



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO**

---

---

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**TESIS**

**PERCEPCIÓN DE DESAFÍOS Y ESTRATEGIAS DE  
AFRONTAMIENTO DURANTE EL AISLAMIENTO POR  
COVID-19 EN ADULTOS JÓVENES**

Para obtener el título de

**Licenciada en Psicología**

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

Lic. Ana Karen Arellano Islas

Director (a):

Dra. Andrómeda Ivette Valencia Ortiz

Codirector (a):

Dr. Rubén García Cruz.

Pachuca de Soto Hidalgo, julio 2024.



# Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Instituto de Ciencias de la Salud

School of Medical Sciences

Área Académica de Psicología

Department of Psychology

22 de agosto de 2024

Asunto: Autorización de impresión formal

DRA. ANDRÓMEDA IVETTE VALENCIA ORTIZ  
JEFA DEL ÁREA ACADÉMICA DE PSICOLOGÍA  
*Head of Academic Psychology Area*

Manifiesto a usted que se autoriza la impresión formal del trabajo de investigación del pasante **Ana Karen Arellano Islas**, bajo la modalidad de Tesis Individual cuyo título es: **“Percepción de desafíos y estrategias de afrontamiento durante el aislamiento por COVID-19 en adultos jóvenes”** debido a que reúne los requisitos de decoro académico a que obligan los reglamentos en vigor para ser discutidos por los miembros del jurado.

“AMOR, ORDEN Y PROGRESO”

Nombres de los Docentes Jurados	Cargo	Firma de Aceptación del Trabajo para su Impresión Formal
Dr. Rubén García Cruz	Presidente	
Dra. Andrómeda Ivette Valencia Ortiz	Vocal	
Dr. Santos Noé Herrera Mijangos	Secretario	
Dra. Dayana Luna Reyes	Suplente	



Circuito ex-Hacienda La Concepción s/n  
Carretera Pachuca Actopan, San Agustín  
Tlaxiaca, Hidalgo, México. C.P. 42160  
Teléfono: 52 (771) 71 720 00 Ext. 41531, 41550  
41551, 41547  
psicologia@uaeh.edu.mx



"**Siempre** parece imposible,  
Hasta que se **hace**".

*-Nelson Mandela*

## **Agradecimientos**

Es difícil agradecer únicamente a una sola persona, a lo largo de toda mi carrera he tenido el apoyo de muchas personas en varios ámbitos, agradezco a todos y todas por ese apoyo.

A mis abuelitos Juan y Lola, principalmente porque han sido una de mis mayores motivaciones para terminar mi carrera, el hacerlos ver que soy una profesionista me da una satisfacción indescriptible, los valores y creencias que me han inculcado definitivamente me han hecho la persona que soy hoy.

A mi mamá: que ha creído y confiado en mí, gracias por el apoyo y por jamás detenerte, gracias por ser mi heroína. Te amo siempre ma.

Jonathan, gracias por todas las veces que has estado para mí, por tanto apoyo, paciencia, amor, sin duda el camino que hemos recorrido no ha sido fácil, pero sin duda, de tu mano he logrado cumplir muchos sueños y metas que un día soñé. Gracias por siempre estar, Te amo.

A mis hermanos y familia, los quiero con todo el corazón.

A la Dra. Andrómeda, no tengo más palabras que agradecimiento, por todo el apoyo y paciencia que me brindó desde que fui su practicante, gracias por enseñarme a ver siempre el lado positivo, pero sobre todo gracias por enseñarme que soy capaz y que nada puede detenerme más que yo misma, sin duda la mejor elección que pude hacer fue pertenecer a su equipo de trabajo.

Al Dr. Rubén García, la Dra. Dayana Luna y el Dr. Noé Mijangos, por cada enseñanza, cada palabra, agradezco cada minuto de su tiempo y llevaré siempre conmigo el conocimiento que me regalaron.

A mí, por tantas veces que dudé del potencial que tengo, por explorar nuevos entornos y permitirme abrir a nuevas experiencias gratificantes, que sobre todo me han enseñado tanto, soy muy afortunada de contar con las personas que me rodean.

**Con cariño: Karen**

"Somewhere over the  
Rainbow,  
bluebirds fly,  
and the dreams that you  
dream of,  
dreams really do come  
true".

**-Israel Kamakawiwo**

## Índice

Resumen .....	6
Abstract .....	7
Introducción.....	8
Capítulo 1. Psicología de la Salud y Covid-19.....	10
1.1. Psicología de la Salud.....	10
1.2. Covid-19.....	15
Capítulo 2. Desafíos psicosociales asociados a la pandemia.....	22
2.1. Modelo Biopsicosocial .....	22
2.2. Desafíos para la salud mental durante la pandemia por Covid-19.....	27
Capítulo 3. Percepción y Estrategias de afrontamiento ante la pandemia por Covid-19.....	33
3.1. Percepciones asociadas al confinamiento.....	33
3.2. El confinamiento y sus consecuencias .....	34
3.3. Estrategias para afrontar la pandemia por Covid-19.....	38
Método .....	46
Justificación .....	46
Objetivo general.....	48
Objetivos Específicos.....	48
Muestra.....	49
Variables.....	49
Hipótesis de trabajo.....	50
Preguntas de investigación .....	50

Tipo de estudio .....	50
Procedimiento .....	50
Análisis cualitativo de datos propuesto.....	51
Consideraciones éticas .....	51
Resultados.....	53
Conclusión.....	58
Discusión .....	60
Referencias .....	62
Anexos.....	78

#### Índice de Tablas y Figuras

Figura 1. Competencias del psicólogo en el ámbito de la salud .....	12
Figura 2. Medidas implementadas por psicólogos de la Salud ante la pandemia por Covid-19.....	15
Figura 3. Los últimos datos, las estadísticas, los casos y las tasas de mortalidad sobre el coronavirus en el mundo .....	17
Figura 4. Mapa de casos por Covid-19 confirmados en México .....	18
Figura 5. Mapa de Casos confirmados en Oaxaca .....	19
Figura 6. Casos confirmados de COVID-19 en Municipios de Oaxaca al 31 de julio de 2020.....	20
Figura 7. Diagrama de Venn basado en el modelo biopsicosocial .....	27
Figura 8. Impacto del estrés a nivel familiar .....	38
Figura 9. Condiciones de carácter acumulativo.....	41
Figura 10. Norma emergente, etapa previa .....	42
Figura 11. Norma emergente, Etapa de aparición y adopción de la norma .....	42

Figura 12. Esquema del procedimiento.....	48
Figura 13. Desafíos generados por la pandemia, ¿nuevas oportunidades? .....	55
Figura 14. Afrontamientos a los desafíos que se presentaron en la pandemia, cientos de oportunidades nuevas .....	57
Figura 15. Ejemplo de base de datos de la investigación, respuestas más sobresalientes y repetidas.....	78
Tabla 1. Categorías de afrontamiento al estrés .....	36
Tabla 2. Afrontamiento según diversos autores .....	43
Tabla 3. Descripción de variables .....	49

## Resumen

La pandemia por el Coronavirus (SARS-CoV-2) marcó un antes y un después para todo el mundo, considerada como una emergencia sanitaria debido a la magnitud de las consecuencias del mismo, con más de 769 millones de casos en todo el mundo y más de 6.919.573 muertes (Orús, 2024), el coronavirus pasó de ser un simple virus que comenzó en Asia Oriental, a propagarse por los continentes restantes. Ahora bien, la vida de la población en general se vio afectada a consecuencia del confinamiento, aumentando o apareciendo por primera vez síntomas de ansiedad, estrés, depresión, entre otros, haciendo énfasis en la importancia de la salud mental y cómo afrontar diversas situaciones a las cuales se enfrenta por primera vez. La presente investigación se realizó con la finalidad de conocer otra perspectiva de lo que fueron las consecuencias de esta epidemia y la manera en la que fueron enfrentadas, además de brindar herramientas que permitan enfrentar sucesos futuros similares a la pandemia.

Se realizó un estudio cualitativo de tipo descriptivo donde la muestra estuvo conformada por 499 adolescentes, 200 hombres, 299 mujeres, de entre 17 y 19 años de una escuela preparatoria y primer semestre de la carrera de una Institución Educativa privada de Oaxaca. Puede concluirse que ante las situaciones estresantes que fueron presentándose durante los repuntes más altos de la pandemia, la mayoría de las personas tuvo una idea o supo cómo hacer frente a las mismas, aquellas que no supieron hacerlo buscaron ayuda profesional además de visibilizar sus sentimientos ayudando así a aminorar su pesar, además la depresión influyó significativamente en el sentir y pensar de los participantes.

**Palabras clave:** Coronavirus, pandemia, salud mental, confinamiento, ansiedad, estrés, desafíos, afrontamiento.

## Abstract

The Coronavirus pandemic (SARS-CoV-2) marked a before and after for the whole world, considered as a health emergency due to the magnitude of its consequences, with more than 769 million cases worldwide and more than 6,919,573 deaths (Orús, 2024), the coronavirus went from being a simple virus that began in East Asia, to spread throughout the remaining continents. Now, the life of the general population was affected as a result of the confinement, increasing or appearing for the first time symptoms of anxiety, stress, depression, among others, emphasizing the importance of mental health and how to cope with various situations faced for the first time. The present research was carried out with the purpose of knowing another perspective of what the consequences of this epidemic were and the way in which they were faced, in addition to providing tools that allow facing future events similar to the pandemic.

A qualitative descriptive study was carried out in which the sample consisted of 499 adolescents, 200 males, 299 females, between 17 and 19 years of age, from a high school and first semester of a career in a private educational institution in Oaxaca. It can be concluded that in the face of the stressful situations that arose during the highest peaks of the pandemic, most people had an idea or knew how to cope with them, those who did not know how to do so sought professional help and made their feelings visible, thus helping to lessen their grief, and depression had a significant influence on the feelings and thoughts of the participants.

**Keywords:** Coronavirus, pandemic, mental health, confinement, anxiety, stress, challenges, coping.

## Introducción

En el año 2020 el mundo como se conoció durante mucho tiempo cambió completamente, el coronavirus se ha vuelto uno de los temas más importantes de la actualidad, debido a todos los cambios que se han implementado en todos los ámbitos (salud en general, salud mental, economía, etcétera) la pandemia puso en “pausa” al mundo por más de 1 año, en cuestión de actividades esenciales y no esenciales, tales como clases presenciales en todos los niveles educativos, empresas, centros deportivos, y demás. Durante los primeros meses en los cuales la propagación del virus no se detuvo, los fallecimientos se vieron en importante crecimiento, al igual que la saturación de cientos y cientos de hospitales en todo el mundo, afectando igualmente de gravedad al personal de salud.

Dado que el hombre es un ser social por naturaleza, su principal manera de interacción se vio significativamente afectada, aunado el pánico colectivo por no tener conocimiento del virus, causando un incremento en los niveles de estrés, ansiedad, insomnio, problemas alimenticios, que ocasionaron conflictos dentro y fuera de casa, perjudicando en general la salud mental de miles de personas.

Si hablamos de estilos de vida, sabemos que se relaciona con una mejor calidad de sueño, práctica de actividad física y consumir alimentos saludables, al igual que disminuir los niveles de dependencia al alcohol, televisión y redes sociales, lo que resultó de lo antes mencionado, es una experiencia más positiva a la convivencia por el confinamiento obligatorio debido a la pandemia, promover la salud mental en tiempos de Covid-19 requiere de una nueva perspectiva de intervención que engloba la salud física, social y mental (Gaspar, et al., 2022).

Dentro de la presente investigación, en el Capítulo 1 titulado “Psicología de la Salud y Covid-19” se aborda el tema en general de la Psicología de la Salud, objetivos, además del trabajo del psicólogo de la salud, su campo de acción y sus aportes a la emergencia sanitaria.

En relación con lo anterior, en el capítulo 2 titulado “Desafíos biopsicosociales asociados a la pandemia” se da una introducción al modelo biopsicosocial, un acercamiento a los desafíos a la salud mental ocasionados por la pandemia y una división por grupos de edad, lo que nos ha ayudado a visibilizar las diferentes necesidades.

Para concluir con la teoría, en el capítulo 3 titulado “Estrategias de afrontamiento ante la pandemia por Covid-19” encontramos los desafíos que causó el confinamiento, y algunas estrategias de afrontamiento, personal, familiar y colectivo.

## Capítulo 1

### Psicología de la Salud y Covid-19

#### 1.1 Psicología de la Salud

La Psicología de la Salud surge a partir de una perspectiva sistémica e integrativa, donde participaron especialistas que pertenecen a diferentes áreas psicológicas como; personalidad, emoción-motivación, aprendizaje del desarrollo, diferencias individuales, psicología clínica, entre otras. En 1978 la Asociación Psicológica Americana crea la Health Psychology, que divide la psicología de la salud, en la cual participan distintas disciplinas para la conformación de la misma: experimental, social, clínica, fisiológica, desarrollo de estudios epidemiológicos, etcétera (Donker, 1991).

Está centrada principalmente en investigar e intervenir dentro del ámbito de la salud, sin embargo, esta rama de la psicología va más allá de únicamente el tratamiento de los trastornos mentales, a pesar de ser una disciplina enfocada especialmente en la salud mental, se relaciona con todos aquellos problemas emocionales, comportamentales y cognitivos derivados de sufrir una patología, que pueden afectar al ser humano (Murray, 2014).

El término psicología de la salud se considera como una disciplina más específica que comprende el papel de la psicología como ciencia y profesión, donde cada término implica la inherente relación mente-cuerpo, la cual ha sido encontrada en escritos de civilizaciones antiguas desde el año 5.000 a.c. (Lazarus, et al., 1984)

Desde los años 60 la Psicología comenzó a ocuparse del proceso salud-enfermedad, además de hacer aportes al campo que tradicionalmente era exclusivo del ámbito médico. El área disciplinar encargada de este estudio se consolidó bajo el nombre de Psicología de la Salud, que fue construyendo de forma progresiva un espacio propio como campo aplicado a la Psicología evolucionando hacia dos enfoques: Clínico (con antecedentes de la Psicología

clínica, el Psicoanálisis, la Psicología médica y la Psicología cognitivo-conductual) y Social (fundamentado en la Psicología social comunitaria) (Díaz, 2010).

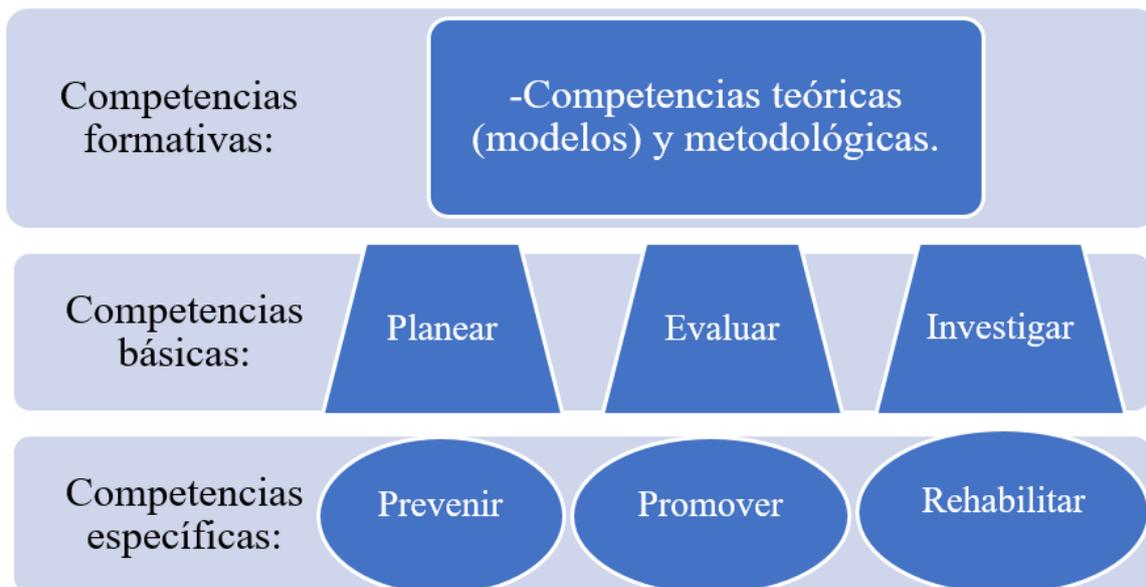
La Psicología de la Salud se encarga de la atención psicológica de pacientes enfermos o con secuelas de alguna enfermedad, basándose en la premisa de que los factores psíquicos tienen influencia en la evolución y origen de la enfermedad, así como en la manera en la que la persona hace frente a su padecimiento. Tiene interés particular por la rama de la “salud positiva”, que plantea la incidencia de los factores psíquicos y sociales en mantener la salud, donde propone apoyar la promoción de la salud y la prevención de enfermedades (Díaz, 2010).

Uno de los objetivos principales es crear un compromiso entre paciente-profesional, en donde se le brinda la información necesaria para mejorar su bienestar y este se compromete a poner de su parte para lograr estos objetivos, es de gran importancia mencionar que la Psicología de la Salud es preventiva, no correctiva, la prevención incrementa un mayor estado de bienestar (Universidad Cooperativa de Colombia, 2019).

El psicólogo de la salud cuenta con diversas competencias que lo hacen actuar de manera correcta en diferentes situaciones que surgen en la sociedad actual (Ver figura 1).

Figura 1.

Competencias del psicólogo en el ámbito de la salud.



