

**Andrea De-Santis, Luis Álvarez-Rodas, Victoria Jara-Cobos,
Adriana Verdugo-Sánchez**

Pandemia desde la academia

**Experiencias transdisciplinarias de la universidad
cuencana en tiempos de COVID-19**



Universidad Politécnica Salesiana

Pandemia desde la academia

Experiencias transdisciplinarias
de la universidad cuencana
en tiempos de COVID-19

*Andrea De-Santis, Luis Álvarez-Rodas,
Victoria Jara-Cobos, Adriana Verdugo-Sánchez*

Pandemia desde la academia

Experiencias transdisciplinarias
de la universidad cuencana
en tiempos de COVID-19



ABYA YALA | UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA SALESIANA

2021

Pandemia desde la academia

Experiencias transdisciplinarias de la universidad cuencana
en tiempos de COVID-19

©Andrea De-Santis, Luis Álvarez-Rodas, Victoria Jara-Cobos,
Adriana Verdugo-Sánchez

Autores: Adriana Mora-Bernal, Mónica Martínez-Sojos, Luis Tobar-Pesántez, César Vásquez-Vásquez, Daniele Covri-Rivera, Michelle Regalado-Betancourt, Yonimiler Castillo-Ortega, Andrea De-Santis, Ángel Torres-Toukourmidis, Ignacio Balcázar, Pablo Joaquín López-Abad, María Belén Soriano-Cevallos, Jorge Fajardo-Seminario, Pablo Peña-Tapia, Ana Parra Astudillo, Verónica Velásquez Angamarca, Bryan Pinos-Chuya, Carla Hermida, Martín Durán-Hermida, Franklin Ramón-Ramón, Javier Cabrera-Mejía, Diego Morales-Jadán, Carlos Barros, Isabel Mesa, Gabriela Araujo-Ochoa, Javier Cabrera-Mejía, Vladimir Robles-Bykbaev, Ana Parra-Astudillo, Efrén Lema-Condo, Karina García, María Mata, Andrea Muñoz, Karina Vélez, Alejandro Martínez, María Soledad Ordóñez, Jorge Arteaga, Kadir Jaramillo, Elsa Conforme-Zambrano, Eva Peña-Contreras, Pedro Oñate-Álvarez, Mariuxi Martínez-Vilela.

1ra edición:

© Universidad Politécnica Salesiana
Av. Turuhuayco 3-69 y Calle Vieja
Cuenca-Ecuador
Casilla: 2074
P.B.X. (+593 7) 2050000
Fax: (+593 7) 4 088958
e-mail: rpublicas@ups.edu.ec
www.ups.edu.ec

CARRERA DE COMUNICACIÓN
Grupo de Investigación en Comunicación,
Educación y Ambiente (GICEA)

Depósito legal: 006678

Derechos de autor: 059839

Diagramación: Editorial Universitaria Abya-Yala
Quito-Ecuador

ISBN UPS: 978-9978-10-554-2

ISBN Digital: 978-9978-10-555-9

Impresión: Editorial Universitaria Abya-Yala
Quito-Ecuador

Tiraje: 300 ejemplares

Impreso en Quito-Ecuador, marzo 2021

Publicación arbitrada de la Universidad Politécnica Salesiana

Índice

Prefacio	9
-----------------------	----------

P. Juan Alcides Cárdenas-Tapia, sdb.

Introducción

Entender y aprender para la vida	13
---	-----------

Andrea De-Santis, Victoria Jara-Cobos

SECCIÓN I

LA ACADEMIA Y LA NUEVA NORMALIDAD

Capítulo 1

Retos de la educación superior en tiempos de pandemia	23
---	----

Mónica Martínez-Sojos

Capítulo 2

Derecho a la salud a través del gasto público en la COVID-19	33
---	----

Adriana Mora-Bernal

Capítulo 3

Nuevo modelo de gestión de los mercados en el Ecuador pospandemia	43
--	----

Luis Tobar-Pesántez, César Vásquez-Vásquez

Capítulo 4

Rol de la política fiscal en economía: Ecuador en tiempos de COVID-19.....	65
Daniele Covri-Rivera, Michelle Regalado-Betancourt, Yonimiler Castillo-Ortega	

Capítulo 5

Visibilidad de la producción científica sobre COVID-19: el caso ResearchGate en Ecuador	81
Andrea De-Santis, Ángel Torres-Toukoumidis, Ignacio Balcázar	

Capítulo 6

Comportamiento y ética ambiental en la pospandemia. ¿Saldremos mejores seres humanos?.....	103
Pablo Joaquín López-Abad	

SECCIÓN II

CIENCIA Y TECNOLOGÍA AL SERVICIO DE LA SOCIEDAD

Capítulo 7

La impresión 3D: más que una tecnología una filosofía de trabajo colaborativo en la pandemia	123
María Belén Soriano-Cevallos, Jorge Fajardo-Seminario, Pablo Peña-Tapia	

