



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**"La demanda de la función del psicólogo clínico a partir
de la pandemia por COVID-19"**

T E S I S I N A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
L I C E N C I A D O E N P S I C O L O G Í A
P R E S E N T A:
Jesús Alejandro Ramírez Zamudio

Directora:
Dictaminadores

Mtra. Elsa Guadalupe López Morales
Dra. Susana Meléndez Valenzuela
Dra. Sonia Miriam López Cureño



Facultad de Estudios Superiores
IZTACALA

Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2022



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Índice

Contenidos	Páginas
Introducción	1
Capítulo 1. Antecedentes de la psicología y función del psicólogo clínico	3
1.1 Concepto de Psicología	3
1.2 Función del psicólogo clínico	6
1.3 Demanda Profesional	8
Capítulo 2. Pandemia por COVID-19	11
2.1 ¿Cómo se desarrolló la pandemia?	11
2.2 Significado de la COVID-19	12
2.3 ¿Cómo ha afectado a la sociedad la pandemia de la COVID-19?	15
2.4 Rol del psicólogo clínico ante una pandemia	17
Capítulo 3. Las emociones	20
3.1 Concepto de emoción	20
3.2 Emociones primarias	21
3.2.1 Miedo	22
3.2.2 Tristeza	23
3.2.3 Enojo	24
3.2.4 Alegría	24
Capítulo 4. Principales problemáticas clínicas que aumentaron con la pandemia por COVID-19	28
4.1 Estrés	30
4.2 Ansiedad	31
4.3 Depresión	33
Conclusiones	38
Referencias	43

Agradecimientos

Agradezco infinitamente a Dios por poner todos los medios para concluir una meta más en mi vida, y por darme la oportunidad de seguir creciendo día con día “Gracias Padre”.

A mis padres que siempre han confiado en mí y que me han apoyado en todo momento, por ser un excelente ejemplo de responsabilidad, de compromiso y amor, “Los bendigo y los honro Papás”.

A mi pequeño hermano por ser mi compañero y mi confidente en todo momento, “Gracias Hermano”.

A mi pareja que ha sido incondicional en todo momento, paciente, amorosa y comprensiva, “Gracias Linda”.

A mis profesores por haberme instruido y acompañado en este hermoso proceso de aprender, “Gracias Profesores”.

A la Maestra Elsa Guadalupe López Morales que con su valioso apoyo y su gran profesionalismo hicieron posible llevar a cabo este trabajo, “Gracias Maestra”.

A la Doctora Sonia López por brindarme su apoyo incondicional durante la carrera y al termino de la misma, “Gracias Doctora”.

A la Doctora Susana Meléndez por confiar en mí y ser parte de este proceso final, “Gracias Doctora”

A mis amigos y amigas que siempre me han dado su cariño incondicional y me han acompañado a lo largo de mi vida “Gracias Amigos”.

Introducción

Los cambios que se están viviendo en el mundo actual son sorprendentes, en donde cada vez más se percibe la apertura para una nueva construcción social, todos los ámbitos han sido involucrados en este nuevo enfoque generalizado; lo cual lleva a la reflexión sobre la realidad que prevalece no solo en el país sino en cualquier parte del mundo, pues todos los ámbitos de la vida han sufrido cambios sustanciales en sus procesos, tanto el aspecto científico, como el industrial, laboral y tecnológico han tenido notables avances (Zamudio, 2011) y por supuesto el ámbito de la salud por formar parte importante de la sociedad no puede quedarse atrás, es por esta razón que deben buscarse los medios necesarios para estar a la vanguardia y cumplir con las expectativas que va marcando la realidad.

La carrera de psicología es una de las más versátiles que se pueden encontrar hoy en día, desde su enfoque, sus planes de estudio, las escuelas de formación y las opciones que tiene un psicólogo para desempeñarse laboralmente son muy diversos y como puede considerarse como una profesión clave dentro de las ciencias de la salud, es importante retomar la función del psicólogo en el involucramiento de la atención a las personas que lo requieran, abriendo caminos y dando la oportunidad a sus pacientes para que se comprendan así mismos, considerando las exigencias personales y ambientales que le permitan lograr el equilibrio personal, lo cual resulta muy interesante, ya que una persona que no logra comprenderse a sí misma muy difícilmente podrá entender a los demás.

A lo largo de este trabajo serán considerados diferentes temas relacionados con el área de la psicología clínica, para dar comienzo, se presentarán los antecedentes de la psicología y la función que tiene el psicólogo como el profesional inmerso dentro del proceso de ayuda a las personas en aspectos relacionados con el manejo de emociones y se abordará muy específicamente el tema de la COVID-19 que es un problema que está en boga por las repercusiones que está teniendo en la vida de todos los habitantes del planeta, también se abordaran problemas que se están presentando en diferentes personas derivados de la pandemia por COVID-19.

El objetivo general de este trabajo es el de realizar un análisis teórico a través de diversas fuentes, sobre la demanda de la función del psicólogo para atender a las personas que manifiesten problemas clínicos a partir de la pandemia por COVID-19.

El tema de este trabajo ha cobrado un gran interés en todas las naciones a partir de todo el impacto que ha ocasionado sobre la vida cotidiana de las personas, por lo que se le invita al lector a considerarlo para futuras reflexiones.

El presente trabajo está compuesto por cuatro capítulos, en donde el capítulo uno aborda los antecedentes de la psicología, incluyendo la conceptualización de la psicología como ciencia y de la función del psicólogo clínico, además de su demanda profesional; en el capítulo 2 se abordan diferentes puntos sobre la pandemia por COVID-19 desde cómo surgió, como ha impactado al mundo y específicamente la vida de las personas; el capítulo 3 se enfoca a las emociones, aquí se revisa el impacto de las emociones en la vida de las personas, de cómo los seres humanos, somos seres emocionales desde el momento mismo en el que nacemos, se mencionan algunos tipos de emociones que se manifiestan y surgen a partir de ciertas situaciones y cómo cada una de ellas juegan un papel fundamental en el desarrollo y comportamiento de las personas; en el último capítulo que es el 4 se plantean los principales problemas clínicos que prevalecen a partir de la pandemia por COVID-19, los cuales deben ser atendidos oportunamente mediante la atención psicológica, para poder dar continuidad con la vida en esta nueva normalidad.

Se espera poder cumplir con las expectativas de los lectores sobre este trabajo, o por lo menos dar pie para realizar futuras investigaciones que puedan dar continuidad con lo que se plantea en relación al tema presentado.

1. Antecedentes de la psicología y la función del psicólogo clínico

El presente capítulo se enfoca en la importancia de conceptualizar a la psicología como ciencia, pues fueron bastantes años y muchas situaciones que precedieron el desarrollo de la psicología para poderla consolidar como ciencia; también se mencionan algunos datos importantes sobre sus antecedentes y se establecen algunas pautas que han enmarcado a lo largo de los años la demanda de la importante función del psicólogo clínico.

1.1 Concepto de psicología

La psicología es una ciencia que se ha ido transformando a lo largo de los años, y está contemplada dentro de las ciencias sociales y/o ciencias de la salud; puede ser considerada como una ciencia, disciplina o como una profesión, que estudia la manera de sentir, de pensar y de comportarse de un individuo o de una colectividad.

La psicología puede ser trabajada desde diferentes enfoques y dependiendo del enfoque o escuela será considerado el objeto de estudio, se vale del uso de diversos métodos y técnicas para poder atender la demanda de servicio.

A continuación, se puede observar que existen diferentes conceptos de psicología y por lo mismo en algunos casos los objetos de estudio también cambian.

De acuerdo con la Real Academia Española, la psicología es considerada como la Ciencia o estudio de la mente y de la conducta en personas o animales. En función de este concepto, el estudio de la mente y la conducta es el principal objeto de estudio de esta ciencia.

La APA (2021) señala en cuanto al estudio de la mente y el comportamiento, que históricamente la psicología fue un área dentro de la filosofía y surgió de ella; sin embargo,

ahora es una disciplina científica diversa, que comprende varias ramas importantes de investigación (por ejemplo, experimental, biológica, cognitiva, del desarrollo de la vida, personalidad, social); así como diferentes sub áreas de investigación, psicología aplicada (por ejemplo, clínica, industrial / organizacional, escolar) factores humanos, de salud, neuropsicología y transcultural.

Existen otras fuentes en donde el concepto de psicología además de estudiar los procesos mentales y de comportamiento, también toma en cuenta la relación que se da entre éstos y el medio ambiente, además del factor social que los rodea; la psicología es la ciencia que estudia los procesos mentales, las sensaciones, las percepciones y el comportamiento del ser humano, en relación con el medio ambiente físico y social que lo rodea (Oxford, 2021).

Retomando lo anterior, puede señalarse que la psicología es clasificada como una ciencia, y como tal debe romper con la subjetividad, considerando para ello el uso de diversas herramientas, como puede ser el caso de la observación, la correlación (técnicas selectivas) y la investigación experimental (reunir información y datos y luego organizarlos). Pero si la descripción del comportamiento y de los procesos mentales es importante, no es suficiente; además, se pretenden conocer las causas (explicar el por qué); una vez que se tengan claras las causas, se podrá predecir el comportamiento, lo cual dará lugar para poder intervenir, mejorando así la vida de la persona en particular y la de la sociedad en general (Arana, Meilán y Pérez, 2006).

La investigación es una de las áreas que más ha impulsado a la psicología como ciencia ya que implica la observación, experimentación, pruebas y análisis para explorar los procesos o estímulos biológicos, cognitivos, emocionales, personales y sociales que subyacen al comportamiento humano y animal. La práctica de la psicología implica el uso del conocimiento psicológico, con lo cual se pretenden lograr varios propósitos: comprender y tratar la disfunción mental, emocional, física y social; para comprender y mejorar el comportamiento en diversos entornos de la actividad humana, por ejemplo: la escuela, lugar

de trabajo, estadio deportivo y la mejora en el diseño de máquinas y edificios para uso humano (APA, 2021).

La psicología como ciencia y disciplina ha contribuido significativamente en la salud de las personas, pues la salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020, p1) “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no es solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” también está relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos.

Y como ya se ha señalado a lo largo de este capítulo, para poder lograr esa salud mental de los individuos de la que tanto se ha hablado últimamente, es la psicología clínica la que se encuentra directamente involucrada en el tema, incrementando con ello significativamente su demanda en la actualidad.

De acuerdo con Spiner (2021) la necesidad urgente de servicios de salud mental será una tendencia en los próximos años; específicamente considerando la atención a los niños: las visitas al área de emergencias relacionadas con la salud mental aumentaron un 24% para los niños de entre 5 y 11 años y un 31% para los de 12 a 17 durante la pandemia de COVID-19, esto puede observarse en la siguiente gráfica figura 1 en donde se puede ver un notable incremento en el mes de septiembre, además, se observa una gran diferencia en la demanda del servicio entre los años 2019, 2020 y 2021.

Figura 1*Demanda de los Servicios en Psicología.*

Nota: Adaptado del Colegio oficial de Psicólogos de Madrid, 2021.

<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/2006/notable-incremento-la-demanda-profesionales-la-psicologia>

1.2 Función del psicólogo clínico

Como ya se ha mencionado en este capítulo, la psicología implica una diversidad de aplicaciones en diferentes áreas de la vida humana, y es tan diversa como la misma función del psicólogo.

En principio parece distinta la labor del psicólogo, como puede ser el que anota la tasa de aciertos o la tasa de error de un animal en un laberinto, a la de otro que aplica una encuesta, o de quien analiza las causas del fracaso escolar de un adolescente, o del que escucha en épocas pasadas al paciente con la interpretación de sueños. Pretender encontrar algún punto en común no es tarea fácil, por lo que “si los psicólogos hacen cosas básicamente

diferentes, entonces hay básicamente diferentes clases de psicología” (Kendler, 1981, Cit. En Arana, et al., 2006, p.4).

Sin embargo, debe señalarse el hecho de que, aunque no resulte una tarea fácil, no quiere decir que se deba renunciar a buscar esa comunalidad (suponiendo que exista) en el quehacer del psicólogo, con el fin de acallar a quienes quieren ver en esta diversidad la excusa perfecta para echar por tierra los logros obtenidos y el potencial que guarda la psicología (Arana, et al., 2006).

Considerando todo lo anterior, la función del psicólogo dependerá del ámbito en el que se encuentre (clínico, educativo, organizacional, experimental) para poder delimitarla, en esta ocasión particular nos referiremos al ámbito clínico donde su función se encuentra específicamente en el aspecto terapéutico.

En muchos de los casos, las personas que se interesan en iniciar un proceso de terapia lo hacen sin conocer mucho de la situación, sin embargo, la mayoría lo hace de forma voluntaria algo que resulta de mucha ayuda para el desarrollo y avance de la terapia.

