



UNIVERSIDAD  
BICENTENARIA



# PANDEMIA PSICOLÓGICA

Cicatrices del COVID-19



# UNIVERSIDAD BICENTENARIA

¡Sueña, haz que suceda!

## **AUTORIDADES**

Dr. Basilio Sánchez Aranguren

**Presidente**

Dra. Edilia T. Papa A

**Rectora**

Dra. Cristina Rojas

**Vicerrectora Académica**

Lcdo. Jesús Casonova

**Vicerrector Administrativo**

Dr. Manuel Piñate

**Secretario General**

## **DECANATO DE INVESTIGACIÓN, EXTENSIÓN Y POSTGRADO**

Dr. José Cordero

**Decano**

Abg. María Teresa Ramírez, MSc.

**Directora de Postgrado**

Dra. Maite Marrero

**Directora de Investigación**

Dra. Yesenia Centeno

**Responsable del Fondo Editorial**



## FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y SOCIALES



Lcda. Arellys Laguna, MSc.  
**Decana de la Facultad de Ciencias Económicas y Sociales**

Lcdo. Daniel García  
**Director de Escuela de Contaduría Pública y  
Director de Escuela de Administración de Empresas**

Lcda. Winifer Padrón  
**Directora de la Escuela de Comunicación**

Lcda. María Querales  
**Directora de la Escuela de Psicología**

### **COMITÉ EDITORIAL**

Dra. Mirian Regalado. Vicerrectorado Académico.

Dr. Víctor Hermoso. Coordinadora de Línea de Investigación Institucional  
Biodiversidad Ambiente y Salud. UBA-Venezuela

Dra. Yesenia Centeno. Coordinadora de Línea de Investigación Institucional  
Raíces de Identidad, UBA-Venezuela

Lcda. María Querales. Directora de la Escuela de Psicología

### **Compilación**

Dra. Yesenia Centeno

Responsable del Fondo Editorial

### **Edición**

Dra. Yelita Roa

### **Diseño de Portada**

Vicerrectorado de Información  
y Comunicación

### **Revisión General**

Dra. Yesenia Centeno

Responsable del Fondo Editorial

### **Ilustraciones:**

Copilot ia

Título: **Pandemia Psicológica. Cicatrices del COVID-19**

Fecha 1ra. Edición:

Lugar: Turmero, Venezuela

Depósito Legal: AR2026000131

ISBN: 978-980-455-057-7



Reservados todos los derechos conforme a la Ley

Se permite la reproducción total o parcial del libro siempre que se indique expresamente la fuente.

Fecha de aceptación: septiembre, 2025

Fecha de publicación: abril, 2026

## **Serie Psicología Volumen 2 Número 1 2026**

La Serie Psicología es una publicación correspondiente al Fondo Editorial de la Universidad Bicentennial de Aragua (FEUBA), anclada a la Facultad de Ciencias Administrativas y Sociales dirigida a la publicación de documentos, productos, estudios e investigaciones sobre la gestión de la salud mental y el bienestar integral de los seres. Tiene como propósito divulgar las experiencias de interés para el desarrollo de la docencia, investigación y extensión. Es una publicación semestral arbitrada por el sistema doble ciego.

# ÍNDICE

	pp.
Presentación	
<b>I.</b> <u>Alteraciones Cognitivas a Causa del Distanciamiento Social Obligatorio ante Crisis Sanitarias</u> Germy Blanco	10
<b>II.</b> <u>Inteligencia Emocional y Bienestar Psicológico en Adolescentes bajo el Contexto de Enseñanza en Tiempo de Confinamiento</u> Lisbeth González	27
<b>III.</b> <u>La Flexibilidad Cognitiva y Adaptabilidad en el Proceso de la Nueva Realidad Producida por la Pandemia de COVID- 19</u> Verónica Ulloa	46
<b>IV.</b> <u>Estrategias de Afrontamiento y Estrés durante la Cuarentena Social en los Estudiantes Universitarios</u> Carlos Álvarez	60
<b>V.</b> <u>Potenciar la Inteligencia Emocional para Mediar el Proceso de Aislamiento Social</u> Zaire Silvera	74
<b>VI.</b> <u>Intervención Basada en Inteligencia Emocional para el Manejo del COVID-19 dentro del Servicio Médico</u> Gabriela Morales	82
<b>VII.</b> <u>Impacto de la Cuarentena por el COVID-19 en las Familias Monoparentales</u> Ysaol Boyer	95
<b>VIII.</b> <u>Pandemia Post Covid-19 y su Influencia en la Salud Mental de los Adolescentes</u> Victoria Sánchez	110



# PRESENTACIÓN

En líneas generales las temáticas a tratar en este libro titulado “Psicología y Pandemia” son las distintas maneras en que la Pandemia del COVID-19, ha transformado a la sociedad tanto a nivel cognitivo como emocional y por ende esto ha afectado el bienestar psicológico, la convivencia familiar y el dominio propio. La obra Pandemia Psicológica constituye un compendio interdisciplinario que aborda una de las crisis más profundas de la historia contemporánea, no desde el punto de vista virológico, sino desde las repercusiones internas que el confinamiento y la incertidumbre sembraron en la estructura psíquica de la sociedad. A través de ocho capítulos fundamentales, diversos autores exploran cómo el distanciamiento social obligatorio alteró nuestra forma de procesar el mundo, de aprender y de relacionarnos con los demás.

El primer capítulo, desarrollado por Gerny Blanco, se adentra en el complejo fenómeno de las alteraciones cognitivas derivadas del distanciamiento social obligatorio. En este apartado se analiza cómo la privación de estímulos ambientales y la reducción drástica de la interacción humana física impactaron procesos mentales superiores como la atención sostenida, la memoria de trabajo y la velocidad de procesamiento de información. El autor propone una reflexión sobre cómo el confinamiento no solo aisló a los individuos físicamente, sino que generó una suerte de letargo cognitivo que afectó la toma de decisiones y la agilidad mental de la población general.

Posteriormente, Lisbeth González aborda en el segundo capítulo la relación crítica entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en los

adolescentes. Este estudio se sitúa específicamente en el marco de la enseñanza remota, donde la pérdida del espacio escolar como centro de socialización obligó a los jóvenes a gestionar sus emociones frente a una pantalla. La autora destaca que aquellos adolescentes con mayores herramientas de autoconocimiento y regulación emocional lograron sortear de mejor manera los síntomas de ansiedad y aislamiento, subrayando la necesidad de integrar la educación emocional de forma permanente en los currículos escolares.

En el tercer capítulo, Verónica Ulloa explora las dimensiones de la flexibilidad cognitiva y la adaptabilidad como mecanismos de supervivencia psíquica ante la nueva realidad. La transición hacia un mundo postpandemia exigió una reconfiguración de los esquemas mentales previos para aceptar cambios constantes en las normas de convivencia y trabajo. Ulloa argumenta que la resiliencia no es un estado estático, sino un proceso dinámico de ajuste donde la capacidad de abandonar viejos hábitos y abrazar nuevas estructuras funcionales se convirtió en el principal indicador de salud mental durante la crisis del COVID-19.

El cuarto capítulo, autoría de Carlos Álvarez, se enfoca en la población de estudiantes universitarios y sus estrategias de afrontamiento frente al estrés académico y social. El autor detalla cómo la incertidumbre sobre el futuro profesional, sumada a las exigencias de la educación a distancia, generó cuadros de estrés crónico. A través de este análisis, se identifican las respuestas tanto adaptativas como desadaptativas que los jóvenes adultos emplearon para manejar la presión, ofreciendo una visión clara sobre la importancia de las redes de apoyo institucional en momentos de crisis sanitaria.

Zaire Silvera, en el quinto capítulo, profundiza en la potenciación de la inteligencia emocional como el eje mediador fundamental durante el aislamiento social. A diferencia de otros enfoques, esta sección propone que la gestión interna de los sentimientos es la herramienta más eficaz para evitar que la soledad física se transforme en una soledad existencial incapacitante. Silvera plantea ejercicios y reflexiones teóricas orientadas a transformar el tiempo de encierro en una oportunidad de introspección y fortalecimiento del carácter, permitiendo que el individuo emerja del aislamiento con una estructura emocional más sólida.

El sexto capítulo, a cargo de Gabriela Morales, presenta una perspectiva esencial sobre la intervención basada en inteligencia emocional dentro del servicio médico. El personal sanitario, expuesto a niveles traumáticos de estrés y fatiga por compasión, requirió de estrategias específicas para manejar el miedo al contagio y el duelo constante. Morales describe protocolos de apoyo psicológico que priorizan la salud mental de quienes cuidan a los demás, demostrando que la inteligencia emocional es una competencia técnica tan necesaria como el conocimiento médico para garantizar la sostenibilidad del sistema de salud en emergencias.

Ysaol Boyer dedica el séptimo capítulo al análisis del impacto de la cuarentena en las familias monoparentales. Este grupo social enfrentó desafíos particulares al no contar con una corresponsabilidad presencial en el hogar, lo que agudizó las tensiones económicas y emocionales. El texto examina cómo el confinamiento alteró las dinámicas de crianza y el bienestar de los cuidadores únicos, quienes debieron multiplicar sus roles sin redes de apoyo externas, visibilizando una realidad que a menudo queda marginada en los estudios generales sobre la pandemia.

Finalmente, Victoria Sánchez cierra la obra en el octavo capítulo con una mirada prospectiva sobre la pandemia post COVID-19 y su influencia persistente en la salud mental de los adolescentes. La autora advierte que las secuelas del confinamiento no desaparecen con la apertura de las fronteras, sino que se manifiestan en cambios a largo plazo en la personalidad y el comportamiento social de las nuevas generaciones. Este capítulo final sirve como un llamado a la acción para los profesionales de la salud mental, instándolos a prepararse para atender las huellas emocionales duraderas que este hito histórico ha dejado en la juventud contemporánea.

Pandemia Psicológica no es solo un registro del pasado, sino una hoja de ruta para entender la complejidad del comportamiento humano en tiempos de crisis. La obra invita al lector a reflexionar sobre la importancia de la salud mental como un derecho fundamental y una prioridad en la reconstrucción del tejido social después de la emergencia.

**Dra. Yelitza Roa**

# ALTERACIONES COGNITIVAS A CAUSA DEL DISTANCIAMIENTO SOCIAL OBLIGATORIO ANTE CRISIS SANITARIAS



Germmy Blanco  
germy3011@gmail.com

Actualmente la humanidad está pasando por un momento histórico en lo que se refiere a la existencia del virus llamado COVID-19, por el hecho de su alta expansión y contagio por todo el mundo afectando la salud de miles de ciudadanos y la consecuencia de este nuevo hecho ha cobrado la vida de millones de personas como también los han colocado en su gran mayoría en una fractura a nivel emocional, por lo tanto más allá de su estudio y el cómo prevenir el contagio de igual forma es importante prevenir y fortalecer las defensas emocionales para evitar estas alteraciones cognitivas al cambio

radical del estilo de vida y evitar que el distanciamiento social obligatorio ante crisis sanitarias sea un arma de doble filo, tomando en cuenta las investigaciones realizadas por Gené, Ruiz, Obiols, Oliveras y Lagarda (2016) en su investigación sobre aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria? E informaciones dadas por Unidad de Salud Mental, Abuso de Sustancias y Rehabilitación, Tecnología y Prestación de Servicios de Salud y la Organización Panamericana de la Salud siendo este un trabajo de tipo documental con el fin de llevar una información funcional y práctica para la calidad de salud física y mental.

El presente programa investigativo se enfoca en el fenómeno que en la actualidad ha azotado a todo tipo de persona sin importar su estatus social, distinción racial, etnia o religión y es ocasionado por esta nueva mutación de virus como se es nombrado COVID-19, quien ha ocasionado grandes pérdidas humanas por las complicaciones de salud que este virus genera en el organismo, principalmente a nivel respiratorio, afectando el sistema inmunológico logrando debilitar al individuo hasta el punto de llegar a la muerte.

Al ser un virus sumamente peligroso y altamente contagioso principalmente en la adultez joven, los adultos y los más afectados la población de tercera edad, es por lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS), estableció unos lineamientos de seguridad e higiene para combatir este nuevo virus y prevenir su contagio como lo es el lavado de las manos frecuentemente, el uso de tapaboca en espacios confinados o públicos, mantenimiento de una distancia segura entre cualquier persona que tosa o estornude, no tocar los ojos, la nariz o la boca, al toser o estornudar, cubrir la nariz y la boca con el codo flexionado o con un pañuelo, también recomendaron quedarse en casa si se presenta alguno de los síntomas como fiebre, tos y dificultad para respirar, solicitar atención médica y mantener el distanciamiento social.

Es por ello que a lo largo de este trabajo investigativo se identificara que no solo las personas pueden enfermar físicamente sino también en el campo de la salud mental, a raíz de este hecho de salubridad, por lo que ente enfoque se basara en las Alteraciones Cognitivas a Causa del Distanciamiento Social Obligatorio ante Crisis Sanitarias.

***a lo largo de este trabajo investigativo se identificó que no solo las personas pueden enfermar físicamente sino también en el campo de la salud mental***

Estudios recientes en Italia y España han demostrado la existencia de alteraciones cognitivas a causa de un aislamiento social crónico, tal caso describe Anónimo (2018), en el trabajo, dirigido por el investigador postdoctoral Moriel Zelikowsky, se realizó en el laboratorio de David J. Anderson, profesor de Biología y presidente del Instituto de Investigación Médica Howard y director del Instituto Tianqiao y Chrissy Chen para Neurociencia.

Anónimo (2018) revela que confirmando y extendiendo observaciones previas, los científicos demostraron que el aislamiento social prolongado conduce a una amplia gama de cambios de comportamiento en ratones. Estos incluyen mayor agresividad hacia ratones desconocidos, miedo persistente e hipersensibilidad a estímulos amenazantes.

***los científicos demostraron que el aislamiento social prolongado conduce a una amplia gama de cambios de comportamiento en ratones***

Según Borja (2020) cuando estamos en escenarios como este, que implica mucho estrés, las glándulas suprarrenales —unos órganos pequeñitos ubicados en cada riñón que producen hormonas imprescindibles para los seres humanos— secretan adrenalina, la hormona que pone en alerta

nuestro cuando estamos en peligro. La adrenalina se secreta constantemente lo que no ocurre en situaciones normales. Eso provoca un aumento en la frecuencia cardíaca y la presión arterial. La sangre, en lugar de dirigirse hacia la cabeza, el estómago y los genitales, se dirige hacia brazos y piernas.

Como expresa Borja (2020) este mecanismo nos salva en situaciones de extremo peligro, en las que requerimos luchar o huir. Sin embargo, si esto se prolonga, podría tener efectos nocivos. “Si este factor estresante es permanente va a haber un agotamiento de los mecanismos de defensa”, dice Andrés Contreras, médico internista y docente universitario. Eso quiere decir que se pueden empezar a mostrar signos en el cuerpo como dolores de cabeza frecuentes, salivación excesiva, dolor en el pecho, diarrea, dolor abdominal, dolores musculares y aparición de tics.

Además de eso, destaca Borja (2020) nos enfrentamos al aislamiento social y a la modificación de nuestros hábitos y las rutinas, dice la psicóloga clínica Patricia Aguirre Espinoza. “Frente a las condiciones de amenaza que sufrimos, la respuesta va a ser intentar adaptarse”, dice. Pero para lograrlo, es necesario pasar por tres fases.

Dicho con palabras de Borja (2020), la primera, es la fase de alarma. En ella podemos sufrir de insomnios, tener pensamientos obsesivos, sudoración de las manos, pensamientos negativos, dolores de cabeza, musculares, indigestión, dermatitis, entre otros. La segunda fase es la de resistencia: “es cuando intentamos adaptarnos para poder afrontar los factores que se perciben como amenaza”, dice Patricia Aguirre. En esta fase se puede observar una desaparición de la sintomatología que

***cuando la agresión es de larga duración, como en el caso del encierro por el coronavirus, aparecen somatizaciones: enfermedades físicas causadas por el estrés***

apareció en la anterior, dice, antes de llegar a la fase final que es la del agotamiento. “Cuando la agresión es de larga duración, como en el caso del encierro por el coronavirus, aparecen somatizaciones: enfermedades físicas causadas por el estrés”, dice. Ahí es cuando pueden aparecer cuadros como depresiones, ansiedad, activarse psicopatologías o enfermedades mentales que parecían superadas.

Este trabajo investigativo pretende aportar a la concientización sobre los factores detonantes que pueden agravar la salud mental durante el confinamiento obligatorio, a causa de la crisis sanitaria que en la actualidad se está viviendo por todo el mundo, ya que no solo es importante tener y conocer las medidas de seguridad e higiene para evitar el contagio del virus COVID-19 sino también de apoyar a los ciudadanos que se encuentren solas, las familias de bajos recursos que depende de un trabajo diario para poder sustentar a sus seres queridos. En este momento no solo las personas se enferman

***en este momento no solo las personas se enferman físicamente, también lo hacen mentalmente***

físicamente, también lo hacen mentalmente por lo que el entendimiento de estos procesos psicológicos ayudara a que una sociedad pueda ser levantada no solo económicamente sino, emocional y física.

### **Aislamiento social y salud mental**

De acuerdo, Gené, Ruiz, Obiols, Oliveras y Lagarda (2016), los investigadores han separado los conceptos vivir solo, aislamiento social y soledad. El aislamiento social es la situación objetiva de tener mínimos contactos con otras personas, bien sean familiares o amigos. La soledad, en cambio, es la sensación subjetiva de tener menor afecto y cercanía de lo

deseado en el ámbito íntimo (soledad emocional), de experimentar poca proximidad a familiares y amigos (soledad relacional) o de sentirse socialmente poco valorado (soledad colectiva). La soledad emocional hace referencia al grupo de una a 5 personas íntimas a las que podemos acudir en busca de apoyo emocional en momentos de crisis. Esta situación, muy vinculada a la viudedad, afecta tanto a hombres como a mujeres. La soledad relacional se produce en el grupo de 15 a 50 personas con las que simpatizamos. La falta de contactos en este entorno produce soledad relacional y afecta principalmente a mujeres. Un tercer ámbito, el de la soledad colectiva, aparece cuando nos sentimos socialmente poco valorados por el grupo de 150 a 1.500 personas con las que interactuamos a través de asociaciones voluntarias. Este tipo afecta principalmente a los hombres.

***La soledad emocional  
hace referencia al  
grupo de una a 5  
personas íntimas a las  
que podemos acudir  
en busca de apoyo  
emocional en  
momentos de crisis***

Sostiene Bilyk (2020), durante la pandemia de COVID-19, se han implementado medidas de distanciamiento social en muchos países para interrumpir la transmisión viral y retrasar la propagación de la infección. Estas medidas van desde la cuarentena obligatoria hasta el autoaislamiento voluntario y han tenido el costo de aislar socialmente a muchas personas, poniendo en riesgo su salud mental y emocional.

Desde la posición de Bilyk (2020) las áreas clave de interacción social, conexión y apoyo se han visto afectadas por el cierre de bares, restaurantes, bibliotecas, instalaciones deportivas y centros comunitarios para personas mayores, además de la cancelación de eventos deportivos, bodas y funerales. La OMS y el gobierno del Reino Unido han publicado una guía sobre el manejo de los aspectos de salud mental de COVID-19.

## Dificultad en la distancia social

Bilyk (2020) plantea la evidencia de brotes infecciosos y pandemias previas demuestra los efectos nocivos para la salud mental y psicológica del aislamiento social. Por ejemplo, después de la pandemia de influenza A (H1N1) de 2009 en los EE. UU., las puntuaciones de estrés postraumático fueron cuatro veces más altas en los niños en cuarentena que en los que no estaban en cuarentena, y el 28% de los padres en cuarentena informaron síntomas de trastornos de salud mental relacionados con el trauma en comparación con el 6% de los padres que no están en cuarentena.

Como dice Bilyk (2020), después de la liberación de la cuarentena debido al SARS, muchas personas informaron que evitaron toser y estornudar (54%) y evitar lugares públicos (26%) y concurridos (21%) durante varias semanas.

En la opinión de Bilyk (2020), la ansiedad, el bajo estado de ánimo, el estrés, el miedo, la frustración y el aburrimiento pueden ser precipitados por COVID-19 y sus consecuencias, incluida la restricción de movimiento, pérdida de conexiones sociales y empleo, pérdida de ingresos financieros, miedo al contagio o preocupación por la falta de acceso a necesidades básicas como medicamentos, alimentos o agua.

***la ansiedad, el bajo estado de ánimo, el estrés, el miedo, la frustración y el aburrimiento pueden ser precipitados por COVID-19***

## Funciones cognitivas básicas y complejas

Para Rigola (s.f.), son aquellos procesos mentales que nos habilitan para realizar tareas. Los procesos cognitivos son los que se desarrollan a nivel cerebral y permiten la comunicación con el mundo exterior. Las actividades cerebrales superiores posibilitan los procesos del pensamiento y todo lo que puede referirse a la capacidad de comunicación: analizar a través de los diversos canales sensitivos los mensajes procedentes del mundo exterior, descodificarlos, interpretarlos y responder. Los problemas cognitivos son

***las actividades cerebrales superiores posibilitan los procesos del pensamiento y todo lo que puede referirse a la capacidad de comunicación***

difíciles de predecir y se pueden dar incluso en personas recién diagnosticadas e independientemente de la severidad o el tipo de EM que se padezca.

Desde la posición de Rigola (s.f.) se describen las funciones cognitivas y los

trastornos relacionados con las mismas:

- 1. Atención:** Esta función permite que la persona se pueda focalizar en la información relevante en un contexto o problema a resolver en concreto.
- 2. Percepción:** Es a través de nuestros sentidos por donde nos llega la información. La percepción es la función que trabaja los estímulos internos y externos, es decir, la que canaliza y nos hace conocedores de todo tipo de información que se produce en nuestro cuerpo y en nuestro entorno.
- 3. Memoria:** Hay muchos tipos de memoria, pero podemos decir en general que la memoria ordena, archiva y recupera todo tipo de datos para que podamos trabajar con ella.

4. **Razonamiento:** Es la función responsable lógicos, con implicaciones en funciones ejecutivas tan importantes como la capacidad de resolución de problemas o el lenguaje.
5. **Orientación:** La orientación tiene diferentes ejes de referencia, pues es una función cognitiva que tiene en cuenta el espacio, el tiempo, la relación con uno mismo y la relación con los demás.
6. **Habilidades prácticas:** Son esas capacidades relacionadas con la organización, la planificación y la ejecución eficiente. Este proceso neurológico es el que permite realizar acciones físicas de todo tipo, como saber vestirse o dibujar.
7. **Capacidad de resolución de problemas:** En realidad se trata de un conjunto de inteligencias o capacidades que permiten resolver problemas complejos de todo tipo.



## Trastornos Cognitivos

Las funciones cognitivas son primordiales para poder llevar una vida sin disfuncionalidades a la hora de realizar las tareas del día a día.

- 1. Demencia:** Cuando se producen déficits cognitivos como en la demencia cualquiera de las funciones cerebrales puede verse afectada. Destaca el impacto que tiene la demencia en la memoria, el lenguaje, la atención, control o inhibición de conducta, las práxicas y las funciones ejecutivas o capacidad de resolución de problemas.
- 2. Trastorno de ansiedad generalizado:** Las personas que lo sufren están constantemente preocupadas por si las cosas salen mal. La inquietud, la dificultad para concentrarse, la tensión muscular, los trastornos del sueño, la irritabilidad y la fatiga son manifestaciones habituales que van asociadas a este trastorno. Como los otros trastornos cognitivos, las funciones cognitivas se ven supeditadas al estado mental de quien lo padece.  
*las personas que lo sufren están constantemente preocupadas por si las cosas salen mal*
- 3. Trastorno por estrés postraumático:** Este trastorno hace que la persona se sienta estresada y tenga temor de revivir lo que le ha pasado. Aparecen recuerdos de lo vivido y dificultad para dormir, sentimientos de soledad y de culpa, preocupación o tristeza, y hasta explosiones de ira, afectando al individuo pero también a quien le rodea.
- 4. Esquizofrenia:** En la esquizofrenia aparecen los síntomas positivos y los síntomas negativos. Los primeros incluyen delirios, alucinaciones y trastornos del pensamiento, mientras que los negativos afectan en la falta de motivación, de la emoción o alteración de esta, y dificultades en el habla.

- 5. Depresión:** Se trata de un trastorno cognitivo porque produce una disminución de la capacidad de concentración y de pensamiento, pudiendo fomentar ideas tan negativas como la del suicidio. También puede generar aislamiento, agitación, falta de comunicación y hasta conducta agresiva (sobre uno mismo o sobre otros).
- 6. Trastorno bipolar:** Esta enfermedad se caracteriza por pasar de episodios con estado eufórico a episodios con estado depresivo. Los eventos de la vida del paciente no son la causa de estos cambios comportamentales.

Es por ello que en el distanciamiento social obligatorio ante crisis sanitarias puede causar severas afectaciones a nivel cognitivo, el cambio radical del estilo de vida que muchos han acostumbrado vivir de pronto ya no es la misma, hay que tomar en cuenta que muchas veces el inicio de esos conflictos es la poca aceptación del proceso actual, mientras más resistencia al cambio se tiene, más nostalgia, sufrimiento, sentimientos de impotencia, desgane van invadiendo al individuo, llevándolo a un estado totalmente preocupante a nivel de salud mental.

Como anteriormente fue mencionado, el sentimiento de soledad no solo conlleva a que el individuo tenga un ánimo decaído, sino también sus defensas, puede

***el sentimiento de soledad no solo conlleva a que el individuo tenga un ánimo decaído, sino también sus defensas***

presentar pérdida parcial o total del apetito, su sistema inmunológico empieza a decaer por los pensamientos autodestructivos sobre aquellas ideas de que todo le saldrá mal.

Las alteraciones cognitivas a causa del distanciamiento crónico es algo que puede generar en la persona graves daños que con terapia y ayuda profesional serán capaces de superar. Actualmente es común escuchar o hasta incluso ver cuantas persona están conectadas y se desvelan por las redes sociales con la creencia de una distracción de lo sucedido, pero en realidad es todo lo contrario ya en este punto se podría decir que son los principios de los síntomas, la resiliencia en ocasiones es tergiversada en ese mundo tecnológico, esto suele ocurrir más en jóvenes, su dependencia al consumo virtual ha aumentado a niveles preocupantes porque es donde de igual forma puede existir el sentido de la soledad y si apartan de ello, son mecanismos de defensas autodestructivas, es por ello que no solo en la edad adulta esta clase de sentimiento puede ser encontrado. Cualquier trastorno cognitivo en estos momentos son muy latentes en que se desarrolle o vuelva a retomar en la vida de cualquier individuo.

