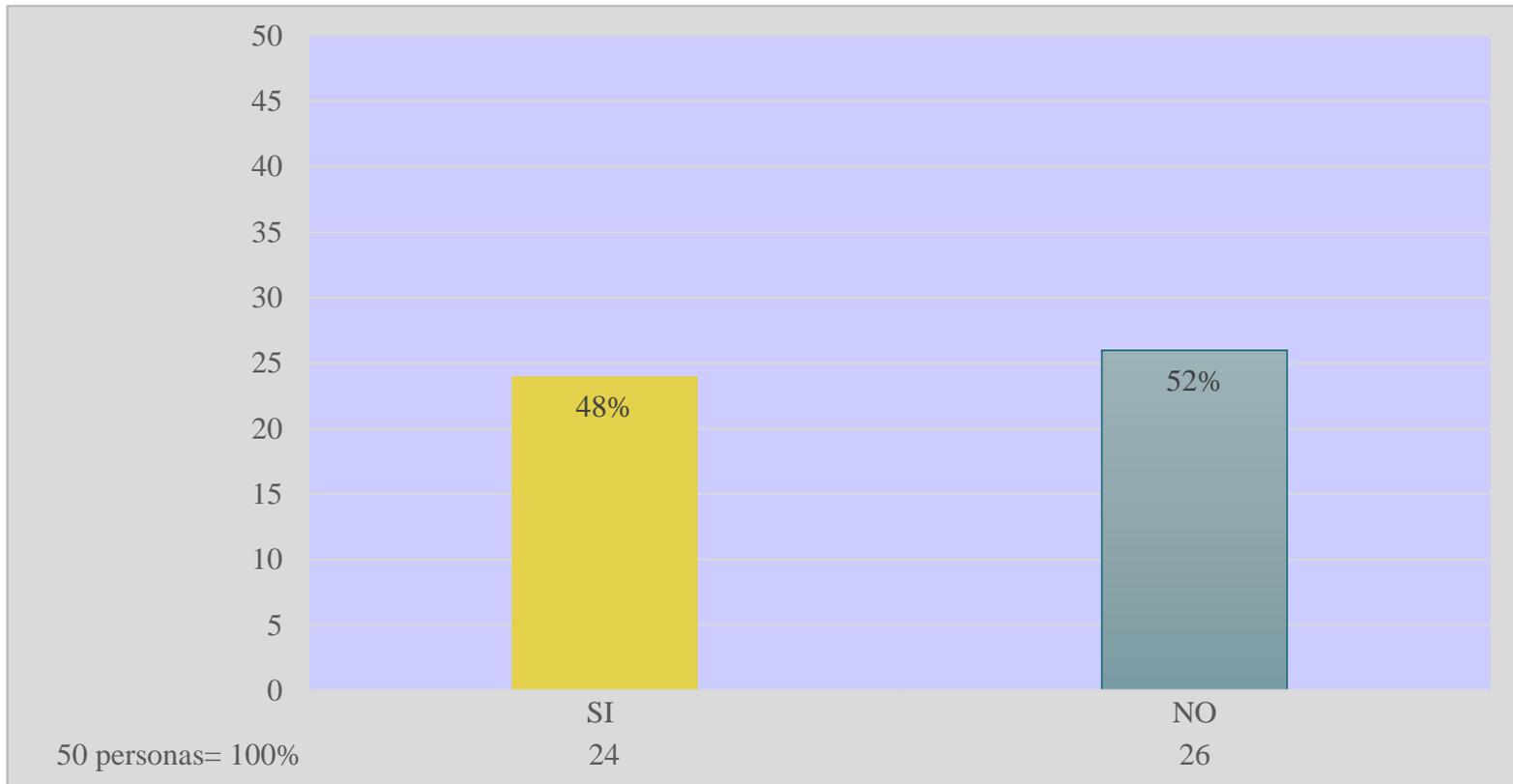
EDAD



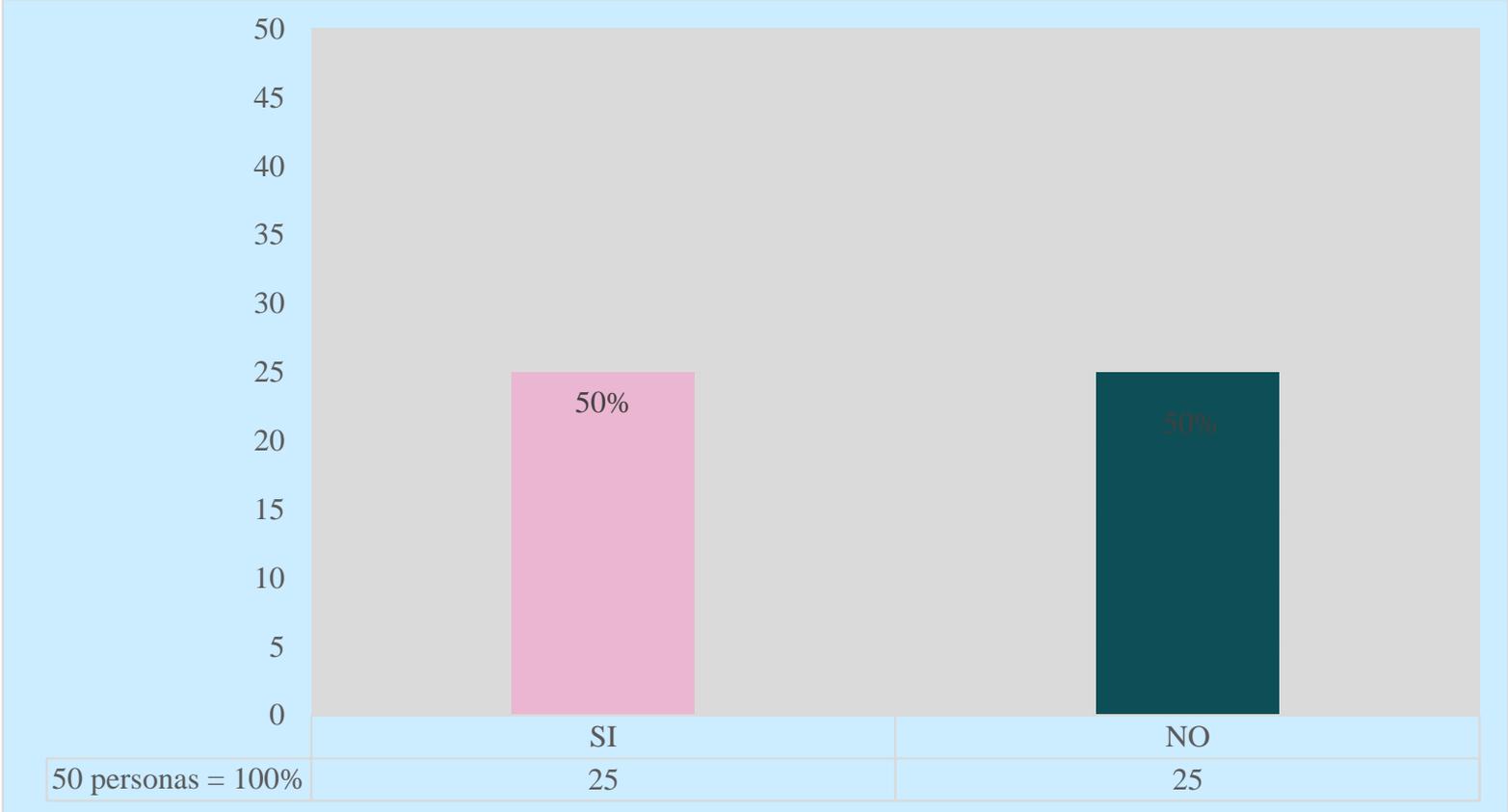
PSICOTERAPIA



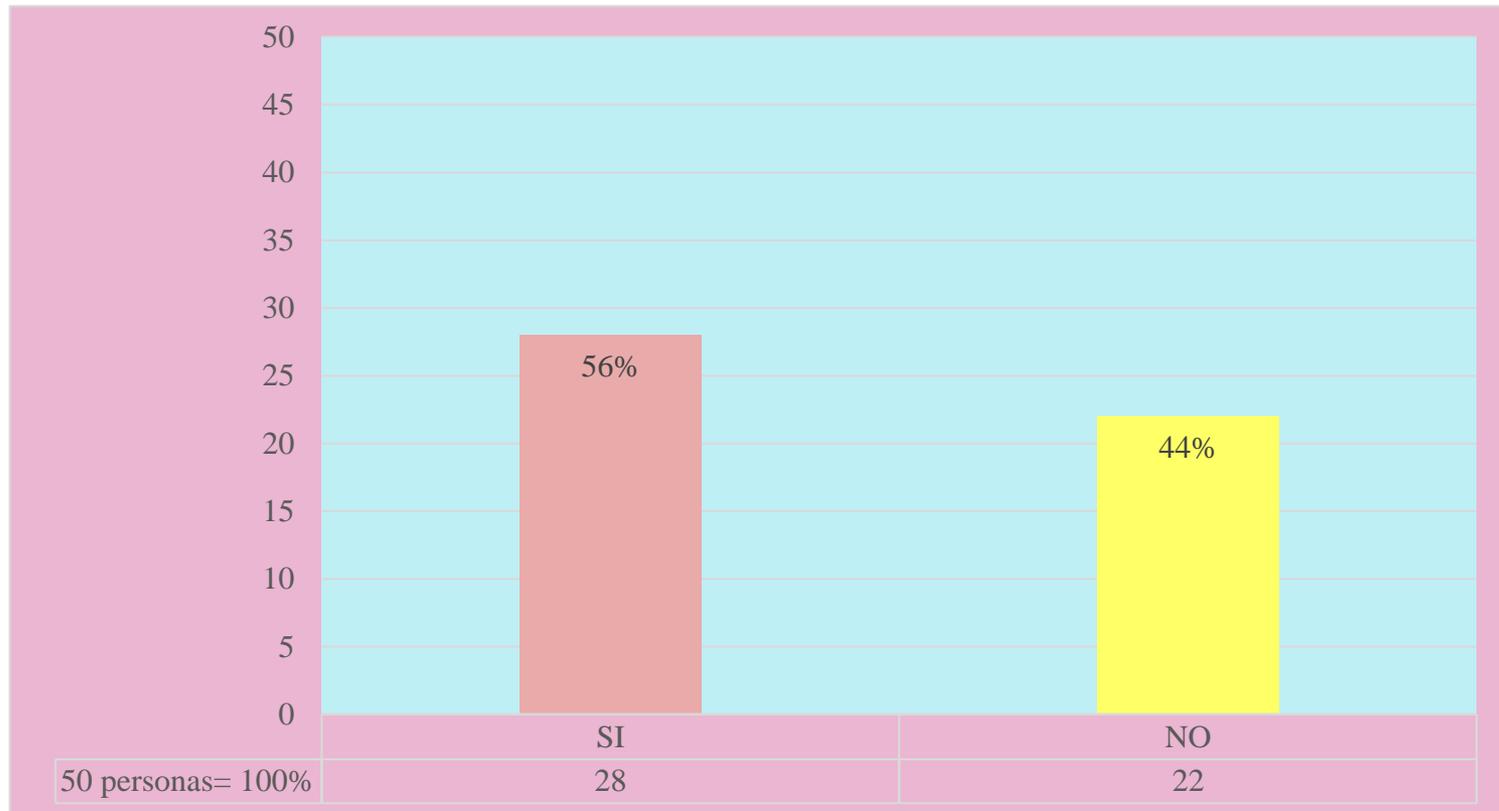
ESTRÉS



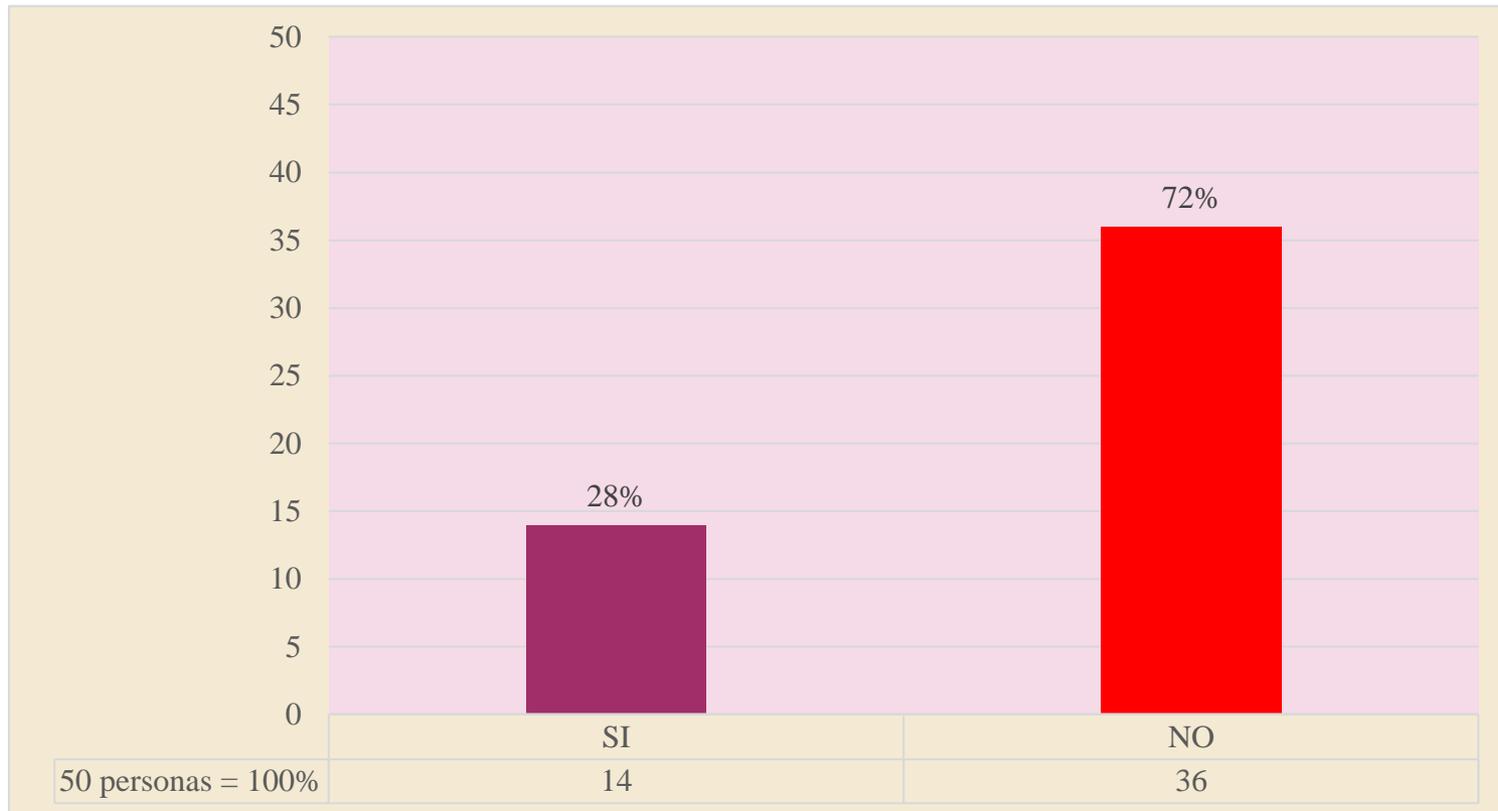
AISLAMIENTO



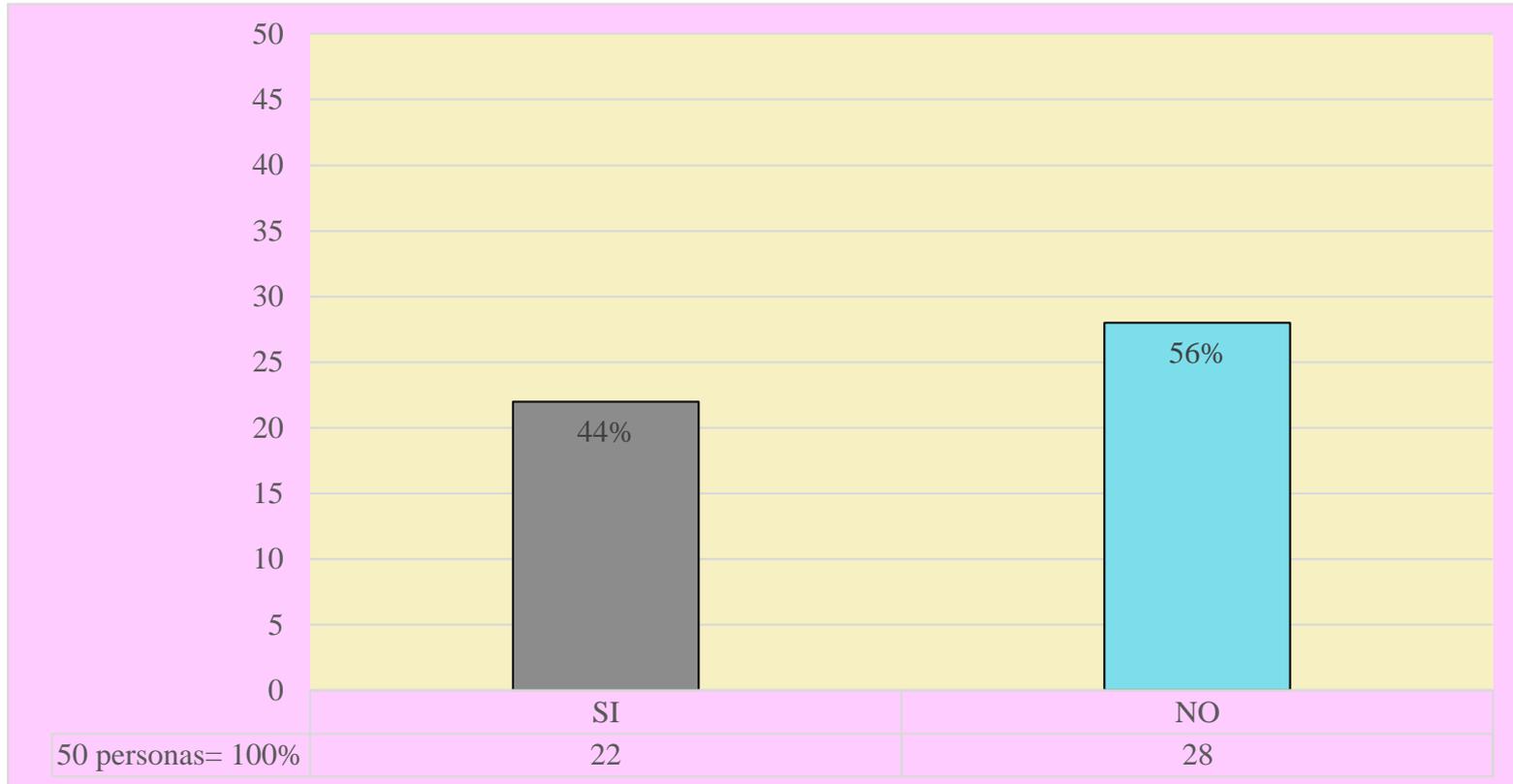
