



# Mi Universidad

Ensayo.

*Nombre del Alumno: Julio Cesar Domínguez Costa.*

*Nombre del tema: Comprensión de las enfermedades.*

*Parcial: 3.*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud.*

*Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo.*

*Nombre de la Licenciatura: enfermería.*

*Cuatrimestre: primer I.*

La humanidad a lo largo de mucho tiempo ha experimentado diferentes acontecimientos que nos han ayudado a crecer como una sociedad, sin embargo, algunos de estos acontecimientos no siempre fueron de carácter positivo ya que considero que para que pueda haber una evolución social, económica, tecnológica entre muchas otras se debe que fallar para poder avanzar, aunque algunas fallas puedan ser un poco más violentas que otras.

Como sociedad, tenemos diferentes culturas que nos hacen ser diferentes entre todo el mundo, esto quiere decir que la manera en cómo viven y actúan los diferentes tipos de sociedades en todo el mundo son diferentes para poder resolver o aclarar algún error que hayan cometido ya que por estas diferencias puede que lo tomen positivo o negativo.

Todo esto conlleva a que la humanidad tenga que clasificar los sucesos como acontecimientos positivos o negativos, con base a la cultura que en su país o continente puedan clasificarlos, por ejemplo, la pandemia, ya que en algunos países o continentes se vivió de manera muy diferente como se pudo vivir en México.

¿Por qué diferente? Ya que este tema es muy controvertido porque hay diferentes maneras de como poder llevarlo o poder considerarlo ya que hay diferentes factores que hicieron que la pandemia fuera muy importante, porque en cada país se vivió de diferente forma, todo esto gracias a la falta de información que se tenía y claro que la sociedad no estaba 100% preparada para vivir una pandemia como lo fue el COVID-19.

Con solo escuchar las palabras: “cuarentena” y “pandemia” en los primeros días, se podía sentir el miedo que, al escuchar estas palabras, no sabíamos qué futuro se vendría para todos nosotros, antes que sucediera todo esto no le poníamos tanta importancia porque todos los que aún no estábamos en cuarentena, jamás llegamos a pensar la magnitud tan fuerte que luego alcanzó la pandemia.

Yo aún recuerdo esos días que se hablaba de un nuevo virus y que no se sabía cómo se produjo, todo esto en un desayuno que mientras desayunaba escuchaba por la televisión lo que se estaba viviendo en China y claro como todos no le puse la importancia que le debería de haberle puesto, ya que nunca me llegué a imaginar que por que era mucha la distancia que nos separaba de China, ese virus llegaría a todos nosotros.

Como fueron pasando los días se escuchaba cada vez más sobre este nuevo virus y ya se tenía más información sobre esta, después de una semana a lo mucho ya se hablaba que el virus se estaba propagando rápidamente y que seguramente acabaría siendo un factor que detonaría una serie de causas negativas mundiales ya que muchos países incluyendo México,

ya contaban con casos y dada la circunstancias los gobiernos mundiales no tuvieron otra opción de poner en cuarentena a sus naciones a cargos.

En ese momento que ya había evolucionado el virus y que ya era algo de preocupación para todos, estalló una ola de miedo, confusión y sobre todo esto impotencia, ya que la información no era para nada buena ni tampoco confiable y muchos de nosotros vivíamos de una manera, se le puede decir normal, ya que nuestra generación no habíamos vivido una pandemia con este nivel que causo el COVID-19.

Las sociedades no estaban preparadas, para vivir una pandemia tan grande, porque nunca nos llegamos a pensar que ese simple primer caso fuese a traer una ola de infecciones y que este virus se llevara muchas vidas con el paso del tiempo.

Con la cuarentena nos dimos cuenta que, de un día a otro un factor puede cambiar de manera muy rápida y contundente a todo nuestro estilo de vida y que aun que hallamos avanzado como humanidad en otros puntos sigue existiendo un margen de error que puede causar una gran catástrofe y como de los erros se aprende, básicamente tenemos que vivir o aprender a vivir con esas situaciones que un día puede estar todo bien, así como también el día siguiente puede cambiar rotundamente nuestros estilos de vida.

