



TEMA:

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

PRESENTA:

YAMILE YENITZI PÉREZ VÁZQUEZ.

DIEGO SOLORZANO DELEÓN.

MATERIA:

SEMINARIO DE TESIS

CATEDRATICO:

LIC. MARCOS JHODANY ARGUELLO GALVEZ.

CUATRIMESTRE:

8° CUATRIMESTRE.

CARRERA:

LIC. EN ENFERMERIA.

LUGAR Y FECHA:

COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS A

Autorización

Dedicatoria

INDICE

Dedicatoria.....	4
Introducción.....	10
Resumen	11
1. Planteamiento del problema.....	13
2. Objetivos	17
1. Objetivo general	17
2. Objetivos específicos	17
3. Justificación	18
4. Capítulo 2.....	18
2.1. Marco teórico	18
2.1.1. Definiciones generales	18
2.1.2. Definiciones de factores y fases del daño psicológico.	26
2.1.3. Grados de afectación emocional en la pandemia.....	39
2.1.4. Modelo	41
2.1.5. Teórica.....	42
5. Capítulo 3.....	45
3.1. Tipo y diseño de investigación	45

3.2.	Área de estudio.....	45
3.3.	Objeto de estudio.....	45
3.4.	Cronograma de actividades	46
3.5.	Cronograma de presupuesto.....	50
3.6.	Variables	51
3.7.	Encuesta poblacional	95
6.	Capítulo 4.....	58
4.1.	Análisis e interpretación de datos.....	58
4.1.1.	Sexo.....	58
4.1.2.	Edad.....	59
4.1.3.	Psicoterapia.....	60
4.1.4.	Estrés	61
4.1.5.	Aislamiento	62
4.1.6.	Preocupación.....	63
4.1.7.	Insomnio.....	64
4.1.8.	Emociones	66
4.1.9.	Adaptación.....	67
4.1.10.	Rutina	69
4.1.11.	Reorganización.....	70

4.1.12.	Economía	72
4.1.13.	Salud	74
4.1.14.	Distanciamiento	75
4.1.15.	Enfermedad	76
7.	Conclusión	78
8.	Sugerencias.....	80
9.	Bibliografía.....	81
10.	Anexos	86
11.	Evidencia.....	86

Introducción

Daños psicológicos de la cuarentena a causa del covid-19 en personas sanas de 30 a 45 años en Comitán de Domínguez Chiapas, es el tema de esta investigación, la cual pretende dar a conocer datos cualitativos y cuantitativos de una población específica, que su salud se ve amenazada por algo no patológico. El objetivo es exponer que el aislamiento social a causa del covid-19 puede provocar daños psicológicos y que afecta el estadio biopsicosocial de los individuos. La salud mental en la población es importante para la interacción social y las relaciones interpersonales que día a día formamos, esto nos permite mantener un equilibrio mental y así mejorar nuestra salud.

Los resultados de este estudio ayudaran a resolver la problemática que se está viviendo y disponer de medidas preventivas para la mejora de la salud en la población en general. La falta de autoconocimiento emocional es un factor importante que se logra identificar en este proyecto y que afecta la salud mental en la población, la confusión de emociones y sentimientos es concurrente entre la población encuestada, las falsas creencias de la terapia psicológica que no permiten la ayuda en la población. Gran variedad de factores se ve relacionadas con la alteración psicológica en un individuo, que se logran observar y describir en este proyecto.

Resumen

En la presente tesis se realizó un análisis y evaluación de los diferentes Daños psicológicos de la cuarentena a causa del covid-19 en personas sanas de 30 a 45 años en Comitán de Domínguez Chiapas, ya que con el inicio de la pandemia surgieron muchas problemáticas con repercusiones en la sociedad como: desempleo, cambios emocionales, aumento de estrés y ansiedad, cambios de estilo de vida, distanciamiento social, trastornos de sueño y afectaciones en la salud mental; cada uno de las problemáticas mencionadas se definirán en el marco teórico para una mejor explicación resolviendo dudas o incógnitas que surjan al consultar la tesis.

Además, se implementó una encuesta a 50 personas sanas que no han adquirido el covid-19 entre un rango de edad ya antes mencionado; dentro de la encuesta se realizaron preguntas pertinentes que nos ayudaron a recopilar datos necesarios para llegar a ciertos resultados así mismo esos datos obtenidos serán reflejados a través de graficas con resultados cuantitativos.

Así mismo analizamos los resultados obtenidos, buscando soluciones a las problemáticas encontradas, para así poder ayudar a las personas afectadas, trayendo consigo nuestras conclusiones respecto al tema principal a investigar.

TEMA:

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

1. Planteamiento del problema

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

La ciudad de Comitán de Domínguez es un municipio perteneciente al estado de Chiapas de mayor importancia demográfica, económica y política de la región, el municipio se localiza en los límites del Altiplano Central y de la Depresión Central, limita al norte con los municipios de Amatenango del Valle y de Chanal, al este con Las Margaritas y La Independencia, al sur con La Trinitaria y Tzimol y al oeste con Socoltenango y Las Rosas. Basta con recordar que, ante este Pueblo Mágico, estamos frente a una de las situaciones más difíciles que el municipio de Comitán haya enfrentado. Esta ciudad chiapaneca fue rotundamente afectada por la cuarentena a causa del covid-19, el confinamiento dio inicio el 20 de marzo, dando por consecuente la suspensión de todas las clases en el país y que se tenía prevista para terminar en poco más de un mes es decir el 30 de abril, pero este problema va cambiando conforme se va dando el escenario

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

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

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

comprobó que solo un 2% de la población enferma fue tratada psicológicamente. Y la población aparentemente sana no ha sido atendida de alguna manera.

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

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

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

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

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

2. Objetivos

1. Objetivo general

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

2. Objetivos específicos

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

3. Justificación

Capítulo 2

3.1. Marco teórico

3.1.1. Definiciones generales

3.1.1.1. ¿Qué es salud?

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

¿Qué es la psicología?

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

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

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

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

3.1.1.2. ¿Qué es la psicoterapia?

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

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

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

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

¿Cuándo se debe considerar la psicoterapia como opción?

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

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

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

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

- Tiene un sentimiento abrumador y prolongado de desamparo y tristeza.
- Parece que sus problemas no se solucionan a pesar de sus esfuerzos y de la ayuda de familiares y amigos.
- Tiene dificultad para concentrarse en las tareas de su empleo o realizar otras actividades cotidianas.
- Se preocupa excesivamente, espera lo peor o está constantemente nervioso.

- Sus acciones, como beber alcohol exageradamente, consumir drogas o ser agresivo, le están dañando a usted o a otras personas.

¿Qué es la terapia?

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

¿En qué tipo de problemas ayudan los terapeutas?

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

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

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

Ayudan a la gente a afrontar sentimientos dolorosos como:

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

Ayudan en afecciones como:

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

¿Por qué la gente necesita terapia?

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

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

¿Cómo funciona la terapia?

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

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

3.1.1.3. ¿Qué es socialización?

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

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

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

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

1. Socialización primaria.

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

2.Socialización secundaria.

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

3.1.1.4. ¿Qué es la salud mental?

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

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

¿Qué puede afectar la salud mental?

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

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

Beneficios de la salud mental:

- Buena salud física, y rápida recuperación de enfermedades físicas
- Relaciones de calidad con las personas del entorno
- Estado de bienestar constante y proyectos para el futuro
- Mejorar la calidad de vida de los individuos
- Recomendaciones para mantener una buena salud mental
- Tener buenos hábitos alimenticios
- Realizar ejercicio con regularidad
- Conservar buenas relaciones interpersonales
- Evitar el tabaco y el consumo de alcohol
- Dormir como mínimo de 8 horas diarias
- Realizar actividades sociales, recreativas, culturales y deportivas

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

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

3.1.1.5. ¿Qué es el covid-19?

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

3.1.1.6. ¿Qué es un coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

3.1.1.7. ¿Qué es un virus?

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

3.1.2. Definiciones de factores y fases del daño psicológico.

¿Qué es daño psicológico?

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

3.1.2.1. Fases del daño psicológico

Shock o Desorganización:

Es una reacción inmediata, ocurre a los minutos u horas del suceso; suele tener dos tipos de shock, el activo que está constituido por agitación, gritos, enturbiamiento de la conciencia, hiperactivación, deambulación; y el shock pasivo, compuesto por catatonia, paralización o hipoactividad motriz, deambulación, enturbiamiento de la conciencia.

3.1.2.1.1. Reorganización:

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

3.1.2.1.2. Readaptación:

Suele presentarse de 6 meses a 2 años después del evento, es una reacción a largo plazo.

3.1.2.2. ¿Qué es el estrés?

El estrés es la forma que tiene tu cuerpo de responder ante cualquier tipo de demanda o amenaza. Cuando te sientes asustado, tu sistema nervioso responde liberando un torrente de hormonas del estrés, incluyendo la adrenalina y el cortisol, que activan el cuerpo para una acción de emergencia. Tu corazón bombea más fuerte, los músculos se tensan, la presión sanguínea aumenta, la respiración se acelera, y tus sentidos se vuelven más agudos. Estos cambios físicos incrementan tu fuerza y aguante, la velocidad de tu tiempo de reacción, y mejoran tu enfoque.

Las siguientes listas clasifican los signos y síntomas comunes del estrés crónico:

- Síntomas cognitivos
- Problemas de memoria
- Incapacidad para concentrarte
- Juicio pobre
- Ver solamente lo negativo
- Ansiedad o pensamientos recurrentes
- Preocupaciones constantes
- Síntomas emocionales
- Mal humor
- Irritabilidad o mal genio
- Agitación, incapacidad para relajarse
- Sentirse abrumado
- Sentimiento de soledad y aislamiento
- Depresión o infelicidad general

Síntomas físicos

- Dolores
- Diarrea o constipación
- Náuseas, mareos
- Dolor en el pecho, taquicardia
- Pérdida de deseo sexual
- Resfriados frecuentes

- Síntomas conductuales
- Comer más o menos
- Dormir mucho o poco
- Aislarte de otros
- Procrastinar o rechazar responsabilidades
- Consumir alcohol, tabaco, o sustancias relajantes
- Hábitos nerviosos

3.1.2.3. ¿Qué es la preocupación?

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

3.1.2.3.1. ¿Cómo funciona la preocupación?

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

tiene nuestro cerebro para manejar los problemas con el objetivo de mantenerte a salvo”, explicó Marques. “Cuando nos obsesionamos con un problema, esa preocupación deja de ser funcional”.

3.1.2.4. ¿Qué es la depresión?

La depresión, también llamada “depresión clínica” o “trastorno depresivo”, es un trastorno del estado de ánimo que causa síntomas de angustia, que afectan cómo se siente, piensa y coordina las actividades diarias, como dormir, comer o trabajar. Para recibir un diagnóstico de depresión, los síntomas deben estar presentes la mayor parte del día, casi todos los días, durante por lo menos dos semanas.

3.1.2.5. Tipos de depresión:

3.1.2.5.1. Depresión mayor (o grave):

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

3.1.2.5.2. Trastorno depresivo persistente (distimia):

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

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

3.1.2.5.3. Depresión perinatal:

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

3.1.2.5.4. Trastorno afectivo estacional:

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

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

3.1.2.6. ¿Qué es el trastorno por estrés postraumático?

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

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

3.1.2.6.1. ¿Cuáles son los síntomas del trastorno por estrés postraumático?

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

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

3.1.2.6.2. Síntomas de recuerdos intrusivos

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

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

3.1.2.6.3. Síntomas de evasión

- Mantenerse alejado de lugares, acontecimientos u objetos que hacen recordar la experiencia.