***más en jóvenes, su dependencia al consumo virtual ha aumentado a niveles preocupantes porque es donde de igual forma puede existir el sentido de la soledad***

Los autores Gené, Ruiz, Obiols, Oliveras y Lagarda (2016) en su investigación sobre Aislamiento social y soledad, demuestran que la soledad y el aislamiento social son condicionantes de salud emergentes en la población anciana, especialmente en las personas viudas, hiperfrecuentadoras y con problemas crónicos y depresión. La soledad es la sensación subjetiva de tener menor afecto y cercanía de lo deseado en el ámbito íntimo o relacional. El aislamiento social es la situación objetiva de contar con mínimos contactos con otras personas. Por lo que un distanciamiento social crónico podría desencadenar factores de riesgo los cuales la persona cae en degradación hacia las alteraciones cognitivas.

El documento informativo que publicó la Unidad de Salud Mental, Abuso de Sustancias y Rehabilitación (THS/MH), Tecnología y Prestación de Servicios de Salud (THS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) en el año 2009, del cual fue basado en la Protección de la Salud Mental en Situaciones de Epidemias. Las autoridades de la OPS/OMS han urgido a

los países de la Región a que se preparen para la posible emergencia frente a una nueva cepa de gripe capaz de crear una pandemia. Se les ha instado a que elaboren planes de contingencia de acuerdo con sus realidades y limitaciones (disponibilidad de vacunas adecuadas y de fármacos antivirales, así como el acceso equitativo a los mismos).

***la soledad es la sensación subjetiva de tener menor afecto y cercanía de lo deseado en el ámbito íntimo o relacional. El aislamiento social es la situación objetiva de contar con mínimos contactos con otras personas***

Este documento se centralizó en los estudios realizados en poblaciones sometidas a una amenaza que genera miedo o terror. Han identificado que hasta más del 80% de las personas, en circunstancias de cercanía evidente al

***han identificado que hasta más del 80% de las personas, en circunstancias de cercanía evidente al peligro, expresan manifestaciones sintomáticas de miedo o pánico***

peligro, expresan manifestaciones sintomáticas de miedo o pánico. Determinaron la vulnerabilidad psicosocial que los distintos grupos sociales pasan a través del contexto de una epidemia o

pandemia, el impacto en la salud mental que la emergencia sanitaria sin duda ocasiona significativamente una perturbación a la gran mayoría de la población que sufre tensiones y angustias hasta el punto de volverse un sufrimiento psicopatológico.

Existe casos de que el ser humano al sentirse impotente y frágil ante la vista de un caos o en este caso de una pandemia, automáticamente entra en un sinfín de cuestionamiento y pensamientos negativos que en ocasiones pueden llegar a creer que todo está en desgracia, su energía constantemente es evadida por información poco funcional que le motive a retomar su confianza, la desesperanza alimentada por el miedo y el zozobro que le genera que será de su vida, teniendo en si la arma y el virus más letal como lo es su pesimismo.

Por otro lado, Domínguez y Olvera (2020) en su investigación sobre el Coronavirus, destacan un estudio del estrés prolongado y sostenido o la exposición excesiva a glucocorticoides deteriora la memoria al disminuir la excitabilidad del hipocampo, retraer las conexiones entre las neuronas y suprimir el nacimiento de nuevas neuronas. En contraste la amígdala, que regula el miedo y la ansiedad; el estrés y los glucocorticoides aumentan esas dos reacciones. En lugar de amortiguar las cosas como lo hace el hipocampo, en esta región que promueve el miedo, aumentan la excitabilidad y expanden las conexiones neuronales.

La biología íntima de los telómeros fue vinculada con la fisiología del estrés en un estudio realizado en 2004 por la psicóloga Elissa Epel y Elizabeth Blackburn; esta última recibió el Premio Nobel 2009 por su trabajo pionero en telómeros. Las investigadoras examinaron a 39 personas que vivían bajo estrés severo: mujeres cuidadoras de niños con enfermedades crónicas. El hallazgo histórico fue que los glóbulos blancos en estas cuidadoras acortaron los telómeros, disminuyeron la actividad de la

***la biología íntima de los telómeros fue vinculada con la fisiología del estrés en un estudio realizado en 2004 por la psicóloga Elissa Epel y Elizabeth Blackburn***

telomerasa y aumentaron el daño oxidativo a las proteínas y enzimas. (La oxidación puede desactivar la telomerasa).

Este descubrimiento impulso estudios de apoyo que demostraron que factores estresantes como depresión mayor, el trastorno de estrés postraumático y la experiencia de sufrir discriminación racial pueden acelerar el acortamiento de los telómeros.

Atendiendo a las investigaciones basadas para la realización de este trabajo, queda en evidencia una oleada de personas que anteriormente no presentaban ningún rasgo de trastorno cognitivo o alguna alteración que implicara un malestar emocional y a su vez físico. Este nuevo virus como lo es el COVID-19 no solo representa una amenaza fisiológica si no también mental, el desgaste de energía, aunque se permanezca en un aislamiento es aún mayor de como antes las personas vivían sin este nuevo fenómeno, debido a su expansión tan masiva y un alto nivel de mortalidad. Individuos con rasgos asociales, depresivos, con alteraciones del sueño, con constantes niveles de ansiedad, con rasgos paranoicos, más agresivos y violentos, irracionales con el estado actual en que se encuentra y el poco manejo de una resiliencia.

Los estudios científicos que organizaciones como Unidad de Salud Mental, Abuso de Sustancias y Rehabilitación, Tecnología y Prestación de Servicios de Salud y la Organización Panamericana de la Salud, entre otros, se encargan en diseñar guías o documentos de sucesos ya vividos y estudiados sobre epidemias y catástrofes naturales, el cual no solo fue afectado la economía, la infraestructura, la seguridad y salud de los habitantes que presenciaron el hecho, sino también toman en consideración los aspectos psicológicos y como dicho suceso transformo, deterioro o evoluciono en las personas ya que el ser humano es una especie biopsicosocial todo influye o actúa sobre él.

Por lo tanto al ser este un problema a nivel mundial es recomendable clasificar aquella información justa y suficiente para ayudar al entendimiento de este nuevo proceso que todos sin importar sexo o edad, están enfrentando, la salud es un arma fundamental que en la actualidad toma el papel protagónico, pero no solo tomar esas medidas de prevención es suficiente para mantener un cuerpo sano, la mente el motor de todo el organismo mantener su equilibrio y armonía es tan importante como utilizar el tapabocas al salir del hogar y todo el protocolo de higiene para la prevención del COVID-19. Se debe de crear consciencia y utilizar los mecanismos de comunicación que ahora forman una dependencia, esto se puede transformar en un espacio educativo, donde plataformas como la radio, el periodismo, las redes sociales estén los profesionales del área de la salud mental educando con temas como la inteligencia emocional, orientaciones sobre problemas familiares, de pareja, recomendaciones de actividades recreativas para personas que viven en grupo o solas, una línea telefónica directa para cualquier emergencia, transmitir motivación, creatividad y empezar a fortalecer la Resiliencia en los ciudadanos.

***la salud es un arma  
fundamental que en la  
actualidad toma el  
papel protagónico***

### **Referencias**

- Anónimo (2018). **Así afecta el aislamiento social a tu salud mental.** Infosalud. Recuperado de: <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-asi-afecta-aislamiento-social-salud-mental-20180518083433.html>
- Bilyk, P. (2020). **Pandemia y Salud Mental.** RAQ Revista Argentina de Quemaduras. (30) Especial, 57-61. Recuperado de: <http://raq.fundacionbenaim.org.ar/notas-especial-covid/10-PANDEMIA-Y-SALUD-MENTAL.pdf>

- Borja, M. (2020). **El cuidado de la salud mental en tiempos de aislamiento.** Salud con Lupa. Recuperado de: <https://saludconlupa.com/noticias/el-cuidado-de-la-salud-mental-en-tiempos-de-aislamiento/>
- Domínguez, B. y Olvera, Y. (2020). **Coronavirus. Efectos psicológicos de una pandemia: el Estrés.** Escuela Superior de Medicina IPN. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de: <http://ciencia.unam.mx/leer/995/coronavirus-efectos-psicologicos-de-una-pandemia-el-estres->
- Gené, J., Ruiz, M., Obiols, N., Oliveras, L. y Lagarda, E. (2016). **Aislamiento social y soledad: qué podemos hacer los equipos de atención primaria.** Issue. (48)9, 604-609. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-aislamiento-social-soledad-que-podemos-S0212656716301809#:~:text=Las%20actividades%20m%C3%A1s%20efectivas%20sobre,tambi%C3%A9n%20puedan%20ofrecerlo%20a%20otros.>
- Rigola, M. (s.f.). **Trastornos cognitivos: qué son y cuáles son sus tipos.** Psicología y Mente. Recuperado de: <https://psicologiymente.com/clinica/trastornos-cognitivos>
- Unidad de Salud Mental, Abuso de Sustancias y Rehabilitación, Tecnología y Prestación de Servicios de Salud, Organización Panamericana de la Salud. (2009). **Protección De La Salud Mental En Situaciones De Epidemias.** Recuperado de: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Pandemia%20de%20influenza%20y%20Salud%20mental%20Esp.pdf>

# INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN ADOLESCENTES BAJO EL CONTEXTO DE ENSEÑANZA EN TIEMPO DE CONFINAMIENTO



Lisbeth González  
lismavir.uba@gmail.com

En todo el mundo, las medidas de confinamiento puestas en práctica para reducir la propagación del COVID-19 han atrapado en los hogares a la población mundial, y una población que ya de por sí es demandante como es el caso de los adolescentes, han tenido que enfrentar la situación de diferentes formas, además de verse afectadas sus relaciones personales y tener que convivir día y noche con sus padres, se le suma un contexto de enseñanza novedoso que requiere un esfuerzo adicional tanto para estudiantes como para docentes.

El propósito de este capítulo, es presentar a partir de un proceso de revisión documental, en base a investigaciones realizadas por diversos autores, como influye la inteligencia emocional, basado en el modelo de Mayer y Salovey (1997) e Inventario del cociente emocional Bar-On (ICE), y el bienestar psicológico según la escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff y Keyes (1995), en los adolescentes, si existe relación entre ambas variables psicológicas y como es el contexto de enseñanza que han tenido que enfrentar durante este proceso de confinamiento, según datos obtenidos por el autor y artículos documentados.

***los adolescentes, han tenido que enfrentar la situación de diferentes formas, además de verse afectadas sus relaciones personales y tener que convivir día y noche con sus padres, se le suma un contexto de enseñanza novedoso que requiere un esfuerzo adicional tanto para estudiantes como para docentes***

Entre los resultados observados se tienen que los adolescentes presentaron valores bajos de bienestar psicológico, que la correlación es baja entre ambas variables psicológicas, además se evidenció que aquellos estudiantes acostumbrados a tener actividades extracurriculares obtienen mayores valores en ambas variables psicológicas (fuera del contexto de confinamiento, este último no evaluado) sumado a que el proceso de enseñanza actual ha sido engorroso y sobrecargado.

El capítulo concluye con los aportes del autor a los resultados de los estudios observados y la recomendación de realizar mediciones de ambas variables entre estudiantes de educación diversificada con actividades extracurriculares y sin ellas pero bajo contexto de confinamiento, así como la propuesta de generar un instrumento que permita evaluar el peso sobre el

bienestar psicológico que tendrían variables como falta de contacto con amistades, incremento del contacto con padres y educación virtual.

Tanto la Inteligencia emocional como el bienestar psicológico son variables psicológicas, que si bien es cierto tienen de acuñadas más de 30 años, siguen siendo áreas importantes de investigación. En función de ello, son muchos los estudios que consideran a ambas variables como mediciones importantes en las diferentes etapas del ciclo evolutivo del ser humano y bajo diversos contextos.

Una de estas etapas del ciclo evolutivo del ser humano es la adolescencia, en donde ocurren marcados cambios biológicos, psicológicos y sociales y en general se experimenta una transformación compleja de ver al mundo y a los demás. Existe una preocupación creciente por entender mejor el fenómeno de la adolescencia, tanto desde un punto de vista analítico o experimental como desde la perspectiva que busca desplegar determinadas acciones interdisciplinarias (educativas, sociales, sanitarias, etcétera) relacionadas con políticas públicas vinculadas a la realidad adolescente.



De hecho, las ciencias humanas y sociales junto a instituciones públicas y políticas han empezado a desarrollar nuevas líneas de investigación para comprender mejor las relaciones entre adultos y adolescentes (Centro

Latinoamericano y Caribeño de Demografía, 2000). Es motivado a esto que resulta necesario dedicar tiempo y atención a los adolescentes para apoyarlos en todo este proceso de cambio.

La inteligencia emocional (IE) es una variable de interesante medición en adolescentes, esta es definida como la capacidad de percibir, entender y controlar las emociones propias y la de los demás, y utilizarlas para guiar los pensamientos y emociones de modo que resulte beneficioso para el individuo y el medio al que pertenece. (Mayer, Salovey, & Caruso, 2000), citado por Calero y Barreyro (2018). Por otro lado, el bienestar psicológico (BP), no se contempla sino bajo la concepción del análisis de varios factores o dimensiones como la autoaceptación, interrelaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal, (Ryff y Keyes, 1995). Estas dos variables han sido estudiadas en adolescentes por diversos investigadores, por lo que datos y conclusiones de dichos estudios serán presentados y comentados.

Ahora bien, si ya como se ha mencionado, la etapa del desarrollo conocida como la adolescencia presenta cambios que pueden incidir en las mediciones de las variables psicológicas presentadas, para todo lector es conocida la situación actual

***esta etapa de confinamiento que se está viviendo producto del llamado COVID-19 es otro factor que se le suma a los cambios que debe experimentar y afrontar el adolescente de esta época***

mundial y esta etapa de confinamiento que se está viviendo producto del llamado COVID-19 es otro factor que se le suma a los cambios que debe experimentar y afrontar el adolescente de esta época.

Según datos de la UNESCO, en todo el mundo suman 1 370 millones los alumnos que han debido interrumpir clases, 80% de la población estudiantil desde el nivel más básico hasta universidades. Por otro lado, la ONU reporta que, para el caso de Latinoamérica, la cifra se estima en más de 156 millones, más del 95% de los alumnos, lo que incluye a los estudiantes universitarios y de educación técnica, educación profesional, o sea, todos los niveles formales de educación (Santacecilia, 2020). A esto se le suman datos de afectados y desprovistos por el sistema alimentario educativo y todos aquellos que no

***en Colombia y Perú, por ejemplo, solo el 35% y 36% de hogares en zonas rurales, respectivamente, tiene acceso a internet en el hogar***

disponen de acceso a internet; en Colombia y Perú, por ejemplo, solo el 35% y 36% de hogares en zonas rurales, respectivamente, tiene acceso a internet en el hogar.

Venezuela no es la excepción a la regla, ni en cuanto a COVID-19 ni en lo relacionado con las carencias del sistema educativo, y la brecha en tecnología relacionado con la conectividad empeora el proceso educativo. Según la encuesta “Speedtest Global Index”, del año 2019 (dato citado por autor de artículo virtual, Shutterstock, 2020) Venezuela ocupa el puesto 175 de 176 países en el ranquin, con una conectividad de 3,67 Mbps, superando solo a Turkmenistán, cuya conectividad es de 2,06 Mbps. La de Colombia, país fronterizo y muy parecido a Venezuela por historia y cultura, es de unos 19,7 Mbps.

Encontrar entonces a estudiantes adolescentes, confinados en sus casas, con la necesidad del contacto con sus amistades, con el continuo contacto con sus padres y con estas cifras de conectividad a Internet, que dificultan notoriamente el modelo de educación virtual, hace pensar que todos estos factores pueden tener incidencia en las mediciones de las variables psicológicas consideradas en esta revisión, y si a eso le sumamos algunos

datos reportados en los estudios, como por ejemplo, que los adolescentes reportan mayor inteligencia emocional conforme tengas relaciones interpersonales, y que niveles de bienestar psicológico en adolescentes son bajos, son factores que ameritan una llamada de atención para padres, docentes y sociedad en general.

A partir de lo señalado anteriormente, con este capítulo, no se pretenden evaluar los factores señalados, el propósito general consiste en mostrar de forma individual datos de

***el propósito general consiste en mostrar de forma individual datos de las variables psicológicas Inteligencia emocional y Bienestar psicológico en adolescentes y como es el proceso educativo bajo el contexto de confinamiento***

las variables psicológicas Inteligencia emocional y Bienestar psicológico en adolescentes y como es el proceso educativo bajo el contexto de confinamiento. De forma específica se pretende, describir los resultados de la variable psicológica inteligencia emocional medida en adolescentes estudiantes; relacionar la variable inteligencia emocional con el bienestar psicológico en adolescentes, visualizar el esquema de enseñanza bajo el contexto de confinamiento y reflexionar sobre los puntos de vista de la realidad de los estudiantes en confinamiento.

Conocer cómo es el nivel de respuesta de los adolescentes frente a las situaciones que se les presentan, como enfrentan sus emociones y su entorno, y cómo afrontan el modelo de enseñanza en tiempo de confinamiento son temas de importancia tanto para padres como para docentes. Los malestares en adolescentes cada vez son mayores y por ende la tasa de suicidio se ha incrementado, el poder indagar cada vez más sobre los procesos psicológicos que viven los adolescentes, nos pueden permitir advertir situaciones que pueda generar en ellos malestar emocional y por ende tomar medidas

preventivas para apoyarlos en esta etapa crucial del desarrollo. Es por esta razón que se considera de importancia la presentación de este artículo basado en información documentada sobre ambas variables IE y BP, además de poder reflexionar sobre el sentir que exponen los adolescentes frente al proceso de enseñanza actual en este tiempo de confinamiento.

***este capítulo permite reflexionar sobre el sentir que exponen los adolescentes frente al proceso de enseñanza actual en este tiempo de confinamiento***

Las páginas sucesivas abordarán el basamento teórico que respalda la inteligencia emocional y el bienestar psicológico, además de presentar aquellas investigaciones que

abordan a ambas variables medidas en adolescentes estudiantes, como se relacionan dichas variables además de exponer un panorama de la situación actual de la enseñanza bajo confinamiento.

### **Adolescencia e inteligencia emocional**

La adolescencia, es un período fundamental para aprender hábitos emocionales, sumados a competencias, recursos psicológicos y conductuales que acompañarán al individuo el resto de su vida. Los contextos en los que los adolescentes se desenvuelven y las experiencias por las que transiten se vuelven importantes para el desarrollo de distintas competencias, entre las que se encuentra la Inteligencia emocional.

Son tres los modelos teóricos de IE que han sido desarrollados y la literatura los divide en dos grupos, los modelos mixtos y los modelos de habilidad. Dentro del modelo mixto se encuentran Goleman y Bar-On; y dentro de los modelos de habilidad se encuentran Mayer y Salovey, este último el considerado en las investigaciones consultadas.

Mayer y Salovey (1990) citado por Aguaded (2017) aseguran que la inteligencia emocional consiste en la habilidad para percibir, valorar, y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.

Estos autores explican la IE bajo dos conceptos teóricos, uno es la inteligencia y otro las emociones. La construcción teórica de la IE considera la inteligencia como la representación primaria, una habilidad de adaptación y de aprendizaje y una capacidad para resolver problemas abstractos. Así mismo retoma de psicometría la idea de medición de las habilidades. El segundo aspecto corresponde a la emoción.

***la construcción teórica de la IE considera la inteligencia como la representación primaria, una habilidad de adaptación y de aprendizaje y una capacidad para resolver problemas abstractos***

Dentro del modelo de Mayer, las emociones se producen cuando un estímulo es evaluado en términos de bienestar o daño para el individuo y el medio ambiente. Las emociones son vistas como un proceso que nos puede llevar a la adaptación y la transformación personal, social y cognitiva y se manifiestan como sentimientos que incluyen reacciones fisiológicas y respuestas cognitivas (Mayer, Salovey, & Caruso, 2004a), citado por Aguaded (2017).

Además de estas definiciones se desprenden cuatro habilidades que son las que mide el modelo, la percepción de las emociones (Habilidad para percibir las propias emociones en objetos, arte, historia, música y otros estímulos., la facilitación emocional), la facilitación emocional (Habilidad

necesaria para comunicar para generar, usar y sentir las emociones), la comprensión emocional (Habilidad para comprender la información emocional, como las emociones se combinan y progresan a través del tiempo y saber apreciar los significados emocionales) y la regulación de emociones (Habilidad para estar abierto a los sentimientos, modular los propios y los de los demás así como promover la comprensión y crecimiento personal).

***de este modelo surge la adaptación española de Extremera y Fernández (2001), este modelo evalúa tres variables percepción, comprensión o claridad y regulación***

A partir de esto vale la pena mencionar que de este modelo surge la adaptación española de Extremera y Fernández (2001), este modelo evalúa tres variables percepción, comprensión o claridad y regulación. Ha sido utilizado en forma empírica en

diferentes estudios con estudiantes de distintos niveles y ha mostrado su utilidad tanto en contextos escolares como clínicos.

El TMMS-24 y TMMS-21 están basados en el Trait Meta Mood-Scale (TMMS) de Salovey y Mayer y también serán contemplados en el artículo ya que forman parte de la documentación recopilada.

Con respecto al bienestar psicológico, el estudio del bienestar se ha guiado básicamente por dos corrientes. La primera de ellas, el bienestar subjetivo, se refiere a la evaluación de los aspectos emocionales, afectivos y cognitivos, que a su vez incluyen el afecto positivo, el negativo y la satisfacción. Por otro lado, se encuentra la evaluación del funcionamiento óptimo de las personas, a la cual se le ha conocido como bienestar psicológico (Ryan & Deci, 2001), citado por Rodríguez & otros (2015), definieron el Bienestar Psicológico como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, considerando estas últimas como los principales indicadores del funcionamiento positivo. De

estas dos corrientes, la del bienestar psicológico ha sido ampliamente estudiada, en especial desde la introducción del modelo multidimensional de Ryff (1989), citado por Sauleda (2017). El modelo propone seis dimensiones en un continuo positivo-negativo de evaluación de la percepción del individuo.

La primera dimensión es la de autoaceptación y se refiere a la evaluación positiva presente y pasada del individuo. La autonomía, como segunda dimensión, guarda relación

***el modelo propone seis dimensiones en un continuo positivo-negativo de evaluación de la percepción del individuo***

con el sentido de autodeterminación y la independencia del sujeto. Por otro lado, la tercera dimensión, el crecimiento personal, está relacionada con el sentido de crecimiento y desarrollo como persona. La cuarta dimensión de Bienestar Psicológico, el propósito en la vida, se relaciona con la creencia de que la vida tiene algún significado y propósito para la persona. La dimensión de relaciones positivas con otros es la quinta y hace referencia a poseer o desarrollar relaciones de calidad con otros.

Por último, la dimensión de dominio del entorno se refiere a la capacidad de manejar el ambiente donde se encuentra la persona y a utilizar efectivamente las oportunidades que este le brinda. Para fines de los datos que se presentarán del Bienestar psicológico en estudiantes adolescentes, este será el único modelo teórico a considerar.

Después de leer las dimensiones que conforman cada uno de los modelos, es posible que el lector piense que pudiera haber una relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico, sin embargo, surge la

***¿Pudiera tener un individuo una habilidad para algo y ser consciente de ello?***

pregunta, ¿poseer una habilidad para algo (cuatro dimensiones del modelo de Mayer y Salovey (tres de la adaptación española del

modelo) y tener la capacidad de percibirla (modelo de Ryff) pudieran relacionarse? ¿Pudiera tener un individuo una habilidad para algo y ser consciente de ello? Es por esta razón que ambos modelos pudieran más que relacionarse complementarse y así proporcionar una visión integral de cómo manejan y cómo perciben los adolescentes sus emociones.

Asimismo, Calero y Barreyro (2018) en su investigación sobre la inteligencia emocional en la adolescencia, tuvo como propósito estudiar diferencias en la inteligencia emocional percibida según la participación de adolescentes en actividades extracurriculares.

La conclusión resaltante de esta investigación responde a que la participación en actividades extracurriculares parece brindar a los adolescentes herramientas para desglosar, identificar y catalogar las emociones con más facilidad. Además, la diferencia hallada entre las actividades deportivas y artísticas se puede deber a que el mayor nivel de introspección se presenta en los que desarrollan las actividades artísticas ya que esto puede aumentar el nivel de autocrítica con respecto a la propia capacidad de claridad a la hora de percibir las emociones.

***esta investigación responde a que la participación en actividades extracurriculares parece brindar a los adolescentes herramientas para desglosar, identificar y catalogar las emociones con más facilidad***

En este estudio se observa como el incremento de las relaciones interpersonales en los adolescentes, en este caso enfocadas al desarrollo de actividades extracurriculares, permiten ganar habilidades emocionales. Ahora bien, si llevamos estos resultados al contexto actual, es posible que la ausencia de estas actividades extracurriculares afecta a este grupo en otras variables (ansiedad, estrés, bienestar psicológico) e inclusive en la misma

inteligencia emocional, más que aquellos que no tienen actividades extracurriculares, porque su red de contactos y relaciones interpersonales puede ser menor y pudieran manejar de mejor manera el confinamiento.

Sería un interesante punto de investigación, el abordaje de la IE en grupos de estudiantes adolescentes con actividades curriculares usuales y grupo de adolescentes sin estas actividades bajo el contexto de confinamiento actual.

***la investigación tuvo como propósito conocer la relación de la IE con variables psicológicas, educativas y aprendizaje en alumnos de secundaria de España y Perú***

En la investigación de Trigos (2013) sobre la Inteligencia Emocional en Jóvenes y Adolescentes Españoles y Peruanos. Los resultados arrojaron consistencias más altas en los jóvenes y adolescentes de Perú que los de España. Por otra parte, tanto España como Perú muestran tener una reparación adecuada, esto significaría que son capaces de regular sus estados emocionales correctamente. Como conclusión los resultados ponen de manifiesto que existen relaciones significativas, entre el conocimiento de la IE y el rendimiento académico.