No obstante, algunos clientes, por ejemplo, aquellos que están ingresados en instituciones psiquiátricas involuntariamente, han sido obligados por los tribunales de justicia a someterse a tratamiento como condición para la libertad condicional, en estos casos, puede que lo hagan obligadamente, aquí los terapeutas probablemente se encontraran con clientes/pacientes que, en una primera consulta, se mostraran confundidos, ansiosos, vulnerables y, algunas veces, incluso negativos y hostiles (Del Rio, 2018).

Dentro de los retos principales de los psicólogos clínicos en los momentos actuales, es que no se limiten a las formas tradicionales de tratamiento hablado cara a cara, sino que se puedan aplicar diferentes enfoques de terapia, pues los ámbitos de intervención se han ido ampliando a campos englobados bajo el concepto de psicología de la salud (tratamiento del dolor crónico, del estrés, de la hipertensión, del cáncer, de los trastornos cardiovasculares, entre otros) y de los programas de prevención de la salud (la rehabilitación de las personas

con traumatismos craneoencefálicos derivados de accidentes, o enfermedades cerebrovasculares, etc.). Además, cada vez se proporcionan más tratamientos sin necesidad de que el cliente este físicamente presente, a través del teléfono o mediante internet (Del Rio, 2018).

Son innumerables los retos y desafíos expuestos por los profesionales de la salud, desde el susto inicial, la impotencia y la frustración de estar enfrentados a una realidad que demanda cambios, pero a la vez, enfrentando prácticas tradicionales (Cantele, Aprini y Roso, 2012).

Considerando todos estos retos y desafíos actuales, es sumamente importante que el psicólogo clínico independientemente de su enfoque y de su área de trabajo, busque la manera de seguirse especializando y actualizando para poder enfrentar con mayor profesionalismo la demanda de sus servicios, que es justamente el punto siguiente de este trabajo.

1.3 Demanda profesional

Con todos los cambios que se están viviendo en función de los acontecimientos actuales a nivel mundial, la demanda profesional del psicólogo ha ido incrementando, pues son muchos los casos en donde por diversas causas y por la incertidumbre que existe ante la vida presente y futura, las personas están presentando diversos trastornos mentales, los cuales no pueden ser tratados como una problemática de salud física por parte de un médico general, que si bien pudiera atenderlo como un primer acercamiento de atención, sin embargo sin menospreciar esta intervención médica, lo más conveniente para casos de salud emocional y mental, se requiere de un tratamiento específico por parte de otros profesionales de la salud, como en esta situación que sería la atención oportuna del psicólogo clínico.

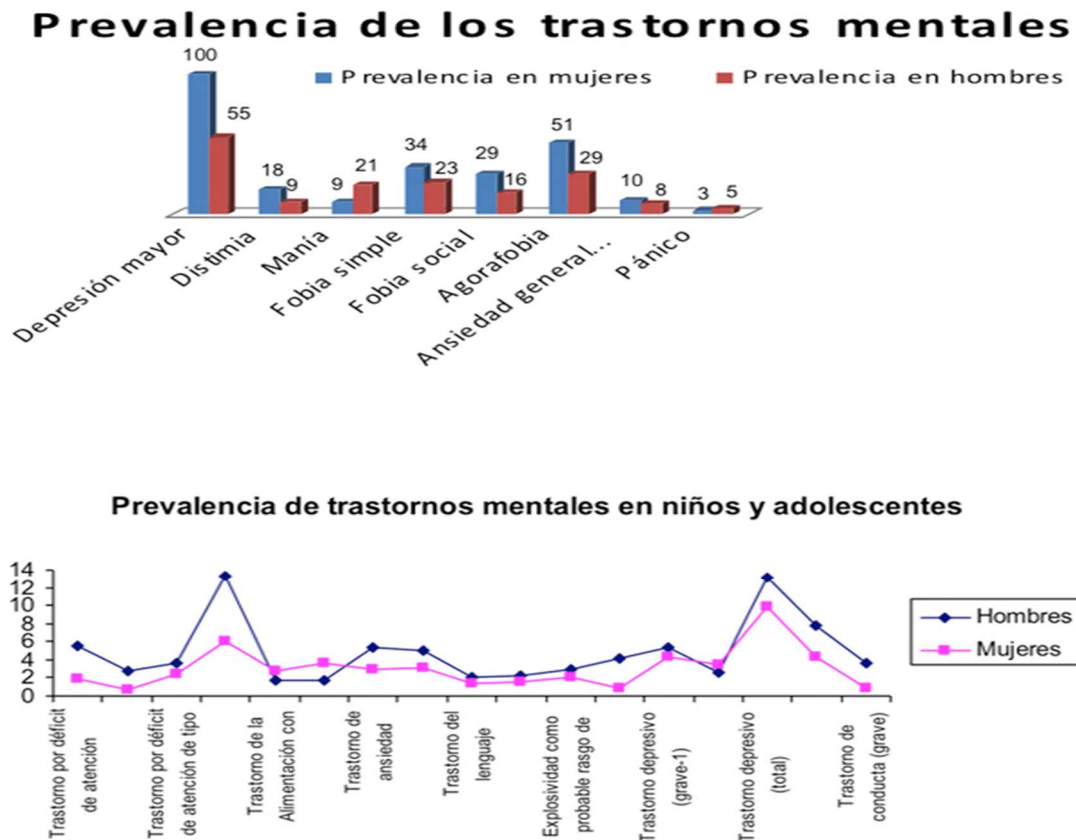
Los trastornos mentales son patrones de comportamiento de significación clínica que aparecen asociados a un malestar emocional o físico de la persona, a una discapacidad, al deterioro en el funcionamiento cotidiano, a la pérdida de libertad o incluso a un riesgo significativo de implicarse en conductas contraproducentes o de morir prematuramente (Echeburúa, Salaberría, y Cruz-Sáez, 2014).

Actualmente, muchas de las consultas a los psicólogos sanitarios/clínicos no se relacionan únicamente con trastornos mentales, sino con situaciones de infelicidad y malestar emocional, entre muchas otras situaciones de salud entre las personas (Echeburúa, Salaberría, Paz de Corral y Cruz-Sáez, 2012).

Además de los problemas de la falta de felicidad, la falta de interés por la vida y de los problemas emocionales; también se ha observado en los últimos años que se ha producido un cambio en el patrón de utilización de los servicios públicos de salud mental, con un incremento notable de nuevas demandas por parte de la población. Una parte importante de estas cumplen criterios relacionados con los trastornos neuróticos y reacciones de adaptación, englobados en la denominación de Trastornos Mentales Comunes (Valencia, García, Gimeno, Pérez, y De la Viuda Suárez, 2014).

Por otra parte, la Secretaría de Salud Federal llegó a estimar que de los 15 millones de personas que padecen algún trastorno mental en México, la mayoría son adultos jóvenes en edad productiva. Los diagnósticos más comunes que prevalecen entre la población son: Depresión, Trastornos de Ansiedad, Trastorno por Déficit de Atención, Autismo y Trastornos de la conducta alimentaria (SEDESA, 2022).

De entre todos estos trastornos mencionados se puede destacar que los mentales, tienen una mayor incidencia y esto puede ser observado en la figura 2 que de manera muy específica muestra la prevalencia de los trastornos mentales presentados en mujeres y hombres. En esta misma figura también se muestran los tipos de trastornos que más se manifiestan entre niños y adolescentes, haciendo una diferenciación entre la presentación de casos que se dan entre hombres y mujeres.

Figura 2*Prevalencia de los Trastornos Mentales*

Nota: Adaptado de SEDESA. *Salud Mental*, 2022. <http://data.salud.cdmx.gob.mx/portal/index.php/programas-y-acciones/309>

A partir de la pandemia ocasionada por la enfermedad de COVID-19, los problemas de salud mental han ido en aumento en gran parte de la población, sin importar la edad, el género y/o la clase socioeconómica, la población en general ha sufrido de un fuerte impacto en su vida de forma general, pero fundamentalmente en su salud física y emocional. Pero ¿De qué se está hablando cuando se hace referencia a esta enfermedad de COVID-19? esta cuestión se aborda en el siguiente capítulo.

2. Pandemia por COVID-19

Cuando se habla de un virus o el impacto que está ocasionando una pandemia, no es necesario citar a instituciones de salud pública ni gubernamentales para darse cuenta del alcance e importancia que tienen los virus entre los seres humanos, el foco de alerta cambia de intensidad cuando se informa que es altamente transmisible ya no es imperativo que alguien estornude cerca de donde nos encontramos, basta simplemente con saludar de beso o estrechar la mano y ya es posible un contagio. El pánico empieza a surgir cuando aparte de que tenemos que sobrepasar el riesgo de un contacto directo, también existen formas indirectas de adquirir el virus ya que este puede permanecer activo durante 48 horas después del contacto con superficies inertes si no es eliminado con agentes como: luz UV, jabón, alcohol o cierto tipo de gel (Zavala, 2011).

Realmente todavía no se tienen muchos datos, ni conocimientos precisos sobre este nuevo virus que está circulando en la actualidad, que inicio en una región muy específica de China pero que se fue dispersando aceleradamente por todo el mundo, de tal manera para llegar a considerarlo como causante de una pandemia.

2.1 ¿Cómo se desarrolló la pandemia?

A lo largo de la historia han existido diferentes pandemias ocasionadas por diversos virus, afectando notoriamente a la sociedad, pues el impacto que se da en la vida de las personas es drásticamente alarmante, pero ¿qué es una pandemia?

Antes de pasar a lo del virus es importante definir que es una pandemia; la cual es considerada como una enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región (Oxford 2021).

En epidemiología, una enfermedad endémica es aquella que se presenta habitualmente y que es posible determinar con cierta precisión, de acuerdo con mediciones

previas, el número de casos que se espera tener en una determinada región y en un determinado tiempo. Cuando los casos nuevos superan los casos esperados ya no se trata de una endemia sino de una epidemia; pero cuando una epidemia ataca prácticamente a toda una población de una localidad o región, o cuando se extiende a muchos países, se denomina pandemia (Álvarez, 2020 en Medel, Rodríguez, Jiménez y Martínez, 2020).

El 11 de marzo de 2020 la organización mundial de la Salud (OMS) declaró que el brote de coronavirus COVID-19 se había convertido en una pandemia global. Desde ese momento el mundo y las sociedades en cada país, han vivido una de las situaciones más críticas en la historia de la humanidad. Las condiciones de confinamiento forzoso, distanciamiento social y paralización de actividades, en prácticamente todas las naciones, han afectado severamente la vida cotidiana y las acciones de mujeres y hombres en todo el planeta (Ordorika, 2020).

Lo que empezó como un caso aislado de un problema de enfermedad respiratoria en China, se convirtió en una pandemia que ha causado diversas consecuencias en todas las naciones del mundo produciendo en las personas infinidad de enfermedades físicas y psicológicas.

Considerando lo anterior, la emergencia sanitaria hace importante analizar cómo se da la participación de la psicología en la atención de los casos afectados por el impacto que ha ocasionado dicha pandemia, en el capítulo 4 se profundizará más sobre este punto.

2.2 Significado de la COVID- 19

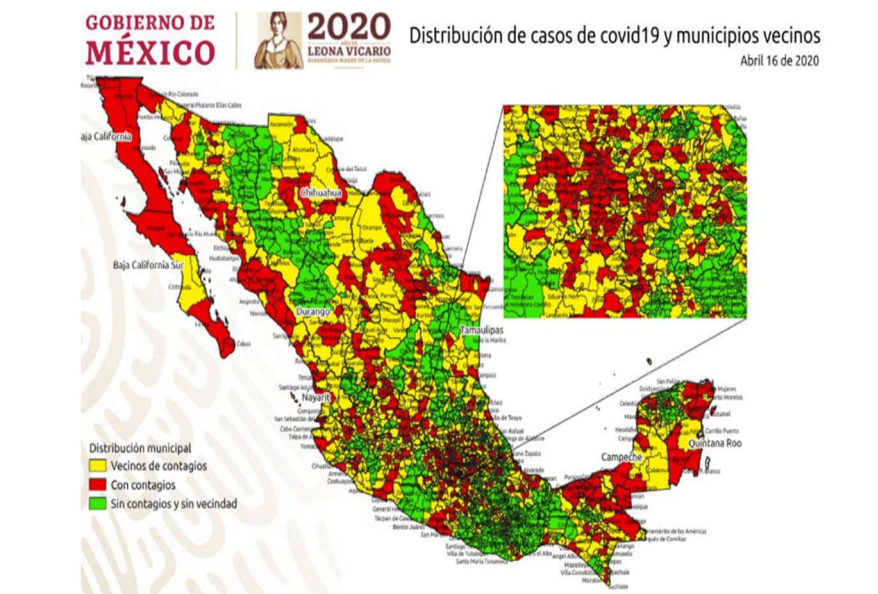
Las enfermedades han existido desde siglos atrás y tienen mucho que ver en el desarrollo de la vida humana y a todas ellas a partir de los avances científicos se les ha identificado con diferentes nombres y en función de ello se han caracterizado por un conjunto de síntomas que guían para dar un determinado diagnóstico.

