

## Impacto de Covid-19 en la Salud Mental y Entorno Social de la Población

**Fausto Rodrigo Mise Guilcamaigua**

[faustomiseg@gmail.com](mailto:faustomiseg@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0007-3670-3284>

Instituto Tecnológico Superior Jatun Yachay Wasi  
Ecuador

### RESUMEN

Pocas veces la humanidad se ha enfrentado a epidemias y pandemias que han afectado su estilo y calidad de vida, si bien, a lo largo de la historia se han registrado alrededor de 20 casos entre epidemias y pandemias, ninguna tuvo el impacto y las repercusiones que ocasionó Covid-19, pues los efectos colaterales se evidenciaron a nivel emocional, psicológico, social y económico. Así, consiente del impacto de este tema, el objetivo de este documento es: Analizar el impacto de Covid-19 en la salud mental y entorno social de la población. Para ello, se aplicó el método de revisión bibliográfica. Los resultados obtenidos demuestran el aislamiento y confinamiento, tuvieron impacto directo sobre las emociones y la percepción de la realidad de las personas, razón por la cual, organismos internacionales como la OMS, ha reconocido la importancia de brindar soporte psicológico a los afectados, de tal forma que ellos puedan enfrentar los efectos colaterales derivados de la pandemia y manejar adecuadamente emociones como el miedo, ira, frustración, depresión o ansiedad, que afectan a cada persona en diferentes magnitudes y dependen del entorno social, apoyo familiar, factores socioeconómicos y capacidad de resiliencia para sobreponerse frente a la adversidad.

**Palabras clave:** covid-19; salud mental; emociones; confinamiento; impacto social

# **Impact Of Covid-19 On the Mental Health and Social Environment of The Population**

## **ABSTRACT**

Rarely has humanity faced epidemics and pandemics that have affected their lifestyle and quality of life, although throughout history there have been around 20 cases between epidemics and pandemics, none had the impact and repercussions that caused by Covid-19, since the side effects were evident at an emotional, psychological, social and economic level. Thus, aware of the impact of this issue, the objective of this document is: Analyze the impact of Covid-19 on the mental health and social environment of the population. For this, the bibliographic review method was applied. The results obtained show the isolation and confinement, had a direct impact on people's emotions and perception of reality, which is why international organizations such as the WHO have recognized the importance of providing psychological support to those affected, in such a way that so that they can face the side effects derived from the pandemic and adequately manage emotions such as fear, anger, frustration, depression or anxiety, which affect each person in different magnitudes and depend on the social environment, family support, socioeconomic factors and ability to resilience to overcome adversity.

**Keywords:** covid-19; mental health; emotions; lockdown; social impact

*Artículo recibido 20 junio 2023*  
*Aceptado para publicación: 25 julio 2023*

## INTRODUCCIÓN

El virus originario de Wuhan, en la República China, denominado Covid-19, generó una crisis sanitaria, humana y económica sin precedentes, su evolución fue acelerada y ante la incertidumbre, el desconocimiento del virus y la enfermedad que este producía, los sistemas sanitarios a nivel mundial colapsaron, dada la cantidad de infectados y la creciente demanda de atención médica que requerían los miles de infectados diariamente. A medida que el virus avanzaba y se propagaba, el futuro cada vez era más incierto, pues no se tenía conocimiento exacto de la duración de la pandemia, los efectos colaterales y las repercusiones económicas, sociales, sanitarias y políticas (CEPAL, 2020).

Hasta la presente fecha, gran parte de la población está atravesando por crisis sociales complicadas, el virus de rápido crecimiento, se propagó literalmente a todos los rincones del mundo, por lo que, los gobiernos solicitaron a sus habitantes el confinamiento, distanciamiento o aislamiento social. Estos cambios impuestos a un modo de vida rutinario, junto a la desinformación, la ansiedad e histeria colectiva, han traído consecuencias en la salud mental de la población, reflejadas en su conducta social y emocional. Como si fuera poco, luego de dos meses de confinamiento, la economía a nivel mundial se deterioró, este hecho fue evidente principalmente en países en desarrollo, donde el cierre de industrias públicas y privadas, los despidos intempestivos, la reducción de salarios, suspensión de contratos, mermaron la salud mental de la población frente a un futuro incierto y desolador que buscaba solventar las necesidades básicas del hogar y la familia (Gómez , 2020)

Debido a lo reciente del virus y su desconocimiento, información respecto al impacto psicológico y emocional ocasionado por la enfermedad no cuenta con suficiente evidencia disponible, sin embargo, y relacionando epidemias anteriores con el comportamiento actual del virus y las medidas que ha optado la población mundial para sobrellevar la emergencia sanitaria, se reportan una serie de reacciones sociales y estados psicológicos poco comunes en la población, incluyendo efectos en la salud mental. Estas respuestas a nivel emocional incluyen miedo, ira e incertidumbre extremos. Al otro lado se ubica la población que no mide el riesgo y las consecuencias dañinas que puede ocasionar el virus, por lo que evidencian comportamientos sociales negativos. Otras manifestaciones comunes son: angustia, insomnio, miedo extremo a la enfermedad, falsa sintomatología relacionada con Covid-19, abuso de alcohol y tabaco, maltrato familiar, aislamiento social, entre otros (Urzúa et al., 2020).