Capítulo 8

Aplicaciones educativas para enseñanza virtual de programación a niños en el marco de la cuarentena.....	137
Ana Parra-Astudillo, Verónica Velásquez-Angamarca, Bryan Pinos-Chuya	

Capítulo 9

Reflexiones urbanas y arquitectónicas en tiempos de COVID-19	147
Carla Hermida, Martín Durán-Hermida	

Capítulo 10

La actividad física en tiempos de COVID-19..... 161

Franklin Ramón-Ramón

Capítulo 11

Sistemas de control y automatización electrónica de equipos de protección de la COVID-19 175

Javier Cabrera-Mejía, Diego Morales-Jadán, Carlos Barros, Isabel Mesa

Capítulo 12

Modelos de simulación matemática para mejorar la productividad de las MiPymes del Ecuador frente a la pandemia 187

Gabriela Araujo-Ochoa, Javier Cabrera-Mejía

Capítulo 13

Diseño y simulación de asistentes robóticos inteligentes en Webots: una aproximación educativa en el contexto de la emergencia sanitaria 199

Vladimir Robles-Bykbaev, Ana Parra-Astudillo, Efrén Lema-Condo

SECCIÓN III

LA SALUD Y LA VIDA DESDE LA TRINCHERA DE LA COVID-19

Capítulo 14

La vida no se detiene, nacer y sobrevivir en medio de una pandemia. 213

Karina García, María Mata, Andrea Muñoz, Karina Vélez

Capítulo 15

Pandemia en quirófano: mente alerta y manos ágiles 225

Alejandro Martínez, María Soledad Ordóñez, Jorge Arteaga, Kadir Jaramillo

Capítulo 16

Bienestar mental en tiempos de pandemia 235

Elsa Conforme-Zambrano, Eva Peña-Contreras

Capítulo 17

Los cuidados paliativos, la pandemia y la medicina
familiar y comunitaria 253

Pedro Oñate-Álvarez, Mariuxi Martínez-Vilela

CAPÍTULO 16

Bienestar mental en tiempos de pandemia

Elsa Conforme-Zambrano

Universidad de Cuenca, Ecuador
<https://orcid.org/0000-0001-5969-0286>

Eva Peña-Contreras

Universidad de Cuenca, Ecuador
<https://orcid.org/0000-0003-3680-9218>

Las instituciones de salud mundial y organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud (OPS), y la Organización de Naciones Unidas (ONU), Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), entre otras, advierten acerca de la crisis provocada por el Coronavirus (COVID-19), y su profundo efecto en el bienestar mental de la población en general (ONU, 2020). En este capítulo se abordan las diferentes respuestas desde la salud mental en la población provocadas por esta crisis de la salud, mediante la revisión de los resultados obtenidos en diversas investigaciones a nivel mundial, así como posibles vías de salida para una mejor gestión de la salud mental, que son una guía tanto a nivel personal como para los profesionales de esta área. Finalizando con una reflexión acerca de la importancia que tienen el campo de la salud mental en la actualidad.

Visión general de la salud mental en tiempos de la pandemia COVID-19

La pandemia de COVID-19 representa, según la OMS, una situación sin precedentes en los últimos 75 años de historia en las Naciones Unidas, siendo la salud mental y el bienestar psicosocial afectados en varios y diferentes niveles, para mitigar el nivel de contagios se han llevado a cabo a nivel mundial, medidas necesarias pero nunca antes puestas en práctica por las personas (especialmente en Latinoamérica), como la cuarentena domiciliar, el aislamiento físico, el aislamiento hospitalario, y con ello la dificultad para acceder a los diferentes servicios como salud, medicamentos, presentándose diferentes reacciones emocionales en la población (OMS, 2020). La salud mental ha sido definida por la OMS como un constructo que abarca diversas actividades que de alguna manera están relacionadas con el bienestar, conceptualizada como “un estado de completo bienestar físico, mental, y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2020, p. 1), con base en esta definición resultan de especial preocupación las consecuencias psicológicas que causan en la población el distanciamiento social y el temor a contraer la COVID-19.

Existen pocos estudios sobre los efectos de la salud mental a causa de las enfermedades o brotes infecciosos; sin embargo, algunos episodios previos estudiados ante la epidemia de SARS y la gripe A (H1N1) se encontró una relación con la salud mental de los menores evidenciando en ellos estrés postraumático, además, se asocian a un aumento de la sintomatología ansiosa, depresiva en la población tanto de adultos como infanto-juvenil (Sprang & Silman, 2013; Brooks et al., 2020). Según la Asociación Mexicana de Psicología Hospitalaria (AMPH), por el simple hecho de que exista un acontecimiento que ponga en peligro la salud, hace que el aparato psíquico entre en inestabilidad emocional (Gómez-Pimienta, 2020). Y es que lidiar con el aislamiento (no poder estar cerca físicamente de familiares y seres queridos), más el temor a contraer una enfermedad potencialmente mortal (en cierto tipo de población), así como la posibilidad