Ahora bien, los nombres de las enfermedades tienen por objeto facilitar el debate sobre la prevención, propagación, transmisibilidad, gravedad y tratamiento de las mismas. La función de la Organización Mundial de la Salud consiste en la preparación y la respuesta ante las enfermedades humanas, por lo que es la encargada de dar el nombre oficial a las enfermedades en la clasificación Internacional de Enfermedades (CIE). Y precisamente fue el 11 de febrero de 2020, el ITC anunció que el nombre del nuevo virus sería <coronavirus del tipo 2 causante del síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV-2). Este nombre fue elegido porque el virus está genéticamente relacionado con el coronavirus responsable del brote de SRAS DE 2003, aunque se trata de dos virus diferentes (OMS, 2020).

Se determinó el nombre del virus, pero además en esta misma fecha 11 de febrero de 2020, la OMS (2020) anunció que el nombre de esta nueva enfermedad sería <COVID-19>, de acuerdo con las directrices elaboradas previamente en colaboración con la Organización Mundial de Sanidad Animal (OIE) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

Los primeros casos de la enfermedad por el nuevo coronavirus (COVID-19) ocurrieron en diciembre de 2019 en un grupo de pacientes ingresados en hospitales de Wuhan, la capital de la provincia de Hubei, en China central, con un diagnóstico de neumonía de etiología desconocida. Rápidamente, la infección se extendió por todo el mundo, y hoy nos encontramos ante una pandemia de consecuencias desconocidas (Sacristán y Millán, 2020).

Propiamente en el caso de México, tardaron unos cuantos meses para presentarse los primeros contagios de la enfermedad ocasionados por el nuevo coronavirus, en la figura 3 puede observarse la distribución de los casos presentados en función de los estados y municipios del país. En esta figura puede apreciarse como a pocos días de haberse detectado los primeros casos de esta enfermedad, se extendió rápidamente en varios Estados y Municipios a lo largo y ancho de todo el país.

Figura 3.*Distribución de casos en México*

Nota: Adaptado de Planeación Estratégica. *Nuevo Acuerdo Educativo*. Luciano Concheiro Bórquez, Subsecretario de Educación Superior. Respuestas de las Instituciones Públicas de Educación Superior en México para enfrentar la crisis del COVID-19, 2020.

http://www.anuies.mx/media/docs/avisos/pdf/200417115709VF_ACCIONES_SES_COVID_19_ANUIES.pdf

A partir de la notificación del primer caso positivo a COVID-19 a finales del mes de febrero, las autoridades educativas alertaron a las escuelas en los diferentes niveles y suspendieron las actividades escolares, y en función de la alarma sanitaria y la imposibilidad de poder retornar a actividades presenciales, se retomaron las clases a distancia, presentándose uno de los más grandes desafíos para el sector educativo. (Reyes y Sánchez, 2020 en Medel, Rodríguez, Jiménez y Martínez, 2020).

De acuerdo con el CONACYT (2020) a partir de establecer el nombre del virus y de la enfermedad, también se empezaron a determinar los principales síntomas presentados por la COVID-19, dentro de los cuales se determinaron:

- Tos y/o fiebre y/o dolor de cabeza.
- Y se acompaña de al menos uno de los siguientes: dolor o ardor de garganta, ojos rojos, dolores en músculos o articulaciones (malestar general).

- Los casos más graves manifiestan dificultades para respirar o falta de aire en sus pulmones.

En función de la pandemia de COVID-19, de acuerdo con los datos de la página Oficial del Gobierno de México, hasta la fecha (10 de octubre del 2021) se confirmaron 3 723 235 millones de casos y 282 026 defunciones, dentro de los cuales, las principales comorbilidades fueron el tabaquismo, la obesidad, la diabetes y la hipertensión (OPS, 2022).

2.3 ¿Cómo ha afectado a la sociedad la pandemia de la COVID-19?

Durante la pandemia por la COVID-19 la atención mundial se concentró en los pacientes infectados y en el personal de salud de primera línea, causando problemática en la atención de otras enfermedades; enfermedades crónicas como cáncer, diabetes, asma, por mencionar algunas, tal vez hasta cierto punto fue comprensible, puesto que toda la atención se enfocó en la investigación del nuevo virus, buscando la manera o las formas de contagio, su evolución, su impacto e incluso buscando la manera de controlarlo o erradicarlo; al centrar la atención en esta parte y descuidar lo anterior, se causó una serie de pánico colectivo, propiciando otro tipo de situaciones.

Como consecuencia de todo lo anterior, se desencadenaron problemas sociales y económicos, como fue el desabasto de artículos de primera necesidad, entre los cuales estuvieron ciertos tipos de medicamentos, el abastecimiento de oxígeno resulto no ser suficiente, ni accesible para todos, ya que a partir de la pandemia incrementó notablemente su demanda de una manera imperante, también hubo desabasto en diferentes productos de higiene personal y de uso primario como jabón líquido para manos, gel anti bacterial, líquidos para la limpieza y desinfección del hogar y de oficinas, entre otros; y como a principios de la pandemia y para control del contagio se declaró el confinamiento obligatorio esto ocasionó severos problemas al interior de las familias incrementando el maltrato intrafamiliar hacia los hijos y hacia la pareja, además por la falta de oportunidad de salir de las casas y de tener espacios de esparcimiento y socialización, se presentaron situaciones de agresión, estrés y

miedo de perder la salud y/o el empleo, la vida misma se convirtió en un gran reto para poder enfrentarla, para muchos de volvió un verdadero desafío.

Para pensar en el problema de las acciones colectivas, por ejemplo, desde el psicoanálisis, debemos tener en cuenta lo que Freud plantea de los fenómenos colectivos que no pueden ser pensados independientemente de los procesos anímicos que se despliegan en el individuo, y de las emociones que la sociedad proscribe por malas –el egoísmo y la agresividad- forman parte de la constitución humana (Plut, 2005).

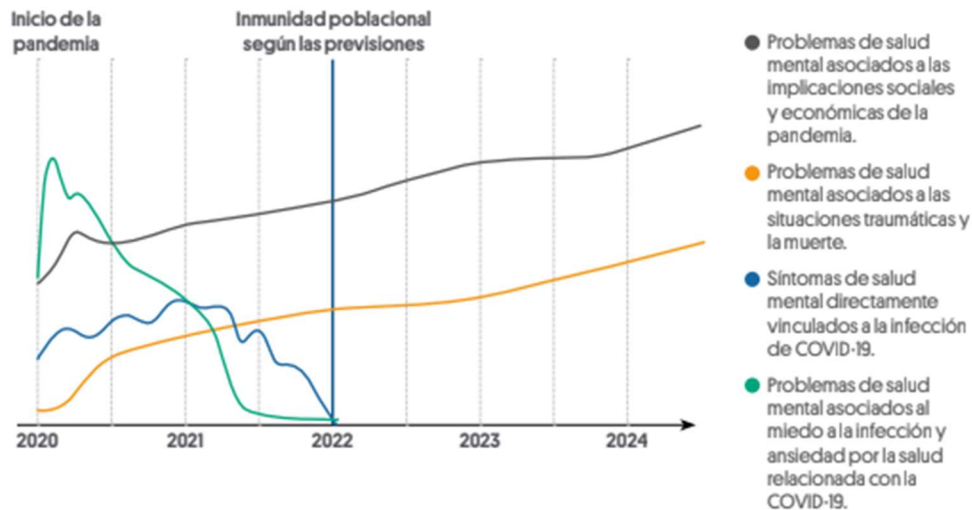
La existencia de las personas dio un vertiginoso cambio, afectando la vida en el hogar, en el trabajo, en las áreas de esparcimiento y en las escuelas, los docentes dejaron el salón de la clase tradicional, al que todos o casi todos, habían estado acostumbrados por décadas, para retomar de manera obligada a las herramientas tecnológicas para interactuar a distancia entre ellos mismos y sus estudiantes, al mismo tiempo de tener que atender las presiones personales y familiares del confinamiento y sus implicaciones económicas, de salud y afectivas (Sánchez, Martínez, Torres, De Agüero, Hernández, Benavides, Rendon y Jaimes, 2020).

Aunado a todo lo anterior, la pérdida de empleos en todos los niveles se dejó ver por diferentes partes, de acuerdo con Cordera y Provencio (2020) el fenómeno de desempleo lejos de mejorar se iba incrementando cada vez más, entre el 13 de marzo y el 6 de abril de 2020 se perdieron 347000 empleos formales en todo el país. Para ponerlo en perspectiva debe considerarse que esta cifra es superior a todos los empleos formales creados en 2019 (342000).

La carga y el desarrollo de los problemas de salud mental por la pandemia de COVID-19 estará en función de diferentes factores de riesgo; los problemas de salud mental que están asociados directamente con la infección podrían reducirse a medida que avance el control de la propagación; sin embargo, los que están asociados al trauma y al impacto socioeconómico de la pandemia podrían aumentarse incluso después de haberse alcanzado la inmunidad poblacional (Goldberg, Ramírez, Van den Bosch, Liutsko y Briones, 2021). En la siguiente gráfica puede observarse mejor esta situación.

Figura 4

La carga y el desarrollo de los problemas de salud mental por la pandemia de COVID-19 variará en función de diferentes factores de riesgo.



Nota: Anotado de Goldberg, X., Ramírez, O., Van den Bosch, M., Liutsko, L. y Briones, B. ¿Es la salud mental la pandemia después de la COVID-19?. Serie COVID-19 y estrategia de respuesta. Instituto de Salud Global, Barcelona, 2021. <https://www.isglobal.org/-/es-la-salud-mental-la-pandemia-despues-de-la-covid-19->

Como se puede ver y considerando todo lo anterior, fue mucho el impacto que se ocasionó a partir de esta pandemia en todos los niveles de la sociedad, y lejos de poder ver una mejora, cada vez fue mayor el rezago en todas las áreas de la vida de las personas como lo es la salud, la educación, la economía y las propias expectativas de vida de cualquier individuo, por lo que resultó importante el rescate de la importante función del psicólogo clínico para poder hacer frente a todo lo ocurrido.

2.4 Rol del psicólogo clínico ante una Pandemia

Como ya se ha venido desarrollando a lo largo de este trabajo, la función o el rol del psicólogo dependerán en mucho del área donde se desenvuelva o desempeñe laboralmente para poder atender puntualmente los retos de su profesión.

En el campo de estudios sobre la formación en psicología se encuentran diversos trabajos que van desde los que analizan la enseñanza y la formación universitaria, hasta aquellos que indagan acerca de los aspectos laborales, éticos y profesionales (Gallegos, 2016).

De manera general, un psicólogo debe ser capaz de identificar con objetividad, sistematización y orden los eventos y factores que intervienen en los fenómenos psicológicos; aplicando con efectividad y rigor metodológico las principales técnicas y procedimientos establecidos para la detección de problemas psicológicos, considerando la adaptación o elaboración de instrumentos o medios pertinentes a la naturaleza de los casos particulares; elaborar programas de intervención congruentes con los problemas que atenderán, así como aplicar con responsabilidad los procedimientos elegidos, evaluando y contrastando planes, programas y acciones de intervención psicológica en forma coherente con los criterios metodológicos, teóricos y éticos de la psicología (Piña, 2010).

Como se puede observar, existen diferentes acciones que puede realizar un psicólogo, pero retomando el papel del psicólogo clínico un rol fundamental de éste, es el de atender oportunamente a sus pacientes guiándolos e impulsándolos para que aprendan a auto explorarse y a auto conocerse, identificando cuáles son sus debilidades y fortalezas, sobre todo en momentos de crisis, lo que llevará a la creación de ambientes de seguridad y de confianza para ellos mismos, ayudándoles a regular positivamente sus estados emocionales.

Es tan importante que los individuos aprendan a conocerse, pues la propiedad de conocer, entendida como una discriminación de los factores externos al individuo, es una característica propia de los seres vivos, que les permite realizar funciones tan vitales como la alimentación y la reproducción, el conocimiento resulta esencial para la supervivencia (Moreno y Sastre, 2002).

Con fundamento en lo anterior, debe considerarse al conocimiento como una propiedad inherente a la vida misma, que va adquiriendo, al igual que ésta niveles progresivos

de complejidad. Cuando alguien se pregunta sobre el ¿por qué del conocimiento? equivale a preguntarse al ¿por qué existe la vida? pregunta cuya respuesta no es fácil de encontrar porque va más allá del limitado campo del estudio de la psicología y de la inteligencia (Moreno y Sastre, 2002).

