



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA**  
**Sistema de Universidad Abierta y Educación a**  
**Distancia**

**Manuscrito Recepcional**  
**Programa de Profundización en Procesos de**  
**Psicología Clínica**

**PRINCIPALES COMPLICACIONES DE**  
**SALUD MENTAL DERIVADAS POR LA**  
**PANDEMIA DEL COVID-19**

**Reporte de Investigación Teórica**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE:**

**LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A:**

**Diana del Pilar Contreras Velázquez**

**Presidente: Lic. Evelin A. Galicia Gómez**

**Vocal: Mtro. J. Jesús Becerra Ramírez**

**Secretario: Mtra. Adriana Concepción Rojas Baltazar**



Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México,  
junio 2021.



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.

## DEDICATORIA

Es para mí un honor y un orgullo escribir estas líneas que representan la memoración del ahínco, amor y dedicación que he puesto para realizar esta carrera, pero sobre todo la gratitud por tanto que he recibido para concluirlo; doy gracias a Dios por este logro, una meta que desde siempre quise conseguir y me parecía casi imposible alcanzar a mi edad, gracias especialmente a mi esposo Víctor Andrade, el amor de mi vida y mi compañero de viaje, alguien que siempre está a mi lado dándome ánimo para alentarme a seguir y mirar adelante pese a cualquier obstáculo o adversidad, que en todo momento me ha dado su mano y hasta redobló esfuerzos para que yo pudiera seguir y terminar; a mis hijos Jesús y David que ya universitarios también compartieron conmigo tiempo y conocimientos, siempre dispuestos a ayudarme en lo que sea y dándome su apoyo y cariño pero sobre todo demostrándome que también ponen toda su voluntad en conseguir sus propias metas; a mis hermanos Luis y Yenny que han estado para mí cuando los he necesitado.

Con mucho cariño dedico este trabajo a mi familia porque ellos son mi mundo, pero sobre todo a mis padres José Luis Contreras y Pilar Velázquez a quienes extraño mucho porque ya no están conmigo, pero estoy segura de que se sienten orgullosos de mí y de algún modo están conmigo para celebrarlo. Hasta el cielo todo mi amor y mi agradecimiento por lo que me entregaron en vida, por darme la educación y las armas para salir adelante y porque se dedicaron a mí con toda su entrega y sus posibilidades.

A ustedes mi dedicatoria y gratitud. ¡Los amo!

## ÍNDICE

RESUMEN .....	4
ABSTRACT .....	5
INTRODUCCIÒN .....	6
1. MARCO TEÒRICO .....	8
1.1 Pregunta de investigación.....	16
1.2 Objetivo general. ....	16
1.3 Objetivos específicos: .....	16
2. MÉTODO .....	16
3. DESARROLLO DEL TEMA .....	17
3.1 Estrés .....	17
3.1.1 Estrés y COVID-19 .....	19
3.2 Ansiedad .....	21
3.2.1 La ansiedad y el COVID-19 .....	23
3.3 Depresión .....	26
3.3.1 La depresión y el COVID-19 .....	28
3.4 El duelo .....	29
3.4.1 EL duelo COVID.....	32
4. CONCLUSIONES .....	36
5. REFERENCIAS .....	38
6. ANEXO .....	42
6.1 Huellas del COVID .....	42

## RESUMEN

El presente trabajo se sustenta con la investigación teórica acerca de los cambios de la condición mental en los individuos al vivenciar la pandemia del COVID.19, tanto en el afrontamiento de la enfermedad como en el someterse a la contingencia del confinamiento, la nueva normalidad y finalmente el duelo, esto con el objetivo de conocer desde el punto de vista de la psicología clínica las principales complicaciones de salud mental derivadas de la pandemia del COVID-19 mediante la búsqueda de literatura reciente de fuentes válidas y confiables referentes al tema por lo que se establecieron como ejes temáticos: el estrés, la ansiedad, la depresión y el duelo COVID, presentando como fundamento las generalidades de estos y las vertientes de sus consecuencias por la pandemia, también se describe el panorama de la salud mental antes y después de la pandemia; se adjuntan algunas opiniones sobre vivencias personales. En conclusión, la llegada repentina de la pandemia y su avance tan acelerado que detonó enfermedad, miedo, incertidumbre, desesperación, escasez, sufrimiento, dolor y muerte; marcó significativamente la vida de muchas personas agravando la salud mental de los que ya padecían algún problema al respecto o derivando nuevas complicaciones en otros. Para dar atención y solución, a nivel mundial las instituciones han implementado múltiples medios con estrategias de afrontamiento e intervención ya que, de no ser controlada tal afectación, se ha llegado a especular que la próxima pandemia podría ser la de “La Salud Mental”.

**Palabras clave: Afectación psicológica, luto coronavirus, malestar mundial.**

## ABSTRACT

The present work is supported by theoretical research on the changes in the mental condition in individuals when experiencing the COVID pandemic.19, both in coping with the disease and in undergoing the contingency of confinement, the new normal and finally, mourning, this with the aim of knowing from the point of view of clinical psychology the main mental health complications derived from the COVID-19 pandemic by searching recent literature from valid and reliable sources referring to the subject. The following were established as thematic axes: stress, anxiety, depression and COVID grief, presenting as a basis the generalities of these and the aspects of their consequences due to the pandemic, it is also described on the mental health panorama before and after the pandemic; some opinions about personal experiences are attached. In conclusion, the sudden arrival of the pandemic and its advance so accelerated that it detonated disease, fear, uncertainty, despair, scarcity, suffering, pain and death; it significantly marked the lives of many people, aggravating the mental health of those who already suffered from a problem in this regard or deriving new complications in others. To provide care and solutions, worldwide institutions have implemented multiple means with coping and intervention strategies since, if such affectation is not controlled, it has been speculated that the next pandemic could be that of "Mental Health".

**Keywords: Psychological affectation, coronavirus mourning, world malaise.**

## INTRODUCCIÓN

En el transcurrir de los años el tema de la salud mental ha representado una situación importante de atender a nivel mundial y no sólo en materia de detección e intervención oportuna, sino también hacia la prevención y atención constante sobre múltiples condiciones mentales que impactan de alguna manera afectando negativamente la interacción cotidiana durante la vida de las personas; la salud mental implica la consecución del bienestar al respecto del pensar, sentir y actuar en sociedad. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), “La salud mental es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Si bien en el ámbito de la salud mental día con día se ha trabajado para establecer avances significativos en los diferentes sistemas hacia su procuración, todo ello se ha modificado de manera acelerada hacia horizontes más complicados debido a la situación que actualmente se atraviesa a nivel mundial con el afrontamiento ante la pandemia ocasionada por el Coronavirus SARS-COV2 (COVID-19) y declarada oficialmente por la OMS en el mes de enero de 2020, atrayendo la atención de los expertos para retomar nuevos retos que garanticen cierto nivel de equilibrio y mantenimiento de la salud mental ya que esta es de vital importancia para el bienestar de las personas y sociedades, tal como lo plantea la Organización Panamericana de Salud OPS (2020).

La Directora de la Organización Panamericana de la Salud, estipula al respecto que “Las enfermedades de salud mental constituyen una epidemia silenciosa que ha afectado a las Américas mucho antes del COVID-19”, con depresión y ansiedad como dos de las principales causas de discapacidad”, Carissa F. (2020). Si bien este tipo de padecimientos son predispuestos en la cotidianeidad de las personas por una serie de factores ya sean de índole socioeconómico cultural, psicológico o biológico entre muchos otros y han representado severa afectación a nivel individual y colectivo en la humanidad, el hecho novedoso de atravesar una situación pandémica mundial activó los

marcadores que acentuaron las condiciones de afectación para muchos de los involucrados, si no es que de algún modo tocó a todos.

En poco tiempo la pandemia se convirtió en un acontecimiento histórico declarado como una emergencia internacional de salud pública que vino a revolucionar las formas de vida de la humanidad y no sólo por tratarse de una situación de vida o muerte por medio de la enfermedad, sino también por todo lo que conlleva en el acontecer de las personas para sobrevivir a la pandemia. La salud, el trabajo, la familia, la economía, la escuela, entre muchas otras cosas, fueron aspectos clave para ir desarrollando diversas estrategias que permitieran al mundo seguir girando en lo posible pese a la afectación paulatina, la propuesta de “un confinamiento” interminable que va acorde a la ascendencia- descendencia del número de casos sobre el contagio, así como la adaptación a “una nueva normalidad” fueron orillando a las personas hacia un aislamiento total, sedentarismo, miedo, incertidumbre, enfermedad aunada a la enfermedad, desconfianza, debilidad y vulnerabilidad, cambios significativos en las distintas rutinas de las personas y de las organizaciones marcando notoriamente momentos de caos y detonando como consecuencia padecimientos mentales.

Sin duda, las estadísticas en torno a la salud mental registradas en el punto anterior a la pandemia cambiaron rápidamente derivando nuevas y agravadas condiciones que como parte del afrontamiento general de la problemática lo cual se ha venido estudiando y abordando de la mejor manera posible, de ahí es que surge el cometido del presente trabajo de investigación teórica con la interrogante de: ¿Cuáles son las PRINCIPALES COMPLICACIONES DE SALUD MENTAL DERIVADAS POR LA PANDEMIA DEL COVID-19?

## 1. MARCO TEÒRICO

La OMS ha establecido que la salud mental es propia e individual; el no contar con una adecuada salud mental se atribuye también a situaciones emocionales y de personalidad, aunque también hay detonantes que se relacionan a la carga genética, la mayoría de los padecimientos se desarrollan y acentúan con el paso del tiempo, marcando el comienzo a partir de un evento trascendental en la persona que por lo regular se asocia a múltiples experiencias acumuladas como el estar sometido a situaciones estresantes, vivir a contra reloj por el exceso de actividades y falta de tiempo para realizarlas, tener sobrecarga laboral, académica o de las labores del hogar y su baja o nula remuneración, sufrir cierta discriminación y exclusión social, interactuar de manera tóxica o violenta con algunas personas, enfrentar la incompatibilidad de caracteres, lidiar con la diferencia de creencias, opinión y estilos de vida, estar expuestos a la delincuencia desmesurada en el día a día, la relativa deshumanización y falta de valores y sentido común en unas cuantas personas, la crisis financiera, enfrentar la condición de tener que estar disponible todo el tiempo por medio de las tecnologías que cada vez son más demandantes, el contar con hábitos poco saludables o el atravesar por algún duelo o evento traumático significativo, entre muchas otras. De manera general, respecto a las condiciones de salud mental, algunas de las investigaciones realizadas por la Organización Panamericana de Salud OPS (2020) arrojaron los siguientes datos de interés y cifras a nivel global:

- Los trastornos mentales, neurológicos y por el consumo de sustancias representan a nivel mundial el 10% de morbilidad y el 30% de enfermedades no mortales.
- Cada 40 segundos aproximadamente una persona se suicida en el mundo.
- El padecer trastornos mentales severos resta de 10 a 20 años de vida a quienes los padecen de acuerdo a la esperanza de vida general.
- En la población de niños, niñas y adolescentes 1 de cada 5 ha sido diagnosticado con algún trastorno o deficiencia de salud mental.

- La depresión es uno de los principales trastornos de afectación a nivel mundial, representando un gran margen de discapacidad.

En el panorama internacional de la salud mental se calcula que entre 450 y 500 millones de personas han presentado algún padecimiento o trastorno, esto fue hacia el 2016, donde la OMS calculó que 300 millones representan a las personas que padecen depresión y más de 80 millones lo que corresponde a otro tipo de trastornos; en otro punto el gasto económico mundial equivale al 15% por enfermedad de los cuales el 33% de la vida con discapacidad se atribuye a los trastornos mentales, registrándose como las principales causas la depresión, la ansiedad, los problemas asociados al consumo de alcohol, la esquizofrenia y el trastorno bipolar. Ya para 2018 se estableció que en México un 17% de la población padece un trastorno mental por lo menos, también de cada 4 personas, 1 padecerá alguna condición de salud mental alguna vez en su vida y una de cada cuatro lo padecerá como mínimo una vez en su vida, lo que respecta a la discapacidad se prevé una tendencia al alza para el 2030 sobre la depresión ya que será la segunda causa de disminución de años de vida saludable y de discapacidad dentro de la escala mundial, es por ello que la Organización Mundial de las Naciones Unidas (ONU) reconoce como un asunto relevante de interés público la procuración de la salud mental considerada en los Objetivos Globales de Desarrollo Sostenible (ODS). Las afectaciones que derivan los trastornos mentales son hacia el sistema nervioso repercutiendo en la salud física y calidad de vida del individuo y su entorno social ya que esto representa deterioros sobre el comportamiento, emociones y los procesos cognitivos (memoria y percepción), cabe mencionar que dentro del margen de susceptibilidad de padecimiento están las personas de familias vulnerables con situaciones de pobreza y violencia intrafamiliar, situación de migrantes, quienes han sufrido vivenciar desastres naturales, fenómenos de violencia generalizada, enfrentamientos por guerras o delincuencia organizada y condición de víctimas, todo esto de acuerdo con un informe presentado en el Foro Cultural de Ciencia y Tecnología FCCyT, (2018).