de contagiar a otras personas, resulta una carga emocional bastante fuerte para cualquier individuo mentalmente estable; como lo pone en relieve una investigación realizada en España, que muestra temores comunes entre las personas en varios temas, los relacionados con el contagio: la enfermedad y la muerte, en cuanto factores socioeconómicos del aislamiento: los temores se relacionan con los problemas laborales asimismo la disminución de las entradas económicas, miedos que son proyectados en la salud mental como problemas del sueño y síntomas de preocupación, estrés, desesperanza, depresión, ansiedad, nerviosismo, e inquietud (Sandín et al., 2020). Además de los temores este estudio resalta una realidad a la que todos nos vemos enfrentados en el día a día, y es la incertidumbre frente a la exposición a los medios de comunicación que en ocasiones son desalentadores en cuanto a la resolución exitosa en relación con el tiempo de espera para la consecución de una vacuna Sandín et al., 2020)

Figura 1
La COVID-19



Fuente: Geralt en Pixabay.¹

¹ <https://bit.ly/35SWkZM>

Otra investigación realizada en Chile para analizar el bienestar subjetivo de las personas sometidas a aislamientos social o cuarentena obtuvo como resultado un puntaje más bajo en expresión de los afectos positivos en relación con los negativos (San Martín-Ahumada, 2020), y si bien no plantean hipótesis explicativas ante este hecho, este tipo de sentimientos podrían estar asociados a los resultados encontrados en la investigación española relacionados con la salud mental. Una investigación realizada en Perú coincide con la investigación española y expone a la presencia de síntomas relacionados con ansiedad, depresión y estrés (Huarcaya, 2020).

Reacciones psicológicas ante la pandemia COVID-19

Con base en la revisión de las últimas investigaciones realizadas en el área de la salud mental, como efectos en la población que debemos resaltar, y describimos a continuación las siguientes condiciones, que como lo mencionamos anteriormente, representan conductas adaptativas, pero a la larga si no son correctamente canalizadas representan un problema para la salud mental del individuo, estas son: el miedo y la incertidumbre, la ansiedad, la depresión y el estrés. Ante todo debemos tener presente que frente a “eventos extraordinarios las respuestas serán extraordinarias”, y no necesariamente asociadas a la psicopatología, sino como una respuesta normal de adaptación ante los cambios que se presentan en esta emergencia de salud (James & Gilliland, 2012), no obstante, también se debe considerar que las respuestas adaptativas pueden y deben ser contenidas y acogidas por profesionales de la salud a tiempo, ya que, como lo mencionamos anteriormente, a la larga podrían desembocar en afecciones mentales que requieran de atención especializada (OMS, 2010). Las reacciones descritas a continuación se encuentran relacionadas, y pueden presentarse al mismo tiempo, pero para mayor comprensión son presentadas por separado.

Reacción de miedo e incertidumbre

Estas respuestas aparecen como consecuencias naturales de la pandemia COVID-19, siendo el miedo una emoción básica y fundamental para la supervivencia que se presenta cuando nuestra integridad física o psicológica se sienten amenazadas, sin embargo puede tener un gran impacto en nuestras respuestas autónomas (como el acortamiento de la respiración, aumento de la presión arterial y de la frecuencia cardíaca) a la vez podemos observar cambios conductuales como demostración del miedo (congelamiento o evitación, sobresalto, lucha o huida) y también reacciones hormonales (liberación de hormonas asociadas al estrés) (Wotjak & Pape, 2013). En efecto el brote de COVID-19 representa una amenaza real para la integridad general del ser humano, existiendo un control relativamente escaso sobre la posibilidad de contagio, ya que si bien las medidas individuales evitarán que una persona enferme aún no se sabe con exactitud cuando el mundo logrará superar este mal con todas sus consecuencias en varios niveles (económico, social, política, etc.) lo cual inevitablemente desemboca en sentimientos de desesperanza e incertidumbre, y cómo lo menciona Scholten et al. (2020) estas condiciones personales aceleran comportamientos evitativos para regular el miedo, algunos de ellos resultan irracionales, como adquirir de manera exagerada recursos que otras personas también necesitan para protección, o exponerse a lugares repletos para abastecerse innecesariamente, así como la agresividad ante personas que ponen en riesgo la integridad de los demás por no respetar las medidas de bioseguridad. Mediante esta reflexión el autor ofrece otro punto de vista para entender el comportamiento humano, desde el punto de vista comprensivo en un contexto atípico en donde conductas totalmente distintas serían necesarias para sobrellevar esta crisis (Scholten et al., 2020).