De acuerdo con lo presentado por este estudio la población de Perú arrojó en la mayoría de las variables puntuaciones más altas que las de España, si bien es cierto que no se puede generalizar, sería interesante poder abordar la perspectiva desde un nivel cultural y contextual basado en la historia de

***la población de Perú arrojó en la mayoría de las variables puntuaciones más altas que las de España, si bien es cierto que no se puede generalizar, sería interesante poder abordar la perspectiva desde un nivel cultural y contextual basado en la historia de ambos continentes***

ambos continentes. Relacionado estos resultados con el tema de este artículo, vemos que los estudiantes que tuvieron mayores puntuaciones los relacionan con estudios privados frente a los de colegios públicos y es posible que al realizar estudios de la IE entre jóvenes adolescentes en la población venezolana, también haya esta distinción en cuanto al estilo de educación (pública y privada), lo mismo ocurre con los resultados basados en el género (masculino y femenino).

Otro punto que bien vale la pena resaltar es el de la relación encontrada entre el conocimiento de la IE y el rendimiento académico, mientras mayor sea la identificación, la comprensión y regulación de las emociones de un adolescente, mayor será su rendimiento académico y es más probable que pueda manejar el contexto de enseñanza actual bajo situación de confinamiento.

En el caso de Sauleda (2017) en su investigación sobre la Relación entre Inteligencia Emocional y Bienestar Psicológico en adolescentes ecuatorianos, tuvo como resultados mayores niveles de las dos variables

***además, se obtuvieron altas correlaciones entre las variables en ambos géneros. Se observó que en general, los adolescentes estudiados presentaron niveles de bienestar psicológico dentro de la normalidad, comparando con los baremos existentes***

estudiadas en los hombres frente a las mujeres. Además, se obtuvieron altas correlaciones entre las variables en ambos géneros. Se observó que en general, los adolescentes estudiados presentaron niveles de bienestar psicológico dentro

de la normalidad, comparando con los baremos existentes, basados en estudios realizados en el mismo grupo de edad y en otros países latinoamericanos.

Los hombres obtuvieron niveles significativos superiores a las mujeres en las puntuaciones totales del bienestar psicológico. Las conclusiones más resaltantes presentadas en la investigación reflejan que mediante el análisis de regresión se evidenció que la inteligencia emocional tuvo una capacidad predictiva leve sobre el bienestar psicológico.

Del estudio señalado lo que es de especial interés para el tema de nuestro proceso documental es que la relación existente entre la IE y el bienestar psicológico es baja, es decir que los valores obtenidos de inteligencia emocional no pueden predecir los valores de bienestar psicológico y como ya se había mencionado más que relacionarse son variables psicológicas que se complementan.

Después de analizados los datos reportados en las investigaciones consultadas y establecer la relación que los mismos tienen con el tema central de este proceso documental se procederá a

***se procederá a comentar el sentir de algunas declaraciones encontradas en internet sobre la opinión que tienen los estudiantes frente a la educación virtual a la que se enfrentan actualmente producto del confinamiento***

comentar el sentir de algunas declaraciones encontradas en internet sobre la opinión que tienen los estudiantes frente a la educación virtual a la que se enfrentan actualmente producto del confinamiento.

### **Caso N°1**

Milagros tiene 17 años, vive en Montevideo y cursa el último año de secundaria. En general está contenta con el uso de Zoom que ofrece su escuela, pero cree que el rendimiento "bajó en un 80 por ciento" respecto a la clase normal con el profesor cara a cara. "A veces no quedan conceptos claros y no podemos participar todos, siendo una clase grande, y no se puede

generar un ambiente de discusión.” Extraído de artículo Niños sin clase por el coronavirus: internet ayuda, pero no es lo mismo.

### **Caso N°2**

Luz 16 años, vive en Argentina y cursa el último año de secundaria, pertenece a la red de jóvenes de su iglesia y conoce a la autora de este artículo desde hace 5 años, antes vivía en Venezuela. Luz comenta a la autora vía WhatsApp lo siguiente: “se me acumulan las tareas, los profesores envían mucha información y solo algunas veces puedo usar plataforma zoom para ver videos, casi todas las entregas me las envían por correo y muchas veces hay cosas que no entiendo y además de la tarea tengo que empezar a preguntar a otros amigos por las redes para ver que entienden”. Luz le manifiesta a la autora que se fastidia en la casa, que quiere ver a sus amigas y amigos más que hablar con ellos y que necesita trabajar.

### **Caso N°3**

Elisa tiene 15 años, estudia 4to año en una Liceo privado en Venezuela, conoce a la autora de este artículo y personalmente manifiesta que son demasiadas las asignaciones que les mandan y que todo lo tiene que hacer manual, que eso la cansa mucho. “He tenido que pedir ayuda en física química y matemática porque leo la explicación que envían los profesores y a veces no me quedan claro y me ha pasado que los profesores envían un problema de ejemplo y el problema viene con errores”. Elisa manifiesta que todo es vía correo, no ha habido ninguna interacción con los profesores ni por WhatsApp ni por ningún medio de video. Además, quiero ver a mis amigas ya me hacen falta (González, 2020).

Al observar cada uno de los casos y reflexionar en las opiniones de cada uno de estos jóvenes estudiantes, parece un común denominador la necesidad de explicación del contenido. Todos los adolescentes manifiestan que hay conceptos que no quedan claros, que el contenido que les envían es muy numeroso.

***Elisa manifiesta que todo es vía correo, no ha habido ninguna interacción con los profesores ni por WhatsApp ni por ningún medio de video***

Si bien es cierto, que la enseñanza virtual es una herramienta de educación, la misma debe ser paulatina, planificada, estructurada, con alternativas de enseñanzas diversas más que el envío y recepción de tareas por alguna plataforma. El poder contar con una explicación visual sobre todo en materias numéricas, pero por parte de los profesores que dictan dicha materia, daría al estudiante mayor seguridad que ver la explicación por un canal de YouTube con algún otro profesor. El envío de audios que le permitan saber al estudiante que el profesor está al corriente de sus entregas, la definición de horarios para dictar la clase o subir la clase a YouTube pudieran ser algunas estrategias a considerar para facilitar el proceso de aprendizaje.

***el envío de audios que le permitan saber al estudiante que el profesor está al corriente de sus entregas, la definición de horarios para dictar la clase o subir la clase a YouTube pudieran ser algunas estrategias a considerar para facilitar el proceso de aprendizaje***

Pero esta la otra cara de la moneda y es un punto que será mencionado más no desglosado en este artículo y es la preparación del docente frente a las herramientas tecnológicas.

Adicional a lo expresado por los jóvenes sobre el área académica, se encuentra el área afectiva, la necesidad de ver a sus amistades de compartir

con ellas se hace notorio, esto manifiesta carga emocional y la continuidad en el tiempo de la situación pudiera alterar las variables psicológicas expuestas a lo largo de este artículo, es por eso que dentro del hogar debe existir un monitoreo por parte de los padres del sentir de sus hijos, conversar, realizar actividades ingeniosas, recreativas como educativas que permitan oxigenar el cerebro y controlar la ansiedad y el estrés que surge del confinamiento.

La adolescencia es de las etapas con mayores cambios bio-psico-sociales, y cada vez más son las investigaciones que se realizan para abordar esta etapa del ciclo evolutivo (Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía, 2000). Entre las variables psicológicas que se han estudiado se encuentra la inteligencia emocional (Mayer, Salovey, & Caruso, 2000) y el bienestar psicológico (Ryff y Keyes, 1995). En la actualidad el mundo vive una situación que ha alterado las actividades diarias de la población mundial y está situación se suma a la cantidad de cambios y ajustes que debe enfrentar un adolescente; el acondicionamiento al nuevo sistema educativo es uno de ellos, donde factores como la falta de contacto interpersonal con profesores y amigos, las deficiencias en la conectividad, las demandas escolares influyen en ciertas variables psicológicas como bienestar psicológico e inteligencia emocional, a pesar de que no se conocen estudios sobre estas mediciones actuales, existen antecedentes que permiten analizar cómo se ponen de manifiesto en los adolescentes y permiten extrapolar al contexto actual mediante análisis reflexivo.

***las demandas escolares influyen en ciertas variables psicológicas como bienestar psicológico e inteligencia emocional, a pesar de que no se conocen estudios sobre estas mediciones actuales***

De Investigaciones realizadas por Calero y Barreyro (2018), Trigos (2013), Sauleda (2017) se extrajo información relacionada con las variables

psicológicas seleccionadas. Las conclusiones resaltantes de estos estudios afirman que la participación en actividades extracurriculares parece brindar a los adolescentes herramientas para desglosar, identificar y catalogar las emociones con más facilidad, que existe una diferenciación entre los valores de IE obtenidos en adolescentes estudiantes de entidades privadas con respecto a las públicas, que existe una relación directa entre conocimiento de la IE y el rendimiento académico, mientras mayor sea la identificación, la comprensión y regulación de las emociones de un adolescente, mayor será su rendimiento académico y por último mediante un análisis de regresión se evidenció que la inteligencia emocional tuvo una capacidad predictiva leve sobre el bienestar psicológico, es decir, que las variables más que relacionarse se complementan.

Ya se comentó con anterioridad que no existen estudios reportados sobre mediciones de estas variables psicológicas bajo el contexto de confinamiento y es por eso que surge la inquietud de poder investigar algunos tópicos en función de los resultados de las investigaciones previas como por ejemplo, la IE y BP en esta época de confinamiento de jóvenes que dentro de sus actividades diarias tiene actividades extracurriculares versus aquellos que no las tienen, IE y BP de estudiantes venezolanos de escuelas públicas y privadas frente al confinamiento pero desde una perspectiva relacionada con el contexto de la educación virtual.

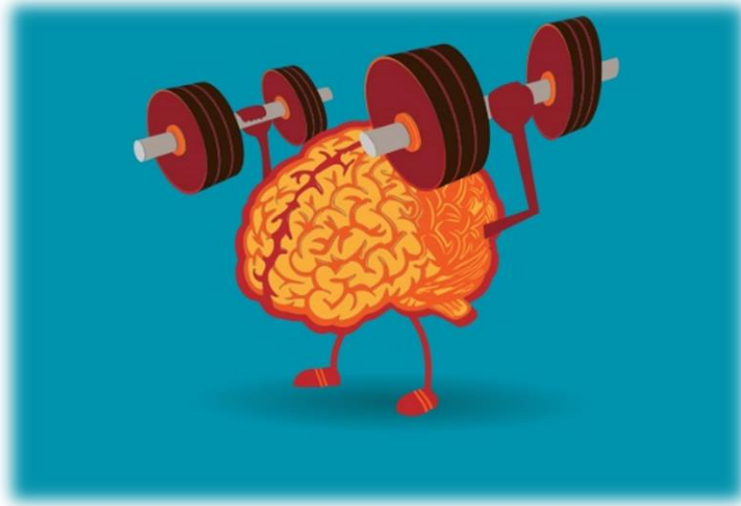
Correlacionar ambas variables desde la perspectiva de la cultura y situación en Venezuela y una posible adaptación de los instrumentos para medir ambas variables desde el contexto educativo.

## Referencias

Aguaded, M. (2017). **Estrategias para potenciar la Inteligencia emocional en la educación: Aplicación del modelo de Mayer y Salovey.** Universidad de Huelva. Recuperado de:

- [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/678888/TP\\_30\\_14.pdf?sequence=1](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/678888/TP_30_14.pdf?sequence=1)
- Calero, A. y Barreyro, J. (2018). **Inteligencia emocional durante la adolescencia: su relación con la participación en actividades extracurriculares.** Recuperado de: <https://doi.org/10.18682/pd.v17i2.693>
- Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (2000). **Adolescencia y juventud en América Latina y el Caribe: problemas, oportunidades y desafíos en el comienzo de un nuevo siglo.** Santiago: CEPAL. Recuperado de: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/7207/1/S2000941\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/7207/1/S2000941_es.pdf)
- Extremera, N., & Fernández, P. (2001). **El modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey: implicaciones educativas para profesores.** En las III jornadas de Innovación Pedagógica: Inteligencia Emocional. Universidad de Málaga. Recuperado de: [http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo\\_de\\_mayer\\_salovey.pdf](http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo_de_mayer_salovey.pdf)
- González, E. (2020). **La Educación on line, vista por adolescentes en tiempos de COVID.** Recuperado de: <https://www.magisnet.com/2020/06/la-educacion-on-line-vistapor-adolescentes-en-tiempos-de-covid/>
- ONU Noticias. **Más de 156 millones de estudiantes están fuera de la escuela en América Latina debido al coronavirus.** Recuperado de: <https://news.un.org/es/story/2020/03/1471822>
- Santacecilia, M. (2020). **Niños sin clase por el coronavirus: internet ayuda, pero no es lo mismo.** Recuperado de: <https://www.dw.com/es/ni%C3%B1os-sin-clase-por-el-coronavirus-internet-ayuda-pero-no-es-lo-mismo/a-53000645>
- Sauleda, A. (2017). **Relación entre Inteligencia Emocional y Bienestar Psicológico en adolescentes ecuatorianos.** Trabajo de fin de grado presentado ante la Universidad Francisco de Vitoria Grado en Psicología. Recuperado de: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
- Shutterstock, B. (2020). **En tiempos de pandemia, la brecha digital de Venezuela trae nuevas desigualdades a la enseñanza.** Recuperado de: <https://theconversation.com/en-tiempos-de-pandemia-labrecha-digital-de-venezuela-trae-nuevas-desigualdades-a-laensenanza-136825>
- Trigoso, M. (2013). **Inteligencia Emocional en Jóvenes y Adolescentes Españoles y Peruanos: variables psicológicas y educativas.** Tesis doctoral Universidad de León. Recuperado de: [https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/3344/Inteligencia\\_emocional.PDF](https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/3344/Inteligencia_emocional.PDF)

# FLEXIBILIDAD COGNITIVA Y ADAPTABILIDAD EN EL PROCESO DE LA NUEVA REALIDAD PRODUCIDA POR LA PANDEMIA DE COVID- 19



Verónica Ulloa  
veronicaulloa074@gmail.com

La salud mental es sumamente frágil si no se le toma la importancia pertinente, pero al hacer cambios conductuales que promuevan la dinámica de nuestra gestión emocional y conductual por ende la flexibilidad cognitiva es la habilidad de cambiar entre conjuntos o “sets” de respuestas, aprender de los errores, cambiar a estrategias más efectivas y dividir la atención y la adaptabilidad es la capacidad que posee el ser humano para adaptarse o modificar el comportamiento para acoplarse, ambas pueden ser usadas para reducir el riesgo de contagio y efectos psicológicos negativos producto de la pandemia por COVID-19.

El presente capítulo de revisión tiene el propósito de promulgar el desarrollo de la flexibilidad cognitiva a fin de facilitar la adaptación ante el confinamiento por COVID-19 favoreciendo la manutención de la salud mental. Las investigaciones usadas para el presente estudio fueron García (2014) Toma de Decisiones y Flexibilidad Cognitiva en Mujeres con Insatisfacción Corporal, Guzmán (2014) Adaptabilidad y Proceso de Cambio organizacional, Valverde & Marquina (2020) El COVID-19: Cuarentena y su impacto psicológico en la población y Protección de la salud mental en situaciones de epidemias.

En cuanto a la metodología el presente artículo de revisión se basó en un estudio no experimental cualitativo, con un nivel descriptivo/explicativo de tipo documental, mediante la recopilación de artículos de investigación, tesis documentales, tesis doctorales en los que se evidencia el estudio de las variables. Como posible propuesta se hace mención de herramientas en apoyo al desarrollo de las variables de forma progresiva.

Es evidente que el mundo está cambiando y la manera de sobrevivir ante este es cambiar junto a él, para ello es fundamental el apoyo de profesionales abocados a dar su contribución ante lo principal que debe cambiar: Nuestra conducta y pensamiento, esto será la base que sustente a una sociedad saludable, y nuestro cuerpo posee las capacidades para hacerlo mediante dos variables psicológicas excepcionales: La flexibilidad cognitiva y la adaptabilidad, como constructos potenciadores del cambio.

Es sumamente sencillo hablar de adaptación al cambio, pero ¿sabemos cómo hacerlo? ¿Qué podemos hacer? El desarrollo de la flexibilidad cognitiva no solo como una función superior del sistema nervioso, sino como una capacidad que permita avanzar a una nueva realidad, así como la adaptabilidad desplegándose como una herramienta que propicie la

adaptación al cambio y a las múltiples circunstancias que la pandemia ha derivado.

La salud mental es sumamente frágil si no se le toma la importancia pertinente, pero al hacer cambios conductuales que promuevan la dinámica de nuestra gestión emocional y conductual ser resiliente en este proceso se tornara mucho más sencillo, por ende, el presente artículo de revisión propone hacer un análisis bibliográfico de las variables ya mencionadas, acompañada de una serie de recomendaciones que propicien el desarrollo de las variables a fin de enfrentarnos de manera efectiva a cualquier medida que pueda ser tomada, ya que pese a la constante dinamia en las medidas de prevención y protección de nuestra salud, mantener una respuesta cognitiva conductual asertiva propiciara bienestar psicológico, resiliencia y satisfacción aun en pandemia.

***ser resiliente en este proceso se tornará mucho más sencillo, por ende, el presente artículo de revisión propone hacer un análisis bibliográfico de las variables ya mencionadas***

En el año 2020 el mundo ha sido paralizado de forma radical ante un enemigo que le ha ganado la batalla a millones de personas, siendo el COVID-19, uno de los virus más relevantes en nuestra historia, generando una crisis pandémica que azota de forma bestial al mundo entero, obligándonos a modificar de forma considerable nuestros patrones conductuales en pro a la sobrevivencia en donde las medidas de higiene, de distanciamiento y confinamiento tanto autóctonas de un país o generalizadas por la Organización Mundial de la Salud.

Pero nuestra mente también está siendo afectada y motivado a la actual realidad a la que hoy nos enfrentamos es evidente el conjunto de cambios radicales a los que ha sido sometida la sociedad, cambios que ameritan un pensamiento adaptativo que traiga consigo decisiones saludables, pensamientos y conductas responsables, ya que en este momento las

***es evidente el conjunto de cambios radicales a los que ha sido sometida la sociedad, cambios que ameritan un pensamiento adaptativo que traiga consigo decisiones saludables, pensamientos y conductas responsables***

actuaciones de cada uno ponen en riesgo la vida de los demás, por lo que la adaptabilidad ante las autoridades sanitarias más que ser sugeridas se han tornado una necesidad.

Pero en una sociedad neurótica, altamente activa y dinámica, en donde el contacto físico es primario y la exposición a las actividades sociales o laborales son de tipo presencial el estar bajo confinamiento preventivo de contagio se ha tornado un nuevo reto al cual enfrentarse, en donde millones de personas han luchado con hábitos, modificaciones laborales, cambios en el sistema educativo, incluso en las relaciones afectivas de tipo familiar y/o romántico las demostraciones han tenido que atenuarse, a fin de protegernos unos a otros, es por ello que las variables psicológicas: Flexibilidad Cognitiva y Adaptabilidad, han tomado una nueva relevancia a fin de evitar consecuencias perjudiciales en este proceso.

Pero en una sociedad neurótica, altamente activa y

Las dificultades producto de debilidad de flexibilidad cognitiva ante las medidas y ausencia de adaptabilidad ante el COVID-19 ha traído consecuencias terribles como lo es el caso de Italia en donde tras ser uno de los primeros países en ser infectado obteniendo sus primeros 3 casos en enero, también fue de los primeros en someterse al proceso de cuarentena, sin embargo, fueron muchos los que tras la primera flexibilización se reunieron

en parques y sitios públicos, aumentando de manera significativa la tasa de contagios y las muertes, convirtiéndose en el sexto país con más casos y muertes en el mundo, en donde uno de los factores incidentes fueron la resistencia a mantener el distanciamiento social, lo cual trajo perjudiciales consecuencias.

En Latinoamérica el caso de incidencia más destacado por resistencia a flexibilidad cognitiva ante la adaptación al cambio mediante la toma de medidas ha sido sin duda Brasil, en donde las autoridades se opusieron a maximizar las medidas de prevención anteponiendo intereses económicos y políticos a la salud nacional, muestra de un tipo de pensamiento convergente y rígido, que acarreo el aumento exponencial de casos positivos y muertes, hasta ser contagiado incluso el presidente Jair Bolsonaro, quien se ha opuesto al uso de mascarillas y distanciamiento social abiertamente.

***las autoridades se opusieron a maximizar las medidas de prevención anteponiendo intereses económicos y políticos a la salud nacional, muestra de un tipo de pensamiento convergente y rígido***

En Venezuela, se tomaron medidas de prevención desde un inicio a nivel físico, sanitario y de confinamiento, pero no se ha hecho énfasis en la adaptación psicológica ante la nueva realidad, aumentando el índice de suicidios infantiles, incluyendo en sus estadísticas al estado Aragua, donde los infantes tras las medidas fueron restringidos sin un sano acompañamiento familiar en actividades educativas, en donde las preocupaciones del padre venezolano se desplegaron ante la obtención de alimentos o alguna forma de sustento ante las imposibilidades de salir a trabajar bajo los parámetros de cuarentena estricta, que ameritan sin duda herramientas cognitivas para adaptarse a estos procesos.

***el propósito de esta investigación radica en promulgar el desarrollo de la flexibilidad cognitiva a fin de facilitar la adaptación ante el confinamiento por COVID-19 favoreciendo la manutención de la salud mental***

Por lo anteriormente expuesto el propósito de esta investigación radica en promulgar el desarrollo de la flexibilidad cognitiva a fin de facilitar la adaptación ante el confinamiento por COVID-19 favoreciendo la manutención de la salud mental, ya

que según estadísticas las consecuencias del coronavirus al que hoy nos enfrentamos se extenderán por un tiempo considerable, por ende es fundamental modificar las estructuras de pensamiento rígidas ante una tendencia divergente, cambiando constantemente nuestras actuaciones a fin de propiciar la reducción de la frustración, reducir la apatía y potenciar el bienestar psicológico aún bajo las medidas sanitarias restrictivas de prevención que aún se seguirán tomando hasta que sea encontrada una vacuna oportuna y disminuyan los brotes de contagio, a fin de evitar las reincidencias.

Para ello la presente investigación mantiene como objetivos los siguientes: Objetivo general: Desarrollar la flexibilidad cognitiva y la adaptabilidad en el proceso de la nueva realidad producida por la pandemia de COVID- 19. Tomando como Objetivos específicos: Describir la flexibilidad cognitiva como herramienta ante el COVID- 19, Valorar la adaptabilidad ante las medidas de confinamiento y prevención sanitaria, Potenciar el aumento de flexibilidad cognitiva y la adaptabilidad en el proceso de la nueva realidad producida por la pandemia de COVID- 19 y Sugerir medidas propiciadoras de salud mental tomando como base la flexibilidad cognitiva y la adaptabilidad.

Se hace presente la necesidad de conocimiento acerca de la flexibilidad cognitiva y adaptabilidad ante la actual pandemia de COVID-19, ya que en el desarrollo de esta situación amerita la comprensión y respuesta cognitiva eficiente, que permita mantener el estado de salud mental para la sociedad en general. Además, múltiples investigaciones han revelado una profunda y extensa gama de impactos psicosociales en personas, en la comunidad y a nivel internacional que pueden atenuarse ante un saludable proceso cognitivo conductual preventivo.

***en el desarrollo de esta situación amerita la comprensión y respuesta cognitiva eficiente, que permita mantener el estado de salud mental para la sociedad en general***

En tal sentido, la presente investigación se estructuro de la siguiente manera: Bajo el subtema I se encuentra la flexibilidad cognitiva, su definición, características, desarrollo, alteraciones y consecuencias, avanzando como Subtema II la adaptabilidad, definición y áreas de aplicación , sustentados bajo el análisis de la investigadora bajo el enfoque de la realidad actual en pandemia de COVID-19, prosiguiendo a los antecedentes de la investigación, el cual está constituida en trabajos anteriormente realizados que soportan el tema ha investigado, seguido de las consideraciones finales de la investigación, se ve implicada los datos obtenidos así como el análisis de los resultados y el aporte que ofrece el estudio. Finalmente, las referencias bibliográficas que dieron sustento a la presente investigación, a fin de garantizar el soporte teórico del presente artículo de revisión.

### **Flexibilidad cognitiva**

En cuanto a la flexibilidad cognitiva según García (2014) en su investigación Toma de Decisiones y Flexibilidad Cognitiva en Mujeres con Insatisfacción Corporal en su investigación la definen como “la capacidad de

un sujeto para alternar rápidamente de una respuesta a otra, respondiendo a las demandas cambiantes de una tarea o situación” (p. 15). Por su parte, Mateo (2007) citado por García (2014). También la define como la habilidad de cambiar entre conjuntos o “sets” de respuestas, aprender de los errores, cambiar a estrategias más efectivas y dividir la atención (Anderson, 2002) citado por García (2014).

Esto da a entender que la flexibilidad cognitiva permite una respuesta adaptativa ante los diversos conflictos o situaciones a los que nos vemos expuestos diariamente, tomando entre diversas opciones de manera rápida e instintiva a aquella que sea de mayor beneficio, de esta manera, un comportamiento flexible supone la habilidad para cambiar de representación en función de la información entrante que resulta relevante para el cambio, como también supone la habilidad para mantener una representación intacta, cuando los cambios son irrelevantes (Chevalier y Blaye, 2008), citado por García (2014).

La alteración de la flexibilidad se suele presentar bajo la forma de perseveraciones o inflexibilidad, lo cual hace referencia a la producción repetida de una acción o pensamiento, no efectuándose el paso de una actividad a otra, debido a rigidez y falta de flexibilidad en los programas de acción (García, 2014).

Por su parte Floresco (2011), citado por García (2014), indica que existen muchas regiones del cerebro que trabajan juntas para crear una conducta adaptable frente ambientes cambiantes; en la literatura relacionada a la variable se define que los sujetos con flexibilidad cognitiva son capaces

***existen muchas regiones  
del cerebro que trabajan  
juntas para crear una  
conducta adaptable frente  
ambientes cambiantes***

de solucionar problemas como respuesta adaptativa a los cambios que se producen en una determinada situación.

## **Adaptabilidad**

Ahora bien, en cuanto a adaptabilidad en su investigación *Adaptabilidad y Proceso de Cambio organizacional* Guzmán (2014) la define como “Es la capacidad que posee el ser humano para adaptarse o modificar el comportamiento para acoplarse”. (p.7). Siendo orientada hacia el ámbito organizacional, pero aplicable al resto de las operaciones humanas.

En el mismo texto menciona que hoy en día la adaptabilidad en el mundo es un proceso de adecuación donde un organismo se debe acomodar a las diferentes modificaciones que le suceden en el entorno, esta habilidad debe de crearse, al involucrarse en lo que le rodea y encajar en el contexto donde se encuentra. En la actualidad los diferentes procesos de cambio organizacional causan diversos problemas por la forma en que opera afecta el equilibrio del colaborador en las funciones y puede generar distintas reacciones como la actitud negativa, resistencia o estrés, cuestión que puede ocasionar una adaptabilidad inadecuada.

