

**Comportamientos emergentes durante aislamiento social, producido por la pandemia del
COVID 19 en adolescentes de 12 a 18 años, del municipio de Tibacuy, Cundinamarca**

Ivonne Andrea Ramírez González

Asesor

Trinidad Camacho Bello

Universidad Abierta y a Distancia UNAD.

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH.

Psicología

2022

Tabla de Contenido

Planteamiento del problema.....	9
Justificación	12
Estado del arte.....	14
Objetivos	18
General	18
Específicos	18
Marco conceptual.....	19
El aislamiento social	19
Pandemia del COVID-19	19
Marco Teórico.....	22
Metodología	25
Fases.....	25
Primera Fase Consentimientos Informados	25
Segunda Fase Escala de likert.....	26
Tercera Fase Los Grupos de Discusión	26
Población.....	26
Muestra	27
Resultados.....	28
Resultados Escala de Likert	28
Grupos de Discusión	39
Discusión de resultados.....	40
Conclusiones.....	42

Recomendaciones	43
Referencias.....	44
Apéndices.....	50

Lista de Graficas

Gráfica 1 <i>Encuesta sensaciones de tristeza</i>	28
Gráfica 2 <i>Encuesta sensación de incertidumbre</i>	29
Gráfica 3 <i>Encuesta sensación de miedo</i>	30
Gráfica 4 <i>Encuesta sensación de soledad</i>	31
Gráfica 5 <i>Encuesta sensación de frustración</i>	32
Gráfica 6 <i>Encuesta sensación de insomnio</i>	33
Gráfica 7 <i>Encuesta sensación de agresividad</i>	34
Gráfica 8 <i>Encuesta posibilidad de sentir alegría</i>	35
Gráfica 9 <i>Encuesta asertivo con sus decisiones</i>	36
Gráfica 10 <i>Encuesta momentos afectivos</i>	37

Lista de Apéndices

Apéndice A Matriz del estado del arte	50
Apéndice B Cronograma	59
Apéndice C Recursos necesarios.....	60
Apéndice D Grupo de discusión 1.....	61
Apéndice E Grupo de discusión 2.....	63
Apéndice F Grupo de discusión 3	65
Apéndice G Evidencia de las encuestas realizadas	67
Apéndice H Instrumento con el que se realizó la prueba a adolescentes.....	75
Apéndice I Observación directa	77

Dedicatoria

Este proyecto lo dedico primeramente al Señor Jesucristo que me ha dado la salud y ha sido mi soporte durante todo este proceso; agradezco especialmente a mi esposo y mis hijos quienes con su amor y disposición me ayudaron a fortalecerme cuando las situaciones se tornaban difíciles, espero que sea útil para quienes lo requieran.

Resumen

En la siguiente propuesta de investigación encontrará una problemática causada por efectos del aislamiento producido por la pandemia del COVID-19 en los comportamientos de los adolescentes, que pueden ir desde síntomas leves hasta consecuencias psicosociales múltiples, por tal motivo se plantea el siguiente objetivo, identificar alteraciones comportamentales, de los adolescentes de 12 a 18 años, de la institución educativa técnico comercial de Tibacuy producidas por el aislamiento social ocasionado por la pandemia, para obtener valiosa información que permita determinar la existencia de problemáticas comportamentales en los adolescentes; por lo tanto se traza una exploración que pueda llegar a la conclusión de expresar con precisión la magnitud del impacto causado en los comportamientos de este grupo etario, con este fin se realizará una escala tipo Likert dentro de la metodología mixta, donde también se empleará la observación y los grupos de apoyo, siguiendo los lineamientos éticos correspondientes, con lo que se pretende reconocer las características de su comportamiento, a través de él se conseguirá describir la modificación de la conducta que desarrollaron los estudiantes durante el proceso de aislamiento, y de esta forma cumplir con el fin de este documento el cual es evidenciar las posibles consecuencias en los comportamientos de la población anteriormente mencionada, producidas por el aislamiento social desatado de la pandemia del covid-19.

Palabras claves: Adolescentes, aislamiento social, pandemia del covid-19, comportamientos.

Abstract

In the following research proposal you will find a problem caused by the effects of the isolation produced by the COVID-19 pandemic on the behavior of adolescents, which can range from mild symptoms to multiple psychosocial consequences, for this reason the following objective is proposed, identify behavioral alterations, of adolescents from 12 to 18 years of age, of the commercial technical educational institution of Tibacuy produced by the social isolation caused by the pandemic, to obtain valuable information that allows determining the existence of behavioral problems in adolescents; Therefore, an exploration is drawn up that can reach the conclusion of accurately expressing the magnitude of the impact caused in the behaviors of this age group, for this purpose a Likert-type scale will be carried out within the mixed methodology, where the observation and support groups, following the corresponding ethical guidelines, with which it is intended to recognize the characteristics of their behavior, through it will be possible to describe the modification of the behavior that the students developed during the isolation process, and of this way to comply with the purpose of this document, which is to demonstrate the possible consequences on the behavior of the aforementioned population, produced by the social isolation unleashed by the covid-19 pandemic.

Keywords: Adolescentes, aislamiento social, pandemia del covid-19, comportamientos.

Planteamiento del problema

En marzo del 2020 inició en Colombia, lo que íbamos a identificar como la pandemia del COVID-19, la misma que paralizó al planeta entero, conocimos por primera vez metrópolis sin un número significativo de autos y personas en las calles, se institucionalizó el tapabocas, se hablaba del distanciamiento social y las medidas de bioseguridad, en nuestro país los niños no podían salir de casa, su vida se “frenó”, dejaron de asistir al colegio, de compartir con sus compañeros, de jugar en el parque con sus amigos, y todo lo que ellos reconocían como cotidiano, ya no se podía volver a realizar, fue un espacio de tiempo prolongado que tuvo intermitencias con aislamientos estrictos donde solamente podían hacer ejercicio una hora diaria y en un lugar donde no asistiera tanta gente, durante esta coyuntura el mayor tiempo los adolescentes lo dedicaban a estar conectados a redes sociales e internet, su mundo entero cambio por completo y ciertamente fue un gran choque en todos los aspectos para ellos; luego de 18 meses de estar estudiando remotamente y sin poder compartir socialmente como acostumbraban con sus amigos, regresan a las instituciones educativas, sin embargo nada es igual, no se podían acercar a sus compañeros sin tapabocas, debían estar distanciados como mínimo un metro de sus iguales, compartir sus onces ya no es una opción, el lavado de manos es esencial, los juegos cercanos no se pueden realizar, al momento de comer algo deben estar solos, además de usar todo el tiempo el tapabocas que se convirtió en una prenda indispensable en la cotidianidad; un fuerte cambio que afecta directamente la socialización tal y como se conocía.

Un reciente sondeo realizado por UNICEF para cada infancia, América Latina y el Caribe muestra que la crisis del COVID-19 ha tenido un importante impacto en los adolescentes y jóvenes de Latinoamérica y el Caribe. El sondeo rápido amplificó las voces de 8.444 adolescentes y jóvenes de 13 a 29 años en nueve países y territorios de la región. El reporte da cuenta de los sentimientos que enfrentaron en los primeros meses de respuesta a la pandemia... (UNICEF, 2020, p. 2)

Según la UNICEF (2020) Este sondeo fue rápido y se efectuó por medio de U-Report, es una plataforma que promueve la participación de adolescentes y jóvenes en temas que les afectan en el mes de septiembre del 2020; se debe considerar que la muestra no es representativa de toda la juventud de la región sin embargo deja entrever los retos a los que se exponen, la forma en la que están manejando sus emociones, y el acceso a los servicios de salud; estos deben fomentar la participación juvenil en todos los temas que les competen, escuchar sus voces y aumentar la inversión en todos los ámbitos.

“Entre las y los participantes, 27% reportó sentir ansiedad y 15% depresión en los últimos siete días. Para el 30%, la principal razón que influye en sus emociones actuales es la situación económica” (UNICEF, 2020).