Reacción de ansiedad por salud

La ansiedad es una sensación de aprehensión acompañada de síntomas físicos como manos sudorosas, respiración entrecortada,

latidos acelerados, y nerviosismo general; puede permanecer más tiempo que el miedo ya que es un sentimiento que a pesar de que la amenaza real haya desaparecido, este se mantiene (Colbert, 2011). La ansiedad por salud se presenta cuando la persona percibe algunos cambios o sensaciones físicas que son interpretados como síntomas de alguna enfermedad, y se caracteriza por interpretaciones catastróficas, creencias disfuncionales sobre la salud y la enfermedad, así como mecanismos desadaptativos frente a su reacción (Huarca-ya, 2020). Es normal experimentar ansiedad, tensión inseguridad y preocupación excesiva frente a la situación actual en la pandemia COVID-19. Sin embargo, los altos índices de ansiedad pueden estar asociados a respuestas irracionales como acudir frecuentemente a centros de salud innecesariamente, conductas exageradas de aseo (sin estar asociadas a trastornos obsesivo-compulsivos), aislamiento afectivo y ansiedad por comprar. En una investigación realizada con población irlandesa las personas de 65 años o más tenían niveles significativamente más altos de ansiedad relacionada con COVID-19 que los adultos de 18 a 34 años, pudiendo deberse al riesgo de mortalidad reportado para este sector etario según la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS, 2020).

Reacción depresiva

La depresión para la OMS (2020) es un trastorno mental que se presenta de manera frecuente en la población, y se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer en actividades que normalmente se disfrutaban, trastornos del sueño (aumento excesivo o disminución), sensación de cansancio y falta de concentración. Hyland et al. (2020) —en un screening realizado en Irlanda durante la pandemia— obtuvieron como resultados que la depresión era una respuesta común, asociada a variables como edad joven, sexo femenino, o pérdida de ingresos económicos, así como un mayor riesgo en las personas que han padecido COVID-19. Otra investigación realizada en Turquía en sus resultados muestra que el grupo femenino, la vida en áreas urbanas y el historial previo de enfermedades

mentales, representan factores de riesgo tanto como para desarrollar síntomas depresivos o ansiedad por salud (Özdin & Bayrak, 2020). En el caso del factor género, no representa una variante exclusiva por el COVID-19 ya que según la OMS (30 de enero 2020) la depresión afecta en general más a las mujeres que a los hombres.

El personal de salud y los primeros respondientes en momentos de crisis sanitarias como una pandemia se ven expuestos a mayores demandas tanto física como emocional, ya que las jornadas de trabajo continuo y el contacto con personas en estado crítico o que fallecen son eventos potencialmente traumáticos (Gobierno de México, 2020), a esto acompaña el sentimiento de incertidumbre por poder contagiarse y contagiar a sus seres queridos, lo que en varios casos ha dado lugar para que estas personas decidan dejar de convivir con sus familias. Todas estas experiencias se denominan “Trauma vicario y desgaste por compasión” y se pueden mostrar como cansancio, pérdida de interés o apatía hacia las tareas laborales, irritabilidad, desesperanza, pérdida del sentido, autoimagen negativa, percepción negativa del mundo, miedo y ansiedad ante la muerte y el sufrimiento y sensación de incapacidad para lidiar con el sufrimiento de los demás (Gobierno de México, 2020).

En un estudio en China los resultados obtenidos en el personal de salud indicaron que hay un impacto psicológico en esta población que va desde moderado a severo en el 53,8% de encuestados, así como la presencia de síntomas ansiosos, depresivos, y estrés que oscilan en estas mismas medidas. Algunos de los factores asociados a estos resultados son el ser mujer, ser estudiante, presentar síntomas específicos y poseer una percepción pobre de la salud (Lozano-Vargas, 2020).

Reacción por estrés

El estrés nace de una reacción normal del organismo en respuesta a una situación que es percibida como una amenaza, para ello el organismo produce hormonas como el cortisol, catecolami-

nas, adrenalina que ayudan a activar el sistema nervioso simpático pero a la vez disminuye la capacidad de respuesta inmune del organismo para contener bacterias y virus, aumentando la susceptibilidad a contraer infecciones, es decir a enfermar, en resumen esta posición de alerta del organismo para prepararnos para enfrentar la aparente amenaza, tienen un costo a nivel físico, sobre todo cuando el organismo no es capaz de volver a relajarse, creando ciertas disfunciones (Wimbush & Nelson, 2000). El estrés es considerado como el eje central en el proceso de manifestación de las enfermedades psicosomáticas, sin embargo, existen varios tipos de estrés, cuando existen sucesos vitales (estresores) estrés psicosocial, perturbaciones del homeostasis, estrés fisiológico (Sandín, 1999), cuando el individuo evalúa a su entorno como amenazante y que pone en peligro su bienestar, estrés psicológico (Lazarus & Folkman, 1984).

De acuerdo con estos planteamientos el estrés no es considerado un evento externo del cual somos víctimas, sino de condiciones tanto internas como externas y la relación entre ellas. Además de estas condiciones la evaluación cognitiva del sujeto, es decir la significación que le da a lo que está ocurriendo juega un papel fundamental, porque está directamente relacionado con su bienestar personal (González & Hernández, 2006).