Considerando el tema del que se está tratando puntualmente en este trabajo, que se refiere al impacto de la pandemia en la salud mental, es importante identificar y atender oportunamente los estados emocionales que viven las personas, no solo para mejorar la salud, sino también para prevenir otros problemas sociales, tales como la estigmatización de personas, la falta de adherencia a medidas de prevención, y el duelo frente a la pérdida de seres queridos (Johnson, Saletti-Cuesta y Tumas, 2020).

Ahora bien, han sido diversos los problemas y trastornos psicológicos presentados en la población en general, y esto en muchos de los casos está relacionado con el poco entendimiento o con el mal manejo de las emociones en los individuos, algunos o muchos de ellos ni siquiera saben identificarlas, mucho menos están en la posibilidad de poder aceptarlas y manejarlas adecuadamente, es por esta razón, que en el capítulo tres se profundizará más sobre el tema.

3. Las Emociones

El tema de las emociones está teniendo un gran auge en la actualidad, causando un gran interés por conocer más sobre ellas, ya que se sabe que muchos de los comportamientos e incluso gran parte del desarrollo de las personas están en función de sus estados emocionales; por todo lo anterior, se creyó importante profundizar sobre este tema ya que es parte crucial del bienestar y de la salud integral de los individuos.

Para poder entender más sobre el tema de las emociones, en este capítulo se expone su concepto.

3.1 Concepto de emoción

Las emociones son inherentes a la vida de cualquier ser humano, desde el momento mismo que nacen las personas empiezan a experimentar un gran número de reacciones emocionales, las cuáles se van manifestando día a día bajo diferentes circunstancias y ante diversas condiciones de la vida. Las emociones son universales, están presentes en todos los individuos y son manifiestas en cualquier cultura.

En función de diversas investigaciones se ha llegado a considerar que las emociones son complejas colecciones de respuestas químicas y neuronales que regulan al organismo para actuar frente a un fenómeno determinado (Cossini, Rubinstein y Politis, 2017).

Al considerar el concepto de emoción, se toman como base de partida teorías centradas en tres componentes cruciales: componente experiencial-cognitivo, componente fisiológico y reacción conductual, de carácter adaptativo (Pulido y Herrera, 2017).

Retomando lo anterior, puede señalarse que las emociones son respuestas que manifiestan los individuos ante cualquier evento de la vida cotidiana y por lo regular estarán presentes mecanismos fisiológicos, cognitivos y conductuales. Además de que las emociones involucran diferentes mecanismos, como se acaba de mencionar en el párrafo anterior,

también cumplen con diversas funciones en la vida de las personas, como es el caso de la adaptación; precisamente una de las principales funciones de las emociones es la de preparar al organismo para responder eficazmente ante las condiciones ambientales, manifestando las conductas necesarias para ello, así como acercando o alejando al individuo, hacia un objetivo determinado Plutchik (1980), en: Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas (2009), de acuerdo con este autor, las emociones destacan ocho funciones principales y considera importante el poder establecer un lenguaje funcional que identifique a cada una de las reacciones con la función adaptativa que les corresponde; este autor, también menciona que la correspondencia entre la emoción y su función son las siguientes: miedo-protección; ira-destrucción; alegría-reproducción; tristeza reintegración; confianza-afiliación; asco-rechazo; anticipación-exploración; sorpresa-exploración. Relacionada con cada función adaptativa, se encuentra la evidencia de que bajo ciertas circunstancias (predisposición, recurrencia, intensidad) la activación de la base fisiológica de cada emoción puede tener consecuencias sobre la salud de los individuos y generalmente juegan un papel importante en el bienestar/ malestar psicológico de los individuos, que no deja de ser un indicador del grado de ajuste/ adaptación del individuo.

3.2 Emociones primarias

Las emociones pueden ser vividas y expresadas de diferente manera como puede ser la verbal (volumen, tono, inflexión de la voz e intensidad) y la no verbal (gestos o posturas), estas pueden ser las formas más comunes en cómo se expresan y se comunican las diferentes emociones que están viviendo las personas.

También es importante mencionar que las emociones son espontáneas, por tanto, sería erróneo decir que pueden ser controladas, se pueden identificar y reconocer a cada una de estas y hacer un adecuado manejo de ellas a través de diferentes ejercicios, técnicas o métodos, pero es difícil considerar un rotundo control sobre ellas, esto se explicará a continuación.

Es necesario enfatizar la espontaneidad que se manifiesta en cuanto a la vivencia de emociones, por lo que resultará difícil el poder controlarlas, y siempre existirá un estímulo que las detone, por esa razón duran un cierto tiempo y van decreciendo en intensidad hasta que desaparecen (Taberero y Politis, 2012).

En lo referente al tema sobre emociones, es importante señalar que existen emociones básicas e inherentes a todos los individuos independientemente de la edad o de la etapa que se esté viviendo, por lo que siempre se manifestarán ante cualquier estímulo o circunstancia que se presente; entre estas emociones se encuentra el miedo.

3.2.1 Miedo

De acuerdo con algunos autores el miedo o temor es una emoción caracterizada por un intenso sentimiento habitualmente desagradable, provocado por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente o futuro. Es una emoción primaria que se deriva de la aversión natural al riesgo o la amenaza, y se manifiesta tanto en los animales como en el ser humano (Barrera, 2010).

Las personas en una situación de miedo pierden la capacidad de organizar las ideas, se atrofia la fortaleza cognitiva, se pierden habilidades para la resolución de problemas, se reducen las estrategias en la búsqueda de alternativas (Antón, 2015). En algunos casos, hablar con pares puede empezar como una experiencia positiva, que impulsa a los individuos a sentirse motivados para seguir socializando, sin embargo, en algunas situaciones y bajo determinadas circunstancias hay personas que al entablar comunicación con sus iguales pueden sentirse humillados en el encuentro social, y entonces la experiencia puede convertirse en una que provoque miedo. (Reyes, Reséndiz, Alcázar y Reidl, 2017).

El miedo en muchos de los casos puede ser considerado como una emoción que ayuda a la sobrevivencia, porque bajo la emoción del miedo, la respuesta que se da ante el peligro es de huida o de escape, lo cual permite salvaguardar la vida de las personas; sin embargo, cuando el miedo se da en una situación de manifestación extrema puede paralizar a una persona a tal punto de que si no se controla puede tener grandes consecuencias negativas,

como podría ser un ataque de pánico, un problema cardíaco y en ciertos casos puede ocasionar hasta la muerte; pero también algunos estudios han señalado que gracias al miedo se ha podido preservar la especie humana, ya que gracias a esta emoción básica un individuo puede detenerse ante la amenaza de peligro lo que le permite tomar precauciones y actuar con cierta cautela.

3.2.2 Tristeza

La tristeza es otra emoción que está presente en la vida de las personas, la tristeza opera en el individuo llevándole a un “mal-estar” ocasionado por un evento previo, como puede ser una pérdida de cualquier tipo (de una cosa, de una situación, de una mascota o de otra persona). Es inevitable que se sienta la tristeza, tanto como los otros sentimientos básicos, dependiendo del factor detonante. Entonces “la tristeza podría fungir como catalizador de un proceso de reestructuración o de readaptación en el individuo; con lo que entonces su importancia es vital para todos, considerando esto, puede decirse que la tristeza siempre tiene una función” (Cruz, 2012, p.4).

La tristeza podría ser considerada como una manifestación de sentirse humano, de aceptarse y saberse vulnerable, lo que le permitirá pasar de un estado a otro de crecimiento, siempre y cuando no se caiga en el extremo, pues cuando esta emoción está presente y no se hace un adecuado manejo sobre ella, se puede caer en depresión y si no se pide ayuda profesional oportunamente, entonces pueden desencadenarse otros riesgos graves relacionados con la salud y con la vida en general de la persona involucrada. Como cualquier otra emoción puede y debe ser identificada a tiempo para poder dar la oportunidad a la persona de trabajarla, en algunas situaciones con sólo platicar con otro u otros, la persona que está triste puede encontrar cierta calma y fortaleza, para trabajar esta emoción es sumamente importante el acompañamiento humano, ya que entre dos o más puede ser más llevadera la situación que esté ocasionando la tristeza.

3.2.3 Enojo

Otra de las emociones que se encuentran inmersas en la vida de las personas es el enojo. Esta es una emoción básica en el ser humano que de acuerdo con su intensidad y la importancia cognitiva que el sujeto le proporcione puede causar malestar físico y procesos cognitivos desagradables (Riveros, 2018).

En el sentido psicofisiológico, las emociones negativas como la ansiedad, el enojo y la tristeza impactan el desempeño, pues activan en el cerebro áreas relacionadas con la atención excesiva al malestar y el recuerdo de situaciones congruentes con ese estado emocional. También se activan áreas relacionadas con la evitación y disminuye la actividad en áreas relacionadas con la toma de decisiones, la concentración y creación de afectos positivos (Riveros, 2018).

Como tal, puede ser desagradable por el tipo de respuesta que genera en el organismo, ya que cuando esta emoción se torna muy intensa suele dejar un amargo sabor en la boca de quien lo vive, pero como cualquier otra emoción, sirve como desahogo ante un evento desagradable y si no se expresa, es decir, sino se manifiesta la respuesta podría causar más daño que bien, así que lo mejor es expresarlo, pero siempre adecuadamente, sin llegar a la ira, ya que esta se considera como la máxima expresión del enojo; la cual si no se maneja adecuadamente puede desencadenar problemas con terceros, o con la misma persona que la vive en cuestión de su salud.

3.2.4 Alegría

La alegría es otra de las emociones básicas que puede manifestarse entre las personas, pero a diferencia de las anteriores, ésta es considerada como una emoción positiva que les permite a los individuos sentirse en un estado de optimismo y relajación.

La alegría puede ser entendida como ese estado que conjuga el bienestar y los sentimientos positivos que llevan a las personas a sentirse autorrealizadas, y a posicionarse con una actitud diferente ante la vida (Alpizar y Salas, 2010).

De manera general, podría mencionarse, que resulta más fácil reconocer emociones y sentimientos relacionados con la tristeza, el dolor o el miedo, que sentimientos positivos como la alegría, la satisfacción o el placer; de alguna manera, puede rescatarse, que dentro de las emociones positivas más comunes son la felicidad, el amor y el buen humor (Barragán y Morales, 2014).

Según Seligman, existen tres tipos de emociones positivas, las cuales se relacionan con la felicidad: las relativas al pasado (satisfacción, complacencia, realización personal, orgullo y serenidad), relacionadas al presente (alegría, éxtasis, tranquilidad, entusiasmo, euforia, placer y fluidez) y las referentes al futuro (esperanza, fe, confianza y seguridad) (García, 2014).

La alegría es un sentimiento que produce satisfacción y encanto en la persona que lo vive, pero al igual que las otras emociones no es permanente, de hecho, como se mencionó a inicios de este capítulo, ninguna persona podría estar siempre bajo la influencia de una sola emoción. En función de algunas investigaciones, se ha descubierto, que el mejor estado en el que puede encontrarse un individuo no es precisamente la alegría o la felicidad, sino la paz y la tranquilidad, estos últimos serían como los mejores estados emocionales que podría tener cualquier persona para sentirse pleno y realizado.

Como ya se ha señalado anteriormente, ninguna emoción es fija o permanente todas se manifiestan de acuerdo con las situaciones y circunstancias que viven las personas, cuando estas son presentadas de manera constante y de forma extrema, y no se logra hacer un adecuado manejo de alguna de ellas, entonces es una señal de que debe pedirse ayuda profesional para aprender a identificarlas, reconocerlas y sobre llevarlas adecuadamente.

Identificar nuestras emociones y las de los otros, así como ponerles nombre no es tarea fácil, en especial, cuando se manifiestan varias emociones a la vez; a esto se le conoce como conciencia emocional (Divulgación Dinámica, 2019).

Ahora bien, si logra tenerse esta conciencia emocional, nos dará grandes beneficios como:

- Reconocer nuestros estados de ánimo para reflexionarlos y tomar mejores decisiones.
- Relacionarnos adecuadamente con los demás al reconocer también las emociones de los otros.
- Conocernos mejor a nosotros mismos y a los otros.
- Establecer límites para atender nuestras necesidades, mejorando así nuestra calidad de vida.

La conciencia emocional forma parte de la conocida Inteligencia Emocional (IE); podría decirse que es el primer paso para poder desarrollarla adecuadamente (Divulgación Dinámica, 2019). La inteligencia emocional es una capacidad que puede entrenarse y desarrollarse, y para que esto suceda, es necesario iniciar con el reconocimiento de las emociones que manifestamos.