Los datos proporcionados por la UNICEF (2020) demuestran que el “46% de los aportantes de información tienen menos motivación para realizar actividades que normalmente disfrutaba. Y el % se siente menos motivado para realizar actividades habituales”. En cuanto a la percepción del futuro se ha visto negativamente comprometida principalmente en las mujeres ya que “un 43% frente a un 31% de los hombres se sienten pésimistas sobre el futuro”. Un 73% ha sentido la necesidad de pedir ayuda, sin embargo el 40% no lo hizo.

Definitivamente esta pandemia afectó todas las esferas sociales y aunque aún no se tiene claro la magnitud de las alteraciones mentales que se manifestaron durante el tiempo de la propagación del virus, si es suficientemente evidente que se necesita realizar investigaciones como ésta que permita identificar y visualizar las problemáticas que se desarrollan en los adolescentes, debido a los cambios severos que tuvieron que afrontar.

Una de las afectaciones que salieron a flote durante el confinamiento es el excesivo uso de internet, debido a que los adolescentes estaban en confinamiento y sus clases las recibían a

través de mecanismos como la educación remota, por WhatsApp, y guías lo que les planteaba la necesidad de estar todo el tiempo conectados, no obstante el uso indiscriminado de los aparatos electrónicos produjeron consecuencias que se evidencian, y aunque no era posible determinar el impacto de esta pandemia, teniendo en cuenta que son tantas aristas, lo que deja claro el transcurso de los días es que algunas consecuencias son tan fuertes que quizás lleguen a salirse de control, se puede hablar de estrés, ansiedad, depresión, tristeza, adicciones, e incluso trastornos mentales entre esta población, esta problemática ha volcado a los adolescentes a tener pensamientos negativos sobre su futuro y en comparación con los adultos las consecuencias en pueden ser más prolongas e intensas; es importante mencionar que todo este impacto dependerá de la estructura familiar y de factores como: situación económica, edad, preexistencia de enfermedades mentales, situación educativa, entre otras (Rubio & López , 2021).

Luego de este esbozo se debe tener en cuenta que en la institución educativa departamental Técnico comercial de Tibacuy pueden estar ocurriendo algunas de las situaciones antes nombradas, por lo tanto es importante realizar esta investigación y relacionar cuales pueden ser las afectaciones que causó el distanciamiento social producido por la pandemia en los adolescentes, para ello se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Qué comportamientos emergieron en los adolescentes de 12 a 18 años durante aislamiento social, producido por la pandemia del COVID 19 de la institución educativa técnico comercial de Tibacuy?

Justificación

La pandemia por coronavirus ha generado cambios disruptivos y definitorios en nuestro comportamiento. Los recursos con los cuales enfrentamos estos cambios definen y condicionan nuestras respuestas ante esta crisis ya que la manera de comportarnos tiene impacto sobre nuestro bienestar y la otredad. Nuestra construcción cerebral se ha nutrido y evolucionado en comunidad, en constante interacción con otros, y su adecuado desarrollo depende esencialmente de los sistemas sociales; por lo tanto, el distanciamiento es antinatural, especialmente cuando se extiende en el tiempo. Sin embargo, las tecnologías actuales que permiten una mayor conectividad entre las personas, como lo son las redes sociales, si bien pueden ayudar, son más bien un complemento y expansión de nuestras “otras” redes sociales (las presenciales, iglesia, eventos, encuentros de amigos). Cuando las primeras no interaccionan con las últimas, pueden aparecer comportamientos inusuales.

Por lo tanto, este proyecto nace de una situación que no estaba prevista y que no es común, por lo que la incertidumbre y sentimientos como el miedo, tristeza entre otros estaban continuamente presentes, no obstante, se busca con este proyecto brindar herramientas como el fortalecimiento desde el enfoque sistémico, que permitan afrontar estas actitudes comportamentales, que se experimentaron durante el confinamiento estricto, producido por la pandemia del COVID-19.

Este proyecto nace de una situación que no estaba prevista y que no es común, por lo que la incertidumbre y sentimientos como el miedo, tristeza entre otros estaban continuamente presentes, no obstante, se busca con este proyecto brindar herramientas como el fortalecimiento desde el enfoque sistémico, que permitan afrontar estas actitudes comportamentales, que se experimentaron durante el confinamiento estricto, producido por la pandemia del COVID-19.

Este proceso investigativo nos lleva a identificar comportamientos y actitudes que emergen durante el confinamiento estricto en los adolescentes de 12 a 18 años, desde quienes se recolecta información a partir de observación y grupos de apoyo que dan cuenta de los comportamientos, con el fin de aportar a la disciplina datos reales de las posibles consecuencias en este grupo etario.

Estado del arte

Para la realización de esta investigación fue necesario un rastreo documental sobre cómo ha afectado la pandemia del COVID-19 en la salud mental de los adolescentes sobre todo en el aislamiento, el objetivo de esta búsqueda fue el estado del arte y de esta forma aportar de una manera crítica a la nueva realidad que se experimentó a causa del COVID-19.

Luego de identificar la línea de investigación de la que hacía parte este proyecto, la cual es Psicología y construcción de subjetividades; se procedió a precisar algunos descriptores para facilitar la búsqueda que permitieron delimitar el tema, estos fueron: primer descriptor “comportamientos emergentes”, segundo descriptor “efectos del aislamiento social en los comportamientos de los adolescentes”, y por último tercer descriptor “sentimientos frente al COVID-19”

Posteriormente de la identificación de los descriptores, comenzó la indagación de documentos y artículos científicos en la web, que cumplieran con los estándares para ser incluidos en este proyecto, cada uno de los descriptores fueron ingresados en la web, y se identificaron los artículos recientes relacionados con el COVID-19, en Google académico luego de digitar el primer descriptor se encontraron 8.400 resultados de los cuales luego de revisar sus títulos, resumen y objetivos se llega a la conclusión que de esta cantidad solo sirvieron 12 artículos para la realización del estado del arte, el segundo descriptor luego de ser ingresado arrojó 2300 resultados pero al momento de revisarlos su contenido no coincidía con lo buscado y se repetían los del primer descriptor, así que en este descriptor no se usó ningún artículo que fuera relevante para el tema que se trata; el tercer descriptor proporcionó 32.000 resultados, luego de revisar las primeras 20 hojas de resultados en Google se encontraron 8 artículos

directamente relacionados con el tema que se trata, el resto de información no se tuvo en cuenta ya que no era directamente relacionadas con lo que se quería tratar en este estado del arte.

Algunos temas relacionados con el primer descriptor es el de la adolescencia y el COVID-19 según (Sánchez , 2020) un evento traumático de tan gran magnitud, como la pandemia del COVID-19 puede afectar significativamente la salud mental de los adolescentes, hasta el momento no es claro cómo todo este traumatismo puede aumentar los trastornos mentales, no obstante todo indica que puede ser así ya que se han presentado eventos vitales estresantes como el duelo, el confinamiento permanente en el hogar, pérdida de las rutinas, sobreexposición a las pantallas, la violencia intrafamiliar, aspectos que podrían provocar en los adolescentes una psicopatología. Aunque durante el periodo de tiempo en el que se ha presentado la pandemia del COVID-19, la mayoría de adolescentes han reaccionado de forma adaptativa y positiva frente a esta crisis sin embargo, otros no lo han tomado muy bien, algunas de sus reacciones han sido miedo (a asistir a un sistema de salud, a morir, a perder un ser querido, a tener interacciones sociales, a enfermar) prolongado, lo que los expone a niveles altos de cortisol y a su vez, si esto se mantiene en el tiempo, el cuerpo puede llegar a experimentar daños en el metabolismo tan graves hasta el punto de desencadenar un desequilibrio en casi todos los sistemas internos, por ejemplo, en el cardiaco con enfermedades crónicas en el corazón, en el cerebro, ya que no se puede conciliar el sueño, además de afectar la memoria, la atención y la concentración, también el sistema reproductor, puesto que el cortisol se produce en las mismas glándulas que las hormonas sexuales puede causar la infertilidad, también puede ocasionar síndrome de fatiga crónica, demencia, depresión, entre otras muchas afectaciones. (Fuentes, 2021).