Habiendo comprendido cómo funciona el estrés, en el escenario de esta pandemia, podemos observar la presencia de factores estresores tanto de tipo psicosocial, físico, así como psicológico, además de que las evaluaciones cognitivas de lo que está ocurriendo tienden a ser mediante emociones negativas (como lo hemos mencionado anteriormente). Y es que la sobrecarga en el personal de salud es mayor: encontramos por ejemplo a quienes se encuentran teletrabajando, además de la carga emocional a la que nos hemos referido en párrafos anteriores, desempeñan múltiples funciones: el trabajo remunerado, el cuidado de familiares y los quehaceres domésticos. Así lo demuestran investigaciones en España (Belloch et al., 2020), el Reino Unido (Zhou et al., 2020) y Ecuador en donde el desgaste

psicológico y físico recae mayoritariamente sobre las mujeres, siendo las más afectadas por el estrés de llevar a cabo múltiples tareas. Otro estudio realizado en China, detectó estrés psicológico en un 35% de la población, siendo las mujeres las que presentaban mayores niveles, y las personas mayores de sesenta años (Lozano-Vargas, 2020), lo que trae además del conflicto de género otra reflexión, y es que los adultos mayores además de temer por sus vidas, se ven obligados a ser más estrictos en sus normas de aislamiento. Si bien como se menciona en un inicio la respuesta de estrés es una preparación del organismo para enfrentar una situación de peligro, el estrés crónico no atendido se ha asociado a una larga lista de problemas físicos, cardiovasculares, gastrointestinales, dolores de cabeza, enfermedades de la piel, tracto genitourinario, dolor e inflamación, problemas pulmonares y respiratorios y disminución inmunológica (Colbert, 2011).

Efectos generales de la pandemia COVID-19 sobre la salud mental en los niños y adolescentes

El abordaje antes descrito no solo involucra a los adultos, sino que incluye a niños y adolescentes que son personas vulnerables, no precisamente por la edad, este grupo ha sido el menos afectado en la adquisición del virus, pero sí cumple un papel importante como propagador dentro del hogar. Son vulnerables por el hecho que los entornos donde se desarrollan se ven alterados (Alianza para la protección de la niñez y adolescencia en la acción humanitaria, 2019; Lee et al., 2020). Por ello, se puede describir a la salud mental en esta población como la relación entre las habilidades personales y determinantes sociales en la vida diaria del infanto-juvenil que involucra la participación, disfrute, reconocimiento y confrontaciones de desafíos que implica la posibilidad de experimentar goce, frustración, afecto, motivación y aprendizaje en la infancia y la adolescencia (Fernandes, 2019).

Figura 2
Efectos de la COVID-19 en niños



Fuente: Geralt en Pixabay.²

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020) garantiza el desarrollo a la salud mental de los niños, niñas y adolescentes enfatizando que entre el 10 y el 20% de todos los niños del mundo presentan algún problema relacionado con la salud mental y se desarrolla hasta los 14 años. Actualmente, la pandemia ha generado una serie de factores estresores que impactan en ellos y pueden tener como consecuencias alteraciones en las emociones y la conducta. En estas edades, el desarrollo cognitivo, social y emocional atraviesa sus fases más importantes debido a que las vivencias que experimentan en estas etapas, que permiten el afianzamiento de la salud mental; desde tiempos atrás, se ha escuchado que “los niños se adaptan a todo” y últimamente ese pensamiento se mantiene afirmando, “ellos ni se enteran”; sin lugar a dudas, en estas etapas la adaptación puede ser mayor a la del adulto, pero si bien es cierto, se les dificulta gestionar sus emociones de forma efectiva presentando irritabilidad, miedo, frustración, tristeza, ansiedad, etc., (González

² <https://bit.ly/2XSHTRa>

& Landero-Hernández, 2006; Huarcaya, 2020) la mayor parte de los adolescentes están expuestos a gran cantidad de información sobre la pandemia en medios de comunicación y redes sociales, que no precisamente es información válida, produciendo estrés ante estas noticias. Ante esa deficiencia, los padres, familiares, cuidadores o sencillamente el adulto es el responsable de equilibrar de manera adecuada el bienestar del niño/a o adolescente con la situación actual en la que se vive y procurando no caer en el estrés psicosocial de los cuidadores que es una causa del riesgo de prácticas parentales negligentes con los hijos en donde pueden existir, violencia doméstica, maltrato físico y emocional hacia los menores (Espada et al., 2020).

