



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

TEMA:

“CONSECUENCIAS EN LA SALUD MENTAL DEBIDO AL ASILAMIENTO SOCIAL FORZADO POR LA PANDEMIA DEL COVID 19: REVISION BIBLIOGRAFICA”

Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Psicólogo General de la Universidad Indoamérica. Modalidad Proyecto de Investigación.

Autora

Reyes Naranjo Kimberly Mishell

Tutor

Ps. Cl. Daniel Gil-Fortoul Mg.

QUITO – ECUADOR
2021

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL
TRABAJO DE TITULACIÓN**


Yo, Kimberly Mishell Reyes Naranjo, declaro ser autor del Trabajo de Titulación con el nombre **“CONSECUENCIAS EN LA SALUD MENTAL DEBIDO AL ASILAMIENTO SOCIAL FORZADO POR LA PANDEMIA DEL COVID 19: REVISION BIBLIOGRAFICA”**, como requisito para optar al grado de “Psicólogo General” y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 7 días del mes de mayo de 2021, firmo conforme:

Autor: Kimberly Mishell Reyes Naranjo

Firma: 

Número de Cédula: 1722503529

Dirección: Pichincha, Quito, Lizardo Ruiz Oe4 438 y Martín Alonso. Correo

Electrónico: kimnaranjo2@gmail.com

Teléfono: 0983295735

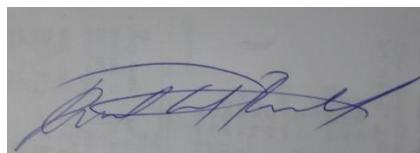
APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “CONSECUENCIAS EN LA SALUD MENTAL DEBIDO AL ASILAMIENTO SOCIAL FORZADO POR LA PANDEMIA DEL COVID 19: REVISION BIBLIOGRAFICA”, presentado por Kimberly Mishell Reyes Naranjo, para optar por el Título Psicólogo General.

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, 19 de Julio del 2021

A rectangular box containing a handwritten signature in blue ink. The signature is cursive and appears to read 'Daniel Gil-Fortoul Mg.'.

Ps. Cl. Daniel Gil-Fortoul Mg.

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Psicólogo General, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Quito, 19 de Julio 2021




Kimberly Mishell Reyes Naranjo
1722503529

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “CONSECUENCIAS EN LA SALUD MENTAL DEBIDO AL ASILAMIENTO SOCIAL FORZADO POR LA PANDEMIA DEL COVID 19: REVISION BIBLIOGRAFICA”, previo a la obtención del Título de Psicólogo General, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito, 19 de Julio del 2021



Marina Calvo Rodríguez
**PRESIDENTE DEL
TRIBUNAL**



Diana Montero Medina
VOCAL



Gilda Moreno Proaño
VOCAL

DEDICATORIA

Dedico a Dios por darme fortaleza en los momentos difíciles de mi vida. A mi hijo y esposo, quien han sido mi inspiración y mi motor, a mis padres Sandra y Marco, quienes, con su ejemplo de amor, lucha y tenacidad me enseñan a ser cada día mejor, a mi familia que con su granito de arena hicieron que el camino para llegar a la meta no sea tan pesado. A los miembros del jurado, por el tiempo dedicado a la revisión de este trabajo. ¡Cómo olvidarme de mis amigas! con quienes compartimos momentos inolvidables.

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios, por darme sabiduría para culminar esta etapa de mi vida. A mis padres, Sandra y Marco, por brindarme todas las oportunidades de superarme para terminar el presente proyecto y con ello mi carrera. Agradezco a mi esposo por brindarme el apoyo al desarrollo de mi formación profesional.

Gracias a mis profesores de la carrera, quienes, con su enseñanza, conocimientos y experiencias, han contribuido en mi formación académica. A mi tutor Daniel Gil por el apoyo, guía y tiempo brindado en la realización de mi proyecto.

ÍNDICE DE CONTENIDO

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	III
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD	IV
APROBACIÓN TRIBUNAL	V
DEDICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTO.....	VII
1. INTRODUCCIÓN	2
2. MÉTODO.....	4
3. RESULTADOS.....	4
4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	13
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	16
AGRADECIMIENTOS	13
DEDICATORIA.....	14

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE
SALUDCARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA: “CONSECUENCIAS EN LA SALUD MENTAL DEBIDO AL AISLAMIENTO SOCIAL FORZADO POR LA PANDEMIA DEL COVID 19: REVISION BIBLIOGRAFICA”

AUTOR: Kimberly Mishell Reyes Naranjo

TUTOR: Ps. Cl. Daniel Gil-Fortoul Mg.

RESUMEN EJECUTIVO

En este trabajo de investigación, se revisaron las consecuencias psicológicas del confinamiento en la salud mental después de la pandemia COVID-19 a la que preferiremos denominar en adelante la enfermedad. Investigar los factores de vulnerabilidad / riesgo, determinar el impacto de las emociones negativas y revisar las medidas de control preventivo. El propósito de este estudio es examinar el impacto psicológico de la pandemia y el aislamiento causado por la enfermedad en los seres humanos. Si bien el aislamiento es una medida básica, tiene consecuencias psicológicas que deben identificarse y resolverse a tiempo. Investigó la prevalencia del miedo y los síntomas emocionales del coronavirus. De manera similar, se observan en la población efectos psicológicos de moderados a severos, síntomas depresivos, síntomas de ansiedad y síntomas de estrés. En este trabajo de investigación, se examinaron las consecuencias psicológicas del confinamiento en la salud mental después de la pandemia de la enfermedad. Investigar los factores de vulnerabilidad / riesgo, determinar el impacto de las emociones negativas y revisar las medidas de control preventivo.

DESCRIPTORES: COVID 19, enfermedades mentales, subgrupos vulnerables.

**TECHNOLOGICAL UNIVERSITY INDOAMERICA
FACULTY OF HUMAN AND HEALTH SCIENCES**

PSYCHOLOGY CAREER

THEME: “CONSEQUENCES ON MENTAL HEALTH DUE TO FORCED SOCIAL ASILATION BY THE COVID-19 PANDEMIC: A BIBLIOGRAPHIC REVIEW”

AUTHOR: Kimberly Mishell Reyes Naranjo

TUTOR: Ps. Cl. Daniel Gil-Fortoul Mg.