Estados de ansiedad, depresión e indignación, fueron cada vez más frecuentes en la población, todo ello como reflejo de una crisis no solo sanitaria sino económica, donde las diferencias sociales marcaron el destino de miles de personas, además, durante la pandemia y confinamiento se evidenció disminución de las emociones positivas y la satisfacción con la vida (Gutiérrez, 2020).

Las soluciones a estas manifestaciones psicológicas y emocionales inusuales, según los expertos, es aprender a manejar las emociones, tomar un respiro, no dejar que el exceso de información o desinformación afecten de forma significativa el pensamiento, a pesar de ello, no solo fue la preocupación del virus lo que afectó la salud mental, muchos expertos concuerdan que la crisis económica por la que atravesó el mundo fue la responsable de pensamientos fatalistas (Equipo de Salud Mental Hospital Universitario de la Samaritana, 2020).

Las respuestas aún no son claras, hay mucho camino por recorrer en cuanto al impacto social y emocional a razón de la pandemia. Sin embargo, la pandemia aún no cesa, el virus ha mutado y se sigue propagando en todo el mundo, afectando la salud mental y entorno social de la población (Espada et al., 2020). A su vez, cuando se instauraron medidas de aislamiento y confinamiento, no se pensó en el impacto desde la cognición, emoción y conducta humana (Vera Villarreal, 2020).

Estudios de epidemias anteriores han demostrado lo devastadores que pueden ser y las consecuencias psicosociales a nivel individual y comunitario durante los brotes, pues estas comprenden un sinnúmero de sintomatología que puede ser desde leves a graves, evidenciando un deterioro de la funcionalidad normal del organismo relacionado con insomnio, ansiedad, depresión y trastorno por estrés postraumático (Lluch, 2020).

Basados en esta evidencia, el objetivo de esta revisión bibliográfica es: Analizar el impacto de Covid-19 en la salud mental y entorno social de la población, pues la información consultada es de elevada calidad científica y académica, misma que brinda pautas importantes sobre el comportamiento humano frente a la pandemia, las repercusiones y acciones necesarias para reducir sus efectos negativos, pues la salud física y mental van de la mano y no se puede subestimar ninguna de las dos, pues en conjunto logran que el ser humano mantenga un equilibrio con el entorno que le rodea y pueda enfrentar las adversidades de manera satisfactoria

## **METODOLOGÍA**

Los documentos seleccionados, han sido analizados y evaluados de forma minuciosa, con la finalidad de encontrar fuentes fidedignas de información, por lo que estos documentos proceden de sociedades y revistas científicas y académicas enfocadas en el área sanitaria, artículos de investigación, revisiones bibliográficas, informes y páginas web de organismos nacionales e internacionales que guardan concordancia con el tema de investigación.

### **Diseño**

El artículo de revisión bibliográfica, está basado en el diseño de investigación descriptivo, lo que ha facilitado el análisis de la información relacionada con el objeto de estudio, guiando la investigación desde una perspectiva crítica y resolviendo dudas propias del acto investigativo.

### **Estrategia de búsqueda.**

Dada la relevancia del tema y partiendo de la necesidad de encontrar información concreta referente al tema de investigación, se empleó diferentes bases de datos como Google Académico, ELSIEVER; SCielo, MEDIGRAPHIC, entre otras, para garantizar la calidad y fiabilidad de la información seleccionada, pues gracias a los filtros internos se puede establecer criterios de búsqueda específicos, evitando la pérdida de tiempo y optimizando los recursos disponibles.

### **Criterios de inclusión y exclusión**

La primera etapa de recolección de la información, es decir, la búsqueda gris, partió de un criterio de inclusión total de la información, donde no se priorizó artículos por fecha, autor, o fuente. En un segundo tamizaje se empleó criterios de inclusión y exclusión, basados principalmente en el tiempo, tomando como referencia los últimos 5 años; a su vez el idioma español fue de importancia, así como la fiabilidad de la fuente, descartando actas de congresos, conferencias o editoriales.