**CUADRO DE DETERMINANTES SOCIALES  
Y AMBIENTALES DE LA SALUD MENTAL**

<b>Factores protectores</b>	
Individuales.	Alimentación adecuada, cercanía o apego a la familia, logros escolares, autocontrol, habilidades sociales, optimismo, creencias morales, valores, autoestima.
Familiares	Padres que proveen cuidado y ayuda, armonía familiar, familia segura y estable, relaciones de apoyo, normas y moral sólida en la familia, comunicación afectiva, y expresión emocional
Escolares.	Sentimiento de pertenencia, clima escolar positivo, grupo de pares pro social, colaboración y apoyo, oportunidades de éxito y reconocimiento de logros, reglas de la escuela en contra de la violencia.
Sociales.	Relación cercana con una persona significativa (compañero(a)/mentor), oferta de oportunidades en momentos críticos o en cambios importantes, seguridad económica, buena salud física, acceso al mercado laboral, vivienda digna.
<b>Factores de riesgo</b>	
Individuales.	Componentes genéticos, daño cerebral prenatal, nacimiento prematuro, daño al nacer, desnutrición al nacer, discapacidad física e intelectual, salud deficiente en la infancia, falta de vínculos afectivos estables, enfermedad crónica, habilidades sociales deficientes, autoestima baja, aislamiento, impulsividad

Figura 1. Recuadro de Determinantes Sociales y Ambientales de la Salud Mental, Foro Cultural de Ciencia y Tecnología FCCyT, (enero, 2018).

Ahora bien, entremos en tema sobre la salud mental a partir de la pandemia; todo inicia en diciembre de 2019 cuando en Wuhan, ciudad provinciana de Hubei en China fue notificado el brote de una enfermedad amenazante producida por el SARS-Cov2 la cual se propagó de manera impresionante rebasando los límites de fronteras, nacionalidad, condición o clase social, sexo, edad, hacia los diferentes continentes, países, ciudades, localidades, etc., llegando hasta el más mínimo núcleo de humanidad existente en el mundo, situación que puso de cabeza a los funcionarios de los gobiernos ameritando en condición de urgente el trabajar sobre el desarrollo e implementación de estrategias para la mitigación y control de riesgos para la salud; para entonces, la Organización Mundial de las Naciones Unidas (ONU) catalogó esta problemática como pandemia y en México el día 23 de marzo de 2020, el gobierno dictamina al país en “estado de emergencia por la pandemia de COVID-19”. Fue entonces cuando se comenzó a estructurar e implementar paulatinamente un plan de contingencia centrado no solamente en frenar la propagación del virus, sino también en descubrir e ir estableciendo bases para la atención de la enfermedad y todos los cambios que conllevarían al enfrentar la pandemia en cada estrato poblacional, varias fueron las estrategias con protocolos a seguir, tanto de higiene y seguridad como de convivencia social, también de

reconocimiento de síntomas y atención médica para conllevar adecuadamente el padecimiento de la enfermedad y el debido aislamiento, (Madrigal, 2020).

Algunas medidas emergentes inmediatas a partir de esa fecha fueron el cerrar las escuelas, oficinas administrativas, iglesias, centros comerciales, parques de diversión, centros culturales, centros recreativos, centros financieros; cancelar eventos masivos como conciertos, obras de teatro, festivales, partidos deportivos, actividades al aire libre, mercados y algunas empresas e industrias inclusive tuvieron que parar actividades, se prohibieron los viajes nacionales e internacionales de todo tipo sólo se hacían algunos para fines de ayuda humanitaria y las visitas sociales, de negocios, comerciales, familiares entre muchas otras restricciones se tuvieron que cancelar por largo tiempo. Todo esto derivó un cambio drástico y severas afectaciones en la vida de muchas personas, para empezar por la abrupta interrupción de actividades de sus diferentes ámbitos, luego el encierro por el confinamiento donde se le pedía a las personas que evitaran salir y si por causa de fuerza mayor salían que fuera de una persona y con la debida protección (cubrebocas, careta, gel antibacterial y nulo contacto físico, guardando sana distancia), algunos perdieron su empleo, otros experimentaron el desamparo total porque su trabajo es informal y viven al día, muchos más se encontraron de frente con la enfermedad aún sin saberlo, sin conocer lo que se siente y qué hacer o cómo tratarlo por lo que muchos murieron pues en un inicio ni el orden médico lo sabía a ciencia cierta, tardaron mucho en investigar alternativas de tratamiento que poco a poco fueron más asertivas y efectivas; el acoplarse a la nueva normalidad sin duda marcó de cierto modo a cada una de las personas independientemente de la condición en la que se encontraban a partir de ese punto, la pandemia de algún modo entró de manera repentina a sus vidas trayendo cambio, pero sobre todo trayendo carencia, escasez, miedo, zozobra, desesperación, incertidumbre, estrés, ansiedad, depresión, inestabilidad, soledad y muerte.

A continuación, se presentan algunos protocolos que menciona Madrigal (2020) derivados como estrategias de afrontamiento ante el COVID-19 y

establecidos por la Secretaría de Salud de México:

- Suspensión temporal de actividades que involucran concentraciones físicas, tránsito o desplazamiento de personas.
- Cumplir con las medidas básicas de higiene como lo son el lavado frecuente de manos, toser o estornudar con boca y nariz cubiertos y en dirección hacia su antebrazo.
- En el caso muy necesario de salir al exterior, mantener la sana distancia procurando 1.5 m. entre cada persona.
- Evitar hacer o recibir visitas, no saludar de beso, mano, abrazo o todo lo que implique contacto físico entre las personas.
- En todo lugar donde se accede el individuo deberá encontrarse con un filtro santificante que incluya tapete limpiador de zapatos, algún rociador desinfectante, termómetro para toma de temperatura y contenedor con gel antibacterial para hacer uso de él antes y después de salir.

El apearse a las normas y estrategias impuestas para afrontar la contingencia a partir de la indicación del confinamiento, sin duda detonó desenfrenadamente una serie de conductas desadaptativas, tal como se indica en Hernández (2020), durante la interacción social en gran margen de población acentuando los estados de salud mental de las personas y derivando serias afectaciones en los trastornos que algunos ya tenían pero que otros recién comenzaron a padecer; por ejemplo, en los alumnos y maestros fue un cambio radical tener que someterse a la educación online ya que muchos no tenían experiencia en el tema y eso les causaba nerviosismo y miedo, otros tantos no contaban ni con el espacio para estudiar o con las herramientas necesarias de cómputo e internet para realizar sus actividades, en la misma línea tenemos a las personas que a la par de ejercer la educación online, tuvieron que fusionar sus roles de padres, tutores o cuidadores de los menores que no acudían de manera presencial a la escuela y compartir espacios y tiempo, fusiones necesarias que generaron demasiado estrés y desesperación por todas partes.

En otro plano, tenemos a las mujeres trabajadoras home office y amas de casa, ya sea una o las dos actividades que realicen en todo caso experimentaron también la afectación en su salud mental por estar todo el tiempo con exceso de responsabilidades e interactuando con la familia en el encierro, estas condiciones detonaron problemas de pareja, violencia intrafamiliar, ansiedad, desesperación y extremo estrés, terminando con depresión ante la frustración de no poder definir tiempos, espacios y actividades ya que todo estaba ocurriendo en el mismo lugar al mismo tiempo con las mismas personas; por el lado de los hombres se llegó a experimentar más ansiedad por las múltiples condiciones económicas que dejaron el desempleo, la falta de pago o las etapas temporales para quienes tuvieron suerte de conservar su trabajo, estrés porque no están acostumbrados a estar todo el día en casa y muy pocos se involucran en las labores domésticas o la crianza de los hijos y eso les generó ataques de ira y depresión, el miedo y preocupación fue latente entre todas las personas, más aún se hizo presente en los adultos mayores y enfermos crónicos por representar el margen de población más vulnerable a contraer el virus de manera potente y a no poder sobrevivir, ya que las noticias inundaron los medios de comunicación que servían para informar y alertar pero también para desencadenar pánico en la población dando a conocer el número acelerado de casos y de muertes, haciendo inclusive que al principio muchos creyeran que se aproximaba el fin del mundo e hicieron grandes aglomeraciones por compras de pánico y surtiendo en su despensa víveres y artículos de primera necesidad y medicamentos lo más que podían aunque también estaba presente la gente que no tenía ni para comer, en este caso la depresión predominó más debido también a la falta de convivencia con los seres más queridos, familiares y amigos. Por el lado de los niños y adolescentes la parte emocional fue muy afectada por la falta de interacción en su núcleo social, los niños no podían jugar con sus amigos y los adolescentes convivir, hacer deporte o estar con sus amigos, lo cual los deprimía, el estrés y la ansiedad se hicieron presentes, porque, pese a que con el internet, la distracción en el celular, redes sociales o videojuegos estaba a la orden, esto no conseguía saciar el cúmulo de energía acumulada por estar en casa; en un

rubro muy importante de población con afectaciones de salud mental tenemos a los profesionales de la salud que hicieron frente a la pandemia en primera línea ya que pese a contar con una gran ética profesional y experiencia, el cansancio por las jornadas de trabajo exhaustivas y el confrontar diversas situaciones difíciles con los pacientes y familiares, escasez de infraestructura y recursos para brindar atención médica y hospitalaria y poca capacidad para realizar las gestiones ante tantos fallecimientos causaron en muchos un colapso psicológico (figura 2).

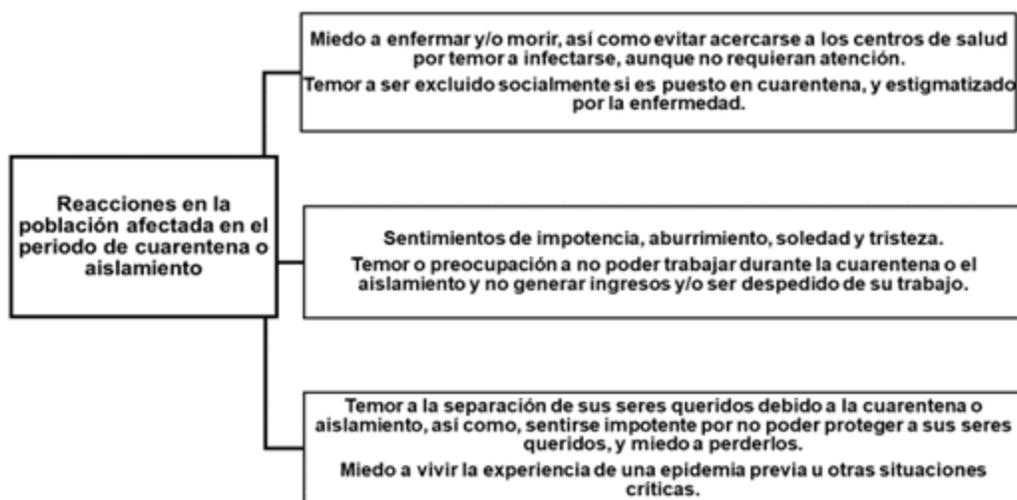


Figura 2. Reacciones en la población afectada en el período de cuarentena o aislamiento.  
(Hernández, 2020).

A todo esto, el Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente" puso a disposición su PÁGINA DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA COVID-19 INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA en <http://inprf.gob.mx/>; se trabajó en una serie de investigaciones dirigidas para poner en marcha estrategias con vías de afrontamiento y solución a los padecimientos de salud mental derivadas de la pandemia, tales estudios consideraban, por ejemplo, el caracterizar el estado emocional de las personas asociado a la experiencia de cuarentena, el establecimiento de vías de comunicación social que aminoraran en lo posible el

impacto de las emociones negativas y el abuso de sustancias, el afrontamiento de la enfermedad con las mínimas afectaciones psicológicas posibles, la atención de primeros auxilios psicológicos en momentos de crisis, prevención del suicidio, manejo del estrés, ansiedad y depresión, (Madrigal, 2020).