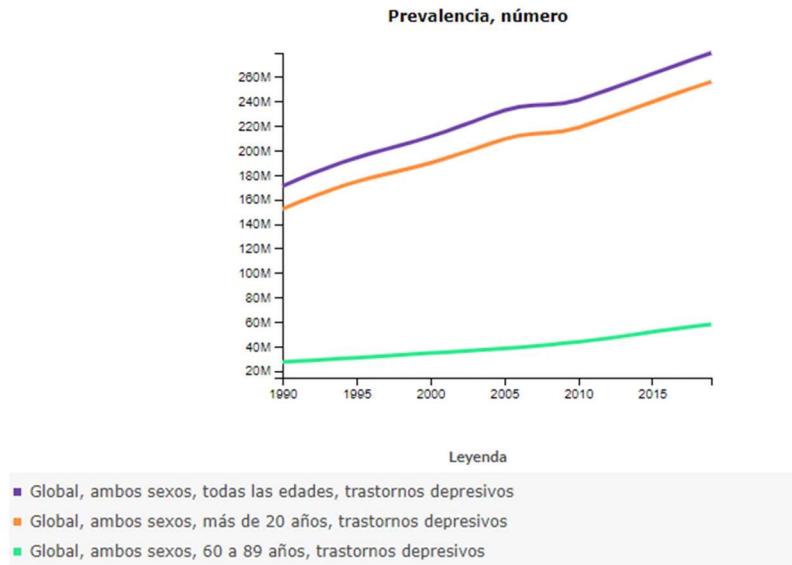
Con todo lo que se está viviendo, derivado de la pandemia ocasionada por la COVID-19, resulta complejo el poder identificar las emociones propias y ajenas, lo cual refleja la manifestación de diferentes problemáticas relacionadas con trastornos emocionales, y cada vez son más los casos entre adultos, jóvenes, adolescentes y niños que viven esta situación, relacionada con la falta de recursos y de estrategias, pues la mayoría de personas, no saben cómo vivirlos y cómo afrontarlos, lo que está llevando a un gran número de individuos a buscar ayuda en diversas instituciones de la salud públicas o privadas, además, son diversos profesionales y especialistas del área de la salud los que están viviendo esta demanda, pero en forma específica los psicólogos, y de manera muy particular el psicólogo clínico.

A manera de ejemplo, en la figura 5 puede observarse la prevalencia de los casos presentados en la generalidad de la población por trastornos depresivos. Se puede ver el

incremento de los casos presentados de trastornos depresivos a partir del año de 1990 y como cada intervalo de tiempo fue aumentando hasta llegar a la década actual, donde se puede ver claramente como tanto hombres, como mujeres de diferentes edades presentaron una alta prevalencia de casos.

Figura 5.

Prevalencia de Casos de Depresión.



Nota: Adaptado de Instituto de Sanimetría y Evaluación Sanitaria. *Global Health Data Exchange (GHDx)*,

2019. <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool?params=gbd-api-2019-ermalink/d780dffbe8a381b25e1416884959e88b>

A partir de los indicadores presentados puede entenderse un poco mejor, como las problemáticas clínicas presentadas en psicología han ido en aumento conforme van pasando los años, en lo cual están involucrados diversos factores de índole personal, familiar y social, pero a partir del 2020 el impacto que tuvo la pandemia aceleró profundamente la prevalencia de casos, en el capítulo cuatro se abordará más sobre esta situación.

Ahora bien, en el proceso de la manifestación de las emociones, el punto culminante sería el sentimiento, pues una vez, que las emociones se manifiestan y se hacen más conscientes, nos ayudan a comprendernos a nosotros mismos y a entender mejor a los demás, lo cual influye notoriamente en el bienestar personal de los individuos (García, 2019).

4. Principales problemáticas clínicas que aumentaron con la pandemia por COVID-19

A partir de la declaración de la pandemia ocasionada por la COVID-19 se dieron diversas consecuencias en la vida de las personas de todos los estados, países y continentes. Se manifestaron un sinnúmero de situaciones que las personas no lograban entender, muchas de ellas no sabían y mucho menos comprendían que era lo estaba sucediendo, hubo mucha información falsa que, en lugar de dar respuestas, causaba más confusión y fue justamente en esta fase inicial de la pandemia aunada al confinamiento obligatorio por gobiernos de casi todo el mundo que provocó mucha incertidumbre entre la gente.

Aunado a todas las consecuencias durante la alerta sanitaria ocasionada por esta enfermedad, se notó una afectación en la salud emocional de muchas personas, generando miedo, ansiedad, tristeza, depresión y rechazo social, y en algunos casos la negación de que el virus no existía y que solo era un invento del gobierno para controlar a la población, estas y otras formas fueron la manera de manifestar el temor de la gente ante la posibilidad de contagiarse, enfermarse, e incluso de morir.

Se observó que desde la fase inicial de la pandemia de COVID-19 fue común la presencia de ansiedad, depresión y reacción al estrés en la población en general (Huarcaya-Victoria, 2020).

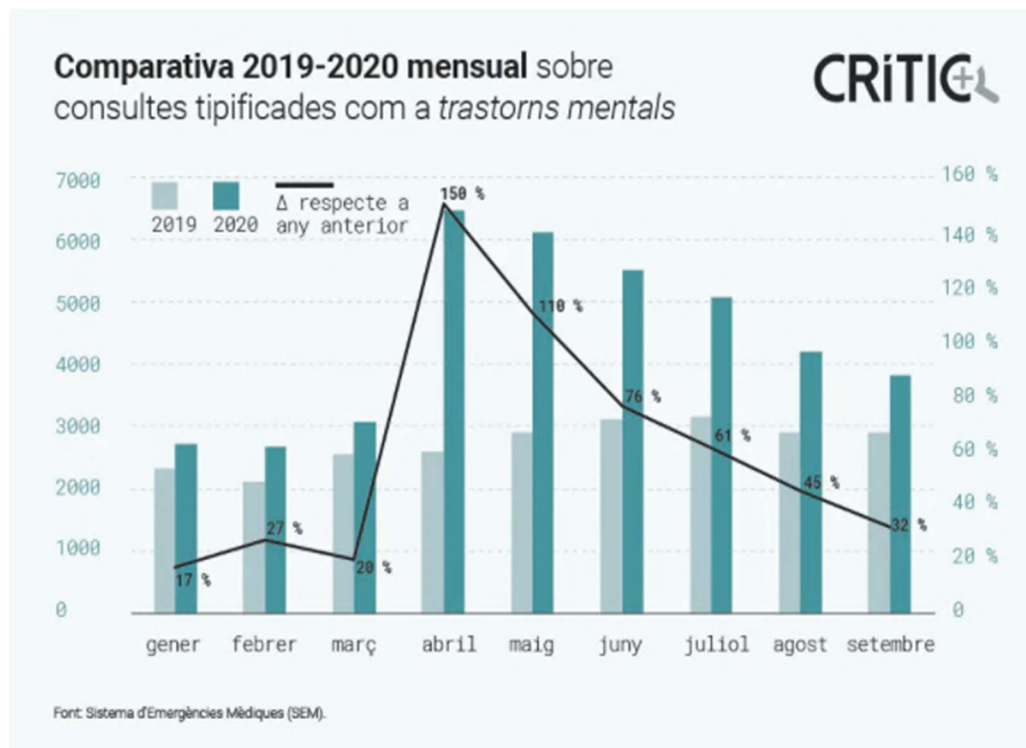
En muchas partes del mundo hubo un aumento de atención psicológica, en Colombia de acuerdo con el Ministerio de Salud y Protección Social (2021) se realizaron más de 23,000 interacciones de teleorientación a personas de diferentes edades, el motivo de las interacciones fue para orientación y apoyo psicológico en cuestión de estrés, ansiedad y depresión, también se presentaron casos de violencia, conducta suicida y el consumo de ciertas sustancias como el alcohol.

En la figura 6 se puede ver cómo fue aumentando la demanda de las consultas clínicas a consecuencia de los trastornos mentales. El aumento fue especialmente significativo

durante los primeros meses de la crisis y del confinamiento: entre los meses de abril y de julio hubo incrementos de entre un 40% y un 50%, mientras que a partir de septiembre se observa un incremento más moderado, entorno a un 15% (Ruiz, 2021).

Figura 6.

Demanda de Consultas Clínicas



Nota: Adaptado de Huarcaya-Victoria J. Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Rev Perú Med Exp Salud Pública*, 2020 <https://www.scielosp.org/article/rpmpesp/2020.v37n2/327-334/es/>

En el capítulo tres se mencionó que las emociones son espontáneas y tienen poca durabilidad, y que son muy diferentes de los sentimientos o estados emocionales que son más duraderos y que dejan de ser emociones en el momento en que se establecen ciertos tipos de comportamiento, y que aun estando conscientes o incluso no teniendo conciencia de ellos, se siguen manifestando en la vida cotidiana de las personas que lo padecen, y cuando sucede lo anterior, es el momento de la intervención del psicólogo clínico para poder atender estas

problemáticas, ya que es el profesional de la salud más indicado para poder atender estos casos.

A continuación, se revisan algunas problemáticas que tuvieron un incremento en algunas personas a causa de la pandemia y que están relacionadas con las emociones.

4.1 - Estrés

El estrés es un grave problema de salud que se viene presentando desde el siglo XX y que en el siglo XXI lejos de disminuir se ha ido incrementando y ahora con lo de la pandemia, esta problemática ha empeorado, llegando incluso a ser considerado como un problema de salud pública. Ante determinada demanda del ambiente, el organismo pone en marcha un conjunto de procesos fisiológicos y psicológicos que lo preparan para actuar en consecuencia y responder a dicha demanda (García-Moran y Gil-Lacruz, 2016).

No resulta fácil definir al estrés, y la dificultad de la definición del estrés radica en que, siendo un síndrome, diversas enfermedades relacionadas presentan los mismos síntomas. La Organización Mundial de la Salud (2010, p. 1) define el estrés como el “conjunto de reacciones fisiológicas que preparan el organismo para la acción”.

Existen diversas alternativas que pueden ayudar a sobre llevar el estrés en las personas y muchas de ellas pueden ser empleadas y aplicadas por las mismas personas que lo padecen; sin embargo, es importante buscar la ayuda de un psicólogo para tener un mejor manejo del mismo. Por ejemplo, practicar diversas técnicas de relajación podrían ser de gran apoyo para sobresalir ante un estado de estrés constante.

Se ha demostrado que la relajación es una de las técnicas más utilizadas en intervención psicológica para el manejo de estrés, en cuanto a esta situación, la historia también menciona que el hombre ha utilizado estrategias naturales para afrontar situaciones que se desbordaban por un exceso de estrés.

En función del impacto de los trastornos mentales asociada a la COVID-19, resulta importante tomar en cuenta la forma en como la naturaleza puede aumentar la resiliencia

ayudando a las personas a sobrellevar al estrés. Algunos estudios realizados durante la pandemia encontraron que las personas que habían visitado espacios naturales cercanos, habían estado en jardines o simplemente con el hecho de haber visto árboles desde una ventana, pudieron superar mejor los problemas y la angustia relacionados con el confinamiento (Goldberg, Ramírez, Van den Bosch, Liutsko y Briones, 2021).

4.2 – Ansiedad

La ansiedad ha sido otra manifestación de las problemáticas que han vivido las personas durante la pandemia. Se puede considerar a la ansiedad como una respuesta adaptativa normal frente a una amenaza (estrés), que permite al individuo mejorar su desempeño, aunque hay ocasiones en que la respuesta no resulta adecuada debido a que el estrés puede ser excesivo para los recursos de que se dispone (Castillo, Chacón, y Díaz-Véliz, 2016).

El hecho de que las personas vivieran esta situación de pandemia les ocasionó la preocupación de poderse contagiar, provocando en ellos la angustia vinculada al miedo, esta situación fue presentada en una considerable proporción de personas, implicando con ello no sólo ansiedad, sino la manifestación de otros trastornos mentales duraderos y discapacitantes, no sólo afectando la vida de quienes lo sufrieron, sino que también el de sus familias (Goldberg, Ramírez, Van den Bosch, Liutsko y Briones, 2021).

De acuerdo con Cisneros (2019) la ansiedad es una emoción básica de carácter universal que se activa ante situaciones que consideramos amenazantes, tiene carácter multidimensional, desplegando un patrón de respuestas cognitivas, fisiológicas, motoras y conductuales. Cuando no se lleva a cabo una oportuna atención y un adecuado tratamiento para la ansiedad en las personas, puede llegar a convertirse en un trastorno de ansiedad generalizada (TAG). El trastorno de ansiedad generalizada se refiere a una preocupación excesiva y debilitante que presenta diferentes manifestaciones clínicas (Altunoz, 2018).