ABSTRACT

In this research paper, we reviewed the psychological consequences of confinement on mental health following the COVID-19 pandemic which we prefer to refer to hereafter as the disease. To investigate vulnerability/risk factors, determine the impact of negative emotions, and review preventive control measures. The purpose of this study is to examine the psychological impact of the pandemic and the isolation caused by the disease in humans. While isolation is a basic measure, it has psychological consequences that need to be identified and resolved early. He investigated the prevalence of fear and emotional symptoms of coronavirus. Similarly, moderate to severe psychological effects, depressive symptoms, anxiety symptoms and stress symptoms are observed in the population. In this research work, we examined the psychological consequences of confinement on mental health after the disease pandemic. To investigate vulnerability/risk factors, determine the impact of negative emotions and review preventive control measures.

KEYWORDS: COVID 19, mental healths, vulnerable subgroups.

MENTAL HEALTH CONSEQUENCES OF ASYLATION SOCIAL FORCED BY THE COVID 19 PANDEMIC

*Consequences on mental health due to forced social isolation by
the COVID-19 Pandemic*

Autor: Kimberly Reyes Naranjo
reyeskimberly@uti.edu.ec

Tutor: Daniel Gil Fortoul
dgilfortoul@indoamerica.edu.ec

Evaluador: Diana Montero
dianamontero@uti.edu.ec

Evaluador: Gilda Moreno Proaño
gyldamoreno@uti.edu.ec

Trabajo de Titulación para
la obtención del título de
Psicólogo General de la
Universidad Tecnológica
Indoamérica.

Modalidad:
Investigación Bibliográfica.

RESUMEN

En este trabajo de investigación, se revisaron las consecuencias psicológicas del confinamiento en la salud mental después de la pandemia COVID-19 a la que preferiremos denominar en adelante la enfermedad. Investigar los factores de vulnerabilidad / riesgo, determinar el impacto de las emociones negativas y revisar las medidas de control preventivo. El propósito de este estudio es examinar el impacto psicológico de la pandemia y el aislamiento causado por la enfermedad en los seres humanos. Si bien el aislamiento es una medida básica, tiene consecuencias psicológicas que deben identificarse y resolverse a tiempo. Investigó la prevalencia del miedo y los síntomas emocionales del coronavirus. De manera similar, se observan en la población efectos psicológicos de moderados a severos, síntomas depresivos, síntomas de ansiedad y síntomas de estrés. En este trabajo de investigación, se examinaron las

ABSTRACT

In this research paper, we reviewed the psychological consequences of confinement on mental health following the COVID-19 pandemic which we prefer to refer to hereafter as the disease. To investigate vulnerability/risk factors, determine the impact of negative emotions, and review preventive control measures. The purpose of this study is to examine the psychological impact of the pandemic and the isolation caused by the disease in humans. While isolation is a basic measure, it has psychological consequences that need to be identified and resolved early. He investigated the prevalence of fear and emotional symptoms of coronavirus. Similarly, moderate to severe psychological effects, depressive symptoms, anxiety symptoms and stress symptoms are observed in the population. In this research work, we examined the psychological consequences of confinement on mental health after

SALUBRIDAD MENTAL Y ASILAMIENTO SOCIAL EN LA POST-PANDEMIA DEL COVID 19

Quito, Ecuador.
Julio del 2021.

consecuencias psicológicas del confinamiento en la salud mental después de la pandemia de la enfermedad. Investigar los factores de vulnerabilidad / riesgo, determinar el impacto de las emociones negativas y revisar las medidas de control preventivo.

Palabras Clave: COVID 19, enfermedades mentales, subgrupos vulnerables

the disease pandemic. To investigate vulnerability/risk factors, determine the impact of negative emotions and review preventive control measures.

Keywords: COVID 19, mental healths, vulnerable subgroups.

1. INTRODUCCIÓN.

Aislamiento significa distanciamiento social, aislamiento domiciliario, estrictas restricciones a la libertad de circulación de los ciudadanos y suspensión de actividades comerciales y educativas.

Consecuentemente solo se autorizan las actividades relacionadas con las necesidades, como las relacionadas con la compra de alimentos y medicamentos y la prestación de asistencia a los centros de salud o puestos de trabajo.

Además de los efectos psicológicos negativos que pueden ocasionar directamente las condiciones de encierro, las características de la propia epidemia y diversos factores relacionados hacen del encierro una adversidad estresante psicológica y social, que en principio tiene un impacto psicológico mayor que la vida normal.

Aunque mantener el distanciamiento social es necesario para frenar la propagación del coronavirus, a la larga, el distanciamiento social también puede conducir a problemas de salud.

El estrés relacionado con el trabajo puede afectar su salud mental y emocional y afectar negativamente su calidad de vida en general. Esta revisión considera planes que

incluyen intervenciones, como la terapia cognitivo-conductual para la depresión, la ansiedad y el insomnio. También desarrolló programas útiles de inteligencia artificial. Por ejemplo, el programa puede identificar a las personas en riesgo de suicidio (Jeff, 2020, p. 2).

Otra posible intervención es la terapia de letras estructuradas, que puede realizar las funciones de consulta, diagnóstico y tratamiento. El formulario enviado contiene preguntas estructuradas, incluidas páginas de pacientes y páginas de intervención, y continúa

(...) las medidas de consulta remota tienen importantes deficiencias, como la falta de datos del historial médico, datos psicométricos, lenguaje corporal, etc. Los servicios de consulta de salud mental a distancia no pueden reemplazar los servicios presenciales (Jeff, 2020, p.2).

Solo deben usarse como respaldo de emergencia temporal en circunstancias especiales, como en la pandemia actual (Jeff, 2020, p. 2).

SALUBRIDAD MENTAL Y ASILAMIENTO SOCIAL EN LA POST-PANDEMIA DEL COVID 19

JUSTIFICACION

Se cree que es necesario realizar una investigación científica rigurosa de los efectos psicológicos del aislamiento de la enfermedad.

Este trabajo tiene una importancia socio-psicológica y cultural importante porque cubre todos los temas y aspectos positivos después de la pandemia.

La sistematización actual se refiere a los impactos positivos y negativos sobre los grupos desfavorecidos, como los menores, los ancianos, las minorías étnicas y los trabajadores.

Los ancianos y los niños con problemas psicológicos, los empleadores y los sujetos laborales son la parte principal de la investigación.

La sistematización actual es de importancia académica porque constituye todos los estándares actuales del estado psicosocial de la crisis posterior a la pandemia.

El estudio completó el tratamiento de enfermedades degenerativas relacionadas con enfermedades mentales.