Además, Guzmán (2014) hace referencia a que adaptabilidad y el proceso de cambio busca siempre mejorar la calidad de vida del colaborador en todos los sentidos y enfoques, para que el proceso sea de mayor facilidad y sencillez, adoptar diferente postura para mejorar el desempeño, por cual se definirán los elementos y factores que intervienen dentro de este proceso.

En el mismo sentido Chiavenato (2009) citado por Guzmán (2014) también lo define como la capacidad para resolver problemas y reaccionar de manera flexible a las exigencias cambiantes e inconstantes del ambiente. Permitiéndola convertirse en una habilidad blanda, moldeable y sostenible que propicia la sana ejecución de actividades aun sin estas estar programadas.

***una epidemia de gran magnitud o pandemia implica una perturbación psicosocial que puede exceder la capacidad de manejo de la población afectada***

Según la Organización Panamericana de la Salud en su investigación Protección de la salud mental en situaciones de epidemias desde la perspectiva de la salud mental, una epidemia de gran magnitud o pandemia implica una perturbación psicosocial que puede exceder la capacidad de manejo de la población afectada. Puede considerarse,

incluso, que toda la población sufre tensiones y angustias en mayor o menor medida. Así es que se estima un incremento de la incidencia de trastornos psíquicos, aunque debe destacarse que no todos los problemas psicológicos y sociales que se presentan podrán calificarse como enfermedades; la mayoría serán reacciones normales ante una situación anormal, y al no ser tomadas medidas en pro a la formación de la flexibilidad cognitiva y la adaptabilidad dichos índices pueden verse afectados de manera negativa.

Los efectos en la salud mental, generalmente, son más marcados en las poblaciones que viven en condiciones precarias, poseen escasos recursos y tienen limitado acceso a los servicios sociales y de salud, los cuales tienen tendencias a la frustración ante las medidas ya que tienen mayor necesidad de exponerse al contacto por anteponerse sus necesidades alimenticias y económicas al riesgo de su salud, y desde el punto de vista de la investigadora es exponencial evidenciar la importancia de dichos constructos a fin de propiciar medidas de prevención asertivas.

Podemos ver la flexibilidad cognitiva como la función mental que nos ayudara a mejorar nuestra calidad de vida aun en medio de restricciones, dándole un giro asertivo a los conflictos, una respuesta ante las dudas y un estilo de pensamiento moldeable ante las dificultades, mientras que la adaptabilidad permitirá no solo responder de manera conductual,



sino propiciar cambios constantes que potencien el surgimiento de posibilidades nuevas, planes y metas por cumplir sin ser rechazados, más bien, siendo modificados de manera inteligente para ser perdurables.

La investigación de García (2014) evidencia la relación entre la flexibilidad cognitiva en pro a la ejecución de una sana percepción del autoconcepto y la autoestima que potenciaran la sana toma de decisiones sobre el cuerpo de mujeres, teniendo como resultado que aquellas con menor resultado en los test de evaluación de flexibilidad cognitiva tenían menor índice de autovaloración, autoestima y toma de decisiones inadecuadas.

Tomando en cuenta la variable Adaptabilidad se tomó la investigación de Guzmán (2014) quien bajo un enfoque organizacional evaluó colaboradores de una empresa en Guatemala, encontrando que el 48% presenta resistencia a la adaptabilidad.

En búsqueda de respaldar los estudios actuales sobre el COVID-19 y otras actuaciones ante situaciones pandémicas se tomaron como base las investigaciones de Valverde & Marquina (2020) realizada en Perú y la investigación hecha por la Organización Panamericana de la salud llamada Protección de la salud mental en situaciones de epidemias como producto de la Unidad de Salud Mental, Abuso de Sustancias y Rehabilitación. (THS/MH).

***las variables expuestas pueden convertirse en herramientas que salven vidas, ya que un ser humano rígido, tanto a nivel cognitivo como a nivel conductual tiene mínimas posibilidades de progreso en condiciones saludables***

En conclusión las variables expuestas pueden convertirse en herramientas que salven vidas, ya que un ser humano rígido, tanto a nivel cognitivo como a nivel conductual tiene mínimas posibilidades de progreso en condiciones saludables, y en circunstancias pandémicas se torna una bomba de tiempo llena de frustración y posibles psicopatologías como ansiedad y depresión, potenciando sensaciones de inutilidad y emociones como la ira y la tristeza ante un mundo que no avanza de la manera en que se espera.

Por lo que las medidas de prevención psicológicas más que ante la aceptación impuesta debe tornarse en pro a la ejecución de herramientas de comprensión como lo son técnicas cognitivas conductuales que propicien la adaptabilidad, como los ensayos conductuales o técnicas de reestructuración cognitiva, pero a nivel no supervisado pueden hacerse planes, visualizaciones o proyecciones de metas mediante la construcción de mapas cognitivos o rutas visuales de sueños.

También la ejecución de listas diarias propicia la agilidad ante la adecuación de medidas sanitarias relevantes, o nuevas decisiones laborales a las que el individuo no se había expuesto, ya que la flexibilidad cognitiva como una función mental puede desarrollarse progresivamente y la

***el exponernos ante esta nueva realidad diariamente debe ser acompañado del deseo de mejorar en las múltiples capacidades que nuestro cerebro tiene para ofrecernos***

adaptabilidad como una capacidad puede aumentarse su uso, más en una situación como la propiciada por el COVID-19, en donde estar atentos de forma neurocognitiva puede prevenir el desarrollo de otras enfermedades o la reducción de las defensas del sistema inmunológico.

Realmente, el exponernos ante esta nueva realidad diariamente debe ser acompañado del deseo de mejorar en las múltiples capacidades que nuestro cerebro tiene para ofrecernos, de esta manera una mente saludable potenciara una salud con menor grado de vulnerabilidad, y para ello un pensamiento asertivo se tornara en decisiones efectivas que serán de beneficio para cada uno de nosotros.

## Referencias

- García (2014). **Toma de Decisiones y Flexibilidad Cognitiva en Mujeres con Insatisfacción Corporal**. España: Universidad de Jaén.
- Guzmán (2014). **Adaptabilidad y Proceso de Cambio organizacional**. Guatemala: Universidad Rafael Landívar.
- Organización Panamericana de la salud (s.f.). **Protección de la salud mental en situaciones de epidemias**. Unidad de Salud Mental, Abuso de Sustancias y Rehabilitación. (THS/MH).
- Valverde & Marquina (2020). **El Covid-19: Cuarentena y su impacto psicológico en la población**. Perú: Universidad Nacional Federico Villareal.

# ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y ESTRÉS DURANTE LA CUARENTENA SOCIAL EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS



Carlos Álvarez  
ceaz1995z@gmail.com

En el presente artículo documental se exponen las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la carrera de psicología, teniendo como propósito o principal analizar cuáles son dichas estrategias, y como estas influyen el comportamiento del comportamiento y emociones de los estudiantes; teniendo en cuenta que estas se definen como aquellos esfuerzos que permiten sobrellevar o solventar situaciones adversas en el día a día, es decir la capacidad para enfrentarse a los conflictos. Hace mención de teóricos como Albert Ellis y Lazarus & Folkman, quienes realizaron trabajos e investigaciones sobre las estrategias de afrontamiento y las reevaluaciones cognitivas dirigidas a la emoción

ión, logrando así en el individuo poder interpretar de forma objetiva y realiza una situación/evento.

En el mismo orden de ideas, se logra copilar de investigaciones anteriores realizados en la misma población dentro de la cual se enmarca el presente estudio, aunado a esto, son de carácter descriptivo y con abordaje teórico práctico. Finalmente se comprende las estrategias de afrontamiento, posee tres dimensiones que influyen dentro de los estudiantes de psicología – problema, resolución & afrontamiento.

En la actualidad se puede notar que el mundo ha cambiado drásticamente, la forma de relacionarse, de trabajar, estudiar e incluso las distracciones, y no por la evolución social precisamente, sino más ligado a un término no tan común en los últimos tiempos, refiriéndose en este caso a la cuarentena, decretada por los gobiernos del mundo para frenar la ola de contagios de una enfermedad viral que ha alertado a la humanidad entera, y la misma ha llevado a un proceso transición y de adaptación. En el caso de Venezuela no queda exenta de esta situación, es notable que la actitud y comportamiento del venezolano se ha encontrado alterada desde varios puntos de vista, no obstante, un gran factor dentro de la cuarentena social en el país, es la cantidad de estresores que se añaden a los ya existentes.

Por otro lado, las estrategias de afrontamiento hacen referencia a los esfuerzos, mediante conductas, para hacer frente a las demandas internas y ambientales, y a los conflictos entre ellas, que exceden los recursos de la persona. Estos procesos entran en funcionamiento en todos aquellos casos en que se

***las estrategias de afrontamiento hacen referencia a los esfuerzos, mediante conductas, para hacer frente a las demandas internas y ambientales, y a los conflictos entre ellas, que exceden los recursos de la persona***

desequilibra la transacción individuo-ambiente. Se trata de un término propio de la psicología y especialmente vinculado al estrés. En psicología, el afrontamiento ha sido definido como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo (Anónimo, 2020).

La capacidad de afrontar no solo se refiere a la resolución práctica de los problemas, sino también, a la capacidad de la gestión de las emociones y del estrés delante de la situación-problema. Modificar las propias estrategias de afrontamiento para afrontar de forma asertiva los eventos estresantes depende, en gran medida de la forma en que se vivencia y analiza el evento, de la capacidad y posibilidad de captar información, así como también de la de buscar ayuda y apoyo social en el contexto donde se vive. Cuando el sujeto se enfrenta a ciertos problemas o retos en alguna área del desarrollo humano, la capacidad para mantener la cabeza “fría” –sin interferencia emocional o sesgo cognitivo- puede ser clave a la hora de superar con éxito los obstáculos (Castagnetta, s.f.).

En este orden de ideas, cuando se emplea el término de estrategias de afrontamiento se hace referencia a una serie de acciones adaptativas donde se espera que el individuo pueda dominar, tolerar y/o reducir determinado conflicto con las herramientas y recursos disponibles para el momento. Por ejemplo, cuando un sujeto presentar dificultad para controlar sus emociones, sentimientos y/o conductas adaptativas, para el momento de la presencia de un conflicto se observa la ausencia de estrategias de afrontamiento adecuadas para la resolución del mismo.

***para el momento de la presencia de un conflicto se observa la ausencia de estrategias de afrontamiento adecuadas para la resolución del mismo***

Los estudios de psicología resaltan grandes características de las estrategias de afrontamiento, a partir de las cuales se pueden clasificar: La valoración, búsqueda del significado del evento crítico; el problema, intenta confrontar la realidad, manejando las consecuencias que se nos presentan; y la emoción, regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo. En este orden de ideas se puede identificar una buena estrategia de enfrentamiento (Castagnetta, s.f.).

Aunado a esto, es de relevancia resaltar el impacto psicológico producto de la cuarentena anunciada en el país, a fin de reducir los contagios de una enfermedad en calidad de pandemia, y es que se hace evidente que los sujetos se encuentran en un contexto totalmente nuevo e inexplorado para la generación presente lo que puede ser amenazante para individuo, generando preguntas para sí mismo tales como ¿Qué puedo hacer? O ¿Cómo puedo enfrentarme a esto?

Asimismo, los sujetos a no tener poseer un conocimiento previo de cómo emplear y/o utilizar las estrategias de forma asertiva en diversas situaciones decaen al cometer un error por ello es importante tener la capacidad y habilidad de controlar el enfoque cognitivo y conductual, para saber sobrellevar los aspectos negativos y positivos en el funcionamiento individuo-ambiente. Tener los recursos necesarios a la hora de presentarse un suceso no esperado. En cada una de estas clases de afrontamiento se pueden utilizar estrategias de tipo funcional y/o disfuncional. Esto lleva a la consideración de que, en realidad, no hay estilos de

***tener los recursos necesarios a la hora de presentarse un suceso no esperado***

afrontamiento adaptativo o des-adaptativo, hay estrategias que pueden ser eficaces en una situación, pueden no serlo en otras (Castagnetta, s.f.).

Es por esto que, el objetivo principal de dicha investigación es Analizar las estrategias de afrontamiento al estrés en el contexto de cuarentena social en los estudiantes de la carrera de Psicología adscritos a la Universidad Bicentenario de Aragua, San Joaquín de Turmero, Estado Aragua. Y partiendo de esto obtenemos tres objetivos específicos:

1. Brindar información sobre las estrategias de afrontamiento a los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Bicentenario de Aragua, San Joaquín de Turmero, Estado Aragua.
2. Generar estímulos afectivos positivos en los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Bicentenario de Aragua, San Joaquín de Turmero, Estado Aragua.
3. Comprender e interpretar los resultados obtenidos en los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Bicentenario de Aragua, San Joaquín de Turmero, Estado Aragua.

Es importante resaltar que, en la actualidad, pese a la existencia de los distintos medios de comunicación masivos, a los cuales se encuentra sometida gran parte de la población mundial, el desconocimiento sobre el cómo un individuo puede afrontar de manera adecuada las distintas situaciones adversas.

Dichas estrategias son las que posibilitan que los estudiantes continúen con su proceso de formación académica a pesar de las dificultades; lo cual invita a indagar sobre cuáles son las estrategias de afrontamiento que en la actualidad se están aplicando para poder hacer frente al estrés y mantenerse en el camino de la carrera profesional.

Al lograr determinar cuáles son las estrategias de afrontamiento que han permitido el éxito y la continuidad de los estudiantes en sus programas de formación y personal, se suministrara la información pertinente la cual permitiera mantener la calidad de estudiantes efectivos, permitiendo también lograr más profesionales en el país, y así, por tal fin el crecimiento profesional y personal de los sujetos.

Ahora bien, se hace necesario especificar que son las estrategias de afrontamiento, y es por ellos que se realiza un recorrido de diversas investigaciones que sirven como fundamento teórico, abriendo un panorama de mayor información, útil y confiable.

Según Psicología UNED (2019) el teórico Albert Ellis formuló el primer sistema de terapia cognitivo-conductual denominado terapia racional emotiva conductual cuyo objeto es modificar los núcleos cognitivos disfuncionales (ideas irracionales) que subyacen a los estados de perturbación psicológica.

Presentó en 1957 un modelo de intervención psicoterapéutica denominado Terapia Racional en el que enfatizaba el papel de las creencias en el desarrollo de los trastornos emocionales (cambio de creencias como solución). En 1993 volvió a cambiar el nombre por terapia racional emotiva conductual. Ellis siempre ha destacado como apoyo esencial a sus teorías los escritos y opiniones de importantes filósofos y pensadores (estoicos, Epícteto).

***son las estrategias de afrontamiento que en la actualidad se están aplicando para poder hacer frente al estrés y mantenerse en el camino de la carrera profesional***

***Ellis siempre ha destacado como apoyo esencial a sus teorías los escritos y opiniones de importantes filósofos y pensadores***

Centra su teoría en la sencilla frase atribuida al filósofo estoico griego Epícteto: "Las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos" (Itzualop, 2012). Para este autor, las emociones son consecuencia de un acontecimiento activador, suceso o situación, que da lugar al desarrollo de un sistema de creencias, a partir de las cuales el sujeto desarrolla emociones, pensamientos y acciones.

Es interesante mencionar que en la década de los sesenta muchos teóricos comienzan a aceptar de manera progresiva la idea de que, aunque el estrés es algo que el sujeto no puede evitar, la forma en como este afronta establece grandes diferencias en la adaptación como resultado final. Esto provoca que el interés frente al estrés se vea desplazado hacia el tema del afrontamiento.

La teoría Estrés y procesos cognitivos propuesta por Lazarus & Folkman en 1986, menciona que el estrés psicológico es una relación particular entre el sujeto y su entorno que se encuentra evaluado por el cómo amenazante poniendo su bienestar en peligro.

En dicha teoría se inicia con la exposición de la evaluación cognitiva y el afrontamiento, donde la primera trata como proceso donde se establecen interrogantes de por qué y hasta qué punto una situación o relación es

***por su parte el  
afrontamiento se dirige al  
proceso por el cual el  
sujeto puede dar el  
manejo a las situaciones  
que él considere sean  
estresantes***

estresante. Por su parte el afrontamiento se dirige al proceso por el cual el sujeto puede dar el manejo a las situaciones que él considere sean estresantes, así como las emociones generadas por estas, es decir, la capacidad de sobrellevar una situación estresante.

Siguiendo el mismo orden de ideas, Lazarus (1986), señalo que, durante la década de los años 40 y 50, el afrontamiento significó un concepto organizativo dentro de la evaluación clínica y actualmente constituye el centro de toda una serie de psicoterapias y programas educativos que tienen como objetivo desarrollar recursos adaptativos. Y en conjunto con Folkman (1986), el afrontamiento es aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para mejorar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

Luego de entender lo referente propuestos por los teóricos, se evidencia que el estrés se encuentra evidenciado en aquellas situaciones donde el individuo perciba tensión y exista una carga emocional, colocando a prueba su modo de acción en dichas circunstancias. No cabe duda que dentro de los espacios académicos no se escapa de esta realidad, ya que el alumnado sometido a gran cantidad de estímulos estresores debe compensarlo a través de su accionar – estrategias de afrontamiento.

En primer momento Albert Ellis, manifiesta que los pensamientos son las causantes de la alteración – estrés – en el individuo debido a la constante preocupación por el evento ocurrido, y no por el hecho en sí participando que las emociones solo son derivados de un acontecimiento previo – estímulo estresor -. Aunado a esto Lazarus & Folkman señalan que afrontamiento a las circunstancias estresantes en un individuo, se encuentra ligado a los procesos cognitivos.

***dentro de los espacios académicos no se escapa de esta realidad, ya que el alumnado sometido a gran cantidad de estímulos estresores debe compensarlo a través de su accionar – estrategias de afrontamiento***

Otros autores, señalaron en su momento, investigaciones sobre las estrategias de afrontamiento, como es el caso de Martín, Anglada y Daher (2014) en su investigación de Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios.

Esta investigación evaluó las diferencias y el grado de relación entre estas dos variables en cuanto a género, materias rendidas y año académico. Los resultados mostraron que las estrategias de afrontamiento fueron la búsqueda de Gratificaciones Alternativas y la Descarga Emocional; además, que los estudiantes presentan un nivel bajo de ansiedad. Se encontraron relaciones significativas entre ansiedad ante exámenes y estrategias de afrontamiento, como también entre estas variables en relación al género y el año de cursado. No se encontraron resultados significativos al correlacionar con cantidad de materias rendidas. Esta investigación es relevante ya que la población estudiada posee similitud con la misma, además se evidencia las estrategias de afrontamiento.

También se encuentra el trabajo de Silva, Rosas y Pulido (2017), el cual tuvo por objetivo establecer las estrategias de afrontamiento ante el estrés adoptadas por estudiantes universitarios, mediante la aplicación de la prueba de Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC – M).

A través de los resultados se concluye que la Búsqueda de apoyo profesional, es la más aplicada por los estudiantes, con un margen de

***a través de los resultados se concluye que la “Búsqueda de apoyo profesional”, es la más aplicada por los estudiantes de Psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello***

aplicación de 67,78 % por parte del género masculino y una aplicación de 57,30 % por parte del género femenino, obteniendo calificaciones superiores a las demás Estrategias de

Afrontamiento o Estrategias de Coping. Se resalta de la investigación que los investigadores toman como teóricos principales a Lazarus & Folkman.

Por último, se presenta el aporte de Brooks, Webster, Smith, Woodland, Wessely, Greenberg & Rubin (2020), sobre el impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirla, una revisión rápida de las pruebas, donde comparan 5 estudios relacionados la cuarentena y cómo ésta afecta la parte psíquica del sujeto. En dicho estudio se manifiestan que lo principales estresores son la duración de la cuarentena, el miedo de infección, frustración, aburrimiento e información inadecuada, generando en los individuos ansiedad. Por otro lado, también se sugiere que cuarentena suele estar asociada a un efecto psicológico negativo pese a que la misma se origina por buscar solución frente a las crisis en la sociedad.

Es de notoria relevancia, debido al efecto que produce la cuarenta en el hombre visto desde los puntos de vista positivos y negativos, es decir, como fuente de estrés, así como el hecho de solventar y adaptarse, por lo tanto, la relevancia de crear estrategias claras y oportunas para la perpetuación de la salud mental individual y colectiva.

***debido al efecto que produce la cuarenta en el hombre visto desde los puntos de vista positivos y negativos, es decir, como fuente de estrés***

## Propuesta

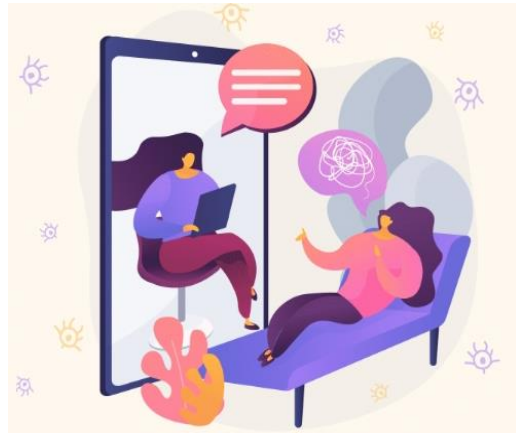
Objetivo general	Objetivos específicos	Sesión	Contenido	Actividades	Recursos
Analizar las estrategias de afrontamiento al estrés en el contexto de cuarentena social en los estudiantes	Brindar información sobre las estrategias de afrontamiento a los estudiantes	1	Identificar cuáles son los estresores principales en la cuarentena	Foro interactivo "Factores estresores en cuarentena"	Dispositivos con acceso a internet
		2	Manifiestar las estrategias que permitan al sujeto afrontar de forma adecuada los estresores principales.	Foro interactivo "¿Cómo enfrento la cuarentena social?"	Dispositivos con acceso a internet
	3	4	Integrar por medio de películas, videos e información las diferentes partes del núcleo familiar, dando a conocer la importancia de la comunicación asertiva.	Foro interactivo y películas "Comunicación y familia"	Dispositivos con acceso a internet
				Foro interactivo "Debate y dinámicas"	Dispositivos con acceso a internet
	Comprender e interpretar los resultados obtenidos en los estudiantes	5	Conocer cómo se sienten los individuos al colocar en práctica los conocimientos recibidos	Foro interactivo abierto "compartiendo mi experiencia"	Dispositivos con acceso a internet

## Factibilidad

La factibilidad de la propuesta es alta partiendo de la participación e intereses de la obtención de conocimientos por parte de los sujetos, es decir, en época de cuarentena el manejo de información se convierte en una necesidad y la misma en su gran mayoría se consigue a través de medios electrónicos como redes sociales, mensajería instantánea, páginas web e aplicaciones destinadas para el fin, por lo cual el alcance al difundir información a través de alguno de los medios ya mencionados, en especial aquellas que permitan la interacción grupal, será alto, no obstante es de importancia mencionar que pese a tener dos factores que parecen dar positivo

al aplicar el programa de intervención – medios electrónicos y disposición a la información de los sujetos en la actualidad país, no todos las personas cuentan con acceso a algunos de los portales interactivos lo que disminuye significativamente la cantidad de personas alcanzadas, a esto se le añade las fallas en las comunicaciones.

Por otro lado, se suma un factor resaltante que pudiera afectar en la adecuada aplicación del programa, relacionado a la falta de control que, sobre los integrantes del grupo, puesto que lo niveles de distracción son mayor y generarían poca receptividad por parte de la población a quien se le suministra la información.



En este aspecto, el inmerso en la línea de investigación institucional Biodiversidad, ambiente y salud contemplando la profundización de los aspectos de salud y sanidad en la población, así también en la línea de Psicología, Sociedad y Desarrollo a fin de crear propuestas innovadoras de transformación en salud pública y colectiva.

El desarrollo de la presente investigación, favoreció en develar el estado

***para el logro del planteamiento realizado se toma como referencia el marco teórico Albert Ellis (1957; 1993) y Lazarus y Folkman (1986) producto a los estudios elaborados dentro del áreas destacando que son reevaluaciones cognitivas dirigidas a la emoción***

actual de las estrategias de afrontamiento en población estudiantil, específicamente de grado universitario donde se abordó a partir del marco de los estímulos afectivos positivos, es decir, generar,

interpretar y comprender los mismos en pro de conocer las estrategias de afrontamiento actuales, que manifiestan los estudiantes de dicha población.

En este sentido, para el logro del planteamiento realizado se toma como referencia el marco teórico Albert Ellis (1957;1993) y Lazarus y Folkman (1986) producto a los estudios elaborados dentro del áreas destacando que son reevaluaciones cognitivas dirigidas a la emoción, logrando así en el individuo poder interpretar de forma objetiva y realiza una situación/evento o, por el contrario, un espacio donde pudiese darse por parte del individuo una distorsión de la realidad, obviamente, esto último, dependerá de las características socio personales y psicológicas del mismo.

Asimismo, las investigaciones desarrolladas en el año 2017, por Silva, Rosas & Pulido y Martín, Anglada & Daher, funcionaron como antecedentes para el perfeccionamiento de este estudio producto a su carácter de tipo descriptivo y su aproximación al conocimiento no solo de las estrategias de afrontamiento en sí, sino, a su abordaje investigativo (teórico-práctico) en la misma población dentro de las cual se enmarca el estudio avanzado; donde se esclareció ciertas correlaciones a nivel cuantitativos con otros constructos psicológicos, y dejando así una invitación, a otros investigadores a realizar mayor énfasis en cuáles son las variables influentes e interviene dentro de la población de estudio en la adopción de la estrategia de afrontamiento a utilizar.

Finalmente, es pertinente realizar una invitación a todos aquellos que deseen explorar y profundizar en este constructo donde, partiendo de la teoría de Lazarus y Folkman, por ejemplo, las estrategias de afrontamiento pudiesen ser desglosadas en tres dimensiones: centrados en el problema, un afrontamiento a resolver el problema y enfrentar la situación estresante; centrado en la emoción, dirigida a la regulación de las respuestas emocionales que enfrenta el individuo frente a una situación estresante y centrado en la

evitación del problema, que hace referencia a la adopción de conductas evasivas ante los agentes estresantes.

