****

**ENSAYO**

PÉREZ ORTIZ BERZABE

Cruz Hernández Stefany

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Enfermería

Psicología

Tapachula, Chiapas

8 de Noviembre del 2023

Introducción.

En el tiempo de pandemia del covid-19 fue una situación marcada en nuestra sociedad, dónde además de tener que afrontar los aspectos del virus, como puede ser la sintomatología de la enfermedad, el miedo al contagio y la preocupación por nuestros seres queridos, ya que en algunas familias hubo infectados y muchas más que fallecieron también, otras familias que nos les afecto por ejemplo en mi ejido, no fue muy grave fueron 2 o 3 personas mayores de edad infectados, en otras comunidades si afecto demasiado, ya que se tuvo que lidiar con medidas de cuarentena para frenar la pandemia.

También el uso del cubrebocas y el gel antibacterial que fue lo que más se recomendaron en caso de salir, ya sea por emergencia o cuando personas que le tomaban tanta importancia y salían aún así se les recomendaba mucho el buen uso necesariamente.

El aislamiento voluntario y distanciamiento social a nivel psicólogo implica riesgos debido a que despiertan sentimientos de insertidumbre, miedo y desesperación.

El covid 19 fue repentino e inesperado en la mayor parte. A pesar de las medidas de distanciamiento social y confinamiento, se convirtió en una pandemia global: generando importantes desafíos y tensiones emocional para los gobiernos y profesionales que atendieron pacientes con coronavirus. Ya que para ellos también fue muy riesgoso y complicado tratar con pacientes con covid. De igual manera muy delicado por qué ellos al igual pudieron haberse contagiado y aún así llevar ese virus y correr riesgo de contagiar a amigos o familiares.

Desarrollo

El aburrimiento y la frustración de no estar conectado a la rutina habitual de nuestra vida, pudo llevar a que las personas desarrollaran un mayor deseo de tomar bebidas alcohólicas o consumir sustancias de abuso. Con esta situación pueden aparecer síntomas depresivos como: desesperanza, irritabilidad, cambios en el apetito y alteraciones de sueño. Las primeras respuestas emocionales de las personas incluyeron miedo e incertidumbres extremas.

En esto dado que las personas no expuestas también estaban en riesgo, ya que también era un riesgo para la salud mental como también algunos Esteban y algunos ya tenían miedo la enfermedad tanto como para el aislamiento que muchas personas tenía que viajar para poder encontrarse de vuelta con sus familiares, esta afectó mucho de esta manera la mayor parte de las personas le tuvieron mucho miedo y fue por eso que causó el aislamiento social, con familiares y amigos con tal de cuidar su salud también y poder cuidarse del impacto del covid-19.

Muchas de las personas que estaban acostumbradas a otro estilo de vida, ya sean los que les gusta viajar, salir, los religiosos que tenían que asistir a la iglesia, cultos, reuniones etc. También los quedemos dietas empiece los estudiantes como la de que se pudieron se desprende las clases casi 1 año para cuidarse cuidarlos.

De igual manera en las personas que les gusta viajar, conocer y divertirse afectó a algunas y causa trastornos específicos como trastornos de estrés postraumático, trastorno de ansiedad y depresión.

 Las intervenciones psicológicas en crisis tiene 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 postraumático.

También las intervenciones psicosociales tenían de objetivo minimizar los daños psicológicos y en contra de la epidemia. Para intentar evitar el estrés postraumático muchas de las personas al igual no pueden controlar el estrés otras que ocurrieron por lo de la epidemia. Los pacientes con síntomas severos, personal médico de choque investigadores y personal administrativo, sintomatología mediana, contacto cercanos, pacientes sospechosos o que ingresan con la fiebre por el tratamiento, miembros de la familia colegas, amigos, personas en áreas afectadas grupos o público en general.

Ya que al igual trajo afectación de diferentes sectores sociales económicos, sociales y evidentemente de la salud. Al igual que los trabajadores no sanitarios a lo que hay que sumar el afecto laboral. Que se entiende como estado mental positivo y que se relaciona con el trabajo.