Fuente: Elaboración propia con base en Piña 2015.

### **Psicólogo de la salud**

El Psicólogo General Sanitario o Psicólogo de la Salud, es un profesional que se dedica a la evaluación, investigación e intervención psicológica basado en el comportamiento de las personas para así mejorar su estado de salud, de ánimo y su bienestar, es importante mencionar que el psicólogo puede desarrollar ampliamente sus actividades siempre y cuando no interfiera con ninguna otra tarea que desempeñan otros profesionales de la salud, es pieza fundamental para afrontar crisis mentales y así mantener un mayor equilibrio emocional (UNIE, 2023).

Las principales funciones del Psicólogo de la Salud son promover la salud y prevenir enfermedades mentales, generalmente, atiende a todo aquel que necesite apoyo y asesoramiento, dependiendo en qué etapa de su vida se encuentre, brindando las herramientas necesarias para enfrentar esas necesidades para que sepan aplicarlas por sí solos en ciertos momentos determinados (UNIE, 2023).

Otra de las funciones que desempeña el psicólogo es la modificación de hábitos insanos que se asocian a diferentes enfermedades crónicas y agudas, está relacionada con la evaluación y tratamiento de enfermedades más específicas, donde su objetivo principal es que el paciente reconozca cuál es su situación y haga frente los problemas que derivan de la misma de manera responsable y con la mejor actitud (Regadera, 2022).

En base a lo anterior (UNIR, 2022) menciona que, el psicólogo de la salud compete en:

- **Prevención primaria**

Desarrollo de programas que van dirigidos a poblaciones específicas con el objetivo de enseñar para la salud.

- **Prevención secundaria**

Brindar apoyo y orientación psicológica ante el malestar emocional, para evitar que se desarrolle una patología.

- **Prevención terciaria**

Programas de rehabilitación para modificar hábitos, además de dar apoyo psicológico para personas con inconvenientes de salud para mejorar su calidad de vida y salud emocional.

### **Campo de acción**

En diversas ocasiones, la psicología de la salud no es tan conocida ni por los mismos psicólogos, sin embargo, una vez ejercida resulta ser de gran utilidad y beneficiosa para afrontar diversos problemas que se relacionan con el bienestar del paciente (Corredor, 2023).

Su principal cometido es la prevención, primaria, secundaria y terciaria, en entornos de salud y psicopatológicos, sin importar el sector de aplicación, (privado, ayuntamiento, centros asistenciales)

Este profesional puede dedicarse a tareas como:

- Evaluación e intervención psicológica para parejas y familias.

- Intervención en procesos psicológicos problemáticos.
- Evaluación psicométrica y de salud general en población infantil, juvenil, adultos e individuos de avanzada edad.
- Mediación psicoeducativa.
- Orientación a familias con hijos con dificultades.
- Evaluación y desarrollo de programas de prevención y promoción de la salud de patologías físicas y psicológicas.
- Orientación y evaluación psicológica en juzgados de familia y peritaje psicológico forense.
- Defensa civil y grupos de participación en crisis, emergencias y catástrofes (UNIR, 2023).

### **Aportes del Psicólogo de la Salud ante los desafíos sanitarios**

La crisis de la pandemia por Covid-19, dejó una serie de cambios importantes a nivel personal y social, lo que ha modificado de manera radical las rutinas diarias, afectando la salud mental de la población y diversos aportes de la psicología han logrado enriquecer las investigaciones para implementar estrategias de afrontamiento al confinamiento (Ayres, 2020).

Debido a las necesidades que durante la pandemia (Urzúa, et al., 2020), mencionan que, los psicólogos de la Salud identificaron el comportamiento de la sociedad en general, además determinaron cómo fue evolucionando la propagación del Covid-19, y así diseñar e implementar estrategias de intervención ante la emergencia sanitaria (Ver figura 2).

Figura 2.

Medidas implementadas por psicólogos de la Salud y personal médico ante la pandemia por Covid-19.



Fuente: Elaboración propia con base en Urzúa et al., 2020.

## 1.2 Covid-19

El Covid-19 es un virus que pertenece a la familia de virus “coronavirus”, denominados así por su forma de “corona”, es el más reciente identificado y nombrado así por el año en el que comenzó su propagación: 2019, es el virus responsable de poner en cuarentena y declarar una emergencia sanitaria en todo el mundo, por las consecuencias que generó contraerlo (Gobierno de México, 2024).

Causa enfermedades como el resfriado común, el síndrome respiratorio agudo grave y el síndrome respiratorio de Oriente Medio, donde sus síntomas más frecuentes son: fiebre, tos y cansancio, se caracteriza de entre otras enfermedades por la pérdida del gusto y/o del olfato, la gravedad de los síntomas varían de leve a grave, para algunos pacientes no había tantas

complicaciones, pero para otros se complicaba tanto su estado de salud que tenían dificultades para respirar y baja oxigenación, cabe destacar que el padecer alguna otra enfermedad (cáncer, diabetes tipo 1 o tipo 2, sistema inmunitario debilitado, VIH, embarazo, Síndrome de Down, trastornos por consumo de sustancias adictivas, etc.) era un factor importante para aumentar el riesgo de enfermar gravemente, ocasionando hospitalización inmediata llevando al colapso a los hospitales causando en la mayoría de los casos decesos (Mayo Clinic, 2024).

Es un virus que se transmite fácilmente por las vías respiratorias, ojos y boca, además de fómites, ya que, al toser, estornudar o hablar algunas gotas de saliva de personas enfermas son expulsadas, mediante las cuales el virus viaja y es inhalado por una persona sana. De igual manera, tocar una superficie infectada propiciaba la propagación del mismo, ya que al entrar la siguiente persona en contacto se podría contagiar, debido a lo anterior, el lavado y secado correcto de manos, el uso de gel antibacterial y evitar contacto físico fueron medidas fundamentales para evitar la propagación (Gobierno de México, 2024).

Desde el primer contagio en México, específicamente el 27 de febrero de 2020, el gobierno implementó estrategias para evitar la propagación del virus, como el aislamiento y distanciamiento social, lavado de manos, uso del cubrebocas, entre otros, donde posteriormente con el incremento de contagios comenzaron a cerrar escuelas y centros de reuniones multitudinarias, además de cancelar todas las actividades “no esenciales” (espacios ajenos a la salud, alimentación, transporte, comunicación y gobierno) también se estableció disminuir el tránsito vehicular, prohibiendo circular un día a la semana (García, et al., 2020).

Debido a lo anterior mencionado, cada ciudadano se vio obligado a adaptarse a esta nueva forma de vida, aplicándose el trabajo en casa para no perder más productividad. En el ámbito escolar comenzó la modalidad en línea autodidacta para todos los grados y escuelas, igual el televisar las clases en televisión abierta. Debido a la magnitud y propagación del virus

el mundo se quedó paralizado, cancelando todas las actividades y festividades, realizando videollamadas para “convivir” de alguna manera a distancia (García, 2020).

## **Epidemiología**

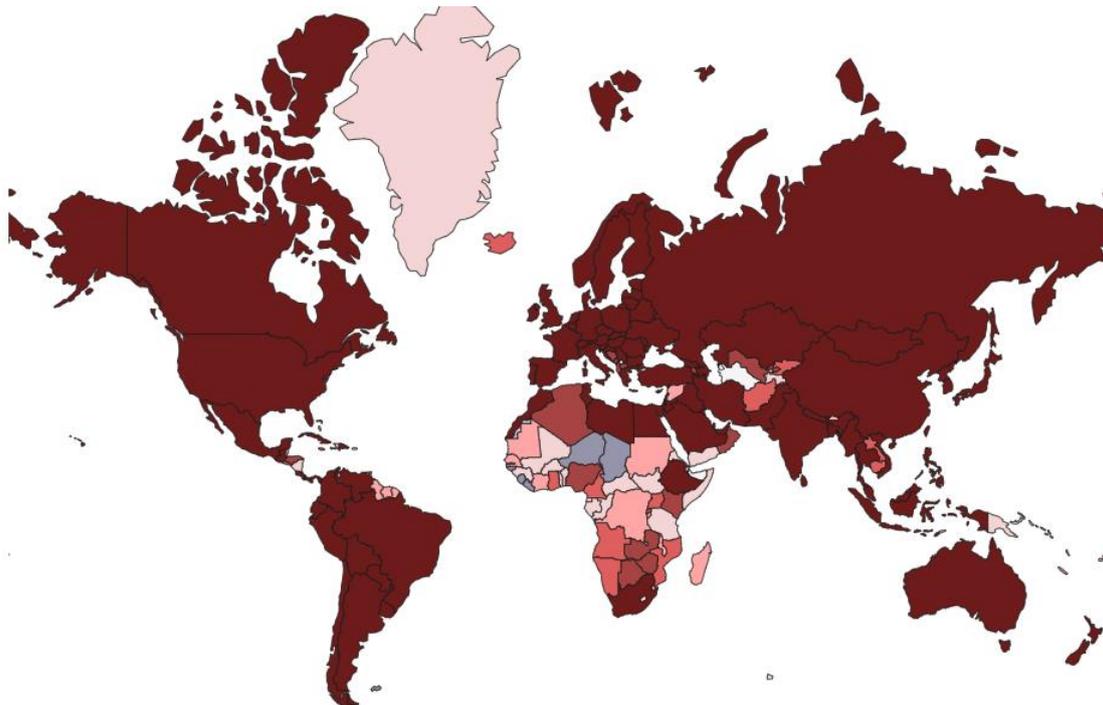
### **Mundial**

Orús (2024) señala que, al inicio de la pandemia en 2020 al 2 de agosto de 2023, se han registrado en el mundo alrededor de 769 millones de casos, más de 6.919.573 muertes con más de 627.110.498 recuperados de coronavirus (SARS-CoV-2) en todo el mundo.

A continuación, se presenta un mapa mundial donde se pueden observar los países con más contagios y muertes durante la pandemia revelados por la Universidad John Hopkins (Ver figura 3) (TRT, 2024).

#### *Figura 3.*

Los últimos datos, las estadísticas, los casos y las tasas de mortalidad sobre el coronavirus en el mundo.



Fuente: Corporación Turca de Radio y Televisión (TRT).

## Nacional

En México, el virus se propagó de una manera tan inmediata que se reportaron alrededor de 7,633,355 casos confirmados, 334,336 defunciones, 6,885,378 recuperados y 3,558 activos. Se presenta la figura como un mapa interactivo de México, donde se muestran los casos confirmados de Covid-19 (CONAHCYT, 2020) (Ver figura 4).

*Figura 4.*

Mapa de casos confirmados por Covid-19 en México.



Fuente: CONAHCYT, CentroGeo, GeoInt & DataLab, 2020.

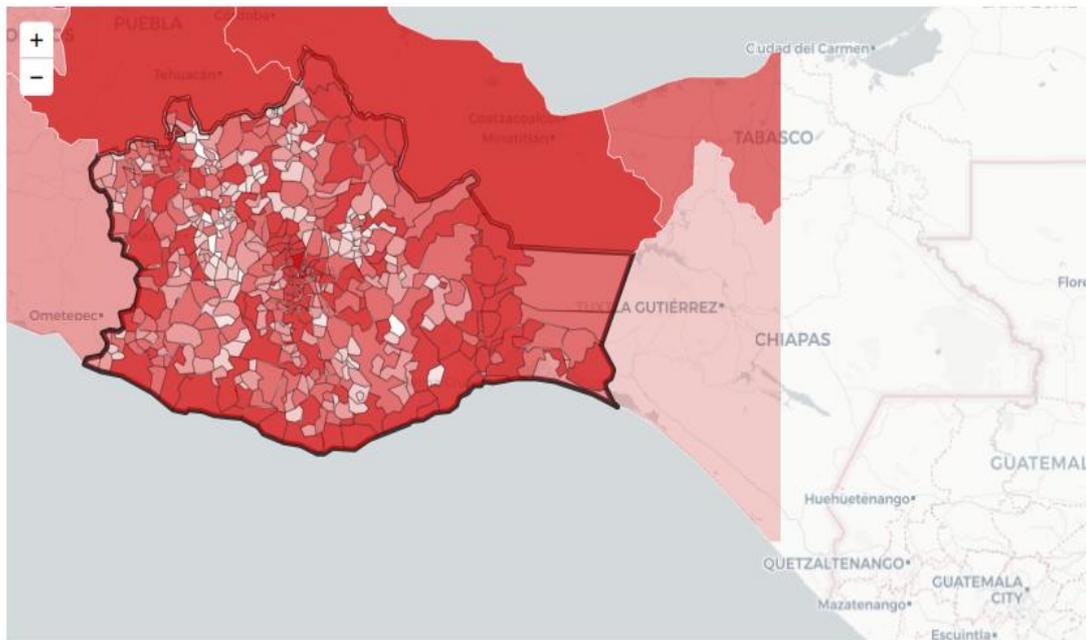
## Estatal

Oaxaca es el estado de toda la república mexicana mayor número de municipios, con un total de 570, de los cuales 417 están regidos por usos y costumbres, los 153 restantes por el sistema de partidos, así mismo, existen 13 pueblos indígenas: mazatecos, zapotecos, mixtecos, chontales, ixcatecos, cuicatecos, mixes, chinantecos, triquis y tacuates, huaves, chatinos y chocholtecos, que se encuentran distribuidos en las 8 regiones: Cañada, Costa, Istmo, Mixteca, Papaloapan, Sierra Sur, Sierra Norte y Valles Centrales (Moyado, et al., 2020).

El CONAHCYT (2020) señala que en Oaxaca se registraron 160,734 casos confirmados, 6,443 defunciones, 145,912 recuperados y 53 activos (Ver figura 5).

Figura 5.

Mapa de Casos confirmados en Oaxaca.



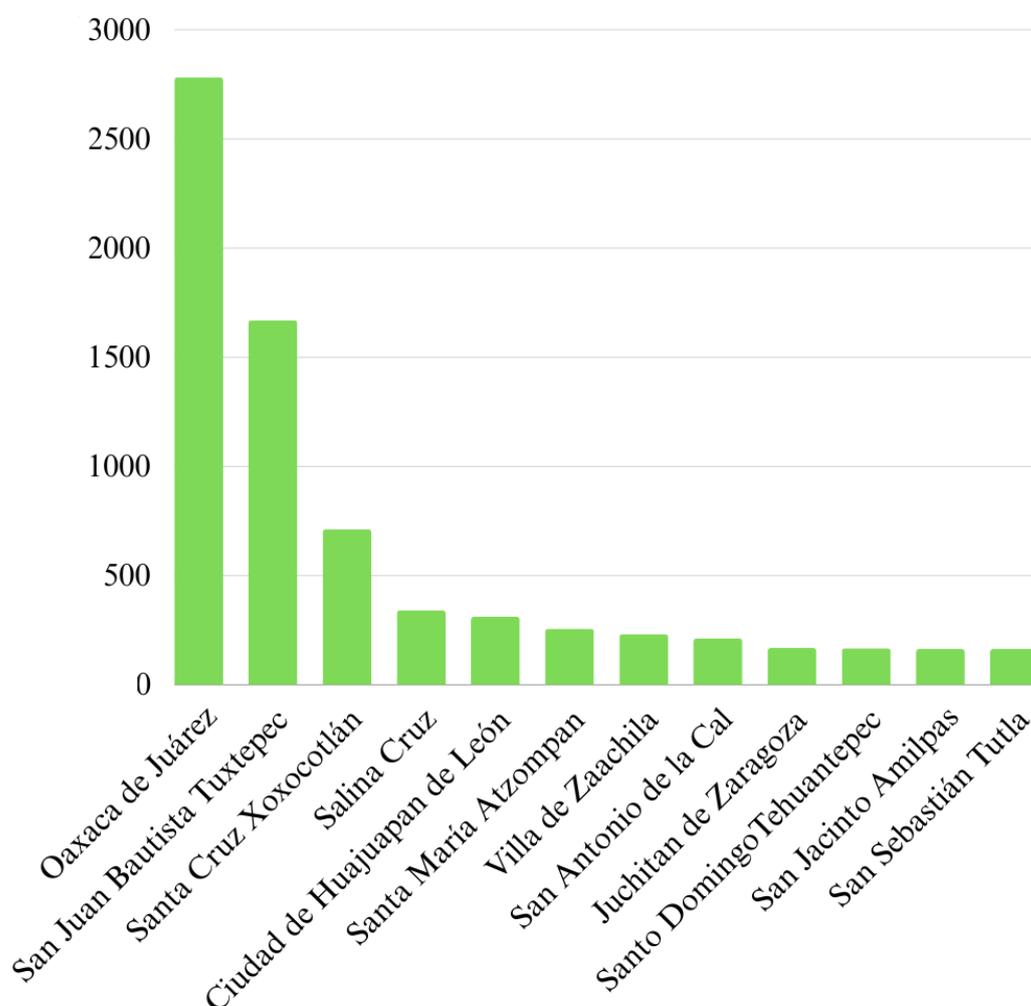
Fuente: CONAHCYT, CentroGeo, GeoInt & DataLab, 2020.

Según la Dirección General de Epidemiología de la Secretaría de Salud (2020), los casos confirmados de Covid-19 al 31 de julio de 2020 se concentraron un 54% principalmente en 5 municipios (Ver figura 6):

1. Oaxaca de Juárez 2,782.
2. San Juan Bautista Tuxtepec 1,122.
3. Santa Cruz Xoxocotlán 712.
4. Salina Cruz 341.
5. Ciudad de Huajuapán de León 312

Figura 6.