## Impacto psicológico del COVID-19.

Todos tenemos en nuestra generación una experiencia sobre que es una pandemia, ya que podemos decir que vivimos o acabamos de vivir una pandemia bastante dura, ya que nadie estaba psicológicamente preparado para vivir una experiencia como lo fue la cuarentena de COVID-19.

Fue impactante el alcance y la manera tan rápida en que cambio nuestro estilo de vida, en cuestión de días o semanas pudimos ver la diferencia en cuanto, a como vivíamos nuestros días, sin llegar a imaginar que todo esto cambiaría en cuestión de horas o en casos en cuestión de días o semanas.

A todo esto, experimentamos algunos cambios emocionales, ya que no estábamos preparados para esta pandemia, los primeros sentimientos vividos fueron: miedo, ira, confusión, entre muchas otras, por lo que se salió de las manos el poder controlar esta situación en los primeros meses de la cuarentena. Independientemente de los factores de preocupación sobre que era o como se desarrollaba este dicho virus, muchas familias tuvieron que adaptarse a un cambio de vida muy fuerte, porque estábamos acostumbrados a vivir nuestra vida diaria como siempre, por decirlo de una manera en nuestra "zona de confort" y que rápidamente esto pasaría a cambiar.

Todo esto conlleva a que las personas sufrieran un estado emocional bastante complicado ya que, por la falta de información se sentían inseguros, con miedo a no saber cuándo o como se infectarían y si se infectarían cual sería el futuro de sus seres queridos ya que muchos eran un pilar bastante importante para una familia, también existió bastante ira porque, por ejemplo en nuestro país mucho de los ciudadanos van saliendo adelante día a día, esto quiere decir que no tienen una fuente de ingresos como para poder quedarse en casa o en cuarentena más de 1 día o 2, dado a que todo esto fue rápido, nadie estaba preparado con algún plan de contingencia, esto hablando a un sector de la población que tuvo que aguantar más de 1 año con esta crisis y que psicológicamente si era bastante complicado pensar en " que pasaría el día de mañana".

Esto era solo uno de los miles pensamientos que pasaban por la cabeza de muchos, durante la pandemia, otro era la impotencia que se sentía por que inevitablemente de que obedecieran o acataran las ordenes mundiales, el saber que tarde o temprano alguno de sus familiares corría el riesgo de contagiarse o básicamente a personas cercanas a su círculo social de cada uno, y la impotencia de saber que no había en ese tiempo alguna cura o tratamiento para que

no pasara lo que ninguno quería, que sería la muerte en sí. Son sentimientos y preocupaciones que corrían en la mente de muchos, ese es el lado malo de la pandemia que se vivió en el 2019 y que, aunque ya paso un poco los contagios, fueron 2 años muy duros para la humanidad.

Dado a que los gobiernos mundiales no tenían en claro como poder enfrentar esta situación de salud, tuvieron que desarrollar un planteamiento bastante fundamentado para poder contrarrestar las situaciones que se vivía en esas fechas, uno de los modelos que tomaron para poder platear una solución mientras que se investigara una vacuna, fueron los procedimientos que el Gobierno Chino, tuvo que implementar en su ámbito de salud unos niveles de atención para agilizar el proceso de estancia de los pacientes contagiados.

Estos niveles se caracterizaban en pocas palabras para poder agilizar el proceso en cómo atender a los pacientes, ya que casi todos los hospitales estaban en su máxima capacidad para poder atenderlos a todos, era bastante complicado, estos niveles de atención se dividían en 4:

1. Pacientes con síntomas severos.
2. Pacientes con síntomas medios.
3. Personas que tenían alguna relación con el grupo 1 y 2.
4. Personas en áreas afectadas.

Estos fueron algunos de los puntos que tomaron algunos gobiernos mundiales para poder implementarlos en sus centros de salud, y con esto dar un poco de tranquilidad a la sociedad que aun temía por la situación sanitaria que se vivía.

Uno de los factores psicológicos negativos, fue la duración de la cuarentena, ya que se duró demasiado tiempo poder realizar actividades normales, o afuera de casa. Esto conlleva a que las personas tuvieran diferentes impactos psicológicos para poder vivir con la pandemia.