Por ello es tan importante realizar intervenciones en adolescentes que permitan realizar un acompañamiento y direccionamiento en cuanto a la salud mental, proporcionando herramientas para que los adolescentes eviten la sobreexposición al cortisol, incluso ofrecer técnicas que les concedan adquirir nuevos hábitos, mediante talleres y enseñanzas lúdico-pedagógicas, con el fin de evitar posibles afectaciones a nivel de su salud mental e incluso repercusiones en su salud física.

Otro asunto que ocupa la atención en el tercer descriptor es el impacto en los estados de ánimo, donde es importante destacar que el estudio de los estados de ánimo es aún muy joven, sin embargo se puede decir que, la reacción emocional se hace en base a un estímulo determinado, no así, con los estados de ánimo ya que no se tiene claro un evento o un estímulo que los ocasione, esto en base a las personas que lo experimentan (Goldsmith, 1994; Gendolla, 2000, como se citó en Gallardo Vergara, 2006). También (Ekman, 1994 citado en Gallardo Vergara, 2006) señala que los ánimos pueden surgir por una experiencia emocional densa, entendiéndola como una emoción intensa que es repetitiva, en intervalos de tiempo no muy lejanos, con una fuerte carga subjetiva y fisiológica que podría perdurar en el tiempo más allá del evento que la ocasionó; así una “emoción puede convertirse en ánimo cuando deja de focalizarse la atención en el objeto o causa emocional, quedándose sin objeto o siendo este inespecífico”(Fridja, 2000 como lo citó Gallardo Vergara, 2006).; se puede entender entonces que el miedo producido por la pandemia del COVID-19 en los adolescentes e incluso en toda la comunidad puede ser una experiencia emocional densa, además de otras emociones y sentimientos presentados durante el periodo de tiempo en el que ha permanecido la pandemia como la soledad, el duelo, irritabilidad, estrés, enojo, entre otros, pueden dejar de ser emociones

y sentimientos para convertirse en estados perdiendo el foco inicial con el que aparecieron y perdurando en el tiempo. (Apéndice A)

Objetivos

General

Identificar los comportamientos que emergieron en los adolescentes de 12 a 18 años durante el aislamiento social, ocasionado por la pandemia del COVID-19, de la institución educativa técnico comercial de Tibacuy.

Específicos

Realizar el diligenciamiento por los padres de familia de los consentimientos informados para la posterior aplicación de la escala de Likert a los adolescentes.

Aplicar la escala de Likert para establecer los comportamientos de la población objeto de estudio.

Implementar grupos de discusión como medio de recolección de información sobre comportamientos.

Marco conceptual

Para comprender de una manera más amplia lo que se pretende en este proyecto es necesario reconocer algunos conceptos para la realización de este, ejemplo de ello es:

Es el estado de equilibrio y adaptación activa y suficiente que permite al individuo interactuar con su medio, de manera creativa, propiciando su crecimiento y bienestar individual, y el de su ambiente social cercano y lejano, buscando mejorar las condiciones de la vida de la población conforme a sus particularidades (Vidal, y Alarcón, 1986).

El aislamiento social

Indica que por pandemia se aplica a la sociedad en general, global, a manera de protección para prevenir la contaminación o el contagio por COVID 19; este periodo de cuarentena, trae consigo consecuencias psicológicas y de comportamientos que podían impactar negativamente a núcleos familiares y pequeños grupos que se ven implicados inevitablemente, en la restricción de la libertad individual que afectaría el bienestar global de los individuos, no solo en el corto plazo, sino también durante mucho tiempo después de haber concluido.

Pandemia del COVID-19

El virus SARS-Cov-2 o covid 19, producido por zoonosis el 29 de diciembre 2020 en Wuhan (China) llamado coronavirus que originan enfermedades respiratorias en los seres humanos; causando enfermedad con cifras catastróficas con alta mortalidad;, en toda la geografía planetaria.

Los adolescentes. Según (Pineda & Aliño, s/f) es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por acentuados cambios biológicos, psicológicos y sociales, muchos de ellos ocasionan crisis, conflictos y contradicciones, pero la mayoría de ellos son positivos. No es solamente un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor

independencia psicológica y social. Además, se puede afirmar que es difícil establecer los límites para este periodo del ciclo vital, de acuerdo con los conceptos aceptados por la OMS la adolescencia es una etapa que transcurre entre los 10 y 19 años y se divide en dos etapas: la adolescencia temprana que va de los 10 a 14 años y la adolescencia tardía entre 15 y 19 años.

En la adolescencia temprana (10-14 años) se observan cambios biológicos, en su gran mayoría del aparato reproductor, en ambos sexos, en las mujeres se produce el crecimiento y desarrollo de los órganos sexuales, puede aparecer durante esta etapa y en los varones el crecimiento testicular, arrugamiento escrotal y crecimiento del pene, aunado a ello en ambos sexos se empiezan a experimentar sensaciones singulares debido al flujo hormonal, durante esta etapa comienza la búsqueda de independencia, la impulsividad, alteraciones de ánimo, comprensión entre pares, en muchas ocasiones las relaciones entre padres e hijos se torna difícil, llegando a convertirse en un reto; en ambos sexos la menarquia y la eyacularquia puede suceder durante esta etapa pero en otros organismos se posterga para la siguiente etapa, donde los cambios físicos son más acelerados, su crecimiento en estatura es evidente, en los varones tiene lugar el cambio de voz, es durante este periodo que el adolescente está dotado para ejercer su sexualidad y experimentar sus primeras vivencias psicosexuales, sin embargo es social y psicológicamente inmaduro, predominando en ellos su apariencia física, ya que tiene gran relevancia en la aceptación social. Aliño, et al.(2006).

Comportamientos. “es un proceso estrictamente físico, registrable y verificable, que consiste, en ser la actividad por la que un ser vivo mantiene y desarrolla su vida en relación con su ambiente, respondiendo a él y modificándolo”. (Galarsi et al, 2011)

Según Ackoff y Gharajedaghi (1996), un sistema es como el conjunto de dos o más elementos que satisfacen las siguientes condiciones:

- El comportamiento de cada elemento tiene efecto en el comportamiento del todo.
- El comportamiento de los elementos y sus efectos sobre el todo son

interdependientes.

- De cualquier manera que se formen subgrupos de los elementos, cada uno tiene un efecto sobre el comportamiento del todo y ninguno tiene efecto independiente sobre él. (Nieto

Licht, César. 2013)

Marco Teórico

En este proyecto, se tomará como referente teórico el modelo biopsicosocial de la salud el cual fue promovido por (Engel 1977, citado por Borell, 2022) este surge por la necesidad de un modelo holístico. Engel pensaba sobre los fenómenos relacionados con la salud, donde para él, participaban aspectos biológicos, pero también psicológicos y de carácter social, el autor deja de separar para empezar a relacionar y es entonces cuando nace la terapia sistémica, de esta forma se inicia a descubrir relaciones inaparentes, por ejemplo de relaciones interpersonales, el estrés, ampliando de esta modo la perspectiva; habría que mencionar también que el modelo biopsicosocial deja en claro que debe incorporarse al sujeto. Empieza a implementarse una dialógica que parte del supuesto de la realidad de cada persona, interactuando entre sujetos y sistemas sociales así el sujeto interpreta su realidad y es a través del dialogo que se comprende la misma, comprender no significa aceptar sus hipótesis, tampoco negarlas, su valor entonces es doble, como vivencia humana y como dato semiológico. (Borell, 2002)

Engel asegura que se enmarca en la teoría general de sistemas, afirmando que este es un modelo de sistemas, tomando en cuenta las múltiples causas de la enfermedad que afectan la salud. (Sperry, 2008 citado por Juárez F. 2011) en el artículo el concepto de salud: Una explicación sobre su unicidad, multiplicidad y los modelos de salud afirma que “el modelo biopsicosocial es una propuesta integradora, comprehensiva y sistémica” de las esferas biológica, psicológica, y social de los seres humanos.

Desde la propuesta Biopsico-social del ciudadano sano, (García Hernandez, 1998), refiere que el esquema integral del modelo bio-psico-social totaliza las 3 vertientes de la vida del ser humano: lo biológico-orgánico, lo psicológico-afectivo, y lo conductual-interacción social. Este modelo tiene como fundamento que la salud no es simplemente un estado, sino que implica

todo un proceso de desarrollo dinámico y flexible con responsabilidad social de todas las potencialidades y capacidades del ser humano.