Brooks et al. (2020) afirman que el bienestar físico y psicológico puede verse afectado por el confinamiento que vivimos de manera mundial. Los primeros estudios de esta problemática señalan que las consecuencias de la COVID-19 y su impacto en la salud de niños y adolescentes tiene repercusiones negativas, tanto de manera física como mental, así también se puede relacionar con un incremento de factores de riesgo psicosociales, como son el aislamiento y la violencia intrafamiliar, la pobreza y el abuso de nuevas tecnologías (Pari-cio-del Castillo & Pando-Velasco, 2020). De igual manera Wang et al. (2020) mencionan dos posibles factores que pueden verse afectados en el bienestar del infanto-juvenil:

- La pérdida *de hábitos y rutinas* en los niños y adolescentes escolarizados fue el cambio de no asistir a clases presenciales para recibir clases virtuales, el sedentarismo, modificación en el horario de dormir, mayor tiempo aparatos electrónicos conlleva a problemas físicos que incluye obesidad.
- El estrés psicosocial en este factor dependerá de la edad del niño o adolescentes, por poner un ejemplo, niños no escolarizados, menores de cuatro años ellos son capaces de extrañar a sus abuelos o personas que se dedican a su cuidado, a partir de esta edad, pueden sufrir alteraciones emocionales por el simple hecho de no poder socializar

con sus amigos, clases virtuales, preocupaciones de seguridad y tener muchas dudas acerca del cambio radical que nos ha tocado vivir, etc.

Acciones para mitigar el impacto psicológico en la población afectada por la pandemia COVID-19

En este capítulo no solo buscamos reunir investigaciones referentes al impacto psicológico producido por la COVID-19 en las personas, sino se intenta aportar desde la psicología con algunas recomendaciones con el fin de mitigar o paliar sus efectos en el bienestar mental. Tomando de guía las propuestas por la OMS, UNICEF, AMPH, entre otras, se puede recomendar:

Tabla 1
Recomendaciones para mejorar la salud mental por causa de la pandemia COVID-19 en niños/as

NIÑOS/AS	<ul style="list-style-type: none"> • Es importante que consideren la edad del niño/a y se hable con la verdad, que ellos se enteren por los padres o cuidadores de la situación que se está viviendo y de lo que está permitido o no realizar. Por ejemplo: ¿qué ocurre si nos sacamos la mascarilla?, ¿por qué del distanciamiento social? ¿cómo debemos saludar en la actualidad?, etc. • Organizar su tiempo y espacio, para ello los niños deben tener claro una rutina de las actividades que realizará en su diario vivir, se puede enfatizar que los padres o cuidadores puedan crear una agenda que sirva para un recuento de las actividades a realizar, por ejemplo: clases virtuales, tareas, actividades lúdicas y físicas, tiempo en familia, comer, dormir, etc., permitirá que el niño se sienta seguro y organizado. • Que los niños perciban que los padres están pendientes del cómo se sienten ante la situación que vivimos, además, hacerles saber que es normal que ante las noticias que recibimos sientan miedo, tristeza, frustración, incertidumbre, etc., es decir, permitir que los hijos puedan reconocer sus emociones, y que sientan el apoyo de los padres.
-----------------	--

Fuente: Elaboración propia con base en la OMS (2020), UNICEF (2020), AMPH (2019).

Tabla 2
Recomendaciones para mejorar la salud mental por causa de la pandemia COVID-19 en adolescentes

ADOLESCENTES	<ul style="list-style-type: none"> • La recomendación planteada para los niños de mantener rutinas y que los padres les permitan y motiven a reconocer sus emociones, es válido también para esta edad. • El desarrollo evolutivo propio en esta etapa es complejo, muchos de los adolescentes son rebeldes, protestones, les cuesta cumplir con reglas y normas, etc., se recomienda a los padres paciencia, algo de flexibilidad y comunicación. • Los padres y cuidadores deben ser conscientes que a esta edad los adolescentes necesitan de un grupo que les permita socializar, para ellos se recomienda que se motive a los encuentros virtuales. • En esta edad se debe concienciar al adolescente, explicando que, si bien es cierto, son más resistentes al virus que un adulto mayor, es necesario el distanciamiento social por el bienestar de él o ella y de familia. • El uso de videojuegos y redes sociales deben ser monitoreados, brindar alternativas de nuevos aprendizajes; es decir, que aprendan un nuevo idioma, inmiscuyan en actividades del hogar, que potencien habilidades artísticas, practiquen algún deporte, etc.
---------------------	--

Fuente: Elaboración propia con base en la OMS (2020), UNICEF (2020), AMPH (2019).

Es importante recalcar que cada una de las recomendaciones planteadas dependerán del contexto y las situaciones de cada persona, se reitera que ante las dificultades encontradas se pueda mantener la calma, rutinas y hábitos saludables, que no se carezca de comunicación, y que los padres o cuidadores proporcionen el apoyo necesario a niños y adolescentes, o por su parte, la población adulta buscar a tiempo la ayuda profesional, cumpliendo con lo expuesto se espera que una vez que se informe de las fases de desescalada de la pandemia la mayoría de las personas recuperen su funcionamiento normal, y solo una minoría requiera tratamiento psicológico (Barlett et al., 2020; Espada et al., 2020; Liu et al., 2020).