## Referencias

- Anónimo (2020). **Estrategias de afrontamiento**. Recuperado de: <https://amp.es.autograndad.com/1455934/1/estrategias-de-afrontamiento.html>
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G. (2020). **El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirlo**. The Lancet, 395, 912-20. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Castagnetta, O. (s.f.). **Estrategias de afrontamiento: ¿qué son y cómo pueden ayudarnos?** Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento>
- De Vera, M. (s.f.). **La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos**. Recuperado de: <http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>
- Itzialop (2012). **Albert Ellis**. Recuperado de: <https://www.clubensayos.com/Biograf%C3%ADas/Albert-Ellis/325523.html>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). **Estrés y Procesos Cognitivos**. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Martín, Anglada y Daher (2014). **Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios**. Revista de Psicología, vol. 32, Pontificia Universidad Católica del Perú Lima, Perú. Recuperado de: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0254-92472014000200003](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472014000200003)
- Psicología UNED (2019). **Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)**. Recuperado de: <http://psicologia.isipedia.com/tercero/tecnicas-de-intervencion-cognitivo-conductuales/07-terapia-racional-emotiva-conductual-trec>
- Silva, Rosas y Pulido (2017) **Estrategias de afrontamiento de los estudiantes del programa de Psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios Seccional Bello**. Trabajo de grado para optar al título de Profesional en Psicología. Colombia. Recuperado de: <https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/6034/Investigaci%C3%B3n%20Estrategias%20de%20Coping%20%28EEC-M%29%20ENTREGA%20BIBLIOTECA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

# POTENCIAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA MEDIAR EL PROCESO DE AISLAMIENTO SOCIAL



Zaire Silvera

[zaisilvera2797@gmail.com](mailto:zaisilvera2797@gmail.com)

En la actualidad estamos en un mundo cambiante y como él, cambiamos nosotros para adaptarnos a situaciones que nos favorezcan. Analizando la relación de la inteligencia emocional con la capacidad para afrontarnos a situaciones estresantes. Según Pérez y Perlacios (2018) las evidencias acumuladas hasta el momento indican que la inteligencia emocional juega un papel muy importante en el autocontrol emocional y en la capacidad adaptativa del individuo. El uso de la inteligencia emocional, hacer que intencionalmente las emociones trabajen para nosotros términos utilizados principalmente por Peter Salovey y John Mayer, el cual ha tenido mayor notoriedad gracias a partir de la publicación del libro “La inteligencia Emocional” escrito por Daniel Goleman, en 1995.

Elementos que aportan a la inteligencia humana una eficacia y adaptación personal, dándonos a conocer una visión equilibrada del papel que juega nuestra cognición y las emociones en la vida de las personas. La metodología que será aplicada es la cualitativa la cual nos aportara observaciones de la situación actual según este aislamiento social.

***lo primero que sale a flote son las emociones, y muchos de los casos a flor de piel***

Se corren tiempos difíciles, escenarios de apuros y lo primero que sale a flote son las emociones, y muchos de los casos a flor de piel. Aprender a identificar la propias y ajenas para poner a gestionarlas y no perderse en el abismo de la negatividad y poner a asegurar la supervivencia.

El poder expresar las emociones es lograr comunicar a los otros que estamos sintiendo en el determinado momento, hablamos de autorregulación, en el cual nos permite tolerar frustraciones y poder mejorar las habilidades sociales. La capacidad que tenemos para gestionar e identificar la emociones nos ayuda también a empatizar hacia los demás, esto juega un papel muy importante a la hora de razonarlo o reflexionarlo sobre una situación problemática o implicaciones en la salud física y mental. La realidad de la investigación es que puede ser estudiada de manera cualitativa y cuantitativa, debido a la actualidad el siguiente artículo se basara en una investigación cualitativa ya que solo se trabajara es con la observación.

A un nivel mundial el éxito en la vida depende de un 20% del consiente intelectual, un 30% de la inteligencia emocional y un 50% de las inteligencias múltiples que decidimos activar. La respuesta está

***la respuesta está en la inteligencia emocional y que vamos en camino al término de un 2020 en donde lo aprendido del manejo de nuestras emociones se ha ido a pique debido a la situación pandemia-mundo***

en la inteligencia emocional y que vamos en camino al término de un 2020 en donde lo aprendido del manejo de nuestras emociones se ha ido a pique debido a la situación pandemia-mundo, es por ello que debemos manejar los elementos que esta nos brinda, contando con que Venezuela es una de los principales países de Latinoamérica que pasa por una emigración masiva, en donde el cuerpo le pide actuar y te obliga a razonar ¿Huir/luchar? ¿Emigrar? ¿Gritar/callar? ¿Llorar/reír? ¿Controlar la situación o ser controlado por ella? No hay tiempo de pensar en situación de estrés, y si no conocemos nuestras emociones desfavoreceremos nuestro equilibrio emocional y pondremos en riesgo nuestra salud.

Para Citorush (2020a), en la actualidad, cada vez cobra más fuerza la Inteligencia Emocional debido a las situaciones de estrés, crisis personales, profesionales, sociales y políticas que vivimos, mantener la Humanidad unida en la misma casa común está generando la necesidad de despertar conciencias, de abrir mentes y desarrollar capacidades. Por ello, el hogar, la sociedad, la familia, los entornos laborales también son parte de nuestra familia, donde pasamos la mayor parte de nuestro tiempo por lo que debemos ser la primera estancia en el crecimiento emocional.

En el presente capítulo se hablará del potencial de la inteligencia emocional para medir el proceso del aislamiento social, y lo importante de sus competencias y bienestar para la salud.



Propósito general fue brindar un conocimiento detallado para un desarrollo emocional estable. Los propósitos específicos:

1. Determinar cuáles son las emociones que afectan el estar en un aislamiento social.
2. Describir las estrategias para identificar las emociones.
3. Comparar el autoconocimiento emocional con la auto conciencia emocional.

La importancia que este trabajo sea de tipo cualitativo, señala EcuRed (s.f.), es que nos ayuda a mejorar el estudio de una investigación de contacto con la realidad, en fin, que la conozcamos mejor. Nos ayuda a desarrollar curiosidades acerca de la solución del problema, además de contribuir con el proceso de la actividad intelectual.

La primera conceptualización teórica concibe la IE como una habilidad similar a la inteligencia cognitiva en cuanto a su concepción y evaluación. Así, Mayer, Salovey y Caruso (2000) plantean que la IE puede ser entendida como una forma de inteligencia social, separada de la inteligencia general y que tiene relación con la emoción y la cognición.

***la IE puede ser entendida como una forma de inteligencia social, separada de la inteligencia general y que tiene relación con la emoción y la cognición***

El modelo de IE de Mayer, Salovey y Caruso (2000) propone 4 habilidades básicas, señala:

1. La habilidad para percibir las emociones propias y de los demás.
2. Para utilizar las emociones con el fin de facilitar la toma de decisiones.

3. Para conocer las emociones.
4. Para regular las emociones propias y de los demás.

Inteligencia emocional por Daniel Goleman (1995), la inteligencia emocional nos permite, según Anónimo (s.f.):

1. Tomar conciencia de nuestras emociones.
2. Comprender los sentimientos de los demás.
3. Tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo.
4. Acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo.
5. Adoptar una actitud empática y social que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal.
6. Participar, deliberar y convivir con todos desde un ambiente armónico y de paz.

Favorece el equilibrio emocional, proporciona nuestro bienestar físico fomenta la motivación por el cambio, el entusiasmo, desarrolla la autoestima, favorece una actitud positiva ante la vida, enseña el manejo adecuado de las dificultades que inevitablemente surgen en la vida, permite un mejor desarrollo de nuestras relaciones personales, en el área familiar, afectiva, social y profesional porque mejora el rendimiento laboral y social (Valderrama, 2017).

### **La Propuesta**

En primer momento, el programa va dirigido a ser consciente, a través de talleres, formaciones, terapias, ejercicios, de nuestras emociones, sentimientos, pensamientos, creencias, valores, necesidades, deseos, temores y frustraciones. Una vez tenemos esta información, decidimos cuáles de estos aspectos queremos modificar. A partir de ese momento decidimos qué queremos cambiar de nosotros mismos y de nuestra vida para poder comenzar así con el entrenamiento en las distintas competencias

emocionales. Conocimiento de las propias emociones, capacidad de controlar las emociones, capacidad de motivarse a uno mismo, la empatía y las habilidades sociales, basado en Domínguez (2021).

### Objetivos de la propuesta

1. Aprender a reconocer nuestras emociones en situaciones de alto estrés o peligro.
2. Manejas las emociones con el fin de saber expresarlas de forma apropiada.
3. Motivarse así mismo, las emociones y la motivación están íntimamente relacionados, el auto control emocional conlleva al dominio de la impulsividad en situaciones de peligro.
4. Reconocer las emociones de los demás, esto hace apropiado para las profesiones de la ayuda y servicios como, profesores, orientadores, psicólogos, pedagogos, médicos y expertos en ventas etc.

***a partir de ese momento decidimos qué queremos cambiar de nosotros mismos y de nuestra vida para poder comenzar así con el entrenamiento en las distintas competencias emocionales***

### Propuesta de programa de intervención

Sesión	Objetivo General	Objetivos Específicos	Contenido	Actividades	Recursos
1		Determinar cuáles son las posibles emociones que pueden afectar un aislamiento social.	Las emociones -tristeza -ansiedad -enojo aburrimiento -miedo -frustración	Reconocer las emociones con auto observación, en pareja o círculo familiar	Familiares y dinámicas rompe hielo.
2	Brindar un conocimiento detallado para un desarrollo emocional estable.	Describir las estrategias para identificar las emociones.	Estrategias para dominar las emociones.	Describir cuales son las emociones ya observadas para saber cuál es la	Hojas, lápiz, borrador.

				técnica ideal para mejorar.	
3		Comparar el autoconocimiento emocional con la autoconciencia emocional.	Definición de autoconocimiento y autoconciencia emocional.	Reflexionar sobre lo definido	Charlas en conjunto con la familia

### Factibilidad de la propuesta

Entrenar la inteligencia emocional es sencilla, necesitamos un conocimiento previo de esta, que podamos obtener de manera personal a través de la búsqueda y poder acercarnos para entendernos; claro está que los padres o familiares no tienen una noción clara de que hacer para estimularla. Cuando a través de la búsqueda aprendamos de que se trata cada emoción y cuáles son sus efectos en el cuerpo podemos reconocerlas y prevenir cualquier arranque (Citorush, 2020b).

Además de que podemos lograr a identificar en los demás, lo que nos permite a una respuesta pertinente de la manera más adecuada y tener el control de las situaciones. El mal manejo de las emociones no solo tiene consecuencias en nuestra vida social, sino que puede llegar a tener efectos negativos en la salud (Citorush, 2020b).

El punto de vista de los autores Goleman (1995) el cual sea difundido más por la obra de su libro, pero no queda muy atrás Mayer, Salovey y Caruso (2000) ya que en conjunto se recogió aportaciones para solidificar la inteligencia emocional, nos enseñan a tener conciencia de las propias emociones, reconocer un sentimiento en el momento en el que ocurre. Una torpeza en ese sentido nos deja a la voluntad de las emociones incontroladas.

Hablamos también de instalar relaciones, buenas relaciones con los demás, en un ambiente de aislamiento se pueden tensar situaciones en donde

se vean implicadas las emociones de furia, ira, rabia, tristeza, ansiedad y miedo, y el poder trabajar en estas relaciones familiares con una buena comunicación clara y directa con el plan de propuesta aplicada, puedan ser capaces de interactuar de forma suave, efectiva y afectiva.

## Referencias

- Anónimo (s.f.). **Inteligencia Emocional Documento Final**. Vsip.info. Recuperado de: <https://vsip.info/inteligencia-emocional-documento-final-pdf-free.html>
- Citorush (2020a). **Pautas para Manejar las Emociones**. Recuperado de: <https://www.citorush.com/post/pautas-para-manejar-las-emociones>
- Citorush (2020b). **¿Se nace con una Determinada Inteligencia Emocional?** Recuperado de: <https://www.citorush.com/post/se-nace-con-una-determinada-inteligencia-emocional>
- Domínguez, V. (2021). **La Inteligencia Emocional y su Relación con la Empatía**. Recuperado de: <https://www.psicoactiva.com/blog/la-inteligencia-emocional-y-su-relacion-con-la-empatia/>
- EcuRed (s.f.). **Investigación**. Recuperado de: <https://www.ecured.cu/Investigaci%C3%B3n>
- Goleman, D. (1995) **La inteligencia emocional**. Nueva York: Bantam.
- Mayer, J., Salovey, P. y Caruso, D. (2000). **Modelos de inteligencia emocional**. En RJ Sternberg (Ed.), Manual de inteligencia (p. 396–420). Prensa de la Universidad de Cambridge. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511807947.019>
- Pérez, S. y Perlacios, C. (2018). **Correlación entre Inteligencia Emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de primer año de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa – 2017**. Recuperado de: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/4789>
- Valderrama, L. (2017). **LAS INTELIGENCIAS EN EL EXITO DEL SER HUMANO**. Recuperado de: <https://lvalderrama63.wixsite.com/creser/post/las-inteligencias-en-el-exito-del-ser-humano>

# INTERVENCIÓN BASADA EN INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL MANEJO DEL COVID-19 DENTRO DEL SERVICIO MÉDICO



Gabriela Morales  
moralesrosariog@gmail.com

La presente investigación tuvo como objetivo principal diseñar un programa de capacitación basado en la inteligencia emocional para el manejo de las emociones y malestares psicológicos ante el COVID-19 dentro del servicio médico. Se trata de una investigación cualitativa, bajo el método fenomenológico. Se evaluó al personal médico por medio de una entrevista semiestructurada diseñada con preguntas relacionadas a la situación actual por la pandemia del COVID-19 y una Guía de Observación, que consto de una lista de aspectos a tener en cuenta durante la evaluación de los trabajadores. De acuerdo a los resultados obtenidos, se estructuró un plan de intervención de tres (3) sesiones, donde se implementarán y enseñaran estrategias de

manejo y control adecuado de las emociones cuyo objetivo es que el personal médico aplique las mismas en su área de labor y en su vida personal.

La acumulación de tareas, la falta de control de una situación o la falta de descanso son algunos de los factores que puede aflorar el estrés en las personas, siendo este un estado de desajuste emocional y conductual que se puede presentar por medio de una mala alimentación, sueño constante, irritabilidad o agresividad que le genera malestar al sujeto. El estrés a pesar de traer consecuencias desagradables para las personas, la realidad es que es muy común y se presenta en cualquier momento y ámbito, puede suceder en la familia, en lo social o en el trabajo.

***el estrés a pesar de traer consecuencias desagradables para las personas, la realidad es que es muy común***

Actualmente los trabajadores han aumentado sus niveles de estrés a un máximo debido a los cambios ocasionados por el periodo de confinamiento gracias al virus del COVID-19, si bien es cierto, que la mayoría de la población mundial se encuentra resguardada en sus hogares, las empresas de primera

***los trabajadores han aumentado sus niveles de estrés a un máximo debido a los cambios ocasionados por el periodo de confinamiento gracias al virus del COVID-19***

necesidad han tenido que laborar constantemente sin parar, con la finalidad de cubrir las demandas del medio y del consumidor. Siendo el sector de salud, el principal que se encuentra en función durante las veinticuatro horas del día durante todas las semanas sin descanso.

Algunas empresas dedicadas a otro tipo de servicios se vieron obligados a cambiar o estructuras nuevos horarios para evitar la aglomeración de personas dentro de un lugar cerrado, pero en el caso de los servicios médicos, estas estructuras se han basado en integrar

a más personal médico puesto que gracias a la rápida propagación del virus, los hospitales se han visto corto de personal, así que añadiéndole el estrés laboral más la incertidumbre que ocasiona el coronavirus en las personas, con el temor de ser o no ser contagiado, el personal se ha visto propenso a malestares psicológicos que le afectan a nivel emocional y físico.

Teniendo en cuenta dicha situación, se ha decidido realizar una investigación cuyo objetivo es desarrollar un plan de intervención que le permita a los trabajadores de la salud, cuidar su propio bienestar mental y por supuesto adaptarse de forma adecuado y propicia a los cambios que han y se estarán haciendo dentro de su área de trabajo por el COVID-19.

A nivel mundial desde finales del año 2019, la población entera ha sido arropada por un virus que ha ocasionado grandes problemas en la salud de los seres humanos, desde agravar su estado físico, hasta ocasionarles la muerte, este virus denominado COVID-19 perteneciente a la familia Coronavirus, es una mutación del resfriado común, entre sus síntomas se encuentran la tos seca, goteo nasal, dolor de garganta, dolores de cabeza y fiebre, de no ser tratado a tiempo el virus puede aumentar la fiebre, causar neumonía, dificultad respiratoria aguda e incluso terminar con la vida de las personas. Inicio en Wuhan, China, pero se ha extendido por todo el globo terráqueo y afecta tanto a niños como a adultos, científicos expertos aún se encuentra en búsqueda de una vacuna para erradicar tal enfermedad.

La aparición del COVID-19 ha paralizado a la humanidad, puesto que, a los altos niveles de contagio, los entes gubernamentales han tenido que aplicar estados de cuarentena severas a sus ciudadanos, por lo tanto, solo algunos sectores se encuentran trabajando para brindarle sus servicios a cada persona que se mantiene aislada en su hogar

***solo algunos sectores se encuentran trabajando para brindarle sus servicios a cada persona que se mantiene aislada en su hogar protegiéndose del exterior***

protegiéndose del exterior. Entre los más relevantes el alimenticio, de seguridad y por supuesto, el sector salud, siendo este el más propenso al contagio.

Los cambios en las actividades cotidianas del ser humano y el aislamiento representan un factor de riesgo psicosocial, pues algunas personas pueden desencadenar trastornos de ansiedad o estrés, parecidos a los de la abstinencia dependiendo del contexto personal. Algunas de las reacciones más comunes durante esta etapa son dificultades para dormir, preocupación acerca de cómo protegerse del virus, sentirse socialmente aislado, especialmente si la persona vive sola o se encuentra en un entorno comunitario que no admite visitas a causa del brote (Médica Sur, s.f.).

El personal de salud que se encuentra laborando día y noche durante los días de cuarentena bajo esta pandemia están expuestos a presentar y padecer de las situaciones anteriormente mencionadas, afectando sus

***al temor de contraer el virus en una pandemia como la de COVID-19, se suma el impacto de los importantes cambios de la rutina diaria provocados por los esfuerzos para contener y frenar la propagación del virus***

estado emocional, mental y físico. Al temor de contraer el virus en una pandemia como la de COVID-19, se suma el impacto de los importantes cambios de la rutina diaria provocados por los esfuerzos para contener y frenar la propagación del virus. Situaciones de miedo, preocupación y el estrés son respuestas comunes ante aquellos momentos de incertidumbre, los cambios y crisis. Por ende, es normal y comprensible que las personas que experimente estos sentimientos en el contexto de la pandemia.

Como se mencionó anteriormente, esta situación por la que pasa actualmente la población ha generado cambios, se han creado nuevas y

desafiantes realidades de distanciamiento físico, trabajo desde el hogar, el desempleo temporal, la educación a distancia y la falta de contacto físico con los seres queridos y amigos, es importante resaltar el que cuidado de la salud mental y física. El miedo y la ansiedad, así como otras emociones fuertes que provoca esta nueva enfermedad pueden ser abrumadoras, y el estrés en el lugar de trabajo puede provocar agotamiento mental, ícono de sitio externo.

La manera en cómo se sobrelleva estas emociones y el estrés pueden afectar el bienestar del individuo, en este caso del personal de salud, así como también el bienestar de sus seres queridos, de sus compañeros de trabajo e incluso de la comunidad. Durante esta pandemia es crítico que los sujetos sepan reconocer los signos de estrés, y tomar medidas para desarrollar el manejo y control de los altos niveles de estrés con la finalidad de evitar el aumento de los mismos y ocasionar enfermedades ocupacionales como el síndrome de Burnout o la desmotivación laboral (Centros para el Control y la Prevención de enfermedades, 2020).

***estas emociones y el estrés pueden afectar el bienestar del individuo, en este caso del personal de salud, así como también el bienestar de sus seres queridos, de sus compañeros de trabajo e incluso de la comunidad***

Esta investigación tiene como propósito desarrollar un programa de intervención dirigido al personal de salud basado en la inteligencia emocional, con la finalidad de proporcionar técnicas y estrategias que faciliten la adaptación al cambio, en esta ocasión, producido por la

pandemia del COVID-19, afrontar de manera adecuada la crisis y sobre llevar, controlar y manejar las emociones para un mejor desenvolvimiento en el trabajo, en la familia y en lo personal.

Objetivo general fue analizar y observar los posibles malestares emocionales que pueden estar atravesando los trabajadores del área de salud. Los objetivos específicos:

1. Identificar los tipos de malestares psicológicos dentro del área de servicio médico.
2. Realizar charlas informativas para dar a entender a los trabajadores lo que significa inteligencia emocional y cómo manejarla dentro de la pandemia,
3. Destacar la importancia de manejar las emociones dentro del área de salud.
4. Proponer pautas para un mejor funcionamiento de las emociones y que las mismas no afecten al paciente al cual se está tratando.

La salud mental es un factor relevante y de gran importancia en la vida de cualquier ser humano, puesto que la mente es completamente funcional y es ahí donde se inicia, crea, transforma e impulsa a la conducta, comportamiento y desenvolvimiento del individuo. Mantener el cuidado de la salud mental es tan importante como el cuidado físico, debido a que una adecuada salud mental permitirá una mejor toma de decisiones, comunicación, adaptación, afrontamiento, en pocas palabras, un buen vivir.

Por ello, la construcción de un plan de intervención que ayude al desarrollo de la inteligencia emocional en el personal médico, les permitirá una mejor adaptación a los cambios dentro del hospital, una mejor atención al grupo de pacientes y familiares, y por supuesto una mejor comunicación entre el equipo de trabajo.

A continuación será expuesta la descripción de las variables psicológicas utilizadas durante esta investigación donde

***mantener el cuidado de la salud mental es tan importante como el cuidado físico***

se hace mención a escritores como Daniel Goleman y Gardner, autores de indagaciones relacionadas con la inteligencia e inteligencia emocional, seguidamente se expone el termino estrés, un estado emocional del que todo ser humano ha tenido experiencia y finalmente se presentan investigaciones anteriormente realizadas por personas que fueron curiosas en descubrir la relación y consecuencias que ha generado la pandemia del COVID-19 en la salud mental.

## **Inteligencia**

La inteligencia es un término complejo de definir, se puede decir que es un conjunto de capacidades principalmente cognitivas que permiten al ser humano adaptarse al entorno, resolver los problemas que derivan de él e incluso estar anticipado a ellos con éxito (Castillero, s.f.). No obstante Wechsler (1944) define a la inteligencia como la capacidad total o global del individuo para actuar con propósito, pensar racionalmente y tratar eficazmente con su ambiente.

Mientras que Burt (1955) expone que la inteligencia es la aptitud cognitiva general innata. Entonces se puede decir que la inteligencia es una

***la inteligencia es una capacidad natural del ser humano que es utilizada diariamente con la finalidad de presentar una conducta adecuada o específica***

capacidad natural del ser humano que es utilizada diariamente con la finalidad de presentar una conducta adecuada o específica de acuerdo al acontecimiento presentado en la naturaleza del mundo, a través del raciocinio perteneciente a la persona obtenida debido a las experiencias vividas.

## Inteligencia emocional

De acuerdo con Gardner (1995), la inteligencia no solo se clasifica en esa única definición, es decir, una función cognitiva y ya, sino que esta posee una tipología que según el autor, podría definir las habilidades de cada persona, puesto que una persona puede poseer grandes habilidades para la matemáticas pero le cuesta interpretar una lectura básica, así como hay sujetos que tienen habilidades artísticas como la música o la danza pero no son capaces de hacer cálculos matemáticos, y debido a ello este autor propone la Teoría de la Inteligencia Múltiple, una teoría que propone ocho tipos de inteligencia que sirven para describir las potencialidades del individuo.

En las palabras de Fernández (2019), Gardner explico ocho tipos de inteligencia; Lingüística, Lógico-Matemática, Espacial, Musical, Corporal-Cinestésica, Intrapersonal, Interpersonal y Naturalista. Haciendo énfasis en la Inteligencia Interpersonal, también es conocida como Inteligencia Emocional, consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones (Salovey y Mayer, 1990).

El término de Inteligencia Emocional fue nombrado por primera vez en el año de 1985 en la tesis doctoral de Wayne Payne, pero no fue hasta diez años después donde el psicólogo y periodista Daniel Goleman se apropió del término para posteriormente estudiarlo a profundidad. Goleman definió la Inteligencia Emocional, como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones, es decir, el ser humano es capaz de reconocer e identificar cuáles son sus sentimientos y emociones, así como los de las demás personas y actuar en base a ellos.

La inteligencia emocional inicia con la conciencia del sujeto (de quien y

***bien se sabe que el ser humano es una criatura emocional, es decir, este actúa de acuerdo a sus sentimientos y emociones***

como es) y también de la conciencia social, una vez identificado estos dos aspectos es que se puede hacer mención al reconocimiento de las emociones y de todo lo que lo rodea, en base a esto se entiende el comportamiento y las decisiones de la persona, debido a que bien se sabe que el ser humano es una criatura emocional, es decir, este actúa de acuerdo a sus sentimientos y emociones.

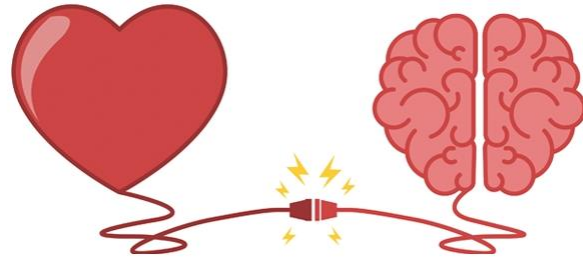
### **Las dimensiones de la Inteligencia Emocional según Goleman (1995)**

Dentro de su teoría Daniel Goleman define cuatro dimensiones que componen la Inteligencia Emocional:

1. **Autoconciencia Emocional:** hace referencia a cómo entiende la persona lo que siente y como que este se encuentra conectado a sus valores, creencias y esencia, es decir, aquí se produce la toma de decisiones adecuadas de acuerdo al sentido de la persona siempre y cuando este sea conciencia de su mundo interno.
2. **Automotivación:** se trata de la habilidad de orientación propia hacia los objetivos y metas planteadas por la persona, aprendiendo de los obstáculos y contratiempos, y focalizando cada uno de sus recursos con constancia, creatividad y confianza sobre sí mismo.
3. **Empatía:** es una manera de interacción que se da más allá de las palabras, la empatía es expresada por gestos, posturas, miradas, y en cuanto en el habla se trata de un tono de voz particular, con la empatía la persona se pone en el lugar de la otra, lo cual garantiza el desarrollo de vínculos afectivos fuertes y lazos sociales profundos.  
***la empatía es expresada por gestos, posturas, miradas, y en cuanto en el habla se trata de un tono de voz particular***
4. **Habilidades Sociales:** se trata de fomentar relaciones adecuadas con los demás, una comunicación asertiva y afectiva, el manejo de conflictos en los

diferentes ámbitos del sujeto (laboral, social, académico, familiar) para que estos sean sanos, cómodos, productivos y satisfactorios.