Así, partiendo de la ecuación de búsqueda “Impacto de Covid-19 en la salud mental y entorno social de la población” se obtuvo una amplia gama de resultados, que posterior al paso de filtros relacionados con las fechas de publicación, idioma y tipo de documento se hallaron 181 resultados afines a la búsqueda.

De estos documentos se analizó brevemente el título y se descartó aquellos que no guardaban relación directa con el tema y objetivo planteado inicialmente, seleccionando 91 coincidencias, las cuales fueron sometidas a un análisis minucioso, sobre todo de partes relevantes como el resumen y la introducción,

pues en ellas reposan partes importantes del quehacer investigativo. Adicionalmente, se revisó las referencias bibliográficas de estos documentos en busca de fuentes primarias de información. Finalmente, se eligieron 28 documentos entre artículos, informes técnicos, documentos oficiales de páginas web como OMS, OPS, CEPAL, que aportan información de elevada calidad científica y académica.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

### **Generalidades del virus**

El síndrome respiratorio de causa desconocida evidenciado en la zona de Wuhan, China a finales de 2019, puso de cabeza al mundo, su brote inusual, junto a la falta de información clínica, el desconocimiento, la rápida propagación y distribución en todo el mundo encendieron las alarmas sanitarias a nivel internacional, pese a ello, el afán científico por conocer más de la enfermedad, permitió caracterizar a SARS-CoV-2, descubrir la secuencia genética y facilitar la producción de vacunas que buscaban reducir los efectos adversos de la enfermedad (Peña & Rincón, 2020).

Los virus de la familia Coronaviridae no son nuevos, pues dos de estos virus altamente patógenos ya habían ocasionado epidemias años atrás, así, SARS-CoV (Síndrome Respiratorio Agudo Grave) y MERSCoV (Síndrome Respiratorio de Oriente Medio), resultaron tener mayor letalidad que Covid-19, pero, en cambio, su velocidad de propagación era limitada por lo que no tuvieron la capacidad de desarrollar crisis sanitarias como SARS-CoV-2 (Palacios et al., 2020).

La literatura consultada estima que la tasa de mortalidad de Covid-19 no supera el 5%, por lo que la mayoría de casos de la infección son leves o asintomáticos, mientras que el 15% desarrollo la enfermedad de forma grave, necesitando hospitalización y ventilación mecánica, al mismo tiempo, el 5% de los pacientes no sobrevivieron a esta enfermedad (OMS, 2020).

De acuerdo a la OMS (2020), la transmisión del virus se da principalmente por contacto directo con gotículas de secreciones orales o nasales contaminadas con el virus, mismas que proceden de pacientes contagiados, y que al toser o estornudar no toman las debidas precauciones. Gracias al conocimiento de los mecanismos de transmisión, se establecieron recomendaciones respecto a la limpieza y desinfección periódica de superficies, así como el lavado de manos con soluciones jabonosas o alcohólicas, el uso de

mascarillas y evitar tocar los ojos, la boca o la nariz sin una desinfección previa de las manos, pues el virus ingresa fácilmente a través de las mucosas.

### **Manifestaciones Clínicas**

La presencia de determinadas manifestaciones clínicas varía de un paciente a otro, pues están relacionadas con factores condicionantes como edad, estado de salud general, afecciones preexistentes, vulnerabilidad, entre otros. Usualmente, la sintomatología de Covid-19 es similar a la de un resfriado común, la diferencia principal radica en la capacidad de infectar las vías respiratorias inferiores y provocar cuadros agudos de neumonía, pese a ello los síntomas comunes son: tos seca, fiebre, disnea, diarrea, tos productiva o con flema, mialgias, dolor de cabeza, cansancio, dolor de garganta, pérdida del sentido del gusto y olfato, escalofríos, insuficiencia respiratoria, shock (Rodríguez, 2020).

### **Medidas de control epidemiológico del virus**

Las medidas de control y prevención adoptadas a nivel mundial respondieron a la necesidad de disminuir la velocidad de transmisión y propagación de Covid-19. A nivel social, las medidas adoptadas han incluido el aislamiento, distanciamiento y confinamiento, a su vez estas se han visto reflejadas en la suspensión de actividades públicas como práctica de deporte al aire libre, eventos públicos que congreguen público, eventos sociales y religiosos (OMS, 2020).

A nivel sanitario, en muchos países se ha institucionalizado el uso obligatorio de mascarillas de protección para toda la población, la desinfección continua de superficies, el lavado oportuno y frecuente de manos, cubrir la boca y nariz al momento de estornudar y toser, no tocarse el rostro con las manos, el uso de equipos de protección para el personal sanitario, la desinfección química ambiental, así como, la identificación oportuna y el seguimiento de casos sospechosos de Covid-19 (Otoya et al., 2020).

