



ENSAYO: IMPACTO PSICOLOGICO DEL COVID 19

MINA GUTIERREZ MARIA FERNANDA

Maestra: Stefany Hernández Cruz

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en enfermería

Psicología y salud

Tapachula, Chiapas

08 de noviembre del 2023

INTRODUCCION

La pandemia de COVID-19 nos ha llevado a muchos a quedarnos en casa, donde mantenemos menos interacciones sociales y hacemos menos ejercicio. Esto puede tener consecuencias negativas para la salud física y mental. En este tema explicare sobre cuál ha sido su impacto psicológico en las personas a partir del COVID, cuáles fueron las consecuencias de estar en un constante encierro, como influyo eso en su vida personal, social y laboral, en este proceso surgirán muchas dudas, por ejemplo, ¿Qué es el covid?, ¿cómo surgió?, ¿Cómo se transmiten?, ¿cuáles fueron los síntomas?, ¿Cómo afecto el covid a la población?, ¿Qué tiene que ver lo psicológico, con el covid?, entre muchas otras preguntas más. Como ya sabemos el covid afecto de distintas maneras en función de cada persona y la mayoría de las personas que se contagiaban presentaban síntomas de intensidad leve o moderada, y se recuperan sin necesidad de hospitalización. A medida que la pandemia del coronavirus se extiende rápidamente por todo el mundo, provoca un grado considerable de miedo y preocupación en la población en general. El exceso de información y los rumores infundados hacían que las personas se sintieran sin control y que no tuvieran claro qué hacer. Incluso les empezó a surgir mucho pánico y dudas cuando recién se empezó a escuchar. Por esta causa, la población sentía sensaciones de: estrés, ansiedad, miedo, tristeza y soledad, por lo que aumenta la posibilidad de que empeoren los trastornos de salud mental previos. Por lo tanto, tengo el objetivo de describir de forma general el impacto del COVID-19 sobre la salud mental de las personas.

DESARROLLO

El Covid es un virus que forma parte de la familia de virus "Coronavirus", que reciben su nombre por su forma en "corona". Es el más reciente del coronavirus, fue notificado por primera vez en Wuhan (China) el 31 de diciembre de 2019 y causa la enfermedad llamada COVID-19, responsable de la actual pandemia. El covid se puede transmitir de 3 formas, la principal es al inhalar aire que contenga las gotitas de saliva que emiten personas enfermas al toser, estornudar o hablar. Al estar cerca de personas infectadas, las gotitas de saliva que estas emiten al toser estornudar o hablar pueden entrar en contacto con la mucosa de ojos nariz o boca e infectarte. Al tocarse los ojos, nariz o boca después de haber tocado superficies contaminadas. Es importante utilizar cubrebocas para así prevenir el contagio. El brote del COVID-19 resulto estresante para muchas personas y por lo mismo trajeron muchas consecuencias psicológicas en la población. Algunas de las consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social son: Trastornos emocionales, depresión, estrés, apatía, irritabilidad, insomnio, trastorno de estrés postraumático, ira y agotamiento emocional. La población estuvo muy aterrorizada cuando empezaron a decir que cerrarían escuelas y que toda la población estaría en cuarentena. Por eso el temor y la ansiedad que causa esta enfermedad pueden ser agobiantes y generar emociones fuertes, tanto en adultos como en niños. Existen grupos de poblaciones más vulnerables que pueden tener una reacción más fuerte al estrés, en una crisis de este tipo, que son: adultos mayores y personas con enfermedades crónicas que ocurren mayor riesgo de enfermarse gravemente, niños y adolescentes. En la actualidad la COVID-19 afecta al sistema respiratorio, pero también tiene impacto psicológico. En los peores casos, los cambios y las dificultades que llegaron con la pandemia pueden aumentar los riesgos de suicidio. Se cree que se debe a los duelos o pérdidas significativas acumuladas durante los últimos meses, como la muerte de seres queridos y la imposibilidad de salir a la calle sin miedo al contagio. Las personas que experimentan ideas suicidas pueden carecer de conexiones con otras personas y a menudo, desconectarse de otras a medida que aumenta el riesgo de suicidio. Los pensamientos y comportamientos suicidas están asociados con el aislamiento social y la soledad. También la crisis de la pandemia tuvo como impacto la actividad social, las interacciones y los comportamientos en múltiples niveles. Emocionalmente, las actividades de distanciamiento social y autoaislamiento pueden causar problemas de salud mental, ansiedad y depresión. Los que más se vieron afectados en esta pandemia son los adolescentes, ya que en ese periodo surgieron las suspensiones de clases, la cancelación de actividades públicas, y la prohibición de las experiencias