- Evitar pensamientos o sentimientos relacionados con el hecho traumático.

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

3.1.2.6.4. Síntomas de hipervigilancia y reactividad

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

3.1.2.7. ¿Qué es pérdida de la rutina?

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

3.1.2.7.1. ¿Por qué nos altera tanto la pérdida de la rutina?

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

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

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

3.1.2.7.2. Signos y síntomas de la pérdida de la rutina

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

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

Para enfrentar la pérdida de la rutina

- Presta atención a lo que sientes.
- Piensa en tus puntos fuertes y tu capacidad de afrontamiento.

- Continúa en contacto.
- Crea una rutina adaptada a tu nueva situación.
- Limita tu exposición a las noticias.
- Recuerda tu experiencia laboral.
- Refúgiate en la creatividad.

3.1.2.8. ¿Qué es distanciamiento social?

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

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

3.1.2.8.1. ¿Por qué practicar el distanciamiento social?

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

personas no tienen síntomas. El distanciamiento social es especialmente importante para las personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19.

Consejos de distanciamiento social:

- Infórmese antes de salir.
- Prepárese para el traslado.
- Limite el contacto al hacer mandados.
- Opte por actividades sociales seguras.
- Mantenga distancia en eventos y congregaciones.
- Mantenga distancia al hacer ejercicio.

3.1.2.9. ¿Qué es daño por aislamiento?

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

El Servicio de Psicología explica que con el correr de los días podrían aparecer en algunas personas síntomas:

- Confusión
- Malestar
- Ansiedad
- Enojo

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

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

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

3.1.2.10. ¿Qué es insomnio?

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

3.1.2.10.1. Vidas trastornadas

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

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

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

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

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

3.1.2.11. ¿Qué es irritabilidad?

Es una manifestación de la personalidad, que se expresa en reacciones exageradas ante las influencias externas. La irritabilidad se manifiesta por agresividad verbal o física no controlable y por situaciones sin importancia; es un mecanismo consciente o inconsciente y, más aún, cuando es inconsciente quien la presenta difícilmente la acepta.

3.1.2.11.1. Utiliza una técnica de respiración o de relajación muscular

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

Haz lo siguiente:

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

Relaja tu musculatura

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

- Relaja el músculo y repite otra vez.

3.1.3. Grados de afectación emocional en la pandemia.

3.1.3.1. Factores de afectación emocional.

Es innegable que todos nos hemos visto confrontados de una u otra manera en nuestra seguridad física y emocional, produciéndonos algo que, en medicina, y en la cultura general, se le conoce como estrés. Ya en el pasado nos hemos enfrentado a situaciones extremas que han ayudado a describir los factores que intervienen en el incremento del estrés; mención especial nos merecen los episodios históricos que han incluido momentos de cuarentena o distanciamiento social.

Estos factores son:

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

3.1.3.2. Niveles de afectación emocional

Todos, digo todos, nos hemos visto afectados, pero no todos en igual medida. Pensemos en un estanque donde lanzamos una piedra y que se forman círculos concéntricos alrededor del sitio

donde cayó. El centro, la piedra en el agua, es el surgimiento de la pandemia por el COVID-19, y los círculos los diferentes niveles de afección emocional, ordenado del centro a la periferia:

- Enfermos confirmados con el diagnóstico y aquellos con síntomas sugestivos de la enfermedad.
- Sobrevivientes de la infección y familiares con la probabilidad de haber sido contagiados.
- Personal de salud y primera línea de atención a personas enfermas.
- Individuos que desempeñan trabajos indispensables y que se encuentran en exposición constante a la posibilidad de ser infectados.
- Aquellos afectados en su bienestar económico, sus posesiones o que forman parte de los grupos de riesgo.
- Todos los demás que están en confinamiento en casa, sanos, pero llenos de estadísticas de infectados y finados. Afectados en nuestras rutinas y en estricto aislamiento social.

3.1.3.3. Medidas de protección contra la afectación:

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

- Fijarse una rutina diaria y novedosa para realizar todas las actividades necesarias para llevar un estilo de vida saludable. Horarios ordenados de sueño, alimentación de calidad, actividad física, períodos delimitados de trabajo en casa y ratos de convivencia y entretenimiento.
- Asignar un período de entre 30 y 60 minutos de búsqueda de información sobre la pandemia en fuentes oficiales. Evitar en la mayor medida el esparcir rumores y noticias falsas que sólo producen un “contagio emocional”.

- Establecer protocolos familiares de actuación en caso de que se presenten casos de individuos infectados por COVID-19. Dentro de estos prestar especial atención a los grupos de riesgo.
- Limitar el consumo de sustancias adictivas.
- Favorecer un patrón de relaciones familiares asertivas, con canales de comunicación que permitan señalar cuando estamos en buena disposición para estar con los demás y cuando queremos estar solos.
- Aprender sobre mecanismos compensatorios de manejo del estrés, como lo son los ejercicios de relajación y respiración, así como la meditación y el mindfulness.
- Distanciamiento social no significa alejamiento afectivo. Hay que aprovechar las ayudas digitales para no sentirnos solos.

3.1.4. Modelo

3.1.4.1. Modelo biopsicosocial.

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

Debido a que tales padecimientos resultan de un estilo de vida poco saludable y son no infecciosos, el interés desde una perspectiva conductual cobra gran relevancia. Aquí, la intervención psicológica toma un papel preponderante, pues el padecer enfermedades crónicas degenerativas implica la presencia / ausencia de diversas variables psicológicas,

comportamentales y actitudinales, que dan lugar a valoraciones específicas en la calidad de vida de los individuos que las padecen.

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

3.1.5. Teórica

3.1.5.1. Hildegard Elizabeth Peplau biografía

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

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

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

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

Educada en: Teachers College; Bennington College.

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

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

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

3.1.5.2. Teoría de las relaciones interpersonales de Hildegard E. Peplau.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Capítulo 3

3.1 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.

3.2. 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.

3.3. Objeto de estudio

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

3.5. 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		

3.6. Variables

Nombre	Definición conceptual	Definición operacional	Tipo de variable	Escala	Ítems
Edad	Tiempo que lleva una persona viviendo desde que nació.	30-45 años	Independiente	Ordinal	30-35 36-40 41-45
Sexo	Es el conjunto de las peculiaridades que caracterizan los individuos de una especie dividiéndolos en masculinos y femeninos.	30-45 años	Independiente	Nominal	Hombre Mujer
Psicoterapia	Es un tratamiento científico de naturaleza psicológica que a partir de manifestaciones psíquicas o físicas	30-45 años	Independiente	Nominal	Si No

	del malestar humano.				
Estrés	Es un sentimiento de tensión física o emocional.	30-45 años	Independiente	Nominal	Si No
Aislamiento	Se refiere a dejar algo solo y separado de otras cosas; apartar a una persona de la comunicación y el trato con los demás.	30-45 años	Independiente	Nominal	Si No
Preocupación	Estado de desasosiego, inquietud o temor producido ante una situación difícil, un problema.	30-45 años	Independiente	Nominal	Si No
Rutina	Es una costumbre o un hábito que se	30-45 años	Independiente	Nominal	Si No

	adquiere al repetir una misma tarea o actividad muchas veces.				
Insomnio	Falta anormal de sueño y dificultad para conciliarlo que se sufre en el momento en que corresponde dormir.	30-45 años	Independiente	Nominal	Si No
Emociones	Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante.	30-45 años	Independiente	Nominal	Alegría Enfado Miedo Tristeza Sorpresa Asco Confianza Interés

Adaptación	Proceso de la evolución natural de un organismo a través de la selección natural que permita adaptarse a las condiciones de su hábitat con el fin de desarrollar con éxitos sus funciones	30-45 años	Independiente	Nominal	Hombre Mujer
Reorganización	Cambio de la manera en que está estructurada u organizada cierta cosa.	30-45 años	Independiente	Nominal	Si No
Economía	Es una ciencia social que estudia la forma de administrar los recursos disponibles para	30-45 años	Independiente	Nominal	Si No

	satisfacer las necesidades humanas				
Salud	Es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades	30-45 años	Independiente	Nominal	Si No
Distanciamiento social	Es un conjunto de medidas no farmacéuticas de control de las infecciones, con el objetivo de detener o desacelerar la propagación de una enfermedad contagiosa.	30-45 años	Independiente	Nominal	Si No

Enfermedad	Es considerada como cualquier estado donde haya un deterioro de la salud del organismo humano.	30-45 años	Independiente	Nominal	Si No
------------	--	------------	---------------	---------	----------

Sin título2.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta
1	SEXO	Númérico	8	0	sexo
2	EDAD	Númérico	8	0	edad
3	PSICOTERAPIA	Númérico	8	0	¿Ha recibido algún tipo de ayuda psicológica durante esta pandemia a causa del covid-19?
4	ESTRES	Númérico	8	0	¿Usted a estado presentando síntomas de estres?
5	AISLAMIENTO	Númérico	8	0	¿Se ha sentido solo, separado y poco comunicado con el exterior por la cuarentena a causa del covid-19?
6	PREOCUPACION	Númérico	8	0	¿Ha estado preocupado por el aislamiento a causa del covid-19?
7	INSOMNIO	Númérico	8	0	¿Presenta algún tipo de dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido?
8	EMOCIONES	Númérico	8	0	¿Alguna vez a notado cambios emocionales durante la cuarentena a causa del covid-19?
9	ADAPTACION	Númérico	8	0	¿A podido lograr adaptarse al aislamiento por la cuarentena a causa del covid-19?
10	RUTINA	Númérico	8	0	¿Ha logrado notar cambios en su rutina del día durante esta pandemia a causa del covid-19?
11	REORGANIZACION	Númérico	8	0	¿Le a costado reorganizarse en sus actividades que realizaba antes que ocuriera la pandemia?
12	ECONOMIA	Númérico	8	0	¿En su economía a notado cambios desfavorables a causa del covid-19?
13	SALUD	Númérico	8	0	¿Usted a notado cambios en su personalidad psicológicamente al paso de esta cuarentena?
14	DISTANCIAMIENTO	Númérico	8	0	¿Durante esta cuarentena ha sentido tristeza, depresion, soledad, estres entre otras cosas por el distanciamiento social (familia, amigos, compañeros de trabajo, etc) ?
15	ENFERMEDAD	Númérico	8	0	¿Usted sufre de un problema psicologico como (estres, depresion, insomnio, preocupacion, ansiedad, problemas de memoria) ?
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
...					

Vista de datos Vista de variables

Sin título2.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1		{1, Mujer}	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
2		{1, 30-35}	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
3	da psicologica durante esta pandemia a causa del covid-19?	{1, Si}	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
4	ntomas de estres?	{1, Si}	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
5	y poco comunicado con el exterior por la cuarentena a causa del covid-19?	{1, Si}	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
6	islamiento a causa del covid-19?	{1, Si}	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
7	ad para conciliar el sueño o permanecer dormido?	{1, Si}	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
8	emocionales durante la cuarentena a causa del covid-19?	{1, Si}	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
9	islamiento por la cuarentena a causa del covid-19?	{1, Si}	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
10	su rutina del día durante esta pandemia a causa del covid-19?	{1, Si}	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
11	n sus actividades que realizaba antes que ocuriera la pandemia?	{1, Si}	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
12	mbios desfavorables a causa del covid-19?	{1, Si}	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
13	u personalidad psicológicamente al paso de esta cuarentena?	{1, Si}	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
14	ntido tristeza, depresion, soledad, estres entre otras cosas por el distanciamiento social (familia, amigos, compañeros de trabajo, etc) ?	{1, Si}	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
15	sicologico como (estres, depresion, insomnio, preocupacion, ansiedad, problemas de memoria) ?	{1, Si}	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
...							