Los síntomas de ansiedad están asociados con complejos procesos cognoscitivos y fisiológicos en personas mayores, existe disfunción de los circuitos cognoscitivos que regulan los procesos de preocupación, las regiones laterales de la corteza prefrontal tienen patrones anormales de activación durante la supresión de la preocupación en comparación con los adultos mayores sin TAG y los adultos jóvenes con TAG. Las personas mayores con TAG prestan más atención a las palabras con valor negativo, siendo incapaces de desconectarse eficientemente desde estímulos emocionalmente negativos o amenazadores (Bower, 2015).

El TAG se caracteriza por angustia y preocupación excesiva por una serie de eventos y actividades que suceden alrededor de la persona que la padece, la preocupación y la ansiedad son difíciles de controlar y están asociadas con diferentes síntomas que ocurren la mayoría de los días y por al menos 6 meses, como son: la intranquilidad o impaciencia, fatiga, dificultad para concentrarse o poner la mente en blanco, irritabilidad, tensión muscular, alteraciones del sueño (dificultad para iniciar o mantener el sueño). Las personas con TAG son más hiperreactivas a la amenaza y menos capaces de hacer frente a los contrastes emocionales negativos resultantes, además, la preocupación es un mecanismo compensatorio que crea y prolonga las emociones negativas, reduciendo así las experiencias emocionales positivas (Newman, 2016).

Wolpe en 1977 diseñó un procedimiento para sustituir la ansiedad y la tensión por patrones de relajación, basándose en la situación de que la contracción muscular se asocia a la tensión y la ansiedad, el aprender a relajar los músculos debería ser una de las claves para controlar la ansiedad (Arancibia, 2014).

Otra de las técnicas usadas para el manejo de la ansiedad podría ser la Relajación Progresiva de Jacobson la cual fue propuesta por el psicólogo y fisiólogo Edmund Jacobson, Valín (2010) menciona que, en 1908, Jacobson descubrió que los estados de alteración nerviosa y ansiedad producen contracciones musculares y observó que si lograba reducir esas contracciones el nivel de ansiedad y estrés disminuiría.

Los métodos diseñados para inducir a la relajación permiten reducir las tensiones musculares y nerviosas, basándose en la progresiva contracción y relajación de los grandes grupos musculares (Tejero, 2014).

4.3 - Depresión

La depresión es otro de los problemas que también ha ido en aumento entre la población a nivel mundial y puede ser considerada como una enfermedad o trastorno mental que se caracteriza por una profunda tristeza, decaimiento anímico, baja autoestima, pérdida de interés por todo y disminución de las funciones psíquicas (Oxford, 2021).

Desde el punto de vista clínico, Piqueras et al. (2009) mencionan que la depresión es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por una sensación de tristeza intensa, por lo regular, superior a los dos meses. Puede producirse por diversas causas: acontecimientos de la vida diaria que pueden relacionarse con pérdidas o incapacidad para hacerles frente (indefensión), cambios químicos en el cerebro, efecto secundario de medicamentos, trastornos físicos o médicos.

Es importante señalar, que no todos los individuos manifiestan los mismos síntomas de la depresión, sin embargo, la mayoría de las personas dejan de tener interés por las actividades cotidianas; sienten fatiga o sensación de lentitud; presentan problemas de atención y concentración, trastornos del sueño, sentimientos de culpa, desesperanza, aumento o pérdida de apetito o de peso, disminución del deseo sexual, ideas suicidas, poco interés de relacionarse con los otros, y en general pensamientos negativos sobre sí mismos (Piqueras et al. 2009).

La depresión, afecta tanto al cuerpo como a la mente, afecta la forma en que una persona come y duerme, afectando también en como uno se valora a si mismo (autoestima) y la forma en que uno piensa. La depresión puede aparecer sin ningún desencadenante aparente, por eso en algunas ocasiones es difícil identificarla (San Molina, 2010).

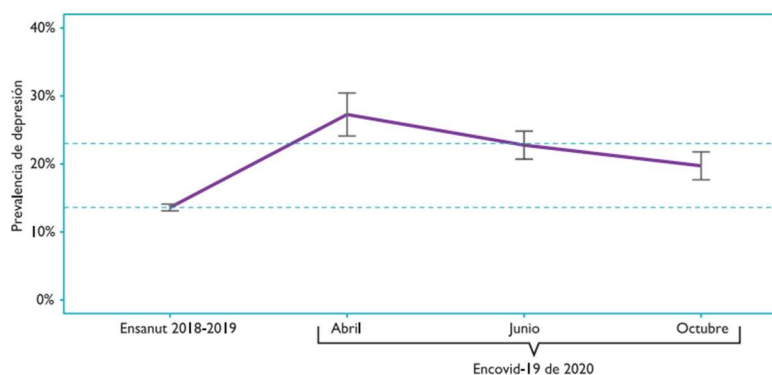
Como puede observarse la depresión a diferencia de las otras problemáticas señaladas en este trabajo, no existen causas manifiestas y objetivas en todos los casos, por lo que puede ser más difícil identificarla lo que afecta su diagnóstico y por lo tanto también una oportuna atención.

Considerando lo que señalan Teruel, Gaitán, Leyva y Pérez (2021) con respecto a los datos de referencia, en 2012, la prevalencia de depresión fue de 14% y en el 2018 fue de 13,6% en ambos casos las mujeres alcanzaron un nivel más alto que los hombres. A partir del monitoreo mensual de la depresión en abril 2020 -el primer mes de confinamiento por la pandemia COVID-19- la prevalencia de depresión fue de 27.3%(IC:24.1,30.4)- se incrementó de manera muy importante con respecto al 2018 que midió la Ensanut, y resultó la más alta en los meses en que se midió con la Encovid-19.

La estimación disminuyó entre abril y junio de ese mismo año hasta 22.8% (IC: 20.7, 24.8); el descenso continuó hasta octubre, con una prevalencia de 19.7% (IC: 17.7, 21.8). Si bien la reducción en la depresión entre abril y octubre ha sido significativa, se continúa seis puntos por arriba de la medición de 2018-2019 con la Ensanut, en 13.6% (IC: 13.1, 14.1).

Figura 7

Monitoreo de Síntomas de Depresión en México. Ensanut 2018-2019 y Encovid-19 de 2020

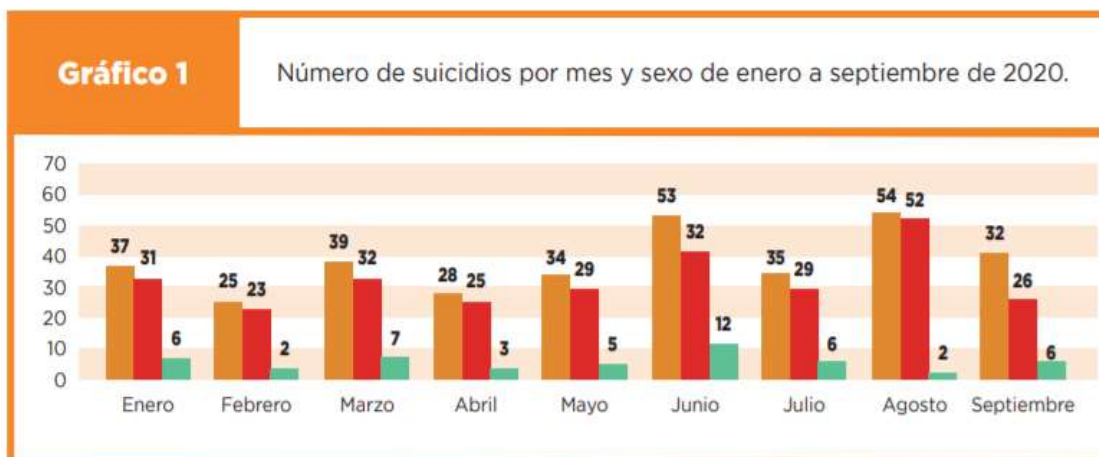


Nota: Adaptado de Teruel, G., Gaitán, P., Leyva, G. y Pérez V. Depresión en México en tiempos de pandemia. *Coyuntura demográfica*. núm.19, enero, 2021 <https://cieg.unam.mx/covid-genero/pdf/reflexiones/academia/62-depresion-en-mexico-tiempos-de-pandemia.pdf>

Cuando la depresión no es atendida oportunamente el problema puede agudizarse, llegando al grado del suicidio; en donde de acuerdo con Flores (2020) la prevalencia en suicidio de enero a septiembre de 2020 se registraron 337 suicidios representando una tasa de 8.95 por cada 100,000 habitantes en el Estado de Chihuahua. Del total de suicidios, 288 fueron hombres y 49 mujeres, lo que corresponde a una tasa de 15.4 y 2.6 respectivamente. Estas cifras son superiores a lo reportado en 2019, donde se registraron de enero a septiembre 280 suicidios que representó una tasa de 7.4. En la figura 8 se presenta la cantidad de suicidios de enero a septiembre 2020, donde el mes con mayor registro fue agosto con 54 suicidios. En los últimos 10 años, agosto 2020 fue el mes donde más suicidios de registraron.

Figura 8

Casos de suicidio durante los meses de enero a septiembre del 2020 en el Estado de Chihuahua.



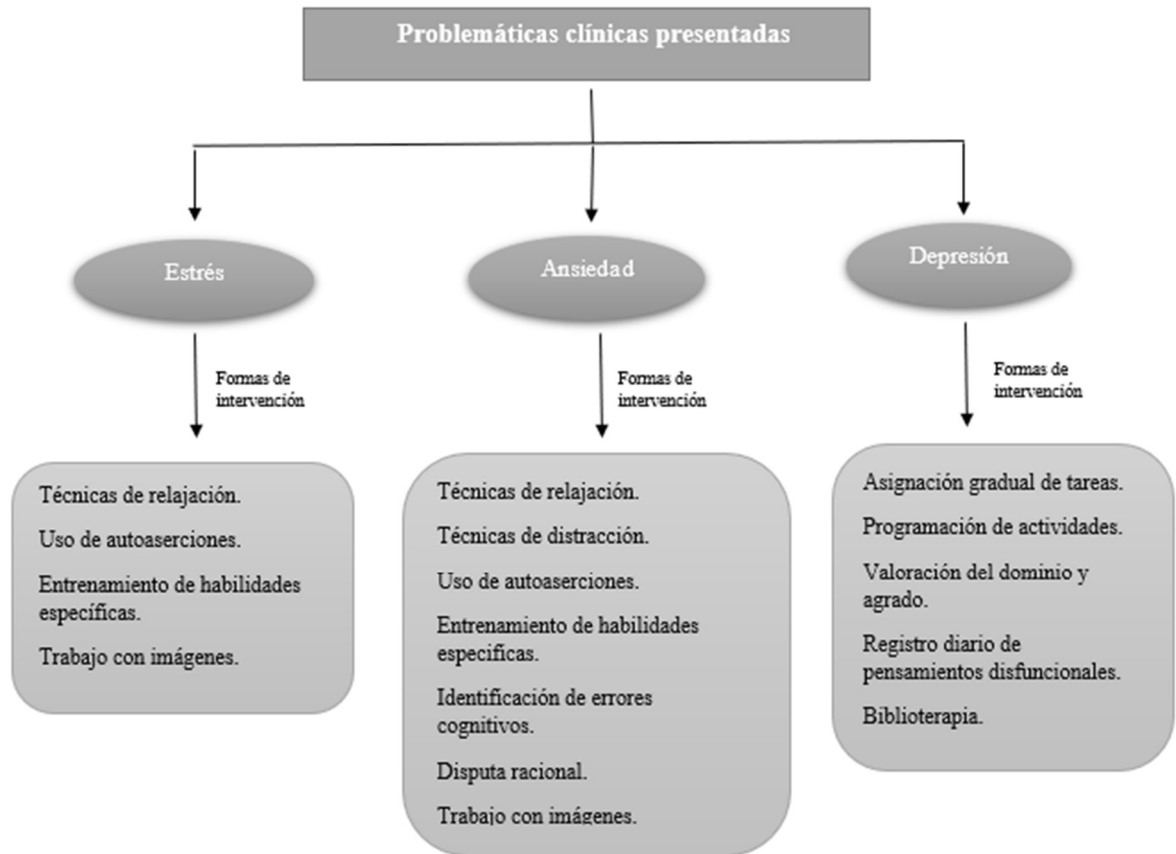
Nota: Adaptado de Instituto Chihuahuense de Salud Mental. Fiscalía General del Estado. Flores, 2020
www.ssch.gob.mx/tmp/BoletinF.pdf

Algo que pudo haber impactado sobre la salud mental de las personas, podría estar relacionado con la composición del hogar, pues durante el confinamiento, el aislamiento tuvo un impacto relevante en los estados emocionales (Goldberg, Ramírez, Van den Bosch, Liutsko y Briones, 2021).