A nivel económico, muchos países han optado por bonos económicos para los sectores vulnerables de la población, a su vez acuerdos con la banca privada ha permitido el acceso a créditos emergentes y el refinanciamiento de créditos, por lo que en algo se ha apaleado la crisis económica por la que atraviesa el mundo, sin embargo, la Comisión Económica para América Latina y El Caribe (CEPAL), reconoce el impacto que el virus ha generado en la economía mundial, e insta a las naciones a buscar ayuda internacional de organismos como: La Organización de las Naciones Unidas (ONU), Fondo Monetario Internacional (FMI), Banco Mundial (BM) para poder salir de la crisis (CEPAL, 2020).

## **Factores que originan impacto en la salud mental y entorno social de la población derivados de Covid-19**

Durante la pandemia y el confinamiento, muchos factores afectaron el estilo y la calidad de vida de la población, acarreado consigo una serie de alteraciones a nivel emocional y social que avanzaban silenciosamente, de forma rápida y peligrosa como la infección misma, pero debido al desconocimiento no se puede cuantificar de forma clara su impacto. Entre los factores predominantes que afectan a nivel mental y social destacan las emociones negativas evidenciadas en: restricción de actividades sociales, aislamiento, distanciamiento y confinamiento; miedo a contagiarse del virus, enfermarse o morir; temor de desabastecimiento de productos de primera necesidad; desinformación; hábitos dañinos (beber o fumar); maltrato intrafamiliar; desconfianza del sistema sanitario, desesperanza, aburrimiento y soledad; inseguridad económica y laboral; carencia de alimentos; inaccesibilidad a productos de primera necesidad (Ministerio de Salud de Colombia, 2020).

### **Emociones y su importancia durante la pandemia**

Para que el organismo humano funcione adecuadamente, es indispensable que esté en equilibrio dinámico, la mente y el cuerpo, que a su vez se encuentran determinados por variables de tipo biológico, psicológico y social, todas ellas mutuamente relacionadas. Gracias a los procesos psicológicos, llevados a cabo principalmente por las emociones, es posible que el ser humano se adapte a circunstancias fortuitas o excepcionales, sin embargo, en algunos casos, las emociones juegan un papel en contra, pues limitan al ser humano e impiden que su desenvolviendo en la sociedad sea adecuado, provocando alteraciones a nivel psicológico que en ocasiones llegan a ser letales (Gambetta Viroga, 2020).

A nivel general, tanto las emociones positivas (alegría, buen humor) como las negativas (ira, ansiedad) y el estrés, influyen significativamente en la salud, pese a ello, las emociones dañinas favorecen la aparición de patologías, pues deprimen el sistema inmunológico y hacen que el cuerpo humano sea susceptible de contraer fácilmente enfermedades (Benavides, 2020).

Hasta cierto punto, experimentar un cierto nivel de ansiedad es indispensable para garantizar la sobrevivencia de la especie humana, pues esto nos permite no descuidarnos ni minimizar el riesgo e impacto del virus en el mundo, sin embargo, parte fundamental de un buen estado de salud mental es aprender a manejar correctamente las emociones. Según la Sociedad Española de Psiquiatría, Covid-19

ha impactado en la salud mental de la población, debido principalmente al confinamiento, la soledad y la angustia, derivadas de la situación socioeconómica que atraviesa la población (Sociedad Española de Psiquiatría, 2020).

Uno de los grupos más vulnerables son los adultos mayores, quienes debido al aislamiento y la soledad, tienen mayores necesidades a nivel afectivo, a ello se suma la necesidad de acompañamiento al miedo al contagio y la muerte, ocasionando secuelas a nivel psicológico, emocional y físico (Wanderley et al., 2020).

Tomando en consideración el criterio de Valiente et al (2020), las emociones negativas relacionadas con la pandemia y el confinamiento son variadas y corresponden a la ansiedad, miedo, depresión, ira, decepción, envidia, apego, culpa y apatía

### **Consecuencias en la salud mental y comportamiento social de la población**

Las rutinas diarias alteradas, las presiones sociales, laborales y económicas, derivadas del confinamiento o aislamiento social, el nerviosismo por contraer la enfermedad, la duración de la pandemia, y el panorama a futuro, son cargas emocionales que poco a poco carcomen la salud mental y afectan de forma directa en el comportamiento social de una persona, sobre todo si se considera que es una circunstancia de la que no se tiene el control. Así, estudios preliminares realizados por la Organización Panamericana de la Salud (OPS), evidencian que los trastornos de salud mental incrementan el riesgo de otras enfermedades, a su vez la depresión continúa ocupando el lugar entre los trastornos mentales, siendo dos veces más frecuente en mujeres que hombres (OPS, 2018).