La inteligencia emocional a pesar de formar parte de las inteligencias múltiples anteriormente mencionadas de la teoría de Gardner, esta puede



ser aprendida ya que el saber reconocer e identificar las emociones es una habilidad innata del ser humano, que a pesar de que muchos no lo hagan no quiere decir que no la posean, pues todo es en base a la práctica, Goleman denominaba a esto como el proceso de activar y desactivar esa capacidad dependiendo del entorno emocional y social en el que se desarrolla el sujeto o es educado.

### **Estrés**

Para la OMS el estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción, estas reacciones se pueden presentar de dos maneras, ya que el estrés se considera tanto positivo como negativo, en el primero un cierto grado de estrés genera un estímulo en el ser humano que le permite realizar toma de decisión, alcance de objetivos y cumplimientos de metas (Torrades, 2007), mientras que sí empieza a presentarse de forma prolongada surgen los síntomas desgastadores y por lo tanto negativo.

***un cierto grado de estrés genera un estímulo en el ser humano que le permite realizar toma de decisión, alcance de objetivos y cumplimientos de metas***

Por otra parte, García, Gelpi, Cano y Romero (2009) definen estrés como una tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.

Así que se puede decir, que el estrés es un mecanismo de alerta para el individuo ante un momento de tensión que puede ser expresado de forma física o psicológica. Síntomas como la fatiga, la mala concentración, dolores musculares, cansancio, problemas al dormir, pérdida o aumento de peso son ocasionados por el estrés constante y en altos niveles, dichos síntomas le generan malestar al individuo y por ende afecta en su rendimiento.

### **Justificación de la propuesta**

Un programa desarrollado bajo técnicas de Inteligencia Emocional permitirá a los trabajadores un adecuado manejo y control de sus emociones, facilitará su desenvolvimiento laboral, convivencia con sus compañeros de trabajo, ayudará al trato con sus pacientes y sobre todo le permitirá un mejor desarrollo como persona, brindándole aspectos positivos en su vida que pueden ser utilizados en los demás ámbitos de desarrollo.

### **Objetivo general**

Determinar las estrategias del COVID-19 dentro del área de salud y cómo ésta afecta de manera emocional a los trabajadores.

### **Objetivos específicos**

1. Evaluar las estrategias de afrontamiento a nivel de la inteligencia emocional y como esta se genera y afecta de manera negativa en el puesto de trabajo.
2. Observar e identificar aquellas patologías que están afectando al personal de salud.
3. Diseñar un programa cognitivo conductual para manejar las emociones dentro de esta pandemia a nivel mundial.

## Propuesta

Sesión	Objetivo General	Objetivos Específicos	Contenido	Actividades	Recursos
1	Determinar las estrategias del Covid-19 dentro del área de salud y cómo ésta afecta de manera emocional a los trabajadores.	-Evaluar las estrategias de afrontamiento a nivel de la inteligencia emocional y como esta se genera y afecta de manera negativa en el puesto de trabajo.	Dar a entender la importancia del manejo de las emociones dentro del área de salud.	Charlas informativas  -Aplicación de test de figura humana bajo la lluvia y test de la familia.	-Video Beam -Laptop -Material de escritura - Test y hoja de entrevista
2		-Observar e identificar aquellas patologías que están afectando al personal de salud.	Dar a conocer los factores de riesgo que pueden causar tanto al personal que reside en ella como de en los pacientes a tratar.	Charlas informativas  -Aplicación de técnicas de respiración, relajación, reestructuración cognitiva y silla vacía.	
3		-Diseñar un programa cognitivo conductual para manejar las emociones dentro de esta pandemia a nivel mundial.	Dar a conocer cuáles son las posibles herramientas para el manejo de las emociones.	Charlas informativas  - Terapia de grupo con las medidas necesarias para el mismo.	

Esta investigación se encuentra inscrita en las líneas de investigación de Psicología, Ambiente, Biodiversidad y Salud, pertenecientes a la Escuela de Psicología y la Universidad Bicentenario de Aragua.

A modo de conclusión se estima que por medio del presente programa el personal médico que se encuentra actualmente laborando y dando su mayor esfuerzo ante la propagación del COVID-19, exponiéndose al contagio en su día a día, e incluso a otras enfermedades, tengan en cuenta y pongan en práctica la importancia del uso de la Inteligencia Emocional durante su

***tengan en cuenta y pongan en práctica la importancia del uso de la Inteligencia Emocional durante su estadía en el hospital***

estadía en el hospital, puesto que como se ha ido mencionando durante la redacción de esta investigación, el ser humano al utilizar su inteligencia emocional es capaz de entender, comprender e identificar las emociones y sentimientos de los demás, al igual que los sentimientos y emociones propias, permitiéndose a sí mismo ser más asertivo, comprensivo, y aportando una mejor comunicación y relación con su entorno laboral. Además de que la IE le cede la oportunidad de disminuir malestares psicológicos como lo puede ser el miedo, la frustración y el estrés.

A pesar de que a nivel mundial cada país ha tenido diferentes experiencias enfrentándose al temible COVID-19, y en Venezuela, se ha mantenido una estadística baja de propagación, los hospitales en todo el Estado se encuentran en crisis por la situación política y socio-económica ya conocida que afronta el país, y sumándole a ello la aparición del coronavirus es fundamental que los trabajadores de estos entes públicos y de gran concurrencia mantengan y adecuado control de sus emociones, y ello es lo que se espera obtener con la aplicación de este programa.

## Referencias

- Burt, C. (1955). **The Evidence for the Concept of Intelligence**. Recuperado de: <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.2044-8279.1955.tb03305.x>
- Centros para el Control y la Prevención de enfermedades (2020). **Empleados: cómo manejar el estrés laboral y aumentar la resiliencia durante la pandemia del COVID-19**. Recuperado de: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/mental-health-non-healthcare.html>
- Castillero, O. (s.f.). **Las Teorías de la Inteligencia Humana**. Recuperado de: <https://psicologiyamente.com/inteligencia/teorias-inteligencia-humana>
- Castañeda, A. y Chávez, M. (2016). **Los Grupos de Discusión como estrategia metodológica para conocer las representaciones sociales acerca de la investigación en el contexto de la formación profesional de los comunicadores**. Estudios sobre las Culturas

- Contemporáneas. (XXII) 44, 127-177. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/316/31648715010/html/index.html>
- Fernández, M. (2019). **La Inteligencia Emocional en el Aula**. Recuperado de: <http://revistaventanaabierta.es/la-inteligencia-emocional-en-el-aula/>
- Gardner, H. (1995). **Inteligencias Múltiples. La Teoría en la Práctica**. Barcelona: Paidós.
- García, J., Gelpi, J., Cano, A. y Romero, C. (2009). **Cómo combatir el estrés laboral. Plan de Investigación del estrés laboral**. Manual Ibermutuamur. Madrid pp. 44
- Goleman, D. (1995). **La inteligencia emocional**. Nueva York: Bantam.
- Médica Sur (s.f.). **Salud emocional en aislamiento y cuarentena**. Recuperado de: [https://www.medicasur.com.mx/es\\_mx/ms/covid\\_19\\_Salud\\_emocional\\_en\\_aislamiento\\_y\\_cuarentena\\_](https://www.medicasur.com.mx/es_mx/ms/covid_19_Salud_emocional_en_aislamiento_y_cuarentena_)
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). **Emotional intelligence**. *Imagination, Cognition, and Personality*. 9, 185-211.
- Torrades, S. (2007). **Estrés y Burn out. Definición y Prevención**. *Revista Offarm*. (26)10, 104-107. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13112896>
- Wechsler, D. (1944). **La medición de la inteligencia adulta** (3ª ed.). Williams y Wilkins Co. <https://doi.org/10.1037/11329-000>

# IMPACTO DE LA CUARENTENA POR EL COVID-19 EN LAS FAMILIAS MONOPARENTALES



Ysaol Boyer  
ysa.camila.boyer@gmail.com

El tema que se presenta es de qué manera ha impactado la cuarentena originada por la pandemia del COVID-19 específicamente en las Familias Monoparentales, es decir, familias encabezadas por un solo progenitor, que en la mayoría de los casos es la madre quien queda a cargo, lo cual la obliga a trabajar, estar al pendiente de las tareas del hogar y las necesidades particulares de los hijos. La problemática surge debido a que las familias monoparentales tienden a ser afectadas por la pobreza y la discriminación social, por tal motivo, al aparecer el COVID-19 y sus consecuencias, como la cuarentena, despidos masivos, suspensión de clases y el evidente riesgo de

contagio sin una cura para la nueva enfermedad, coloca en una situación delicada a este tipo de familias.

El Propósito es Comprender el Impacto de la cuarentena por el COVID-19 en las Familias Monoparentales. El sustento teórico utilizado fue la Teoría de la caravana social de Kahn y Antonucci (1980) y la Teoría Bioecológica de Bronfenbrenner (1998). En el presente Artículo la metodología empleada deriva de una investigación Cualitativa, método fenomenológico, técnica basada en una revisión documental y el instrumento realizado una matriz de categorías. En conclusión, el establecimiento de una propuesta de plan de intervención orientado a familias monoparentales, con el fin de comprender como han sido afectadas por la cuarentena, es posible estructurarlo con dinámicas que permitan conocer el posible cambio de sus emociones, identificar los problemas psicosociales y describir las consecuencias que han originado dichos problemas.

El mundo globalizado dirigido intensamente por el exigente tiempo, la rutina saturada y los escasos momentos de descanso, que se conocía hasta hace pocos meses, está siendo afectado por un inesperado agente biológico, llamado oficialmente por la O.M.S., como COVID-19, el cual presenta características nocivas para la salud de la población, como neumonía, ya que el peligro de contagio es muy alto y se puede correr el riesgo de muerte.

Dado que es una enfermedad viral nueva, los científicos se encuentran trabajando para conseguir una vacuna que cure y prevenga el COVID-19. Por lo tanto, los gobiernos de cada país empezaron a tomar medidas para proteger a los ciudadanos, como suspensión de clases, prohibición de eventos públicos, detención de vuelos, viajes marítimos y terrestres con el cierre de fronteras entre países. (UNICEF, 2020).

***las familias monoparentales,  
exteriorizan una amplia  
vulnerabilidad por su estructura  
(Un solo progenitor y sus hijos)***

La cuarentena social radical ha sido la medida de prevención más efectiva para evitar el aumento exponencial de los casos, en efecto, el distanciamiento social impide el contacto físico entre personas, medio de contagio del virus. (Medina y Yuba, 2020). Las personas se han visto en la obligación de mantenerse en casa, junto a su familia, con la excepción de la salida a la compra de alimentos y medicamentos necesarios.

Las familias monoparentales, exteriorizan una amplia vulnerabilidad por su estructura (Un solo progenitor y sus hijos). El jefe de familia es el único encargado de hacer las compras, los quehaceres del hogar, el cuidado de los hijos y el cumplimiento del trabajo. Por esta razón, la influencia del COVID-19 sobre estas familias, puede producir desempleo, porque el progenitor no tiene con quien dejar a su hijo, por la suspensión de clases y en algunos países no permiten la entrada a los comercios con niños. (PNUD, 2020).

En España una madre soltera manifestó dificultades con el cierre del colegio de su hijo, pues no pudo seguir trabajando y depende de la red familiar para sobrevivir. Además, otra desventaja de las familias monoparentales es el contagio del único progenitor, ya que el cuidado de los hijos queda a cargo de familias de acogida (Anónimo, 2020).

En Asia y El Pacífico aumentan las cargas de trabajo de cuidado no remunerado en mujeres jefas de hogares, por el cierre de escuelas y la atención de familiares enfermos (Medina y Yuba, 2020). En tiempos de crisis, las madres solteras son las más perjudicadas, resistiéndose la economía familiar a la reducción de empleos. Además, peligra la seguridad alimentaria y psicofísica de mujeres y niños.

En Guatemala las familias entraron en pánico y acudieron a los mercados a comprar granos básicos y otros alimentos de la canasta básica, lo que provocó una mayor demanda y alza de los precios (Equipo Humanitario de País Guatemala, 2020). Este impacto social, promotor de un efecto

económico, evidencia los pensamientos de los ciudadanos de prever la escasez de reservas de alimentos no perecederos en sus hogares, dado que la cuarentena limita la salida a los comercios.

***en Argentina algunos negocios no están permitiendo el ingreso al presentarse una madre o un padre solo con su hijo a comprar***

En Argentina algunos negocios no están permitiendo el ingreso al presentarse una madre o un padre solo con su hijo a comprar, ya que no tienen con quien dejarlo, el delivery no tiene presencia en su comunidad o es muy costoso (Kirschbaum,

2020). La discriminación de las familias monoparentales en ciertos países se hace notar, pues no los toman en cuenta como una familia formal, por el contrario, las consideran una familia incompleta.

En Venezuela hay miedo y discriminación ante la cuarentena, estrés de familias con incremento de violencia entre cuidadores y niños, dolor de los niños por la separación de sus abuelos (De Jeriux, 2020). Los venezolanos se caracterizan por el afecto caluroso que brindan a los demás y sobre todo a sus familiares, tienden a consentir a los más pequeños del hogar, por este motivo, el establecimiento de la cuarentena, ha sido un cambio muy violento para la mayoría, acostumbrado al contacto cercano.

Adicionalmente, la concentración de las actividades laborales (teletrabajo), las evaluaciones de los niños (educación a distancia), los quehaceres del hogar, los momentos de recreación y descanso se han acumulado en un solo lugar: la casa. Esto puede crear tensiones y estrés en cada

***a nivel nacional la ineficiencia de los servicios de comunicación, conexión a internet y la difícil situación económica que ya estaba presente antes de la crisis del COVID-19, hace más ardua la posibilidad de interacción social a distancia***

uno de los integrantes de la familia y más en las monoparentales.

A nivel nacional la ineficiencia de los servicios de comunicación, conexión a internet y la difícil situación económica que ya estaba presente antes de la crisis del COVID-19, hace más ardua la posibilidad de interacción social a distancia. Asimismo, los servicios básicos, como el agua, la luz y el gas, también padecen deficiencias que restringen la correcta aplicación de las medidas de higiene para la prevención del nuevo virus.

En Caracas los ciudadanos han expresado sentir miedo, ansiedad y angustia ante el aislamiento (Algarra, 2020). La aparición del COVID-19 y su prevención más inmediata, la cuarentena, tomaron desprevenidos a los caraqueños, quienes en algunos casos tienen familiares en el exterior, donde hay mayor cantidad de contagios por el nuevo virus, lo cual les genera más preocupación y frustración ante la imposibilidad de hacer algo.

El contexto de estudio está localizado en el Estado Aragua, Municipio Santiago Mariño, Comunidad Colinas de San Joaquín de Turmero, la cual se encuentra habitada por un número considerable de familias monoparentales, donde la realidad constituye no solo la ausencia del padre o la madre, sino del desempleo del Jefe de Familia, disminución de la convivencia familiar y la falta de apoyo social, generado por el impacto de la cuarentena COVID-19.

El Propósito General es Comprender el Impacto de la cuarentena por el COVID-19 en las Familias Monoparentales, mientras que los Propósitos Específicos son Conocer los cambios emocionales de las Familias Monoparentales ante el impacto de la cuarentena, Identificar los problemas psicosociales de las familias monoparentales ante el impacto de la cuarentena, Describir las consecuencias más graves producidas por la cuarentena en las familias monoparentales y Señalar los métodos de afrontamiento elegidos por las familias monoparentales ante la cuarentena.

La importancia de esta temática a nivel científico, conviene realizar más estudios, sobre la incidencia de la cuarentena en las familias monoparentales, ya que es una medida de prevención que se está tomando en estos momentos a nivel mundial. A nivel psicológico, la cuarentena provoca efectos negativos a corto y largo plazo, en la salud mental tanto de los niños, niñas y

***conviene realizar más estudios, sobre la incidencia de la cuarentena en las familias monoparentales, ya que es una medida de prevención que se está tomando en estos momentos a nivel mundial***

adolescentes como en la de sus padres. Los nuevos desafíos clínicos serán atender en masa la ansiedad, estrés, desconfianza, ira y deterioro de las relaciones sociales. En el nivel cultural, coloca a cada familia como encargada de mantener las costumbres y tradiciones en sus hogares. Cabe destacar, que algunas de ellas pueden ser modificadas por las limitaciones de espacio y de cuidado preventivo del virus.

En los próximos subtemas de detallaran dos teorías: la Teoría Bioecológica De Bronfenbrenner (1998) señala cinco niveles de influencia ambiental sobre el individuo y su familia, que van del más íntimo al más amplio (Papalia, 2012). Por otro lado, la Teoría de la caravana social de Kahn y Antonucci (1980) indica la existencia de caravanas sociales, las cuales rodean a la gente y están conformadas por círculos de amigos cercanos y familiares (Papalia, 2012). Esta última sostiene el apoyo social, sin embargo, la cuarentena pone a prueba estas caravanas sociales.

### **Teoría Bioecológica De Bronfenbrenner (1998)**

Bronfenbrenner señala cinco niveles de influencia ambiental, que van del más íntimo al más amplio espacio del sujeto: microsistema, mesosistema, exosistema, macrosistema y cronosistema. Para entender la complejidad de

las influencias en el desarrollo, tenemos que considerar a la persona en el contexto de estos ambientes múltiples (Papalia, 2012).

Un microsistema, abarca el entorno cotidiano del hogar, escuela, trabajo y vecindario, comprende las relaciones directas con el cónyuge, hijos, padres, amigos, maestros, patronos o colegas. Actualmente, el microsistema en el que se desenvuelven todas las funciones de los demás microsistemas es el hogar.

El mesosistema es el interlocutor de varios microsistemas. Puede incluir conexiones entre el hogar y la escuela (como en las reuniones entre padres y maestros) o entre la familia y el grupo de pares (como las relaciones que se desarrollan entre las familias vecinas).

El exosistema consiste en los vínculos entre un microsistema y sistemas o instituciones externos que afectan de manera indirecta a una persona. El macrosistema está formado por los esquemas culturales generales, ideologías dominantes y los sistemas económicos y políticos.

Por último, el cronosistema agrega la dimensión temporal: el cambio o la constancia de una persona y del ambiente. Aquí se incluyen los cambios en la estructura familiar, lugar de residencia o empleo, así como los grandes cambios culturales, como guerras y ciclos económicos, como los periodos de recesión o de relativa prosperidad. En este caso, el cambio se genera por la aparición del COVID-19 como la pandemia, afectando la salud de la población mundial. Al examinar los sistemas que afectan a los individuos dentro y fuera de la familia, este enfoque bioecológico ayuda a ver la diversidad de influencias en el desarrollo de los individuos.

***en este caso, el cambio se genera por la aparición del COVID-19 como la pandemia, afectando la salud de la población mundial***

## **Teoría de la caravana social de Kahn y Antonucci (1980)**

De acuerdo con la teoría de la caravana social, la gente atraviesa la vida rodeada por caravanas sociales, las cuales están constituidas por círculos de amigos cercanos y familiares con diversos grados de cercanía, de los que depende para recibir ayuda, bienestar y apoyo social, y a los cuales ofrece a su vez cuidado, interés y sostén (Papalia, 2012).

Las características de la persona (género, raza, religión, edad, educación y estado civil) incorporadas a las peculiaridades de su situación (expectativas de roles, eventos de la vida, estrés financiero, complicaciones cotidianas, exigencias y recursos) influyen en el tamaño y la composición de la caravana o red de apoyo, la cantidad y tipos de apoyo social que recibe una persona, y la satisfacción derivada de dicho apoyo. Todos esos factores contribuyen a la salud y el bienestar.

Aunque por lo regular las caravanas muestran estabilidad a largo plazo, su composición puede cambiar. En un momento los vínculos con los hermanos pueden ser los más importantes, mientras que en otro lo son los que se establecen con los amigos.

En los países industrializados las personas de edad media suelen tener las caravanas más grandes debido a que es probable que estén casadas, que tengan hijos, que sus padres vivan y que estén en la fuerza de trabajo a menos que se hayan retirado temprano. Las caravanas de las mujeres, suelen ser más grandes que las de los hombres.

### ***la conexión a internet y a las nuevas tecnologías han sido grandes aliadas en estos tiempos***

Acerca de la situación actual de la cuarentena por el COVID-19, las caravanas sociales se están poniendo a prueba, debido al distanciamiento social, la comunicación entre los miembros de la caravana se está haciendo a través de llamadas telefónicas, mensajes y videollamadas. La

conexión a internet y a las nuevas tecnologías han sido grandes aliadas en estos tiempos.

## **Discusión**

La teoría Bioecológica de Bronfenbrenner (1998), asevera que el individuo es inseparable de su contexto social, dado que la interacción con el medio le proporciona un óptimo desarrollo. Las familias monoparentales, en sus mesosistemas, como el de hogar-escuela, hogar-trabajo y hogar-

***se deben respetar y limitar los espacios de cada actividad, para evitar inconvenientes familiares***

vecindario, están siendo afectadas por la cuarentena del COVID-19, esto se muestra en la concentración de todas las actividades escolares, laborales y recreativas en el hogar. Por lo tanto, se deben respetar y limitar los espacios de cada actividad, para

evitar inconvenientes familiares. Asimismo, los estereotipos de los exosistemas (comunidad, dependencias gubernamentales y sistema educativo), discriminan en algunos aspectos a la estructura de la familia monoparental. Ante el macrosistema del sistema económico la familia se halla vulnerable.

Tomando en cuenta la teoría de la caravana social de Kahn y Antonucci (1980), tiene relación con la teoría Bioecológica (1998), en el sentido de que ambas dan importancia a la influencia del entorno social sobre la persona, no obstante, la teoría de la caravana social, no clasifica a los miembros de la caravana en sistemas, como lo establece la teoría Bioecológica, más bien estas caravanas se estructuran de acuerdo con las características particulares de cada persona. La cuarentena, considerada como un reto ante el impedimento del contacto físico, ha producido iniciativas para mantener el contacto social a distancia, mediante medios electrónicos.

En síntesis, estas teorías aportan al presente artículo en la medida de que la teoría de la caravana social (1980) puede describir la importancia de las redes de apoyo social más cercanas, para respetar la cuarentena, y la teoría Bioecológica (1998) es capaz de identificar las interacciones de la familia monoparental con una serie de sistemas contextuales, los cuales a largo plazo determinaran el desarrollo de los hijos de estas familias.

Según el PNUD de América Latina y el Caribe (2020) en su artículo sobre el COVID-19 y la protección social de las personas pobres y los grupos vulnerables en América Latina, recopila encuestas, informes y publicaciones de países latinoamericanos y caribeños realizadas por organizaciones reconocidas a nivel mundial, con el propósito de identificar estrategias y respuestas específicas diseñadas para combatir el COVID-19.

Esta organización indica que es común encontrar diversas disfunciones familiares, que pueden agravarse con las cuarentenas, como la manifestación de violencia doméstica y abuso infantil. Las jefas de muchos hogares monoparentales, corren más riesgo e inestabilidad económica.

El aporte del artículo del PNUD de América Latina y el Caribe al presente escrito, es el señalamiento sobre las consecuencias que afloran en las familias monoparentales con el establecimiento de las cuarentenas, haciendo énfasis en la delicada economía de este tipo de familias.

De acuerdo con De Jeriux (2020) en su ponencia del seminario virtual Salud Mental, Apoyo Psicosocial y aprendizaje socioemocional: acciones comunes ante el COVID-19, expresa los elementos que observa y trabaja en la Coordinación del Área de Responsabilidad de Niños, Niñas y Adolescentes de Venezuela con la finalidad de reducir los efectos negativos para esta población.

La Coordinadora señala temas de miedo y discriminación asociados a la cuarentena, el estrés a nivel de las familias con incremento de violencia entre cuidadores y los niños, aumento de la violencia basada en género, de la violencia sexual y del abuso sexual. El posible dolor de los niños por la separación de los abuelos, porque es una relación intergeneracional muy fuerte en Venezuela.

***el posible dolor de los niños por la separación de los abuelos, porque es una relación intergeneracional muy fuerte en Venezuela.***

La relación de la ponencia con este artículo, es la influencia que tienen los abuelos sobre los niños, dado que los venezolanos tienden a ser muy cariñosos y esta cualidad es mayor con sus familiares, sin embargo, la cuarentena restringe el contacto con la población adulta mayor por ser uno de los más vulnerables ante el padecimiento del COVID-19, ocasionando tristezas en los más pequeños del hogar, este es considerado un impacto emocional originado por la cuarentena.



Por otro lado, la Federación de Asociaciones de Madres Solteras de España (2020) en su informe sobre el Impacto de la crisis COVID-19 en las familias Monomarentales, a través de su equipo de estudios ha elaborado una evaluación y seguimiento de cómo está impactando la crisis sanitaria de la COVID-19 en las familias monoparentales, por medio de un sondeo de encuestas online.

Se obtuvo como resultado la preocupación de las madres solteras al tener que estar confinadas solas con sus hijos sin opciones de conciliación en los casos en los que están trabajando, sin apoyo domiciliario para acceder a

alimentación y medicinas, además, la insensibilidad de los responsables de las tiendas de alimentación y supermercados que les han mostrado hostilidad cuando han realizado la compra con sus hijos a los que no pueden dejar en casa solos.

***se trata de una investigación que se enfoca en la misma población de estudio y en relación al propio fenómeno producido por la COVID-19, los efectos de la cuarentena social***

Este informe corresponde con la presente temática, dado que se trata de una investigación que se enfoca en la misma población de estudio y en relación al propio fenómeno producido por la COVID-19, los efectos de la cuarentena social. Cabe resaltar, las manifestaciones de preocupación y angustia de las jefas de familia monoparentales, ante la prolongación de la cuarentena, debido a los obstáculos que impiden sus actividades laborales, salir a comprar alimentos y medicinas, entre otros.