OBJETIVO GENERAL

-Revisar las consecuencias psicológicas en la salud mental ocasionado por el confinamiento post-pandemia de la enfermedad a través de una revisión bibliográfica sistemática.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

-Investigar los factores de vulnerabilidad/riesgo, y de protección que pudieran influir en dicho impacto emocional a través de una revisión bibliográfica sistemática.

-Identificar el impacto emocional negativo asociado a la situación de estrés psicosocial del confinamiento, y el posible impacto psicológico positivo a través de una revisión bibliográfica sistemática.

-Revisar las medidas para su prevención y control, así como las estrategias para favorecerla a través de una revisión bibliográfica sistemática.

2. MÉTODO.

Se realizó una selección de los artículos elegibles por los criterios de año desde el 2018, escritos o traducidos en español, de la población a nivel mundial; con o sin enfermedades mentales previas.

Se realizó una revisión bibliográfica hallándose, 51 documentos de los que 40 artículos fueron escogidos por las palabras clave: coronavirus, COVID-19, epidemia, salud mental, impacto psicosocial, "pandemia". Las consultas se realizaron en Scopus, EBSCO Health, Scholar, SciELO.

Después se eligieron por los criterios de año desde el 2018, escritos o traducidos en español de población a nivel mundial; con o sin enfermedades mentales previas.

Al ser una crisis en pleno desarrollo no hay estudios suficientes para poder identificar diferencias por factores (demográficos, socioeconómicos, etc.). Aunque existen estudios con resultados negativos en personas con trastorno mental previos a la crisis y varios estudios que señalan un importante impacto negativo en

SALUBRIDAD MENTAL Y ASILAMIENTO SOCIAL EN LA POST-PANDEMIA DEL COVID 19

la salud mental de los profesionales de la salud.

Finalmente se recolectaron y ordenaron, los aspectos concretos de cada fuente informativa; que fueron de utilidad en la investigación.

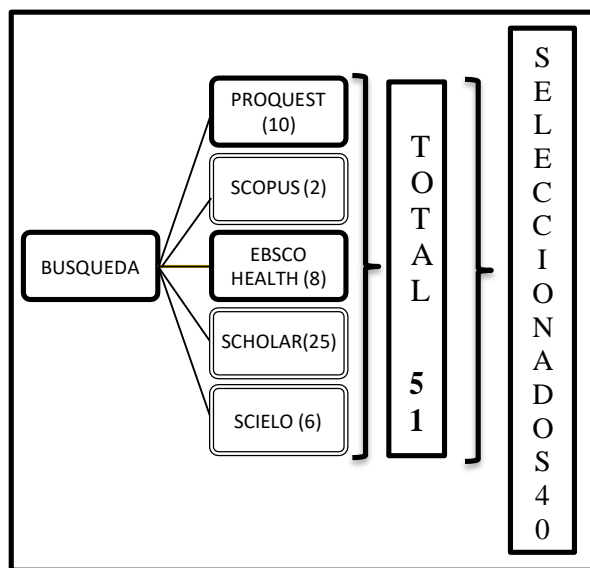


Figura 1 proceso de revisión y selección de artículos.

3. RESULTADOS.

3.1 SALUD MENTAL

Desde el establecimiento de la Organización Mundial de la Salud, la salud mental se ha incluido en la definición de salud.

Los tres conceptos básicos de mejora de la salud se basan en esta definición:

La salud mental está estrechamente relacionada con la salud física y la salud física.

La Organización Mundial de la Salud propuso recientemente los siguientes significados de la salud mental:

Un Estado de felicidad en el que las personas son conscientes de sus capacidades, pueden hacer frente a las presiones normales de la vida, pueden trabajar de manera eficiente y

pueden contribuir a la comunidad.

Ni la salud física ni la salud mental pueden existir por sí solas. Las funciones de los ámbitos mental, físico y social son interdependientes.

Además, la salud y la enfermedad pueden existir al mismo tiempo. Son mutuamente excluyentes solo cuando la salud se define de manera restringida como la ausencia de enfermedad.

Al reconocer que la salud es un estado de equilibrio que se incluye a uno mismo, a los demás y al medio ambiente, ayudaremos a las comunidades y las personas a comprender cómo buscar la mejora.

3.2 CUARENTENA, CONFINAMIENTO Y

ASLAMIENTO SOCIAL.

Citando a Polizzi, Lynn y Perry (2020) (Polanco-Carrasco, 2020) la cuarentena, es la discontinuidad de lo psicosocial en la habitualidad mundial.

Consecuentemente según (Wilder-Smith & Freedman, 2020) el aislamiento se refiere a la separación física de las personas infectadas de las que están sanas. Esta medida resulta eficaz cuando se ha realizado una detección precoz de la enfermedad y la persona infectada se encuentra aislada en un espacio específico; evitando el contacto con otras personas.

El distanciamiento social implica el cierre de lugares donde hay mayor aglomeración pública como escuelas, centros comerciales, sitios para eventos sociales y oficinas (Brooks et al., 2020).

El confinamiento es la medida de reducción de interacciones sociales mediante el distanciamiento social, el usándose

SALUBRIDAD MENTAL Y ASILAMIENTO SOCIAL EN LA POST-PANDEMIA DEL COVID 19

obligatoriamente mascarillas, restringiéndose el transporte y las fronteras (Wilder-Smith & Freedman, 2020).

3.3 LA ENFERMEDAD

El coronavirus SARS-CoV2 se descubrió por primera vez en Wuhan, provincia de Hubei, China, en diciembre de 2019.

Los coronavirus son una amplia familia de virus, algunos tienen la capacidad de transmitirse de los animales a las personas. Producen cuadros clínicos que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus que causó el síndrome respiratorio agudo grave (SARS-CoV) y el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV).

El nuevo coronavirus se llama SARS-CoV2, la enfermedad se llama Corona Virus Disease 2019=COVID19.

Es un nuevo tipo de coronavirus que puede afectar a las personas y se ha detectado por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, en China. Todavía hay muchas cuestiones que se desconocen en relación a la enfermedad que produce: COVID-19 (Ministerio de salud pública, 2020).

3.4 CONSECUENCIAS PSICOLOGICAS NEGATIVAS EN GENERAL

Aumentará el miedo a la ansiedad, la depresión, el estrés, el abuso de sustancias, la violencia doméstica y el abuso infantil. Del pasado al presente, la primera respuesta humana a una terrible epidemia es el pánico.