Tabla 3
Recomendaciones para mejorar la salud mental por causa de la pandemia COVID-19 en adultos

ADULTOS	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener un estilo de vida saludable, alimentarse adecuadamente con una dieta balanceada, sin excesos (comida alta en grasas, o ingesta de bebidas alcohólicas). • Cuidar de la salud física ya sea mediante ejercicio físico, o de respiración y meditación, etc., lo importante es realizar actividades que sean liberadoras de estrés. • Cuidar de la salud mental, reservar un espacio dedicado a uno mismo (lectura, juegos, hobbies, aprender algo nuevo, etc.). • No aislarse emocionalmente de los demás, el mantener la distancia física no es una barrera para poder seguir comunicándose con los demás, llamadas telefónicas, uso de redes sociales, etc. • Hablar de lo que siente con otras personas ayuda a liberar la carga emocional, el guardarse las preocupaciones para uno mismo en ocasiones resulta nocivo. • No dejarse influenciar por toda la información que se recibe, las redes sociales en especial contienen mucha información falsa que solo provoca malestar con base en supuestos. • Trabajar en equipo en los quehaceres y obligaciones del hogar, para no sobrecargarse además de estos con el teletrabajo. • Mantener hábitos y horarios de sueño, y en caso de presentar alteraciones pedir ayuda profesional. • Separar los espacios y los horarios de trabajo de la vida familiar, reservar momentos para compartir en familia, que sin duda serán diferentes a lo acostumbrado, pero no por ello dejarán de ser especiales. • Si llegara el contagio al círculo familiar esto debe ser manejado desde la responsabilidad (haciendo todo lo necesario para no contagiar a los demás), y no desde la culpa, el señalar o señalarse por estar enfermo no ayuda, aquí más que nunca se requiere del apoyo y consideración de la familia. • En caso de fallecimiento de un ser querido, procurar que toda la familia encuentre una forma simbólica de despedirse de esta persona, y permitirse estar triste, el proceso de duelo es necesario. • Cuando no se puedan sobrellevar los diversos sentimientos generados por la situación actual, no dudar en contactar a un profesional de la salud mental.
----------------	--

Fuente: Elaboración propia con base en la OMS (2020b), UNICEF (2020), AMPH (2019).

Conclusión

La pandemia COVID-19 sin duda alguna representa un hecho sin precedentes en el mundo, un golpe a lo económico, social, cultural, y salud para el cual no estábamos preparados, si bien existen desde hace muchas décadas instrucciones y guías que desde diversas organizaciones de salud, que indican cómo deben prevenirse y cómo se debe actuar ante emergencias de esta magnitud, estas instrucciones a la hora de ser puestas en acción no han sido suficientes, especialmente en los países en vías de desarrollo como el Ecuador, en donde se obviaron estas medidas, es por eso, que el nivel de contagios no deja de extenderse causando temor y malestar en las personas y afectando su salud mental, por ello es una obligación que desde los espacios universitarios se dé cabida a las propuestas para tratar de mitigar los daños multidimensionales que serán parte de esta crisis de salud. Para el personal de salud mental es un momento en donde se ponen a prueba nuevas alternativas de terapia mediante la tecnología, y también para poder concienciar a la población y a las autoridades responsables de las políticas públicas, que la salud del individuo va más allá de lo físico, y que lo mental también requiere ser una prioridad.

Bibliografía

- Alianza para la Protección de la Niñez y Adolescencia en la Acción Humanitaria (2019). Nota técnica: protección de la niñez y adolescencia durante la pandemia del coronavirus. <https://uni.cf/3io74Em>
- Barlett, J.D., Griffin, J. & Thomson, D. (2020). Resources for supporting children's emotional well-being during the COVID-19 pandemic. <https://bit.ly/35Slyaw>
- Belloch, C., Aguado, E., & Aguado, A. (2020). Las mujeres con menores que teletrabajan soportan la mayor parte del estrés del confinamiento. *UV Noticias*. Universitat de València.
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
- Colbert, D. (2011). *Emociones que matan: Entiende la conexión mente-cuerpo-espíritu que puede sanarle o destruirle*. Grupo Nelson.

- Paricio-del Castillo, R. & Pando-Velasco, M. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de COVID-19 en España: cuestiones y retos. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 37(2), 30-44. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a4>
- Espada, J.P., Orgilés, M., Piqueras, J.A., & Morales, A. (2020). Las buenas prácticas en la atención psicológica infanto-juvenil ante el COVID-19. *Clínica y Salud*, 31(2), 109-113. <https://doi.org/10.5093/clysa2020a14>
- Fernandes, A. D. S. A. (2019). *Cuidado em saúde mental infantojuvenil na atenção básica à saúde: práticas, desafios e perspectivas* (Tesis Doctoral). Universidade Federal de São Carlos).
- Gobierno de México (2020). Lineamientos de respuesta y de acción en salud mental y adicciones para el apoyo psicosocial durante la pandemia por COVID-19 en México. *Secretaría de Salud*.
- González, M.T., & Landero-Hernández, R. (2006). Síntomas psicósomáticos y teoría transaccional del estrés. *Ansiedad y estrés*, 12(1), 45-61. <https://bit.ly/3bPLreY>
- Huarcaya, V, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 327-34. <http://dx.doi.org/10.17843/rpmpesp.2020.372.5419>.
- Hyland, P., Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Karatzias, T., Bentall, R.P., Martínez, A., y Vallières, F. (2020). Anxiety and depression in the Republic of Ireland during the COVID-19 pandemic. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. <https://doi.org/10.1111/acps.13219>
- James, R.K., & Gilliland, B.E. (2012). *Crisis intervention strategies*. Nelson Education.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, coping and adaptation*. Springer.
- Lee, P., Hu, Y., Chen, P., Huang, Y., & Hsueh, P. (2020). Are children less susceptible to COVID-19?. *Journal of Microbiology, Immunology and Infection* 53, 371-372. <https://doi.org/10.1016/j.jmii.2020.02.011>
- Liu, J.J., Bao, Y., Huang, X., Shi, J., & Lu, L. (2020). Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*. Advance online publication. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30096-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30096-1)
- Lozano-Vargas, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83(1), 51-56. <https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>