Casos confirmados de COVID-19 en Municipios de Oaxaca al 31 de julio de 2020.



Fuente: Autoría propia con base en Dirección General de Epidemiología de la Secretaría de Salud, 2020.

Es igual de importante mencionar que se tuvieron que habilitar diversos hospitales cuya función principal era distinta, para atender a los enfermos de Covid-19, además, los casos confirmados fueron localizados en las zonas más rurales, donde afortunadamente se encontraban cercanas las clínicas, sin embargo, las crisis y defunciones no pudieron ser evitadas alterando el bienestar de la población (CONEVAL, 2020).

## **Covid-19 en adultos jóvenes**

Como es bien sabido, estudios evidencian que las comorbilidades existentes y la edad avanzada son los predictores más sobresalientes para un desenlace fatal (Nishiura et al., 2020).

El único factor predictor de una complicación para los jóvenes infectados de Covid-19 son las comorbilidades como sobrepeso, obesidad y trastornos metabólicos, sin embargo, es importante mencionar que aun así, presentaron menor probabilidad de agravar, menor grado de taquipnea y letalidad en comparación con los adultos (Sánchez et al., 2021).

## Capítulo 2

### **Desafíos biopsicosociales asociados a la pandemia**

#### **2.1 Modelo Biopsicosocial**

El Modelo Biopsicosocial surge en el año de 1977 de la mano del psiquiatra George L. Engel, que resulta útil para diversos ámbitos de la salud, se definen como diferentes factores que pueden influir en el desarrollo y en el bienestar de una persona (Engel, 1977).

Para definir el modelo se toman en cuenta los factores biológicos, psicológicos y sociales de cada persona, para lograr explicar, entender y afrontar una enfermedad o estado de salud derivado de una discapacidad o trastorno (Ruiz, 2020).

En relación con el Covid-19, el 11 de marzo de 2020 el doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General de la Organización Mundial de la Salud (OMS) anunció oficialmente que la nueva enfermedad por el coronavirus 2019 (Covid-19) podría caracterizarse como una pandemia debido a sus características: la epidemia se extiende por varios países, continentes y por todo el mundo, que afecta a un gran número de personas (OPS, 2024).

La llegada de la pandemia trajo consigo consecuencias para la mayoría de la población, de tipo personales, sociales, económicas, entre otras, debido a la disminución de la actividad asistencial hubo un gran aumento del sedentarismo y crisis de todo tipo, cientos de personas perdieron la vida por diversos factores biopsicosociales que se presentaron durante la contingencia, al igual que el personal de salud fue uno de los más afectados debido a estas mismas situaciones (Torres, et al., 2022).

Es importante mencionar que cuando hablamos del personal de salud tenemos claro que no quedaron exentos de desarrollar síntomas o trastornos psicológicos y/o psiquiátricos, un gran porcentaje se sentía atemorizado por atender a personas infectadas y transmitir el virus a sus familiares, al igual que sentirse demasiado agotados físicamente por las largas jornadas de

trabajo, además de lidiar con las personas que se negaban a seguir los lineamientos impuestos por el gobierno (Chávez, 2022).

Además de afectar la economía, la convivencia, las relaciones sociales etc., quedó en evidencia la relevancia de la ciencia y la tecnología, pues gracias a la realización de nuevos diseños y la prueba de métodos de tratamiento y prevención que tendrían que haber esperado años, como el uso de proteínas sintéticas para fabricar vacunas y medicinas que han ayudado a favorecer la situación sanitaria (Alarcón, 2021).

### **Consecuencias en base al modelo biopsicosocial.**

#### **Biológicas**

La familia de los coronavirus hasta el 2002 se consideraba como inofensiva, debido a que solo ocasionaba resfriados comunes sin complicaciones mayores, estos fueron evolucionando y creciendo con el tiempo, así para el año 2019 surge el SARS-CoV-2 como el séptimo integrante de esta familia de virus, superando completamente a sus predecesores en número de infectados como en extensión geográfica, es igual de importante mencionar que a causa de las altas tasas de transmisión se produjeron mutaciones del virus con diferentes características, conocidas comúnmente como “variantes de preocupación”, aumentando la transmisión y adaptación del Covid-19, descontrolando la situación de la pandemia (Cui J, et al., 2019)

Más aún, Cabrera (2023) explica que debido a la rápida replicación viral puede gatillar una hiperrespuesta inmune que ocurre principalmente en su gran mayoría en pacientes debilitados, que traen consigo consecuencias como el desarrollo de manifestaciones severas de la enfermedad y riesgo de morir.

Biológicamente hablando, la enfermedad por Covid-19 no distingue ni selecciona a las personas contagiadas, puede afectar por igual a todas las personas, sin embargo, la respuesta

médico-sanitaria de estas personas enfermas si será diferente, al igual que no se va producir ni a distribuir de la misma manera, por lo antes ya mencionado se destaca la insistencia en que el virus no discrimina entre clases sociales, el estado y sus políticas públicas, simplemente lo hace por acción y por omisión (Di Nella, et al., 2020).

Además, es evidente el aumento del estrés fisiológico en la familia con repercusión en la violencia, mayor sedentarismo, disminución en la exposición a la luz solar, cambios en los hábitos alimenticios con deficiencias nutricionales, excesos, trastornos del sueño y deterioro de la salud bucodental (Diego, 2023).

### **Psicológicas**

La emergencia sanitaria por la pandemia ha dejado al descubierto las vulnerabilidades estructurales existentes, además que se siguen generando vulnerabilidades específicas a partir del inicio de esta situación. Debido a lo anterior, se han generado niveles de estrés altos, a nivel individual y colectivo, lo que significa que para una gran cantidad de personas tienen mayor relevancia y se catalogan como situaciones trágicas los desafíos a los que se han enfrentado, como la pérdida de seres queridos, crisis de salud, crisis emocionales, desempleo, pérdida de vivienda, de bienes, entre otras (UNESCO, 2020).

Se rumora, que el coronavirus fue fabricado en un laboratorio y que proviene de una especie animal en Wuhan, China, generando no solo un estado de shock sino multi shock en la población como lo menciona Klein (2007), causando incluso de discriminación mundial hacia este país, en cada parte del mundo fue diferente el grado en el que la pandemia afectó a sus habitantes, cada quien tuvo desafíos personales, familiares, nacionales, económicos, geográficos, como:

1. Notable crecimiento e impacto psicológico debido a la información proporcionada por noticieros acerca de las medidas y cifras a nivel internacional

2. Sentir temor por el contagio de familiares, amigos o por el contagio propio, creciendo gracias a:

1. Enterarse de personas cercanas o familiares que se han contagiado o que han fallecido.
2. Padecer alguna enfermedad crónica degenerativa que pueda agravar su salud, carecer de un buen sistema inmunológico, estar embarazada.
3. Dar positivo a Covid-19.
4. Temor e incertidumbre ante la posibilidad de morir.
5. Cambios drásticos e impredecibles en la vida cotidiana.
6. Duración y evolución de la pandemia.
7. Presiones económicas.

Cabe destacar, que pese a las consecuencias desfavorables que trajo consigo la pandemia, también podemos explorar otra perspectiva totalmente distinta y encontrar los beneficios de la misma, pues, aunque sea mucho menor en número igualmente existieron efectos positivos favorables, tales como:

1. Despertar interés sobre información nacional y mundial.
2. Aumento de unidad y pertenencia hacia la comunidad internacional, nacional y local.
3. Desarrollo o aumento de hábitos de salud e higiene, mayor organización a nivel familiar y comunitaria.
4. Hacer o continuar con las cosas que antes no se podían concretar por “falta de tiempo”: hacer ejercicio, leer, jugar en casa, convivir en familia, expresar emociones
5. Mayor acercamiento hacia la tecnología, haciendo de esta una herramienta útil y funcional de cada día (Murueta, 2020).

Indiscutiblemente, la pandemia nos desintegró como sociedad, generando niveles de ansiedad muy grandes y dejando a flote situaciones de sentimientos paranoides, causando

miedo generado por la mala información que causó conductas negativas que ocasionaron fallas en el comportamiento moral, cooperativo y humano (Villarán et al., 2021).

## **Sociales**

Muy por de lado de los efectos negativos de la pandemia por Covid-19 en la salud y en la salud mental, se agregan los efectos en los ámbitos económicos y sociales, es importante tener en cuenta y enfatizar, que estas alteraciones no se verán reflejadas inmediatamente, sino hasta un mediano plazo (CIEPS, 2020).

Se agrupan de manera general 3 consecuencias sociales del Covid-19 (Diniz, J. 2024):

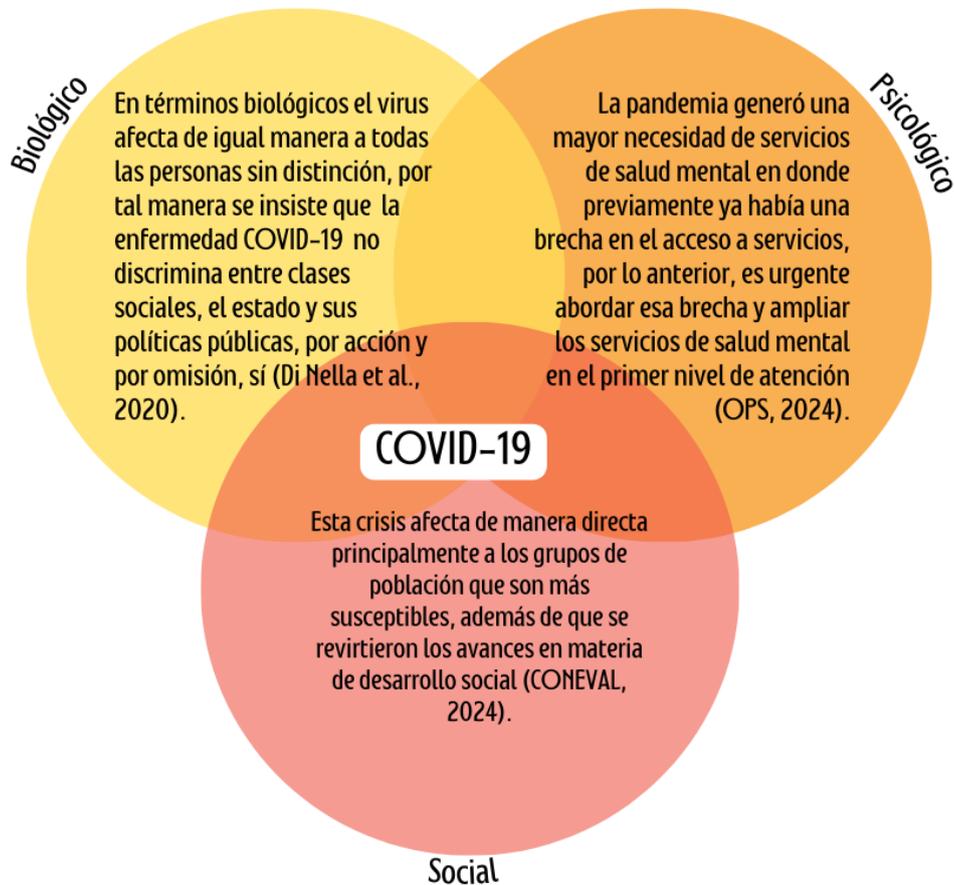
1. Se percibe una disminución en los índices de educación infantil en el periodo de las clases en la modalidad virtual, esto se atribuye a que no todos los niños y niñas cuentan con acceso a los recursos educativos virtuales igualmente que, a los dispositivos móviles, también el acceso a internet no es para todos,
2. El enfoque total masivo hacia el Covid-19 permite que las demás enfermedades pasen a segundo plano y por tal motivo la población se encuentra más propensa a contagiarse de otras enfermedades tales como el dengue, gripe común entre otras.
3. Producto de la crisis ocasionada por el virus, la decadencia de los sistemas económicos familiares y nacionales se vio en importante crecimiento, desatando la violencia contra los niños poniendo en riesgo su presente, su futuro y sus oportunidades.

Las personas y las instituciones buscan hacer frente a las incertidumbres de la pandemia con los recursos habituales ya conocidos, buscando seguir viviendo de manera “cotidiana”, lo que parece casi imposible debido a que esa cotidianidad hoy ha cambiado. A la serie de acontecimientos que trajo la pandemia, se agrega la angustia, estrés y algunos otros aspectos psicológicos desadaptativos que hacen aún más frágil el sector socioeconómico, aumentando

sus debilidades que ya existen y/o creando nuevas como: baja de ingresos, informalidad laboral, etcétera (Ver figura 7).

Figura 7

Diagrama de Venn basado en el modelo biopsicosocial.



Fuente: Autoría propia con base en Di Nella et al., 2020; OPS, 2024; CONEVAL, 2024.

## 2.2 Desafíos para la salud mental durante la pandemia por Covid-19

Ante situaciones completamente desconocidas que podemos enfrentar, sentir miedo, incertidumbre, preocupación y estrés, consideradas como respuestas adaptativas normales, al presentarse el Covid-19 es comprensible que las personas experimenten sentimientos de este tipo (OPS, 2024).

De los desafíos que se presentaron durante la pandemia, destaca el efecto negativo que causaron en la Salud Mental de la población en general, la idea de morir o contraer Covid-19

y el confinamiento desataron situaciones de estrés para la gran mayoría de la población, además, la situación económica igualmente fue un factor importante para afectar la tranquilidad de los que proveen los gastos de casa. En casos más extremos se presentaron síntomas psiquiátricos como insomnio, alcoholismo y problemas interpersonales, ocasionando trastornos mentales como ansiedad y depresión (Chávez, 2022).

Por otro lado, Broche et al. (2020) mencionan que el estrés generado por el confinamiento por Covid-19, ha incrementado de manera considerable los problemas intrafamiliares debidos a sentimientos de ira, estrés, entre otros, causados por el aumento de la convivencia, roces entre miembros de la familia, falta de empleo y crisis económica, entre otras.

### **Consecuencias de salud y mentales por grupos de edad**

Los síntomas de Covid-19 pueden ser muy variados, por un lado, algunas personas pueden no presentar síntomas, y otras pueden enfermar de gravedad al grado que requieren hospitalización, así como necesitan una máquina para poder respirar. De igual manera, las personas mayores tienen un mayor riesgo de empeorar por estos síntomas, al igual que las personas que padecen de otros problemas de salud graves como obesidad, diabetes, hipertensión, afecciones pulmonares, entre otras (Mayo Clinic, 2024).

Además, previamente (Taylor, et al., 2008) informan qué, factores sociodemográficos como el sexo, la edad, número de hijos, e incluso nivel educativo tienen influencia en el impacto psicológico de la cuarentena. Sin embargo, otros estudios mencionan que factores demográficos como el estado civil, edad, vivir con otros adultos, el nivel educativo y tener hijos no tuvieron efectos psicológicos durante la pandemia (Hawryluck et al., 2004).

## **Niños**

Healthy Children (2022) menciona, los niños de todas las edades también pueden contraer Covid-19, además de sufrir algunas complicaciones, aunque tengan menores probabilidades de agravar como un adulto mayor, sin embargo, existe el riesgo de que de igual manera puedan necesitar intervención hospitalaria donde se encuentran bajo cuidados intensivos y también la conexión a un aparato respirador. Al igual que como cualquier persona que contrae el virus, los niños pueden presentar secuelas posteriores, como dolor de cabeza, cansancio o fatiga, tos, trastornos del sueño, pérdida de la memoria, entre otros.

Emocionalmente hablando, al igual que el resto de la población, los niños también sufrieron complicaciones, este cambio se debe a las diversas modificaciones que tuvieron sus rutinas diarias lo que cambió su vida inesperadamente, ocasionando irritabilidad dificultades para comprender emociones, cambios en su nivel conductual y aumento de berrinches, además, el no poder salir a guarderías, parques, centros interactivos ni socializar con otros niños el relacionamiento y socialización se ha visto afectado (Rengel, et al., 2020).

## **Jóvenes**

En el tema de salud, los jóvenes y adolescentes a comparación de los adultos mayores suelen presentar síntomas leves e incluso no presentarlos, sin embargo, meses posteriores de contraer el virus pueden presentar una afección que ha sido nombrada como "Covid persistente", "Covid de larga duración" o "Covid largo", esto se refiere a presentar síntomas como fatiga, dolor en el pecho, dolor de cabeza, ansiedad, entre otros, aun cuando el paciente se ha recuperado, han comenzado a realizar investigaciones sobre el tema (Healthy Children, 2021).

Hablando de Salud mental, en un estudio realizado por la UNICEF (2020), reveló que los jóvenes reportaron sentir ansiedad, depresión, irritabilidad, siendo la situación económica

una de las principales razones que influyen en sus emociones actuales, igualmente señalan una disminución de motivación en actividades habituales y que anteriormente disfrutaban realizar.

Ante las situaciones de crisis por la pandemia, la estructuración de la personalidad se vio afectada, propiciando la aparición de trastornos psíquicos como estrés, insomnio, ansiedad, depresión, etcétera, debido al abuso de sustancias, los antecedentes familiares maltrato, abuso sexual, pérdidas familiares, estas situaciones pueden interferir en su desarrollo psicológico propiciando inmadurez psicológica y edad cronológica (Sánchez, 2021).