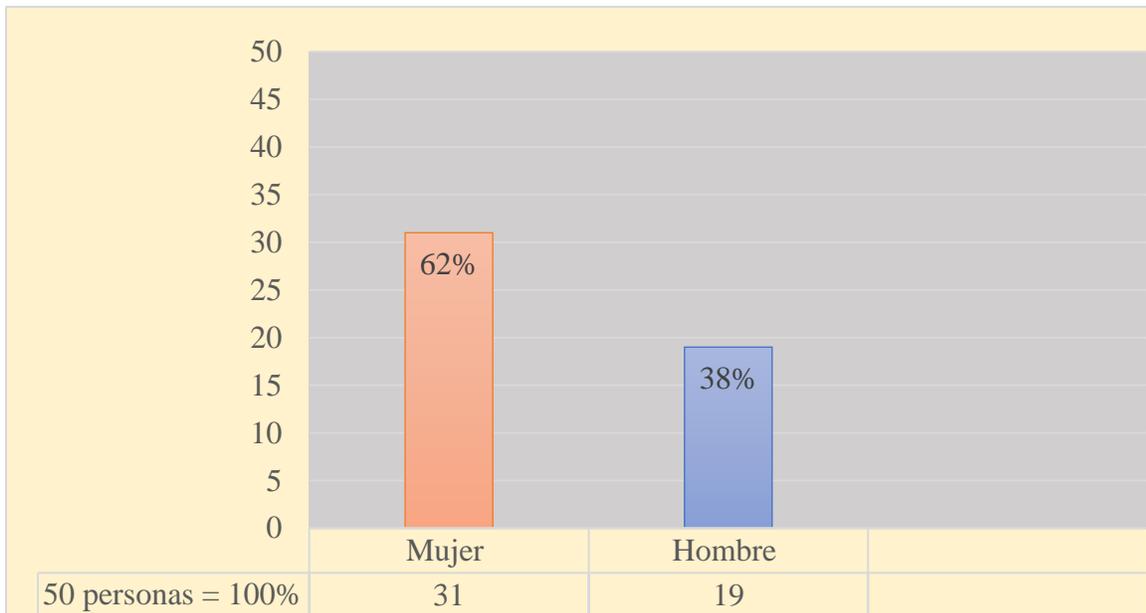
Vista de datos Vista de variables

Capítulo 4

4.1 Análisis e interpretación de datos.

4.1.1 Sexo

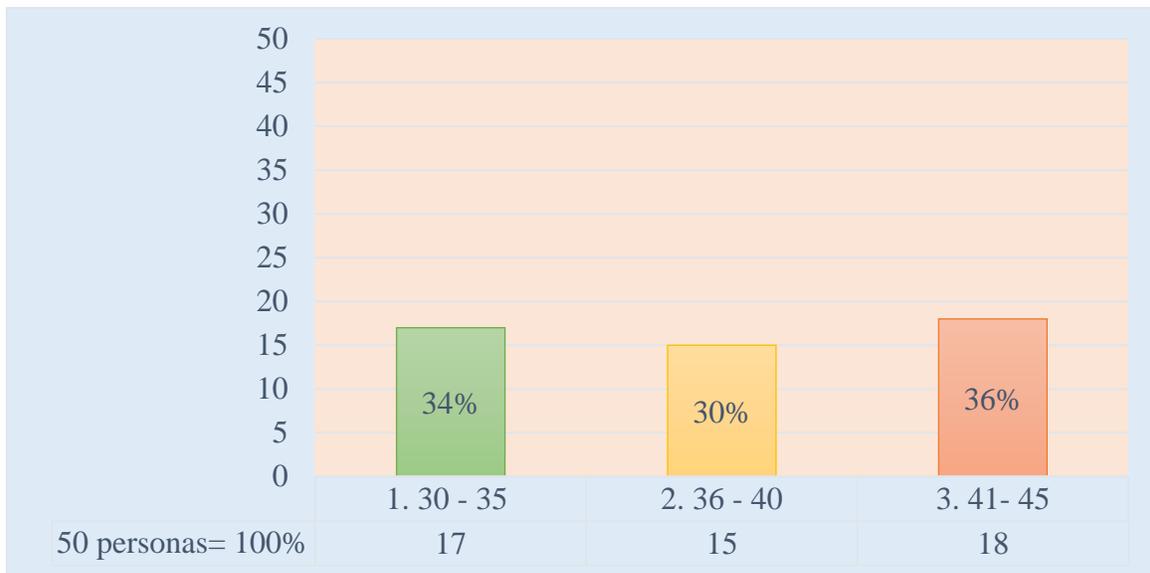
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mujer	31	62.0	62.0	62.0
	Hombre	19	38.0	38.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	



En la ciudad de Comitán de Domínguez Chiapas, se estudió una población de 50 personas (30-45 años de edad), en la cual el 62% de los encuestados eran del sexo femenino y un 38% del sexo masculino. El estudio no va dirigido a un género en especial, las elecciones fueron aleatorias.

4.1.2 Edad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	30-35	17	34.0	34.0	34.0
	36-40	15	30.0	30.0	64.0
	41-45	18	36.0	36.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

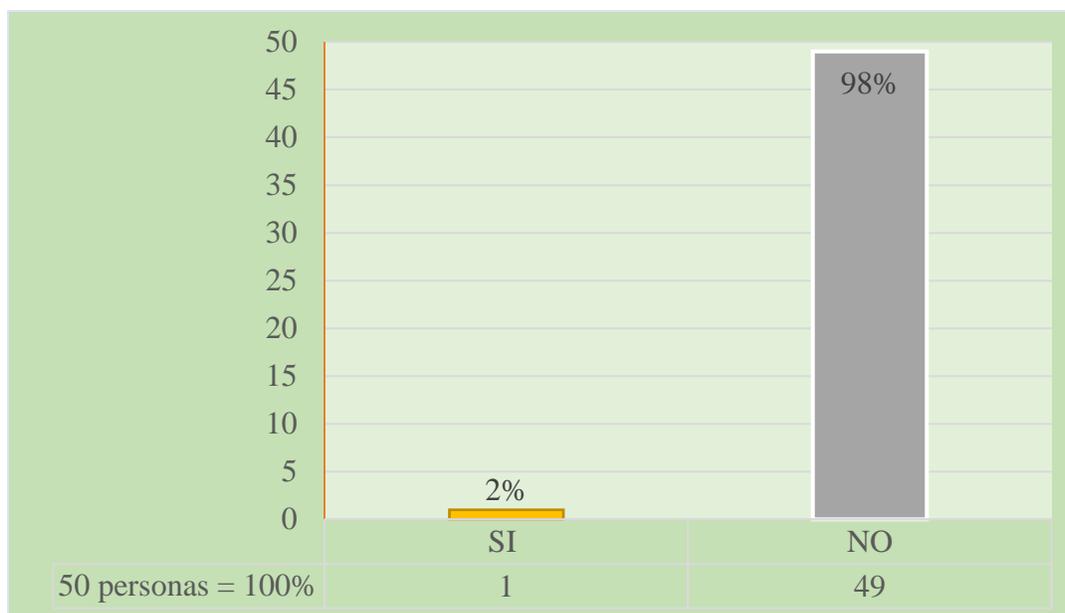


La edad se clasifico en 3 grupos distintos el primer grupo de (30-35) segundo de (36-40) y el tercero de (41-45) años. Del total de la población encuestada el 34% pertenecía al primer grupo, 30% al segundo grupo y el 36% al tercer grupo. El tercer grupo predomina con un numero de 18 personas, siendo así el mayor grupo encuestado.

¿Ha recibido algún tipo de ayuda psicológica durante esta pandemia a causa del covid-19?

4.1.3 Psicoterapia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	1	2.0	2.0	2.0
	No	49	98.0	98.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	



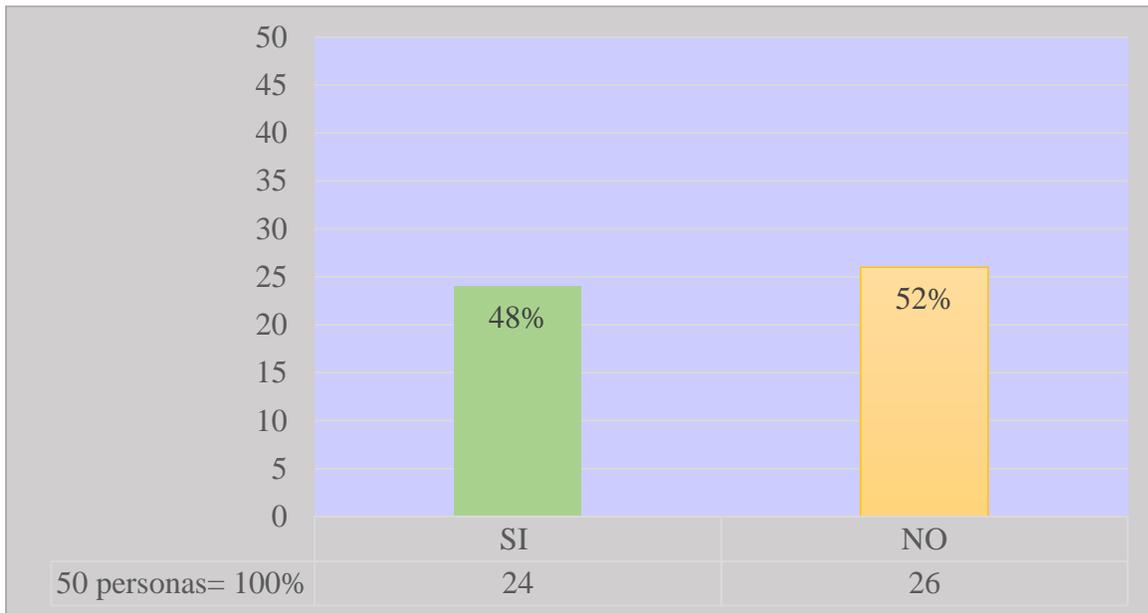
De forma cuantitativa obtuvimos que el 98% de la población encuestada no a recibió ningún tipo de asistencia o intervención psicológica y solo un 2% de esa población ha logrado recibir algún tipo de ayuda terapéutica. Se logró obtener que el margen de personas que han recibido ayuda psicológica es demasiado bajo en comparación a las personas que no han obtenido la ayuda. El

área cualitativa del estudio observamos que la población está abierta a una intervención psicológica, sin embargo, no están dispuestos a pagar por ese tipo de atención, lo que conlleva a este resultado, según lo observado la población se notó resignada y poco interesada por recibir algún tipo de ayuda psicológica durante esta pandemia por diversos factores.

¿Usted ha estado presentando síntomas de estrés?