Este modelo es muy flexible ya que da la posibilidad de disponer de una apreciación más amplia sobre el concepto de salud, sin embargo, carece de una organización clara sobre los factores o dimensiones, facultándolo a explorar la multiplicidad de causas existentes

Posiblemente, cabría utilizar herramientas de resolución de problemas, entrenamiento en habilidades, la comunicación asertiva, control de los impulsos, manejo de la ira y manejo del estrés, todas en la esfera social, que pueden determinar el valor del bienestar en todos los ámbitos del ser humano mientras se relaciona con su entorno en la cotidianidad.

Desde el enfoque cualitativo se puede entender el proceso de aprendizaje por el que ha atravesado la humanidad frente al COVID-19, luego que fuere declarado este virus, como pandemia, casi en todo el mundo se realizaron confinamientos estrictos con el fin de evitar el progreso de esta enfermedad y desde ese momento empezó una etapa de aprendizaje, puesto que desde el uso del tapabocas continuamente, hasta el distanciamiento social, que si bien no eran novedosos, pero no hacían parte de la cotidianidad; puesto que antes de la llegada del COVID-19 usualmente se intercambiaban experiencias cara a cara, se compartían vínculos afectivos. (Abril Lancheros, 2021)

Es a través de la interacción con un entorno que el individuo va adquiriendo bagaje que le permite construir conocimientos y significados por sí mismo, donde parte de lo individual a lo colectivo, de esta forma revisa y modifica creencias, para ir alimentando y construyendo nuevos esquemas; esto fue lo que sucedió con el COVID-19, a través de la información difundida por los medios de comunicación, los individuos, revisaban y modificaban sus creencias, ejemplo de ello es que antes de la pandemia se podía expresar afecto con abrazos, pero luego de los

confinamientos estrictos las personas fueron modificando estas creencias, hasta llegar a expresar sentimientos únicamente a la distancia o por medio de un aparato tecnológico.

Con el fin de dar fundamento más amplio al marco teórico se hará un esbozo sobre el enfoque sistémico, (Salvador Minuchín 1999 citado por Ortiz. D 2014) en (Bases para construcción de una psicología sistémica) realiza la siguiente definición sobre este enfoque “se trata de un conjunto de elementos en interacción que tiene una estructura que determina su funcionamiento, evoluciona con el tiempo y está en interrelación con otros sistemas” también (Bertalanffy, 1976 citado por Ortiz. D 2014) afirma que “el sistema funciona como un todo, lo que afecta a una parte del sistema afecta a la totalidad y lo que afecta a ésta influye sobre cada una de las partes del sistema” de esta forma se puede afirmar que el sistema es interactuante por lo tanto se ve afectado por cada uno de sus componentes en este caso los sujetos de estudio. “Los sistemas cambian, se modifican, se transforman a lo largo de su existencia en una relación continua con el medio que los rodea” (Ortiz. D 2014). Este proceso implica una continua ida y vuelta es así como el sujeto y el entorno social se constituyen en un todo que se compone de la suma de sus partes, que a su vez reciben una influencia mutua.

En cuanto a los sistemas familiares se puede afirmar que se da una significancia a las relaciones más que a los contenidos. Ellos están compuestos por relaciones que permiten a la familia estar vigente estén o no presentes sus miembros, ejemplo de ello es padre e hijo que a pesar de la posible separación de uno de sus miembros siguen siendo padre e hijo por la relación que existe entre ellos y no influye en este caso el contenido de separación. (Araujo, 2018)

Metodología

De acuerdo con las necesidades propias del presente proyecto de investigación, se considera oportuno realizarlo por medio del método mixto con un enfoque descriptivo, con los componentes fundamentales de una realidad, vivida en el aislamiento social.

Según (Hernández, Fernández & Bapista 2014) “La meta de la investigación mixta no es reemplazar a la investigación cuantitativa ni a la investigación cualitativa, sino utilizar las fortalezas de ambos tipos de indagación, combinándolas y tratando de minimizar sus debilidades potenciales”; “los métodos mixtos utilizan evidencia de datos numéricos, verbales, textuales, visuales, simbólicos y de otras clases para entender problemas en las ciencias” (Creswell, 2013a y Lieber y Weisner, 2010 citado por Hernández, Fernández & Bapista 2014)

Fases

Se inicia el acercamiento a la población etaria buscando encontrar los comportamientos emergentes que durante aislamiento social, por la pandemia del COVID 19 se dieron en los adolescentes estudiantes entre los 12 a 18 años, quienes participarían en la aplicación, prueba escala de Likert y en Grupos de discusión; para ello, se estableció tres fases.

Primera Fase Consentimientos Informados

Para la participación en la prueba se hace indispensable contar con el consentimiento informado firmado por los padres para ello, inicialmente se habla con el rector de la institución para dar a conocer el proyecto, y luego de forma aleatoria se elige la muestra a quienes se les suministra el consentimiento informado, para ser firmado por sus padres, únicamente quienes cuenten con éste, se les suministra la prueba que se realizará de manera presencial en las instalaciones de la institución educativa Técnico Comercial de Tibacuy.

Se desarrolla la inclusión de los estudiantes a participar en la escala en dos fases: primera fase inclusión: estudiantes que quieren participar voluntariamente y que sean habitantes de Tibacuy segunda fase exclusión se descarta la participación de estudiantes menores de 12 y mayores de 18 años o que no vivan ni estudien en el municipio de Tibacuy Cundinamarca.

Segunda Fase Escala de likert

Se realiza la aplicación de la prueba Escala de Liker para recolectar información que que diera cuenta de los comportamientos que emergieron en el tiempo de aislamiento social en esta población de adolescentes; Se aplica en tres cursos de adolescentes del grado de 801,802 y 10mo.

Esta escala tipo Likert se explica a los adolescentes como responder, se le informa; que el participante debe leer los ítems e indicar con qué frecuencia ha realizado cada uno de los comportamientos expresados en los mismos. Para ello, debe utilizar una escala tipo Likert de cinco puntos: 1 = Nunca, 2= Rara vez, 3= A veces, 4= Frecuentemente, 5= Casi siempre.

(Apéndice E)

Tercera Fase Los Grupos de Discusión

Se convocaron los grupos de discusión en tres encuentros con el propósito de establecer un ambiente acogedor donde se permitió gestionar comportamientos cada adolescente, para afrontar situaciones que vivieron y que generaron en ellos desorientación, miedo por su falta de comprensión de estos o que representaron amenaza en el aislamiento social.

Población

Para la presente propuesta de proyecto de investigación, la población la cual se define como el total de un grupo de individuos que presentan las características de las cuales deseamos estudiar o, así como lo plantea (Arias-Gómez, et al. 2016) “La población de estudio es un

conjunto de casos, definido, limitado y accesible, que formará el referente para la elección de la muestra, y que cumple con una serie de criterios predeterminados” es importante aclarar que cuando se habla de población no es solamente de humanos, también pueden ser animales, muestras biológicas, familias organizaciones ... (Arias-Gómez, et al. 2016)

Hernández, Fernández y Baptista (2014), describen población como: “el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones” (p.174).

Desde este punto de vista la población será todo el grupo de adolescentes de 12 a 18 años, que conforma la institución educativa Técnico Comercial Tibacuy, que actualmente son alrededor de 180 alumnos distribuidos en 8 cursos de la media académica.

Muestra

Considerando que la población que se pretende estudiar son los adolescentes entre 12 y 18 años del Instituto Técnico Comercial de Tibacuy, se cree conveniente hacer una acotación de la muestra que se va a tomar para el desarrollo de la investigación teniendo en cuenta que se estima importante mencionar que la muestra estará conformada por 60 estudiantes adolescentes, la cual se formará de modo aleatorio, dando las mismas oportunidades a todos de participar en esta propuesta de investigación.