Durante una conferencia realizada el 10 de julio de 2020 dentro encuentro virtual dirigido a periodistas de Latinoamérica convocado por Janssen, la farmacéutica de Johnson & Johnson, "Salud mental en tiempos de pandemia", se abordaron temas sobre la depresión y otros trastornos, efectos del COVID-19 en la salud mental donde los expertos hicieron hincapié sobre la notable visibilidad del disparo en el aumento de trastornos mentales principalmente en los casos de estrés, ansiedad, depresión e incluyendo suicidios, mismos que se reflejaron en el margen de población general y no sólo en las personas que ya habían sido diagnosticadas con algún problema psicológico, los que atravesaban por cuidar a alguien o padecer la enfermedad por el virus o los profesionales de salud que hacían frente a múltiples situaciones de la pandemia, la afectación por el aislamiento social ha recaído sobremanera en los pacientes depresivos quienes arrojaron estadísticas específicamente durante la crisis en los pacientes ingresados con COVID-19 ha sido del 33% y el 23% en los profesionales de la salud; por otro lado, en Argentina, Brasil, Colombia y México se realizó un estudio epidemiológico estudio en 1,478 pacientes con depresión mayor y se descubrió que aún sin los factores derivados del COVID-19, el 30% de los pacientes con este tipo de depresión no respondieron favorablemente a tratamientos antidepressivos. En esta conferencia se mencionó sobre un patrón derivado de la falta de dispersión y actividades rutinarias a las que la gente estaba acostumbrada, lo cual disparó un fuerte incremento en los síntomas asociados a la ansiedad determinando que el 40% de la población los presenta en forma leve, el 12% moderados y el 4% graves, se volvió cada vez más común (MEDICINA DIGITAL DIARIO MÉDICO MÉXICO, 2020).

Debido a todo esto, se han derivado varias investigaciones a nivel

internacional que han estado trabajando arduamente para conocer, evaluar y desarrollar estrategias de abordaje sobre las problemáticas psicológicas derivadas de la pandemia que han impactado en la población, incluso se ha llegado a especular que la salud mental podría llegar a ser la próxima pandemia, es así como López, (2020) expresa que, *“Hacer frente a este desafío requerirá la integración entre disciplinas y sectores y debe hacerse junto con persona con experiencia vivida”*.

### **1.1 Pregunta de investigación.**

¿Cuáles son las principales complicaciones de salud mental derivadas por la pandemia del COVID-19?

### **1.2 Objetivo general.**

Conocer desde el punto de vista de la psicología clínica las principales complicaciones de salud mental derivadas de la pandemia del COVID-19.

### **1.3 Objetivos específicos:**

- Conocer las implicaciones del estrés, ansiedad y depresión derivadas del COVID-19.
- Conocer y definir el atravesar el Duelo-COVID.

## **2. MÉTODO**

La presente investigación es de tipo cualitativa y de alcance teórico y se sustentará en la búsqueda de literatura reciente de fuentes válidas y confiables referentes a la salud mental durante el COVID-19, tema de estudio, a modo de que se puedan establecer los fundamentos y una conclusión.

### 3. DESARROLLO DEL TEMA

Después de ahondar en los antecedentes para conocer cuáles son las principales complicaciones de salud mental derivadas por la pandemia del COVID-19, estableceremos al respecto 4 ejes de estudio para nuestra investigación: Estrés, Ansiedad, Depresión y Duelo COVID.

#### 3.1 Estrés

De acuerdo con la American Psychiatric Association APA (2020) los diferentes tipos de estrés son: *Estrés agudo*, *Estrés agudo episódico* y *Estrés crónico*.

Torreblanca (2021), describe que el estrés es parte de la interacción con nuestro entorno, es un proceso bastante complejo en el cual se involucran factores biológicos, psicológicos y socioculturales. Desde un punto de vista biológico en el cual el sistema autonómico activa sus vías neurales, el endócrino sus vías humorales y el inmune sus vías vasculares, es por ello que cuando se presenta el estrés viene acompañado de sintomatología por lo que dicho proceso no se puede separar de manera tajante. En cuanto a la perspectiva psicológica el estrés sobrepasa las barreras biológicas afectando funciones cognitivas, sentimientos y emociones, pudiendo o no desencadenar episodios de ansiedad, miedo, preocupación, ira, desesperación, frustración, irritabilidad, confusión, pensamientos obsesivos entre muchos otros, que se manifiestan debido a que el cerebro busca un mecanismo de respuesta ante la situación estresante. En cuanto a lo sociocultural se interpreta el estrés como fenómeno multicausal de gran complejidad dado que las conductas y comportamientos que lo detonan son resultado del cúmulo de factores ambientales y modos de interacción en el núcleo social en que se desarrolla el individuo al presentarse la situación estresante y cuando se procede contra las conductas tradicionales por presión de otras influencias culturales se genera un estrés aculturativo debido a que el individuo busca esquemas comportamentales para encajar de manera adecuada al entorno en el que se encuentra.

El estrés es un estado donde se experimenta tensión física y emocional de reacción ante un estímulo ya sea de índole positivo o negativo, se interpreta como un breve estado de defensa que incita al organismo a reaccionar para que logre adaptarse a los acontecimientos del momento; el estrés puede darse en niveles, hasta cierto punto un nivel bajo es parte de la normalidad de las personas y ocurre de manera espontánea al realizar sus actividades cotidianas con los estímulos de la vida, sin embargo cuando este nivel aumenta y es generado por estímulos negativos, se sale de control convirtiéndose en un estrés excesivo produciendo irritabilidad, ansiedad y desgaste mental, mismos que podrían ir derivando a la vez algún trastorno psicosomático hacia una enfermedad fisiológica si no se controla. A continuación, presentaremos algunas particularidades del estrés:

- **Causas:** De acuerdo con Toribio (2020), las causas del estrés son todo lo resultante de experimentar tensión ocasionada por un cambio ambiental interno o externo amenazando nuestra existencia y demanda una adaptación inmediata.
- **Síntomas:** Estos varían y pueden ser de índole fisiológico como taquicardia, temblor de manos, tensión muscular, nerviosismo, depresión inmunológica, dolor de cabeza o estómago, insomnio, tartamudeo o bien presentarse en forma de reacciones como mal humor, inquietud, desesperación, enojo, actitud violenta, intolerancia, hiperreactividad.
- **Prevención, diagnóstico y tratamiento:** Para prevenir se sugiere mantenerse en actividad física, comer sano, realizar actividades de dispersión gratas, socializar con los seres cercanos y queridos y evitar vicios; para su diagnóstico se sugiere solicitar atención médica y psicológica por alguna vía, tanto para analizar los síntomas y evitar el consumo irresponsable de automedicación así como para evaluar el estado en vías de determinar un tratamiento interventivo ya que existen una serie de

herramientas psicoterapéuticas que al aplicarse pueden controlar, aminorar o erradicar el estrés.

- **Estrategias de intervención:** Para estos casos pueden aplicar las técnicas de control de respiración, relajación muscular progresiva, relajación mental y meditación, reestructuración cognitiva, desensibilización sistemática, inoculación del estrés, musicoterapia, entre otras; hoy en día se hace mucho hincapié en hacer de la tecnología un aliado para muchas cuestiones de la vida cotidiana y el coadyuvar en el manejo del estrés no es la excepción por lo que los expertos recomiendan utilizar también los recursos que el internet y la modernidad nos ponen a la mano.

### 3.1.1 Estrés y COVID-19

En nuestra vida todos hemos experimentado el estrés de alguna manera, pero existen diferentes tipos de estrés que se catalogan por la manera y el ámbito donde se presentan, algunos ejemplos son: el estrés normal y cotidiano, el estrés patológico, el estrés postraumático, el estrés laboral, estrés derivado o acentuado por la pandemia del COVID-19, entre otros (figura 3).



Figura 3. Estrés por COVID. Tecnológico de Monterrey

En el estudio sobre el impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas realizado por Hernández (2020), el autor refiere al estrés como parte involuntaria del vivenciar la pandemia por COVID-19 además de ser un precedente que aumenta la afectación de la salud mental ya en términos de la pandemia este es más acentuado, en primera, por la constante necesidad de mantenerse informado y la preocupación del estado de alerta para evitar la exposición al virus en posibilidad del contagio y en segunda, por el cúmulo de actividades y responsabilidades en esa extraña fusión temporo-espacial de la que pocos están exentos, esto aunado a que la manera de responder al virus es diferente en cada individuo acorde a los antecedentes de cada uno de sus ámbitos y que la condición crisis de estrés representa un estatus de vulnerabilidad ante el virus para quienes lo padecen (figura 4).

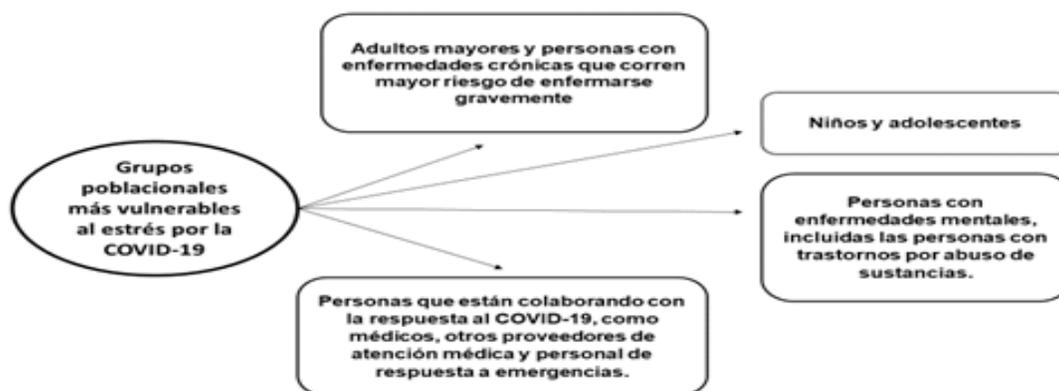


Figura 4. Grupos poblacionales más vulnerables al estrés por COVID-19, Hernández(2020).

Son diversas y variadas las manifestaciones en que ha podido presentarse el estrés en los diferentes tipos de personas durante el confinamiento, tiene mucho que ver tanto la condición de estas como el contexto en el que interactúan, por ejemplo se reflejó con extrema preocupación, desesperación por incapacidad para realizar tantas actividades en un mismo sitio, dificultad para dormir o pesadillas, sentimientos de temor, enojo, frustración o tristeza, falta de concentración, inseguridad e indecisión, conductas alimentarias inadecuadas, falta de energía y ánimos además de desinterés en lo habitual, síntomas físicos como dolores de cuerpo, estómago y cabeza, sarpullidos, sudoración, entre otros.

Al respecto, el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. Estrés de Atlanta CDC (2020) sugiere las siguientes recomendaciones para sobrellevar el estrés durante la pandemia:

- Procurar tiempos de dispersión para relajarse, haciendo respiraciones, estiramientos, meditación o algo disfrutable a solas o con la familia.
- Cuidar la salud propia y la de los suyos, con una buena alimentación, actividad física, descanso apropiado, evitando el consumo de alcohol, tabaco y estupefacientes.
- Estar en contacto frecuente ya sea telefónico o vía remota con más personas, familiares, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, etc.
- Mantener conexión con los grupos sociales de pertenencia como centros de fe, clubes deportivos o asociaciones con algún fin, todo esto online.
- En lo posible ayude a los demás a sobrellevar el estrés.

### **3.2 Ansiedad**

De acuerdo al Manual Diagnóstico Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-V, los trastornos de ansiedad son los que comparten características de miedo y ansiedad excesivos, así como de conductas asociadas. El miedo es una respuesta anticipatoria a una amenaza inminente, mientras que la ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura. Los trastornos de ansiedad se diferencian entre sí según el tipo de objetos o situaciones que inducen el miedo, la ansiedad o las conductas evitativas y según la cognición asociada, existe por ejemplo: Trastorno de ansiedad por separación, Mutismo selectivo, Fobia específica, Trastorno de ansiedad social, Trastorno del pánico, Agorafobia, Trastorno de ansiedad generalizada, Trastorno de ansiedad inducido por sustancias /medicamentos, Trastorno de ansiedad debido a otra afección médica y Trastorno de ansiedad no especificado tal como se estipula en (American Psychiatric Association APA, 2014, pp.189-233).