### **Adultos mayores**

Los adultos mayores y de edad mediana fueron el grupo más afectado, se sabe que el riesgo aumenta con la edad, particularmente a las personas de 60 años o más, al igual que aquellas que tienen condiciones de salud como enfermedad cardíaca, diabetes, enfermedad pulmonar, entre otras que afecten su sistema inmunitario, un 24% presenta diabetes, poco menos de la mitad hipertensión, 5.1% ataque al corazón y 4.7% enfermedad pulmonar (Guo et al., 2020).

Los adultos mayores se encuentran entre los grupos más vulnerables durante la pandemia por Covid-19, han sufrido discriminación, han sido objeto de burlas, además de sugerir que su vida vale menos que las de personas más jóvenes, debido al confinamiento se encontraban más indefensos ante las medidas de protección, pues en esta etapa se redujeron las redes de apoyo y disminuyen su participación en las actividades sociales (Broche et al., 2020)

El exceso de información, la misma desinformación, rumores, fallecimientos disparados ocasionaron que los adultos mayores se sientan sin control, sin tener claro qué hacer, lo que les causó sentimientos de estrés, miedo, soledad, tristeza, ansiedad, aumentando las posibilidades de que los trastornos de salud mental agraven (Naranjo, et al., 2021)

### **El estrés durante la pandemia y sus efectos**

La cotidianidad y estilo de vida de la humanidad se vio alterada hasta el 2020 después de unos 100 años debido a una pandemia que azotó al mundo entero, causando peligro evidente acompañado de más estrés, ansiedad y cuadros depresivos para una gran parte de la población. Es bien sabido que hasta cierto grado, el estrés es parte de nuestra vida evolutiva, la respuesta a este, es solo el resultado de una selección natural que enfrenta amenazas que ponen en riesgo nuestra integridad, si bien, el mundo moderno en el que ahora vivimos nos enfrenta día a día con situaciones demandantes y desgastantes, ahora se ha sumado la aparición repentina del Covid-19, generando gran incertidumbre, miedo sobre el futuro, sobre la salud misma y la situación económica (Pedraza, et al., 2023).

Los cambios producidos en el cerebro por estrés, pueden ser los responsables del surgimiento de diferentes patologías neuropsiquiátricas, como la ansiedad, el trastorno de estrés postraumático y, sobre todo, la depresión. Con el paso de los años, tendremos que lidiar con una nueva pandemia, la de la depresión, diversos expertos infieren que podría ser la enfermedad con más prevalencia en décadas posteriores, es posible que una de cada seis personas sufrirá al menos un episodio en su vida (Soler 2021).

La pandemia por Covid-19 resultó estresante para algunas personas, generando ansiedad y temor ante la incertidumbre de esta nueva enfermedad, causando emociones fuertes en cualquier grupo de edad (Usher, et al. 2020).

Como se ha mencionado anteriormente, la respuesta hacia las diferentes situaciones estresantes fue muy variada, por eso no se puede afirmar de igual manera en los ámbitos (economía, salud y salud mental), al igual que es importante señalar que algunas de las estrategias empleadas que a continuación serán vistas son utilizadas para hacer frente a los conflictos resultando ser funcionales y reutilizadas para un gran número de situaciones, el primer paso y el más importante consiste en aceptar tus emociones, así como dejar fluir lo que no se encuentre bajo tu control, dio paso a un antes y después, donde abrirse les permitió recibir

esa ayuda que tanto se estaba necesitando, además, realizar ejercicios de meditación, actividad física, mantenerse lo más apegado a la rutina “habitual” entre otros, fueron de gran ayuda para sobrepasar el confinamiento social (simpleshow, 2020).

## Capítulo 3

### **Percepción y Estrategias de afrontamiento ante la pandemia por Covid-19**

#### **3.1 Percepciones asociadas al confinamiento**

La percepción ha sido objeto de estudio e investigación, es un proceso cognitivo fundamental en el campo de la psicología, uno de los teóricos más influyentes es Ulric Neisser que revolucionó la comprensión de la percepción humana con la relación del entorno que nos rodea (Colegio de Psicólogos 2019).

Para Neisser, la percepción no simplemente se trata de un proceso pasivo de recibir información a través de los sentidos, sino que además implica una interpretación de los estímulos que se encuentran en el entorno, afirmó que la percepción es un proceso en el que el cerebro emplea el conocimiento previo e información sensorial para así representar mentalmente la realidad. Propone que nuestra experiencia es meramente una reconstrucción subjetiva que se basa en nuestras expectativas, creencias y experiencias anteriores, en lugar de ver a la percepción solamente como una copia de nuestra realidad externa. Esta postura desafía los postulados tradicionales de la percepción como transmisión de información a través del sistema sensorial (Neisser, 1981).

La sensación se considera un proceso enteramente receptivo, contrario de la percepción, que es el conocimiento en respuesta de nuestros sentidos receptores a los estímulos presentados, participando en el mundo exterior para adaptarnos al mundo exterior, con lo anterior, se deduce que existe un elemento exterior: el estímulo, que es el resultado de una mezcla de sensaciones producidas en los diferentes sentidos, integrando estas percepciones con la experiencia propia y finalmente, la selección de aquellas impresiones más adaptativas o utilizadas para cada momento o circunstancia (Ibáñez, 2024).

Ahora bien, el confinamiento por la pandemia representa significativamente un suceso estresante para la vida de las personas, las cuáles pueden presentar percepciones heterogéneas:

que están significa que están compuestas de elementos o partes de distinta naturaleza y percepciones homogéneas: que pertenece a una misma clase o naturaleza debido a que tienen una serie de características en común referidas a su género o tipo (DLE, 2024).

### **3.2 El confinamiento y sus consecuencias**

El distanciamiento social y el aislamiento voluntario por la propagación de Covid-19, trajeron consigo grandes riesgos para la salud mental, esto, debido a que despertaron sentimientos de incertidumbre, desesperación, miedo, etcétera, ocasionando trastornos mentales como depresión, ansiedad, insomnio, entre otros, agudizando en pacientes con trastornos previos, pacientes contagiados y familiares igualmente infectados (Chávez, 2022).

Estas emociones eran alimentadas además por la desinformación, el cierre de todas las actividades, ansiedad pública, complicaciones y fallecimientos en incremento cada día. Las reacciones psicológicas son críticas ante cualquier brote y propagación de una enfermedad infecciosa, así como en la aparición de angustia social y emocional, durante y después del virus, (Cullen, et al., 2020).

El término FoMO por sus siglas en inglés (Fear of Missing Out) es definido por primera vez por Patrick J. McGinnis en 2021, donde lo menciona como la aprehensión a que otras personas de un entorno social puedan tener experiencias gratificantes en las que uno no se encuentra presente, el cual se considera como un sentimiento negativo que surge como resultado de perderse de esas vivencias (McGinnis, 2021).

Al incremento considerable en los últimos años del fenómeno del FoMO (McGinnis, 2021), se le atribuye posiblemente en parte al auge que ha presentado el uso de redes sociales, además de herramientas digitales, las cuales causan muy a menudo que las personas se vean inmersas en un sentimiento desagradable al mirar que algunas personas experimentan situaciones y una vida mejor que ellos no podrían experimentar (Hayran et al., 2021).

Si bien está claro que el uso de la tecnología durante el confinamiento debido a la pandemia por Covid-19 ha sido de gran ayuda para superar los momentos de crisis, de estrés, también brindar entretenimiento, mayor acceso a la información, y convivir a la distancia, (Polizzi et al., 2020) entre otros aspectos positivos, igualmente la literatura afirma que las actividades online pueden considerarse amenaza para desarrollar consecuencias negativas como el abuso, uso inadecuado, problemas de ansiedad o depresión (Funder et al., 2019).

A pesar de que estas emociones no son placenteras, son necesarias para cumplir una función adaptativa primaria, no obstante, es importante conocer que no se debe superar ese nivel de frecuencia e intensidad, pues por el contrario de ayudar, estaría propiciando a incrementar la sensación de indefensión y bloquearnos en la acción (Vidal, 2024).

El impacto que ha generado la pandemia por Covid-19 en las personas ha sido de gran magnitud, entre ellos el FoMO (Fear of Missing Out o miedo a perderse algo), el cual se ha relacionado con numerosos problemas para la salud mental externos e internos, basándose en lo anterior, pocos estudios se han enfocado en identificar aquellas variables que pueden fungir como papel protector ante este miedo (Bandera et al., 2022).

De igual manera, la regulación emocional es pieza clave del afrontamiento, estudios revelan que potenciar el desarrollo y entrenamiento de esta, trae consigo grandes beneficios en donde todos los recursos son bien aprovechados, además de enseñar a protegerse de emociones negativas (Bandera et al., 2020).

Como sabemos, no todas las personas experimentan las emociones de la misma manera, esto va de acuerdo a sus experiencias, creencias y respuestas, algunas reacciones pueden ser innatas, otras por el contrario pueden aprenderse mediante observación, por ello es muy importante aprender a expresarlas y manejarlas de manera adecuada. Ante estas situaciones es de gran utilidad tener conocimiento de los mecanismos de gestión emocional y manejo de

pensamientos distorsionados, para así aprovechar los recursos y minimizar las consecuencias e impacto emocional a nivel psicológico (Padilla et al., 2024).

### **Afrontamiento**

Lazarus y Folkman (1984) definen que el estrés es un proceso de interacción persona-entorno en donde la influencia de situaciones estresantes sobre el bienestar puede estar determinado por el afrontamiento. El afrontamiento se puede definir como los esfuerzos conductuales y cognitivos que son utilizados en respuesta a situaciones externas y/o internas que son consideradas como amenazas para su bienestar social, físico, personal y familiar.

Se definen dos categorías de afrontamiento al estrés (Lazarus et al., 1984) (Ver tabla 1).

*Tabla 1.*

Categorías de afrontamiento al estrés.

La primera categoría se orienta al problema, el cuál involucra la parte de la modificación de la dinámica de la relación persona-ambiente por medio de acciones que van dirigidas al entorno o a uno mismo.	La segunda categoría está orientada a la emoción, cuyo objetivo es alterar la manera en que se aborda la relación estresante con el entorno o el significado que se le atribuye a dicha situación, con la finalidad de eliminar el estado de tensión.
---	---

Fuente: Autoría propia con base en Lazarus et al. (1984).

### **Tipos de estrategias de afrontamiento**

Con base en el modelo anterior (Lazarus y Folkman, 1984), se clasifican las estrategias de afrontamiento en tres grupos (Janscht, 2012; Carver et al., 1989):

1. Estrategias enfocadas a la resolución de problemas:

Están enfocadas en cambiar la situación problemática y disminuir las consecuencias negativas, Las estrategias psicológicas empleadas pueden ser: informarse sobre el problema,

explorar las posibles soluciones, planificar estrategias de acción, organizar el camino que conduce a la solución, buscar apoyo, ayuda económica entre otras.

2. Estrategias enfocadas en las emociones o regulación emocional:

Su objetivo principal es regular las consecuencias emocionales negativas y aminorar su impacto, algunas estrategias psicológicas empleadas son: buscar apoyo emocional en familiares y amigos, desahogarse, ser positivo ante el problema, ¿Qué puedo aprender?, aceptación.

3. Estrategias enfocadas en otros afrontamientos adicionales o de evitación:

Tienen por finalidad solucionar el problema no pensando en él, atribuir la carga a alguien más, distraerse con otras actividades, las estrategias psicológicas para este tipo de afrontamiento son: negación (no ha pasado nada), evitación de actividades o lugares que les recuerden al problema, utilizar el humor para restarle importancia a la situación, consumo de sustancias, entre otros, este estilo de afrontamiento es considerado desadaptativo, además, impide emplear estrategias para resolver el problema (Del Río, 2015).

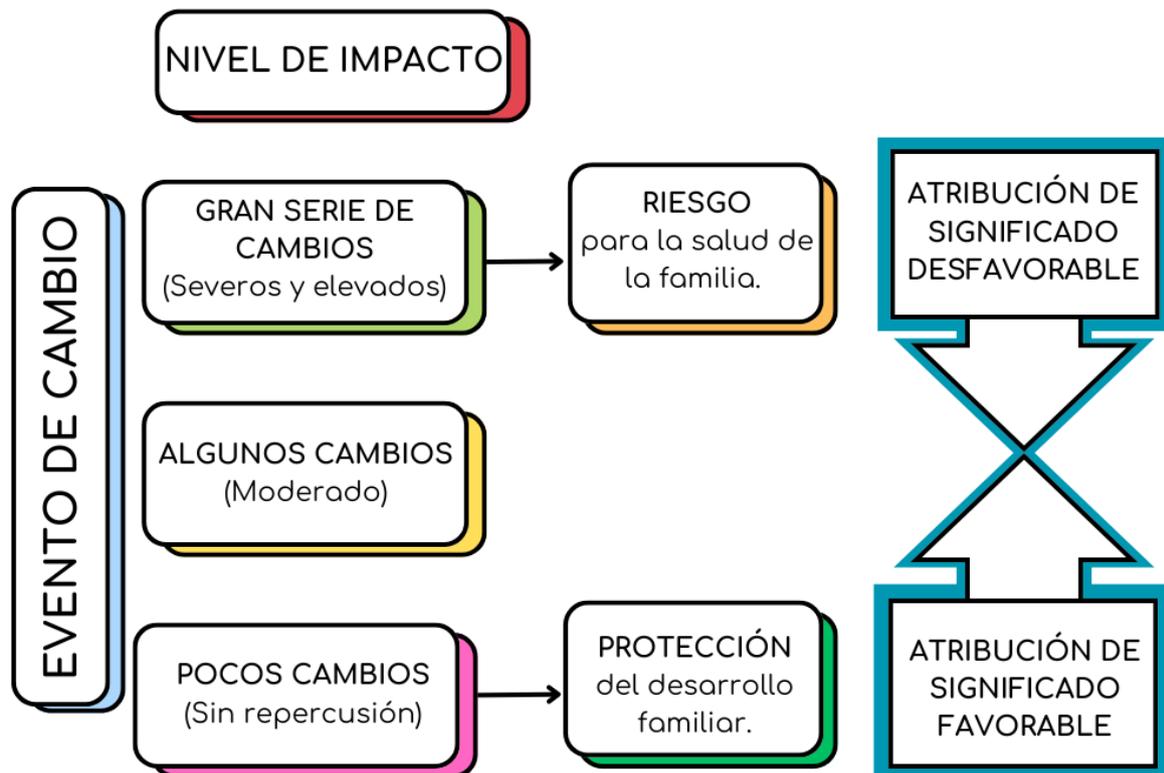
También es importante destacar que poner en práctica estrategias de afrontamiento inapropiadas puede aumentar la posibilidad de desarrollar problemas de salud mayores, además de ampliar sus efectos negativos más en situaciones de estrés agudo, alterando la cotidianidad y la toma de decisiones (Martínez et al., 2011).

Se destaca, que un suceso estresante que se presenta esperada o inesperadamente, modifica la dinámica familiar, y el impacto que genere depende completamente de la forma en la que se relacionan estas variables y las estrategias de afrontamiento empleadas (Galán et al., en Valencia, 2012).

Así es como Herrera (2008) lo identifica como “teoría del estrés familiar”, y lo muestra de la siguiente manera (Ver figura 8).

Figura 8.

Impacto del estrés a nivel familiar.



Fuente: Autoría propia con base en Herrera, 2008.

### 3.3 Estrategias para afrontar la pandemia por Covid-19

Para ir superando la situación ante la pandemia, la población implementó diferentes estrategias que se ajustaran a sus necesidades, para disminuir o eliminar los efectos negativos que tiene en ellos el confinamiento. Para algunos casos, comenzar a hacer ejercicio, salir a caminar en lugares poco concurridos, escribir, oír música, disminuyó de manera considerable el estrés, la ansiedad, depresión, algunos otros con meditación, técnicas de relajación progresiva, etc., bajaron sus niveles de irritabilidad e insomnio. Estrategias como estas, resultaron ser de gran ayuda para aquellas personas que estaban pasando un muy mal momento debido a la emergencia sanitaria, afortunadamente con el paso del tiempo la evolución de la pandemia fue favorable (Gordon, 2021).

#### Afrontamiento a la pandemia

Estudios recientes han comprobado que la región prefrontal forma parte de una red compleja neural (circuito cerebral) que se encarga de usar estrategias de afrontamiento flexibles en presencia de circunstancias adversas, lo que refiere a que el optimismo es el encargado de hacernos flexibles ante adversidades e impulsa el funcionamiento de regiones claves del cerebro que nos permiten adaptarnos, la depresión disminuye el tamaño de las estructuras que están relacionadas con la memoria, con recuperar información y entorpece la toma de decisiones adecuadas (Bremner et al., 2000).

En los grupos poblacionales más vulnerables se deben de considerar de manera rigurosa estos elementos, sobre todo en los momentos más significativos del Covid-19. Estudios revelan que aproximadamente un 9% del personal de salud que fue partícipe en la atención a pacientes enfermos, 3 años posterior a esto, presentaron síntomas severos de depresión, al igual que en el caso de los adultos mayores, que es uno de los grupos más vulnerables durante la pandemia, estudios recientes han encontrado que la depresión está entre las manifestaciones psicológicas más frecuentes en este grupo, a causa del confinamiento y el aislamiento social (Canavire, 2013).