4.1.4 Estrés

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	24	48.0	48.0	48.0
	No	26	52.0	52.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	



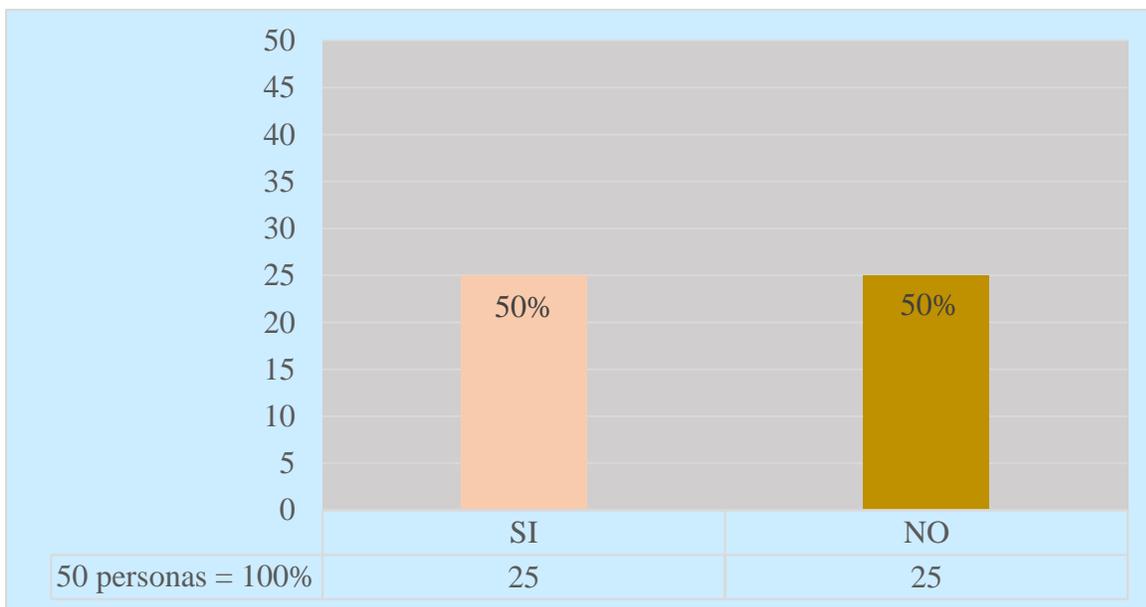
El 52% del total de la población respondió que no presenta síntomas de estrés y el 48% si presento o presenta síntomas de estrés (ansiedad, inquietud, enojo, tristeza, abrumado). Sin embargo, las

respuestas no varían en gran cantidad. Observamos durante el estudio que el total de la población encuestada tenían dificultad para identificar síntomas de estrés, lo que por ende pudo llegar a alterar las respuestas, dentro de la observación damos mención a que el porcentaje de personas con síntomas de estrés puede aumentar, en comparativa con el 52% de la población que respondió que no, ya que la diferencia es solo de 2 personas. La falta de conocimiento de este estado emocional en la población conllevó a los datos obtenidos.

¿Se ha sentido solo, separado y poco comunicado con el exterior por la cuarentena a causa del covid-19?

4.1.5 Aislamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	25	50.0	50.0	50.0
	No	25	50.0	50.0	100.0
Total		50	100.0	100.0	

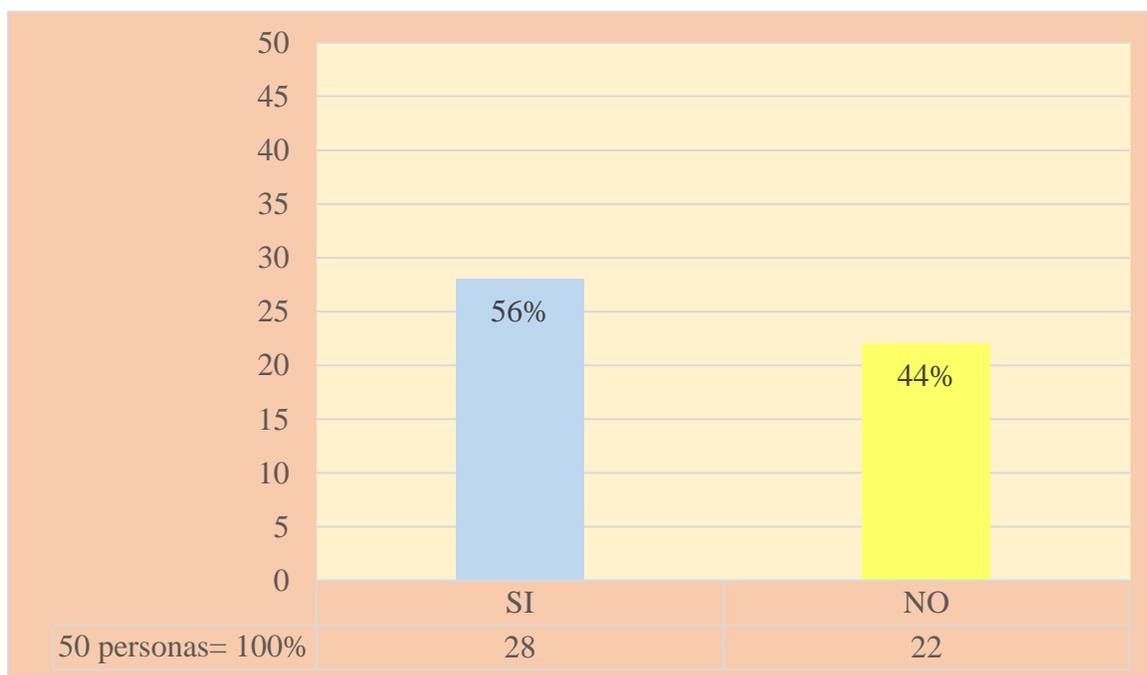


Como lo refleja la gráfica anterior, podemos examinar que el 50% (si) de la población se siente aislada, pero por lo contrario tenemos una igualdad de resultados de 50% (no), dentro de este análisis observamos en la población que las respuestas se ven influidas por el semáforo de riesgo epidemiológico (secretaria de salud del 7 al 20 de junio del 2021) que actualmente se encuentra en verde, identificamos que este factor a desencadenado que la población emerja del confinamiento, aislamiento o cuarentena del covid-19. Por lo que se cree que estando en un semáforo en rojo las cifras de personas aisladas puede aumentar drásticamente.

¿Ha estado preocupado por el aislamiento a causa del covid-19?

4.1.6 Preocupación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	28	56.0	56.0	56.0
	No	22	44.0	44.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

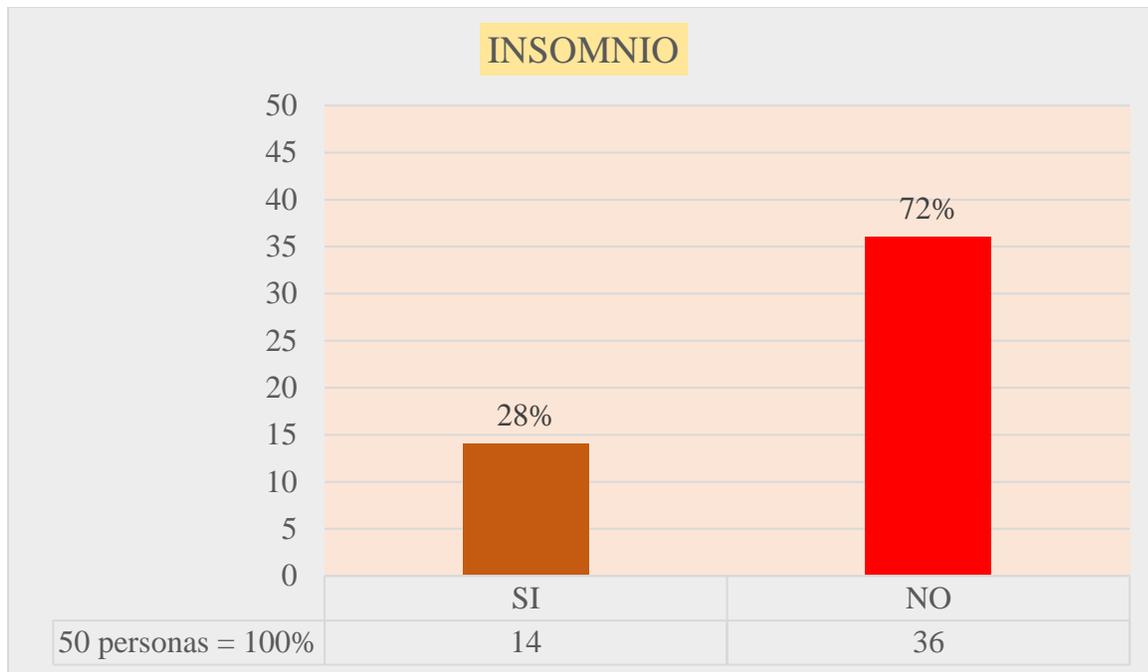


La pregunta de la variable de preocupación, realizada en la encuesta a la población, nos proyectó una cifra del 56% de personas que han sentido preocupación durante la pandemia a causa del covid-19 y un 44% de la población total no ha sentido esta inquietud o temor. Observamos y estudiamos que uno de los principales factores de este sentir es la falta de trabajo lo que afecta la economía y que también repercute en la variable económica con un 82% de cambios desfavorables. La población encuestada enfatiza que han sentido preocupación por el bienestar de los demás y por el término de esta pandemia. Logrando así este resultado y se cree que puede aumentar si se amplifica el número de entrevistados.

¿Presenta algún tipo de dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido?

4.1.7 Insomnio

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	14	28.0	28.0	28.0
	No	36	72.0	72.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

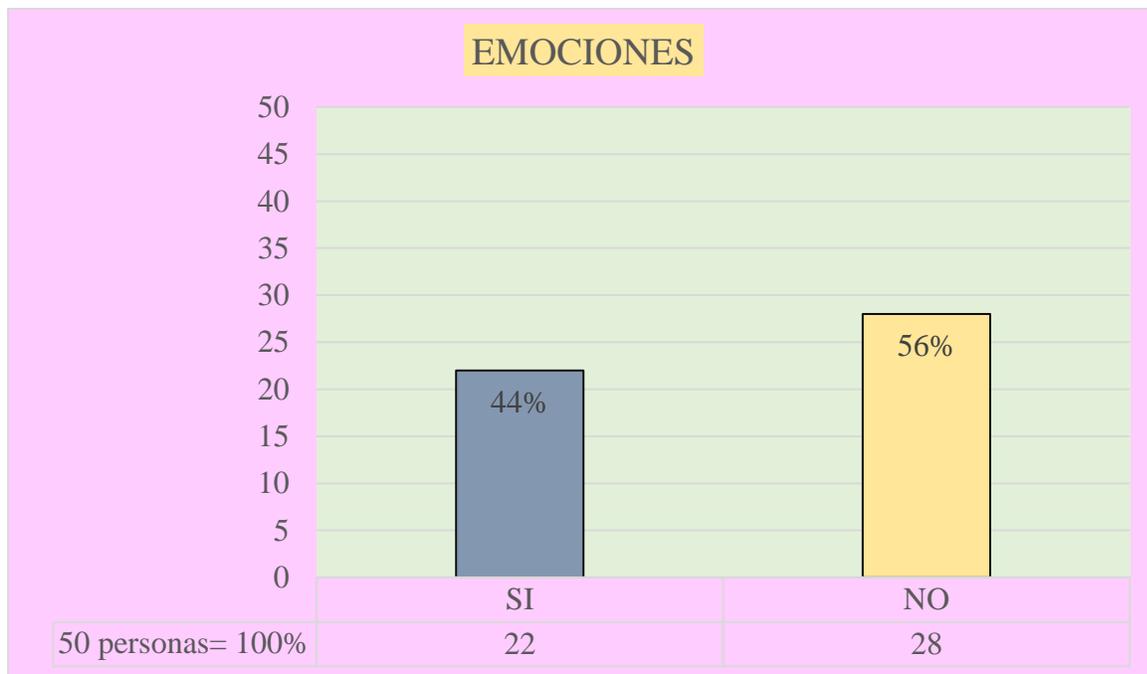


El 72% de la población no presentó trastornos del sueño y el 28% presenta alguna dificultad para conciliar el sueño, los datos arrojados de esta variable tienden a ser positivos, por la diferencia de 22 personas, observamos que gran parte de la población no mencionó que presentaban algún tipo de síntoma de insomnio como: dificultad para conciliar el sueño por la noche, despertarse durante la noche, despertarse muy temprano, no sentirse bien descansado después del sueño nocturno, cansancio o somnolencia, irritabilidad, depresión o ansiedad. Por ende, los datos se ven reflejados en la gráfica anterior. Las personas que presentaron algún tipo de dificultad para conciliar el sueño, se notaban cansadas y mostrando desinterés en la encuesta, las personas afectadas dan mención que el principal factor de este trastorno del sueño se lo atribuyen a la preocupación por la escasez económica y por otros diversos factores.