cotidianas como charlar e interaccionar directamente con las amistades; se puede decir que muchos adolescentes se perdieron algunos de los momentos más hermosos. Los jóvenes también se ven afectados por el cierre de oportunidades para recibir educación informal, algo que les impide relacionarse socialmente con sus pares y educadores. Muchos de los estudiantes recibieron clases virtuales y eso también afectó en su desempeño académico, porque no es lo mismo recibir clases presenciales y te expliquen de manera específica a que recibas clases en línea o que solo envíes tus tareas en plataforma sin recibir clase. Por eso los niños, adolescentes y jóvenes fueron los más afectados psicológicamente. Cada persona reacciona de modo distinto ante el impacto psicológico provocado por una epidemia, el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento, traen consigo una serie de reacciones psicológicas que los individuos pueden experimentar en relación a su propio estado de salud y al de otros, a los que haya podido contagiar. Estas personas sienten malestar o rabia si piensan que han sido contagiados por la negligencia de «alguien», y la preocupación de que sus familiares y amigos tengan que hacer cuarentena como consecuencia de haber estado en contacto con él, todo lo cual puede afectarlos, aún más. El aburrimiento y la frustración de no estar conectado a la rutina habitual de su vida, puede llevar a que desarrolle un mayor deseo de tomar bebidas alcohólicas o consumir sustancias, incluso pueden caer en depresión y hasta tener pensamientos suicidas. Los trabajadores de salud también se vieron afectados en esta pandemia, algunos llegaron a comentar que se sentían estresados, algunos trabajadores de la salud evitaron a su familia o comunidad por estigma o miedo a contraer el padecimiento, lo que puede hacer que una situación ya de por sí desafiante, sea mucho más difícil de asimilar. Muchos de sus familiares llegaron a morir por la enfermedad y al ser del área de salud no podían hacer nada para salvarlos y eso los hundía en una constante depresión, así mismo varios trabajadores de la salud murieron por el contagio de dicha enfermedad, algunos doctores no creían en esa enfermedad y no se cuidaban, lo que, a causa de eso, les ocasionaba la muerte. Por eso siempre se les obligaba a usar cubre boca y la población se empezó a enfermar de igual manera porque al principio tampoco se cuidaban y no creían en esa enfermedad. Muchos trabajadores se quedaron sin trabajo y no podían trabajar en pandemia, eso también tuvo un impacto psicológico en ellos, varios se hundían en la depresión y lo que los llevaba a los vicios y al desequilibrio de sus vidas, también muchas peleas familiares, al grado de que los padres se divorciaran, por ende, metían en esas situaciones a sus hijos, llevándolos a tener ansiedad y depresión muy constantes, el aislamiento social afectó a toda la población. Pero también hubo cosas que favorecieron

psicológicamente a la población, por ejemplo, dormían más horas, muchas personas empezaron a cuidar su alimentación, hacer ejercicio en casa, relajarse, conocieron personas virtualmente lo que los llevo a algunas parejas a enamorarse de forma virtual, muchos se volvieron más allegados a la iglesia (según la religión que procesen

CONCLUSION

Como ya vimos la pandemia tuvo cosas positivas y negativas en la población y que ha traído consigo afectaciones en diferentes sectores sociales, tanto económicos, sociales y evidentemente, de salud. También vimos como afecto a la población psicológicamente y cuáles fueron sus reacciones, el COVID lamentablemente nos llevó a perder a seres queridos o a enfrentarnos a diversas emociones que nunca habíamos experimentado, pero también debemos de enfrentarlas y salir adelante, por eso nos debemos de cuidar tanto la salud mental como la salud física y si necesitamos ayuda recurrir a un profesional. También nos debemos de mantener informados e informar a la población, para así facilitar estrategias de afrontamiento al estrés que permitan minimizar los efectos negativos de un periodo de cuarentena. Las dificultades asociadas a la COVID-19 no concluirán 28 días después del último caso diagnosticado. Cuando llegue ese momento, se podrá tomar un respiro breve, pero faltará todavía mucho por hacer. Por eso siempre debemos de estar preparados para cualquier caso o circunstancia y enfrentarlo con madurez y sin temor. Debemos de tomarnos muy en serio cuando presentamos algún síntoma de estrés y depresión y pedir ayuda para así tratarlo con un profesional experto. Por lo tanto, después de tanto sufrimiento declararon con gran esperanza el fin de COVID-19 como emergencia sanitaria internacional, este 5 de mayo de 2023.

BIBLIOGRAFIA

- <https://www.incn.gob.pe/2021/04/30/pandemia-y-su-impacto-psicologico-en-la-poblacion/#:~:text=S%C3%ADntomas%20de%20ansiedad%20generalizada,de%20sustancias%2C%20especialmente%20de%20alcohol>
- http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10103623/>
- <https://coronavirus.gob.mx/covid-19/#:~:text=Es%20un%20virus%20que%20forma,de%20producir%20enfermedad%20en%20humanos.>