Regularmente, suelen experimentarse niveles altos de estrés durante el afrontamiento a sucesos complejos, además, durante este proceso pueden aparecer pérdidas y conflictos difíciles, por esta razón es importante aprender a utilizar herramientas que permiten enfrentar los conflictos cotidianos para prevenir trastornos, junto con la ayuda de un terapeuta, ya que las personas suelen tener dificultades para crear soluciones ante desafíos debido a:

- **Sobrevaloración:** dimensionan el conflicto de manera equivocada, lo ven más complicado de lo que en realidad es.
- **Estancarse:** cuando es tiempo de tomar decisiones no buscan alternativas, se enfocan únicamente hacia una vía de solución a pesar de que no dé resultado.

- Consideran muy complicado poner en marcha un plan de acción que solucione el conflicto (Gallegos, 2020).

### **Afrontamiento personal**

Para Díaz, (2020) todas las personas por separado tienen un estilo peculiar de afrontamiento, el cual se basa en la personalidad, recursos disponibles (individuales y sociales) y experiencias vitales, todo eso nos predispone a enfrentar los problemas con un tipo de afrontamiento determinado.

Cada persona tiene su manera particular de hacer frente a situaciones estresantes, al igual que algunas enfrentan un mayor o menor grado de ansiedad, y también será diferente el nivel de respuestas fisiológicas, que van desde hiperventilación, tensión muscular, hasta incremento de tasa cardíaca. A pesar de que el confinamiento y la pandemia fueron sucesos mundiales, cada persona tuvo problemas individuales, que fueron resueltos personalmente para afrontar la emergencia sanitaria. Algunos de ellos implementaron autocontrol, pedir ayuda, aceptar responsabilidades, entre otras, y como la salud mental se vio afectada de manera significativa, expresar sentimientos, meditar, y acudir con un profesional fueron buenas soluciones (Bonilla et al., 2020).

### **Afrontamiento Colectivo**

#### **Teoría del comportamiento colectivo**

Según Smelser (1962) la teoría del comportamiento colectivo es una teoría sociológica que se basa en el funcionalismo de Parsons, cuya finalidad es explicar todos los tipos de comportamiento colectivo, vista desde una multitud expresiva, agresiva o un movimiento social. El comportamiento colectivo aparece si ocurren a lo largo del tiempo seis condiciones de carácter acumulativo (Ver figura 9).

Figura 9.

Condiciones de carácter acumulativo.



Fuente: Autoría propia con base en Hernández et al., 2004.

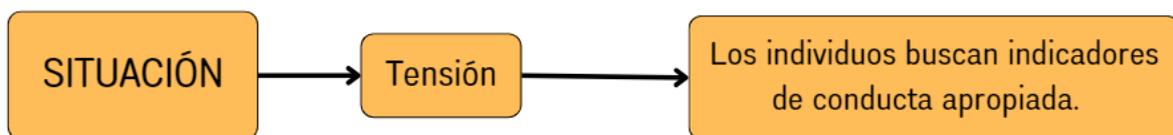
Para Turner y Killian (1987) el comportamiento colectivo se produce en circunstancias donde existen experiencias que causan tensión y la situación es ambigua, como resultado, los individuos carecen de normas y están en busca de indicadores que indiquen la conducta adecuada, así la conducta de unos pocos miembros significativos se reproduce, convirtiéndose en una norma emergente. Existen dos etapas: Etapa Previa y Etapa de aparición y adopción de la norma (Ver figura 10 y figura 11).

A pesar de que esta teoría fue emprendida en el marco de la sociología, ha sido desatendida por parte de la psicología social en el ámbito de la lengua española, es importante destacar que en los sucesos de una mirada de movimientos sociales y cambios de ciertas

culturas en la vida y en la rutina cotidiana debe ser considerado el comportamiento que surgió en ámbitos como: la familia, la escuela, ambientes laborales, etcétera. La pandemia constituyó para la sociedad un problema social global problemático de crisis ecológica que la forma y manera en que se abordó en grupos, comunidades y países demostró las grandes desigualdades sociales que han existido y que perduran a pesar de los intentos de las políticas públicas, y dentro de la salud.

Figura 10.

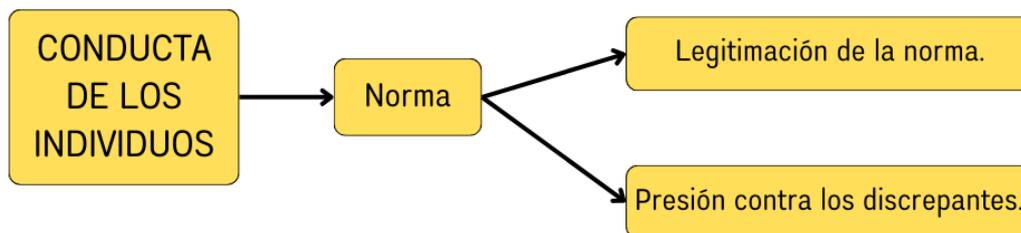
Norma emergente, etapa previa.



Fuente: Autoría propia con base en Turner et al., 1987.

Figura 11.

Norma emergente, Etapa de aparición y adopción de la norma.



Fuente: Autoría propia con base en Turner et al., 1987.

Autores afirman que la colectividad incluye equidad de participación de sus integrantes en la toma de decisiones, es por ello que se asocian a postulados de la escuela de Frankfort creadora de enfoques que facilitan el compromiso del desarrollo social (Santiago, 2019).

El afrontamiento colectivo o comunal se refiere a emplear y activar todos los recursos sociales disponibles para poder resolver una problemática en común, esto quiere decir que reevalúa hacia los cambios positivos que se reciben tras un suceso desastroso o que implica

crecimiento significativo de estrés postraumático, algunas estrategias son la participación en rituales colectivos así como religiosos, los cuáles aumentan la integración social, además de reforzar las conductas altruistas y de cooperación, se considera que este tipo de rituales ayudan a liberar la carga emocional de una comunidad (Urbano, 2021).

Debido a la magnitud de la crisis alrededor del mundo, fueron implementadas medidas sanitarias como el aislamiento social obligatorio, cuarentenas, toma de temperatura, lavado frecuente de manos, uso de mascarilla, etcétera, todas ellas para prevenir el contagio del virus (Sedano, et al., 2020).

La llegada de la vacuna contra el Covid-19 marca un antes y un después, ya que representa un aliento enorme de esperanza, al tomar la vida de miles de personas en todo el mundo se convirtió en el inicio del fin de la pandemia. Aunque la vacuna estaba aún lejana por llegar, su desarrollo y experimentación marchó de manera muy exitosa, presentando así los primeros prototipos siendo aprobados para comenzar a trabajarse en otros laboratorios y países, para comenzar a aplicarla en todo el mundo (FDA, 2021).

Finalmente, Burchert, et al. (2023) mencionan que puede haber síntomas de estrés postraumático y soledad, los cuales fueron disminuyendo conforme se fue modificando la dinámica de la pandemia, mientras que, es pertinente continuar con los trabajos de investigación y dar seguimiento a la salud mental de los grupos más vulnerables.

Como en cualquier teoría y planteamiento existen diversas opiniones y posturas, es imprescindible conocer algunas de ellas más recientes que se basan en los planteamientos que realizaron los primeros autores (Ver tabla 2).

*Tabla 2.*

Afrontamiento según diversos autores.

Autores (as)	Planteamiento para cada postulado	Año
Laura Bandera	Afrontamiento resiliente: participa como potencial protector	2022

<p>Pastor. Cierenia Quintana Orts. Lourdes Rey.</p>	<p>frente a situaciones estresantes y las consecuencias negativas que trae consigo. La resiliencia es definida como un proceso dinámico en el cuál las personas experimentan una adaptación satisfactoria ante sucesos difíciles, de adversidad o traumas (Luthar &amp; Cicchetti, 2000), promoviendo el uso de estrategias conductuales como cognitivas (Sinclair &amp; Wallston, 2004). El afrontamiento resiliente se considera como un recurso individual ante eventos que generan estrés, tales como la pandemia, y dependiendo de la respuesta ante estos sucesos de cada persona es como se puede conocer si tendrán mayor o menor probabilidad de tener problemas que estén asociados a estas circunstancias.</p>	
<p>Idania Otero Ramos. Annia Vizcaino Escobar. Diana Rodríguez- González. Evelyn Fernández Castillo.</p>	<p>Existen diversas y diferentes alternativas de tratamiento, que pueden incluyen o no intervención farmacológica, en el caso de las que no incluye medicación, nos referimos a la intervenciones psicoterapéuticas, especialmente aquellas que ayudan a desarrollar habilidades de afrontamiento a nivel de pensamiento y de comportamiento, propiciando el aprendizaje de nuevas herramientas para manejar las relaciones de amistad, familiares, de pareja, un ejemplo de ello es la terapia cognitivo-conductual, terapia interpersonal (Otero, et al., 2022).</p>	2022
<p>Flor Ivett Reyes Guillén. Bárbara Muñoz. Alonso Reyes.</p>	<p>A la manera en que se reacciona a los hechos estresantes se les conoce como “respuestas de afrontamiento” (RA) (Vázquez et al., 2000). Estas RA pueden definir si el estrés se expresa como distrés, o solo se convierte en un estímulo manejable para el sujeto. Las RA funcionales evitan las alteraciones de tipo psicoemocional, las cuales están caracterizadas por el uso de recursos externos e internos del individuo y la noción, al contrario de lo anterior, las RA disfuncionales alteran de manera psicoemocional por la poca o nula visibilidad o habilidad para el uso de estos recursos (Reyes, et al., 2023)</p>	2023
<p>Olena Klimenko. Nubia Hernández</p>	<p>La teoría transaccional relaciona las estrategias de afrontamiento con las emociones, después de valorar el suceso estresante, se</p>	2023

<p>Flórez. José Luis Álvarez Posada. Kely Yurani Paniagua Arroyave.</p>	<p>forma una unidad junto con el afrontamiento, por lo cual es necesario tener presente la presencia de emociones positivas, negativas, su intensidad y duración (Lazarus, 1999).</p> <p>A lo largo de toda su vida, el ser humano se encuentra con numerosas situaciones que necesitan ser resueltas mediante diferentes respuestas a las que se les denomina estrategias de afrontamiento, las cuales representan un conjunto de requerimientos, esfuerzos cognitivos y comportamentales cuyo objetivo es solucionar el problema para reducir o eliminar la respuesta emocional negativa.</p>	
<p>María Eugenia López Caamal. María Concepción Ruiz de Chávez Figuroa. Ruth Lomelí Gutiérrez.</p>	<p>Pearlin y Schooler (1978) mencionan que el afrontamiento puede ejercerse de tres formas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Modificando o eliminando las circunstancias que generan el problema.</li> <li>2. Cambiando la percepción del significado de la experiencia problemática.</li> <li>3. Mediante el mantenimiento de las consecuencias emocionales de los problemas en un rango de límites razonables.</li> </ol> <p>Pearlin (1989) hace énfasis en que el afrontamiento ayuda a disminuir la gravedad, cantidad y síntomas que se generan por estrés (López, et al., 2024).</p>	2024

A pesar de que existen diversas posturas e ideas, los cimientos sobre el afrontamiento serán los mismos, los cuales corresponden a las respuestas de tipo cognitivas y conductuales, las cuales le permiten a un individuo enfrentar desafíos que se vayan presentando durante su vida, aminorando y eliminando el malestar que estos generan.

## Método

### **Justificación**

En México, la propagación e impacto del virus fue tan vertiginosa que se reportaron en un breve espacio de tiempo aproximadamente 7,633,355 casos confirmados, 334,336 defunciones, causando una desestabilización en las dinámicas familiares a partir de sucesos no antes visto (CONAHCYT, 2020), esto afectó severamente la salud física y mental de cientos de personas, de las cuáles la gran mayoría no se encontraban en las condiciones más óptimas para enfrentar los desafíos que se presentaron durante el confinamiento, ocasionando crisis económicas, mentales y de salud. Diversas son las respuestas ante estas situaciones descritas anteriormente, donde suscitaron momentos que no se habían vivido, incrementando capacidades de resolución, permitiendo a los referentes teóricos mostrar estrategias para distintos momentos históricos.

Ante esta situación pandémica se presentaron experiencias que no habían vivido que transitaban desde la hospitalización hasta la muerte. La gran mayoría de los adultos presentaron secuelas como: fatiga, dolor de cabeza, pérdida de cabello, del gusto, del olfato, dificultad para respirar, entre otras. Las cuáles perduraron durante 12 semanas posteriores a la enfermedad, e incluso persistieron periodos más prolongados con necesidad de rehabilitación (Treviño, 2022). La adultez joven no quedó excluida ante esta problemática, rescatar sus vivencias, estrategias y formas de afrontamiento constituye un recurso importante para futuros sucesos generadores de crisis ante situaciones similares.

La teoría fundamentada enriquece teorías contextualizadas, constructos y categorías en un contexto de estudio concreto, asociadas a un momento de desarrollo importante como es la adultez joven, constituyendo un recurso valioso desde el punto de vista teórico. Aporta recursos con gran valor metodológico, pues favorece a redimensionar el objeto de estudio sobre contextos socioculturales concretos, los resultados ofrecen una gran diversidad de

comportamientos con respecto a la búsqueda de patrones integrados y categorizados para analizar rigurosamente un proceso de constante comparación y elaboración de teorías apropiadas para explicar las problemáticas sociales y comunitarias.

El valor práctico del presente estudio propone validar determinadas categorías que desde situaciones concretas permitirán diseñar programas de intervención basados en la promoción de la Salud desde posturas salutogénicas, se pretende analizar las percepciones sobre los desafíos, así como las estrategias de afrontamiento durante el aislamiento por Covid-19 en adultos jóvenes del estado de Oaxaca.

Estas experiencias similares que generan respuestas, no evitan que se tenga poca responsabilidad, además de contar con recursos psicológicos limitados para afrontar la problemática, es bien sabido que la salud mental apenas se incorpora a las políticas públicas donde están brindándole más atención e importancia, esto debido al incremento de los trastornos mentales, así como las consecuencias presentadas de manera distinta para cada grupo de edad, causados por el mal uso de los medios masivos.

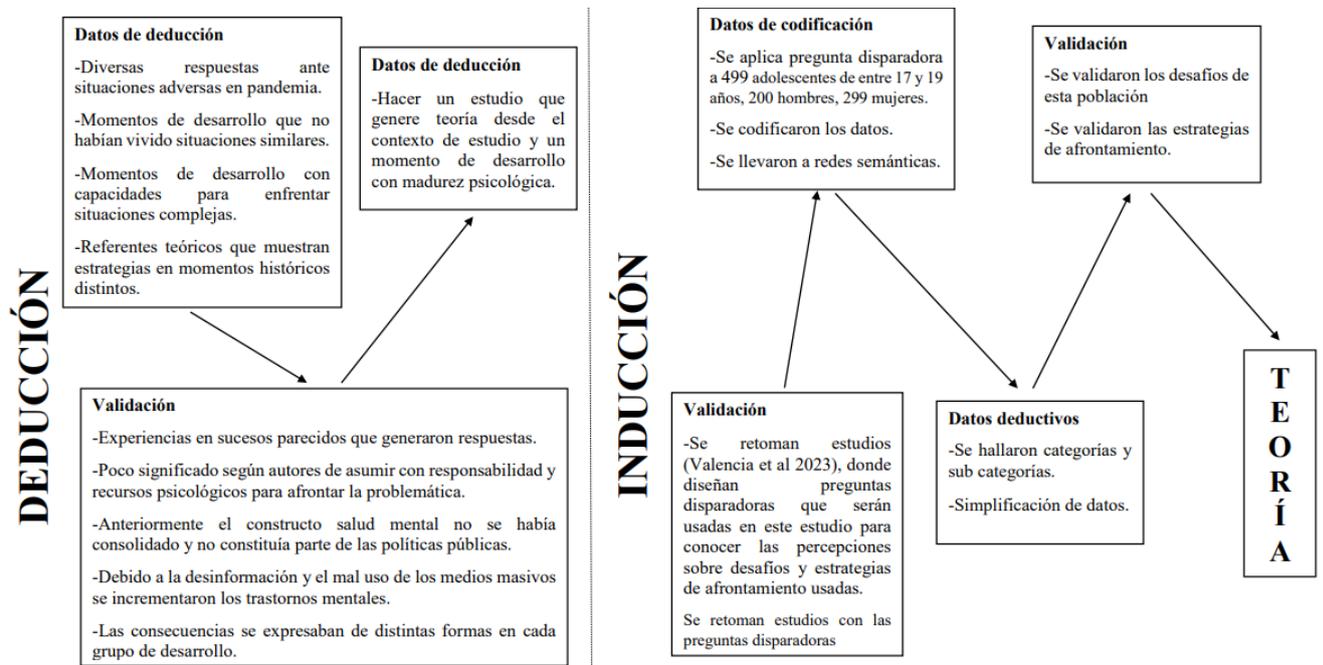
Ante las pandemias anteriores que se dieron entre el siglo XX y XXI, no existía la posibilidad de brindar información sistematizada: peste negra, gripe española, entre otras, a pesar de haber poca información y difusión, las personas buscaban la forma de protección y de usar los recursos que tenían por muy rudimentarios que tenían para evitar la transmisión, así como la protección al personal de salud (Torres, en Calva, 2021).

Diversos referentes teóricos muestran estrategias en término de salud y de enfrentar recursos pandémicos de manera distinta, por ejemplo: el delito de propagación de epidemias, el incremento de la indisciplina social, la intolerancia social a personal médico, paramédicos y vecinos que se contagian (Lajús, 2020).