¿Alguna vez ha notado cambios emocionales durante la cuarentena a causa del covid-19?

4.1.8 Emociones

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	22	44.0	44.0	44.0
	No	28	56.0	56.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	



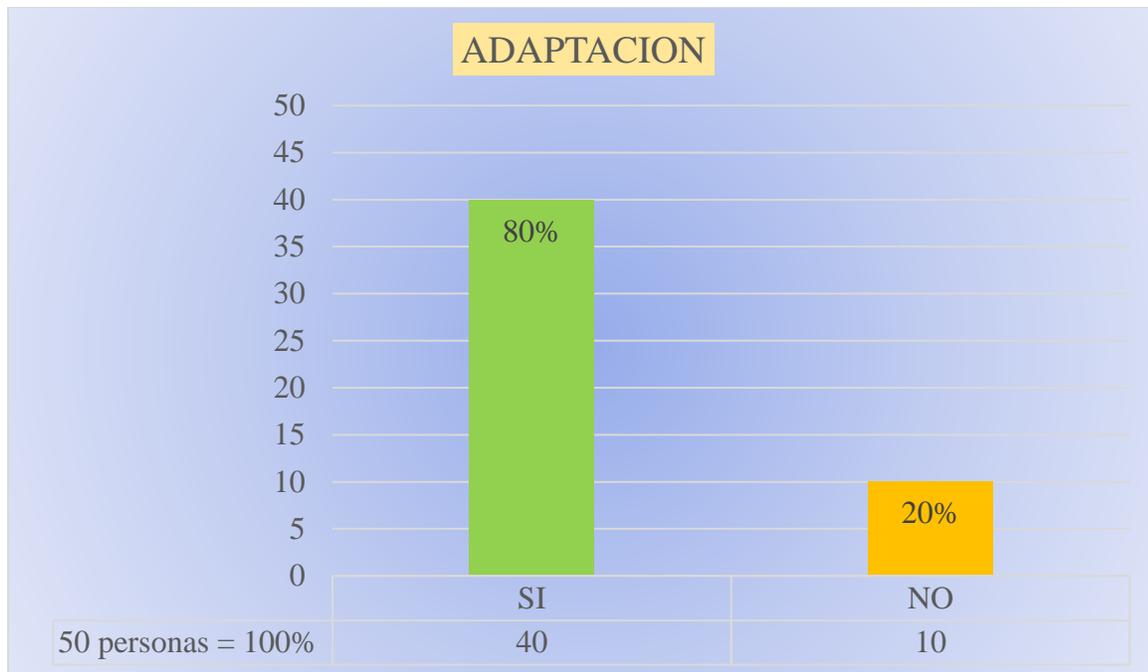
En la salud emocional obtuvimos un 56% de personas que no han notados cambios en su estado emocional y un 44% de personas que si identificaron cambios en su estado, la variable de las emociones tiende a ser inextricable, logrando confundir con una respuesta positiva del 56%, pero de lo contrario, desde el punto de vista psicológico observamos e identificamos que parte de esta

población no percibe o percata estos cambios emocionales, ya que una gran fracción de esta población no tiene autoconocimiento de sus emociones lo que conlleva a este resultado, desde otro punto de vista podemos mencionar que la mayoría de la población no tuvo cambios emocionales y que se encuentran bien, ambas respuestas desde enfoques distintos podrían llegar a ser positivas, la postura desde el punto observacional conlleva a que la población tiene un déficit de autoconocimiento emocional, según (Humberto Maturana, biólogo, filósofo escritor chileno, premio nacional de ciencias en 1994) una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella. Esta confusión entre sentimiento y emoción es muy común entre la población, lo que desconcierta al individuo ante la toma de decisiones en si el cambio emocional es bueno o malo.

¿Ha podido lograr adaptarse al aislamiento por la cuarentena a causa del covid-19?

4.1.9 Adaptación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	40	80.0	80.0	80.0
	No	10	20.0	20.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

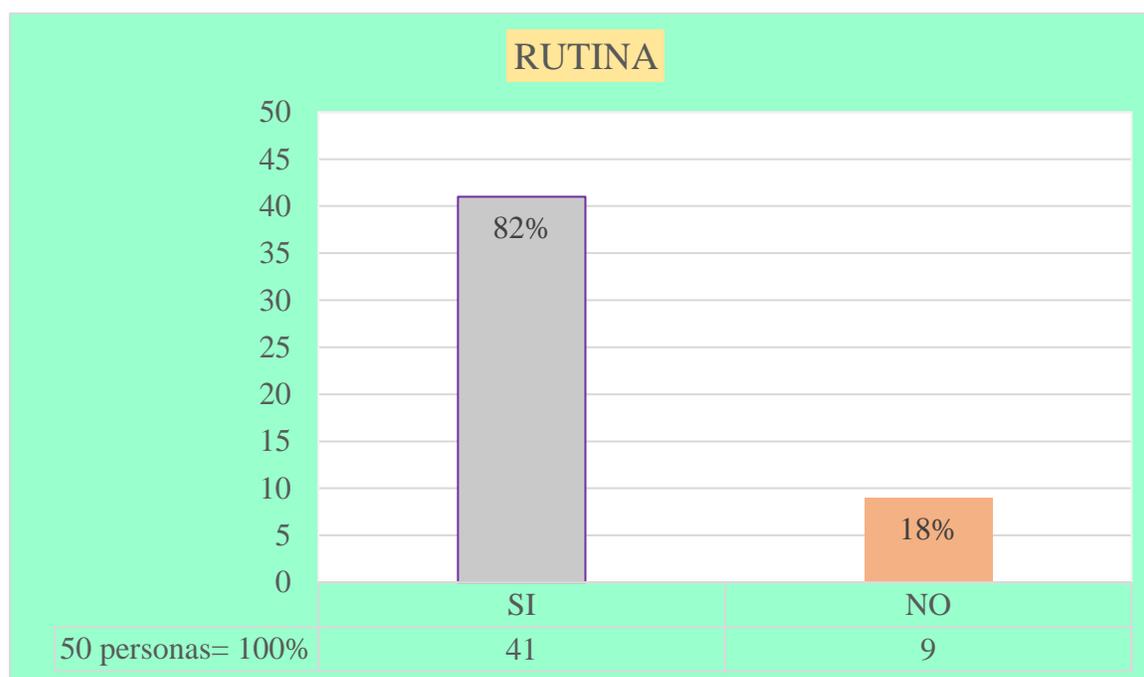


La adaptación poblacional arrojó un margen del 80% de personas que lograron adaptarse a la pandemia a causa del covid-19 y un 20% de personas que aún no han alcanzado este punto de evolución (Charles Darwin el origen de las especies 24 de noviembre de 1859) describe que la selección natural es un fenómeno evolutivo que establece la supervivencia del más apto o la preponderancia de la ley del más fuerte, la población por selección natural es capaz de adaptarse a distintos ambientes y que con el transcurso del tiempo los seres vivos se adaptan, lo que genera una evolución continua, ante la gráfica logramos obtener una evidencia importante en el cual más del 50% de la población alcanzó su punto evolutivo, justifica la población ante el diálogo que la situación que hoy en día se vive los obliga a constreñir dentro de la pandemia a causa del covid-19 lo que esto logra el cambio en la población, reaccionando con una respuesta congruente en similitud con la población en general (no hubo de otra).

¿Ha logrado notar cambios en su rutina del día durante esta pandemia a causa del covid-19?

4.1.10 Rutina

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	41	82.0	82.0	82.0
	No	9	18.0	18.0	100.0
Total		50	100.0	100.0	



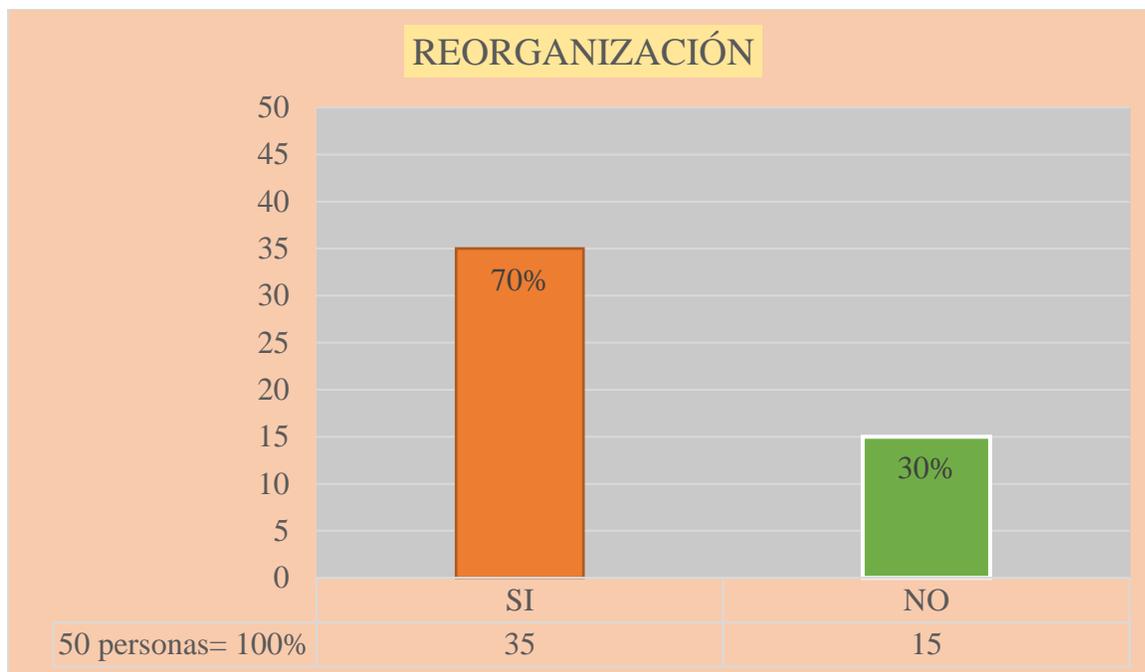
El 82% de los individuos encuestados respondieron que si hubo cambios en la rutina de su día a día durante la pandemia a causa del covid-19 y el 18% del total de la población menciona que no hubo cambios en su rutina, reconocimos que la población se ve afectada por el cambio de rutina, el principal factor de esta transición es el confinamiento provocado por el covid-19, generando así

una respuesta en la cual los individuos expresan que no realizan las mismas actividades que antes, la afectación se observó de manera económica, social, familiar, emocional y sentimental el cambio de rutina repentino provoco un desapego social, entre familia y amigos, la afectación se ve reflejada en la variable de distanciamiento con un efecto del 66% de la población que si han sentido tristeza, depresión, soledad, estrés entre otras cosas por el distanciamiento social. El reconocimiento de la población al cambio de su rutina fue de una forma positiva, dando a entender que ellos están conscientes que hubo una alteración en su usanza, pero la población no está de acuerdo en mantenerse perpetuamente con esta rutina, generando así una inconformidad entre los individuos que termina afectando las actitudes en su práctica.

¿Le ha costado reorganizarse en sus actividades que realizaba antes que ocurriera la pandemia?