### **Propuesta**

Se plantea una propuesta de plan de intervención con propósitos ligados a los datos recogidos en la presente investigación. Además, la misma trata de corroborar los lineamientos teóricos que han servido de base para este trabajo, como lo son la teoría de la Caravana Social y la teoría Bioecológica. Los objetivos de la propuesta se encuentran en el siguiente cuadro:

Sesiones	Objetivo General	Objetivos Específicos	Contenido	Actividades	Recursos
1	Comprender el Impacto de la cuarentena por el COVID-19 en las Familias Monoparentales	Conocer Los cambios emocionales de las Familias Monoparentales ante el impacto de la cuarentena	Las Emociones	Dinámica grupal 1, juego de roles, simulando las emociones sentidas antes y después de la cuarentena	Integrantes de la familia y facilitador de la dinámica.

2		Identificar los problemas psicosociales de las familias monoparentales ante el impacto de la cuarentena	Los Problemas Psicosociales	Dinámica grupal 2, enlistar los problemas psicosociales originados por la cuarentena	Hojas, lápices, borrador, sacapuntas, mesas y sillas. Integrantes de la familia y facilitador de la dinámica.
3		Describir las consecuencias más graves producidas por la cuarentena en las familias monoparentales	Consecuencias de los Problemas Psicosociales	Dinámica grupal 3, clasificar los problemas captados en la dinámica 2 con las consecuencias que acarrear	Hojas, lápices, borrador, sacapuntas, mesas y sillas. Integrantes de la familia y facilitador de la dinámica.

La propuesta presenta como beneficios dar a conocer los cambios que han producido la cuarentena en la familia, recomendar soluciones a ciertos problemas y propicia el esparcimiento familiar con las dinámicas grupales. Las debilidades son la falta de reconocimiento emocional y la disponibilidad de tiempo de todos los miembros de la familia. Este artículo se encuentra asociado a la línea de investigación Psicología, Sociedad y Desarrollo y a la línea de investigación Institucional Estado, Sociedad y Desarrollo.

La perspectiva del presente artículo coloca a la cuarentena por el COVID-19 como un desafío ante la teoría de Kahn y Antonucci (1980), la cual establece la existencia de caravanas sociales que rodean a cada persona a lo largo de su vida para brindarle apoyo, sin embargo, se ha evidenciado el contacto social a distancia por medios como el internet y llamadas telefónicas. Por otro lado, la teoría de Bronfenbrenner (1998) encaja con la identificación de los diversos factores contextuales que afectan la dinámica de las familias monoparentales, en conclusión, es probable comprender como la cuarentena ha impactado en este tipo de familias.

Los antecedentes consultados apuntan a las consecuencias que surgen en las familias monoparentales con el establecimiento de las cuarentenas, sobre todo en la vulnerable economía de este tipo de familias, también en las

manifestaciones de preocupación y angustia, debido a los obstáculos que impiden las actividades laborales, salir a comprar alimentos y medicinas, entre otros. Cabe resaltar, la incidencia emocional en los niños y adolescentes, caracterizada por las expresiones de tristeza, aburrimiento y en algunos casos molestia por las medidas de prevención.

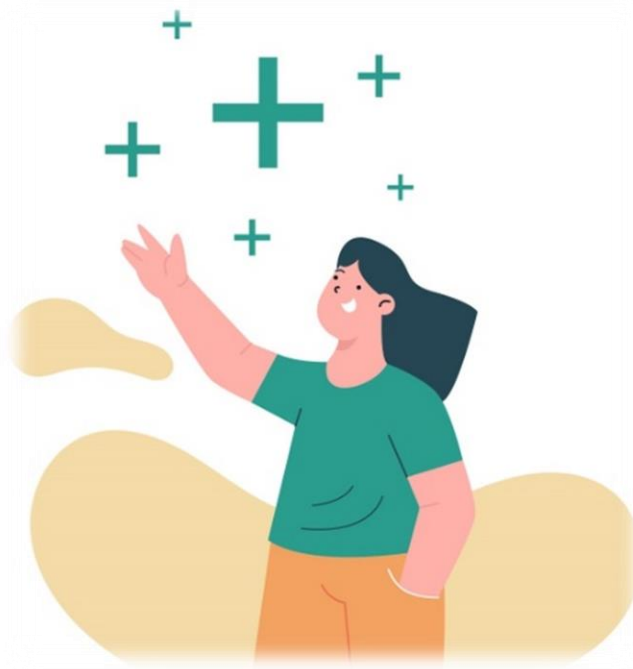
En definitiva, el establecimiento de una propuesta de plan de intervención orientado a familias monoparentales, con el fin de comprender como han sido afectadas por la cuarentena, es posible estructurarlo en primer lugar realizando tres sesiones: una para conocer el posible cambio de sus emociones, luego otra para identificar los problemas psicosociales y la última para describir las consecuencias que han originado dichos problemas producto de la cuarentena causada por el COVID-19. Las afectaciones sociales, psicológicas y afectivas se han evidenciado durante la investigación, además de la vulnerabilidad económica de estas familias, es por esto que se considera factible la aplicación de esta propuesta.

## Referencias

- Algarra, A. (2020, Abril 9). **¿Cuál es el impacto psicológico del coronavirus y la cuarentena en los venezolanos?** Voz de América. Recuperado de: <https://www.voanoticias.com/venezuela/cual-es-el-impacto-psicol%C3%B3gico-del-coronavirus-y-la-cuarentena-en-los-venezolanos>
- Altuve, M. (1980). **Metodología de la Investigación I**. Venezuela: Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez.
- Anónimo (2020, Abril 19). **Retrato del confinamiento de una familia monoparental en tiempos de la Covid-19**. La Vanguardia. Recuperado de: <https://www.lavanguardia.com/participacion/retos/20200419/48586553441/retrato-confinamiento-familia-monoparental-covid-19-cortometraje-natalia-robledo-cuando-esto-acabe-guille.html>
- Anónimo (s.f.). **El Proceso de la Investigación Cualitativa**. Capítulo 14 Recolección y Análisis de los Datos Cualitativos. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Libros/2012/04/Met-Inv/14.pdf>
- De Jeriux, D. (2020, Abril). "Identificar en las fuerzas locales los factores de protección y utilizar la cultura local para desarrollar un contenido de

- apoyo psicosocial pertinente y relevante”. En Seminario Virtual, **Salud Mental, Apoyo Psicosocial y aprendizaje socioemocional: acciones comunes ante el COVID-19**. Venezuela. Recuperado de: [https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/seminario\\_salud\\_mental\\_apoyo\\_psicosocial\\_y\\_aprendizaje\\_socioemocional\\_cluster\\_educacion\\_ven.pdf](https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/seminario_salud_mental_apoyo_psicosocial_y_aprendizaje_socioemocional_cluster_educacion_ven.pdf)
- Equipo Humanitario de País Guatemala. (2020). **Guatemala, COVID 19 Reporte de Situación No. 02**. Recuperado de: <https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/GT%20Informe%20de%20Situaci%C3%B3n%20No.%202%20COVID%2019%20EHP%2020200403%20FINAL2-2.pdf>
- Federación de Asociaciones de Madres Solteras (2020). **Impacto de la crisis Covid-19 en las familias Monomarentales (I)**. Recuperado de: [https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7127\\_d\\_Monoparentales-I-Impacto-del-Estado-de-Alarma.pdf](https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7127_d_Monoparentales-I-Impacto-del-Estado-de-Alarma.pdf)
- González, F. (2007). **Investigación Cualitativa y Subjetividad**. México: Mc Graw Hill.
- Kirschbaum, R. (2020, Abril 17). **Familias monoparentales en cuarentena: aislamiento sin red**. Clarín. Recuperado de: [https://www.clarin.com/entremujeres/hogar-y-familia/familias-monoparentales-cuarentena-aislamiento-red\\_0\\_7RJknD6py.html](https://www.clarin.com/entremujeres/hogar-y-familia/familias-monoparentales-cuarentena-aislamiento-red_0_7RJknD6py.html)
- Medina, G. y Yuba, G. (2020, Abril 13). **Derecho Comparado y Coronavirus. La Ley**. Recuperado de: [https://www.calz.org.ar/wp-content/uploads/2016/10/Diario-13-4-20\\_CTP.pdf.pdf](https://www.calz.org.ar/wp-content/uploads/2016/10/Diario-13-4-20_CTP.pdf.pdf)
- Papalia, D. (2012). **Desarrollo Humano Duodécima Edición**. México: McGraw-Hill/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- PNUD (2020). **Covid-19 y la protección social de las personas pobres y los grupos vulnerables en América Latina: un marco conceptual**. (No. 8). Recuperado de: <http://UNDP-RBLAC-CD19PDSNumber8ESLustigTommasi.pdf>
- Rubio, N. (s.f.). **Fenomenología: qué es, concepto y autores principales**. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/cultura/fenomenologia>
- UNICEF (2020). **Plan Intersectorial de Preparación y Atención a la COVID-19**. Segunda edición. Recuperado de: [https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/ven\\_covid-19\\_plan\\_intersectorial\\_2a\\_edicion\\_04102020.pdf](https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/ven_covid-19_plan_intersectorial_2a_edicion_04102020.pdf)

# PANDEMIA POST COVID-19 Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES



Victoria Sánchez  
[victoriaand12@hotmail.com](mailto:victoriaand12@hotmail.com)

## Introducción

La salud mental, hoy en día juega un papel fundamental en el desarrollo vital del ser humano que se encuentra inmerso en un mundo lleno de situaciones complejas, puesto que es la que permitirá a cada individuo enfrentarse de la mejor manera posible a las adversidades. Según Farré (s/f), la salud mental, es la “capacidad de restablecer relaciones armoniosas con los demás o vinculaciones afectivas adecuadas, de tolerar la frustración y de

adaptarse a situaciones sociales e interpersonales.” Del mismo modo, Felman (2021), señala que “se refiere al bienestar cognitivo, conductual y emocional.”.

En otras palabras, cuando un ser humano goza de salud mental, tiene la capacidad de tomar decisiones adecuadas, de sobrellevar el estrés y de relacionarse asertivamente con los demás, ya que ésta incluye la manera en cómo el ser humano piensa, siente y actúa al momento de enfrentar la vida. Siendo así, es un estado de bienestar psicológico, en donde existe una ausencia de trastornos o patologías mentales.

Ahora bien, partiendo de lo anteriormente mencionado, se debe hacer énfasis en que es de gran importancia estudiarla, puesto que, en la actualidad, debido a múltiples factores (como la pandemia), se ha visto afectada, y en muchos casos no se le ha dado la atención necesaria, observándose cada vez más en la sociedad, un desgaste o deterioro de las capacidades mentales de los individuos.

Existen estudios que manifiestan que a partir del inicio de la pandemia y a consecuencia de las políticas de confinamiento, cuarentena y aislamiento social, ha existido un aumento de las emergencias psicológicas y diagnósticos de trastornos mentales en jóvenes y adolescentes. Por otro lado, hay pronósticos de que en momentos de post Covid-19 y llegando al fin de la pandemia, estos problemas seguirán estando presentes y pueden agudizarse cada vez más, generando un impacto negativo en cada adolescente afectado y pudiéndose manifestar en su vida adulta de no tratarse a tiempo.

Por tales motivos, el presente artículo de revisión tiene como propósitos, describir la influencia de la pandemia post Covid-19 en la salud mental de los adolescentes y a su vez, señalar las psicopatologías más frecuentes y presentes durante los últimos años, teniendo en cuenta a la pandemia como

el principal agravante y la gran importancia de indagar e investigar acerca de esta problemática que afecta a todos los países del mundo.

En tal sentido, el artículo se ve fundamentado en tres razones, la primera, es el creciente interés en la estudiante en la temática de la salud mental en adolescentes en tiempos de pandemia, ya que usualmente se le presta atención únicamente a la enfermedad como tal y no a los efectos psicológicos que ha generado la misma, es interesante abordar patologías psicológicas asociados a la pandemia y por ello resulta oportuno tratar un tema que se evidencia en la actualidad y que además las condiciones para trabajarlo están dadas. La segunda razón, es que a nivel institucional para la UBA representa un aporte muy valioso para la comunidad estudiantil, finalmente, el tercer motivo radica en que es una herramienta enriquecedora de conocimientos en un tema que, aunque ya tiene 3 años sigue siendo nuevo para muchos.

No obstante, en lo que respecta al desarrollo del producto intelectual, se llevó a cabo a través de técnicas documentales y descriptivas, es decir, por medio de la indagación de documentos y bibliografía para su elaboración, para finalmente estructurarlo de la siguiente manera: Resumen y Abstract, introducción, revisión de la literatura (Salud Mental de Adolescentes en Riesgo ante el Covid-19 y Pandemia: Desencadenante de Psicopatologías en Adolescentes), y por último, las conclusiones y referencias bibliográficas.

### **Salud Mental de adolescentes en riesgo ante el Covid-19**

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), (2022), la Salud Mental, “es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.” Cabe destacar, que dicho estado de bienestar mental, puede verse afectado por diversos factores que pueden ser biológicos o ambientales. Cuando se

habla de factores biológicos se hace referencia a los genes y a la química cerebral, mientras que los factores ambientales se refieren a los agentes externos que ocurren en el entorno y no se pueden controlar, un ejemplo de estos es el Covid-19.

La OMS (2021), define al Covid-19 como “la enfermedad causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV-2.” En otras palabras, el Covid-19 es también conocido como Coronavirus de Wuhan o neumonía de Wuhan, es un tipo de virus causante de la epidemia que comenzó a finales de 2019 en esta ciudad del país asiático y que se extendió a todo el mundo, causando problemas leves o moderados en las vías respiratorias o infecciones más graves, como la neumonía ocasionando la muerte.

Las Naciones Unidas (2020), en el informe de políticas: La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental, refiere que “aunque la crisis provocada por la COVID-19 es, en primer lugar, una crisis de salud física, contiene también el germen de una importante crisis de salud mental...”

En base a lo señalado, se puede acotar, que el Covid-19 no es una enfermedad que interfiere únicamente el estado de salud física de las personas, sino que también, afecta y repercute psicológicamente en la población, en especial en los adolescentes, quienes se encuentran en una etapa de vida llena de constantes cambios y periodos de crisis, considerándose vulnerables a la problemática de la pandemia, lo cual se puede evidenciar según lo que plantea Tirado (2020),

La salud mental de poblaciones altamente vulnerables como lo son los niños y adolescentes, que constituyen aproximadamente el 28% de la población mundial, se ha visto afectada. Se ha indicado que, en comparación con los adultos, esta pandemia puede seguir teniendo mayores consecuencias adversas a largo plazo en niños y adolescentes.

Ahora bien, por otro lado, se debe resaltar que el aislamiento social y la cuarentena fueron medidas que se tomaron durante la pandemia de COVID-19 para tratar de salvaguardar vidas y reducir el contagio en la población. No obstante, dichas medidas trajeron consigo una serie de consecuencias para la salud mental de los jóvenes y adolescentes que no solo se observaron al momento de implementarlas ya que continuaron presentes en el tiempo. En relación a ello, Galiano, Prado y Mustelier (2020), señalan que

Las medidas de contención sin precedentes afectan el desarrollo físico, psíquico, social, aprendizaje, comportamiento, seguridad económica de las familias y riesgo para el maltrato intrafamiliar, y por ende la afectación de la salud. La sobrecarga que provoca el confinamiento puede incluso alterar el desarrollo integral de la población infanto-adolescente y sus familias a corto y a largo plazo.

Por otro lado, Paricio y Pando (2020), señalan que en la población infanto juvenil, “El confinamiento tiene repercusiones negativas sobre su salud mental y física”. Del mismo modo, Gómez, López y Galán (2020), indican que “la pandemia de COVID-19 ha provocado un cambio dramático en las rutinas de los adolescentes, un colectivo especialmente vulnerable a estresores como el aislamiento social y el sedentarismo.” Igualmente, Sánchez (2021), en su investigación hace referencia a que

Los problemas de salud mental en menores no solo tienen que ver con el miedo a un virus invisible, sino también con el distanciamiento social; la incapacidad para desarrollar las actividades cotidianas y participar en acciones gratificantes durante este periodo pueden ser desafiantes para niños y adolescentes e impacta negativamente en la capacidad para regular con éxito tanto el comportamiento como las emociones.

En efecto, la enfermedad del Covid-19, ha representado un factor de riesgo no solo en la salud física, sino también en la salud mental de los jóvenes y adolescentes de todo el mundo. Antes de la llegada del Coronavirus, muchos adolescentes de diversos países presentaban deterioros en su salud mental y

habían sido diagnosticados con algún trastorno mental. Durante la pandemia los adolescentes fueron vulnerables a desarrollar nuevas patologías o propensos a agudizar las ya existentes, y en tiempos de post Covid-19 quedaron las secuelas y la existencia de múltiples complicaciones psicológicas que se han venido arrastrando durante los años de pandemia. En tal sentido, Rovati, L. (2022), señala que

En los últimos años, y especialmente desde el inicio de la pandemia por Covid-19 en el año 2020, la salud mental de niños y adolescentes en España se ha deteriorado. Antes de la pandemia ya se estimaba que en torno al 10% de los niños y al 20% de los adolescentes sufría trastornos mentales, con consecuencias que se pueden prolongar a lo largo de toda su vida. En la actualidad, los adolescentes presentan más ansiedad, síntomas depresivos, autolesiones y conductas suicidas.

Del mismo modo, Ojeda, H. y De Cosio, F., representantes de la OPS/OMS Venezuela, manifiestan que

El primer impacto de una epidemia es la crisis misma. No obstante, la población en general y las personas suelen presentar temor, ansiedad, angustia y depresión... Las personas que pueden presentar un mayor nivel de estrés durante una crisis incluyen: Personas mayores y personas con enfermedades crónicas; niños y adolescentes...

Desde otra perspectiva, La American Academy of Pediatric, Dedicated to the Health of All Children (2022), asegura que “el estrés, el miedo y la incertidumbre que genera la pandemia del COVID-19 han afectado sobremanera a niños y adolescentes. Muchos de ellos pueden tener problemas para lidiar con sus emociones.”

Las investigaciones mencionadas anteriormente, indican que se ha evidenciado un deterioro en la salud mental de los adolescentes, ya que se han incrementado las tasas de jóvenes con trastornos mentales durante la pandemia en relación con años anteriores. De igual manera, han sido mayores

las solicitudes de atención psicológica en la población infanto juvenil, desde inicios de la pandemia hasta la actualidad, comprobando que efectivamente han sido vulnerables frente a esta problemática de salud que afecta al mundo entero.

Se han determinado como elementos precipitantes el confinamiento domiciliario, la interrupción de las rutinas y las restricciones sociales. Lo cual se ha asociado al uso excesivo de tecnologías y limitación de la actividad física. Además, algunos niños y adolescentes ya estaban expuestos a situaciones de pobreza, abuso o violencia que empeoraron con la pandemia.

### **Pandemia: Desencadenante de Psicopatologías en Adolescentes**

Como se ha mencionado anteriormente, la pandemia ha tenido un efecto en la salud mental de los adolescentes, convirtiéndose en el principal desencadenante de patologías mentales en esta población potencialmente vulnerable. En atención a ello, existen autores que manifiestan y señalan una serie de consecuencias y sintomatologías que se han ido incrementando con el paso de la pandemia y que se pueden prolongar con el paso del tiempo, tal y como lo establecen primeramente Rubio, G. y López, F. (2021), quienes señalan que

En comparación con los adultos, las consecuencias adversas de la pandemia en la salud mental de los adolescentes pueden ser más prolongadas e intensas. Su impacto depende de varios factores: edad, situación educativa, existencia de discapacidades, antecedentes de trastornos mentales, bajo nivel social, enfermedades de los padres (incluida la covid-19) y grado de estructuración familiar. Las manifestaciones psicológicas más frecuentes en los adolescentes... son las tentativas de suicidio, los problemas de la conducta alimentaria y cuadros depresivos con predominio de irritabilidad...

Así mismo, Paricio, R. y Pando, M. (2020), mencionan que las pandemias “se asocian a un aumento de la sintomatología ansiosa, depresiva y postraumática en la población infanto-juvenil... con un incremento de factores de riesgo psicosociales, como son el aislamiento y la violencia intrafamiliar, la pobreza, el hacinamiento y el abuso de nuevas tecnologías.” Por otro lado, Acosta, Y. (2020), señala que los síntomas psicológicos observados en adolescentes durante la pandemia son “Inestabilidad emocional, tristeza, depresión, violencia, ansiedad, problemas de sueño y problemas de adaptabilidad a la nueva realidad.” No obstante, Sánchez, I. (2021), destaca que entre los efectos directos de la enfermedad del Covid-19 se pueden mencionar:

Trastornos del sueño y el apetito, dificultad para atender, hiperactividad e irritabilidad. En escolares pueden aparecer síntomas de angustia como palpitaciones, hiperventilación y diarreas, asociados generalmente a procesos de somatización; también pueden manifestarse señales de depresión con sentimientos de tristeza y abandono. Las obsesiones y compulsiones son consideradas como reacciones más severas al proceso

Del mismo modo, Fuentes, V. (2021), señala que, en los últimos tiempos, “se han duplicado las urgencias psiquiátricas infantiles, los trastornos de conducta alimentaria (que son cada vez más graves), los casos de ansiedad, trastornos obsesivo-compulsivos, depresión y las autolesiones e intentos de suicidio en adolescentes. También se ha incrementado la violencia sobre los menores, el maltrato y los abusos; y se ha disparado el consumo de pantallas en niños y jóvenes.”

A su vez, Guevara, M. (2022), hace referencia a los principales riesgos a los que están expuestos los adolescentes de 13 a 18 años en tiempos de Covid 19 destacando: “el estrés, ansiedad, problemas de sueño o de apetito, aislamiento de compañeros y seres queridos, aumento o disminución de su

energía, desánimo y temor al contagio.” Cabe destacar que dicha autora en su investigación encontró que el estado emocional de los adolescentes estaba “notablemente alterado por los efectos de la cuarentena, causando cambios significativos en su rutina diaria, misma que fue modificada por completo y produjo dichos efectos de estrés, ansiedad y depresión.”

En relación a lo anterior, Broche, Fernández y Reyes (2021), describen que dentro de las manifestaciones reportadas con mayor frecuencia “se encontraron los trastornos emocionales, depresión, estrés, apatía, irritabilidad, insomnio, trastorno de estrés postraumático, ira y agotamiento emocional.”, teniendo como variables una edad comprendida entre los 16-24 años, bajos niveles de educación, pertenecer al sexo femenino y la existencia de antecedentes de enfermedades mentales

Ahora bien, en función a lo que se ha venido planteando por los diversos autores e investigadores, se aprecia una alta incidencia de patologías como estrés postraumático, ansiedad, trastornos alimenticios y del sueño, depresión, conductas suicidas, trastorno desadaptativo, conductas obsesivas compulsivas, inestabilidad emocional y violencia en los adolescentes. Todas estas afecciones son de preocupación a nivel mundial, sin embargo, se han encendido las alarmas con respecto al incremento de los casos de ideación suicida y suicidio consumado en los últimos años de pandemia. Según Jerónimo y col. (2021), la conducta suicida durante el periodo de pandemia por COVID-19 en España,

Ha aumentado respecto a los dos años previos. De manera global, los datos muestran una disminución de ideas de suicidio e intentos de suicidio detectados durante el periodo de confinamiento domiciliario y un progresivo aumento en el periodo posterior al confinamiento domiciliario, notablemente mayor entre los menores de edad.

Por otro lado, en base a las estadísticas, López, A. (2020), expresa que

Este comportamiento en el número de suicidios consumado, intento de suicidio e ideación suicida ya se ha empezado a evidenciar en países que enfrentaron tempranamente la pandemia del COVID-19... según estudios de Estados Unidos, el 45% de las personas que afirmaron tener ideación suicida vincularon sus pensamientos con el COVID-19. Además, información preliminar de Irlanda evidenció que de marzo a abril de este año aumentó el número de admisiones atribuibles al suicidio de 1.3% en 2019 a 17% en 2020

Se dice, que es más elevada la tasa de muerte en jóvenes a causa de suicidio que por la misma enfermedad del Covid-19. Muchos jóvenes y adolescentes ante la depresión, la frustración, la incertidumbre y el miedo, toman la decisión de hacerse daño a sí mismos teniendo la creencia de que es la solución a todos estos problemas que se viven en la actualidad y que ellos viven en sus hogares. La UNICEF (s/f), señala que durante la pandemia los adolescentes vivieron una constante contención, limitados por normas y reglas que los cargaron de frustración por lo que sintieron que se perdieron y que no volverán a vivir.

Cabe destacar, que la problemática psicológica generada por la pandemia en los adolescentes, es una situación que en tiempos de post Covid-19 seguirá estando presente. Hay indicios de que, a largo plazo, si no se le brinda atención a la problemática, la misma seguirá avanzando, y cuando se vuelva “nuevamente a la normalidad o al fin de la pandemia” surgirán otras consecuencias donde el estrés, la desadaptación y los problemas emocionales serán los principales protagonistas. Gea (2022), comenta que, de cara al futuro, proyectan problemas de adaptación, fatiga mental, mayor vulnerabilidad, incremento de ideas de desesperanza o suicidio (especialmente estas en la población adolescente) y trastornos de estrés postraumático. Así mismo, Marquina y Jaramillo (2020), refieren que

Es fundamental conocer cuáles serían los efectos a mediano y largo plazo de la cuarentena, por ejemplo, en un estudio en

donde se examina el nivel de estrés y angustia un año después del brote entre los sobrevivientes (población general) del SARS, se encontró que todavía manifestaban niveles elevados de estrés y niveles preocupantes de angustia psicológica...En otro estudio... se encontró cambios psicológicos a los 4 o 6 meses después de la liberación del aislamiento, y estuvo relacionado con antecedentes de enfermedades psiquiátricas. En un estudio sobre estrés postraumático, indica que estos brotes pandémicos como la contención de enfermedad mediante la cuarentena y el aislamiento pueden crear una condición traumática en los padres y los niños. En otro... sobre depresión después de los eventos estresantes, se encontró... probabilidades de tener un alto nivel de síntomas depresivos 3 años después.

Salomón (2021), menciona que “los efectos de la pandemia podrían verse por más tiempo del que esperamos.” Siendo así y teniendo en cuenta lo indagado hasta ahora, si se habla desde el punto de vista psicológico, los eventos catastróficos generan un trauma en los individuos que sin duda van marcando un malestar negativo en el día a día de los mismos. Considerando al Covid-19 como una catástrofe, que dejará secuelas en la población infanto juvenil en su edad adulta, si no toman las medidas posibles para mitigar la problemática psicológica manifestada en los últimos tiempos.