La importancia de todo lo que se presenta en este trabajo radica, en que tanto las emociones y como los sentimientos pueden ser sobrellevados y manejados adecuadamente, una vez que son identificados cada uno de ellos; por eso la importancia de identificarlos y reconocerlos oportunamente, además de conocer bajo que situaciones o circunstancias se están manifestando, para que a partir de ello puedan aplicarse técnicas y métodos apropiados que permitan una atención oportuna a las personas que los manifiestan para ayudarles a salir del problema, permitiéndoles un adecuado desarrollo y crecimiento personal. Pero para esto, siempre será necesario el apoyo o el acompañamiento de un psicólogo ya que con el trabajo de un profesional de la salud siempre o casi siempre se tendrán mejores resultados.

De manera de general podríamos señalar que existen diversos métodos y técnicas que pueden emplearse en los procesos terapéuticos, pero la psicoterapia cognitiva conductual es una de las más usadas por los psicólogos clínicos, ya que son procedimientos activos, directivos y de breve duración que pueden ser empleados en una diversidad de trastornos psicológicos (Feixas y Miró, 1993).

A continuación, en la Figura 9 se presenta un esquema, en donde se muestran algunas de las técnicas más utilizadas por los psicólogos clínicos para aplicar de acuerdo con la problemática presentada por los pacientes, las cuáles han sido de gran ayuda para poder avanzar en el mejoramiento de la salud integral de las personas.

Figura 9.*Técnicas Aplicadas por Psicólogos Clínicos*

Nota: Adaptado de Feixas, G. y Miró, M. Aproximaciones a la psicoterapia. *Una introducción a los tratamientos psicológicos*. Barcelona: Paidós. Capítulo 3, sección 3.4. 1993

Conclusiones

La psicología surgió de la filosofía y de otras disciplinas científicas, pero a lo largo de la historia se ha ido consolidando como una ciencia, la cual puede ser trabajada desde diferentes perspectivas, enfoques y puede ser aplicada en diversas áreas relacionadas con la vida humana.

La función del psicólogo por lo regular ha causado varias controversias, pues dependiendo del enfoque donde se trabaje y del área de aplicabilidad, utilizará diversos métodos, técnicas y herramientas para poner en práctica su trabajo, pero dejando esto de lado, puede rescatarse que el área de aplicabilidad del psicólogo siempre será funcional y significativa dejando un matiz de profesionalismo en su práctica laboral.

La sociedad actual nos ha vendido la idea de que todos debemos estar en búsqueda de la felicidad plena y que para conseguirla debemos obtener muchos bienes materiales, lo cual conlleva a las personas a ser consumistas y materialistas, pero en este sentido el papel de la psicología es orientar a los individuos en la búsqueda de la felicidad en todo lo que le rodea, sobre todo buscar dentro y no fuera de la persona, ya que la verdadera felicidad no es una meta, sino un proceso el cual debemos vivirlo todos los días, siempre buscando dar lo mejor de nosotros mismos, para ser conscientes de todo lo que somos y todo lo que podemos lograr a base de nuestros esfuerzos y de nuestras actitudes.

Ahora bien, son justamente estas ideas consumistas del mundo actual, las que han generado en los individuos ciertas frustraciones, estados de ansiedad e inestabilidad emocional, por la falta de expectativas del logro, lo cual con la pandemia por el COVID-19 se ha venido agudizando, provocando que muchas personas caigan en problemas emocionales y mentales. Ya que, al haber pasado por alguna pérdida en dicha pandemia, las personas se lo tomaron muy personal pudiéndose sentir inferiores ante los demás y si a esto se le agrega lo del confinamiento obligatorio que se tuvo al inicio como medida sanitaria para controlar los contagios, se convirtió en un parteaguas para la salud mental y un área de oportunidad para resaltar la importancia del psicólogo clínico a través de su profesionalismo y ética.

Después de la pandemia de COVID-19, la situación global de los costes económicos asociados a los problemas de salud mental, probablemente cambiaran, pues antes de la pandemia los costes alcanzaban la cifra anual de 1 billón de dólares americanos y entre todas las enfermedades, la depresión era la segunda carga de enfermedad a nivel global, y el suicidio era el segundo lugar de muertes en personas jóvenes de entre 15 y 29 años; sin embargo, los países gastaban, de media, menos del 2% de sus presupuestos sanitarios en salud mental, y hasta el 85% de las personas con trastornos de la salud mental no recibían tratamiento en los países de ingresos bajos y medios (Goldberg, Ramírez, Van den Bosch, Liutsko y Briones, 2021).

Debe señalarse, que durante la pandemia de COVID-19 además de empeorar los problemas de salud mental ya existentes, también pudieron surgir nuevos casos ya que el impacto económico, emocional y psicosocial que recae en la gente adulta puede generar frustración canalizada hacia los infantes y adolescentes, los cuales quedan expuestos al maltrato, otra situación que debe puntualizarse es que con el cierre de las escuelas, tanto niños como adolescentes perdieron el acceso a sistemas apoyo interpersonal tanto formales como no formales por parte de maestros, asesores y terapeutas (Guzmán, 2020 en Medel, Rodríguez, Jiménez y Martínez, 2020).

En consecuencia a la pandemia por COVID-19 se han llegado a considerar estados de “emergencia psicológica” constante presentando reacciones emocionales intensas, conductas no saludables, abuso doméstico, abuso de sustancias, depresión, ansiedad, irritabilidad, insomnio, miedo, confusión, enojo, frustración o inclusive suicidio, por todo esto debe considerarse que ahora más que nunca cobra relevancia la acción de los diferentes profesionales de la salud mental en la evaluación de las necesidades psico-emocionales de las personas (Montiel, 2020 en Medel, Rodríguez, Jiménez y Martínez, 2020).

Como se ha venido mencionando las consecuencias después de la pandemia por la COVID-19 son muchas como son la falta de oportunidades laborales y la necesidad de millones de personas de llevar sustento han provocado desesperación en quienes lo viven día con día, que en muchos de los casos se vuelven vulnerables y los dejan al alcance de

organizaciones criminales lo cual podría aumentar la inclusión de los jóvenes en redes delincuenciales (García y Martínez, 2020 en Medel, Rodríguez, Jiménez y Martínez, 2020).

En materia de salud y educación también se viven situaciones lamentables ya que para salvaguardar la salud y la vida de trabajadores y estudiantes las medidas preventivas se vuelven enérgicas y obligatorias, sobre todo en las comunidades en donde no se cuenta con la infraestructura necesaria para lograr el distanciamiento social, pues se carece de recursos suficientes (agua y artículos desinfectantes) para la elemental prevención, el regreso a clases en estas comunidades debe ser cuidado y apoyado. En el caso del reforzamiento del sector salud, se debe aperturar la generación de nuevos puestos de trabajo, incentivar y apoyar la investigación científica, atender y fortalecer la infraestructura hospitalaria (García y Martínez, 2020 en Medel, Rodríguez, Jiménez y Martínez. 2020).

Ante este panorama actual que se vive en el mundo entero, se requiere de manera urgente y necesaria el establecimiento de proyectos y programas que puedan ir coadyuvando en el restablecimiento de la recuperación personal, familiar y social de los individuos; en donde el psicólogo clínico puede ser considerado como una pieza clave para ayudar en la recuperación de la salud integral que requiere todo ser humano, sin importar, el género, la edad, las condiciones sociales y económicas, todas las personas por el sólo hecho de existir tienen derecho a que se les brinde apoyo emocional y psicológico, que les permita tener una vida digna y plena que les permita el desarrollo de todas sus capacidades y potencialidades.

Hoy en día existen un sinnúmero de tutoriales, de guías de ejercicios y técnicas que pueden consultarse en la red para aplicarse desde casa y atender situaciones emocionales como las que fueron mencionadas aquí y muchos de ellos son gratuitos; sin embargo, nada de esto es comparable con la atención terapéutica que se recibe por parte de un profesional de la salud como es el caso del psicólogo clínico, ya que gracias a su intervención, se puede otorgar oportunamente un diagnóstico, algo que resulta fundamental para iniciar un tratamiento acorde con las necesidades que se presenten según sea el caso, llevar un adecuado seguimiento para ver los avances y resultados, y algo fundamental que no puede dejarse de lado cuando de emociones y sentimientos se trata, se tendrá ese acompañamiento e

interacción humana que se recibe cuando se está en terapia, pues todos los individuos como ya se mencionó en el capítulo tres en donde por el solo hecho de ser humanos se necesita de la interacción con los otros y más aún cuando las personas se sienten tan vulnerables como es el presente caso de la pandemia mundial ocasionada por la COVID-19, una situación que vino a mover el mundo entero sin importar, nacionalidad, raza, religión y valores, todos hemos sido trastocados, de una manera o de otra, pero todos hemos vivido en carne propia las consecuencias de esta avasalladora pandemia, que hasta la fecha no sabemos los alcances y secuelas que se tendrán, porque no se tiene una fecha ¿ni para cuándo? ¿ni para dónde? se terminará toda la incertidumbre que embarga a la mayoría de las naciones.

Por todo lo anterior, puede manifestarse que la función del psicólogo clínico dentro de la sociedad a partir de la pandemia por COVID-19 tendrá una mayor demanda; lo cual está impulsado a los psicólogos a estar en constante actualización y capacitación para poder ofrecer y abastecer sus servicios con un alto sentido humano y profesional ante todos los casos que se le presenten, convirtiéndose todo ello en un gran reto que le permitirá consolidarse como uno de los profesionistas de las ciencias humanas, que más impacte en la salud integral de las personas.

Ahora bien, así como acudimos al médico por algún síntoma que manifestamos en nuestra salud física y pedimos su revisión y observación para atendernos y no agravarnos, también debería ser de importancia el acudir con un psicólogo y pedir su evaluación en cuanto presentemos ciertas dificultades para llevar nuestra vida cotidiana, quitar ese tabú de que se acude al psicólogo solo cuando se “está loco” o esperar a que los problemas o dificultades nos sobre pasen. Toda persona tiene la libertad de acudir con un médico, pero también la tienen para ir con un profesional de la salud mental y emocional como es el caso del Psicólogo clínico.

Un adecuado estado mental y psicológico de los individuos es fundamental para su desarrollo personal y social, sin importar su raza, religión o su nivel socioeconómico, es fundamental buscar el bienestar físico y emocional, fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional a lo largo de la vida desde edades tempranas.

En cuestión de emociones es importante reconocer que forman parte de nosotros y son indispensables para la supervivencia, nos acompañan en todo momento y son manifestaciones naturales de nuestra condición humana, las cuales, si se identifican, se reconocen y expresan adecuadamente, nos ayudará a acrecentar nuestro bienestar, logrando una mejor calidad de vida.

Por otra parte, debe considerarse, que el psicólogo tampoco está exento de manifestar problemas emocionales en el trayecto de su vida, por lo que también resulta viable la atención oportuna ante cualquier manifestación de algún trastorno emocional, lo cual le dotará de estrategias para tener un buen afrontamiento ante alguna situación inesperada.

De acuerdo con la OPS (2022) fueron diversos factores ocasionados por la pandemia de COVID-19 los que impactaron a la salud mental de los trabajadores de salud, y en función de un estudio transversal realizado en México en el 2020, se encontró que el 44,3% del personal presentó problemas de insomnio, 31,2% síntomas depresivos, y el 29,4% síntomas compatibles con un trastorno de estrés postraumático (OPS, 2022).

Considerando la importancia de la atención y apoyo psicológico para el personal de salud, es porque de acuerdo con el informe de la OPS 2022 fueron diferentes factores los que impactaron a estos trabajadores entre los cuales resaltaron la preocupación de contagiarse ellos y a su vez contagiar a sus familiares, la necesidad de una ayuda económica y emocional, y los cambios que enfrentaron en sus funciones laborales.

Como podemos ver, la pandemia nos presentó nuevos desafíos como sociedad, como personas, como profesionales, y a pesar de todos los avances y logros que se han obtenido para atender esta problemática todavía queda mucho por hacer. Se espera que este trabajo sea la base para futuras investigaciones.