- Organización Mundial de la Salud (2010) Apoyo psicosocial en emergencias y desastres: Guía para equipos de respuesta. Washington, D.C.
- _____ (12 de marzo 2020). Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19. <https://bit.ly/2M3xLIA>
- _____ (30 de enero 2020). Temas de Salud: Depresión.
- Organización de Naciones Unidas (2020). La ONU advierte del impacto del COVID-19 sobre la salud mental de los y las menores. <https://bit.ly/3p0GrIb>
- Organización Panamericana de la Salud (6 de marzo 2020). Comunicar los riesgos para la salud de COVID-19: una acción clave para ayudar a la población a protegerse y a mitigar su propagación.
- Özdin, S., & Bayrak-Özdin, Ş. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry* 66, 504-511. <https://doi.org/10.1177/0020764020927051>
- Gómez-Pimienta, X. (2020). Cuidando mi salud mental durante el COVID-19. *Asociación Mexicana de Psicología Hospitalaria*, 1, 24. <https://bit.ly/3oRANII>
- Sandín, B., Valiente, R.M., García-Escalera, J., & Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(1), 1-22. <https://bit.ly/3iBvUkx>
- Sandín, B. (1999). *Estrés psicosocial*. Klinik.
- San Martín-Ahumada, P. (2020). Efectos del aislamiento social y la cuarentena sobre el bienestar subjetivo de los chilenos durante el brote de COVID-19. Centro de Autoformación Cívica, Chile. <https://bit.ly/3bRqZu8>
- Scholten, H., Quezada-Scholz, V., Salas, G., Barria-Asenjo, N.A., Rojas-Jara, C., Molina, R., García, J., Julia, M.T., Marinero, A., Zambrano, A., Gómez-Muzzio, E., Cheroni, A., Caycho-Rodríguez, T., Reyes-Gallardo, T., Pinochet, N., Binde, P., Uribe, J., Bernal, J., & Somarriva, F. (2020). Abordaje psicológico del COVID-19: una revisión narrativa de la experiencia latinoamericana. *Revista Interamericana de Psicología*, 54(1), e1287. <https://bit.ly/2NkEuZn>
- Sprang, G., & Silman, M. (2013). Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster medicine and public health preparedness*, 7(1), 105-110. <https://doi.org/10.1017/dmp.2013.22>

- UNICEF (2020). Operational Guidelines. Community-based mental health and psychosocial support in Humanitarian Settings: three tiered support for children and families.
- Wimbush, F., & Nelson, M. (2000). Stress, psychosomatic illness and health. En V. Hill (Ed.), *Handbook of stress, coping and health*. Sage.
- Wotjak, C.T., & Pape, H.C. (2013). Neuronal circuits of fear memory and fear extinction. *E-Neuroforum*, 19(3), 47-56. <https://doi.org/10.1007/s13295-013-0046-0>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C.S., & Ho, R.C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Zhou, M., Hertog, E., Kolpashnikova, K., & Kan, M.Y. (2020). Gender inequalities: Changes income, time use and well-being before and during the UK COVID-19 lockdown. <https://doi.org/10.31235/osf.io/u8ytc>

Highlights

1. Lidar con el aislamiento, más el temor a contraer una enfermedad potencialmente mortal, así como la posibilidad de contagiar a otras personas, resulta una carga emocional bastante fuerte para cualquier individuo mentalmente estable.
2. Debemos tener presente que frente a “eventos extraordinarios las respuestas serán extraordinarias”, y no necesariamente asociadas a la psicopatología, sino como una respuesta normal de adaptación ante los cambios que se presentan en esta emergencia de salud.
3. “Los niños se adaptan a todo”, “ellos ni se enteran” son los pensamientos de los padres o cuidadores y sin lugar a dudas, en esta etapa la adaptación puede ser mayor a la del adulto, pero si bien es cierto, a los niños se les dificulta gestionar sus emociones de manera efectiva y en esos momentos es necesario intervenir.