Respecto a esto, la OMS ha alertado acerca de las afecciones que la pandemia desencadenará, pues se prevé un “incremento masivo de los problemas de salud mental a nivel mundial en los próximos meses”, razón por la cual es necesario reforzar los servicios psicológicos a nivel mundial (OMS, 2020).

Aislarse de la sociedad por un evento fortuito, ha sido la clave para desacelerar la propagación del virus, a pesar de ello, la población ha encontrado formas de mantenerse en contacto, pero para ciertos sectores de la sociedad esto ha sido imposible, ya que en ocasiones tienen movilidad restringida y pobre contacto con los demás, esto generalmente se ve en personas geriátricas, quienes son más vulnerables a presentar complicaciones psiquiátricas y pueden desencadenar en un trastorno mental como insomnio, ansiedad, depresión, tristeza excesiva y trastorno por estrés posttraumático (Lozano, 2020).

A mayor tiempo de las medidas de aislamiento o confinamiento, síntomas de depresión grave y relacionados con el estrés postraumático se hacen evidentes y estos pueden durar hasta 3 años después de pasada la crisis, causando efectos psicológicos adversos, conductas de evitación, de confusión, de frustración y de enojo; si no se recibe la ayuda y el apoyo psicológico adecuado, los trastornos pueden escalar hasta el suicidio (Gobierno de México, Secretaría de Salud, 2020).

El incremento de las emociones negativas y la drástica disminución de las emociones positivas ha llevado a la población a actuar de forma errónea, elevando considerablemente la posibilidad de problemas psicológicos y mentales derivados de la ausencia de comunicación interpersonal, siendo más notorios los episodios depresivos y ansiosos dentro de los que se pueden mencionar:

- **Ansiedad:** Un efecto psicológico que se produce comúnmente frente a condiciones de riesgo por temor a enfermar, es desarrollar sintomatología falsa asociada a la patología, esto es evidente principalmente en las personas con altos niveles de ansiedad, que les lleva a extremar medidas de cuidado, disminuyendo su capacidad para tomar decisiones racionales y afectando su comportamiento social. A la par de ello, en ocasiones se evidencia conductas inapropiadas, que promueven visitas innecesarias a centros médicos con la finalidad de ser evaluados por profesionales sanitarios para descartar la enfermedad (Rodríguez, 2020).

En el caso de Covid-19, alrededor del mundo se observó como la gente abarrotaba supermercados y tiendas para abastecerse incluso de forma innecesaria de mascarillas, guantes, geles y jabones, ocasionando desabastecimiento general, este comportamiento refleja otro tipo de emoción negativa, el egoísmo.

- **Depresión:** Estudios realizados en China reflejan que en el sexo masculino esta emoción negativa es superior que, en el femenino, a su vez, circunstancias externas como el desempleo, la falta de educación, la situación económica y familiar, influyen significativamente para que este episodio depresivo se presente con frecuencia. La desinformación o la sobre saturación de información respecto al virus, también juega un papel importante, a su vez, el cuadro depresivo se agudiza en la población que ha vivido de cerca la enfermedad o muerte de un familiar por Covid-19, pues la incapacidad de despedirse y la impotencia de no poder cuidar a sus seres queridos puede generar sentimientos de ira, tristeza y resentimiento, características primordiales del duelo patológico.

Síntomas como fatiga, trastornos del sueño, mialgias, disminución de la interacción social y pérdida de interés en las actividades habituales es importante que sean evaluadas de forma adecuada, ya que son el inicio de la depresión, cuyos síntomas psicológicos centrales son la desesperanza, impotencia, pesimismo y culpa (Huarcaya, 2020).

- Reacciones al estrés: Investigaciones recientes han demostrado que el estrés psicológico tiene mayor prevalencia en las mujeres y conforme avanza la edad los niveles se incrementan considerablemente. Entre la población económicamente activa cuya edad oscila entre los 18 y 40 años de edad, el estrés es mayor, factores como la conectividad, la carga económica y laboral, así como la familiar, inciden directamente en el desarrollo del estrés, que puede ir de moderado a grave. El estilo y la calidad de vida de la población también marcan la diferencia, pues vivir en un área urbana, con estabilidad económica y familiar, disminuye la ansiedad (Espada et al., 2020).
- Comportamiento social y psicosocial: La evidencia científica demuestra que, en situaciones de epidemias, se pueden presentar diferentes manifestaciones psicológicas y psicosociales como: huida, lucha, y parálisis. La huida es frecuente en el primer escenario de la pandemia, muchas personas abandonan sus hogares y se refugian en zonas despobladas, limitando su contacto con la sociedad, por temor a contagios; frente a ello hay sectores de la población que, en cambio, reaccionan en modo de lucha o confrontación de la amenaza tratando de encarar de mejor manera la situación y tomando las medidas sanitarias de protección para sí mismo y los suyos; finalmente la tercera opción y no la más acertada es la parálisis, ocasionando que el individuo se sienta impotente de realizar cualquier acción frente a la situación, poniendo en riesgo su salud y la de los suyos (González et al., 2020)