Mientras que pasaban los días, semanas y esta meses estos factores psicológicos se iban incrementando, conforme el tiempo transcurría, por esta razón es que la cuarentena no debe durar más del tiempo necesario, y si es el caso, se tendría que argumentar el por qué se llegó a la conclusión de incrementar los días de la restricción de convivencia con la sociedad, ya que esto afectaría bastante a las personas que llevaban una vida bastante movida y productiva, esos tipos de personas estaban acostumbrados a durar muy poco tiempo en casa ya que por su trabajo o sus estudios, se tenían que mover de un lado a otro.

## Impacto psicológico en los trabajadores de la salud.

En la actualidad muy poco se habla de los que fueron la primera barrera de defensa para combatir esta fuerte epidemia sanitaria, no ay que olvidar que independientemente de que su trabajo es bastante arriesgado, son seres humanos que también sienten los mismos sentimientos que cualquiera de nosotros podemos llegar a sentir.

Así como la ciudadanía tenía miedo y la inseguridad a flor de piel, también las personas del área de la salud, tuvieron que salir a dar la cara y hacerle frente a este virus, no olvidando que ellos sabían perfectamente en lo que se estaban arriesgando y sin embargo dieron sudor, lagrimas, esfuerzo y en ocasiones hasta su vida, para que otros pudieran sobrevivir y regresar con sus familias.

Las principales preocupaciones de los trabajadores de la salud, era sobre contagiarse entre colegas, también llegar o poder contagiar a sus familiares, ya que ellos estaban en la primera línea de defensa contra esta pandemia y claro ellos tenían entre muchas otros factores que podían poner a pensar a más de uno, sin embargo algunos no llegaron a imaginar todo el esfuerzo que conllevo hacer estas acciones, más que solo un trabajo ellos eran el principal alivio de muchos pacientes infectados por COVID-19.

Solo ay que ponernos a pensar de lo que ellos tenían que vivir, algunos pasaban más de la semana en hospitales y no era solamente para trabajar, sino que también ellos como sabían que estaban en contacto directo con las infectados no podían regresar a sus casas por el temor de que podían a llegar a contagiar a sus integrantes de cada familia, ya que ellos pasaban mucho tiempo en áreas bastante infecciosas.

Otra de las razones era, que lamentablemente no se tenía un buen abastecimiento de suministros para poder realizar bien su trabajo, algunos de ellos simplemente su único medio de seguridad era un “simple cubre bocas” y para poder llegar a trabajar de una manera más segura tendrían de a ver tenido un poco más que un simple cubre bocas, todos no podemos llegar a imaginar toda esa frustración que se vivía en esas épocas, algunas veces no valoramos las pequeñas cosas y cuando nos llegan a faltar esas pequeñas cosas es donde uno se da cuenta del verdadero valor que tenían, como por ejemplo, poder a llegar a darle un abrazo a tus seres queridos más, sin embargo estos trabajadores de la salud no dejaron que eso los detuviera y simplemente salieron a dar la cara para poder controlar un poco más esta situación de sanidad que enfrentaba todo el mundo, claro algunos de ellos lamentablemente perdieron la vida, para poder salvar a más de una vida, eso no cualquier ser humano puede

hacerlo, todo esto claramente algunos lo pasaban desapercibido, no llegamos a imaginar todo el esfuerzo que conllevó salvar vidas durante esta emergencia sanitaria.

El factor más importante, que considero fue que como no se tenía una clara y amplia valoración de los recursos necesarios para enfrentar una emergencia sanitaria como lo fue el COVID-19, se perdieron muchas vidas, no había la capacidad de solventar tantos casos, hospitales llenos a su máxima capacidad y aun así seguían llegando más y más pacientes conforme pasaban las horas, días y hasta meses.

El personal de salud, consiguió una serie de efectos psicológicos negativos, gracias a que ellos se encontraban diariamente con los pacientes infectados, largas jornadas de trabajo y sobre todo esto fue que los efectos psicológicos negativos dieron comienzo a más y más preocupaciones para los que se encargaron de su trabajo.

Otras de las cosas que, en mi opinión la sociedad no fue muy justa con ellos, fue que hubo un tipo de discriminación para ellos porque con el simple hecho de traer puesta una bata o ropa de algún centro médico, los apartaban de la sociedad y hasta casos hubieron que les faltaban al respeto y no solo eso hasta los podían llegar a golpear, solo por el simple hecho de ser un trabajador de la salud, por la mala información de lo que estaba pasando es que también la sociedad falló en ese aspecto.