A partir de estos datos que se muestran en la justificación del problema de investigación, se muestra el esquema general del procedimiento de investigación basado en la teoría fundamentada (Ver figura 12).

Figura 12.

Esquema del procedimiento.



Fuente: Autoría propia.

## Objetivo General

Analizar las percepciones sobre los desafíos y estrategias de afrontamiento durante el aislamiento por Covid-19 en adultos jóvenes del estado de Oaxaca, para diseñar programas de promoción de la salud.

## Objetivos Específicos

- Identificar desde las percepciones cuáles fueron los desafíos que más se presentaron durante la pandemia por Covid-19 en adultos jóvenes.

- Identificar desde las percepciones las estrategias de afrontamiento más utilizadas para resolver los desafíos que se presentaron durante la pandemia por Covid-19 en adultos jóvenes.

### **Muestra**

Durante el trabajo de investigación participaron un total de 499 jóvenes de entre 17 y 19 años, 200 hombres, 299 mujeres, que se encontraban cursando la preparatoria en una Institución privada de Oaxaca.

### **Variables**

A continuación, se describen las variables utilizadas en el estudio (Ver tabla 3).

*Tabla 3.*

Descripción de variables.

Variables	Descripción conceptual	Descripción operacional
Desafíos	Un desafío se define como algo que puede ocurrir en cualquier momento y circunstancias de la vida, el cuál puede presentarse todos los días, en ciertos casos, son de tipo interpersonales, subjetivos y físicos o concretos (Raimudi et al., 2014).	Resultados obtenidos de las preguntas disparadoras diseñadas para el estudio: Percepción de diferentes desafíos que se fueron presentando como consecuencia de la cuarentena por Covid-19.
Estrategias de afrontamiento	El afrontamiento es definido como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que un individuo usa para gestionar demandas internas o externas que son percibidas como excesivas para los recursos del individuo, también se	Respuestas obtenidas a partir de los resultados de desafíos, dando solución a los desafíos observados.

	consideran como respuestas adaptativas que reducen el estrés generado por una situación vista como difícil de afrontar (Lazarus, et al., 1984).	
--	---	--

Fuente: Autoría propia con base en (Raimudi et al., 2014) (Lazarus, et al., 1984).

### **Hipótesis de trabajo**

La presencia de nuevos desafíos de cualquier índole (personales, familiares, sociales), originados por la pandemia del virus Covid-19 (SARS-CoV-2) despierta la necesidad de implementar diferentes estrategias que hagan frente a los mismos, aún sin conocer el tema en concreto, basándose en Gordillo, et al. (2012), lo que indica que es una hipótesis de trabajo.

### **Preguntas de investigación**

1. ¿Cuáles son las percepciones de desafíos y estrategias de afrontamiento que presentaron los adultos jóvenes del estado de Oaxaca?
2. ¿Cuáles fueron los desafíos que más se presentaron durante la pandemia por Covid-19 en adultos jóvenes?
3. ¿Cuáles fueron las estrategias de afrontamiento más utilizadas para resolver los desafíos que se presentaron durante la pandemia por Covid-19 en adultos jóvenes?

### **Tipo de estudio**

Se realizó un estudio cualitativo de tipo explicativo.

### **Procedimiento**

- Se contactó a la institución solicitando apoyo para la investigación.
- Posteriormente se envió un consentimiento informado donde se destaca la participación voluntaria y confidencial.
- Se hizo una pregunta disparadora de manera individual: **3 Desafíos durante la pandemia y ¿cómo los afrontó?** Construida con la finalidad de conocer los 3 desafíos más difíciles que se presentaron durante la pandemia por Covid-19,

pidiendo a los participantes enumerarlos conforme a su nivel de dificultad, al mismo tiempo se les indica mencionar 3 estrategias que fueron empleadas para afrontar cada uno de los desafíos, inclusive algunos de ellos no tenían solución.

### **Análisis cualitativo de datos propuesto**

Después de realizar la pregunta disparadora (**3 Desafíos durante la pandemia y ¿cómo los afrontó?**) Se agruparon los datos en “desafíos” y “estrategias”, donde se pudo inferir que había respuestas que más se repetían de todos los datos, continuando con un vaciado en el programa de software “Gephi” que importa, manipula, analiza, filtra, representa, detecta comunidades y exporta grandes grafos y redes, para la realización de las redes semánticas que se visualizan más adelante con los datos de la base.

En la investigación cualitativa no pueden hacerse inferencias de tipo estadísticas válidas, esto se debe a la naturaleza de la recolección de datos individuales que no tienen un método estructurado, además que se basan en muestras pequeñas, por el contrario, en la investigación cuantitativa es posible, aunque la profundidad se ve limitada por lo seleccionado en la investigación. El análisis de estructuras semánticas integra el enfoque cuantitativo y cualitativo, dejando al entrevistado con la libertad de expresar lo que piensa, así disminuye la intervención del investigador proporcionando información desde su experiencia (Andrade, 2017).

### **Consideraciones éticas**

Uso de consentimiento informado apeguándose al código ético del psicólogo "Art. 61 El psicólogo mantiene la confidencialidad debida, al crear, almacenar, recuperar, transferir y eliminar los registros y expedientes bajo su control, sean éstos escritos, automatizados, o en cualquier otra forma. Lo hace con apego a la ley y de manera que permita el cumplimiento de los requisitos del presente código ético. Asimismo, el psicólogo está obligado a tomar las medidas pertinentes para proteger sus registros electrónicos de cualquier forma de incursión por parte de extraños" (FENAPSIME, 1984).

Además, de solicitar autorización de la institución, cuidando la confidencialidad e integridad de los participantes, no fueron solicitados datos personales ni demográficos.

## Resultados

Enseguida, se muestran los resultados obtenidos a partir de las respuestas de la pregunta disparadora, donde los participantes dan solución a sus desafíos personales, implementando nuevas estrategias para nuevos desafíos.

Todo lo planteado hasta ahora, nos permite conocer la relación entre desafíos-estrategias de afrontamiento, además una perspectiva diferente acerca de cómo están conectados específicamente unos con otros en ciertos ámbitos.

En la estructura semántica de desafíos que se presentaron durante la pandemia por Covid-19 (Ver figura 13), se puede observar que:

1. El nodo más grande dentro de la estructura lo representa la **Educación Virtual**, lo que significa que la escuela es el desafío más repetido y presentado durante el confinamiento, el cuál se conecta con puntos como falta de internet, confinamiento, espacio pequeño, adaptarse a la familia, problemas económicos, carga de actividades, sedentarismo, plataformas escolares, entre otros: **Modalidad híbrida, ¿ventaja o desventaja?**

Se concuerda con estudios de (Brooks et al., 2022), donde síntomas confirman síntomas de estrés postraumático y confusión ocasionados por el rumbo que tomaba la pandemia, además de sentir temor por infectarse, falta de información, pérdidas familiares y miedo de contagiar a seres queridos y terceras personas.

2. El siguiente nodo más grande lo ocupa el **Distanciamiento Social**, el cuál se relaciona con la inhibición de actividades, cuidarse, mantenerse optimista, relación amorosa, vida virtual, conocerse, pérdida de experiencias, pereza, trastornos del sueño, salud mental, salud, entre otros: **Separación inesperada, angustia y soledad.**

A medida que se continuó alargando la duración del confinamiento, siguieron los síntomas que generan estrés, ira, ansiedad, que se refieren al distanciamiento social y al

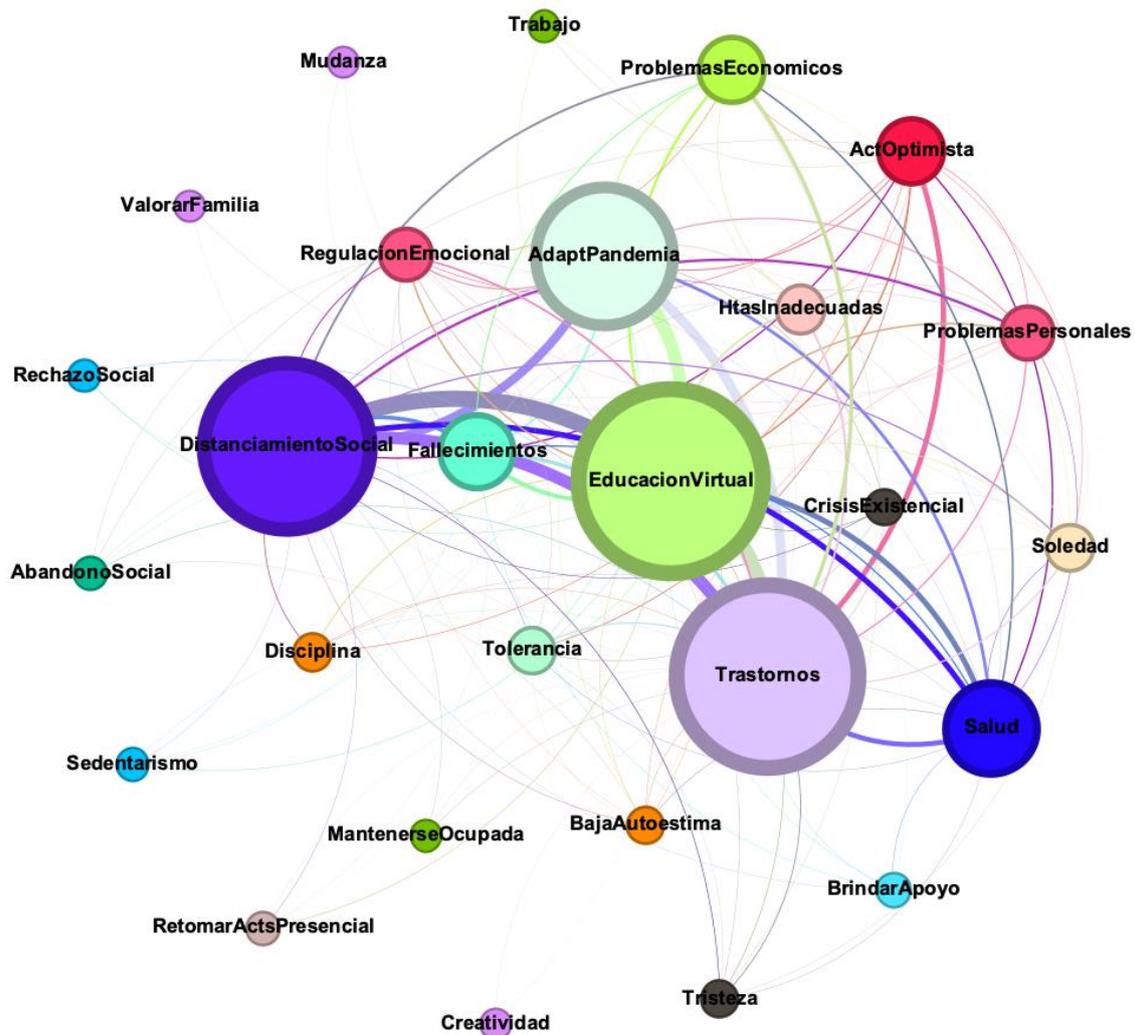
desabastecimiento de medicamentos, como lo fue la crisis por oxígeno, así mismo, la presentación y difusión inadecuada de información causaron también malestar psicológico en la población (Cantó, et al., 2021).

3. Por último, el nodo de siguiente tamaño es representado por **Trastornos**, lo que se relaciona con depresión, salud física, soledad, tristeza, rechazo social, regulación emocional, crisis existencial, abandono social, baja autoestima, problemas personales, entre otros: **La pandemia y sus amigos los trastornos.**

La preocupación y el estrés pueden ser comunes cuando se presenta una crisis, pero sin lugar a dudas, la pandemia por Covid-19 sobrepasa la capacidad de las personas para enfrentarla, la depresión y la soledad fueron situaciones comunes que se presentaron, al igual que el nerviosismo o problemas con el sueño, estos sentimientos pueden desaparecer y reaparecer con el tiempo, sin embargo, si no desaparecen persisten con el tiempo e inhiben en la realización de tus actividades cotidianas, es momento de buscar ayuda profesional (Mayo Clinic, 2024).

Figura 13.

Desafíos generados por la pandemia, ¿nuevas oportunidades?



Fuente: Autoría propia, 2024.

Por otra parte, se muestra la estructura semántica de los afrontamientos a los desafíos que se presentaron durante la pandemia por covid-19 (Ver figura 14), donde se observa que:

1. El nodo más grande está representado por **Adaptación a la pandemia**, relacionado con retomar actividades presenciales, ser tolerante, desistir de estudios, adaptación a la escuela virtual, mayor convivencia, optimismo, renunciar al trabajo, aislamiento social, terapia, técnicas de relajación, hobbies, empatizando, religión, buscar nuevas actividades, autoayuda, terapia,

autoconocimiento, trabajo, establecer límites, entre otros: **La nueva normalidad, está de moda.**

A raíz del aislamiento, se han producido una serie de cambios en la vida de las personas a nivel físico, de salud, social y psicológico, sin embargo, hemos tenido que adaptarnos a dichos cambios, los seres humanos tienen una gran capacidad de adaptación, que nos hace enfrentar los cambios que se presentan a lo largo de nuestra vida y hacerlo de manera satisfactoria, no sin antes mencionar que a algunas personas les cuesta un poco más de trabajo adaptarse (Rodríguez, 2020)

2. El siguiente más grande es **Interacción Digital**, el cuál se relaciona con autoaprendizaje, mejorar hábitos de estudio, mayor convivencia, buscar nuevas actividades, productividad, autoayuda, apoyo social, entre otros: **Te digitalizas o no te actualizas.**

Existió un importante crecimiento del uso de la tecnología y las diferentes plataformas durante la pandemia por Covid-19, cambiando en gran medida la manera en la que las personas se relacionan, durante ese tiempo, relaciones sociales e interacciones se volvieron únicamente virtuales, que fueron de ayuda y utilizados como distractor para los meses de encierro (Montemayor, et al., 2022)

3. Por último, se encuentra **Adaptarse a la Escuela Virtual**, de menor tamaño, relacionado con interacción digital, actividades cotidianas, organización, autoaprendizaje, descanso, disciplina, mejorar hábitos de estudio, asertividad, productividad, autoayuda, mayor conciencia, entre otros: **Adaptación sin ninguna opción.**

Los cambios importantes implementados para adaptarse a la escuela virtual radican en ciertas particularidades dependiendo de cada estudiante, tener más organización además de



## Conclusión

A modo de cierre, la situación de la pandemia ha generado dos problemáticas:

1. Desafíos que surgen a partir de la pandemia por covid-19.
2. Estrategias de afrontamiento a los desafíos por covid-19.

Con base en los resultados, los desafíos fueron individuales pero colectivos, es decir, durante la pandemia se presentaron desafíos personales individuales, pero al volverse una situación colectiva, y al compartir problemáticas con las mismas características se volvieron desafíos comunes.

Ante la pandemia surge la duda ¿Qué tipos de estrategias de afrontamiento fueron las más utilizadas para resolver los desafíos?

Basándonos en lo todo lo anterior, estrategias como interacción digital, organización, adaptarse a la pandemia, a la escuela en línea, entre otras más, fueron de gran ayuda para hacer frente a las diversas situaciones vividas durante el confinamiento, ponerlas en práctica disminuyó los niveles de angustia, ansiedad, depresión e incertidumbre vividos.

Antes de iniciar la pandemia por Covid-19, la Salud mental no era tan visibilizada al igual que Salud en general, México no estaba en un buen nivel debido a las enfermedades crónico degenerativas y gran parte de la población mexicana sufrió serias complicaciones después de contraer el virus, e igualmente grandes cifras de personas fallecieron en las primeras etapas de la contingencia.

El hecho de que esta emergencia sanitaria llegara sin ningún aviso previo, para todo el mundo fue difícil manejar la situación los primeros meses de propagación, por motivos como: la falta de información sobre el virus, el pánico colectivo, violencia, discriminación, estrés, ansiedad, depresión, entre otros factores, así mismo, la falta de atención e importancia hacía la salud mental toma un papel crucial para toda la población, debido a que no contaban con las

herramientas emocionales y adecuadas para hacer frente a estas situaciones, haciendo más difícil la situación.

Con un sinfín de descontrol en diversos ámbitos, y tantos desafíos nuevos que aparecieron, permite observar el impacto que tuvo la salud mental durante los tiempos de Covid, el miedo a contagiarse, las crisis económicas, el incremento de violencia intrafamiliar y no poder recibir ayuda, deterioraron de manera significativa el bienestar de la población, afectando la calidad de vida y el desarrollo en todas las edades.

Al vivir la pérdida de uno o varios integrantes de la familia, e incluso de más de la mitad, cientos de personas aún no han sanado por completo, lo que nos indica que se necesita hacer aún más visible la importancia de tener estabilidad emocional y herramientas que permitan solucionar las dificultades por sí mismos, justo como fue requerido en medio de la incertidumbre ocasionada por la pandemia.

Por otra parte, es pertinente mencionar que la ansiedad, depresión, desmotivación, fueron protagonistas de esta serie de desafíos que sacudieron al mundo, particularmente hablando de la educación; la modalidad virtual no fue de gran utilidad después de año y medio para los estudiantes, pues la sobrecarga de trabajos, así como el no aprender los temas, ocasionando desmotivación y desesperación, causando bajas calificaciones, bajo rendimiento y bajas definitivas.