Cronograma de actividades

(Apéndice B)

Tabla de Recursos

(Apéndice C)

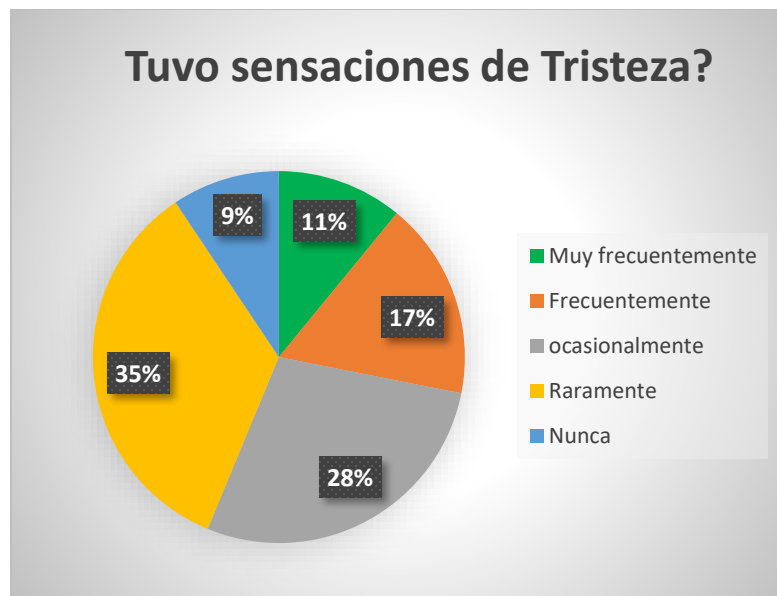
Resultados

Resultados Escala de Likert

Representaciones gráficas del resultado de la prueba aplicada

Gráfica 1

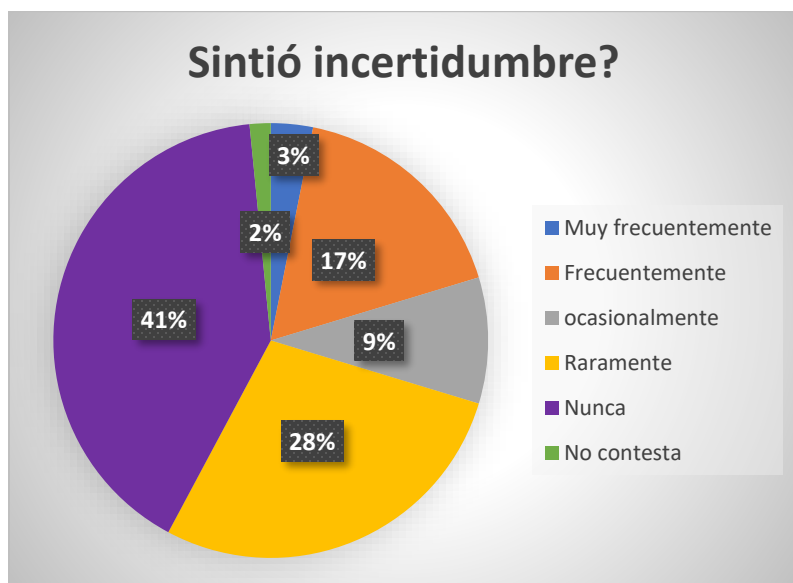
Encuesta sensaciones de tristeza



Se puede observar a través de la gráfica que en los adolescentes durante el confinamiento estricto la sensación de tristeza es de un 56%; hubo un alto porcentaje que raramente sintieron tristeza que equivale a un 35% y solamente un 9% nunca experimentaron sensación de tristeza.

Gráfica 2

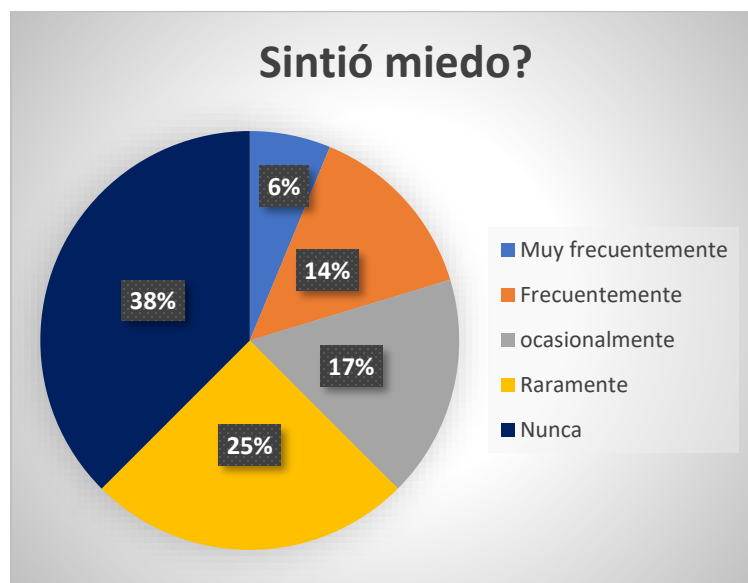
Encuesta sensación de incertidumbre



Esta gráfica da cuenta de que el 41% de los entrevistados nunca sintió incertidumbre, el 28% raramente sintió incertidumbre; el 29% presentaron en algún momento incertidumbre y el 2% no contestaron esta pregunta; (aparentemente esta población no tenía un concepto muy claro de lo que es la incertidumbre).

Gráfica 3

Encuesta sensación de miedo



En esta grafica se contempla que el 38% de los entrevistados no sintió miedo durante el confinamiento estricto producido por la pandemia del COVID-19, el 25% raramente lo experimentó, un porcentaje del 17% ocasionalmente lo percibió, mientras que frecuente con un 14% y muy frecuentemente con 6 % lo sintieron con mayor intensidad.

Gráfica 4

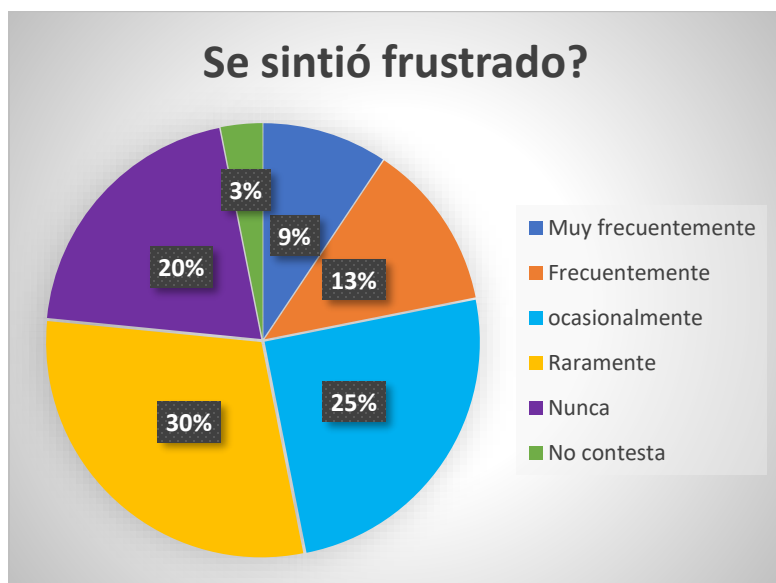
Encuesta sensación de soledad



Se puede observar a través de la gráfica que en los adolescentes durante el aislamiento social estricto nunca se sintieron solos con un 27%; hubo un alto porcentaje que raramente se sintieron solos con un equivalente de 25%; ocasionalmente con un 20%; el 14% de los encuestados frecuente y muy frecuentemente con 14% también se sintieron solos.