Solo trata de imaginar las situaciones incómodas y las cosas que tenían que pasar los doctores, enfermeros o cualquier otro ser humano que su trabajo estaría relacionado con el sector salud. Todo esto lo puedes juntar y hacerte una idea más clara sobre cómo fue y como sentían ellos en las épocas de que solo por hacer su trabajo y no solo eso asían ya que sin ellos hubieran sido más caótico toda esta situación.

Habían muchas necesidades para los trabajadores de la salud, que los días pasaban y básicamente no tenían ninguna respuesta, todos estos factores variaron, dependiendo del lugar en donde se encontraban, porque si habían países y naciones que lo pudieron controlar un poco más mejor, gracias a los recursos que ellos tenían, para poder combatir esta situación y como también hubieron países que simplemente no tenían ni los recursos necesarios ni nada para poder enfrentar con éxito la pandemia, los diferentes gobiernos no supieron diseñar o contrarrestar lo más posible los efectos que simplemente por no tener unos recursos sólidos, no podían dar un pie adelante sobre las investigaciones y los pacientes seguían muriendo y lamentablemente también hubieron muchas pérdidas para los trabajadores de la salud.

En la realización de este trabajo pude llegar a entender todo un poco más claro de cómo se vivió y como los gobiernos enfrentaron, esta situación, claro aún no ha acabado la pandemia, sin embargo, ya los casos ya están más controlados por la información y por las vacunas que empezaron a producirse para poder controlar un poco más esta situación.

No le damos la importancia, que en verdad se le tiene que dar a los factores psicológicos, que aun que ya está un poco más controlado, ay cosas que la pandemia nos dejó como en forma de una herida, tanto como la sociedad ya va avanzando y dándole la vuelta a la página son más los que se están dando cuenta sobre todo los factores que durante los días de crisis fueron una base muy fuerte.

También valore un poco más, sobre cómo vivimos en la vida cotidiana, ya que las pequeñas cosas que hacemos en nuestra vida cotidiana son bastante más importantes para poder ser una sociedad unida y sobre todo para poder comprender aún más las situaciones de riesgo que básicamente en la psicología no es fácil de poder llegarlo a ver y ni mucho menos el poder de llegar a imaginar que un simple acontecimiento puede cambiar en cuestión de días o horas, la manera en que pensamos y como lo podemos tratar de llevar de una manera más clara.

La sociedad llego a comprender de una manera no tan buena las situaciones de riesgo y los factores psicológicos que pueden llegar hacer un arma de doble filo, claramente al término de la pandemia todavía no hemos hecho ni nos hemos llegado a plantear las cosas que nos afectaron psicológicamente porque si hubieron muchos puntos fuertes que simplemente nosotros no llegamos a comprender de una manera más clara y precisa.

Todos los trabajadores de la salud que estuvieron y que dieron sus vidas para poder terminar con la pandemia, se merecen una clara admiración y respeto para todos, porque ellos fueron la principal defensa para poder llegar a contrarrestar las cosas que la pandemia llego hacer, simplemente ellos estuvieron al pie del cañón, mientras que muchos solo estábamos pasando los días en casa y con las personas que queremos como nuestra familia, a estos trabajadores de la salud que dieron sus vidas, son uno héroes sin capa, que desgraciadamente la sociedad aún no se ha dado cuenta de todo esto.

Básicamente pude llegar a entender que en algunas partes del mundo no la pasaron de la mejor manera, pero aun así hubieron quienes pudieron contar sobre las situaciones y básicamente poder vivir una vida más tranquila aunque claro con pérdidas familiares pero con la satisfacción de poder ver un día más a las personas cercanas y poder abrazar a dichas personas.



## Bibliografía.

Universidad del sureste. 2022. Antología de Psicología. Pdf. Comprensión de las enfermedades paginas (106 a la 109).

Juan Moisés de la serna. Aspectos Psicológicos del Covid-19. 2022. Libro. Paginas (9 a la 22).

Juan Moisés de la serna. Personal sanitario en tiempos de pandemia. 2020. Libro. Paginas (8 a la 24).

[https://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=8833](https://www.infocop.es/view_article.asp?id=8833).

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0025775320308253>.

<https://www.scielosp.org/article/rcsp/2020.v46suppl1/e2659/es/>.