De manera general, es crucial contar con los conocimientos acerca de lo que se puede hacer para afrontar un desafío cuando este aparece, explorar todas las posibilidades y alternativas que podemos disponer para enfrentar dicha situación, no menos importante, acudir con un profesional de la salud mental es clave para casos específicos, dónde se puede reconocer que todos los problemas tienen solución si los vemos desde otra perspectiva y exploramos más allá.

## Discusión

En los inicios de la cuarentena la población juvenil presentaba síntomas como estrés, ansiedad, temor, irritabilidad, agresividad, disminución en sus relaciones personales y familiares, a raíz de permanecer obligatoriamente en casa, agregando el tema de la educación que también generó conflictos (Martínez et al., 2022).

Otros estudios reafirman la importancia en las políticas sociales acerca de la salud mental en un futuro posterior a la pandemia, para que pueda ser parte de los sectores públicos, educativos, de protección social y de salud, en lo que a la atención en línea se refieren debe ser accesible para todas las personas de cualquier edad, todos pueden resultar beneficiados de las diversas estrategias de afrontamiento ante el confinamiento (Machado et al. 2020).

Finalmente, se comparte opinión acerca de la importancia que merecen las consecuencias a largo plazo, esto consecuente del impacto que causó la pandemia por covid-19, no solo en jóvenes sino en toda la población, debido a las afectaciones a nivel desarrollo de identidad como adultos, problemas conductuales y aumento de trastornos, que son objeto de estudio para futuras investigaciones, pues aún no conocemos el alcance de las repercusiones (Hernández et al., 2023).

Los retos fueron intrínsecos, extrínsecos, personales y profesionales, además, es igual de importante mencionar qué tanto a alumnos como a profesores se les presentaron durante la pandemia por Covid-19, por ende, el alumno no va a aprender lo mismo como lo hacían presencialmente, y los profesores no enseñan de la misma manera, la escuela presencial nunca podrá ser reemplazada, al igual qué, es probable que afecte el regreso posterior a la pandemia (Villanueva, 2020)

Cualquier grupo de edad ha puesto en riesgo su salud mental debido al Covid-19 debido al estrés generado, causando diversos trastornos, por lo cual se recomendaba implementar rutinas funcionales que incluyen ejercicios físicos, comer equilibradamente, dormir

adecuadamente y socializar, lo que disminuye la ansiedad en los momentos difíciles (Psiconecta, 2021).

Ante lo anterior, se permite analizar de qué manera se encuentran relacionados los desafíos, siendo que no tienen solo una causa o una característica en común detonante, sino, que son más de dos factores los que influyen para que este sea persistente, causando conflictos externos e internos, que alteran el bienestar social, mental y de salud.

## Referencias

- Afrontamiento emocional ante la pandemia de COVID-19.* (2021). FREMAP. <https://www.cbm.uam.es/images/servicios/prevencion-salud-laboral/documentos/COVID-19/documentos/06-afrontamiento-emocional-ante-la-pandemia-de-covid-19.pdf>
- Alarcón Villaverde, J. O. (2021). Desafíos de la pandemia de Covid-19. *Anales de la Facultad de Medicina*, 82(1), 3-4. DOI: <https://doi.org/10.15381/anales.v82i1.20818>.
- Andrade, J. (2017). *Marcas, Memoria Y Significado Análisis de Estructuras Semánticas*. Kindle.
- American Academic of Pediatrics. (21 de enero de 2022). *Afecciones posteriores al COVID-19 en niños y adolescentes*. HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/COVID-19/Paginas/Post-COVID-Conditions-in-Children-and-Teens.aspx#:~:text=S%C3%ADntomas%20y%20afecciones%20que%20pueden,para%20respirar%20durante%20el%20ejercicio>.
- Bandera-Pastor, L. Quintana-Orts, C. y Rey, L. (2022). Afrontamiento resiliente y miedo a perderse algo en tiempos de pandemia por Covid-19: un estudio piloto sobre el papel moderador de la regulación emocional. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 22(1), 253-267. DOI: [10.21134/haaj.v22i1.679](https://doi.org/10.21134/haaj.v22i1.679)
- Bonilla, F. y Villar, B. (21 de octubre de 2020). *El Covid-19 como estresor y procesos de afrontamiento para hacerle frente*. Quirónsalud. <https://www.quironsalud.com/blogs/es/psicologia-salud/covid-19-estresor-procesos-afrontamiento-hacerle-frente>

- Bremner, J. D. Narayan, M. Anderson, E. R. Staib, L. H. Miller, H. L. y Charney, D.S. (2000). Hippocampal Volume Reduction in Major Depression. *American Journal of Psychiatry*, 157(1), 115-118. DOI: <https://doi.org/10.1176/ajp.157.1.115>
- Brooks, K. S. Webster, K. R. Smith, L.E. Wooland, L. Wessely, S. Greenberg, N. y Gideon, J. R. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 395(10227), 912–920. DOI: [10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Broche-Pérez, Y. Fernández-Castillo, E. y Reyes, D. (2020). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de Covid-19. *Revista Cubana de Salud Pública*. DOI: <https://scielosp.org/article/rcsp/2020.v46suppl1/e2488/es/>
- Bruchet, S. Weber, M. Sijbrandij, M. Patanè, M. Pinucci, I. Renneberg, B. Knaevelsrud, C. y Schumache, S. (2023). Mental health across two years of the COVID-19 pandemic: a 5-wave longitudinal study in Germany. *Frontiers Psychiatry*, 14. DOI: [10.3389/fpsy.2023.1229700](https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1229700)
- Buela-Casal, G y Caballo, V. (1991). Medicina Conductual y Psicología de la Salud. En F. Donker (Ed.), *Manual de Psicología aplicada* (3-13). Madrid: Siglo XXI.
- Cabrera-Rivero, J. (2023). COVID-19: Bases biológicas de una pandemia. *Interciencia médica*, 13(2), 28-39. DOI: <https://doi.org/10.56838/icmed.v13i2.139>
- Canavire, V. B. (2013). Del diván y la lectura: a propósito de los libros de autoayuda como soportes terapéuticos. *Revista Razón y Palabra*, 17(4-85), 335-352.
- Cantó-Milà, N. González, I. Martínez, R. Moncunill, M. y Seebach, S. (2021). Distanciamiento social y COVID-19. Distancias y proximidades desde una perspectiva relacional. *Revista de Estudios Sociales*, (78). <https://doi.org/10.7440/res78.2021.05>

- Carver, C. S. Scheier, M. F. y Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267-283. DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>
- Chávez-León, E. (16 de marzo de 2022). *Los estragos psicológicos por la pandemia por Covid-19*. ANÁHUAC MÉXICO. <https://www.anahuac.mx/mexico/noticias/Los-estragos-psicologicos-por-la-pandemia-por-Covid-19#:~:text=Ocasionan%20trastornos%20mentales%20como%20ansiedad,19%20y%20en%20sus%20familiares.>
- Corporación Turca de Radio y Televisión (TRT). (2024). *Coronavirus (Covid-19) - Última Situación*. <https://www.trt.net.tr/espanol/covid19>
- Cui, J. Li, F. y Shi, Z. (2019). Origin and evolution of pathogenic coronaviruses. *Nature Reviews Microbiology*, 17, 181-92. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41579-018-0118-9>
- Cullen, W. Gulati, G. y Kelly, B. D. (2020). Mental health in the Covid-19 pandemic. *QJM An International Journal of Medicine*, 113(5), 311-312. DOI: [10.1093/qjmed/hcaa110](https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa110)
- Díaz, V. E. (2010). La psicología de la salud: antecedentes, definición y perspectivas. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 2(1), 57-71.
- Di Nella, D. y Ibañez, V. (2020). Causas y consecuencias de la Pandemia COVID-19. De la inmovilidad de la humanidad a la circulación desconcentrada de personas. *Universidad Nacional de la Plata*, (15), 415-485. DOI: <https://doi.org/10.24215/25251678e407>
- Engel, G. L. (2012). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136. DOI: <https://doi.org/10.1126/science.847460>

Errázuriz, P. Fischer, C. y Opazo, S. (8 de octubre de 2021). 6 efectos de la pandemia en la salud mental de adolescentes y jóvenes. *Psiconecta*. [https://psiconecta.org/blog/6-efectos-de-la-pandemia-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-jovenes?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjwrcKxBhBMEiwAIVF8rPeMZpHiSrmeVlu8d4VGAeTcdFxAii-HefcVyuEeNpA9VxxRJEzWzRoCXHAQAvD\\_BwE](https://psiconecta.org/blog/6-efectos-de-la-pandemia-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-jovenes?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwrcKxBhBMEiwAIVF8rPeMZpHiSrmeVlu8d4VGAeTcdFxAii-HefcVyuEeNpA9VxxRJEzWzRoCXHAQAvD_BwE)

Federación Nacional de Colegios, Sociedades Asociaciones de Psicólogos de México, A.C. (FENAPSIME). Art. 61. 1984. (México).

Fernández-Castillo, E. Otero, I. Vizcaino, A. Rodríguez-González, D. y Martínez-Rodríguez, L. (2022). [https://www.researchgate.net/publication/361702142\\_Psicoayuda\\_para\\_tiempos\\_de\\_la\\_COVID-19](https://www.researchgate.net/publication/361702142_Psicoayuda_para_tiempos_de_la_COVID-19)

Funder, D. y Ozer, D. (2019). Evaluating Effect Size in Psychological Research: Sense and Nonsense. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, 2(2), 156–168. DOI: <https://doi.org/10.1177/2515245919847202>

UNICEF. (2023). *El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes* [Informe]. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>

Galán, S. y Camacho, E. J. (2012). Estrés y salud en la infancia: de las enfermedades crónicas al bienestar integral. En A. Valencia (Ed.), *Estrés y salud: investigación básica y aplicada* (149-161). Manual Moderno. <https://books.google.com.ec/books?id=7NTHCQAAQBAJ&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>

- Gallegos, M. Zalaquett, C. Luna, S. E. Mazo, R. Ortiz, B. Penagos-Corzo, J. C. Portillo, N. Torres, I. Urzua, A. Morgan, M. Polanco, F. Florez, A. M. y Lopes, R. (2020). Cómo afrontar la pandemia del coronavirus (covid-19) en las Américas: Recomendaciones y líneas de acción sobre salud mental. *Revista Interamericana de Psicología*, 54(1), DOI: <https://doi.org/10.30849/ripijp.v54i1.1304>
- García-Bolaños, C. y Villasís-Keever, M. A. (2020). Covid-19: marca un antes y después en México, ¿punto y aparte?, ¿punto y seguido? *Revista Mexicana de Pediatría*, 87(2), 43-45. DOI: <https://doi.org/10.30849/ripijp.v54i1.1304>
- Gaspar, T. Gaspar, M. y Paiva, T. (2022). Ecological Model Explaining the Psychosocial Adaptation to COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. DOI: [10.3390/ijerph19095159](https://doi.org/10.3390/ijerph19095159)
- Gobierno de México. (2024). Covid-19. <https://coronavirus.gob.mx/Covid-19/>
- Gobierno de México. (2020). *Efectos Sociales y Económicos por la pandemia del covid-19 en México*, (6). [https://cieps.edomex.gob.mx/sites/cieps.edomex.gob.mx/files/files/6\\_%20junio%202020.pdf](https://cieps.edomex.gob.mx/sites/cieps.edomex.gob.mx/files/files/6_%20junio%202020.pdf)
- Gobierno de México. (9 de julio de 2020). *Fases de la epidemia por COVID-19*. Instituto Nacional de Salud Pública. <https://www.insp.mx/avisos/5344-fases-de-la-epidemia-por-covid-19.html>
- Gordillo, A. Medina, F. y Pierdant, M. (2012). *Manual de Investigación Clínica*. Manual Moderno.

- Gordon, J. (2021). 4 estrategias para afrontar el estrés de la pandemia, Encuentre formas de apoyarse y de apoyar a su familia. *Revista NIH Medline Plus*. <https://magazine.medlineplus.gov/es/art%C3%ADculo/4-estrategias-para-afrontar-el-estres-de-la-pandemia>
- Guo, T. Qinxue, S. Wei, G. Él, W. Jinhua, L. Zhang, Y. Yunnian, R. Zhiguo, Z. Deng, D. Ouyang, X. Xangzhi, Jiang, M. Yong, L.M. Huang, P. Zaimei, P. Xudongxiang, Wenlong, L. Hongluo, Chen, P. y Peng, H. (2020). Clinical characteristics of elderly patients with Covid-19 in hunan province, China: a multicenter, retrospective study. *Gerontology*, 66(5), 467-475. DOI: <https://doi.org/10.1159/000508734>
- Hawryluck, L. Gold, W. L. Robinson, S. Pogorski, S. Galea, S. y Styra, R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerging Infectious Diseases*, 10(7), 1206–1212. DOI: [10.3201/eid1007.030703](https://doi.org/10.3201/eid1007.030703)
- Hayran, C. Anik, L. y Gürhan-Canli, Z. (2021). A threat to loyalty: Fear of missing out (FoMO) leads to reluctance to repeat current experiences. *PLOS ONE*, 15(4), DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232318>
- Hernández, A. Maíz, J. y Molina, M. I. (2004). Debate conceptual abierto: violencia y deporte. *Universidad de Málaga*, (70).
- Hernández Ballester, C. Ferrer Pérez, C. Montagud Romero, S. y Blanco Gandía, M. C. (2023). Estrés en tiempos de confinamiento: estrategias de afrontamiento y crecimiento postraumático en población universitaria. *Revista de Psicología y Educación*, 18(1), 1-10. DOI: <https://doi.org/10.23923/rpye2023.01.229>

Hernández, P. y Cruz, F. (2022). Adaptación al cambio en tiempos de pandemia: el caso de una Universidad Pública de México. *Gestión y estrategia*. DOI: [10.24275/uam/azc/dcsh/gye/2020n57/Hernandez](https://doi.org/10.24275/uam/azc/dcsh/gye/2020n57/Hernandez)

Herrera, P. (2008). El estrés familiar, su tratamiento en la psicología. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 1-8.

*Homogéneo* se refiere a: “Pertenciente o relativo a un mismo género, poseedor de iguales caracteres.” (Real Academia Española, 2024, definición 1).

Ibáñez, J. (2024). La percepción y la atención. *vlex*, 51-68. <https://vlex.es/vid/oacute-n-215452081>

Klein, N. (2007). *La doctrina del shock*. El auge del capitalismo del desastre. Paidós. [\(PDF\) La doctrina del shock - Naomi Klein | Gio Núñez - Academia.edu](#)

Klimenko, O. Hernández, N. Álvarez, J. y Paniagua, K. (2023). La ansiedad y su relación con las estrategias de afrontamiento en una muestra de universitarios en el marco de la pandemia de COVID-19. *Institución Universitaria de Envigado*, 17(30), DOI: <https://doi.org/10.25057/21452776.1503>

*La FDA aprueba la primera vacuna contra el Covid-19*. (2021). [FDA. https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/la-fda-aprueba-la-primera-vacuna-contra-el-Covid-19](https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/la-fda-aprueba-la-primera-vacuna-contra-el-Covid-19)

Lajús, G. (2020). Análisis de algunos comportamientos nocivos de la población cubana frente a la COVID-19. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(6).

*La política social en el contexto de la pandemia por el virus SARS-CoV2 (COVID-19) en México*. (2020).\_Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo

Social. [https://www.coneval.org.mx/Evaluacion/IEPSM/Paginas/Politica\\_Social\\_COVID19.aspx](https://www.coneval.org.mx/Evaluacion/IEPSM/Paginas/Politica_Social_COVID19.aspx)

Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer.  
[https://books.google.com.mx/books/about/Stress\\_Appraisal\\_and\\_Coping.html?id=i-ySQQuUpr8C&redir\\_esc=y](https://books.google.com.mx/books/about/Stress_Appraisal_and_Coping.html?id=i-ySQQuUpr8C&redir_esc=y)

Lazarus, R., Matarazzo, D., Melamed, G. y Schwartz, E. (1984). *Psychology and Health. American Psychological Association. The Master Lectures.*

López, M. E. Ruiz, M. C. y Lomelí, R. (2024). Estilos de afrontamiento del estrés en mujeres y hombres universitarias (os). *Revista Acanits Redes Temáticas en trabajo social*, 3(4), 111-132. DOI: DOI:[10.62621/acanits-redes-t-ts.v3i4.45](https://doi.org/10.62621/acanits-redes-t-ts.v3i4.45)

Machado, I. Renata, S. Schmidt, B. y Sousa, G. (2020). Brazilian families facing the COVID-19 outbreak. *Journal of Comparative Family Studies*, 51, 324-336. DOI: <https://doi.org/10.3138/jcfs.51.3-4.008>

Martínez, A. Piqueras, J. A. y Inglés, C. (2011). Relación entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 37(6), 1-24.

Martínez, M. D. Cruz, P. y Esquivel, U. (2022). Acciones y percepciones en aislamiento por COVID-19 en los alumnos de la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la UAEMéx. *Dilemas contemp. educ. política valores*, 9. DOI: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2956>

Mayo Clinic. (20 de agosto de 2024). *COVID-19: ¿quién está a un mayor riesgo para los síntomas de gravedad?*. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases->

[conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-who-is-at-risk/art-20483301#:~:text=El%20riesgo%20de%20tener%20s%C3%ADntomas,inmunitario%20debilitado%2C%20obesidad%20o%20diabetes](https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-who-is-at-risk/art-20483301#:~:text=El%20riesgo%20de%20tener%20s%C3%ADntomas,inmunitario%20debilitado%2C%20obesidad%20o%20diabetes)

Mayo Clinic. (20 de agosto de 2024). Covid-19 y tu salud mental. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/mental-health-covid-19/art-20482731>

Mayo Clinic. (27 de marzo de 2024). *Enfermedad del coronavirus 2019 (Covid-19)*. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/coronavirus/symptoms-causes/syc-20479963>

McGinnis, P. (2021). Fomo: Fear of missing out. *Aguilar*.

