



**IMPACTO PSICOLÓGICO DE COVID-19**

RESENDIZ ESTRADA ALESSANDRA

Lic. Stefany Hernández Cruz

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Enfermería

Psicología y Salud

Tapachula, Chiapas

10 de Noviembre del 2023

## INTRODUCCIÓN

La pandemia por el Covid-19 fue un impacto duro en la población pues nos llevó a muchos a quedarnos en casa, donde mantenemos menos interacciones sociales con los demás así como con amigos familia y también a hacer menos ejercicio.

Esto tuvo muchas consecuencias negativas para la salud física y mental también del mismo modo niveles de estrés altos y la ansiedad elevada generada con el temor a contagiarse y estar a un nivel crítico en esa enfermedad o incluso hasta la muerte.

Pues los brotes de enfermedades infecciosas son uno de los tipos de desastres más angustiantes para manejar psicológicamente debido a la incertidumbre que causan.

Por eso es importante mantenerse en un estado de preparación psicológica para algún fenómeno parecido o incluso uno igual en algún momento porque sabemos que somos vulnerables a esos fenómenos e incluso a otros, por lo que es esencial reconocer y atender nuestro estrés para evitar que se vuelva abrumador. El covid-19 fue algo muy caótico que no tuvo muchos beneficios con la humanidad en lugar de beneficiar vino a deshacer familias, perder a familiares queridos, amigos y demás solo aumentaba cada vez más las muertes y al personal de salud sus familiares ya no los miraban y tampoco interactúan con ellos por el miedo a contagiarse y fallecer. También hubo demasiado desempleo, el aumento de la desigualdad, la pobreza, el empleo informal y la desprotección social generó una onda expansiva que afectó a toda la economía mundial y desencadenó la mayor crisis en más de un siglo. Por otra parte, y dado el miedo y percepciones distorsionadas de riesgo y consecuencias dañinas se informa de comportamientos sociales negativos.

## DESARROLLO

El COVID-19 afecta de distintas maneras en función de cada persona. La mayoría de las personas que se contagian presentan síntomas de intensidad leve o moderada, y se recuperan sin necesidad de hospitalización. El COVID-19 afecta el sistema respiratorio, pero también tiene impacto psicológico. En los peores casos, los cambios y las dificultades que llegaron con la pandemia pueden aumentar el riesgo de suicidio. Expertos creen que se debe a los duelos o pérdidas significativas acumuladas como la muerte de seres queridos y la imposibilidad de salir a la calle sin miedo al contagio. Todos como niños y adultos y personas de la tercera edad estuvieron expuestos a la enfermedad que lastimosamente no todos pudieron sobrevivir y continuar con su vida a que algunos partieron y algunos otros quedaron con secuelas como la fatiga, dolor de huesos y algunas veces el sentido del gusto la mayoría que paso por este virus quedaron muy débiles en lo que es el sistema respiratorio ya que era donde

el virus más afectaba .Por otra parte, y dado el miedo y percepciones distorsionadas de riesgo y consecuencias dañinas se informa de comportamientos sociales negativos.Por otra parte, y dado el miedo y percepciones distorsionadas de riesgo y consecuencias dañinas se informa de comportamientos sociales negativos.

Algunos de los aspectos más destacados del impacto psicológico del COVID-19 incluyen:

- 1.Ansiedad y estrés: La incertidumbre, el miedo a la infección y las restricciones de movimiento aumentan los niveles de ansiedad y estrés en muchas personas.
- 2.Aislamiento social: El distanciamiento social y el confinamiento llevó a sentimientos de soledad y aislamiento, lo que puede tener efectos negativos en la salud mental.
- 3.Duelo y pérdida: La pandemia causó la pérdida de seres queridos, empleos y la sensación de normalidad, lo que generó procesos de duelo y dolor.
- 4.Fatiga pandémica: La prolongación de la pandemia llevó a una fatiga generalizada, con agotamiento emocional y mental.
- 5.Impacto en la salud mental: Se ha observado un aumento en los trastornos de ansiedad y depresión, así como un aumento en el abuso de sustancias.
- 6.Resiliencia y solidaridad: Por otro lado, la pandemia también ha destacado la capacidad de las personas para adaptarse, mostrando resiliencia y solidaridad en tiempos difíciles.
- 7.Cambios en la percepción de la salud: La pandemia genero un mayor enfoque en la salud mental y el autocuidado.
8. Acceso a la atención de salud mental: La pandemia ha destacado la importancia de mejorar el acceso a servicios de salud mental y reducir el estigma asociado a la búsqueda de ayuda.

Con estos estados y conductas pueden dar pie problemas de salud mental pública incluidas reacciones de angustia y de comportamientos riesgosos para la salud como mayor uso.

En este sentido, los especialistas concuerdan que las intervenciones en crisis deberían ser consideradas como una medida a implementar en todos los grupos afectados, ya sea pacientes personales médico, contactos cercanos, personas en las áreas afectadas, así como público en general (Zhu, Chen, Ji, et al., 2020).Es importante reconocer que el impacto psicológico del COVID-19 varía según la situación individual y las circunstancias. La pandemia ha subrayado la necesidad de apoyo psicológico y social, así como la importancia de cuidar la salud mental en el futuro.

Dentro de las manifestaciones reportadas con mayor frecuencia son:

#### Trastornos emocionales

Depresión, estrés, irritabilidad, insomnio e ira y agotamiento emocional

El confinamiento en los adultos mayores, durante la pandemia de COVID-19 ha conllevado a un profundo deterioro de la salud mental en estas personas. En algunos estudios se reporta la existencia de:

- Miedo recurrente a la muerte
- Miedo a la separación de la familia

- Insomnio
- Pesadillas
- Síntomas de ansiedad generalizada
- Síntomas depresivos
- Aparición de sintomatología obsesiva (lavarse las manos y el aseo frecuente de objetos de uso personal)
- Síntomas de estrés postraumático y también el incremento de uso de sustancias, especialmente de alcohol

Las intervenciones psicológicas en crisis tienen como objetivo minimizar los daños psicológicos y proveer asistencia durante la prevención y el control de la epidemia, intentando evitar así problemas posteriores como el estrés post traumático. Igualmente, reportan que existirían diversos factores que incidirán en la respuesta de las personas al distanciamiento social, como por ejemplo el tiempo de duración de la cuarentena, temores de infección, frustración, aburrimiento, suministros inadecuados, información inadecuada, pérdidas financieras y estigma.

## CONCLUSIÓN

El Covid-19 fue algo muy repentino y muy controversial fue algo que tuvo gran impacto tanto social como económico hizo que la economía se fuera a la deriva, con el confinamiento pues claro está que no podíamos salir así cada vez más la economía empeoraba si no hacías el confinamiento claro está que corrían el riesgo de contagiarse y contagiar a tu familia. La pandemia y las medidas de control han tenido otras consecuencias indeseables, como la disminución de la actividad asistencial, el aumento del sedentarismo y el aumento de la violencia de género. La utilización de los servicios sanitarios ha disminuido de forma dramática durante la pandemia, afectando incluso a procesos considerados urgentes. La medición del impacto de todas estas consecuencias no deseadas sobre la salud global es una materia pendiente para investigaciones futuras.