3.6 EFECTOS PSICOLÓGICOS POSITIVOS ASOCIADOS AL CONFINAMIENTO POR EL CORONAVIRUS

Esta epidemia puede tener un impacto positivo en la sociedad y se han desarrollado los principales subtemas identificados (Johnson et al., 2020).

El valor de la interdependencia es uno de los resultados más destacados de los participantes. En esta apreciación y reconocimiento de las personas como personas sociales, destacan los valores de unidad, empatía, unidad y conciencia social (Johnson et al., 2020).

Las expresiones analizadas muestran una tendencia a dar importancia activa a las conexiones sociales y comunitarias.

Por un lado, se manifiesta en la necesidad de simpatía y conciencia social por las medidas de mantenimiento de la salud, y la mayoría de las personas cree que puede ser beneficioso para la sociedad: comprensión del que nadie puede salvarse solo. Si nos cuidamos bien evitaremos más muertes; aumentará el sentido de cuidado entre comunidades y pequeñas comunidades; alianzas sociales (Johnson et al., 2020, p. 21).

Las oportunidades de reflexión se entienden como conciencia, y se valora muy activamente la introspección tanto individual como colectiva: creciente autoconciencia, introspección y reflexión, pensamiento y reconfiguración (Johnson et al., 2020, p. 23).

Al mismo tiempo, a través de la evaluación reflexiva, la reflexión se asocia con el aprendizaje y el crecimiento: conocimiento personal, prioridades en la vida diaria (Johnson et al., 2020).

SALUBRIDAD MENTAL Y ASILAMIENTO SOCIAL EN LA POST-PANDEMIA DEL COVID 19

Las mujeres prestan más atención a la interdependencia y la reflexión como resultados positivos (Johnson et al., 2020, p. 22).

El valor ambiental, entendido como la reducción de la contaminación, el cuidado de los animales y los ecosistemas, pero también relacionado con los cambios en las actitudes de las personas, el respeto por la naturaleza y la conciencia ambiental: parece ser una consecuencia positiva de la pandemia, principalmente por el nivel de educación de las personas. mujeres y participantes Personas que son más altas y se sienten más cómodas en casa (Johnson et al., 2020, p. 23).

También hay declaraciones relacionadas con valoraciones nacionales e institucionales, incluido el reconocimiento del modelo de estado de bienestar, especialmente en el ámbito de la salud pública, y en menor medida la investigación: reconocimiento de que los médicos hacen cada día y hoy más trabajo que nunca (Johnson et al., 2020).

Al igual que con la evaluación ambiental, algunas personas enfatizan los cambios relacionados con la salud y la evaluación del sistema científico.: La gente está empezando a darse cuenta del status quo y la importancia de invertir en salud, ciencia y educación (Johnson et al., 2020, p.21).

En la primera ola, el grupo que expresó en mayor medida la valoración del país y de la institución como consecuencia positiva tenía un nivel educativo superior y creía que su hogar era más cómodo. En la segunda ola, los hombres insistieron más en valorar el estado y las instituciones, creyendo que esto es un impacto positivo en la sociedad (Johnson et al., 2020, p. 22).

La apreciación de los sentimientos es otro resultado definitivo, principalmente en las mujeres, se asume para fortalecer la intimidad: otorgar importancia a la familia y los amigos, el vínculo entre las personas; cercanos a los familiares.

Hemos observado que entre quienes muestran mayor comodidad en casa, valoran más esta consecuencia positiva (Johnson et al., 2020).

La revisión del sistema cubre los ojos de quienes creen que la pandemia ha provocado cambios en la economía, la fuerza laboral y el sistema educativo. Algunas expresiones incluso proponen un cambio de paradigma más amplio y profundo: modificación del estilo de vida, unidad, cambio de paradigma (Johnson et al., 2020).

También mencionaron cambios relacionados con los métodos de producción del nuevo orden económico: sobre producir alimentos en el huerto, organizarse en casa: y lógica laboral: redefinir la lógica laboral, cuestionar la ubicación de los lazos sociales y cambios en la comunicación entre las personas. Enfatiza que la oportunidad de revisar el sistema social se considera positiva, especialmente entre las personas que están más educadas y se sienten más cómodas en casa (Johnson et al., 2020).

En nuestra sociedad, existen algunas consecuencias relacionadas con un mayor grado de limpieza e higiene, pero no se enfatizan demasiado (Johnson et al., 2020, p. 24).

Estas declaraciones están relacionadas con las medidas preventivas de la enfermedad que implican cambios de hábitos: muchas personas comprenderán la importancia de la higiene de manos (Johnson et al., 2020, p. 24).

SALUBRIDAD MENTAL Y ASILAMIENTO SOCIAL EN LA POST-PANDEMIA DEL COVID 19

Mayor control y responsabilidad social expresan una actitud de obediencia, apego a las reglas y el orden, como una influencia positiva en algunos participantes: orden, respeto, respeto por las reglas (Johnson et al., 2020, p. 24).

Vale la pena señalar que esta es una de las consecuencias positivas más comunes entre los participantes con niveles de educación superior (Johnson et al., 2020, p.24).

En la segunda recopilación de datos, ha disminuido la tendencia hacia un énfasis activo en el control y la responsabilidad, así como en la limpieza y el saneamiento. Finalmente, se señaló que la pandemia no trajo consecuencias positivas (Johnson et al., 2020, p. 24).

3.7 POBLACIONES DE VULNERABILIDAD

3.7.1 GRUPOS MINORITARIOS

La pandemia de La enfermedad -19 ha afectado gravemente a las minorías y a las personas más pobres y vulnerables de todos los países. Estas personas sufren de manera desproporcionada en todo el mundo, incluidos los países de más rápido crecimiento (Gallegos & Luna Sánchez, 2020).

Su sufrimiento se debe a las dificultades para satisfacer las necesidades alimentarias básicas, la imposibilidad de obtener los recursos sanitarios básicos, el hacinamiento, el aumento del desempleo y la asistencia gubernamental insuficiente. Estas desigualdades existen en todos los países y continentes, y la situación tiende a empeorar durante una pandemia (Gallegos & Luna Sánchez, 2020).

Muchas personas no pueden aislarse por sí mismas ni pueden acceder a los recursos de protección de la salud. Los profesionales de psicología y las organizaciones de servicios de salud mental deben prestar especial atención a los grupos de bajos ingresos, ya que son los más afectados por la pérdida temporal de ingresos y tienen niveles más altos de estrés y depresión (Gallegos & Luna Sánchez, 2020).