4.1.11 Reorganización

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	35	70.0	70.0	70.0
	No	15	30.0	30.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	



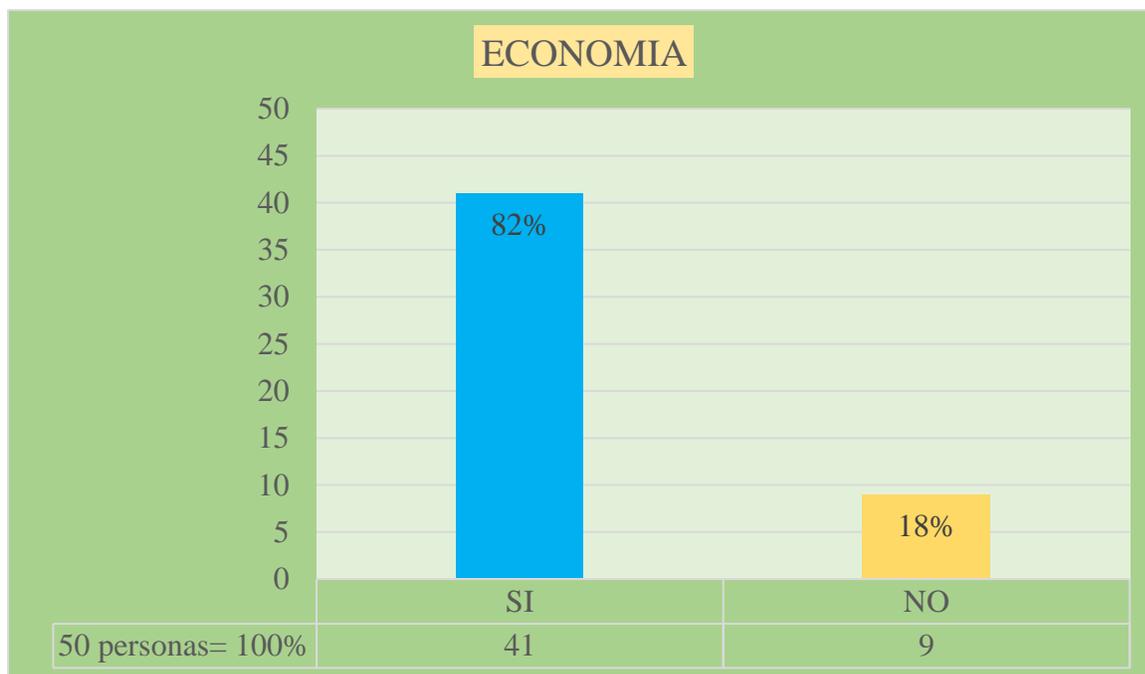
La dificultad de reorganizarse nos dio un 70% de la población en general que presento impedimentos para reajustar las actividades y el otro 30% no expuso alguna alteración, recabamos que la población con dificultad para reestructurar sus actividades se ve afectada por el cambio de rutina repentino que en los datos gráficos tienen un precedente del 82% de impacto en los individuos encuestados, al examinar el origen de la variante se percató que procede de diversos factores, principalmente al confinamiento. Las faltas de ejecutar y desarrollar actividades repercuten dentro del ambiente físico de la población, lo que puede predisponer enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, dislipidemias o hiperlipidemias entre otras muchas diversas patologías. Define (OMS) que las actividades físicas hacen referencia a todo movimiento producido por los músculos esqueléticos con el consiguiente consumo de energía. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física según datos de la organización mundial de la salud. La población esclarece que reorganizar sus

actividades puede tomar tiempo y que por ende sus rutinas se ven afectadas, por ello, la relación entre estas dos variantes y la importancia de la mención de sus datos.

¿En su economía ha notado cambios desfavorables a causa del covid-19?

4.1.12 Economía

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	41	82.0	82.0	82.0
	No	9	18.0	18.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

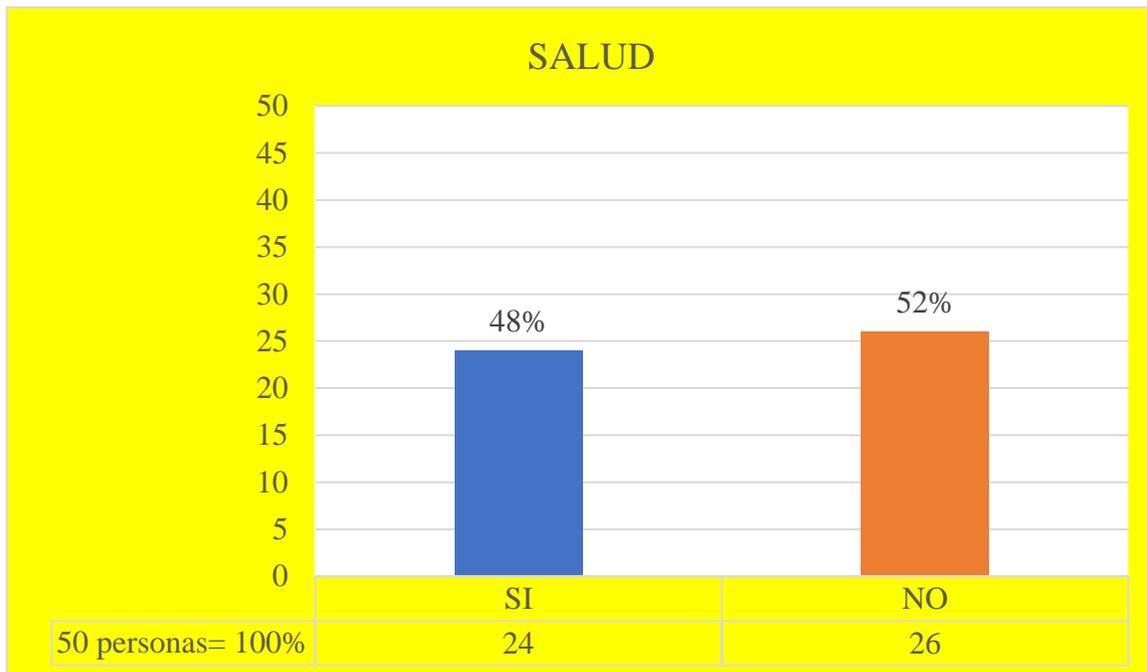


En la economía hubo una afectación del 82% y el otro 18% de la población no se ve deteriorada económicamente, los individuos dan mención que la principal causa de este desequilibrio económico se lo atribuyen a la pandemia a causa del covid-19 lo que provocó una reducción del empleo. La OIT (organización internacional del trabajo) expone una tasa estimada del 11,7% de desempleo de la Población Económicamente Activa (PEA) en México datos que se obtuvieron al final del 2020. El instituto nacional de estadística y geografía (INEGI), a través de la encuesta nacional de ocupación y empleo (ENOE), reveló que más de 62 mil chiapanecos se quedaron sin empleo al cierre de 2020 (Chiapas). Los datos de desempleo son rotundos e impactantes por ende la afección económica se ve reflejada de forma cualitativa en las gráficas, desencadenando una preocupación entre la población obteniendo datos del 56% en la variante (preocupación). El aumento del precio promedio de la canasta básica que se ofrece en tiendas de autoservicio presentó un incremento anual de 6.3 por ciento durante abril, lo que significó su mayor nivel en lo que va del año, según un reporte realizado por el Grupo Consultor de Mercados Agrícolas (GCMA). Cada pasillo del súper tuvo, por lo menos, varios productos que superaron la inflación general de precios publicada por el Inegi. Gran parte de la población encuestada dieron alusión a que la falta de trabajo, el aislamiento por la cuarentena a causa del covid-19 y el aumento del precio de la canasta básica generó ciertos conflictos personales.

¿Usted ha notado cambios en su personalidad psicológicamente al paso de esta cuarentena?

4.1.13 Salud

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	24	48.0	48.0	48.0
	No	26	52.0	52.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	



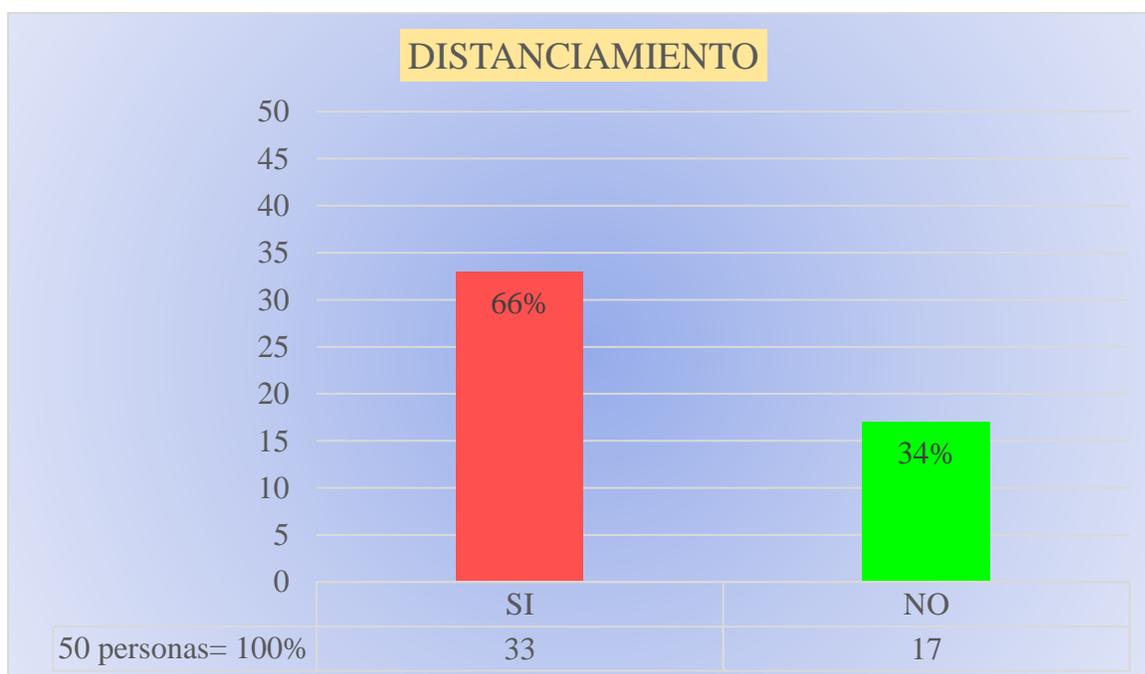
En la siguiente grafica explicamos que de las 50 personas encuestadas equivalentes al 100%; 24 personas con un porcentaje del 48% si sufrieron cambios en su personalidad de origen psicológico a causa de la pandemia, manifiestan las personas afectadas que lo que ocasiono el cambio fue el estrés acumulado, ansiedad, depresión y otras causas de origen personal.

El grupo de 26 personas con un porcentaje del 52% manifiestan que no sufrieron ningún cambio, aunque dentro de las mismas pudimos notar inseguridad y titubeo al responder la encuesta, ocasionando que las respuestas se vean afectadas, durante la valoración de la variante de las emociones, damos mención a la falta de identificación del autoconocimiento emocional lo que provoco este factor de alteración.

¿Durante esta cuarentena ha sentido tristeza, depresión, soledad, estrés entre otras cosas por el distanciamiento social (familia, amigos, compañeros de trabajo, etc.)?