Las consecuencias psicológicas en unos años próximos y terminada la pandemia continuaran presentes. El impacto generado por la enfermedad del Covid-19 a nivel mental no es una cuestión que se eliminará por si sola o acabará sin darle la atención necesaria. Por tales razones se deben crear herramientas de abordaje frente a la problemática y algunas de ellas pueden ser según Rovati (2022):

<b>Medidas de abordaje frente a la problemática</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumento de los recursos de atención a la salud mental, tanto a nivel hospitalario como ambulatorio.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Formación específica en psiquiatría infantil y adolescente para los pediatras, en especial de atención primaria y urgencias.</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Detección precoz... para poder identificar aquellos que están en riesgo de depresión y/o ideación suicida e intervenir de forma precoz.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incorporación de especialistas en salud mental (psicólogos clínicos) en los centros de Atención Primaria.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora de la coordinación en Atención Primaria con otros recursos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formación en salud mental en colegios e institutos, dirigida tanto a profesores como a padres en relación con identificación y regulación de emociones, respeto a la diversidad, etc.</li> </ul>

Fuente: Sánchez (2022), partiendo de Rovati (2022)

Cabe resaltar, que se debe brindar atención psicológica temprana, ofrecer técnicas que ayuden a los individuos al manejo del estrés, dar herramientas de afrontamiento ante situaciones adversas con la finalidad de que estas personas sean capaces de convertirse en sujetos resilientes, brindar acompañamiento emocional y ayudar en el mejoramiento de los patrones de pensamiento distorsionados, recomendar la realización de actividades recreativas, favorecer la comunicación asertiva en los miembros de la familia, psicoeducar a los padres acerca de las patologías que pueden presentar sus hijos e instar al acompañamiento psicológico y por último, promover el trabajo multidisciplinario entre diversos profesionales abocados a la salud mental.

### **Metodología**

En cuanto al método de trabajo desarrollado en la elaboración de este artículo de revisión, se tienen que se consideraron técnicas documentales y descriptivas necesarias para el logro del mismo. Al respecto, se tiene que la investigación descriptiva es según Mejía, T. (s/f), aquella “que se encarga de describir la población, situación o fenómeno alrededor del cual se centra su estudio. Procura brindar información acerca del qué, cómo, cuándo y dónde..., sin darle prioridad a responder al “por qué” ocurre dicho problema.”

Por otro lado, de acuerdo a Fernández, I. (2007), se tiene que la revisión documental es “un proceso de recopilación, selección y análisis de datos

provenientes de diversas fuentes impresas o electrónicas, con el propósito de llegar a un conocimiento y comprensión más profunda del tema en cuestión.”

En otras palabras, este autor indica que existen formas o maneras de llevar a cabo este proceso. En primer lugar, se recopilan fuentes de datos, acordes con este tipo de trabajo, para ello es importante realizar una búsqueda exhaustiva aplicando la técnica de lectura exploratoria, en atención a lo que expresa Alfonso, I. (1997), “es también conocida como global o de sondeo, es la lectura orientada básicamente a establecer un primer contacto con un texto (o con una fuente de información), a fin de ubicar uno o más datos precisos”; útiles para construir el artículo o producto intelectual que se aspira alcanzar.

En segundo lugar, se seleccionan las fuentes necesarias, es decir, se aplica la técnica conocida como Análisis o Crítica Externa de un documento, conocida por Montemayor, M., García, M., y Garza, Y. (2002), como una “herramienta orientada hacia la determinación de la pertinencia del documento en referencia”, de tal manera, de poder precisar la fecha de publicación, y consecuentemente, se corrobora la vigencia y actualidad de los datos a utilizar.

En tercer lugar, se aplica la técnica de análisis o crítica interna, a objeto de tener la certeza que los datos que se están utilizando darán un aporte valioso al tema estudiado, en este sentido, autores como Cazares y otros (2003); que se busca precisar el significado y confiabilidad de los datos lingüísticos que ofrece el documento. De una manera más directa, estos autores señalan que esta técnica está focalizada en “la validez de las premisas intelectuales y la interpretación correcta de los datos”, aspecto de gran interés a considerarse a la hora de escribir un trabajo de la naturaleza académica que se ha asignado.

## **Resultados**

Los resultados obtenidos en el presente artículo de revisión se fundamentan de la siguiente manera:

Autor y Año	Titulo	Conclusión	Hallazgos
Acosta, Y. (2020).	La salud mental en Venezuela a un año del inicio de la pandemia.	El impacto psicológico generado por la pandemia, trajo manifestaciones emocionales, cognitivas y conductuales que pueden perdurar en el tiempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La prolongación de la pandemia permitió identificar a los adolescentes como un grupo frágil y vulnerable.</li> <li>• La cuarentena y las medidas de distanciamiento social y físico asociadas son, en sí mismas, factores de riesgo clave, que potenciaron los problemas de salud mental.</li> <li>• La pandemia trajo consigo una "pandemia de ansiedad" y a su vez, inestabilidad emocional, miedos, pensamientos recurrentes negativos, trastornos de sueño; también se potenciaron otros problemas del comportamiento como abuso de alcohol y sustancias, abuso doméstico e infantil, estrés y duelos.</li> </ul>
American Academy of Pediatric, Dedicated to the Health Of All Children. (2022)	La salud mental durante el COVID-19	El estrés, miedo e incertidumbre generada por la pandemia afecta a los niños y adolescentes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En 2020, las emergencias aumentaron un 24% para los niños de 5 a 11 años y un 31% para los niños de 12 a 17 años. También más del 50% en casos de supuestos intentos de suicidio entre niñas de 12 a 17 años.</li> <li>• Los índices de suicidio en los adolescentes y los adultos aumentan en las épocas de mucho estrés.</li> </ul>
Broche, Y, Fernández, E, y Reyes, D. (2021)	Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19.	La evidencia indica que el establecimiento de periodos de cuarentena, si bien es una medida imprescindible, trae consigo consecuencias psicológicas que deben ser reconocidas y tratadas oportunamente ya que pueden impactar negativamente en el bienestar global de los individuos, no solo en el corto plazo, sino también durante mucho tiempo después de haber concluido.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evidencia sobre el impacto negativo de la cuarentena y el aislamiento social en la salud mental</li> <li>• Manifestaciones reportadas con mayor frecuencia a causa de la cuarentena: trastornos emocionales, estrés, apatía, irritabilidad, insomnio, ira y problemas emocionales.</li> <li>• Los niños y adolescentes en cuarentena, manifiestan síntomas de estrés postraumático tres veces más (como promedio) en comparación con niños que no han experimentado reclusión.</li> </ul>
Fuentes, V. (2021)	La covid-19 deja una oleada de trastornos de salud mental en niños y niñas.	Se han duplicado las urgencias psiquiátricas infantiles, los trastornos de conducta alimentaria (que son cada vez más graves), los casos de ansiedad, trastornos obsesivo-compulsivos, depresión y las autolesiones e intentos de suicidio en adolescentes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En los últimos meses, en España se han registrado el doble de urgencias psiquiátricas infantiles, trastornos de conducta alimentaria, casos de ansiedad, depresión y autolesiones e intentos de suicidio en adolescentes.</li> <li>• Pronóstico de consecuencias a mediano plazo.</li> <li>• La pandemia ha dejado secuelas psicosociales, especialmente en la población infantil y juvenil</li> <li>• Alta prevalencia de trastornos mentales un año después del inicio de la pandemia.</li> <li>• El suicidio es la segunda causa de muerte en jóvenes entre 15 y 29 años y su principal desencadenante es la depresión</li> </ul>

Galiano, M., Prado, R. y Mustelier, R. (2020).	Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de COVID-19.	La pandemia del COVID-19 representa un impacto trascendental para la salud mental, pudiendo comprometer especialmente a las personas más vulnerables, entre las que se encuentra la población infante juvenil.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El impacto de esta epidemia puede ser similar a la de otras situaciones de crisis como las guerras, desastres naturales, desplazamientos forzados, migración, entre otros, que exponen a las personas a estrés extremo.</li> <li>• El distanciamiento y aislamiento social, constituyen medidas que producen un impacto considerable en las personas y la sociedad especialmente en los adolescentes</li> </ul>
Gea, P. (2022).	Las consecuencias emocionales de la pandemia podrían durar más que las económicas y prolongarse hasta 2030.	De cara al futuro, proyectan problemas de adaptación, fatiga mental, mayor vulnerabilidad, incremento de ideas de desesperanza o suicidio (especialmente estas en la población adolescente)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expertos especialistas en distintas áreas de la psicología y la psiquiatría señalan, en la actualidad, la pandemia ha provocado un aumento de la ansiedad.</li> <li>• Trastornos como la ansiedad o la depresión se dan cuatro veces más en relación a años anteriores.</li> <li>• Posteriormente, a diez años algunos de estos problemas podrían mantenerse.</li> </ul>
Gómez, A., López, F., y Galán, I. (2020).	Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de los adolescentes y las adicciones digitales.	La crisis sanitaria por la pandemia de COVID-19 ha provocado un cambio drástico en las rutinas de los adolescentes. Dado de que esta es una contingencia todavía vigente, profesionales y académicos de la salud mental han alertado sobre los deterioros que el confinamiento domiciliario y el distanciamiento social podrían provocar en el bienestar psicológico de la población y especialmente en los más jóvenes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se evidenció impacto en la vida cotidiana, una transformación en la sociedad.</li> <li>• Los adolescentes se encuentran en un momento decisivo del desarrollo neuropsicológico que puede verse alterado por factores como el exceso de estrés, el aislamiento, el sedentarismo, las conductas adictivas y otros hábitos nocivos para la salud.</li> <li>• Durante el confinamiento los adolescentes pueden desarrollar dependencia al uso del teléfono móvil.</li> </ul>
Guevara, M. (2022).	Estado emocional de los adolescentes del colegio Los Ángeles ubicado en el municipio San Felipe estado Yaracuy durante la tercera fase del contagio del virus SARS-CoV-2.	Estado emocional en los adolescentes notablemente alterado por los efectos de la cuarentena causando cambios significativos en su rutina diaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los riesgos a los que se exponen principalmente los adolescentes ante el Covid-19 son al estrés, ansiedad, problemas alimenticios, desánimo, aislamiento y temor</li> <li>• La cuarentena en el hogar limitó por completo a los niños y adolescentes, alterando por completo sus hábitos y rutinas saludables, instaurando otros dañinos como el sedentarismo, patrones de sueño irregulares, mayor exposición a equipos tecnológicos.</li> </ul>
Jerónimo, M., Piñar, S., Samos, S., González, A., Bellsola, M., Sabate, A., León, J., Aliart, X., Martín, L., Aceña, R., Pérez, V., y Córcoles, D., (2021).	Intentos e ideas de suicidio durante la pandemia por COVID-19 en comparación con los años previos	Durante el periodo de pandemia por COVID-19 se han incrementado las consultas por ideas e intentos de suicidio respecto a los dos años previos en la ciudad de Barcelona. Cabe destacar este crecimiento especialmente en menores de edad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desde el inicio de la pandemia por COVID-19, se alertó sobre los efectos que esta tendría en la salud mental produciendo un aumento de las tasas de suicidio, como ocurrió en pandemias previas</li> <li>• Incremento del 43,20% en la incidencia mensual de ideas e intentos de suicidio durante la pandemia</li> </ul>

López, A. (2020).	El suicidio postpandemia, una epidemia anunciada.	Las restricciones sociales y económicas generadas para prevenir la propagación de la pandemia por COVID-19, promueven el aumento en factores de riesgo que posiblemente aumentan el número de casos de suicidio consumado, intento de suicidio e ideación suicida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El 45% de las personas encuestadas en un estudio que afirmaron tener ideación suicida</li> <li>• Un estudio realizado en China evidenció que durante el pico de COVID-19 los pacientes con antecedentes psiquiátricos presentaron un aumento en las escalas de depresión y ansiedad, varios presentaron síntomas de estrés postraumático e insomnio de moderado a severo y reportaron más preocupaciones acerca del enojo, la impulsividad y la ideación</li> </ul>
Marquina, R. y Jaramillo, L. (2020).	El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población.	El impacto psicológico originado por la pandemia y su medida preventiva a través de la cuarentena, producen un efecto amplio, sustancial y que puede ser duradero en el tiempo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se evidencia de que la cuarentena ha dejado consecuencias a largo plazo</li> <li>• Efectos psicológicos negativos: síntomas de estrés postraumático, confusión y enojo.</li> <li>• Factores estresantes incluyen el alargamiento de la cuarentena, temores de infección, frustración, aburrimiento</li> </ul>
Naciones Unidas (2020).	Informe de políticas: La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental.	El covi-19 genera una crisis de salud mental que estallará si no se toman medidas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los efectos de la pandemia tienen ya profundas consecuencias para la salud mental, y seguirán teniéndolas en el futuro.</li> </ul>
Ojeda, H. y De Cosio, F. (s/f)	COVID-19 y salud mental: mensajes clave.	Problemas de salud mental, que incluyeron depresión persistente, ansiedad, ataques de pánico, excitación psicomotora, síntomas psicóticos, delirium e incluso tendencias suicidas. Las personas que pueden presentar un mayor nivel de estrés durante una crisis incluyen: niños y adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El primer impacto de una epidemia es la crisis misma. No obstante, la población en general y las personas suelen presentar temor, ansiedad, angustia y depresión.</li> <li>• Las personas que pueden presentar un mayor nivel de estrés durante una crisis incluyen: Personas mayores y personas con enfermedades crónicas, niños y adolescentes.</li> </ul>
Organización Mundial de la Salud, (2021).	Información básica sobre la COVID-19.	Covid-19 enfermedad causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presencia de diversas variantes del virus</li> </ul>
Organización Mundial de la Salud, (2022).	Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.	La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos circunstanciales de la vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las afecciones de salud mental comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales.</li> </ul>
Paricio, R. y Pando, M (2020)	Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestionamientos y retos	La pandemia de COVID-19 se asocia con un incremento de factores de riesgo psicosociales, como son el aislamiento y la violencia intrafamiliar, la pobreza, el hacinamiento y el abuso de nuevas tecnologías. El confinamiento tiene repercusiones negativas sobre su salud mental y física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las pandemias infecciosas se asocian a un aumento de la sintomatología ansiosa, depresiva y postraumática en la población infanto-juvenil</li> <li>• El desarrollo de los menores se puede ver afectado por el cierre de las escuelas, la limitación de las relaciones con iguales, la imposibilidad de realizar actividad física en el exterior y la pérdida de hábitos saludables de vida.</li> <li>• Énfasis en que las pandemias se asocian al desarrollo de psicopatologías en la población infanto-juvenil</li> </ul>

Rovati, L. (2022).	La pandemia ha aumentado hasta en un 47% los trastornos de salud mental de los menores	En los últimos años, y especialmente desde el inicio de la pandemia por Covid-19 en el año 2020, la salud mental de niños y adolescentes en España se ha deteriorado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes de la pandemia ya se estimaba que en torno al 10% de los niños y al 20% de los adolescentes sufría trastornos mentales.</li> <li>• En la actualidad, los adolescentes presentan más ansiedad, síntomas depresivos, autolesiones y conductas suicidas.</li> </ul>
Rubio, G. y López, F. (2021)	La salud mental de los adolescentes, en crisis por la pandemia: ¿Cómo evitar complicaciones futuras?	Medidas de restricción ante el Covi-19 a toda la población siendo los adolescentes los más afectados	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las principales causas de la crisis se deben a que la familia, la escuela y los amigos han perdido el efecto tampón que facilitaba el manejo emocional de los jóvenes.</li> <li>• El aislamiento y el distanciamiento social han afectado, incrementando la prevalencia de síntomas psicológicos (estrés, ansiedad, tristeza, adicciones) y de trastornos mentales entre la juventud</li> </ul>
Salomón, L. (2021)	La depresión en niños y adolescentes es uno de los efectos de la pandemia.	La pandemia trae consigo una sensación de pérdida muy importante, que afecta a adultos, pero también a niños y adolescentes. No solo por familiares fallecidos, también por no poder ir a la escuela, no poder ver a los amigos, perderse la graduación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Efectos negativos de la pandemia en niños y adolescentes, una población particularmente vulnerable en Venezuela</li> <li>• Los efectos de la pandemia podrían verse por más tiempo</li> </ul>
Sánchez, I. (2021)	Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes	Los niños y adolescentes constituyen un colectivo de especial vulnerabilidad, la cual puede incrementarse si presentan características familiares, educacionales, socioeconómicas o condiciones físicas y/o mentales desfavorables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los problemas de salud mental en menores no solo tienen que ver con el miedo a un virus invisible, sino también con el distanciamiento social</li> <li>• Esta pandemia se asocia con el incremento de factores psicosociales, tales como: pérdida de hábitos saludables, violencia intrafamiliar y abuso de nuevas tecnologías.</li> </ul>
Tirado, B. (2020)	La salud mental de los niños y adolescentes en tiempos de pandemia.	En comparación con los adultos, esta pandemia puede seguir teniendo mayores consecuencias adversas a largo plazo en niños y adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El aislamiento, las restricciones de contacto físico y el declive económico han impuesto un cambio radical en el entorno psicosocial.</li> <li>• La salud mental de poblaciones altamente vulnerables como lo son los niños y adolescentes, que constituyen aproximadamente el 28% de la población mundial, se ha visto afectada</li> </ul>
UNICEF (s/f)	Cinco formas en que la pandemia impactó a los adolescentes.	Durante la pandemia los adolescentes vivieron una constante contención, limitados por normas y reglas que los cargaron de frustración	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La pandemia ha generado impacto en áreas como el estado de ánimo, riesgos, amigos, intimidad y tecnología en los adolescentes</li> </ul>

Fuente: Sánchez, V. (2022)

## **Conclusiones**

En función a lo indagado y descrito en el presente artículo, se concluye que la pandemia ha afectado a los adolescentes y ha tenido una influencia negativa en la salud mental de mismos, si bien es cierto, como se mencionó, ya existían diagnósticos previos a la pandemia en algunos, sin embargo, a medida que fueron pasando los días de aislamiento social estas condiciones mentales se fueron incrementando. Por otro lado, la pandemia fue el detonante en la aparición de trastornos mentales en otros adolescentes que para el momento no habían desarrollado ninguna enfermedad de carácter psicológico.

El confinamiento, cierre de instituciones educativas, prohibiciones de actividades sociales, el aislamiento de las personas (llevados a cabo durante la pandemia), el nuevo estilo de vida, la nueva realidad por vivir, la muerte de familiares y seres cercanos, los problemas y abusos en el hogar, fueron factores predisponentes para el desarrollo de problemas como la depresión, ideación suicida, ansiedad, agresividad, violencia, estrés postraumático, trastornos alimenticios, trastornos del sueño, trastorno desadaptativo, conductas obsesivas compulsivas, abuso de tecnologías e inestabilidad emocional.

Todo esto, es una problemática que se mantiene aún en tiempos de post-Covid-19 y que se puede seguir incrementando a lo largo de los años. Por ello, es indispensable que se le brinde la atención necesaria y se psicoeduque a la población acerca de la importancia de la salud mental, y a su vez, se implementen estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés y adversidad, para que así, los individuos logren fortalecer habilidades y sepan sobrellevar las contingencias que se presenten a lo largo de su vida.

## Referencias

- Acosta, Y. (2020). **La salud mental en Venezuela a un año del inicio de la pandemia.** Recuperado el: [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_cc/article/view/22730](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_cc/article/view/22730)
- Alfonzo, I. (1997). **El texto informativo.** Contexto Editores: Caracas-Venezuela
- American Academy of Pediatric, Dedicated to the Health Of All Children, (2022). **La salud mental durante el COVID-19.** Recuperado el 15 de Julio de 2022 en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/COVID-19/Paginas/Signs-your-Teen-May-Need-More-Support.aspx>
- Broche, Y, Fernández, E, y Reyes, D. (2021). **Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19.** Recuperado el 15 de Julio de 2022 en: <https://scielosp.org/article/rcsp/2020.v46suppl1/e2488/es/>
- Cazares, I., Christen, M., Jaramillo, E., Villaseñor, L., y Zamudio, L. (2003). **Técnicas Actuales de Investigación Documental.** Editorial Trillas: México
- Farré, J. (s/f). **Enciclopedia de la Psicología: diccionario.** Grupo Editorial Océano: Barcelona-España
- Felman, A. (2021). **Salud mental: Definición, trastornos comunes, primeras señales y más.** Recuperado el 21 de Julio de 2022 en: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/salud-mental#:~:text=Salud%20mental%3A%20Definici%C3%B3n%20trastornos%20comunes%2C%20primeras%20se%C3%B1ales%20y%20m%C3%A1s&text=La%20salud%20mental%20se%20refiere,ausencia%20de%20un%20trastorno%20mental.>
- Fernández, I. (2007). **Diccionario de investigación.** Editorial Quirón: Caracas-Venezuela
- Fuentes, V. (2021). **La covid-19 deja una oleada de trastornos de salud mental en niños y niñas.** Recuperado el 15 de Julio de 2022 en: <https://www.agenciasinc.es/Reportajes/La-covid-19-deja-una-oleada-de-trastornos-de-salud-mental-en-ninos-y-ninas>
- Galiano, M., Prado, R. y Mustelie, R. (2020). **Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de COVID-19.** Recuperado el 21 de Julio de 2022 en: <http://scielo.sld.cu/pdf/ped/v92s1/1561-3119-ped-92-s1-e1342.pdf>
- Gea, P. (2022). **Las consecuencias emocionales de la pandemia podrían durar más que las económicas y prolongarse hasta 2030.** Recuperado el 15 de Julio de 2022 en: [https://www.eldiario.es/sociedad/consecuencias-emocionales-pandemia-durar-economicas-prolongarse-2030\\_1\\_8624164.html](https://www.eldiario.es/sociedad/consecuencias-emocionales-pandemia-durar-economicas-prolongarse-2030_1_8624164.html)

- Gómez, A., López, F., y Galán, I. (2020). **Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de los adolescentes y las adicciones digitales.** Recuperado el 15 de Julio de 2022: <https://www.fundacioorienta.com/wp-content/uploads/2021/01/Gomez-A-36.pdf>
- Guevara, M. (2022). **Estado emocional de los adolescentes del colegio Los Ángeles ubicado en el municipio San Felipe estado Yaracuy durante la tercera fase del contagio del virus SARS-CoV-2.** Recuperado el 15 de Julio de 2022 en: <https://revistas.uclave.org/index.php/bmp/article/view/3967>
- Jerónimo, M., Piñar, S., Samos, S., González, A., Bellsola, M., Sabate, A., León, J., Aliart, X., Martín, L., Aceña, R., Pérez, V., y Córcoles, D., (2021). **Intentos e ideas de suicidio durante la pandemia por COVID-19 en comparación con los años previos.** Recuperado el 15 de julio de 2022 en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-psiquiatria-salud-mental--286-avance-resumen-intentos-e-ideas-suicidio-durante-S1888989121001269?esCovid=Dr56DrLjUdaMjzAgze452SzSInMN&rfr=truhgiz&y=kEzTXsahn8atJufRpNPulGh67s1>
- López, A. (2020). **El suicidio postpandemia, una epidemia anunciada.** Recuperado el 15 de julio de 2022 en: <https://medicina.uniandes.edu.co/sites/default/files/coronavirus/doc/articulo-el-suicidio-en-postpandemia.pdf>
- Marquina, R. y Jaramillo, L. (2020). **El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población.** Recuperado el 15 de Julio de 2022 en: [https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/452/560/567#:~:text=En%20otros%20estudios%2C%20la%20p%20C3%A9rdida,culminado%20la%20cuarentena%20\(28\).](https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/452/560/567#:~:text=En%20otros%20estudios%2C%20la%20p%20C3%A9rdida,culminado%20la%20cuarentena%20(28).)
- Mejía, T. (s/f). **Investigación descriptiva: características, técnicas, ejemplos.** Recuperado el 21 de Julio de 2022 en: <https://www.lifeder.com/investigacion-descriptiva/>
- Montemayor, M., García, M., y Garza, Y. (2002). **Guía para la investigación documental.** Editorial Trillas: México
- Naciones Unidas (2020). **Informe de políticas: La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental.** Recuperado el 21 de Julio de 2022 en: [https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy\\_brief\\_-\\_covid\\_and\\_mental\\_health\\_spanish.pdf](https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_covid_and_mental_health_spanish.pdf)
- Organización Mundial de la Salud, (2021). **Información básica sobre la COVID-19.** Recuperado el 15 de Julio de 2022 en: [https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19#:~:text=La%20COVID%2D19%20es%20la,Wuhan%20\(Rep%C3%ABblica%20Popular%20China\).](https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19#:~:text=La%20COVID%2D19%20es%20la,Wuhan%20(Rep%C3%ABblica%20Popular%20China).)

- Organización Mundial de la Salud, (2022). **Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.** Recuperado el 15 de Julio de 2022 en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Paricio, R. y Pando, M (2020). **Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos.** Recuperado el 15 de Julio de 2022 en: <https://www.aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/355>
- Rovati, L. (2022). **La pandemia ha aumentado hasta en un 47% los trastornos de salud mental de los menores.** Recuperado el 15 de Julio de 2022 en: <https://www.bebesymas.com/salud-infantil/pandemia-aumenta-47-trastornos-salud-mental-menores>
- Rubio, G. y López, F. (2021). **La salud mental de los adolescentes, en crisis por la pandemia: ¿Cómo evitar complicaciones futuras?.,** Recuperado el 15 de Julio de 2022 en: <https://theconversation.com/la-salud-mental-de-los-adolescentes-en-crisis-por-la-pandemia-como-evitar-complicaciones-futuras-157663>
- Salomón, L. (2021). **Tamara Salmen: La depresión en niños y adolescentes es uno de los efectos de la pandemia.** Recuperado el 15 de Julio de 2022 en: <https://prodavinci.com/tamara-salmen-la-depresion-en-ninos-y-adolescentes-es-uno-de-los-efectos-de-la-pandemia/>
- Sánchez, I. (2021). **Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes.** Recuperado el 21 de Julio de 2022 en: <http://scielo.sld.cu/pdf/san/v25n1/1029-3019-san-25-01-123.pdf>
- Tirado, B. (2020). **La salud mental de los niños y adolescentes en tiempos de pandemia.** Recuperado el 21 de Julio de 2022 en: <https://www.uhsalud.com/index.php/revhispano/article/download/445/276/809>
- UNICEF. **Cinco formas en que la pandemia impactó a los adolescentes.** Recuperado el 15 de Julio de 2022 en: <https://www.unicef.org/uruguay/cinco-formas-en-que-la-pandemia-impacto-los-adolescentes>



UNIVERSIDAD  
BICENTENARIA