También es importante prestar especial atención a las cuestiones de discriminación, tanto en la atención diferenciada como en la mala calidad de los servicios, como la estigmatización de las personas mayores de diferentes culturas o nacionalidades, especialmente las responsables de provocar la pandemia (Gallegos & Luna Sánchez, 2020, p. 19).

(...) Además de las consecuencias de la enfermedad La enfermedad -19, estas personas pueden estar experimentando los efectos psicológicos de la discriminación. Es importante que los profesionales de la psicología promuevan el trato digno, el respeto a la identidad y se adhieran a los principios de derechos humanos de todas las personas, sin discriminación ni trato diferencial (Gallegos & Luna Sánchez, 2020, p. 10).

3.7.2 ADULTOS MAYORES

Debido al aumento de los riesgos cardiovasculares, autoinmunes y neurocognitivos y de los problemas de salud de los ancianos, el aislamiento social de los

SALUBRIDAD MENTAL Y ASILAMIENTO SOCIAL EN LA POST-PANDEMIA DEL COVID 19

ancianos constituye un grave problema de salud pública (Torres Abarca, 2020, p. 1).

Se demostraron recientemente que la desconexión de la sociedad pone a las personas mayores en mayor riesgo de depresión y ansiedad (Torres Abarca, 2020, p. 2).

Así como el Ministro de Salud instruye a los ancianos a quedarse en casa, proporcionar alimentos y medicinas importantes a través de la entrega a domicilio y evitar el contacto social con familiares y amigos, se necesita una acción urgente para reducir el impacto en la salud física y mental (Johnson et al., 2020, p. 24).

El autoaislamiento afectará de manera desproporcionada a las personas mayores que solo establecen contacto social fuera del hogar, como en las tiendas, centros comunitarios o lugares de culto donde compran. Aquellos que no tienen familiares o amigos cercanos, así como aquellos que ya están solos o aislados, pueden enfrentar riesgos adicionales (Johnson et al., 2020, p.23).

Las tecnologías en línea se pueden utilizar para proporcionar redes de apoyo social y un sentido de pertenencia, aunque puede haber diferencias en el acceso a los recursos digitales o la alfabetización (Hernández Rodríguez, 2020, p. 5).

Las intervenciones pueden ser simplemente llamadas telefónicas más frecuentes con otras personas importantes, familiares y amigos cercanos, organizaciones voluntarias o profesionales de la salud para brindar apoyo durante el período de cuarentena obligatorio (Hernández Rodríguez, 2020, p. 5).

3.7.3 POBLACIÓN INFANTIL

Las restricciones de la enfermedad y las presiones relacionadas pueden afectar la

salud de los niños (Hernández Rodríguez, 2020, p. 5).

Las consecuencias de La enfermedad -19 amenazan directamente el derecho a la educación (Hernández Rodríguez, 2020, p. 6).

Y no debemos olvidar que el derecho a la educación no es solo el derecho a garantizar el acceso a la enseñanza (ahora en línea), sino también el derecho a recibir una educación de alta calidad (Hernández Rodríguez, 2020, pp. 5-6).

A través del proceso inclusivo para asegurar una igualdad de oportunidades verdadera y no solo formal, porque la verdadera igualdad promueve la justicia de la sociedad (Hernández Rodríguez, 2020, pp. 6-7).

El sistema educativo se traslada a la familia a través de aulas remotas. Esto genera una carga grave para la familia, especialmente para la madre, que es la principal responsable de cuidar este proceso (Hernández Rodríguez, 2020, p. 6).

Muchos de ellos completaron todas las tareas del hogar en forma de teletrabajo y, en muchos casos, completaron sus actividades laborales. Además, algunas personas continúan participando en el trabajo diario fuera de la familia y tienen que apoyar el aprendizaje de sus hijos en otros momentos (Hernández Rodríguez, 2020, p. 6-7).

Los niños aislados suelen puntuar tres veces (promedio) cuando experimentan síntomas de TEPT o estrés postraumático.

3.7.4 ÁMBITO LABORAL

La pandemia ha tenido un impacto notorio en el lugar de trabajo, lo que nos llevó a considerar aquí algunas situaciones muy diversas.

SALUBRIDAD MENTAL Y ASILAMIENTO SOCIAL EN LA POST-PANDEMIA DEL COVID 19

En lo que respecta a la empresa, en todas las situaciones posibles, debe sustituir el trabajo diario por la oficina remota para evitar el contacto cercano o directo entre personas.

Cabe destacar, además, que en muchos casos la renovación de estos lugares de trabajo es inoportuna y sin formación previa, lo que repercute directamente en los trabajadores.

De hecho, este cambio asume un nuevo escenario, que en sí mismo puede traer un gran estrés y ansiedad, y también aumenta la dificultad de vincular el trabajo diario a las dinámicas y necesidades del entorno familiar.

En este sentido, dado el sentimiento impredecible e incontrolable que provoca la propagación de las pandemias y el encierro (Quezada-Scholz, 2020), se han producido condiciones como el estrés y la ansiedad y otros efectos cognitivos y psicológicos negativos.

3.8 INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS

3.8.1 INTERVENCIÓN TELEFÓNICA CON PACIENTES, FAMILIARES Y PROFESIONALES

Debido a las medidas de aislamiento y protección existentes, las escuchas telefónicas siempre han sido el elemento básico de la atención psicológica en esta situación (Hospital Gregorio Marañón, España, 2020).

Con el fin de minimizar el riesgo de exposición a los profesionales del servicio y gestionar mejor los escasos materiales sanitarios disponibles, los pacientes que ingresan en el hospital la enfermedad y solicitan atención psicológica son tratados

de esta forma (Hospital Gregorio Marañón, España, 2020).

(...) Aunque los profesionales inicialmente pueden tener alguna contradicción con este tipo de intervenciones, resulta que son eficaces en la mayoría de los casos y producen resultados clínicos comparables al tratamiento presencial. Además, no hay evidencia de que se reduzcan aspectos clave del tratamiento, como la alianza de tratamiento o el nivel de atención y empatía que los pacientes sienten por parte del terapeuta (Hospital Gregorio Marañón, España, 2020).

En la mayoría de los casos, los familiares de los pacientes ingresados no pueden acudir al hospital, por lo que el personal sanitario les informa de la posibilidad de recibir apoyo psicológico por teléfono (Hospital Gregorio Marañón, España, 2020).

Para quienes realizaron la solicitud se ha realizado seguimiento e intervención telemática. Finalmente, al igual que otras intervenciones realizadas en el contexto de la crisis (Hospital Gregorio Marañón, España, 2020).