4.1.14 Distanciamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	33	66.0	66.0	66.0
	No	17	34.0	34.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

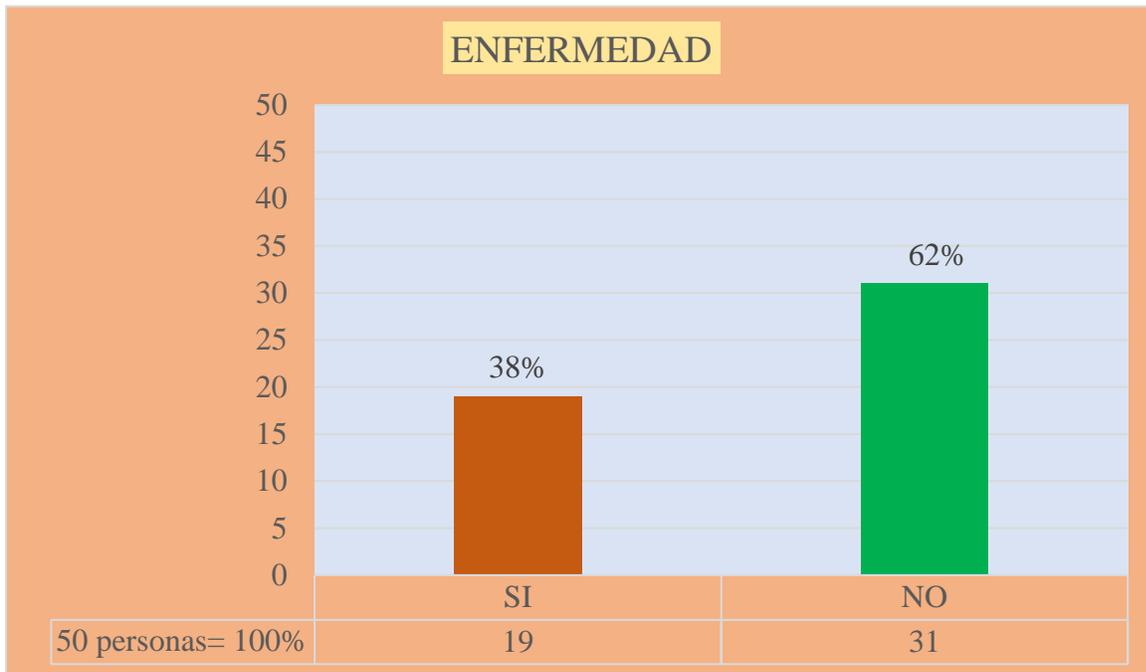


En la siguiente grafica explicamos que de las 50 personas encuestadas equivalentes al 100%; 33 personas con un porcentaje del 66% si les afecto el distanciamiento social dando como origen la presencia de síntomas como estrés, soledad, depresión, tristeza entre otras cosas negativas que nos iban narrando mientras contestaban la encuesta, cabe aclarar que cada persona tenía puntos de vista diferentes, pero expresaban que si sentían los síntomas plasmados en la pregunta de la encuesta. 17 personas con un porcentaje del 34% no les afecto el distanciamiento social; cabe aclarar que la mayoría no sintió ningún síntoma mencionado en la pregunta de la encuesta porque narraban que a través de la tecnología podían comunicarse, además de tomar sus propias medidas de seguridad al estar con las personas de su interés o simplemente lo tomaban de manera positiva el cambio generado por la pandemia a causa del covid-19.

¿Usted sufre de un problema psicológico como (estrés, depresión, insomnio, preocupación, ansiedad, problemas de memoria)?

4.1.15 Enfermedad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	19	38.0	38.0	38.0
	No	31	62.0	62.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	



En la siguiente grafica explicamos que de las 50 personas encuestadas equivalentes al 100%; 19 personas con un porcentaje del 38 % si adquirieron algunos de los síntomas mencionados en la pregunta de la encuesta, argumentaban que con el paso de la pandemia fueron presentando algunos de los síntomas (estrés, depresión, insomnio, preocupación, ansiedad, problemas de memoria) y que al aumento de los días de la cuarentena se les complico llevar dicho control agravando más el síntoma padecido, otras personas mencionaban estar bien y que adquirieron algún síntoma a raíz de las diversas complicaciones que trajo consigo el covid-19; 31 personas con un porcentaje del 62% no sufrieron ningún síntoma mencionado en la encuesta, cabe recalcar que parte de las personas que respondieron no, mencionaron que sabían manejar la situación que nos encontramos y eso trae como resultado no padecer dichos síntomas; mientras que otras personas pudimos observar que desconocían del tema a tratar o los síntomas mencionados originando la respuesta de “no”.

7. Conclusión

La investigación se elaboró con personas físicamente sanas que están aisladas por la cuarentena a causa del covid-19, en Comitán de Domínguez, Chiapas. Evaluando una población de 50 personas hombres y mujeres en general, sin algún distintivo de género (mujer: 31 hombres: 19). Realizando una agrupación de edades para simplificar el rango de estudio (30-35, 36-40, 41-45 años). Logrando obtener los resultados esperados y poder resolver las dudas planteadas, como objetivo general (identificar cuáles fueron las principales repercusiones en el estado físico, mental y psicológico en el adulto mayor entre 30 a 45 años) obtuvimos en relación a lo elaborado que la población se ve afectada por la pandemia a causa del covid-19, las variables (psicoterapia, estrés aislamiento, preocupación, insomnio, emociones, adaptación, rutina, reorganización, economía, salud, distanciamiento y enfermedad) este conjunto de variantes se ven afectadas en gran parte de la población encuestada, previamente expuestas en las gráficas de análisis e interpretación de datos.

Al observar a la población en general (50 personas) nos percatamos que parte de esta población carece de autoconocimiento emocional y dificultad en la identificación de emociones, al igual que la confusión entre ellas. La falta de conocimiento de la importancia en salud mental pasa desapercibida entre la población, lo que está, repercute en el comportamiento, aptitudes y actitudes de los individuos. Esta afectación en el comportamiento, es a causa del aislamiento por el covid-19, dentro de la población se está perdiendo relaciones interpersonales, establecidas previas a la pandemia, notando así que la población se limita a expresar sus emociones y sentimientos. Sabemos que las relaciones sociales son una importante necesidad del ser humano (la pirámide de Maslow, o jerarquía de las necesidades humanas propuesta por Abraham Maslow en su obra: “Una teoría sobre la motivación humana” de 1943) nos describe ciertos factores necesarios para un equilibrio emocional que se ve relacionada con la salud mental. Es importante recalcar que la

privación de libertad afecta a los individuos, llevándolos a desarrollar desde estados de ansiedad y vulnerabilidad, hasta adicción a drogas y suicidio. Así mismo, esta afectación varía en los sujetos, ya que no todos la experimentan de la misma manera debido a la existencia de ciertos factores de riesgo que desempeñarían un papel muy decisivo en la aparición de dichos efectos, (estudio realizado desde la perspectiva psicosocial en personas privadas de libertad (PPL), familiares y personal de seguridad en la ciudad de Quito en el periodo agosto - diciembre de 2017 por Flores Sierra y Ernesto Bayardo). Lo que hoy en día se reside es una privación de la libertad de la población por la cuarentena a causa del covid-19, las personas dejaron de realizar ciertos tipos de actividades, perdiendo su rutina, provocando distanciamiento, estrés y aislamiento. El 98% de esta población no ha recibido algún tipo de atención psicológica durante toda la pandemia y que será de mayor importancia al término de esta cuarentena, la Organización Mundial de la Salud (OMS), estima que para el 2050 la primera causa de muerte será la depresión, incluso por delante de los cánceres o de las enfermedades cardiovasculares. Todo esto nos lleva a alertar a la población en general de las consecuencias que tendrá esta pandemia a su término y que no se está previendo o buscando medidas de prevención o soluciones específicas. Sabemos que este hecho pretende trascender entre la población y las generaciones siguientes quedando así en la historia.

8. Sugerencias

- ✚ La principal solución de la problemática que se reside en Comitán de Domínguez Chiapas, respecto a los daños psicológicos que se presentaron en las personas sanas con la edad de 30 a 45 años, es principalmente informarles las causas y consecuencias que traen estos daños psicológicos a la salud física y mental. Haciendo conciencia para que acudan a una atención psicológica y así recibir la ayuda necesaria para recuperar su propio bienestar.
- ✚ Como segundo punto, dar a conocer que la ayuda psicológica en algunos establecimientos es totalmente gratuita (Centro de salud, Hospitales, Dif, entre otros) para dar acompañamiento o su seguimiento personal del daño que esta presentado en su estado de salud mental o emocional, así como también existen asistencias telefónicas donde existe personal especializado en psiquiatría y psicología, brindando acompañamiento, técnicas de relajación y psicoeducación para intervenir en momentos de crisis; así como también en internet existe diversas fuentes de información y consejos para la ayuda de ciertos problemas (disminución del estrés, disminución de ansiedad, técnicas de relajación, ayuda para conciliar el sueño, ayuda para corregir los trastornos en la alimentación a causa por la ansiedad), de igual manera dar respuesta o significado del problema que le aqueja.
- ✚ Como último punto concientizar a las personas que buscar ayuda psicológica o psiquiátrica, no es significado de locura, ya que muchas personas tienen esa mentalidad o formas de pensar; por otro lado, es primordial para tener una salud mental y emocional adecuada, ayudándonos a mejorar nuestra rutina o estilo de vida, gracias a esto podemos adaptarnos a tener una mejor reorganización, así como también sobrellevar el aislamiento y el distanciamiento social.

9. Bibliografía

- 10/07/2020. Fundación Lucha contra el Sida y las Enfermedades Infecciosas ©
Dirección: Ctra. de Canyet s/n • Hosp. Univ. Germans Trias i Pujol, 2a planta Maternal
• 08916 Badalona • Barcelona, España:
[https://www.flcida.org/es/blog/los-efectos-psicologicos-covid-19#:~:text=Un%20estudio%20sobre%20el%20impacto,de%20estr%C3%A9s%20\(17%25\)%2C%20el](https://www.flcida.org/es/blog/los-efectos-psicologicos-covid-19#:~:text=Un%20estudio%20sobre%20el%20impacto,de%20estr%C3%A9s%20(17%25)%2C%20el)
- Mayo 2020. OPS (Organización Panamericana de la Salud):
https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&view=article&id=28:preguntasfrecuentes&Itemid=142#:~:text=%22La%20salud%20es%20un%20estado,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades.
- Junio 24, de 2019. Secretaria de turismo del gobierno de México:
<http://www.sectur.gob.mx/gobmx/pueblos-magicos/comitan-chiapas/>
- May 27, 2020 Dra. Carolina Santillán Torres Torija, consejo mexicano de ciencias sociales
<https://www.comecso.com/eventos/impacto-psicologico-covid-19-mexico>
- Oct. 13, 2020. Mayo clinic:
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coping-with-coronavirus-grief/art-20486392>
- 2021. Organización mundial de la salud (OMS).
<https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>
- Marzo. 04, 2019. Muy salud:

<https://muysalud.com/salud/psicologia-de-la-salud-definicion-y-caracteristicas/>

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

<https://www.nytimes.com/es/2020/03/04/espanol/estilos-de-vida/que-es-el-estres-ansiedad-preocupacion.html>

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

<https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/bibliografia-aportaciones-hildegard-peplau-enfermeria-psiquiatrica/>

- 21 de octubre, 2020 Centro Bonanova

<https://www.centrobonanova.com/crisis-de-salud-mental-y-covid-19/>

- Vie 12 febrero 2021 07:34 PM Expansión Política

<https://politica.expansion.mx/mexico/2021/02/12/semaforo-covid-19-chiapas-vuelve-al-verde-y-solo-dos-estados-quedan-en-rojo>

- 11 de junio 2019 Manuel Antonio Escudero Daina Psicólogo Clínico

<https://www.manuelescudero.com/emociones-y-sentimientos-cual-es-la-diferencia/#:~:text=Seg%C3%BAn%20el%20bi%C3%B3logo%20Huberto%20Maturana,el%20pensamiento%20precede%20al%20sentimiento.>

- 8 de octubre del 2020 Organización internacional de trabajo

https://www.ilo.org/mexico/noticias/WCMS_757501/lang--es/index.htm#:~:text=Una%20tasa%20estimada%20del%2011,reducci%C3%B3n%20de%20horas%20o%20salarios.