Gráfica 5

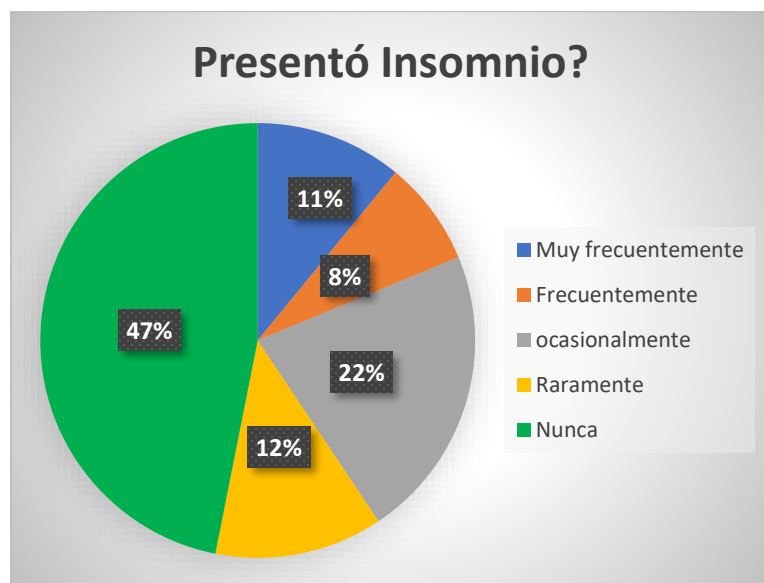
Encuesta sensación de frustración



Un 30% de la población entrevistada raramente se sintieron frustrados durante el confinamiento estricto, el 25% ocasionalmente experimentaron esta sensación, mientras que el 20% de esta muestra nunca percibieron este efecto, entre los ítems de frecuente y muy frecuentemente un 20% manifiesta haber experimentado frustración y un 3% no responde.

Gráfica 6

Encuesta sensación de insomnio



Se observa que el 47% de la población entrevistada nunca presentó insomnio, también se contempla que el 22% de los adolescentes ocasionalmente lo presentaron, raramente con un porcentaje del 12% la muestra experimentó insomnio, mientras que frecuente con 8% y muy frecuentemente con 11% experimentó insomnio.

Gráfica 7

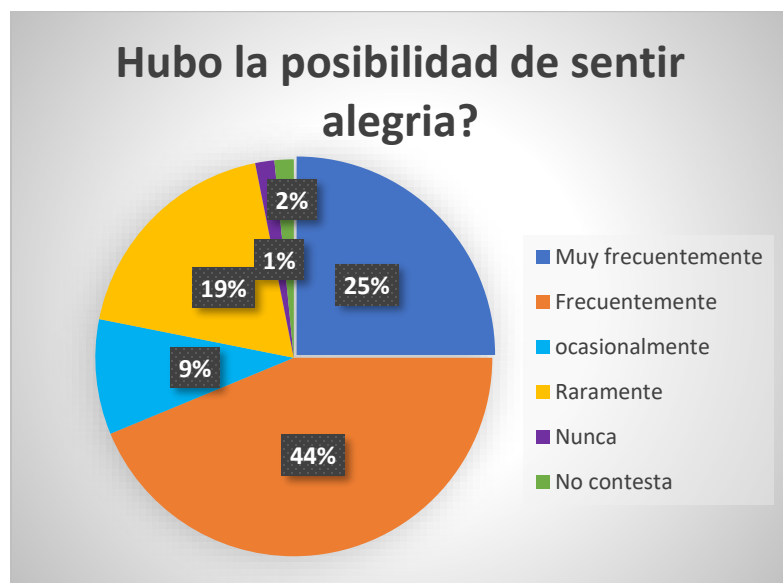
Encuesta sensación de agresividad



Al examinar la gráfica se concluye que el 42% de los adolescentes a los que se les realizó la prueba nunca manifestó agresividad, el 35% raramente la expresó, 17% ocasionalmente pudo presentarla, mientras que frecuente y muy frecuentemente con un 3% cada ítem, de la población encuestada manifestó agresividad.

Gráfica 8

Encuesta posibilidad de sentir alegría



Esta grafica deja saber que la mayoría de la muestra sintió alegría durante el aislamiento social estricto ya que entre los 2 ítems de frecuente y muy frecuentemente hay un 69%, cifra bastante considerable, mientras que el 19% manifiesta haberla experimentado raramente; el 9% ocasionalmente y nunca el 1%, también se debe tener en cuenta que no contestaron esta pregunta el 2%.

Gráfica 9

Encuesta asertivo con sus decisiones



Esta gráfica deja entrever que el 31% de la muestra raramente fue asertivo en las decisiones que tomó durante el confinamiento estricto, sin embargo, el 27% ocasionalmente lo fueron, el 17% frecuente y muy frecuentemente el 14% lograron asertividad en sus decisiones; el 9% lo fue y el 2% no contesta a esta pregunta.

Gráfica 10

Encuesta momentos afectivos



En esta grafica se puede observar que entre muy frecuente y frecuentemente con un 48% en total de la muestra, a pesar de las circunstancias sí crearon momentos afectivos, sin embargo, el 25% ocasionalmente vivieron momentos afectivos, mientras que raramente tiene un 14% y nunca un 13% de los adolescentes que participaron en este proyecto.

Con el objetivo de dar solución a la problemática planteada, se realizó una prueba de actitudes que permitió reconocer algunas características comportamentales de los adolescentes de la institución Técnica Comercial de Tibacuy, al describirlas se puede observar que se encontraron sentimientos de miedo ya que el 38% de los adolescentes encuestado lo sintió, al menos el 73% se sintió solo en algún momento durante el confinamiento estricto, así mismo los adolescentes dicen haber experimentado tristeza, el 91% de los encuestados alguna vez durante el aislamiento la percibió, en cuanto a la incertidumbre el 62% en algún punto durante el aislamiento social estricto la sintió, en lo que se refiere al insomnio el 53% de la muestra lo manifestaron alguna vez en medio del confinamiento estricto, el 58% de los estudiantes en algún

momento expresó agresividad, no obstante, a pesar de las circunstancias se crearon momentos en los que sintieron alegría el 97% la experimentó, la asertividad de sus decisiones fue del 89% según los adolescentes, también se crearon momentos afectivos 87% manifiestan haberlos tenido en algún momento en medio del aislamiento. Claramente se puede notar que muchas veces sentimientos como la soledad, el miedo, la tristeza fueron dominantes en algún momento del confinamiento, sin embargo, también hubo manifestaciones de alegría y momentos afectivos que pueden ser significativos en la vida de los adolescentes.

Después de realizado el proyecto y aplicado la prueba de actitudes a los adolescentes de la institución Técnico Comercial de Tibacuy se puede concluir que esta población si se sintió de alguna manera afectada en su calidad de vida, ya que el aislamiento social ocasionó en ellos momentos de miedo, frustración.

Se realizó la observación a los adolescentes entre 12 y 18 años donde manifestaban miedo, tristeza y haber expresado algunas actitudes agresivas ante sus iguales, o incluso hacia sus padres, aunque muchos de ellos no sabían la definición clara de palabra incertidumbre si la expresaron ya que decían haberse sentido con poca seguridad sobre su futuro, de igual manera tenían inquietud sobre cómo iban a continuar su vida.

Se puede concluir que a pesar de las circunstancias difíciles por las que atravesaron los adolescentes durante el confinamiento estricto tuvieron momentos afectivos y de alegría que son significativos en su cotidianidad ya que en la prueba realizada se evidencia este hallazgo.

En medio de la etapa del ciclo vital por la que atraviesa esta población, en muchas ocasiones no le daban la suficiente relevancia a la pandemia del COVID-19 ya que no validaban sus sentimientos como la frustración que puede evidenciarse en momentos como este.

Cómo producto de la observación y de los grupos de discusión se puede afirmar que, aunque cada uno de los adolescentes tuvo una experiencia diferente, percibieron sensaciones similares, ya que manifestaban sentir tristeza, dolor, miedo, soledad e incertidumbre, algunas conductas como la hiper conectividad por el cambio de hábitos llegó a afectar incluso su ciclo de sueño, llegando a presentar insomnio, y en general sus hábitos cotidianos se vieron afectados produciendo un desequilibrio en todo su entorno social.

Grupos de Discusión

Se dieron tres encuentros de grupos de discusión; con una asistencia participativa conformada por 60 estudiantes adolescentes de los grupos 801, 802 y décimo en dos ocasiones. Son convocados con el propósito de establecer un ambiente acogedor

donde los estudiantes, retraídos en un inicio, posteriormente más abiertos, donde manifestaron situaciones de miedo por no salir viva, gravedad de la salud del padre, salir a la calle por no creer en el COVID, tristeza por no poder compartir con los compañeros, hiper conectividad con el celular por lo tanto no dormir, Se sintió mejor en la casa que en el colegio. Estar en el colegio por la recocha, frustración por no poder jugar fútbol, aislamiento total con los compañeros por traslado del papá, el distanciamiento en el colegio aburrido, sin embargo, felices por ver a los compañeros, al principio era muy triste, pero me fui, luego pude jugar basquetbol. Vacío de no poder ver a los compañeros. Estas son expresiones de los adolescentes y en resumen podemos confirmar que la constante fue el hecho de separarse entre ellos y eso los hacía sentirse que los otros les hacían falta.