PREOCUPACIÓN



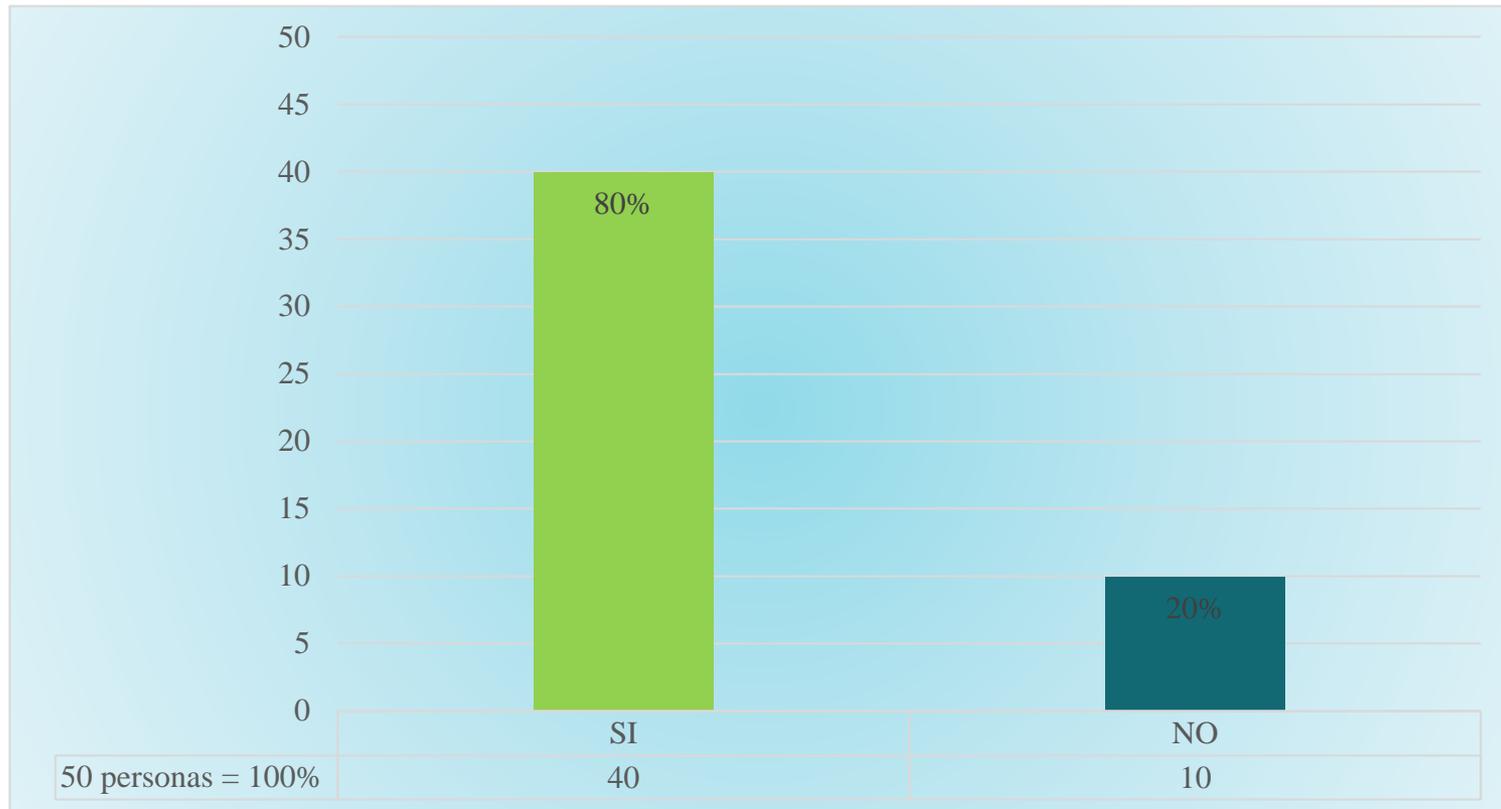
INSOMNIO



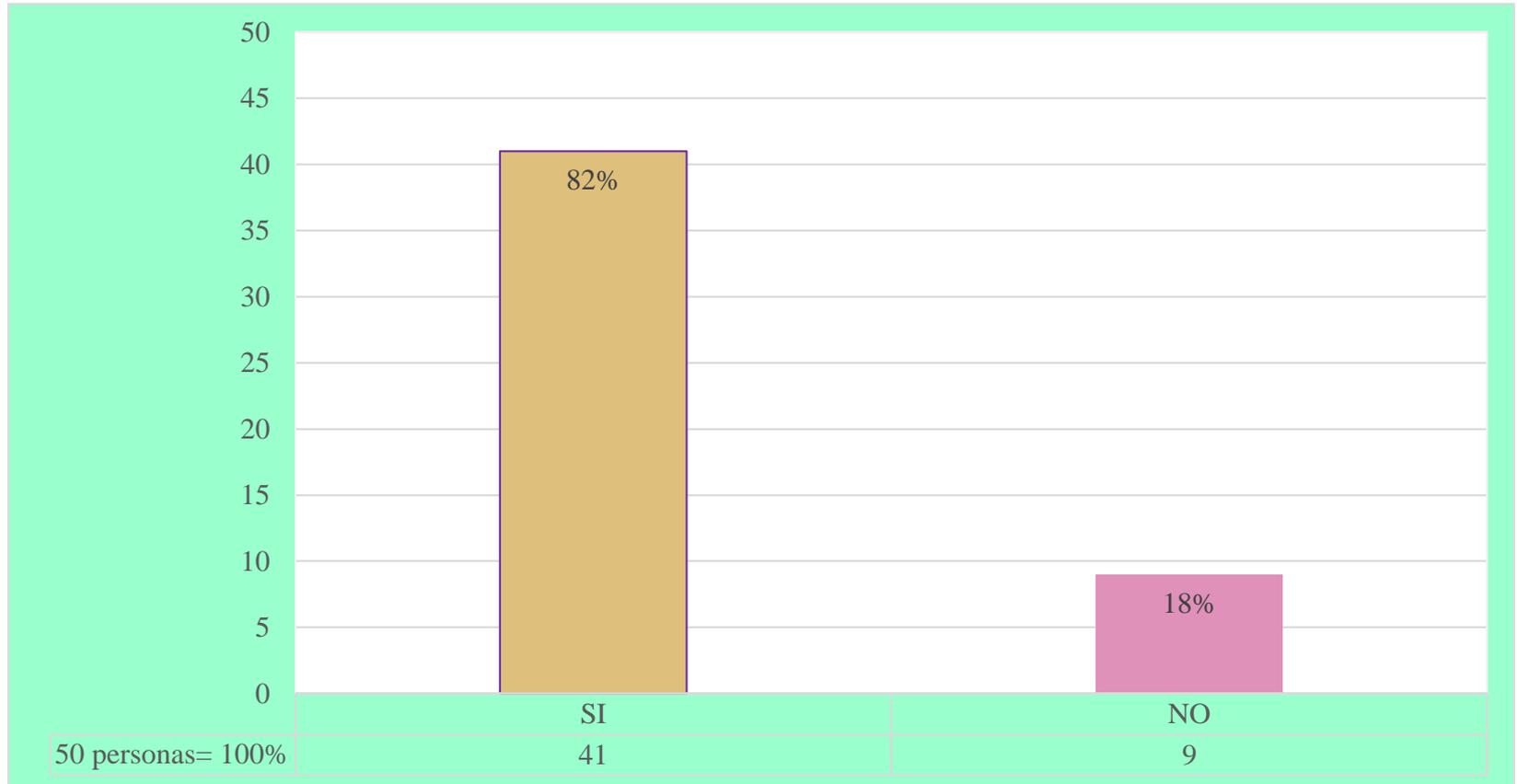
EMOCIONES



ADAPTACIÓN



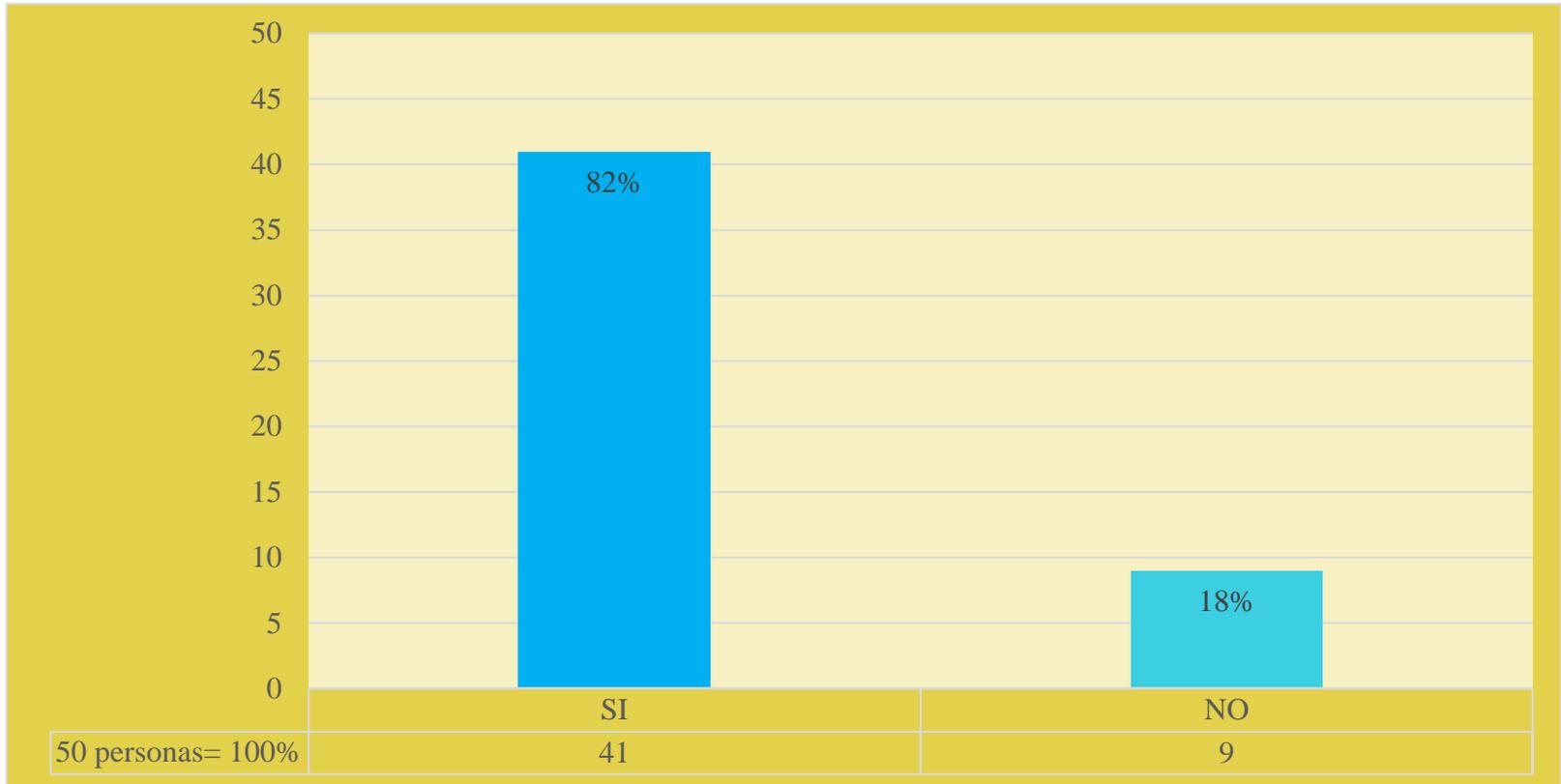
RUTINA



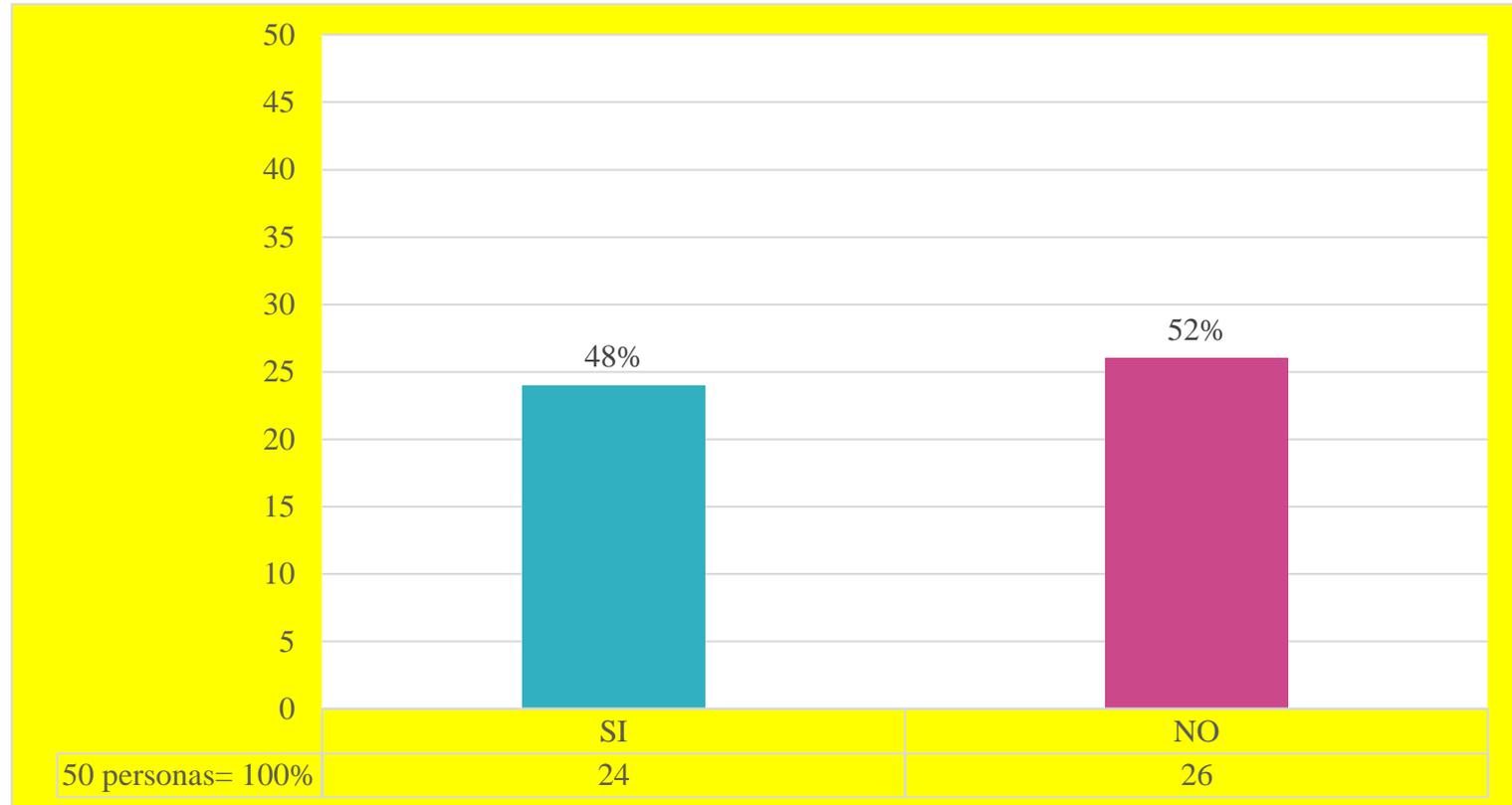