Este tipo de reacciones se ve justificada porque el procesamiento de información en elevados niveles de estrés se colapsa y la capacidad de razonamiento disminuye al igual que la atención. Es normal que ante cualquier crisis se experimente ansiedad, tensión, inseguridad, control sintomático desmedido, enojo, irritabilidad, impotencia, entre otros; indignación; pues son emociones que se derivan de la propia percepción de la persona respecto al riesgo, por ello las actuaciones extremistas o quemehimportistas van de la mano. A su vez, emociones negativas, duelos internos por pérdida de amigos o familiares cercanos, estrés agudo, crisis emocionales y de pánico, reacciones sociales

inadecuadas, poca empatía, conductas agresivas, inconformidad con el gobierno, delincuencia, consumo de tabaco o alcohol, violencia intrafamiliar, inseguridad laboral, son factores que propician del desarrollo de emociones negativas y afecta a nivel psicosocial (Gobierno de México, Secretaría de Salud, 2020).

Inicialmente, las afectaciones a nivel mental y entorno social no son evidentes, sin embargo, el organismo humano comienza a tener un sinnúmero de alteraciones internas que ponen en alerta que algo anda mal, entre los signos evidentes están el insomnio, alteraciones del apetito, ansiedad, tristeza desmedida, dolores musculares, desesperanza, impotencia, y comportamientos exagerados referentes al temor de contagiarse de la enfermedad o morir; que al no ser abordados oportunamente pueden ocasionar graves repercusiones mentales que incluyen suicidio y conductas auto lesivas.

## **CONCLUSIONES**

En cualquier tipo de emergencia sanitaria, los problemas de salud mental son comunes y de acuerdo con la evidencia revisada, es usual la presencia de ansiedad, depresión y estrés en la población general. El consumo de sustancias psicoactivas, así como cambios a nivel alimentario, son estrategias que emplea el ser humano para afrontar el estrés, lo cual repercute de forma negativa en el estado de salud general del individuo, además, conlleva al desarrollo de conductas psicosociales negativas y de graves repercusiones a nivel personal, familiar y social

Para lograr que la salud mental y el comportamiento social de la población no se alteren de forma drástica y negativa, es necesario un manejo adecuado e integral de la atención en salud mental, aplicando protocolos establecidos por organismos internacionales y velando por el estado emocional y psicológico de la población, que hoy en día es más vulnerable que nunca.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Benavides, F. (23 de Febrero de 2020). Arch Prev Riesgos Labor. 2020;23(2):154-158.

doi:10.12961/aLa salud de los trabajadores y la COVID-19. Rev. Arch Prev Riesgos Labor, 7(3), 1-3. Retrieved 27 de Mayo de 2020, from

<https://archivosdeprevencion.eu/index.php/aprl/article/view/50/21>

CEPAL. (03 de Abril de 2020). Comisión Económica para América Latina y el Caribe. Retrieved 05 de Mayo de 2021, from Comisión Económica para América Latina y el Caribe Web site:

[https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45337/S2000264\\_es.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45337/S2000264_es.pdf?sequence=6&isAllowed=y)

CEPAL. (01 de Abril de 2020). Comisión Económica para América Latina y El Caribe. Retrieved 30 de Mayo de 2020, from Comisión Económica para América Latina y El Caribe Web site: <https://www.cepal.org/es/comunicados/la-unica-opcion-estrategica-mediano-plazo-mitigar-efectos-covid-19-la-region-es-avanzar>

Equipo de Salud Mental Hospital Universitario de la Samaritana. (01 de Marzo de 2020). Recomendaciones salud mental COVID-19. Rev. HUS, 1(1), 1-17. Retrieved 05 de Mayo de 2020, from [http://hus.org.co/recursos\\_user/CARTILLA%20DE%20SALUD%20MENTAL%20COVID-19.pdf](http://hus.org.co/recursos_user/CARTILLA%20DE%20SALUD%20MENTAL%20COVID-19.pdf)