Los profesionales que fueron puestos en cuarentena o no pudieron asistir en persona por impaciencia también recibieron atención telefónica (Hospital Gregorio Marañón, España, 2020).

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

Acorde los objetivos de la investigación se puede discutir que:

Partiendo del hecho de que Siendo que la Organización Mundial de la Salud advirtió a mediados de mayo de 2020 que la

SALUBRIDAD MENTAL Y ASILAMIENTO SOCIAL EN LA POST-PANDEMIA DEL COVID 19

crisis del coronavirus y las consecuencias afectarán la salud mental.

Se debe por tanto salvaguardar la correlación de dieta y salud mental; sabiendo que en el caso de las dietas occidentales causan más ansiedad y depresión, por constituirse de alimentos en procesamiento; se debe en este sentido propiciar el consumo de grasas vegetales saludables, frutas y verduras, frutos secos y pescado.

Se producirá una comunidad más afianzada en los vínculos familiares con las personas de la tercera edad lo cual afianzará la salud mental no solo entre familias sino entre comunidades, haciendo más llevadero el aspecto de la salud mental en su sentido axiológico.

Los psicólogos serán más demandados en esta época post.- enfermedad, por cuanto el colapso de los sistemas de salud ha favorecido la preconcepción de los temas de salud mental en los ciudadanos.

La mayor parte de empresas ecuatorianas se caracterizan en lo laboral en no tomar en consideración el tema de la salud mental de sus trabajadores ni tan siquiera los equipos técnicos necesarios para trabajar.

Adicionalmente en base a la documentación adjunta sistematizada de carácter bibliográfico las conclusiones son las siguientes:

- Existe una relativa escasez de conocimientos en esta área para informar tanto a la investigación como a la práctica clínica.
- La mente puede mejorar el rendimiento físico y la naranja puede ayudar a calmar los nervios.
- Las tareas de investigación sólo añadirán valor si son fundamentales para los objetivos de la investigación y en áreas en las que los investigadores

académicos tienen una carencia de conocimientos o habilidades

- Los resultados de los investigadores sugieren percepciones positivas para los cuidadores de las personas que requiere cuidado personal,
- Necesitamos un cambio cultural en el mundo académico para ser más inclusivos con personas de todos los géneros e identidades.
- La Organización Internacional para las Migraciones (OIM 2020a) presenta recomendaciones para prevenir las tendencias xenófobas durante la pandemia.
- Una peor salud autoevaluada, una mayor presión de estudio y un menor apoyo social fueron predictores significativos de las minorías en confinamiento.
- Dificultades para prestar servicios de forma virtual.
- La mayoría (91,9%) de los participantes asiáticos y (98,1%) de los negros informaron de haber experimentado algún tipo de racismo en el confinamiento.
- Los que tenían pocos ahorros y eran propietarios de una vivienda tenían menos riesgo de padecer depresión.
- La OMS ha publicado recomendaciones para prevenir la infección en los entornos sanitarios tras el brote de COVID-19.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Al-Janabi, H. (2021). Patient and Public Involvement (PPI) in Health Economics Methodology Research: Reflections and Recommendations—ProQuest. *The*

SALUBRIDAD MENTAL Y ASILAMIENTO SOCIAL EN LA POST-PANDEMIA DEL COVID 19

- Patient; Auckland, 14(4).*
<https://www.mdconsult.international.edu.ec:2079/docview/2543533541/2868074CE1E343C5PQ/193?accountid=32496>
- Ambrosino, P. (2021). COVID-19 and functional disability: Current insights and rehabilitation strategies—ProQuest. *Postgraduate Medical Journal; London, 97(1149).*
<https://www.mdconsult.international.edu.ec:2079/docview/2543937194/2868074CE1E343C5PQ/178?accountid=32496>
- Anonymous. (2021). The COVID-19 pandemic: One year later—An occupational perspective—ProQuest. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health; Stockholm, 47(7), 245-247.*
- Bozdağ, Faruk. (2021). Social Impacts of the COVID-19 Pandemic: Xenophobic Tendency and Their Consequences—ProQuest. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar; Adana, 13(3).*
<https://www.mdconsult.international.edu.ec:2079/docview/2542464944/2868074CE1E343C5PQ/173?accountid=32496>
- Briggs, H. E., & Hardeman, Christi P; Banks, Leon; Briggs, Adam C; Allen, Junior Lloyd; et al.. (2021). Do Race, Racial Disproportionality, and Disparities Remain Foci of Child Welfare?: Words Matter—ProQuest. *Child Welfare; Arlington, 5(98).*
<https://www.mdconsult.international.edu.ec:2079/docview/2509358362/2868074CE1E343C5PQ/87?accountid=32496>
- Casper, E. (2021). Occupational health risk among healthcare workers during COVID-19 pandemic: Actions to limit the risk—ProQuest. *Journal of the Egyptian Public Health Association; Philadelphia, 96(1).*
<https://www.mdconsult.international.edu.ec:2079/docview/2531422212/2868074CE1E343C5PQ/20?accountid=32496>
- Cathelij, E. M., Noud Frielink, Sara. L., & Nijs, Petri J. C. M. Embregts. (2021). Psychological eHealth interventions for people with intellectual disabilities: A scoping review—Oudshoorn—2021—Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities—Wiley Online Library. *JARID.*
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jar.12877>
- Chae, D. H. (2021). Vicarious Racism and Vigilance During the COVID-19 Pandemic: Mental Health Implications Among Asian and Black Americans—ProQuest. *Public Health Reports; Cary, 136(4).*
<https://www.mdconsult.international.edu.ec:2079/docview/2540077697/2868074CE1E343C5PQ/167?accountid=32496>
- Chung-Ying Lin, & Wen-Li Hou; Mamun, Mohammed A; José Aparecido da Silva; Yunier Broche-. (2021). Fear of COVID-19 Scale (FCV-19S) across countries: Measurement invariance issues—ProQuest. *Nursing Open; Hoboken, 8(4).*
<https://www.mdconsult.international.edu.ec:2079/docview/2538333902/2868074CE1E343C5PQ/197?accountid=32496>
- Ettman, C. K. (2021). Savings, home ownership, and depression in low-income US adults—ProQuest. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology; Heidelberg, 56(7).*
<https://www.mdconsult.international.edu.ec:2079/docview/25446951>