Referencias

- Alpízar, H. y Salas, D. (2010). El papel de las emociones positivas en el desarrollo de la Psicología Positiva. *Wimb lu, Revista Electrónica de Estudiantes Escuela de psicología, Universidad de Costa Rica*. 5(1), 65-83.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3922019>
- Altunoz, U. (2018). En Diagnóstico y Tratamiento del Trastorno de Ansiedad Generalizada en la Persona Mayor. *Guía de Práctica Clínica: Evidencias y Recomendaciones*. México, IMSS; 2019. <http://imss.gob.mx/profesionales-salud/gpc>
- American Psychological Association. (2021). 750 First St. NE, Washington, DC 20002-4242. <https://dictionary.apa.org/psychology>
- Antón, F. (2015). Antropología del miedo. *Revista de ciencias sociales*. 3(2), 262-275 Universidad Rey Juan Carlos Madrid, España.
<https://www.redalyc.org/pdf/4415/441542974008.pdf>
- Arana J., Meilán J., Pérez, E. (2006). El concepto de psicología. Entre la diversidad conceptual y la conveniencia de unificación. Apreciaciones desde la epistemología. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*. 8(1). enero-junio. Universidad Intercontinental Distrito Federal, México.
<https://www.redalyc.org/pdf/802/80280107.pdf>
- Arancibia, V. (2014). *Manual de Psicología educacional*.
<https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=iMwoCAAAQBAJ&oi=fnd&p>

[g=PA67&dq=demanda+de+psic%C3%B3logos&ots=8MOA8FBwyE&sig=Brv_-rEL-0zGOFoNkrzR6Lk5aDA#v=onepage&q&f=false](https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf)

Barragán, A. y Morales, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), enero-junio, 103-118 Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C. Xalapa, México. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>

Barrera, J. (2010). El miedo colectivo: el paso de la experiencia individual a la experiencia colectiva. *El Cotidiano*. (159), enero-febrero, 5-10 Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Azcapotzalco Distrito Federal, México. <https://www.redalyc.org/pdf/325/32512747002.pdf>

Bower, E.S. (2015). En Diagnóstico y Tratamiento del Trastorno de Ansiedad Generalizada en la Persona Mayor. *Guía de Práctica Clínica: Evidencias y Recomendaciones*. México, IMSS. <http://imss.gob.mx/profesionales-salud/gpc>

Cantele, J., Aprini, D., y Roso, A. (2012). La Psicología en el modelo actual de atención en salud mental. *Psicol. cienc. prof. [online]*. 32(4), 910-925. ISSN 1414-9893. https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932012000400011&lng=pt&tlng=pt

Castillo, C., Chacón, T. y Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*. 5(20). Ciudad de México. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-50572016000400230&script=sci_arttext .

Cisneros G. E. (2019) En Diagnóstico y Tratamiento del Trastorno de Ansiedad Generalizada en la Persona Mayor. *Guía de Práctica Clínica: Evidencias y Recomendaciones*. México, IMSS. <http://imss.gob.mx/profesionales-salud/gpc>

Colegio oficial de Psicólogos de Madrid (2021). *Notable incremento de la demanda de profesionales de la psicología*. <https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/2006/notable-incremento-la-demanda-profesionales-la-psicologia>

CONACYT. (2020). <https://coronavirus.gob.mx/informacion-accesible/>

Cordera, R. y Provencio, E. (2020). Cambiar el rumbo: el desarrollo tras la pandemia. *Grupo nuevo curso de desarrollo*. 134-141. http://www.economia.unam.mx/avisos/Cambiar_rumbo.pdf#page=135

Cossini, F., Rubinstein, W. y Politis, D. (2017). ¿Cuántas son las emociones básicas? estudio preliminar en una muestra de adultos mayores sanos. *Anuario de Investigaciones*. 24, 253-257. Universidad de Buenos Aires Buenos Aires, Argentina. <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369155966032.pdf>

Cruz, G. (2012). De la tristeza a la depresión. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*. 15(4). Diciembre. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol15num4/Vol15No4Art8.pdf>

Del Rio, C. (2018). *Guía de ética profesional en psicología clínica*. Madrid: Pirámide.

- Divulgación Dinámica S.L. (2019). Tipos de emociones: Qué son y cuántos tipos existen. [Mensaje en un blog]. <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/tipos-de-emociones/#:~:text=Las%20emociones%20son%20reacciones%20psicofisiol%C3%B3gicas,comunes%20a%20todas%20las%20culturas>
- Echeburúa, E., Salaberría, K., Paz de Corral y Cruz-Sáez S. (2012). Funciones y ámbitos de actuación del psicólogo clínico y del psicólogo general sanitario: una primera reflexión. *Psicología Conductual*. 20(2), 423-435. Universidad del País Vasco; España. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/10.Echeburua_20-20a.pdf
- Echeburúa, E., Salaberría, K. y Cruz-Sáez, M. (2014). *Aportaciones y Limitaciones del DSM-5 desde la Psicología Clínica*. 32(1), Santiago. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082014000100007&script=sci_arttext
- Feixas, G. y Miró, M. (1993). Aproximaciones a la psicoterapia. *Una introducción a los tratamientos psicológicos*. Barcelona: Paidós. Capítulo 3, sección 3.4.
- Flores, L.A. (2020). Hablemos de suicidio. <http://www.ssch.gob.mx/tmp/BoletinF.pdf>
- Gallegos, M. (2016). Historia de la psicología y formación en psicología en américa latina: convergencias temáticas. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 21(3), 319-335. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29248182012.pdf>
- García, A. (2019). Neurociencia de las emociones: la sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia. *Sociológica*

(México). *34(96)*, 39-71.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-01732019000100039

García-Alandete, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-claves del pensamiento*. *8(16)*, 13-29. issn 2594-1100.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-879X2014000200013&script=sci_arttext_plus&tlng=es

García-Moran, M. y Gil-Lacruz, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona*. *(19)*, 11-30. Universidad de Lima, Perú.
<https://www.redalyc.org/pdf/1471/147149810001.pdf>

Gobierno de México. (2021). Información General COVID-19 México.: Estados Unidos Mexicanos. Gobierno de México. <https://datos.covid-19.conacyt.mx>.

Goldberg, X., Ramírez, O., Van den Bosch, M., Liutsko, L. y Briones, B. (2021). ¿Es la salud mental la pandemia después de la COVID-19?. Serie COVID-19 y estrategia de respuesta. Instituto de Salud Global, Barcelona. <https://www.isglobal.org/-/es-la-salud-mental-la-pandemia-despues-de-la-covid-19->

Huarcaya-Victoria J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Rev Perú Med Exp Salud Publica*.
<https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2020.v37n2/327-334/es/>

Instituto de Sanimetría y Evaluación Sanitaria. (2019) *Global Health Data Exchange (GHDx)*. <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool?params=gbd-api-2019-permalink/d780dffbe8a381b25e1416884959e88b>

Johnson, M., Saletti-Cuesta, L. y Tumas, N. (2020). Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina. *Ciênc. saúde coletiva*. <https://www.scielosp.org/article/csc/2020.v25suppl1/2447-2456/es/>

Medel, C., Rodríguez, A., Jiménez, G. y Martínez, R. (2020). México ante el covid-19: acciones y retos. ISBN:978-607-8621-60-6, 978-607-28-1878-1 <https://www.casadelibrosabiertos.uam.mx/contenido/contenido/Libroelectronico/Mexico-ante-covid-19-acciones-retos.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). Las cifras de salud mental en pandemia. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Las-cifras-de-la-salud-mental-en-pandemia.aspx>

Moreno, M. y Sastre, G. (2002). *Aprendizaje y desarrollo intelectual*. Barcelona: Gedisa.

Newman, M. G. (2016). En Diagnóstico y Tratamiento del Trastorno de Ansiedad Generalizada en la Persona Mayor. *Guía de Práctica Clínica: Evidencias y Recomendaciones*. México, IMSS. <http://imss.gob.mx/profesionales-salud/gpc>

OPS Organización Panamericana de la Salud. (2022). The COVID-19 HEalth caRe wOrkErs Study (HEROES). Informe Regional de las Américas. OPS/NMH/MH/COVID-19/22-0001. <https://www.paho.org/es/noticias/13-1-2022-estudio-advierte-sobre-elevados-niveles-depresion-pensamientos-suicidas-personal>

Ordorika, I. (2020). Pandemia y educación superior. *Revista de la educación superior*. 49(194), Ciudad de México. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-27602020000200001

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Coronavirus*. www.who.int/technical-guidance

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Salud Mental*. https://www.who.int/topics/mental_health/es/

Oxford Léxico (2021). *Concepto de depresión*. <https://www.lexico.com/es/definicion/depresion>

Oxford Léxico (2021). *Concepto de pandemia*. <https://www.lexico.com/es/definicion/pandemia>

Oxford Léxico (2021). *Concepto de psicología*. <https://www.lexico.com/es/definicion/psicologia>

Piña L. J. (2010). El rol del psicólogo en el ámbito de la salud: de las funciones a las competencias profesionales. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 15(2), 233-255. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29215980001.pdf>

Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A., Oblitas, L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*. 16(2), 85-112. Fundación Universitaria Konrad Lorenz Bogotá, Colombia. <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>

- Planeación Estratégica (2020). *Nuevo Acuerdo Educativo*. Luciano Concheiro Bórquez, Subsecretario de Educación Superior. Respuestas de las Instituciones Públicas de Educación Superior en México para enfrentar la crisis del COVID-19. http://www.anui.es/media/docs/avisos/pdf/200417115709VF_ACCIONES_SES_COVID_19_ANUIES.pdf
- Plut, S. (2005). Pulsión social y acciones colectivas subjetividad y procesos cognitivos. *Redalyc*. (7), 179-198. Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales Buenos Aires, Argentina. <https://www.redalyc.org/pdf/3396/339630246009.pdf>
- Pulido, F. y Herrera F. (2017). La influencia de las emociones sobre el rendimiento académico. *Cienc. Psicol.* 11(1). Montevideo. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-42212017000100029&script=sci_arttext
- Real Academia Española, (2021). *Concepto de psicología*. <https://dle.rae.es/psicolog%C3%ADa>
- Reyes, V., Reséndiz, A., Alcázar R, y Reidl L. (2017). Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. *Psicogente*. 20(38), 240-255. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372017000200240
- Riveros A. (2018). Los estudiantes universitarios: vulnerabilidad, atención e intervención en su desarrollo. *Revista Digital Universitaria*. 19(1). https://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/v19_n1_a6_Riveiro.pdf

- Ruiz, L. (2021). *Covid-19 y salud mental: más ansiolíticos, más llamadas al 061 y pocos psicólogos*. <https://www.elcritic.cat/dades/covid-19-i-salut-mental-mes-ansiolitics-mes-trucades-al-061-i-pocs-psicolegs-77492>
- Sacristán, J. y Millán, J. (2020). El médico frente a la COVID-19: lecciones de una pandemia. *Educación Médica*. 21(4), 265-271. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181320300747>
- Sánchez M., Martínez, A., Torres, R., De Agüero, M., Hernández, A., Benavides, M., Rendon, V. y Jaimes, C. (2020). Retos educativos durante la pandemia de COVID-19: una encuesta a profesores de la UNAM. *Revista Digital Universitaria*. 21(3). <https://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/a12.pdf>
- San Molina, L. (2010). *Comprender la depresión*. https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=yC_1xY4jzNUC&oi=fnd&pg=PA7&dq=depresion+&ots=nKfKH9XNEP&sig=3l3dX8qFpHbrGi4zFV3LB1_JC4E&redir_esc=y#v=onepage&q=depresion&f=false
- SEDESA (2022). *Salud Mental*. <http://data.salud.cdmx.gob.mx/portal/index.php/programas-y-acciones/309>
- Spiner, T. (2022). The pandemic era has changed attitudes toward science and mental health. *APA*. 53(1). <https://www.apa.org/monitor/2022/01/special-emerging-trends>
- Taberero, M.E. y Politis, D. (2012). Reconocimiento facial de emociones básicas y prosodia emocional en Demencia Frontotemporal variante conductual. *Revista Neuropsicología Latinoamericana*. 4(4), 36-41.

- Tejero, L. (2014). *Técnicas de relajación en educación secundaria*. Alcalá de Henares.
- Teruel, G., Gaitán, P., Leyva, G. y Pérez V. (2021). Depresión en México en tiempos de pandemia. *Coyuntura demográfica*. (19) enero. <https://cieg.unam.mx/covid-genero/pdf/reflexiones/academia/62-depresion-en-mexico-tiempos-de-pandemia.pdf>
- Valencia, F., García, J., Gimeno, A., Pérez, A. y De la Viuda Suárez, M. (2014). Análisis de la demanda en salud mental en el Principado de Asturias: características de la demanda y respuesta asistencial. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*. 34(24). Madrid. http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021157352014000400007&script=sci_arttext&tlng=en
- Zamudio, M, I. (2011). *El fortalecimiento de la competencia “se expresa y se comunica” mediante las TIC*. (Tesis de Maestría). ITESM, México.
- Zavala, J. (2011). *Estandarización de un método para detectar la mutación S31N en la matriz 2 del virus de la influenza AH1N1 pandémica que confiere resistencia a los adamantanos*. (Tesis de pregrado). UNAM, México. https://tesionam.dgb.unam.mx/F/HK3PVTLNEVS3GHD8389F6CS4IKEDHVYAP3PHEFHFIJU8U4KTGS-21736?func=find-b&local_base=TESISDIG&request=pandemias&find_code=WRD&adjacent=Y&filter_code_2=WYR&filter_request_2=2010&filter_code_3=WYR&filter_request_3=2020