Espada, J., Orgilés, M., Piqueras, A., & Morales, A. (01 de Enero de 2020). Las Buenas Prácticas en la Atención Psicológica Infanto-juvenil ante el COVID-19. Rev. Clin y Salud, 20(10), 1-5. Retrieved 17 de Mayo de 2020, from [https://www.researchgate.net/profile/Jose\\_Espada/publication/340967589\\_Buenas\\_practicas\\_en\\_la\\_atencion\\_psicologica\\_infanto-juvenil\\_ante\\_el\\_COVID-19/links/5ea80d33a6fdcccf72690c17/Buenas-practicas-en-la-atencion-psicologica-infanto-juvenil-ante-el-COVID-19](https://www.researchgate.net/profile/Jose_Espada/publication/340967589_Buenas_practicas_en_la_atencion_psicologica_infanto-juvenil_ante_el_COVID-19/links/5ea80d33a6fdcccf72690c17/Buenas-practicas-en-la-atencion-psicologica-infanto-juvenil-ante-el-COVID-19)

Gambetta Viroga, M. (20 de Abril de 2020). Comprendiendo el comportamiento del COVID-19 por medio del análisis de redes sociales (ARS) - versión en Español. Rev. ORT. Uruguay, 1(1), 1-2. Retrieved 30 de Junio de 2020, from [https://www.researchgate.net/publication/340568138\\_Comprendiendo\\_el\\_comportamiento\\_del\\_COVID-19\\_por\\_medio\\_del analisis\\_de\\_redes\\_sociales\\_ARS\\_-\\_version\\_en\\_Espanol](https://www.researchgate.net/publication/340568138_Comprendiendo_el_comportamiento_del_COVID-19_por_medio_del analisis_de_redes_sociales_ARS_-_version_en_Espanol)

Gobierno de México, Secretaría de Salud. (2020). Lineamientos de respuesta y de respuesta en salud mental y adicciones para el apoyo psicosocila durante la pandemia por COVID-19 en México (Primera ed.). (S. d. Gobierno de México, Ed.) México: Gobierno de México, Secretaría de Salud. Retrieved 17 de Junio de 2020, from [https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Lineamientos\\_Salud\\_Mental\\_COVID-19.pdf](https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Lineamientos_Salud_Mental_COVID-19.pdf)

- Gómez, X. (01 de Marzo de 2020). Cuidando mi salud mental durante COVID-19. Rev. AMPH, 1(1), 1-24. Retrieved 10 de Mayo de 2020, from <http://difzapopan.gob.mx/wp-content/uploads/2020/03/Cuidados-de-Salud-Mental-en-tiempos-del-COVID-19-1-compressed.pdf>
- González, V., González, N., Gómez, C., Palacios, C., Gómez, A., & Franco, O. (01 de Mayo de 2020). Proyecciones de impacto de la pandemia COVID-19 en la población colombiana, según medidas de mitigación. Datos preliminares de modelos epidemiológicos para el periodo del 18 de marzo al 18 de abril de 2020. Rev. Salud Pública, 22(1), 1-6. Retrieved 24 de Junio de 2020, from <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v22n1/0124-0064-rsap-22-01-e185989.pdf>
- Gutiérrez, R. (01 de Enero de 2020). Propuesta de atención para los servicios de psicoterapia en línea (telepsicoterapia) derivados del Covid-19 en México. Rev. Psicolog y Salud, 30(1), 133-136. Retrieved 20 de Mayo de 2020, from <http://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2640/4509>
- Huarcaya, J. (18 de Abril de 2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia COVID-19. Rev Peru Med Exp Salud Publica, 37(1), 1-6. <https://doi.org/https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Lluch, T. (01 de Marzo de 2020). Decálogos de la Salud Mental Positiva. Rev. Univ. Barc, 10(1), 2.24. Retrieved 08 de MAyo de 2020, from <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/155018/4/VERSION%20GLOBAL%20Castellano.pdf>
- Lozano, A. (01 de Febrero de 2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. Rev. Neuropsiq, 83(1), 51-56. <https://doi.org/https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>
- Ministerio de Salud de Colombia. (28 de Marzo de 2020). Ministerio de Salud de Colombia. Retrieved 26 de MAyo de 2020, from Ministerio de Salud de Colombia Web site: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Todos-a-cuidar-nuestra-salud-mental-durante-la-COVID-19.aspx>