REORGANIZACIÓN



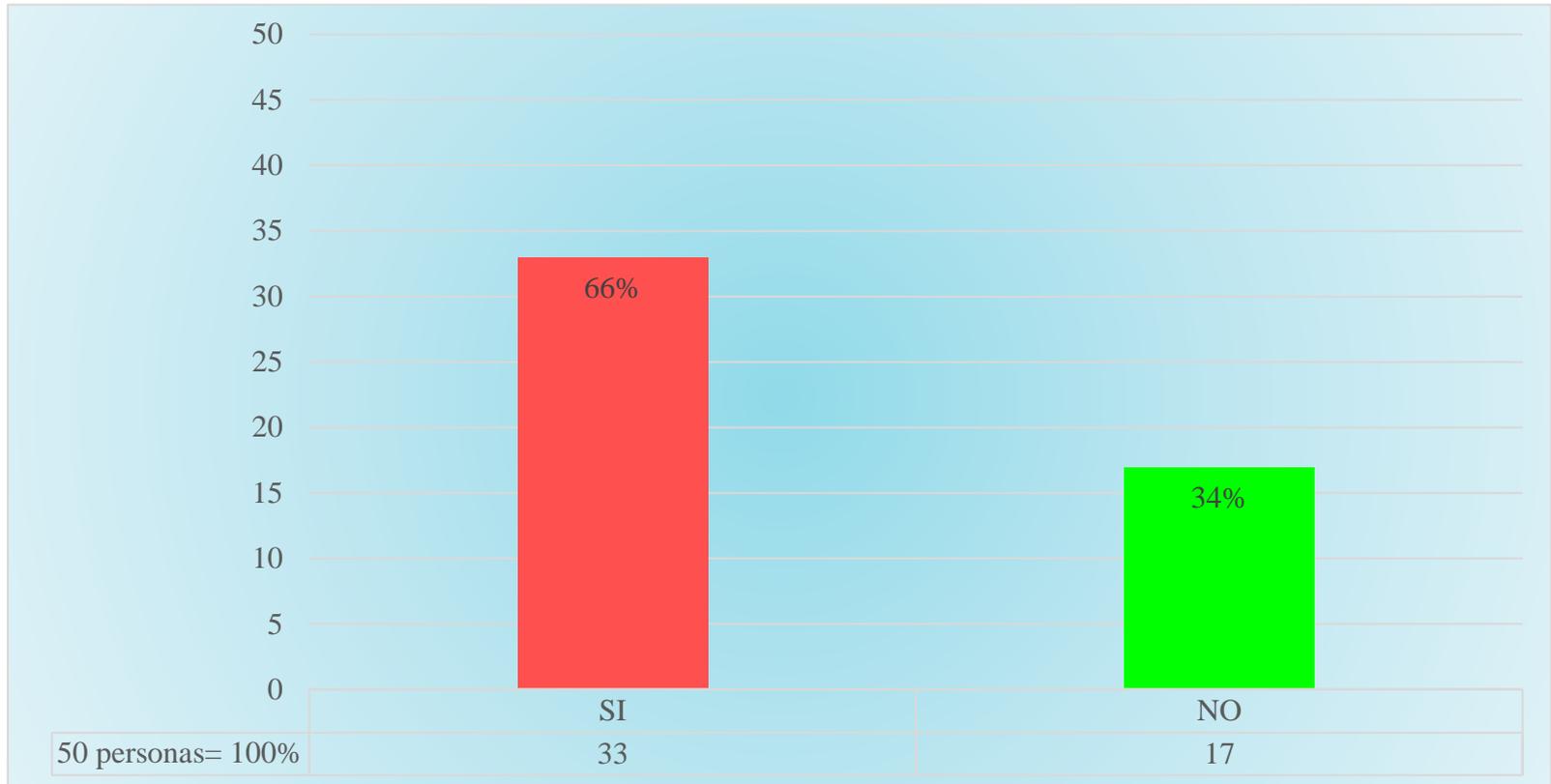
ECONOMIA



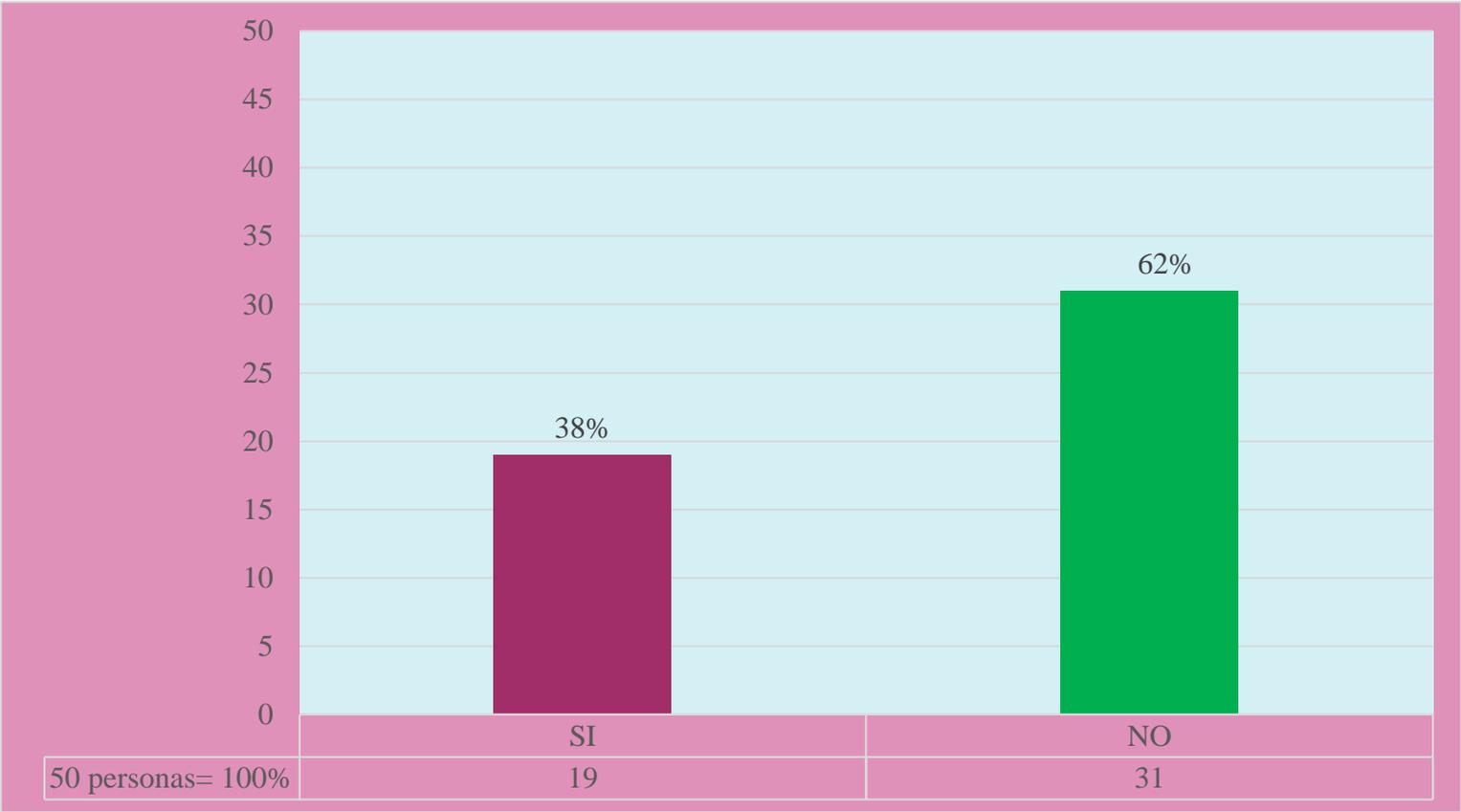
SALUD



DISTANCIAMIENTO



ENFERMEDAD



CONCLUSION

SUGERENCIAS

BIBLIOGRAFIAS:

- 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>

ARGUMENTOS

DAÑOS PSICOLOGICOS DE LA CUARENTENA DURANTE LA PANDEMIA COVID 19 EN PERSONAS SANAS DE 20 A 45 AÑOS, EN COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS.

Soy lic. Enfermería general, realice mis estudios de enfermería técnica en CONALEP en la ciudad de Comitán, realice la licenciatura en enfermería egresado de la universidad de Guadalajara UDG, he laborado en la secretaria de salud desde el año 2003, en diferentes unidades de salud, actualmente me encuentro laborando en el hospital de la mujer Comitán, en el área de medicina preventiva, soy responsable de vacunación universal y el programa de tamiz metabólico neonatal, lleve a cabo el proceso de vacunación anti-covid-19 al personal de salud del hospital.