Mayor parte de la población estuvo estudiando en línea, porque de lo contrario sería grave exponer a niños, jóvenes y más personas estudiantes, universitarios y hasta trabajadores que también muchas de las empresas estuvieron trabajando pero con muy pocos empleados por qué algunos no se querían exponer otros que sí continúan, tanto para las necesidades familiares, ya que las empresas también contaban con nuevas reglas y el buen uso de los materiales para cuidar la salud y de tal forma cuidar a otras personas, principalmente a familiares. Para evitarlo o prevenirlo médicos y enfermeros estuvieron inyectando a las personas para prevenirse o personas con las que ya estaban enfermas . Aunque también persona que salieron de sus ciudades para otros lugares o país, y aún así les pedían la vacuna para poder viajar. El covid-19 fue muy marcado en personas tanto como en más fueron muchas más personas que fallecieron a causa de eso.

Todos estos factores y sus repercusiones en la salud de los trabajadores de la salud son una problemática que no debe pasar desapercibida, esto en virtud de salvaguardar el bienestar de aquellos quienes se encuentran en la primera línea de defensa contra la covid-19.

Siendo conocidos los riesgos para la salud derivados del trabajo, el aumento de las tensiones a consecuencia del aislamiento, la adaptación a nuevas formas de trabajar y a un nuevo entorno. Parece evidente la necesidad de preparar recursos que permiten responder a lo que la mayoría de los encuestados demanda, la convivencia de recibir apoyo psicológico, no solo los trabajadores sanitarios y no sanitarios sino también los enfermos y sus familiares.

De esta forma, ya se sabe cuáles serían las conductas preventivas; prácticas de higiene de manos, evitar el contacto público, uso de máscaras, detección de casos, localización de contactos, cuarentenas para reducir la transmisión.

De esta forma, ya se sabe cuáles serían las conductas preventivas; prácticas de higiene de manos, evitar el contacto público, uso de máscaras, detección de casos, localización de contactos, cuarentenas para reducir la transmisión. Ante la conducta de sospecha de presentar la enfermedad, primeros sintomas o el haber estado cerca de personas infectadas: acudir a centros de salud y realización de diagnóstico. También pueden acudir al médico cada 15 días o cada mes para checarse para evitar algún otro tipo de virus o enfermedad.

Conclusión

La covid-19 repercute negativamente sobre la salud mental de las personas de la población en general, y en particular, sobre los grupos poblacionales más vulnerables. La incertidumbre asociada con esta enfermedad, más el efecto del distanciamiento social, el aislamiento y la cuarentena, pueden grabar la salud mental de la población: dicha situación también puede afectar al personal de salud, tanto en esto de la covid se guardaron las personas en sus casas con tal de evitar ser infectados por la pandemia, se evito el consumo de comidas chatarras y comidas de la calle tanto para cuidar la salud, también se cuenta con el cuidado de las convivencia familiar o parejas, y más en amigos, se tuvo diistanciamiento en general de todo.

Se puede concluir que en el tiempo de la pandemia por la covid -19 las personas que han tenido que crecer frente a varias circunstancias que afrontaron. En caso de los estudiantes también han sido puntual indispensables para el enfrentamiento de la epidemia. Esta situación tuvo en las personas un impacto psicológico, porque la mayoría muestra niveles de estrés, presión baja y el control de espiritualidad.

BIBLIOGRAFIA

Anderson, R. (2001): Aprendizaje y memoria: un enfoque integral. México , Trillas. [Links] <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661807&pid=S1405_339X20>

900010000900001&lng=pt Beltrán, F. J., y Torres Fernán, I. (1992) Lo psicológico en la determinación de la salud: La salud y lo psicológico determinados socialmente, en J. A. Piña López (comp.): Psicología y salud. Aportes del análisis de la conducta. Hermosillo, Unison, 90 &- 102. [Links] <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-> 339X200900010000900003&lng=pt Benson Herbert(1980) El efecto mente cuerpo: la medicina de la conductual , un camino para mejorar su salud. Barcelona. Grijalbo. [Links] <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405_> 339X200900010000900003&lng=pt Cortés V. E . (2007) : Deporte y salud: estrategias para la salud positiva, en Ramírez, G: E:.M:. y Cortés V: E: Psicología Salud y Educación. AMAPSI editorial.