SALUBRIDAD MENTAL Y ASILAMIENTO SOCIAL EN LA POST-PANDEMIA DEL COVID 19

- 46/2868074CE1E343C5PQ/162?accountid=32496
- Fiorella Del Popolo, C., & Cristaldi; Mento, Giovanni; Sarlo, Michela; Buodo, Giulia. (2021). Dealing with uncertainty: A high-density EEG investigation on how intolerance of uncertainty affects emotional predictions—ProQuest. *PLoS One; San Francisco*, 7(16).
<https://www.mdconsult.internacional.edu.ec:2079/docview/2547542094/2868074CE1E343C5PQ/183?accountid=32496>
- Gallegos, M., & Luna Sánchez, S. E. (2020). (PDF) Cómo afrontar la pandemia del Coronavirus (Covid-19) en las Américas: Recomendaciones y líneas de acción sobre salud mental [Review of (PDF) *Cómo afrontar la pandemia del Coronavirus (Covid-19) en las Américas: Recomendaciones y líneas de acción sobre salud mental*, por (IASC, 2020; Organización Panamericana de la Salud / OMS, 2020)]. *Revista Interamericana de psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 54(1), 1-28.
- Grabbe, L. (2021). Impact of a Resiliency Training to Support the Mental Well-being of Front-line Workers—ProQuest. *Medical Care; Philadelphia*, 59(7).
<https://www.mdconsult.internacional.edu.ec:2079/docview/2542619013/2868074CE1E343C5PQ/215?accountid=32496>
- Graupensperger, Scott;, & Sutcliffe, Jordan; Vella, Stewart A. (2021). Prospective Associations between Sport Participation and Indices of Mental Health across Adolescence—ProQuest. *Journal of Youth and Adolescence; New York*, 7(50).
<https://www.mdconsult.internacional.edu.ec:2079/docview/2543896496/2868074CE1E343C5PQ/226?accountid=32496>
- Graziano, S., & Boldrini, Francesca; Righelli, Dario; Milo, Francesco; Lucidi, Vincenzina; et al.. (2021). Psychological interventions during COVID pandemic: Telehealth for individuals with cystic fibrosis and caregivers—ProQuest. *Pediatric Pulmonology; Hoboken*, 56(7).
<https://www.mdconsult.internacional.edu.ec:2079/docview/2541892086/2868074CE1E343C5PQ/191?accountid=32496>
- Grewal, U. S., & Grewal, Udhayvir S; Premnath, Naveen; Bhardwaj, Nakul; Sheth, Aakash R; Garikipati, Subhash C; et al.. (2021). Analysis of the impact of COVID-19 pandemic on house-staff in the USA: addressing the ripple effects—ProQuest. *Journal of Community Hospital Internal Medicine Perspectives; Abingdon*, 11(4), 476-479.
- Hawton, A., & Annie; Boddy, Kate; Kandiyali, Rebecca; Tatnell, Lynn; Gibson, Andy; et al.. (2021). Involving Patients in Health Economics Research: «The PACTS Principles»—ProQuest. *The Patient; Auckland*, 14(4).
<https://www.mdconsult.internacional.edu.ec:2079/docview/2543528101/2868074CE1E343C5PQ/192?accountid=32496>
- Hernández Rodríguez, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas [Review of *Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas*, por Laura Ripani, «LA EDUCACIÓN INCLUSIVA: EL CAMINO HACIA EL FUTURO» UNESCO, & Modelo Educativo Secretaría de Educación Pública de México]. *Scielo*, 24(3).
<http://scielo.sld.cu/scielo.php?scri>

SALUBRIDAD MENTAL Y ASILAMIENTO SOCIAL EN LA POST-PANDEMIA DEL COVID 19

- pt=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578
- Hollmann, P. (2021). Targeting Delirium Risk Factors During a Pandemic: AGS CoCare®: HELP® in the Era of COVID-19 and Beyond—ProQuest. *Journal of Gerontological Nursing*, 47(07).
<https://www.mdconsult.internacional.edu.ec:2079/docview/2546632737/2868074CE1E343C5PQ/247?accountid=32496>
- Hospital Gregorio Marañón, España. (2020). Intervencion en la crisis covid-19 del equipo de psicologia clinica de la interconsulta del ips gregorio maranon | Revista clinica contemporanea [Review of *Intervencion en la crisis covid-19 del equipo de psicologia clinica de la interconsulta del ips gregorio maranon | Revista clinica contemporanea*, por Marisa García-Ontiveros Cuellar, Begoña Arbulo Rufrancos, María Mallo Caño, María Mayoral Aragón, María García Ramírez, Muriel Hermosilla, Silvia Holguera Ortiz, Javier Martín Ruiz, Tania Delgado Fernández, Susana Sanz Sebastián, María Ángeles Ureña Morena, Fátima Valencia Agudo, Alejandro Parages Martínez y Francisco Duque Colino]. *Revista clinica contemporanea*, 3(11).
<https://www.revistaclinicacontemporanea.org/art/cc2020a17>
- Huertas Abril, C., & Palacios-Hidalgo, Francisco Javier; Gómez-Parra, María Elena. (2021). Peer Assessment as a Tool to Enhance Pre-Service Primary Bilingual Teachers' Training—ProQuest. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia; Madrid*, 24(2).
<https://www.mdconsult.internacional.edu.ec:2079/docview/2535895527/2868074CE1E343C5PQ/3?accountid=32496>
- Jeff, H. V. (2020). SciELO - Salud Pública—Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19 Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19 [Review of *SciELO - Salud Pública—Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19*, por (XiaoC., 2020). & (Jiang X, Deng L, ZhuY, Ji H, Tao L, Liu L, et al. 2020).]. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*, 37(2).
<https://scielosp.org/article/rpmpesp/2020.v37n2/327-334/>
- Johnson, M. C., Saletti-Cuesta, L., & Tumas, N. (2020). SciELO - Brasil—Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina. *Ciência & Saúde Coletiva*, 1(25).
<https://www.scielo.br/j/csc/a/XgjkrzZ9F6JJ9grmBGDtNBH/?lang=es>
- Lei, X. (2021). Mental health of college students and associated factors in Hubei of China—ProQuest. *PLoS One; San Francisco*, 16(7).
<https://www.mdconsult.internacional.edu.ec:2079/docview/2547898734/2868074CE1E343C5PQ/181?accountid=32496>
- Mbulayi, S. (2021). Psychosocial Impacts of the Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic in Zimbabwe: Citizens' Perspective—ProQuest. *Perspectives on Global Development and Technology: PGDT; Leiden*, 19(5).
<https://www.mdconsult.internacional.edu.ec:2079/docview/2491198129/2868074CE1E343C5PQ/83?accountid=32496>
- McGrath, M., & Duncan, Fiona; Dotsikas, Kate; Baskin, Cleo; Crosby, Liam; et