La pandemia de covid 19 realizo una serie de cambios en todos los aspectos, personal, familiar, cultural, económico y social también tuvo cambios a nivel emocional ya que estábamos acostumbrados a un estilo de vida, a realizar nuestras actividades con libertad, el aislamiento social, cierre de plazas comerciales y lugares de distracción, cierre de lugares deportivos nos genero ansiedad, depresión, estrés. Aunado a todo el aislamiento los medios de comunicación y redes sociales con noticias de la pandemia estresaba, y las personas que estábamos físicamente laborando en un hospital el estrés era aun mas, ya que la carga de trabajo doblemente mayor, en mi caso vivía con el miedo de contagiarme de covid y llegar a la casa y contagiar a mis familiares en especial a mi mama que es un adulto mayor y con sus enfermedades propias de su edad, eso me generaba mucho miedo, y depresión por no poder ir a verla como antes de llegar de el trabajo e irla a abrazar.

La tesina "daños psicológicos durante la pandemia covid 19 en personas sanas de 20 a 45 años en Comitán de Domínguez" me parece un tema muy importante nos da la oportunidad de conocer que tanto daño emocional y psicológico causo la pandemia, de igual forma nos permite conocer que tanto aprendimos de la pandemia.

L.E. Fco. Rafael Hdez. Velasco



Ced. Prof. 3073964

DAÑOS PSICOLÓGICOS DE LA CUARENTENA A CAUSA DE LA COVID-19 EN PERSONAS SANAS DE 30-45 AÑOS EN COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS.

Soy Psicóloga Clínica egresada de la Universidad Mesoamericana de la Ciudad de San Cristóbal de las Casas, realice la Certificación y participación como experto en PSICOONCOLOGÍA, con una duración de 380 hrs. Otorgado por AP-Apertura Psicológica, Madrid España, he tomado cursos como "Aspectos Tanatológicos en el quehacer médico" dentro del marco del XXII Congreso Médico Internacional México-Guatemala, he laborado dentro del sistema DIF del Estado de Chiapas y actualmente laboro en el Hospital de la Mujer Comitán como Psicóloga Clínica y responsable del programa de Cuidados Paliativos.

La pandemia de covid- 19 que no solo realizó una serie de cambios en todos los aspectos social, cultural, económico sino a nivel emocional ya que todos estábamos acostumbrados a un estilo de vida, a realizar nuestras actividades sin limitaciones.

El aislamiento social trajo como consecuencia presentar una serie de síntomas de ansiedad, depresión, estrés; lo anterior fue el detonante de que muchas personas antes de la pandemia presentaban dificultades en su estado de ánimo y esto repercutía en su vida cotidiana, desafortunadamente existen muchos tabús acerca de acudir al psicólogo.

El encontrarse en un aislamiento en personas físicamente sanas, es un duelo, teniendo en cuenta que este no solo es cuando tenemos una pérdida de un ser querido, se presenta cuando perdemos algo y en este caso se perdió la libertad de realizar nuestras actividades (social, deportivas, religiosa, familiares, laboral, etc) en mi opinión al inicio de la pandemia nos encontrábamos en una negación de que esto no estaba pasando se dificulto mucho el uso de cubrebocas, evitar los saludos de mano, abrazo o con un beso, después de unos meses llegamos a una resignación teníamos que realizar las recomendaciones que daba sector salud para evitar más contagios y sin embargo influyo mucho la cultura principalmente en nuestro estado de Chiapas ya que no aceptaban las medidas de seguridad porque era un invento del gobierno, la apatía por seguir indicaciones y esto ocasiono un aumento de casos; actualmente considero que existe una aceptación de covid- 19 y las medidas sanitarias que debemos seguir ya es parte de nuestra vida el llevar el cubrebocas y otras medidas sanitarias; sin embargo, desafortunadamente esto no sucede en todas las personas ya que aún siguen pensando que esto no es nada grave y es invento del gobierno.

La tesina "Daños psicológicos de la cuarentena a causa de covid-19 en personas sanas de 30-45 años en Comitán de Domínguez, Chiapas" es un tema muy interesante ya que permitirá conocer como ha repercutido a nivel emocional dicha cuarentena; así mismo dar a conocer que la salud mental es parte fundamental en la vida del ser humano, el que así como acudimos al médico cuando presentamos un dolor físico así también cuando presentemos síntomas de depresión, ansiedad, acudamos al psicólogo de esta manera podremos realizar y disfrutar de mejor manera nuestras actividades.

Psic. Elva Guadalupe Villar Pérez
Cédula Profesional 6646700

CURRICULUM DE PRESENTACIÓN BREVE

- ESTUDIOS
 - o LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EN CLÍNICA, EN UNIVERSIDAD MESOAMERICANA, SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS, EGRESADO EN 2002
 - o DIPLOMADO EN PSICOTERAPIA GESTALT EN 2003, CENTRO DEL SER, SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS
 - o DIPLOMADO EN SEXUALIDAD HUMANA POR PARTE DEL ECOSUR Y CISC
 - o MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN EN SERVICIOS DE SALUD, IUDM, EGRESADO EN 2018
- LABORAL
 - o PSICÓLOGO CLÍNICO EN LA SSA DESDE SEPTIEMBRE DEL 2003 A LA FECHA.
 - o PSICÓLOGO CLÍNICO EN LA PRÁCTICA PRIVADA DESDE EL 2004 A LA FECHA.
- OTROS
 - o PONENTE DE DIVERSOS TEMAS EN EL ÁMBITO DE PSICOLOGÍA, PARA DIFERENTES INSTITUCIONES, COMO SSA, IMSS, UNACH, IUDM.
 - o FACILITADOR DE CURSOS DE TRABAJO EN EQUIPO, DE SENSIBILIDAD HUMANA, DE SEXUALIDAD HUMANA, EN EQUIDAD Y GÉNERO, POR MENCIONAR ALGUNOS
- OPINIÓN PROFESIONAL SOBRE LA PANDEMIA A CAUSA DEL COVID - 19
 - o LA PANDEMIA HA SIDO UN EVENTO INESPERADO CON DIVERSAS REPERCUSIONES EN TODOS LOS ÁMBITOS, Y QUE ESTA DEJANDO HUELLA MARCANDO LA HISTORIA DE LA HUMANIDAD, UN VIRUS QUE HASTA EL MOMENTO SE DESCONOCE LA GÉNESIS, HA DEJADO DE MANIFIESTO QUE HEMOS DADO MAS VALOR A COSAS MATERIALES QUE A NUESTRA PROPIA SALUD. EL AISLAMIENTO, EL TEMOR DE SER CONTAGIADO, EL TEMOR DE PERDER A UN SER QUERIDO, EL TEMOR A LO DESCONOCIDO, PROVOCA DIVERSOS TRASTORNOS EMOCIONALES Y MENTALES. QUEDA DEMOSTRADO ENTONCES, QUE NO SOLAMENTE DEBEMOS DE TENER UNA BUENA SALUD FÍSICA, PERO MÁS IMPORTANTE AUN ES TENER UNA BUENA SALUD MENTAL.