(Apéndice G)

Discusión de resultados

Para reconocer las características comportamentales de los adolescentes entre 12 a 18 años de la institución Técnico Comercial de Tibacuy debido al aislamiento social ocasionado por la pandemia del COVID-19 fue necesario aplicar la escala de actitudes con miras a buscar posibles afectaciones en sus comportamientos emergentes, estos datos arrojan problemáticas en asociadas al aislamiento social producido por el COVID-19.

El esquema integral del modelo bio-psico-social planteado por Engel totaliza las 3 vertientes de la vida del ser humano: lo *biológico-orgánico*, lo *psicológico-afectivo*, y lo *conductual-interacción social*. (García Hernandez, 1998), es por eso que a pesar de que el COVID es una enfermedad orgánica, todo lo que trae consigo afecta la calidad de vida, de esta manera se comprueba que los seres humanos estamos compuestos por 3 esferas muy importantes la biológicas (orgánica), la psicológica (mente) y la social (entorno) y que, si se menoscaba una, probablemente influya negativamente en otra, es decir si se afecta la orgánica, la psicológica también puede sufrir las consecuencias y así con cualquiera que se debilite.

Los resultados arrojan que un el 53% de la muestra manifestaron insomnio alguna vez en medio del confinamiento estricto, el 58% de los adolescentes en algún momento expresó agresividad, el 73% se sintió solo en algún durante el confinamiento estricto, así mismo, el 91% los adolescentes dicen haber experimentado tristeza alguna vez durante el aislamiento que pueden ser el inicio de algún trastorno mental Lozano-Vargas (2020) expresa algunas afecciones más comunes son los trastornos psicológicos asociados, van desde síntomas aislados hasta trastornos complejos con un marcado deterioro de la funcionalidad, como distrés, insomnio, ansiedad, depresión y trastorno de estrés postraumático (p.88).

Es importante realizar este tipo de investigaciones que permiten reconocer las posibles afectaciones en la calidad de vida y así también aportar herramientas que contribuyan al cuidado de la salud integral, no solo de adolescentes sino de la comunidad en general.

Los resultados de los grupos de discusión. Nos muestran que los adolescentes en su búsqueda por encontrar su identidad prefieren a sus iguales, pasan por un momento donde están construyéndose a sí mismos, son temerosos y mirando a su otro, sienten que no lo hacen solos, que pueden identificarse, porque viven lo mismo, quieren la libertad, pero solo los grandes la pueden lograr y el aislamiento, les enseñó eso, que por el momento deben esperar un poco más para ser independientes, mientras eso pasa, se apoyan, se buscan y se acompañar,

Conclusiones

Lo expuesto anteriormente permite concluir que los aprendizajes obtenidos en esta pandemia fueron muchos, se valora la libertad al no estar bajo confinamiento estricto, el valor de los amigos y las relaciones interpersonales sobre todo los adolescentes, para quienes son de vital importancia esta clase de interacciones sociales.

Los estudiantes se vieron obligados a no socializar de manera presencial y tuvieron que realizar sus clases por medio de internet, alejándolos de sus iguales, lo que los llevo a experimentar, tristeza, miedo, soledad, incluso insomnio, no obstante, se acercaron un poco más a sus familias lo que los faculto a sentir alegría también, a pesar de las adversidades.

Por lo tanto, la experiencia vivida a raíz del COVID-19 deja muchos aprendizajes y también queda el gran reto de prestar más atención a la salud integral donde todos los actores involucrados en la misma puedan hacer grandes esfuerzos por educar a los adolescentes sobre la importancia de la salud en todas las esferas de la vida.

Recomendaciones

Se recomienda a la institución Técnico Comercia de Tibacuy realizar con los adolescentes talleres lúdico-pedagógicos que les permitan reconocer y validar sus emociones para lograr de esta forma tener conductas que no les afecten a ellos, ni a sus entornos.

Se recomienda realizar talleres con los padres de familia que proporcionen herramientas para que se establezca un puente entre los adolescentes y sus padres para que a través de ese dialogo puedan expresar lo vivido durante el aislamiento social.

Se recomienda formar grupos de discusión para que se reconozcan comportamientos experimentados durante el confinamiento estricto ocasionado por la pandemia el COVID-19.

Referencias

- Abril Lancheros, M. S. (2021). Proceso de aprendizaje en pandemia. PANORAMA, 15.
- Aliño, M; Santiago, J. R. (2006). Adolescencia. Aspectos generales y atención a la salud. Rev Cubana Med Gen Integr.
- Araujo, D. M. (2018). Orientaciones para el trabajo con grupos de apoyo y ayuda mutua. Ministerio de salud y protección social : Imprenta Nacional de Colombia .
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M. Á., & Miranda Novales, M. N. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. Alergia México, 201-206.
- Barcelar, S. (2011). Estudio de las emociones: una perspectiva transversal. Edumed, en Contribuciones a las Ciencias Sociales.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). Psicología Social. Madrid España: Pearson Educación, S.A., 121-164
- Borell, F. (2002). Modelo Biopsicosocial en evolución. Grupo de comunicación y salud Universidad de Barcelona , 175-179.
- Buitrago, D. (2021). La emoción y el sentimiento: más allá de una diferencia de contenido. Digithum(26), 1-12. doi:<https://dx.doi.org/10.7238/d.0i26.374140>.
- Broche Pérez, Y., Fernández Castillo, E., & Reyes Luzardo, D. (2020). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. Revista Cubana de Salud Pública.
- Carrazana, V. (2003). El concepto de salud mental en psicología humanista-existencial. Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSA, 1(1), 1-19.
Recuperado en 23 de septiembre de 2022, de

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612003000100001&lng=es&tlng=es.

- Diez, J., & Morenos, M. (2015). La soledad en España. España: Fundación ONCE, Fundación AXA.
- Espinosa, J. L. (Junio de 2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*(90), pp. 57-71.
- Fuentes, M. (10 de Marzo de 2021). ¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando tienes exceso de cortisol? Obtenido de AARP <https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2019/exceso-de-cortisol-en-el-cuerpo.html#:~:text=El%20exceso%20de%20cortisol%20aumenta,problemas%20cardio%20y%20cerebro%20vascular.&text=Cuando%20los%20niveles%20de%20cortisol%20suben%20se%20hace%20d>
- Galarsi, M., Medina, A., Ledezma, C., & Zanin, L. (2011). Comportamiento, historia y evolución. *Fundamentos en Humanidades*.
- Galiano, M. Ramírez, F. Prado, R. Gaspar, M. (2020) Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de COVID-19. Artículo de revisión. *Revista Cubana de Pediatría*.
- Gallardo Vergara, R. (2006). Naturaleza del estado de Ánimo. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 1(1), 29-40. Recuperado el 2022.
- García Hernandez, F. (1998). La propuesta Biopsicosocial. *Revista de Psicología general y aplicada*, 269-278.
- Gómez, C., Rodríguez, N., Eslava, J., Ruiz, R., & Fabián, J. (2021). Factores asociados al reconocimiento de trastornos y problemas mentales en adolescentes en la encuesta

- Nacional de Salud Mental, Colombia. Revista Colombiana de Psiquiatría, 4-8.(Gómez, c. (2021).
- Hernández Sampieri, Fernández collado, & Bapista Lucio, (2014) Metodología de la investigación.
- Juárez F. (2011). El concepto de la salud: una explicación sobre su unicidad, multiciplidad y los modelos de salud. International Journal of Psychological Research, 4(1),70-79.
- Kandel E. (2005): Psychiatry, Psychoanalysis and the new biology of the mind. Washington: American Psychiatric Publishing.
- Laca Arocena, F. A. (2005). Actitudes y comportamientos en las situaciones de conflicto. Enseñanza e Investigación en Psicología, 117-126.
- Lacalle, M. (2009). Escalas DSM del CBCL y YSR en niños y adolescentes que acuden a consulta en servicios de salud mental. Ballaterra, España: UAB.
- López, N y Sandoval,I. (s/f) Métodos y técnicas de investigación cuantitativa y cualitativa. Documento de trabajo, sistema de educación virtual, Universidad de Guadalajara.
<http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/176/3/M%C3%A9todos%20y%20t%C3%A9cnicas%20de%20investigaci%C3%B3n%20cuantitativa%20y%20cualitativa.pdf>
- López-Roldan, P., & Fachelli, S. (2017). Metodologia de la investigación social cuantitativa. Barcelona : Universidad Autónoma de Barcelona.
- Lozano-Vargas, A. (2020). Impact of the Coronavirus epidemic (COVID-19) on the mental health of health workers and general population in China. scielo, 1.