A continuación, presentaremos algunas particularidades de la Ansiedad Generalizada:

- **Causas:** Preocupación excesiva (anticipación aprensiva) acerca de una serie de acontecimientos y actividades, lo cual interfiere de manera significativa con el funcionamiento psicosocial, con las circunstancias de la vida sobre las que una persona se preocupa y con una serie de sintomatología fisiológica desencadenada por esta.
  
- **Síntomas:** Malestar subjetivo debido a la preocupación constante y al deterioro de las áreas sociales y ocupacionales, se acompaña de al menos tres de los siguientes síntomas: inquietud o sensación de excitación o nerviosismo, facilidad para fatigarse, dificultad para concentrarse o tener la mente en blanco, irritabilidad, tensión muscular y trastornos del sueño; entre otros que pueden servir de apoyo para el diagnóstico diferencial como: tensión muscular pudiendo aparecer temblores, contracciones nerviosas, inestabilidad y molestias musculares o dolor, síntomas somáticos como sudoración, náuseas y diarrea o respuesta de sobresalto exagerada; síntomas de hiperactividad vegetativa como ritmo cardíaco acelerado, dificultad para respirar, mareos y algunos que se asocian al estrés como el síndrome de intestino irritable y dolores de cabeza.
  
- **Prevención, diagnóstico y tratamiento:** Muchas de las personas con trastornos de ansiedad la han padecido durante toda su vida, es complicado llegar a un período de remisión ya que desde la infancia han tenido desencadenantes que a medida que pasa el tiempo se agrava, la única manera de prevención es el abordar el trastorno desde una edad temprana en cuanto se genere y así evitar que se convierta en un padecimiento crónico y oscilante durante toda la vida. Respecto al diagnóstico, este se establece de manera diferencial a partir de los diferentes tipos de síntomas que presente el individuo tomando en cuenta su tiempo, la duración e intensidad,

para conocer el riesgo y pronóstico se consideran factores temperamentales, ambientales, genéticos y fisiológicos. Respecto a su tratamiento puede abordarse con atención psicológica o en casos más severos se canaliza al psiquiatra, se puede tratar con psicoterapia y medicación farmacológica.

- **Estrategias de intervención:** Para este tipo de problemas son óptimas las terapias con técnicas cognitivo conductuales como la de solución de problemas, detención del pensamiento, autocontrol, exposición, manejo de la respiración profunda y diafragmática, relajación muscular, entre otras; aunque de acuerdo con Soriano, J. G. (2018), son muy recomendables el método Minfulness, la meditación, el yoga y el ejercicio dado que estos favorecen la relajación.



La ansiedad llega a interferir en la vida diaria si no podemos tenerla bajo control Shutterstock, La Vanguardia (2020).

### 3.2.1 La ansiedad y el COVID-19

La aparición de la pandemia situó en estado de emergencia y alerta a todo el mundo, es complicado decir con exactitud el margen de las consecuencias psicológicas en la población, sin embargo, hay una serie de investigaciones sobre los trastornos mentales propiciados por el miedo a lo desconocido y la

incertidumbre, entre ellos está la ansiedad. Tal es el caso de un estudio realizado del 31 de enero al 2 de febrero de 2020 con 1.210 personas en 194 ciudades de China se administró la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) con la finalidad de medir el impacto psicológico ante el COVID-19, resultando el 28,8% que es la mayoría con síntomas de ansiedad de moderados a graves tal como se menciona en Ozamiz-Etxebarria N. et al. (2020).

Las condiciones hacia el confinamiento que se gestaron a raíz de la pandemia, repercutieron sobremanera respecto a la ansiedad en la población ya que antes de ella existía una importante tasa de prevalencia pero el vivenciar situaciones como el encierro, tener poca movilidad, estar en aislamiento social o sentirse amenazados y en constante estado de alerta ante una pandemia acentuó considerablemente dicha problemática; en un inicio las personas se tornaban desmoralizadas ante cierto desamparo, propensión y vulnerabilidad ante la enfermedad lo que propició resistencia a la adaptación y hasta cierto punto duelo por el estilo de vida al que se estaba acostumbrado. El saber constantemente de sucesos que atentan con la vida y la supervivencia condicionó de algún modo a la población en general, sin embargo, algunas personas estuvieron más expuestas a contraer o agravar la ansiedad, por ejemplo: las que tenían enfermedades crónicas ya sea físicas o mentales previas a la pandemia, las que se desempeñan en un entorno próximo laboral de la salud, las que están contagiadas padeciendo el virus y las que se encuentran como cuidadores en exposición directa al virus; en otro plano menos severo se encuentran también los estudiantes, profesores y trabajadores que tuvieron que debutar en la modalidad online así como en el plano familiar los padres e hijos con interacción cotidiana y fusión de roles.

Una prueba de lo anterior es el estudio realizado por Ozamiz-Etxebarria N. et al. (2020) con la misma Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) enfocado a la Comunidad Autónoma Vasca en la primera fase del brote de COVID-19 para determinar las necesidades psicológicas de los pobladores, contando con la participación de 551 jóvenes de 18-25 años, 347 adultos entre 26-60 años y 78

adultos mayores de 61 años categorizando el sexo como mujer, hombre u otros, los resultados al respecto de la ansiedad se muestran a continuación en la tabla 2 del estudio mencionado.

Enfermedad crónica				
Si (n = 145; M = 0,60; DT = 1,09)	22 (13,6)	13 (7,9)	6 (4,3)	6 (4,3)
No (n = 831; M = 0,35; DT = 0,85)	74 (7,9)	62 (6,5)	20 (2,1)	19 (2,0)

DT: desviación típica; M: media.

**Tabla 2**

Frecuencias y porcentajes del factor ansiedad en función de su categorización.

	Ansiedad [n (%)]			
	Leve	Moderada	Severa	Extremadamente severa
<b>Sexo</b>				
Chico (n = 184; M = 0,32; DT = 0,90)	9 (4,0)	12 (5,2)	3 (1,2)	7 (3,5)
Chica (n = 792; M = 0,55; DT = 1,06)	64 (7,0)	102 (12,0)	29 (3,3)	28 (3,6)
<b>Edad (años)</b>				
18-25 (n = 551; M = 0,51; DT = 0,01)	48 (7,2)	61 (9,6)	16 (3,0)	22 (3,8)
26-60 (n = 347; M = 0,60; DT = 1,10)	27 (6,2)	49 (3,9)	11 (3,2)	14 (4,1)
< 61 (n = 78; M = 0,11; DT = 0,42)	2 (2,6)	3 (3,9)	-	-
<b>Provincia</b>				
Bizkaia (n = 700; M = 0,52; DT = 1,04)	58 (6,9)	78 (10,7)	22 (3,1)	27 (3,5)
Araba (n = 93; M = 0,60; DT = 1,19)	9 (8,8)	9 (8,8)	2 (1,5)	7 (7,4)
Gipuzkoa (n = 183; M = 0,43; DT = 0,94)	8 (4,4)	22 (11,5)	4 (2,2)	4 (2,2)
<b>Cumplimiento del cuestionario</b>				
> 14 de Marzo (n = 735; M = 0,71; DT = 1,21)	44 (6,0)	74 (10,1)	22 (3,0)	22 (3,0)
< 14 de Marzo (n = 241; M = 0,47; DT = 1,00)	11 (8,1)	23 (12,8)	6 (2,4)	8 (5,7)
<b>Enfermedad crónica</b>				
Si (n = 145; M = 0,60; DT = 1,09)	22 (5,7)	13 (15,0)	6 (4,3)	6 (5,7)
No (n = 831; M = 0,35; DT = 0,85)	63 (6,6)	95 (9,9)	21 (2,6)	26 (3,2)

DT: desviación típica; M: media.

Tabla 1. Frecuencias y porcentajes del factor ansiedad en función de su categorización, Ozamiz-Etxebarria et al. (2020).

Por su parte, el Gobierno de México (2020), en su boletín sobre Recomendación sobre actividad física para personas con discapacidad psicosocial (trastornos de ansiedad) durante la pandemia COVID19, recalca la importancia de la actividad física estructurada como coadyuvante para controlar o aminorar la ansiedad dado que se especula que es equiparable con la terapia farmacológica y psicoterapéutica, por lo que plantea lo siguiente para personas de 18 a 64 años:

- Elegir una actividad física agradable estableciendo metas realistas.

- Adecuar un espacio adecuado con ventilación, luz y ambientación musical para realizarla.
- Programar horarios y tipos de entrenamiento usando ropa cómoda y calzado adecuado.
- Mantenerse hidratado mientras se hace ejercicio.
- Alimentarse sanamente y dormir bien,
- Involucrar en lo posible a nuestros seres queridos o personas cercanas.
- En caso de ansiedad agravada solicitar atención médica y psicológica.

### 3.3 Depresión

De acuerdo al Manual Diagnóstico Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-V, la depresión se engloba en los trastornos depresivos que significan el trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo, los cuales tienen en común la presencia de ánimo triste, vacío o irritable acompañado de cambios somáticos y cognitivos que afectan significativamente la capacidad funcional del individuo y se diferencian en cuanto a la duración, la presentación temporal o la respuesta etiológica. Estos trastornos se clasifican en: Trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo, Trastorno de depresión mayor, Trastorno depresivo persistente (distimia), Trastorno disfórico premenstrual, Trastorno depresivo inducido por una sustancia/medicamento, Trastorno depresivo debido a otra afección médica, otro trastorno depresivo especificado o no especificado tal como lo plantea la (American Psychiatric Association APA, 2014, pp.155-188).

A continuación, presentaremos algunas particularidades del Trastorno depresivo mayor que es el representante más clásico de este grupo:

- **Causas:** Episodios que implican cambios claros en el afecto, la cognición y las funciones neurovegetativas y remisiones interepisódicas durante al menos dos semanas y están asociados a algún sufrimiento, duelo o puede ser resultado del abuso de sustancias. De acuerdo con Pérez-Padilla, Et. al. (2017) también influyen los factores psicosociales cuando esta aparece

después de atravesar algún evento estresante generando cambios a nivel cerebral afectando su estructura y funcionamiento, en cuanto a los factores genéticos intervienen aproximadamente 200 genes y sobre los factores biológicos se presentan alteraciones a nivel neurotransmisores sobre todo en la captación de la serotonina y liberación de la noradrenalina, así como desregulación hormonal.

- **Síntomas:** Por lo general suele experimentarse una tristeza profunda y pérdida del interés aunque pueden aparecer de forma variada uno o más de los siguientes síntomas emocionales, físicos y comportamentales como: aislamiento social, desánimo, desesperanza, irritabilidad, cambios de humor, llanto persistente, fatiga, disminución de actividad, alteraciones del sueño, aumento o disminución de apetito y peso, falta de libido, pérdida del disfrute, sentimientos de culpabilidad e inutilidad, baja autoestima, pérdida de confianza, sentimientos de impotencia, falta de concentración, pensamientos o intentos de autolesión o suicidio.
  
- **Prevención, diagnóstico y tratamiento:** El diagnóstico puede ser emitido por un médico, psiquiatra o psicólogo y se establece de manera diferencial a partir de los diferentes tipos de síntomas que presente el individuo tomando en cuenta su tiempo, la duración e intensidad, para conocer el riesgo y pronóstico se consideran factores psicosociales, genéticos y fisiológicos. Respecto a su tratamiento puede abordarse con atención psicológica o en casos más severos se canaliza al psiquiatra, se puede tratar con psicoterapia y medicación farmacológica, lo más convencional y eficaz ha sido el suministro antidepresivos y aplicación de terapia cognitiva.
  
- **Estrategias de intervención:** Es útil la psicoterapia interpersonal para la depresión mayor, la terapia de reestructuración cognitiva, terapia cognitiva conductual de Beck, el psicoanálisis orientado a la reconstrucción global de la personalidad, entre otras.

Se dice que la depresión encabezará la lista de las principales causas de discapacidad hacia 2030, esto de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS).



La Depresión (imagen de internet).