- **¿QUÉ REPERCUSIONES PSICOLÓGICAS PUEDE CAUSAR EL AISLAMIENTO SOCIAL?**
 - o EL AISLAMIENTO SOCIAL DE MANERA REPENTINA, O FORZADA PARA ASÍ EVITAR UN CONTAGIO DEL VIRUS, PUEDE GENERAR DIVERSOS TRASTORNOS EMOCIONALES EN LA PERSONA, SOBRE TODO CUANDO ESTA ACOSTUMBRADA A ESTAR SALIENDO O DE TENER CONTACTO SOCIAL. UNA DE LAS MAS COMUNES ES LA IRRITABILIDAD, EL NIVEL DE TOLERANCIA SE VE AFECTADO. LA ANSIEDAD ES OTRO DE LOS FACTORES COMUNES, EN LAS QUE TERMINA AFECTANDO EL CURSO DEL PENSAMIENTO Y DE GENERAR MIEDO Y PREOCUPACIONES, LA DEPRESIÓN ES OTRO DE LOS FACTORES ASOCIADOS Y QUE SE HAN MANIFESTADO EN AMBOS SEXOS DURANTE ESTA PANDEMIA, DEBIDO AL FALLECIMIENTO DE ALGÚN FAMILIAR O DE ALGÚN CONOCIDO QUE FUE VICTIMA DEL COVID19, LAS NOTICIAS, LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN INFLUYEN A QUE ESTE PADECIMIENTO SE VEA INCREMENTADO EN LA POBLACIÓN. LA BAJA AUTOESTIMA ES TAMBIÉN, UN ELEMENTO QUE SE MANIFIESTA EN EL AISLAMIENTO YA QUE EL INTERÉS POR VERSE Y ARREGLARSE BIEN, SE VE DISMINUIDA.

- **¿QUÉ REPERCUSIONES PSICOLÓGICAS CREE QUE PUEDE CAUSAR EL AISLAMIENTO POR LA PANDEMIA A CAUSA DEL COVID 19 EN PERSONAS FÍSICAMENTE SANAS?**
 - o UNA DE LAS CARACTERÍSTICAS HUMANAS MÁS IMPORTANTES ES LA NECESIDAD DE ESTABLECER VÍNCULOS CON OTROS, Y PRECISAMENTE LA FÓRMULA MÁS EFICAZ PARA COMBATIR LA EXTENSIÓN DEL CONTAGIO DE LA COVID-19 ATENTA CONTRA ESA NECESIDAD PRIMORDIAL. EL DISTANCIAMIENTO FÍSICO Y EL AISLAMIENTO SOCIAL (PRINCIPALES RECOMENDACIONES PARA ATENUAR LA PROPAGACIÓN DEL CONTAGIO) HA INVOLUCRADO CAMBIOS EN EL ESTADO DE ÁNIMO DE LAS PERSONAS Y SUS ENTORNOS FAMILIARES, NO SÓLO PORQUE SE VEN RECLUIDAS EN SUS DOMICILIOS, PLANTEÁNDOSE NUEVAS CONDICIONES DE HÁBITAT, SINO ADEMÁS PORQUE SE HA INTERRUMPIDO SU COTIDIANEIDAD. POR LO QUE UNA PERSONA CON BUEN ESTADO FÍSICO PUEDE SUFIR AFECTACIONES DE ESTRÉS, DEPRESIÓN DURANTE EL DÍA Y QUE GENERE INSOMNIO Y EXISTA TAMBIÉN UN TRASTORNO DEL SUEÑO. NO HAY SALUD FÍSICA, SI NO HAY SALUD MENTAL...

- **OPINIÓN PROFESIONAL SOBRE LA TESINA “DAÑOS PSICOLÓGICOS DE LA CUARENTENA A CAUSA DEL COVID -19 EN PERSONAS DE 30-45 AÑOS EN COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS”**
 - EL TRABAJO ACADÉMICO, ES MUY INTERESANTE Y SOBRE TODO QUE HAY MATERIAL PARA SU INVESTIGACIÓN, QUEDARÍA A CONSIDERACIÓN EL AGREGAR COMO UN FACTOR DENTRO LAS REPERCUSIONES PSICOLÓGICAS, EL CAMBIO O MODIFICACIÓN A LOS RITUALES DE DUELO, YA QUE LA COSTUMBRE DE VELACIÓN Y DE DESPEDIDA SE HA VISTO AFECTADO EN LAS ACTIVIDADES ACOSTUMBRADAS.



MARBIN DAGOBERTO MARTÍNEZ PÉREZ

PSICÓLOGO CLÍNICO

CED. 4927654

DAÑOS PSICOLÓGICOS DE LA CUARENTENA A CAUSA DEL COVID-19 EN PERSONAS SANAS DE 30-45 AÑOS EN COMITÁN DE DOMINGUEZ CHIAPAS

A lo largo de mi formación he aprendido que el vínculo es en gran medida el pilar de la estabilidad psíquica, como bien menciona Ines Di Bartolo; el cerebro solo se configura en la relación que tiene con otros cerebros. Soy psicólogo educativo, pasante en psicología general, cuento con la maestría en terapia familiar sistémica y la maestría en educación así como con la especialidad en psicología clínica. He tenido la oportunidad de recibir entrenamiento por la Fundación América por la Infancia (FAI) de Chile, soy supervisado por la Asociación Psicoanalítica Mexicana (APM), ejerzo como terapeuta fundador en CADPI Comitán (Centro de Atención y Desarrollo Psicológico Integral), colaboro en intervención con ian México (International Attachment Network) en Chiapas y superviso el grupo internacional de estudio sobre el Apego en países como Guatemala, Panamá, Chile y demás.

La psicoterapia sin duda alguna ha evolucionado a la par de las necesidades de la humanidad, es un hecho que hoy en día gracias a diversos enfoques teóricos se ha solidificado como una herramienta que garantiza la salud del ser. Muchos de los momentos que han marcado la praxis están enmarcados por situaciones de crisis, actualmente estamos ante un hecho sin precedente que ha evidenciado la delicadeza y vulnerabilidad del sistema relacional en el que estamos insertos. Estudios en epidemias anteriores han revelado una profunda y amplia gama de consecuencias psicosociales a nivel individual y colectivo; son múltiples las alteraciones psicológicas asociadas que van desde síntomas aislados hasta trastornos complejos con un deterioro marcado de la funcionalidad, tales como insomnio, ansiedad, depresión y trastorno por estrés postraumático. Se han minimizado las consecuencias psicosociales pues la atención esta enfocada en la transmisión y repercusiones físicas, es entonces una necesidad virar la atención hacia los alcances a mediano y largo plazo que todo esto puede generar en la psique humana y específicamente en los grupos de mayor vulnerabilidad.

Diversos estudios han validado que las personas sometidas al estrés continuo pueden en gran medida presentar angustia marcada y un deterioro significativo en el funcionamiento social u ocupacional, así como en el vincular; la actual pandemia implicará un aumento en la psicopatología de la población general. Lo implícito en cualquier experiencia es en si el objeto de estudio que más abordaje requiere pues los resultados que se pueden obtener vagan dentro del umbral de la incertidumbre. El abordaje de estos temas como el que se tiene con la tesina “Daños psicológicos de la cuarentena a causa del COVID-19 en personas sanas de 30-45 años en Comitán de Domínguez Chiapas” y con investigaciones que respeten ética y profesionalmente la metodología científica, serán el faro que ilumine el camino y siembren los pilares de la intervención integral en lo referente a la situación que estamos atravesando y que se puede presentar en un futuro.



Mtro. Javier Ivan Godines Hernández
Cedula profesional: 11724414