- OMS. (01 de Marzo de 2020). Organización Mundial de la Salud. Retrieved 28 de Mayo de 2020, from Organización Mundial de la Salud Web site:  
[https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses?gclid=CjwKCAjw8J32BRBCEiwApQEKgTpcEjflT9RecCxshjYOSbm9n\\_vIym7Ba2oPyvZ7COrd3QQzBTyLxhoCyuAQAvD\\_BwE](https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses?gclid=CjwKCAjw8J32BRBCEiwApQEKgTpcEjflT9RecCxshjYOSbm9n_vIym7Ba2oPyvZ7COrd3QQzBTyLxhoCyuAQAvD_BwE)
- OMS. (18 de Marzo de 2020). Organización Mundial de la Salud. Retrieved 18 de Mayo de 2020, from Organización Mundial de la Salud Web site:  
[https://www.paho.org/es/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mental-durante-brote-covid19?gclid=Cj0KCQjwzZj2BRDVARIsABs319Kr21M4u6PqZLve1Ib5P\\_jd9pNVDNydV-ycZG25eaX7mJSZnjhYGeYaAiUZEALw\\_wcB](https://www.paho.org/es/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mental-durante-brote-covid19?gclid=Cj0KCQjwzZj2BRDVARIsABs319Kr21M4u6PqZLve1Ib5P_jd9pNVDNydV-ycZG25eaX7mJSZnjhYGeYaAiUZEALw_wcB)
- OPS. (01 de Enero de 2018). Organización Panamericana de la Salud. Retrieved 10 de Junio de 2020, from Organización Panamericana de la Salud Web site: <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Otoya, A., García, T., Jaramillo, C., Wills, C., & Campos, A. (01 de Abril de 2020). COVID-19: generalidades, comportamiento epidemiológico y medidas adoptadas en medio de la pandemia en Colombia. *Rev. ACORL*, 1(4), 4-11. Retrieved 21 de Mayo de 2020, from <http://52.32.189.226/index.php/acorl/article/view/475/383>
- Palacios, M., Santos, E., Velázquez, M., & León, M. (01 de Marzo de 2020). COVID-19, una emergencia de salud pública mundial. *Re. Clin. Esp.*, 53(4), 1-4. <https://doi.org/doi:10.1016/j.rce.2020.03.001>
- Peña, B., & Rincón, B. (01 de Abril de 2020). Generalidades de la Pandemia por COVID-19 y su asociación genética con el virus del SARS. *Rev. UIS*, 52(2), 83-85. <https://doi.org/DOI:http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v52n2-2020001>
- Rodríguez, E. (2020). Bioseguridad y COVID-19. Informe de recomendaciones. Registro de Osteopatas de España, Departamento de Osteopatología. España: ROE. Retrieved 01 de Junio de 2020, from [https://osteopatas.org/ficheros/BIOSEGURIDAD\\_Y\\_COVID-19\\_ROE\\_12-4.pdf](https://osteopatas.org/ficheros/BIOSEGURIDAD_Y_COVID-19_ROE_12-4.pdf)

- Rodríguez, I. (01 de Abril de 2020). Prescribiendo ejercicio físico en períodos de cuarentena por COVID-19: ¿Es útil la autorregulación perceptual en niños? *Rev. chil. pediatr*, 91(2), 2-3. Retrieved 02 de Junio de 2020, from [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0370-41062020005000604&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0370-41062020005000604&script=sci_arttext)
- Sociedad Española de Psiquiatría. (01 de Marzo de 2020). Sociedad Española de Psiquiatría. Retrieved 20 de Mayo de 2020, from Sociedad Española de Psiquiatría Web site: <http://www.sepsiq.org/file/InformacionSM/SEP%20GU%C3%8DA%20COVIDSAM.pdf>
- Urzúa, A., Vera, P., Caqueo, A., & Polanco, R. (12 de Abril de 2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *Rev. Terap. Psicolog*, 33(1), 102-115. Retrieved 19 de Mayo de 2020, from <http://www.teps.cl/index.php/teps/article/view/273/323>
- Valiente, C., Vázquez, C., Peinado, V., Contreras, A., & Trucharte, A. (2020). Síntomas de ansiedad, depresión y estrés postraumático ante el COVID-19: prevalencia y predictores. Universidad Complutense de Madrid, Departamento de psicología. Madrid: Universidad Complutense de Madrid. Retrieved 01 de Mayo de 2020, from <https://www.ucm.es/inventap/file/vida-covid19-informe-ejecutivomalestar3520-final-1>
- Vera Villarreal, P. (30 de Marzo de 2020). Psicología y covid-19: un análisis desde los procesos psicológicos básicos. *Rev. CNPS*, 14(1), 10-18. <https://doi.org/DOI: 10.7714/CNPS/14.1.201>
- Wanderley, F., Losantos, M., Tito, C., & Arias, A. (01 de Marzo de 2020). Los impactos sociales y psicológicos del COVID-19 en Bolivia. *Rev. ODSAL*, 3(7), 1-3. Retrieved 30 de Mayo de 2020, from [http://repositorio.ucb.edu.bo/xmlui/bitstream/handle/UCB/247/iisec\\_3.pdf?sequence=1](http://repositorio.ucb.edu.bo/xmlui/bitstream/handle/UCB/247/iisec_3.pdf?sequence=1)