### 3.3.1 La depresión y el COVID-19

El avance desmesurado de la pandemia generó inmediatamente miedo y preocupación en la población a nivel mundial acompañado de múltiples cambios en la vida cotidiana, incertidumbre y estado de alerta ante la enfermedad sometiendo a las personas a un constante estado de estrés y ansiedad de lo que deviene una seria afección depresiva experimentando temor, tristeza, desesperanza y soledad de acuerdo con Hernández (2020), el autor describe algunas de las situaciones desencadenantes que impactaron con depresión sobre salud mental de las personas:

- Aislamiento, soledad involuntaria y falta de redes de apoyo.
- Falta de recursos personales para el esparcimiento o pobre acceso a la

tecnología.

- Obligación laboral con posibilidad de perder el empleo o estar en desempleo.
- Dependencia a sustancias adictivas.
- Vivir en condiciones precarias al afrontar la pandemia, estar en situación de calle o con movilidad extremadamente reducida.
- Estar en entornos familiares de riesgo por violencia o vulnerabilidad física y emocional.
- Padecer alguna enfermedad crónica y no recibir la atención necesaria dado que la pandemia se convirtió en prioridad.

Ante la depresión derivada del COVID-19 se sugiere la integración a redes de apoyo para su manejo, mantener comunicación e interacción social a distancia en lo posible con la familia, amigos y vecinos, realizar actividades recreativas, procurar la sana alimentación y el descanso y fomentar lazos de apoyo y solidaridad con la sociedad.

### **3.4 El duelo**

El duelo es interpretado con el hecho de sentir dolor al perder algo o alguien, por lo regular se adjudica al luto por el fallecimiento de un ser querido, sin embargo, Orozco y Soria, (2017) nos exponen que el duelo no sólo es propiciado por un luto, sino que simplemente puede atribuirse a otro tipo de pérdidas, por ejemplo: perder el empleo, la salud, un miembro u órgano del cuerpo, una casa, un coche, algún objeto preciado o valioso, una relación, una competencia, una meta u objetivo, entre muchas otras cosas.

Garciandia & Rozo (2019), exponen que el dolor y el duelo están muy ligados entre sí, el primero se asocia a un nivel fisiológico y el segundo a un nivel emocional; etimológicamente duelo proviene del latín “*dolus*” que significa dolor y se interpreta como la expresión de algo que lastima, aflige o se siente, provocado por la muerte de alguien resultando un proceso psicológico complicado el razonar de manera objetiva la pérdida de la salud y desintegración corporal, englobándose

en un proceso emocional que va más allá de una crisis y que se puede somatizar con dolencias físicas o síndromes ansioso-depresivos. Estos autores nos puntualizan que la sociedad en sus diferentes tipos de culturas ha establecido diferentes ritos ceremoniales y protocolos para atravesar el duelo, aunque el duelo es personal y cada individuo lo vive a su modo y a su tiempo, se estima que el periodo normal va de entre los 6 y 12 meses después de la pérdida, las manifestaciones también son variadas, por lo que nos presentan diferentes perspectivas que existen para la interpretación y superación del duelo:

De acuerdo con Kübler-Ross el duelo se compone de cinco fases:

- Negación.
- Ira.
- Negociación.
- Depresión
- Aceptación.

Para Bowlby, este proceso se establece en cuatro fases:

- ❖ Entumecimiento.
- ❖ Anhelo y búsqueda.
- ❖ Desorganización y desesperanza.
- ❖ Organización.

Como Worden lo establece, es en cuatro etapas orientadas como tareas:

- Aceptar la realidad de la pérdida.
- Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida-
- Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente.
- Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo.

Las cuatro etapas que proyecta O`Connor van en orden progresiva y cronológica y dictan el avance del individuo hacia:

- Ruptura con los hábitos antiguos que dura desde la muerte hasta la octava

semana.

- Inicio de la reconstrucción de la vida y va desde la octava semana hasta los 12 meses.
- Comienzo de una búsqueda de nuevas relaciones afectivas y va desde el primero hasta el segundo año de la pérdida.
- Finalización del ajuste después del segundo año.

En la opinión de Brown, el duelo se traduce en varios síntomas somáticos, cognitivos y emocionales acontecidos en tres etapas:

- Fase inicial de choque.
- Fase de preocupación.
- Fase de resolución.

Por su parte, Markhan indica que el duelo sucede en 6 partes:

- ❖ Incredulidad y negación.
- ❖ Resentimiento.
- ❖ Remordimiento.
- ❖ Temores.
- ❖ Resignación.
- ❖ Serenidad.

La proposición de Parkes es de 5 fases:

- Etapa de alarma.
- Aturdimiento.
- Aprehendimiento.
- Depresión.
- Recuperación.

En el campo de la psicología existen una serie de técnicas terapéuticas para el enfrentamiento y manejo del duelo por medio de la Tanatología, la incorporación a redes de autoayuda y terapia grupal también son herramientas que brindan muy buen confort y resultado para los usuarios.

### 3.4.1 EL duelo COVID

La aparición de la pandemia y su avance tan acelerado propiciando un número desmedido de muertes sin duda vino a revolucionar la manera de enfrentar, ritualizar y vivenciar el duelo. De acuerdo con la noticia: "Coronavirus en México" del BBC News Mundo (2021), las estadísticas registradas al mes de febrero de 2021 apuntaban a los 201.429 fallecidos por COVID-19 según lo reportado por la Secretaría de Salud de México, sin embargo dicha instancia admite que las cifras pueden superar a más 300.000 víctimas posicionándose en el segundo lugar de mortandad en el mundo después de Estados Unidos y rebasando los 310.550 registrados en Brasil, cabe mencionar que a la fecha la estadística sumando aunque en menor proporción; este ejemplo es una prueba de que el virus ha ido arrasando de manera desmedida en todos los países, situación que colapsó sin más los servicios de salud, de urgencias y de funerarios y panteones, así como de variados trámites, entre otros.

Los medios de comunicación inundaron de noticias al respecto de un panorama desolador en donde los fallecidos ya no cabían en las áreas de los hospitales o en las funerarias destinadas para ellos, los tenían en carpas, estacionamientos, bodegas, áreas comunes e incluso en algunos países iban hacia alguna fosa común, un manejo totalmente diferente no sólo por la desmesurada demanda sino por la peligrosidad de contagio del virus en el manejo de los cadáveres. El periódico Reforma (2021), relata de entre varios casos la manera desesperante en que algunos vivenciaron el rescatar el cuerpo de su familiar para continuar el proceso funerario para lo cual esperaron horas, días o hasta meses, en algunos casos hubo confusión de los nombres y los cuerpos, en otros no les daban información de su enfermo cuando este ya incluso había fallecido, dado que se dictaminó la prohibición de velorios y sólo se aprobó la incineración de cadáveres esto significó la sobresaturación de los servicios de incineración donde las carrozas tenían que hacer largas filas y esperas interminables, los familiares tardaban hasta más de 15 días en recibir la urna con las cenizas de su difunto, todo esto fue una dura realidad para todos.



Aspectos del Panteón San Isidro en Azcapotzalco, CDMX. Crédito: Edgar Medel. Periódico Reforma (2021).

Fueron muchas las campañas que surgieron con estrategias para ayudar a la población a sobrellevar el duelo, este duelo diferente, tan distinto y tan distante de lo que se acostumbraba o de lo que se hubiera querido hacer al sufrir la pérdida de un familiar por COVID-19 pero generalizado, sin importar condición, nacionalidad, ni estrato social; un ejemplo de ello es el de la Universidad Nacional Autónoma de México que habilitó su PÁGINA DE ATENCIÓN PARA EL DUELO COVID-19 UNAM, con la finalidad de brindar atención psicológica a las personas afectadas por el duelo haciéndoles una valoración y canalizando a aquellos que requirieran mayor atención.

El no poder atender y cuidar a su familiar durante su enfermedad, no poder acompañarlo ni visitarlo en el hospital, no tenerlo frente a frente para reconocer su cadáver, no poder velarlo con cuerpo presente y rodeado de todos sus seres queridos para darle el último adiós como se merecía, todo ello acentuó la condición del duelo, al respecto, Larrota-Castillo, et al. (2021) en su reflexión nos mencionan algunas estrategias para afrontar este tipo de pérdida ante un panorama por demás desolador y poder disminuir la carga emocional que de por sí sigue latente ante la presencia del virus y así evitar un dolor y malestar prolongado y el desarrollo de conductas desadaptativas que derivan en depresión, trastornos de pánico o brotes

psicóticos que empeoren la condición para afrontar el duelo, por lo que sugieren dos vertientes; la primera se dirige hacia focalizar la atención en la expresión de emociones, añoranza, el recuerdo y la rumiación de los hechos y la segunda debe orientarse al manejo de los estresores del duelo, el aprender y desarrollar nuevos roles, realizar cambios psicosociales y reconstruir las creencias nucleares acerca de uno mismo después de la pérdida, además de combinar técnicas de solución de problemas, afrontamiento emocional, reevaluación positiva y núcleos de apoyo social y espiritual.

En un boletín emitido por la Clínica de Psicología - Fundación Lluís Alcanyís (2020) llamado "*Duelo ante el impacto del COVID-19: Cómo sobrellevarlo*", se hace hincapié en las diferentes maneras en que afecta el duelo de acuerdo a la persona ya que algunos factores como la edad, sexo, personalidad, condición socioeconómica, cultura, religión entre otros, tienen mucho que ver hacia la manera de reaccionar y superarlo, caso contrario con la pandemia que agarró a todos de una forma circunstancial y repentina convirtiendo tan general la vivencia de algo tan personal. Sentir ira, rabia, abatimiento, impotencia, culpabilidad, tristeza, desesperanza, victimización, incredulidad, desolación o incluso entrar en shock, son algunas de las desencadenantes de vivenciar el duelo, por lo que es importante en la medida de su posibilidad que la persona acepte la pérdida, se permita sentir dolor, llore o libere sus emociones lo suficiente, trate de adaptarse a las nuevas circunstancias, asimile la pérdida y continúe con su vida.

El acompañamiento de los seres queridos es elemental cuando se atraviesa un duelo, mostrar y ofrecer apoyo de cualquier tipo es de gran utilidad aun a la distancia se le puede hacer llegar y con el uso de medios telemáticos establecer comunicación constante para recibir condolencias, desahogarse sobre lo que siente y piensa, charlar sobre la situación, recordar bellos recuerdos o simplemente compartir experiencias. Algunas sugerencias para la persona que está en duelo pueden ser:

- Expresar en voz alta al ser perdido lo que siente como si lo tuviera enfrente, también puede ser por medio de una carta o un audio.
- Mirar fotos y recordar los momentos vividos.
- Si eres creyente, encender una vela y ofrecer oraciones.
- Realizar una misa o culto online y ya cuando se pueda, presencial.
- Escuchar música que le evoque a su recuerdo.
- Hacer un pequeño ritual de despedida individual y muy personal para ese ser que ha partido.
- Incorporarse a algunas redes de apoyo.



Duelo ante el impacto del COVID-19. Fundación Lluís Alcanyís (2020).

#### 4. CONCLUSIONES

La “Salud Mental” es una causa importante de atender a nivel mundial y de acuerdo con la OMS, se traduce en un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, esta es de carácter propia e individuales aunque se ve influida por una serie de factores externos y ambientales del individuo; es por ello que a lo largo de la historia se ha trabajado en investigaciones y estrategias para atender y dar solución a las problemáticas; La OPS considera que en Las Américas, las afecciones mentales constituyen una epidemia silenciosa encabezadas por la depresión y ansiedad identificadas como dos de las principales causas de discapacidad, situación compleja mucho antes de la pandemia.

A partir de diciembre de 2019 cuando en Wuhan Hubei en China fue notificado el brote de una enfermedad amenazante producida por el SARS-Cov2 que se propagó de manera impresionante rebasando los límites de fronteras, nacionalidad, condición o clase social por todo el mundo, la Organización Mundial de las Naciones Unidas (ONU) catalogó esta problemática como pandemia y los gobiernos dictaminaron los países en estado de emergencia implementando medidas emergentes de confinamiento y cierre de casi todas las instancias laborales, escolares y de servicios de orden público y privado, lo cual ocasionó caos y diferentes manifestaciones conductuales y problemas de salud mental en la población de entre las cuales predominaron el estrés, la ansiedad, la depresión y el duelo COVID.