SALUBRIDAD MENTAL Y ASILAMIENTO SOCIAL EN LA POST-PANDEMIA DEL COVID 19

- al. (2021). Effectiveness of community interventions for protecting and promoting the mental health of working-age adults experiencing financial uncertainty: A systematic review—ProQuest. *Journal of Epidemiology and Community Health; London*, 75(7), 665-673.
- M.Paz, P. E., & Cerdà Cartagena, F. (2021). Tecnologías avanzadas para afrontar el reto de la innovación educativa—Dialnet. *Dialnet*, 24(1). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7651273>
- Muhammad Nadeem, Nayab Khaliq. (2021). *A study of community knowledge, attitudes, practices, and health in Pakistan during the COVID-19 pandemic—Nadeem—2021—Journal of Community Psychology—Wiley Online Library*. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jcop.22512>
- Ng, Reuben, I., Nicole. (2021). Societal perceptions of caregivers linked to culture across 20 countries: Evidence from a 10-billion-word database—ProQuest. *PLoS One; San Francisco*, 16(7). <https://www.mdconsult.internacional.edu.ec:2079/docview/2547544214/2868074CE1E343C5PQ/189?accountid=32496>
- Okray, Z. (2021). COVID-19 Pandemic and Obsessive Compulsive Disorder—ProQuest. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar; Adana*, 13(3). <https://www.mdconsult.internacional.edu.ec:2079/docview/2542463835/2868074CE1E343C5PQ/172?accountid=32496>
- Panda, S. (2021). Peep into the future of GEN C-19: The domino effect—ProQuest. *Postgraduate Medical Journal; London*, 97(1149), 415-416.
- Patler Caitlin, S. Altaf. (2021). Risk of Poor Outcomes with COVID-19 Among U.S. Detained Immigrants: A Cross-Sectional Study—ProQuest. *Journal of Immigrant and Minority Health; New York*, 4(23). <https://www.mdconsult.internacional.edu.ec:2079/docview/2545001166/2868074CE1E343C5PQ/104?accountid=32496>
- Purdy, Mark. (2021). Business Scents: The Rise of Digital Olfaction—ProQuest. *MIT Sloan Management Review; Cambridge*, 62(4). <https://www.mdconsult.internacional.edu.ec:2079/docview/2544914485/2868074CE1E343C5PQ/211?accountid=32496>
- Schaffer, G. E. (2021). Beyond the four walls: The evolution of school psychological services during the COVID-19 outbreak—ProQuest. *Psychology in the Schools; Hoboken*, 7(58). <https://www.mdconsult.internacional.edu.ec:2079/docview/2539051972/2868074CE1E343C5PQ/170?accountid=32496>
- Shields, M., & Dimov, S; Kavanagh, A; Milner, A; Spittal, M J; et al.. (2021). How do employment conditions and psychosocial workplace exposures impact the mental health of young workers? A systematic review—ProQuest. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56(7). <https://www.mdconsult.internacional.edu.ec:2079/docview/2544695330/2868074CE1E343C5PQ/164?accountid=32496>
- Strubell, M. (2010). Language, Democracy and Devolution in Catalonia: Current Issues In Language and Society: *Current Issues In Language and Society*, 5(3). <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13520529809615513>
- Torres Abarca, M. (2020). Estado emocional durante el aislamiento por Covid-19

SALUBRIDAD MENTAL Y ASILAMIENTO SOCIAL EN LA POST-PANDEMIA DEL COVID 19

- [Review of *Estado emocional durante el aislamiento por Covid-19*, por Atzhiri María Almazán Hernández, Perla & Jacaranda De Dienheim Barriguete]. *Facultad de Salud Pública y Enfermería, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Michoacán, México.* file:///C:/Users/disse/Downloads/119-Texto%20del%20art%C3%ADculo-794-2-10-20201028.pdf
- White, M. D., & Mora, Victor J; Orosco, Carlena; Hedberg, E C. (2021). Moving the needle: Can training alter officer perceptions and use of de-escalation? - ProQuest. *Policing: Bradford*, 44(3). <https://www.mdconsult.internacional.edu.ec:2079/docview/2532447050/2868074CE1E343C5PQ/180?accountid=32496>
- Wieting, J, & Eberlein, C; Bleich, S; Frieling, H; Deest, M. (2021). Behavioural change in Prader-Willi syndrome during COVID-19 pandemic—ProQuest. *Journal of Intellectual Disability Research; Oxford*, 65(7). <https://www.mdconsult.internacional.edu.ec:2079/docview/2536511970/2868074CE1E343C5PQ/245?accountid=32496>
- Windsor, L. C. (2021). Not a Leaky Pipeline! Academic Success is a Game of Chutes and Ladders—ProQuest. *PS, Political Science & Politics; Washington*, 54(3), 5009-5512.
- Yang, S., & Lin Haijiang; Zhu, Jianfu; Chen, Yue; Wang, Na; et al.. (2021). Depression and anxiety symptoms among returning workers during the COVID-19 period in East China—ProQuest. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology; Heidelberg*, 57(7). <https://www.mdconsult.internacional.edu.ec:2079/docview/2544695459/2868074CE1E343C5PQ/160?accountid=32496>

AGRADECIMIENTOS.

Gracias a Dios, por darme sabiduría para culminar esta etapa de mi vida. A mis padres, Sandra y Marco, por brindarme todas las oportunidades de superarme para terminar el presente proyecto y con ello mi carrera. Gracias a mis profesores de la carrera, quienes, con su enseñanza, conocimientos y experiencias, han contribuido en mi formación académica. A mi tutor Daniel Gil por el apoyo, guía y tiempo brindado en la realización de mi proyecto. Y por impulsar el desarrollo de mi formación profesional.

DEDICATORIA.

A Dios por darme fortaleza en los momentos difíciles de mi vida. A mi hijo y esposo, quien han sido mi inspiración y mi motor, a mis padres Sandra y Marco, quienes, con su ejemplo de amor, lucha y tenacidad me enseñan a ser cada día mejor, a mi familia que con su granito de arena hicieron que el camino para llegar a la meta no sea tan pesado. A los miembros del jurado,

por el tiempo dedicado a la revisión de este trabajo. ¡Cómo olvidarme de mis amigas! con quienes compartimos momentos inolvidables.