MDM Psicología clínica. (02 de junio de 2020). *Estrategias de afrontamiento: definición y clasificación*. <https://www.mdmpsicologiaclinica.com/2020/06/02/estrategias-de-afrontamiento/>

Montemayor, D. y Peña-Ramos, J. (2022). *Transformaciones en la vida social a raíz del aceleramiento de la interacción digital durante la coyuntura del covid-19*. Tirant lo Blanch.

Murueta, M. (2020). La salud psicológica en tiempos del coronavirus 19. *Integración Académica en Psicología* 8(23), 11-21.

Moyado, S. y Acosta, L. (2020). Covid-19 y las afectaciones en salud y economía de Oaxaca. [Archivo PDF]. <https://ru.iiec.unam.mx/5147/1/5-207-Moyado-Acosta.pdf>

Murray, M. (2014). Social history of health psychology: context and textbooks. *Health Psychology Review*, 8 (2), 215-237.

Naranjo-Hernández, Y. Mayor-Walton, S. de la Rivera-García, O. y González-Bernal, R. (2021). Estados emocionales de adultos mayores en aislamiento social durante la COVID-19. *Revista Información Científica*, 100(2). \_

*Neisser psicología: comprendiendo percepción humana.* (2019). Colegio de Psicólogos. <https://colegiodepsicologossj.com.ar/neisser-psicologia/>

Neisser, U. (1981). *Procesos cognitivos y realidad: Principios e implicaciones de la psicología cognitiva.* Marova. [https://www.google.com.mx/books/edition/Procesos\\_cognitivos\\_y\\_realidad/Npw4AAACA AJ?hl=es](https://www.google.com.mx/books/edition/Procesos_cognitivos_y_realidad/Npw4AAACA AJ?hl=es)

Nishiura, H. Kobayashi, T. Miyama, T. Suzuki, A. Jung, Sung-mok. Hayashi, K. Kinoshita, R. Yang, Y. Yuan, B. Akhmetzhanov, A. y Linton, N. (2020). Estimation of the asymptomatic ratio of novel coronavirus infections (COVID-19). *International Society for Infectious Diseases* 94, 154-155. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.03.020>

Orús, A. (2024). *Número acumulado de casos de coronavirus en el mundo desde el 22 de enero de 2020 hasta el 2 de agosto de 2023.* Statista. <https://es.statista.com/estadisticas/1104227/numero-acumulado-de-casos-de-coronavirus-covid-19-en-el-mundo-enero-marzo/#statisticContainer>

*Organización Panamericana de Salud.* (2024). Boletín Desastres N.131.- Impacto de la pandemia COVID-19 en la salud mental de la población. <https://www.paho.org/es/boletin-desastres-n131-impacto-pandemia-covid-19-salud-mental-poblacion#:~:text=con%20s%C3%ADntomas%20recientes%20de%20ansiedad,Centros%20para%20el%20Control%20y>

Organización Panamericana de la Salud. (2024). Enfermedad por el Coronavirus (Covid-19). <https://www.paho.org/es/enfermedad-por-coronavirus-Covid-19>

Organización Panamericana de la Salud. (2024). Salud Mental y COVID-19. <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>

Padilla, M. Escobar-Castellanos, B. López-González, J. A. y Reyes, N. (2024). Salud mental positiva en adolescentes que cursan bachillerato en tiempos de COVID-19. *SANUS Revista de enfermería*, 9(1). DOI: <https://doi.org/10.36789/revsanus.vi1.443>

Pedraza, C. y Pérez, M. (2023). El estrés: el enemigo silencio de la pandemia por COVID-19. *redEMC*. <https://redemc.net/campus/el-estres-el-enemigo-silencio-de-la-pandemia-por-covid-19/>

Píldoras de Psicología. (18 de enero de 2021). *Efectos psicológicos de la pandemia: así está afectando la pandemia a nuestra salud mental*. [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=hZlpFAo2-w4>

Piña, J. (2015). *Psicología y Salud: Obstáculos y posibilidades para su desarrollo en el siglo XXI*. Universidad de Sonora.

Polizzi, C. Lynn, S. J. y Perry, A. (2020). Stress and coping in the time of Covid-19: Pathways to resilience and recovery. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 59–62. DOI: [doi.org/10.36131/CN20200204](https://doi.org/10.36131/CN20200204)

PsicoAbreu. (2015). *¿Cómo hacer frente a los problemas? Estilos y Estrategias de afrontamiento al estrés*. <https://www.psicologos-malaga.com/estilos-estrategias-afrontamiento-problemas/>

- Raimundi, M. Molina, M. Giménez, M. y Minichiello, C. (2014). ¿Qué es un desafío? Estudio cualitativo de su significado subjetivo en adolescentes de Buenos Aires. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 12(2), 521-534. DOI: <https://doi.org/10.11600/1692715x.1221110414>
- Regadera, J. (2022). ¿Cuál es la función del psicólogo de la salud? *Cattell Psicólogos*. <https://www.cattell-psicologos.com/servicios/otras-especialidades/psicologo-salud>
- Rengel, M. y Calle, I. (2020). Impacto psicológico de la pandemia del COVID 19 en niños. *Revista de Investigación Psicológica*, 75-85.
- Reyes, F. y Alonso, B. (2023). Análisis de la presencia de estrés, depresión y recursos de afrontamiento en universitarios post confinamiento COVID-19. *Espacio I+D, Innovación más Desarrollo*, 12(32). DOI: <https://doi.org/10.31644/IMASD.32.2023.a08>
- Rodríguez, A. D. (2023). Impacto biológico y conductual por la pandemia de covid-19 en la infancia. [Tesis de licenciatura Universidad Autónoma de Madrid]. <https://repositorio.uam.es/handle/10486/707988>
- Rodríguez, R. (30 de junio de 2020). Capacidad de adaptación en tiempos de COVID. *PSIQUION*. <https://www.psiquion.com/blog/capacidad-adaptacion-tiempos-covid>
- Rowe, P. (11 de febrero de 2021). *COVID-19 persistente en niños y adolescentes*. HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/COVID-19/paginas/long-haul-covid-19-in-children-and-teens.aspx>
- Ruiz, L. (7 de febrero de 2020). Modelo biopsicosocial: qué es y cómo entiende la salud mental. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/psicologia/modelo-biopsicosocial>

Sánchez, I. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *MEDISAN*, 25(1).

Sánchez-Ríos, C. Jiménez-Cabrera, O. Barreto-Rodríguez, O. y Téllez-Navarrete, N. (2021). Enfermedad COVID-19 en adultos jóvenes mexicanos hospitalizados. *Neumología y cirugía de tórax*, 80(2). DOI: <https://doi.org/10.35366/100991>

Santo Tomás en línea. (20 de septiembre de 2020). *La Psicología y su aporte a la pandemia*. <https://enlinea.santotomas.cl/blog-expertos/la-psicologia-y-su-aporte-a-la-pandemia/>

Sedano-Chiroque, F. L. Rojas Miliano, C. y Vela Ruiz, J. M. (2020). Perspective on the primary prevention of COVID-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(3), 494-501. DOI: <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v20i3.3031>.

Secretaría de Gobernación. (2020). *COVID-19 Tablero México - CONAHCYT*. <https://datos.covid-19.conacyt.mx/>

simpleshow. (16 de abril de 2020). *Cómo combatir el estrés y la ansiedad por causa del aislamiento durante el coronavirus*. [Archivo de Vídeo] Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=6bWuf1TiN4M>

Smelser, N. (1962). Teoría del comportamiento colectivo. *Fondo de Cultura Económica*. [https://www.google.com.mx/books/edition/Teor%C3%ADa del comportamiento colectivo/3jLWPAAACAAJ?hl=es](https://www.google.com.mx/books/edition/Teor%C3%ADa_del_comportamiento_colectivo/3jLWPAAACAAJ?hl=es)

Taylor, M. Agho, K. E. Stevens, G. J. y Raphael, B. (2008). Factors influencing psychological distress during a disease epidemic: Data from Australia's first outbreak of equine influenza. *BMC Public Health*, 8(347). DOI: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-8-347>

Torres-Cantero, A. M. Álvarez, E. Morán-Sánchez, I. San Lázaro, I. Bernal, E. Hernández, M. y Martínez-Morata, I. (2022). El impacto de la pandemia de Covid-19 sobre la salud. Informe SESPAS 2022 Impacto en la salud de la pandemia de COVID. Informe SESPAS 2022. *Gaceta Sanitaria*, 36(1).

Torres, G. (2021). El comportamiento informativo de los usuarios de la información ante las pandemias : COVID-19 en J. Calva (Ed.), *La pandemia por COVID-19 : un acercamiento desde la bibliotecología y los estudios de la información*. (1° ed., 177-205). Instituto de Investigaciones Bibliotecológicas y de la Información, UNAM. DOI: [https://ru.iibi.unam.mx/jspui/handle/IIBI\\_UNAM/253](https://ru.iibi.unam.mx/jspui/handle/IIBI_UNAM/253)

Treviño, R. (16 de febrero de 2022). *¿Sabías que el COVID puede dejar secuelas? Conoce qué es el Long COVID*. Conecta. <https://conecta.tec.mx/es/noticias/nacional/salud/sabias-que-el-covid-puede-dejar-secuelas-conoce-que-es-el-long-covid>

Turner, R. H. y Killian, L.M. (1987). *Collective behaviour*. Prentice Hall. <https://archive.org/details/collectivebehavi00turn>

UNESCO. (16 de diciembre de 2020). COVID-19: *Problemas sociales y psicológicos en la pandemia*. <https://www.unesco.org/es/articles/covid-19-problemas-sociales-y-psicologicos-en-la-pandemia>

UNIE. (4 de abril de 2023). *Funciones del Psicólogo General Sanitario*. <https://www.universidadunie.com/blog/funciones-del-psicologo-general-sanitario>

UNIR. (2022). *El rol del psicólogo general sanitario*. <https://www.unir.net/salud/revista/psicologo-general-sanitario/>

Universidad Cooperativa de Colombia. (2 de diciembre de 2019). *Psicología de la salud*.

[Archivo de Vídeo] Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=TjKmFkLNPxI>

Urbano, E. (2021). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes.

*Horizonte de la Ciencia* 12(22). 253-262. DOI:

<https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2020.18.403>

Urzúa, A. Vera-Villaruel, P. Caqueo-Úrizar, A. y Polanco-Carrasco, R. (2020). La Psicología

en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *Terapia*

*Psicológica*, 38(1), 103–118.

Usher, K. Durkin, J. y Bhullar, N. (2020). The Covid-19 pandemic and mental health

impacts. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29, 315–318.

DOI: <https://doi.org/10.1111/inm.12726>

Valero, N. Vélez, M. Durán, A. y Torres, M. (2020). Afrontamiento del Covid-19: estrés,

miedo, ansiedad y depresión? *Enferm Inv.* 5(3) 63-70.

Vidal, J. (2024). Afrontamiento psicológico del coronavirus. *Área*

*Humana*. [https://www.areahumana.es/afrontamiento-psicologico-](https://www.areahumana.es/afrontamiento-psicologico-coronavirus/#Lecturas-tilas-para-el-afrontamiento-psicologico-ante-el-Coronavirus)

[coronavirus/#Lecturas-tilas-para-el-afrontamiento-psicologico-ante-el-Coronavirus](https://www.areahumana.es/afrontamiento-psicologico-coronavirus/#Lecturas-tilas-para-el-afrontamiento-psicologico-ante-el-Coronavirus)

Villanueva. L. (17 de julio de 2020). *El gran reto de la educación virtual en tiempos de*

*pandemia*. Fundación WIESE. [https://www.fundacionwiese.org/blog/es/el-gran-reto-](https://www.fundacionwiese.org/blog/es/el-gran-reto-de-la-educacion-virtual-en-tiempos-de-pandemia/)

[de-la-educacion-virtual-en-tiempos-de-pandemia/](https://www.fundacionwiese.org/blog/es/el-gran-reto-de-la-educacion-virtual-en-tiempos-de-pandemia/)

Villarán, F. López, S. Ramos, M. C. Quintanilla, P. Solari, L. Ñopo, H. y Álvarez, I. (2021).

*Informe sobre las causas del elevado número de muertes por la pandemia del COVID-*

*19 en el Perú*. CONCYTEC.

<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2026126/Informe%20sobre%20las%20causas%20del%20elevado%20n%C3%BAmero%20de%20muertes%20por%20la%20pandemia%20del%20COVID-19%20en%20el%20Per%C3%BA.pdf.pdf?v=1626879802>

World Vision. (12 de febrero de 2024). *3 Consecuencias Sociales del Covid-19 y cómo revertirlas*. <https://blog.worldvision.co/blog/3-consecuencias-sociales-del-covid-19-y-como-revertirlas>

## Anexos

Figura 15.

Ejemplo de base de datos de la investigación, respuestas más sobresalientes y repetidas.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1		3 Desafíos durante la pandemia y como los afronto.	Definidora 1	Definidora 2	Definidora 3		Definidora1	Definidora2	Definidora3
2	Mujer	<p>* en lo personal creo que mi reto fue <b>aprender a querermme, sufrí de depresión, llorava mucho y comía demaciado y la verdad aun vatallo con eso</b></p> <p>* <b>en ese tiempo de pandemia mi abuelita empiro en su enfermedad fue muy feo ver como caia y no podiamos hacer nada, pero hoy gracias a dios esta mejor sigue con su enfermedad pero ya come y eso le da mucha energia.</b></p> <p>* <b>el ser una hija y estudiante ah sido el mas conflictivo tratar de apollar a mi mami con mi hermanito porque igual esta enfermo y el atender mis clases todo ha sido una bomba de tiempo pero poco a poco emos ido avanzando</b></p>	AprenderAQuerermme	Depresión	MalaAlimentación				
3	Hombre	<p>En esta época o periodo que hemos sucedido como jóvenes nos hemos encontrado como lo menciona el material adjunto a esta actividad; con grandes dificultades psicológicas como son la depresión, la ansiedad, la soledad, entre otras. En lo personal creo que he pasado por tres desafíos que han formado parte de mi pandemia por parte del COVID-19, uno de ellos fue <b>alejarme del total circulo o entorno social al que estaba acostumbrado interactuar, de igual forma en mi cumulo familiar, encontrar actividades que pudiera realizar sin algún riesgo de contraer el virus por el COVID-19, preocupaciones diarias por familiares cercanos que estuvieran en riesgo de vida o en situaciones criticas por la enfermedad, y por ultima la necesidad de hacer algo productivo para mi y mi progreso. Estas dificultades la solución de diferentes formas, pero incluso sigo tabajando con ellas, conforme el tiempo paso y los planes de salud que implemento el gobierno para la aplicación de las vacunas, nos fueron dando ciertas libertades para "regresar" a una nueva normalidad, poco a poco fui interactuando más con mi entorno social, así una gran parte de mi volvía a contar con optimismo y estabilidad emocional, encontré deportes y actividades de las cuales me apasione como fue el ciclismo, el emprendimiento y la lectura, estas fueron parte de mi durante todo este tiempo, hasta el momento de hoy. Por ultimo mis preocupaciones por mi familia y personas importantes que me rodean aun no han desaparecido del todo, pero aun así, me he mantenido optimista, haciendo todo lo posible para cuidarme y cuidarlos a ellos, al mismo tiempo que pidiendo por la salud y bienestar de ellos.</b></p>	DistanciamientoSocial	EnfermedadCOVID-19	ReadaptarseDurantePandemia		Ciclismo	Emprendimiento	Lectura
4	Mujer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mi mamá fue internada en el hospital durante la pandemia. Fue un momento difícil, pero pudimos afrontarlo en familia; platicando entre nosotras, turnándonos para las guardias en el hospital, apoyarnos la una a la otra. Fue una época oscura para mi familia, pero logramos salir adelante</b></li> <li>• <b>Durante la pandemia tuve un mental breakdown con relación a mi carrera y mis planes a futuro, planteé no estudiar la universidad y meterme a trabajar. Pude afrontarlo con el apoyo de mi familia y mis amigos, fui a terapia y poco a poco pude ir planteándome metas nuevas para alcanzar</b></li> <li>• <b>Tuve una ruptura amorosa muy fuerte durante la pandemia, lo cual me dejo deprimida por varias semanas, pude afrontarlo con el apoyo de mi familia y amigos, aprendí a aceptar el duelo de esa relación e hice actividades nuevas para despejar mi mente del tema. Me tomo tiempo pero lo logré.</b></li> </ul> <p>1.- Escuela por WhatsApp</p> <p><b>Mis maestros en el cobao nunca usaron alguna plataforma distinta a WhatsApp, a principio de un parcial nos mandaban una hoja en la cual, que página de las guías debíamos responder y en qué fecha debíamos mandarlo a su chat privado, nunca tuvimos</b></p>	EnfermedadFamiliar	Escuela	RupturaAmorosa		ApoyoFamiliar	TerapiaPsicológica	RealizaciónNuevasActividades

Fuente: Autoría propia.