Las causas más predominantes del estrés fueron extrema preocupación, incertidumbre respecto a la enfermedad, miedo a contagiarse, trabajar y estudiar desde casa, desesperación por incapacidad para realizar tantas actividades en un mismo sitio con varias personas a la vez, falta de descanso y presión por seguir adecuadamente las medidas sanitarias; En cuanto a la ansiedad se detonó por el miedo a lo desconocido y a constante necesidad de mantenerse informado, el

sentimiento de vulnerabilidad, propensión y desamparo ante el virus, el vivenciar en carne propia la enfermedad, tener un ser querido enfermo con poca o nula información sobre su paciente o en el peor de los casos enfrentar la muerte, así como el encierro y aislamiento que obligó a las familias a una interacción temporo-espacial con una extraña fusión de roles. La depresión se derivó más a raíz del aislamiento y la soledad involuntaria, falta de redes de apoyo, desempleo, escasez de recursos, dependencia a sustancias adictivas, entornos familiares de riesgo por violencia física y emocional, padecimiento de otras enfermedades crónicas y atravesar un duelo. Mientras que respecto al duelo COVID el avance desmesurado de casos por contagio revolucionó la manera de vivenciar, enfrentar y ritualizar el luto; el número desmedido de fallecimientos colapsó todos los servicios de salud y funerarios convirtiendo una experiencia tan solemne y personal en algo frívolo, impersonal y por demás doloroso; el no poder cuidar de tu paciente, no acompañarlo, no verlo, no enterrarlo y no despedirlo adecuadamente, por supuesto repercutió en la salud mental de las partes involucradas, personal de salud, trabajadores funerarios, enfermos, familiares, etc.

La llegada repentina de la pandemia y su avance tan acelerado que detonó enfermedad, miedo, incertidumbre, desesperación, escasez, sufrimiento, dolor y muerte; marcó significativamente la vida de muchas personas agravando la salud mental de los que ya padecían algún problema al respecto o derivando nuevas complicaciones en otros. Para dar atención y solución, a nivel mundial las instituciones han implementado múltiples medios con estrategias de afrontamiento e intervención ya que, de no ser controlada tal afectación, se ha llegado a especular que la próxima pandemia podría ser la de “La Salud Mental”.

## 5. REFERENCIAS

American Psychiatric Association APA. (2020). Los distintos tipos de estrés. Recuperado de: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos>

American Psychiatric Association APA. (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-V*, 5ª. Edición, Editorial Médica Panamericana: México, Pp. 998, Recuperado de: <https://www.bibliopsi.org/docs/guia/DSM%20V.pdf>

BBC News Mundo (2021). Coronavirus en México: el gobierno admite que las muertes por covid pueden superar las 300.000 y sería el segundo país con más fallecidos por delante de Brasil. *Redacción BBC News Mundo*. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-56559646>

Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. *Estrés y cómo sobrellevarlo* [internet]. Atlanta: CDC; 2020 [citado 29 mayo 2020]. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Clínica de Psicología - Fundación Lluís Alcanyís. (2020). *Duelo ante el impacto del COVID-19: Cómo sobrellevarlo*. Recuperado de: <http://www.cij.org.mx/DueloenlaFamiliaCovid/pdf/3.%20Duelo%20ante%20el%20impacto%20del%20COVID-19,%20c%C3%B3mo%20sobrellevarlo.pdf>

Díaz-Negrete, David, B., et al. (2020). Problemática psicosocial y de salud mental reportada por consultantes del servicio de atención telefónica Línea de la Vida, derivados a Centros de Integración Juvenil durante la epidemia de COVID-19. *Revista Internacional de Investigación en Adicciones*. 6 (2). DOI: 10.28931/riiad.2020.2.06 Recuperado de: <http://riiad.org/index.php/riiad/article/view/riiad.2020.2.06/317>

Foro Cultural de Ciencia y Tecnología FCCyT. (2018). *Salud Mental en México*, NOTA-INCyTU. OFICINA DE INFORMACIÓN CIENTÍFICA Y TECNOLÓGICA PARA EL CONGRESO DE LA UNIÓN. No. 007 Recuperado de: [https://www.foroconsultivo.org.mx/INCyTU/documentos/Completa/INCYTU\\_18-007.pdf](https://www.foroconsultivo.org.mx/INCyTU/documentos/Completa/INCYTU_18-007.pdf)

Garciandia I. J. & Roza R. C. (2019). *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 48(3), pp. 182–191. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v48n3/v48n3a08.pdf>

- Gobierno de México. Covid-19. (junio, 2020). *Recomendación sobre actividad física para personas con discapacidad psicosocial (trastornos de ansiedad) durante la pandemia de COVID19.* Recuperado de: [https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/06/SaludMental\\_ActividadFisica.pdf](https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/06/SaludMental_ActividadFisica.pdf)
- Gobierno de México. Secretaría de Salud. (2020). *LINEAMIENTOS DE RESPUESTA Y DE ACCIÓN EN SALUD MENTAL Y ADICCIONES PARA EL APOYO PSICOSOCIAL DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN MÉXICO.* Recuperado de: [https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Lineamientos\\_Salud\\_Mental\\_COVID-19.pdf](https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Lineamientos_Salud_Mental_COVID-19.pdf)
- Hernández, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*, 24(3), 578-594. Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30432020000300578](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578)
- Larrotta-Castillo, Méndez-Ferreira, Mora-Jaimes, Córdoba-Castañeda, Duque-Moreno. (2020). *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud UIS* 52(2). Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/suis/v52n2/2145-8464-suis-52-02-179.pdf>
- López, M. (2020). Salud Mental: ¿La próxima pandemia? *INVESTIGACIÓN gacetamedica.com.* Recuperado de: <https://gacetamedica.com/investigacion/salud-mental-la-proxima-pandemia/>
- Madrigal, E. A. (2020). *Informe COVID-19. INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA. RAMÓN DE LA FUENTE MUÑIZ.* Recuperado de: [http://inprf.gob.mx/opencms/export/sites/INPRFM/inprfnew/archivos/informe\\_COVID-19.pdf](http://inprf.gob.mx/opencms/export/sites/INPRFM/inprfnew/archivos/informe_COVID-19.pdf)
- MEDICINA DIGITAL DIARIO MÉDICO MÉXICO, (2020). *La depresión y otros trastornos, efectos del COVID-19 en la salud mental.* Conferencia Virtual. Recuperado de: <https://www.medicinadigital.com/index.php/humanitas/salud-mental/item/37980-la-depresion-y-otros-trastornos-efectos-del-covid-19-en-la-salud-mental>
- Organización Mundial de las Naciones Unidas ONU México, (2020). *La pandemia de COVID-19 ha provocado una crisis de salud mental.* Información Oficial de las Naciones Unidas. Recuperado de: <https://coronavirus.onu.org.mx/la->

[pandemia-por-covid-19-ha-provocado-una-crisis-de-salud-mental](#)

Organización Panamericana de Salud OPS, (2020). *No hay salud sin salud mental*. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>

Orozco Guzmán, Mario y Soria Escalante, Hada. (2017). La gravedad del duelo como acontecimiento. *Revista Latinoamericana de Psicopatología Fundamental*, 20(3), pp. 497-510. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/1415-4714.2017v20n3p497.6> ISSN 1984-0381. <https://doi.org/10.1590/1415-4714.2017v20n3p497.6>

Ozamiz-Etxebarria N. et al. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. Artículo. *Cadernos Saúde Pública* 2020; 36(4):e00054020 Recuperado de: <https://blog.scielo.org/wp-content/uploads/2020/04/1678-4464-csp-36-04-e00054020.pdf>

PÁGINA DE ATENCIÓN PARA EL DUELO COVID-19 UNAM. En: <https://covid19comisionunam.unamglobal.com/?p=89100>

PÀGINA DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA COVID-19 INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA. En: <http://inprf.gob.mx/>

Pérez-Padilla, Elsy Arlene, Cervantes-Ramírez, Víctor Manuel, Hijuelos-García, Nayeli Alejandra, Pineda-Cortés, Juan Carlos & Salgado-Burgos, Humberto. (2017). Prevalencia, causas y tratamiento de la depresión Mayor. *Revista biomédica*, 28(2), 73-98. <https://doi.org/10.32776/revbiomed.v28i2.557>

Secretaría de Salud, (2017). *Depresión y ansiedad: Principales problemas de salud mental*. SEDESA. Recuperado de: <https://www.salud.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/depresion-y-ansiedad-principales-problemas-de-salud-mental-sedesa>

Soriano, J. G. (2018). *LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD, PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA*. Boletín UNAM-DGCS-262. [http://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2018\\_262.html](http://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2018_262.html)

Topdoctors España. *Diccionario Médico*. Recuperado de: <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/estres#>

Toribio, L. (2020). UNAM advierte sobre estrés crónico derivado de pandemia.

Imagen Radio. Recuperado de: <https://www.imagenradio.com.mx/unam-advier-te-sobre-estres-cronico-derivado-de-pandemia>

Torreblanca, O. (2021). El estrés. *¿Cómo ves? Revista de Divulgación de la Ciencia: UNAM.* No. 26. Recuperado de: <http://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/26/el-estres>

Villegas, G., Carapia, F. (2021). Luto y larga espera. *Reforma.* Recuperado de: [https://www.reforma.com/aplicacioneslibre/preacceso/articulo/default.aspx?\\_\\_rval=1&urlredirect=https://www.reforma.com/luto-y-larga-espera/ar2103021?referer=--7d616165662f3a3a6262623b727a7a7279703b767a783a--](https://www.reforma.com/aplicacioneslibre/preacceso/articulo/default.aspx?__rval=1&urlredirect=https://www.reforma.com/luto-y-larga-espera/ar2103021?referer=--7d616165662f3a3a6262623b727a7a7279703b767a783a--)

## 6. ANEXO

### 6.1 Huellas del COVID

El presente segmento está conformado por testimonios vivenciales que se obtuvieron mediante el formulario [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSco5XXyAArSh3UqoRavEwQg0hQA7ZTodL7FPr3rqe\\_-gN6tPQ/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSco5XXyAArSh3UqoRavEwQg0hQA7ZTodL7FPr3rqe_-gN6tPQ/viewform?usp=sf_link), fue llenado por diferentes tipos de personas para conocer sobre la afectación en su vida y su salud mental durante la pandemia de COVID-19...

*“Me ha generado mucha ansiedad por no poder hacer mis actividades en la forma en que me gustaría y estrés por no saber cuándo esto podrá mejorar”.* **Luisa Cruz, 22 años, Estudiante.**

*“Son tiempos difíciles para todos, desde el hecho de resguardarse, estar todo el tiempo con la familia en los mismos espacios, trabajar desde casa revolviendo actividades y horarios desata mucha ansiedad y estar estresados todo el tiempo, por fortuna no nos ha dado el virus, pero estamos todavía con mucho miedo de contagiarnos y coraje por los que no se cuidan”.* **Concepción Peralta, 38 años, Maestra de primaria.**

*“El aislamiento y estar en casa siempre con mis padres me hizo sentirme muy estresado, solo, pero sin privacidad. Me afectó por un tiempo, pero creo que he logrado adaptarme”.* **Oscar Domínguez, 22 años, Estudiante.**

*“Me ha afectado en el hecho de tener que salir a trabajar, y tener temor de las personas cuando se aglomeran”.* **Carmen Barrera Armenta, 44 años, Administradora**

*“El encierro, la falta de socialización y enterarme de las historias de personas afectadas (físicamente por la enfermedad, económicamente o psicológicamente por alguna pérdida de un familiar)”.* **Katharina Tremmel, 33 años, Maestra de Alemán.**

*“Considero que a todos nos ha afectado de diversas formas. De manera académica, el tener clases en línea me beneficio mucho debido al tipo de ingeniería que estoy cursando (ING Sistemas Computacionales, ya que tengo mayor comodidad para consultar información de forma inmediata, no estoy expuesta a los asaltos, las*

*clases son más entendibles por los ejercicios que podemos desarrollar en el momento y diversos factores más. De forma personal, tuve dos familiares enfermos y aunque no fue grave debido a que no les atacó las vías respiratorias, mi madre tuvo secuelas en sus sistemas nervioso y aunque con medicamentos ya se ha normalizado, ahora me preocupa mucho más su salud. Creo que he sido afectada por eventos favorables y algunos no tanto, pero de todo se puede aprender y sin duda alguna, la pandemia también nos ha permitido aprender a apreciar mucho más las cosas simples de la vida”.*