- 21 de febrero del 2021 El heraldo de Chiapas

<https://www.elheraldodechiapas.com.mx/finanzas/mas-de-62-mil-chiapanecas-se-quedaron-sin-empleo-al-cierre-de-2020-desempleo-pandemia-trabajos-6390536.html>

- 7 de mayo del 2021 El financiero

<https://www.elfinanciero.com.mx/economia/2021/05/06/la-canasta-basica-sufrio-un-alza-del-63-en-el-super-en-abril-su-mayor-nivel-en-lo-que-va-del-ano/>

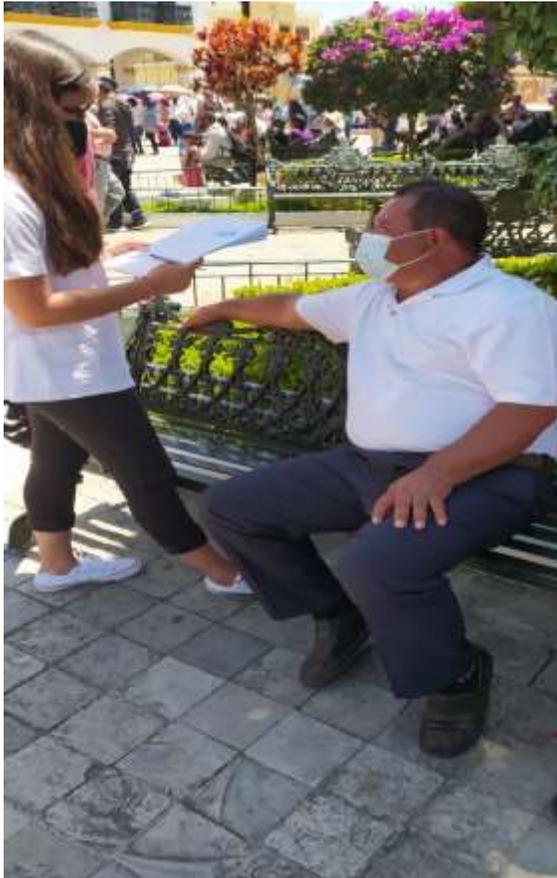
- Diciembre 2017 Pontificia universidad católica del ecuador

<http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/14666?show=full#:~:text=Este%20trabajo%20permiti%C3%B3%20conocer%20que,adici%C3%B3n%20a%20drogas%20y%20suicidio.>

10. Anexos

10.1. Evidencia







**ESCALA DE GRAVEDAD DE SÍNTOMAS DEL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO-
REVISADA (EGS-R)**

(Versión clínica)

(Echeburúa, Amor, Sarasua, Zubizarreta, Holgado-Tello y Muñoz, 2016)

Nº:	Fecha:	Sexo:	Edad:
Estado civil:	Profesión:	Situación laboral:	

1. SUCESO TRAUMÁTICO

Descripción: _____

Tipo de exposición al suceso traumático

<input type="checkbox"/>	Exposición directa
<input type="checkbox"/>	Testigo directo
<input type="checkbox"/>	Otras situaciones
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Testigo por referencia (la víctima es una persona significativa para el sujeto)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Interviniente (profesional/particular que ha ayudado en las tareas de emergencias)

Frecuencia del suceso traumático

<input type="checkbox"/>	Episodio único
<input type="checkbox"/>	Episodios continuados (por ej., maltrato, abuso sexual)

¿Cuánto tiempo hace que ocurrió?: _____(meses) / _____(años)

¿Ocurre actualmente?__ No__ Sí (indíquese el tiempo transcurrido desde el último episodio):_(meses) / ____ (años)

¿Ha recibido algún tratamiento por el suceso sufrido?__ No__ Sí (especificar):

Tipo de tratamiento		Duración	¿Continúa en la actualidad?
___	Psicológico	___ (meses) / ___(años)	___ No__ Sí
___	Farmacológico	___ (meses) / ___(años)	___ No__ Sí

Exposición al suceso traumático en la infancia/adolescencia: ___ No__ Sí

Revictimización a otro suceso traumático: No__ Sí

Secuelas físicas experimentadas: No_ Sí (especificar):

Colóquese en cada síntoma la puntuación correspondiente de 0 a 3 según la duración e intensidad del síntoma.

0	1	2	3
Nada	Una vez por semana o menos/Poco	De 2 a 4 veces por semana/ Bastante	5 o más veces por semana/ Mucho

Reexperimentación	
<i>Ítems</i>	<i>Valoración</i>
1. ¿Experimenta recuerdos o imágenes desagradables y repetitivas del suceso de forma involuntaria?	0 1 2 3
2. ¿Tiene sueños desagradables y recurrentes sobre el suceso?	0 1 2 3
3. ¿Hay momentos en los que realiza conductas o experimenta sensaciones o emociones como si el suceso estuviera ocurriendo de nuevo?	0 1 2 3
4. ¿Sufre un malestar psicológico intenso o prolongado al exponerse a situaciones o pensamientos/imágenes que le recuerdan algún aspecto del suceso?	0 1 2 3
5. ¿Siente reacciones fisiológicas intensas (sobresaltos, sudoración, mareos, etc.) al tener presentes pensamientos/imágenes o situaciones reales que le recuerdan algún aspecto del suceso?	0 1 2 3

Puntuación en reexperimentación: __ (Rango: 0-15)

Evitación conductual/cognitiva	
<i>Ítems</i>	<i>Valoración</i>
6. ¿Suele evitar personas, lugares, situaciones o actividades que provocan recuerdos, pensamientos o sentimientos relacionados con el suceso porque le crea malestar emocional?	0 1 2 3
7. ¿Evita o hace esfuerzos para alejar de su mente recuerdos, pensamientos o sentimientos relacionados con el suceso porque le crea malestar emocional?	0 1 2 3
8. ¿Procura evitar hablar de determinados temas que provocan recuerdos, pensamientos o sentimientos relacionados con el suceso porque le crea malestar emocional?	0 1 2 3

Puntuación en evitación: __ (Rango: 0-9)

Alteraciones cognitivas y estado de ánimo negativo	
<i>Ítems</i>	<i>Valoración</i>
9. ¿Muestra dificultades para recordar alguno de los aspectos importantes del suceso?	0 1 2 3
10. ¿Tiene creencias o expectativas negativas sobre sí mismo, sobre los demás o sobre el futuro?	0 1 2 3
11. ¿Suele culparse a sí mismo o culpar a otras personas sobre las causas o consecuencias del suceso traumático?	0 1 2 3
12. ¿Experimenta un estado de ánimo negativo de modo continuado en forma de terror, ira, culpa o vergüenza?	0 1 2 3
13. ¿Se ha reducido su interés por realizar o participar en actividades importantes de su vida cotidiana?	0 1 2 3

14. ¿Experimenta una sensación de distanciamiento o de extrañeza respecto a las personas que lo rodean?	0 1 2 3
15. ¿Se nota limitado para sentir o expresar emociones positivas (por ejemplo, alegría, satisfacción o sentimientos amorosos)?	0 1 2 3

Puntuación en alteraciones cognitivas/estado de ánimo negativo: __ (Rango: 0-21)

Aumento de la activación y reactividad psicofisiológica	
<i>Ítems</i>	<i>Valoración</i>
16. ¿Suele estar irritable o tener explosiones de ira sin motivos aparentes que la justifiquen?	0 1 2 3
17. ¿Muestra conductas de riesgo (comida descontrolada, conducción peligrosa, conductas adictivas, etc.) o autodestructivas?	0 1 2 3
18. ¿Se encuentra en un estado de alerta permanente (por ejemplo, pararse de forma repentina para ver quién está a su alrededor, etc.) desde el suceso?	0 1 2 3
19. ¿Se sobresalta o se alarma más fácilmente desde el suceso?	0 1 2 3
20. ¿Tiene dificultades de concentración, por ejemplo, para seguir una conversación o al atender a sus obligaciones diarias?	0 1 2 3
21. ¿Muestra dificultades para conciliar o mantener el sueño o para tener un sueño reparador?	0 1 2 3

Puntuación en activación/reactividad psicofisiológica: _____ (Rango: 0-18)

Puntuación total de la gravedad del TEPT: _____ (Rango: 0-63)

3. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Síntomas disociativos	
<i>Ítems</i>	<i>Valoración</i>
1. ¿Al mirarse en un espejo se siente como si realmente no fuera usted?	0 1 2 3
2. ¿Siente como si su cuerpo no le perteneciera?	0 1 2 3
3. ¿Siente que las cosas que le ocurren son una especie de fantasía o sueño?	0 1 2 3
4. ¿Percibe al resto de las personas como si no fueran reales?	0 1 2 3

Presencia de, al menos, dos síntomas disociativos: Sí No

Presentación demorada del cuadro clínico (al menos, 6 meses después del suceso)	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
---	--

4. DISFUNCIONALIDAD EN LA VIDA COTIDIANA RELACIONADA CON EL SUCESO TRAUMÁTICO

Áreas afectadas por el suceso traumático	
Áreas	Valoración
1. Deterioro en la relación de pareja	0 1 2 3
2. Deterioro de la relación familiar	0 1 2 3
3. Interferencia negativa en la vida laboral/académica	0 1 2 3
4. Interferencia negativa en la vida social	0 1 2 3
5. Interferencia negativa en el tiempo de ocio	0 1 2 3
6. Disfuncionalidad global	0 1 2 3

Puntuación en el grado de afectación del suceso: __ (Rango: 0-18)

10.2. Permiso de encuesta



Comitán de Domínguez, Chiapas a 13 de mayo de 2021

ASUNTO: Solicitud

A quien corresponda

PRESENTE

La Coordinación de Salud de la Universidad del Sureste solicita a usted de la manera más atenta, su autorización y facilidades para que los alumnos: Diego Solorzano de León y Yamile Yenitzi Pérez Vázquez del 9º. Cuatrimestre de la licenciatura en enfermería, obtengan la información necesaria para la realización de su tesis con el tema: "Daños psicológicos de la cuarentena a causa del covid-19 en personas sanas de 30 a 45 años en Comitán de Domínguez, Chiapas". A cargo del docente: E.E.C.C Marcos Jhodany Arguello Gálvez, en la institución a su digno cargo.

Sin más por el momento y sabedora del interés que presta a la formación de nuevos profesionales al servicio de la salud, quedo a sus órdenes; aprovecho la oportunidad de enviarle un cordial saludo.

Atentamente

Mtra. Guadalupe Nájera Granados
Coordinación de Salud

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



CLAVE: 07PBU0075W
INCORPORADO A LA SE
LICENCIATURA
COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS

10.3 Encuesta poblacional

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

Edad:

Sexo:



1. ¿Ha recibido algún tipo de ayuda psicológica durante esta pandemia a causa del covid-19?
a) Si b) No
2. ¿Usted ha estado presentando síntomas de estrés? (Ansiedad, inquietud, enojo, tristeza, abrumado).
a) Si b) No
3. ¿Se ha sentido solo, separado y poco comunicado con el exterior por la cuarentena a causa del covid-19?
a) Si b) No ¿Por qué?
4. ¿Ha estado preocupado por el aislamiento a causa del covid-19?
a) Si b) No ¿Por qué?
5. ¿Presenta algún tipo de dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido?
a) Si b) No ¿Por qué?