**Verónica Vázquez, 22 años, Estudiante.**

*“La muerte de dos familiares, así como el aislamiento y la ansiedad que me causaba cuando mis familiares salían de casa causaron estragos en mí”.*

**Carlos Cureño, 23 años, Estudiante.**

*“Pues fue realmente un cambio completo en mi rutina diaria teniendo que adaptarme a una nueva forma de trabajo y de convivencia, claro que esto no implica que no supiera sacarle el mayor provecho posible”.* **Jorge Farelas, 22 años, Estudiante.**

*“Debido al aislamiento, las malas noticias y la introspección empecé con síntomas de ansiedad y con el tiempo empeoro y sigo lidiando con eso”.* **Raúl Ávalos, 22 años, Estudiante-**

*“En la economía familiar fuimos de las contadas familias que no se vió afectada significativamente, pero sentimentalmente nos afectó mucho, perdimos familiares cercanos y nos ha generado mucho estrés y ansiedad al grado de ya tener repercusiones físicas algunos de nosotros. Los espacios destinados a la educación en casa no existían y costó un poco adaptarse al ser dos estudiantes universitarios y un infante de preescolar”.* **Sydney Gil, 22 años, Estudiante-**

*“Muerte de algunos familiares y el confinamiento aumentó la baja comunicación social”.* **Elías Macedonio, 23 años, Estudiante.**

*“Al principio no era mucha la diferencia. Estaba acostumbrada a permanecer en mi casa y no salir mucho. Sin embargo, el encierro no solo es estar contigo, sino con otros. Siento que eso tuvo un poco de repercusiones porque no tenía tiempo para mí. La escuela se complicó bastante, en general ya es complicada por los cambios en mi estado de ánimo, pero ahora lo era mucho más, cualquier cambio mínimo en mi estado de ánimo en especial cuando iba a la baja, afectaba de forma negativa mi desempeño académico. Creo que logré mantenerme en mi peso, pero no es como que estuviera en mi peso ideal antes de eso. Creo que eso es poco de lo que*

*puedo comentar, además de la constante ansiedad ante cualquier síntoma mínimo”.*  
**Angélica Vázquez, 25 años, Estudiante.**

*“La pandemia fue un evento inesperado, que al principio parecía ser algo pasajero pero que llegó para romper el paradigma de la anterior Influenza. Nunca pensé que mi estadía sería tan complicada porque mis problemas de salud mental se agravaron. En este lapso de tiempo rodeado de crisis personales, ansiedad, depresión, peleas familiares y personales, trabajo de la escuela y también en mi hogar todo terminó por volverse una voz interna que suplicaba callar. Intenté suicidarme una vez, también volví a la autolesión, la cual había dejado atrás hace mucho. La cercanía con la muerte de otros, las experiencias violentas en casa, la desaparición de muchas personas, la crisis económica y política, estar a la espera de que alguien cercano a mí, o hasta yo, pueda morir me tienen en un sitio mental inestable y decadente. La pandemia vino a confirmar que la salud mental no debería ser un privilegio porque he visto como yo y otros nos desmoronamos por la vivencia tan desgastante de esta pandemia. Así me marcó”.* **Ruy Díaz de Vivar, 22 años, Estudiante y trabajo del hogar.**

*“La pandemia parecía un juego al principio, pero conforme fue pasando el tiempo se podía sentir la desesperación y el miedo por el encierro y la enfermedad, no fue una buena combinación. La pandemia afectó muchos aspectos de mi vida como la conocía y no ha sido fácil, hay mucha ansiedad”.* **Luz Reyes, 23 años, Estudiante.**

*“Desde casa, afectó mi vida académica-laboral pues se atrasó un año mi trámite de titulación, lo que provocó falta de oportunidades de empleo”.* **María Arias, 24 años, Empleada.**

*“A los 20 años me diagnosticaron con depresión y ansiedad, las cuales están controladas, pero a raíz de la pandemia aumentó mucho mi ansiedad por el estrés de la escuela ya que al principio los profesores nos sobrecargaron con tareas y entregas, más que en las clases presenciales. A un año de la pandemia me siento de la chingada, a veces no sé cómo sigo levantándome cada día, tengo problemas para dormir, a veces tengo hambre, a veces no tengo hambre, me siento súper cansada, agotada, no duermo bien, no hay terapias más que en línea y así no quiero tomarlas, me rehúso a tomar medicamentos de nuevo, así que estoy haciendo ejercicio diario, afortunadamente vivo en casa grande, donde cada quien tiene su recámara- estudio, a lo que voy no me imagino la gente que vive en condiciones precarias, que están teniendo problemas económicos. La pandemia afecta, claro que sí, la salud mental se está viendo mucho muy afectada. ¡Estoy harta!”* **Mariana Calderón, 26 años, Estudiante.**

“Perdidas de familiares, trabajo, afectó demasiado mi vida”. **Andrea Hernández, 21 años, Vendedora.**

“Pues en varios sentidos me afecta, pero especificando una es la psicológica, pues he respetado mi cuarentena desde el año pasado y no les voy a negar que estar encerrada es mentalmente agotador. La paranoia que se genera a mi alrededor de saber que personas cercanas mueren al por mayor, y no puedes hacer nada por ellos ni saber si algo así va a ser más cercano en tu familia”. **Andrea Flores, 24 años, Estudiante.**

*“Ha sido un tiempo de incertidumbre, presión por el trabajo y lo que conlleva generar menos ingresos, miedo por enfermarnos y enfermar a nuestros seres queridos, desesperante por no poder hacer nuestras actividades de la manera normal, ni siquiera poder ver a amigos y familia... Y momentos difíciles y muy tristes por haber perdido a una persona muy cercana por la enfermedad”.* **Alejandra Rincón, 30 años, Autoempleada.**

*“Me hizo valorar más a las personas y las actividades comunes, aunque ni mis seres queridos ni yo hemos tenido COVID-19”.* **Paola Corona, 22 años, Empleada.**

*“Durante toda la cuarentena he estado en casa, no he salido más de tres veces desde que empezó y esas salidas han sido un tanto estresantes porque hay que apegarse a las normas de distanciamiento y también desinfectar cada que llegas a un lugar, entonces ese cambio de ambiente y de normas nuevas me dan ansiedad y me dejan muy inquieta, realmente me da miedo tener que seguirlas porque es algo que nunca antes me había pasado y yo me adapto de manera muy lenta y especial, si son cambios personales me adapto rápido pero si involucran a alguien más entonces me estresa. No es que haya desarrollado un miedo a salir a la calle o que tenga miedo de salir y contagiarme, más bien es miedo de ver que lo que yo conocía ya no es más como antes. Y en cuanto a dentro de mi hogar la cosa no ha cambiado mucho, sigo los mismos horarios y la dinámica familiar no ha cambiado”.* **Montse Rodríguez, 21 años, Estudiante.**

*“Esto rompió con mi tranquilidad el día que mis papás se contagiaron y se pusieron delicados. Ahora vivo con el miedo constante de que se vuelvan a contagiar y pasar por el calvario que fue vivirlo”.* **Paola Tinoco, 29 años, Periodista.**

*“Me marcó mucho de manera emocional, primero que nada, porque soy una persona muy activa a la que le gusta ir de aquí para allá y el hecho de no poder hacerlo me frustró demasiado. Además de que no pude ver a mi novio en estos meses porque él padece problemas respiratorios y no queríamos arriesgarnos; tuve muchas discusiones con él porque ambos estábamos desesperados por vernos y porque es complicada una relación a distancia, afortunadamente ya estamos mejor y hemos vuelto a nuestro equilibrio. En cuanto a la escuela también me afectó porque detesto estar frente a una compu y no tener contacto personal con mis maestros y compañeras. Sin embargo, creo que, aunque me trajo muchas batallas emocionales, también me ayudó a conocerme más y a unirme con mi familia, a conocer más a mi mamá y a mi abuelito pues en clases presenciales ya casi no pasaba tiempo con ellos”.* **Alejandra Rodríguez, 20 años, Estudiante de letras.**

*“La pandemia marcó la forma en que me percibo a mí misma. Me ha enseñado a pasar tiempo conmigo, sin sentir que estoy sola. También me ha exigido mucha paciencia para escucharme y cuidar de mi cuerpo”.* **Scarlett Corona, 21 años, Estudiante.**

*“Sí me ha afectado mucho el encierro, mi ansiedad ha incrementado muchísimo y si antes no sabía cómo manejar las situaciones sociales, ahora menos, debido al encierro he tenido más tiempo para sobre pensar todo lo que alguna vez hice o dije o lo que haré y eso me ha bajonado mucho, hay veces que las que me siento muy triste o tengo muchas ganas de llorar y no sé por qué al grado de pasar noches en vela porque simplemente no puedo con mis pensamientos”.* **Tania Espinosa, 21 años, Estudiante.**

*“Tuve miedo de perder a familiares y amig@s, hubo mucha gente conocida que se contagió y algunas que fallecieron, eso dolió mucho. El encierro y no ver a la gente querida me hizo reflexionar y valorar las cosas, el trabajo y la vida misma. Definitivamente esta pandemia deja mucho aprendizaje personal”.* **María del Carmen Badillo Sánchez, 44 años, me ocupo del hogar.**

*“Personalmente me marcó en el aspecto de los decesos de familiares y amigos. También me entristeció estar lejos de mi familia cercana, el no poder salir y hacer mis cosas. Afortunadamente estoy sana y ya vacunada”.* **Guadalupe Sánchez Michel, 79 años, Jubilada.**

*“Sí me afectó mucho porque varios familiares lo padecieron y vives con angustia de lo que les pueda pasar y angustia de lo que pueda pasarte a ti y a tu hijo, esposo si*

*no tienes extremas precauciones, ansiedad por no poder realizar las cosas con normalidad".* **Marisol Ávila, 26 años, Empleada nutricionista.**

*"Cerraron los tribunales y me quedé sin trabajo, afortunadamente mi familia me apoyó y yo a ellos con las labores del hogar, el encierro y aislamiento nos unió más. De repente un poco de ansiedad y desesperación".* **Miriam Robles, 48 años, Abogada.**

*"El encierro en una parte me ayudó a estar más unida con mis hijos, pero por otra me afectó el no poder ver a las personas que quiero, el perder a mi padre y no poder despedirme de él me deprimió mucho. Esto también me ayudó a valorar todo lo que tengo".* **Nadia Robles, 44 años, Ama de casa.**

*"La falta de límites entre lugares para estudiar y descansar me causó severo estrés que después empeoró mi salud mental y física".* **Alexia Romero, 21 años, Estudiante.**

*"Sé que mi familia pasó por momentos de enorme preocupación pues sufrieron la pérdida de seres queridos, para mi abuelita fue muy duro tener que permanecer encerrada y alejada de las personas que quiere marcó unas cuantas decepciones, pero de alguna manera representó un respiro, soy una persona hogareña y paso mucho tiempo en casa, así que no me afectó demasiado".* **Elisa Jacobo, 20 años, Estudiante.**

*"Sin duda alguna hay una afectación a tu salud física y mental, estamos tan llenos de tanta información que viene uno previamente cargando una preocupación, y cuando enfrentamos la enfermedad es un estrés que genera miedo, enojo, tristeza, culpabilidad, adicional a todos los síntomas que conlleva la enfermedad, y como desconocemos cuál será la reacción de nuestro organismo es un miedo que fuera de ayudar a tu sistema inmunológico lo debilita, el distanciamiento con tus seres queridos sabes que es necesario para no contagiar pero te genera ansiedad y tristeza, que no había sentido nunca y posteriormente a tu periodo de aislamiento quedan secuelas de la falta de gusto del olfato la falta de apetito y los insomnios que no solo es necesario el consultar a un médico general, es necesario el consultar un especialista que te ayude a sobrellevar el estrés. Creo que es cuando más necesitamos de nuestro optimismo y nuestra red de apoyo tanto de amigos como de nuestros familiares".* **Isaac Chaparro, 43 años, Contador.**

*“Me he tenido que adaptar a las actividades de oficina en casa asignando un espacio para realizar de manera adecuada las actividades. No me afectó, me he adaptado de manera adecuada. Lo único que se ha visto afectado han sido las salidas y viajes en familia que si bien es cierto mucha gente lo realiza, mi familia y yo hemos decidido seguir cuidándonos en casa”.* **Sara Delgado, 44 años, Empleada.**

*“Pues tengo personas muy allegadas que han sufrido de esta enfermedad y casi pierden la vida, es desesperante y difícil sentir q no lo volverás a ver y más cuando es alguien sumamente importante, el trabajo no es el mismo, la economía tampoco y eso preocupa, sin embargo aunque ha habido muchas pérdidas gané, sí, gané el estar con mi familia como ya no se hacía, conocí a mis hijos más aún y a mi esposo y gracias a Dios estamos sanos, con vida y trabajo, aún y a pesar q nada sea igual q antes, hay que adaptarse”.* **Blanca Alfaro, 34 años, Instructora de belleza.**

*“Me marca debido al fallecimiento de mi papá pues debido a lo contagioso que es el virus es imposible acompañar en el hospital a mi papá, además de que la poca sensibilidad y empatía de los médicos es constante, sumado a que la información que brindan sobre los pacientes es totalmente limitada y eso angustia a quienes esperamos noticias favorables y a los pacientes mismos que se encuentran hospitalizados. Pienso que una pérdida en este tiempo de pandemia rompe totalmente con la forma común de vivir un duelo. Se ha perdido el sentido de humanidad al menos en mi experiencia eso recibí de los médicos, no así del personal de enfermería que sin duda son quienes están de la mano de cada paciente ante la ausencia de la familia”.* **Mayra Acela Tejada Bautista, 40 años, Psicóloga.**

*“Perdí familiares, amigos, compañeros, mucha tristeza y dolor. Es una enfermedad tan fea que nos demostró lo vulnerable que somos y que en parpadeo perdemos lo más importante la vida”.* **Rocío Juárez, 35 años, Contadora.**

*“Afectó mucho en mi crecimiento en lo laboral y en la salud”.* **Pedro Mata, 35 años, Empresario.**

*“Afectó demasiado”.* **Patricia Sánchez Juárez, 47 años, Ama de llaves.**

*“Me afectó de muchas maneras, en el encierro, me ha afectado la convivencia en familia me es difícil con mi carácter, todos los días debo trabajar en ello, pero a veces no puedo, es desgastaste en el trabajo a distancia con la certeza que los resultados nunca serán los mismos. En salud, doloroso, ver a tu familiar luchando*

*contra el virus y al creer que está vencido, vivir con la lucha de las secuelas que dejó. Tu familia agotada y con miedo todo el tiempo de recibir la llamada que no quieres recibir".* **Beatriz Rentería, 34 años, Docente.**

*"Ha sido muy complicado desde el inicio ya que perdí mi empleo al mes de haber entrado a trabajar, 2 meses después fallece mi mamá por COVID y en este punto aún estaba un poco incrédula ante el virus sin embargo también nosotros nos contagiamos y entre el dolor de la pérdida de mi madre el no haberla atendido o prestado la atención que hubiera querido, el miedo a perder otro familiar, los malestares por la enfermedad, la falta de dinero y la demanda del cuidado de mis hijos provocaron que me bloqueará me sentía deprimida, tenía ganas de llorar en todo momento pero son sentimientos que debía guardar por la tranquilidad de mis hijos y cuando menos te das cuenta pesan los meses y las cosas siguen igual; a un año de esta pandemia me siento más estresada que nunca entre las clases en línea con los hijos, la comida, las labores domésticas y el encierro con los niños y mi esposo hacen los días muy estresantes y siento que no puedo manejarlo sola".* **Yenny Contreras, 35 años, Ama de casa.**

*"Esta pandemia ha sido muy desgastante física y emocionalmente ha sido una experiencia terrible ya que no sabes a lo que te enfrentas, escasez económica desespera de repente, lamentablemente la pandemia se ha llevado a un ser querido (mi suegra) y estuve a punto de perder a otro (mi esposa), momentos de angustia e incertidumbre, gracias a Dios ella sigue con nosotros y esto nos ha permitido estar más unidos y valorar más las compañías y vivir más plenamente".* **Víctor Andrade, 45 años, Empleado.**

*"Perdí a mucha gente por la enfermedad, no pude acompañarlos y procesar el duelo fue muy difícil. Yo misma viví la enfermedad y tuve secuelas emocionales y físicas".* **Ivette Nohemí Galindo García, 37 años, Profesora.**

*"Me he vuelto temerosa del "mundo de afuera", es obsesivo cada vez más pensar y estar en mi pequeña burbuja. El constante trabajo en zoom me tiene aturdida, estresada y he dejado de encontrarle gusto y sentido a la vida".* **Guadalupe Domínguez, 37 años, Docente.**

*"Me afectó porque hubo decesos familiares y eso dolió mucho, mi enfermedad empeoró por falta de asistencia y servicios médicos que se suspendieron debido a la pandemia y eso me mantiene estresada y desesperada, me preocupa".* **Rosalba González, 52 años, me ocupo del hogar.**

*“Afectó en mi salud mental, el hecho de convivir más tiempo con mi madre ha sido horrible, además ir a la facultad me hacía sentir mejor, mejoraba mi ánimo, ahora sólo me deprimó y ni ganas de comer me dan”.* **Zaira Fernández, 23 años, Estudiante.**

*“Afectó en mi salud mental, pero me adapté y al final me hizo darme cuenta que es importante valorar más el tiempo y sobre todo tener buenos hábitos para mantener un buen sistema inmune”.* **Maira Santiago, 29 años, Docente y estudiante.**

*“El estar sentado frente al logotipo de la clínica esperando los resultados de tu prueba es el inicio de una larga jornada llena de temores, una vez que los tienes es la confirmación y sabes que tienes de frente muchas horas de meditación. La aceptación de este resultado y el estar encerrado en un espacio que generalmente habitas, pero no tomas en cuenta, te llena de nostalgias, tardes de silencio y noches de somnolencia, el constante abrir cerrar los ojos con un cansancio que no acaba., eso el COVID, pero no sé qué te hace más daño la enfermedad o la postura. En una batalla en que sólo los medicamentos pueden librar contra los virus desconocidos tú no puedes hacer nada, pero la batalla real está en tu mente porque generalmente todo lo que nos rodea lo dejamos pasar y solo vienen a la mente los malos momentos y acumulamos las molestias. Cuando decido cambiar esto por mis amigos, mi familia y el amor de mi vida, los males fueron disminuyendo. La verdadera medicina está en nuestro interior solo hay que buscar el equilibrio mente y alma no son físicos, pero es un camino que nos ayuda a pasar la mayoría de las problemáticas hay que replantearse la ecuación de la vida, eso es la enseñanza del COVID”.* **Elías Hernández, 49 años, Projectista.**

*“Trabajo con la familia de pacientes que padecen COVID y me afectó demasiado el manejo de apoyo emocional tanto de ellos como el mío por las situaciones que se viven y más por el alto índice de mortalidad de los pacientes y todo lo que ello conlleva”.* **Dulce César, 27 años, Trabajador Social.**

*“Me afectó en cuestiones emocionales, me da ansiedad y miedo de enfermarme o de perder algún familiar por este virus, ya nada es igual”.* **María del Rosario Ramírez, 52 años, Empleada.**

*“Me marcó para valorar más la vida y a las personas, estuve muy deprimido pues perdí a mi madre por este virus y eso me afectó, pero más bien me enseñó mucho a cuidar y a valorar, todo en mi vida”.* **Héctor Contreras, 55 años, Empleado administrativo.**

*“En todos los aspectos me marcó, tanto familiar como en lo laboral, dentro de toda esta tragedia, deben de salir cosas buenas y eso depende de cada uno, ojalá y que a todos nos haya servido de algo todo esto”.* **Julio César Mayorga, 50 años, Empleado federal.**

*“La pandemia me ha dejado, muchas anécdotas y mucho aprendizaje, pero lo que más puedo resaltar es lo que he tenido que vivir al estar en una ambulancia que realiza traslados COVID, ver la enfermedad de cerca no ha sido sencillo, mucho menos ver la muerte más aún, porque si bien mi profesión me ha preparado para evitarla y en caso de que esta sea inminente saber que hice todo lo que estuvo en mis manos para salvar a esa persona, en los pacientes con COVID no es así... He visto morir a las personas tratando de respirar, luchando por conservar su aliento y sin poder hacer nada, porque el protocolo internacional de salud indica que no se puede dar resucitación a los enfermos de COVID, no se puede ocupar un ambulancia intrahospitalariamente sólo somos su medio de transporte al hospital, he hecho filas de más de tres horas para dejar un paciente, he llorado de impotencia por no poder hacer nada por ellos, he visto las bolsas grises esperando que se desocupe un refrigerador, he visto fallecer 5 personas con diferencia de 2 a 8 minutos, los vi, morir solos, sin poder despedirse, con frío, con miedo, aferrándose a lograr respirar y perder la batalla, he visto la fila interminable de carrozas esperando poder llevarse un cuerpo, hijos perder a su madre y a su padre el mismo día, familias separadas sin poder despedir a sus muertos porque murieron de COVID y no los pueden velar, ni enterrar, ni vestir, inclusive sufrir, por su familiar quería ser enterrado y no incinerado, y no pueden cumplir ni siquiera esa última voluntad. He visto morir a mis pacientes y sin poder hacer absolutamente nada por ellos, imaginas estudiar para salvar vidas, para preservarlas, y estar observando cómo mueren, saber que tienes hacer, tener el equipo para hacerlo y sin embargo solo observar y no poder intervenir. Es algo tan desgarrador que no se lo deseo a nadie, sólo puedo decirte que esto es una parte de lo que vivo y veo todos los días, sin duda afecta y mucho a la salud mental de cualquier persona”.* **Guadalupe, 39 años, Paramédica.**

*“ Mi experiencia comenzó con el hecho de habernos contagiado mi esposo, mi hija y yo, con la desesperación de estar todo el tiempo encerrados pese a estar saliendo nada más para lo indispensable y con miedo al contagio, pensando angustiada si llegamos a necesitar atención médica urgente porque mis padres así lo requirieron últimamente y saber que todos los hospitales son COVID, lo hace más estresante también por todo lo que escuchamos en las noticias nos altera y me fue desmoronando anímicamente, en el paso de un año he vivido mucha tristeza por enterarme de varias personas cercanas que han fallecido, vecinos o incluso varios*

*de una misma familia o muchos están graves afectó mi mente de manera muy negativa y trágica, tuve la experiencia de que falleció mi madre y aunque no fue por COVID fue una etapa desgarradora acompañada de las condiciones más tristes y desoladoras por todo lo que conlleva el duelo ya que yo me hice cargo sin poder llevar a cabo sus últimas voluntades fue uno de los peores golpes de mi vida al grado de que mi cabeza ya se encuentra muy sensible pensando si en el lapso de 15 días todo iba a estar bien o iban a empeorar las cosas con nuestra salud o quizá alguien más moriría, miedo, tristeza, enojo, desesperación, preocupación y mucho estrés en todo momento. Afortunadamente las cosas fluyeron para bien y gracias a Dios por el estar viva, anhelando poder ver nuevamente y abrazar y convivir con nuestros seres queridos, pero quedan secuelas emocionales y el miedo constante de que el día de mañana cualquiera puede volver a enfermar o alguno de nosotros deje de existir por este virus, es muy feo el tener que afrontar que ni siquiera se tiene la oportunidad de despedirse o de volvernos a ver “. **Norma Pastor, 46 años, Ama de casa.***

*“Esta pandemia afectó demasiado yo creo que a todas las personas de algún modo personal, familiaro laboral, yo llevo 20 años trabajando en el ámbito médico y jamás había visto tantas cosas tan fuertes, desde los pacientes que llegan asustados sintiéndose mal para ver si tienen o no el virus, confirmar y hospitalizarse para darles atención, ver cómo algunos prefieren escapar o incluso supe de otros que se suicidaron, saber que estamos rodeados de muerte, todo pasa tan rápido, luego los familiares angustiados y enojados porque no les damos informes de su paciente, sufrimiento, lágrimas, riñas, desesperación y de todo, dar las noticias cuando alguien murió, ver las carencias de los hospitales y la creciente demanda de atención, el personal médico agotado, en fin...son situaciones que de verdad dejan heridas, todos lo vivimos de un modo u otro y sí, te afecta la mente, los pensamientos y la vida pero también te deja una buena lección sobre la unión y solidaridad que hay entre los mexicanos como siempre ante las tragedias, esto me hizo valorar más la vida y a mi familia”. **Fernando Cuevas, 45 años, Trabajador Social.***