- Mebarak, M; Castro, A; Salamanca, M; Quintero, M (2009) Salud mental: un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud; Psicología desde el Caribe. Universidad del Norte. 23 pp (83-112)
- Naciones Unidas . (2020). Informe de Políticas de las Naciones Unidas: La COVID 19 y la necesidad de actuar en relación a la salud mental. INFORME DE POLÍTICAS DE LAS NACIONES UNIDAS, 6.
- Nieto Licht, César. (2013). Enfoque sistémico en los procesos de gestión humana. Revista EAN , (74), 120-137. Recuperado el 24 de septiembre de 2022, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-81602013000100009&lng=en&tlng=es.
- OMS (2004) Invertir en salud mental. Organización Mundial de la salud, Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias.
- OPS. (s/f). Enfermedad por el Coronavirus (COVID-19). Organización panamericana de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud OMS. (1946). ¿Cómo define la OMS la salud?, p.100.
- Pedreira, J. (2020). Salud mental y covid-19 en infancia y adolescencia: visión desde la psicopatología y la salud pública. Rev Esp Salud Pública.
- Otero, W., Gómez , M., Ángel, L., Ruiz, O., Marulanda, H., Riveros, j., . . . Rodríguez, Á. (2020). Procedimientos endoscópicos y pandemia COVID-19. Consideraciones básicas. Revista Colombiana de Gastroenterología.
- Paricio del Castillo, R., & Pando Velasco, M. F. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil. doi:10.31766/revpsij.v37n2a4

- Pineda, S., & Aliño, M. (s/f). El concepto de adolescencia . Manual de Prácticas Clínicas para la atención ... en la adolescencia.
- Rodriguez, N; Gómez, C; Eslava, J; Ruiz, R; Gil, J (2021) Associated factors for recognition of mental problems and disorders in adolescents in the Colombian National Mental Health Survey. Revista Colombiana de Psiquiatría.
- Rosas, O. (Abril de 2011). La estructura disposicional de los sentimientos. Ideas y valores(145), 5-31.
- Rubio, G., & López , F. (2021). La salud mental de los adolescentes, en crisis por la pandemia: ¿Cómo evitar complicaciones futuras? The conversation.
- S. J. Taylor y R. Bogdan (2010) Introducción a los métodos cualitativos. 3ra. Edición. Ediciones Paidós.
- Sánchez, C. (05 de febrero de 2020). Normas APA EN ESPAÑOL. Normas APA, actualizadas (7° edición). Recuperado el 6 septiembre 2022 de <https://normas-apa.org/referencias/citar-pagina-web/>
- Sánchez , M. (2020). Salud mental en adolescentes y el COVID ¿Que hacemos? Adolecere, 25-29.
- Tamayo, M. (2007). El proceso de la investigación científica. México: Ed. Limusa.
- UNICEF. (2020). Para cada infancia/75 america Latina y el Caribe, 2.unicef para cada infancia / 75 América Latina y el Caribe. (10 de 09 de 2020). Sobre salud mental durante el covid-19. Recuperado el 8 de 07 de 2021, de Sobre salud mental durante el covid-19.: <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>

Vidal, M y Rivera, N (2007) Investigación-acción. Educación Médica Superior, 21(4).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412007000400012

Vigotsky, L. (2004). Teoría de las emociones. (J. Viaplana, Trad.) Madrid España: Ediciones

Akal S.A.

Apéndices

Apéndice A Matriz del estado del arte

Nombre del artículo	Autores	Base de datos	Resumen	Objetivo del artículo	Conclusiones	Año
Primer descriptor						
Impacto del confinamiento por COVID-19 en la calidad de vida y salud mental	Catherin L. Ballena, Luis Cabrejos, Yheraldine Davila, Claudia G. Gonzales, Gerardo E. Mejía, Vanessa Ramos, Joshuan J. Barboza	Google académico	<p>Algunas de las afectaciones en la salud mental están relacionadas con no poder socializar con familiares, amigos, no tener libertad de salir y también influye mucho el miedo de contraer la enfermedad del COVID, la incertidumbre sumado a los efectos de esta enfermedad, y el confinamiento, todas estas variables pueden desencadenar problemas en la salud mental como ansiedad, dificultad para concentrarse, estrés, llegando incluso a tener depresión, evidenciándose en mayor cantidad de casos en trabajadores de la salud, quienes exponen su vida por cuidar la de los demás. También se evidencia la falta de ejercicio físico que produce a largo plazo obesidad infantil, se evidencia en varios países como aumenta rápidamente, pero todo lo anterior va completamente asociado a las tecnologías modernas ya que en la época de confinamiento se está presentando un alto nivel de hiper conectividad, dado que los niños y adolescentes deben estar en internet para acceder a los trabajos, por esta razón pueden acceder a otras actividades de distracción.</p>	El objetivo es brindar información sobre cómo afecta el confinamiento y aislamiento social producido por la pandemia en la calidad de vida y salud mental.	Debido a las medidas tomadas por los gobiernos sobre confinamientos con el fin de detener el COVID-19 han ocasionado que las personas tengan muchas dificultades en temas relacionados a la salud mental, y aspectos como el laboral, social, económico, y físico, se hallan visto afectados significativamente.	2021

Incidencia del trastorno de ansiedad a causa del Covid-19 en adolescentes colombianos	María Fernanda Vivas-Oviedo Jorge Luis Muñoz-Santos Sandra Isabela Ortiz-Loyola	Google académico	El coronavirus ha sido una pandemia que afectó todas las esferas de la población, los niños y los adolescentes son especialmente vulnerables, ya que diversas situaciones de estrés pueden interferir en el desarrollo psicológico de los mismos, propiciado en parte, por su inmadurez psicológica y edad cronológica.	este documento desea identificar la incidencia de trastornos de ansiedad causados por el COVID-19 en adolescentes de 14 a 18 años en Colombia, para la cual se hizo una investigación cuantitativa con un diseño de tipo no experimental transversal o transaccional.	De acuerdo a la investigación realizada se concluye que la pandemia transformo el estilo de vida de los adolescentes, cambiando sus hábitos, sin embargo, es común ver que esta población se ha adaptado adecuadamente a esta nueva realidad.	s/f
Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de COVID-19	María de la Concepción Galiano Ramírez Ramón Felipe Prado Rodríguez Reinaldo Gaspar Mustelier Bécquer	Google académico	La salud mental de la población infantojuvenil puede afectarse por las situaciones de la pandemia de la COVID-19 ya que el individuo se encuentra en pleno desarrollo psicológico. No todas las respuestas psicológicas podrán calificarse como enfermedades, pueden ser reacciones habituales frente a un entorno estresante. El factor protector por excelencia de los infantes y adolescentes es la familia con valores como la responsabilidad y siendo estables se pueden establecer rutinas y hábitos saludables, que promuevan la resiliencia.	Examinar los factores que influyen en la salud mental de la población infantojuvenil durante la pandemia del COVID-19.	Gracias a potencializar factores protectores tan esenciales como la familia se puede hacer frente a grandes desafíos que pueden poner a prueba la homeostasis.	2020
El COVID-19 y la salud mental: ¿cuáles son las consecuencias?	Gordon, Sarah Frances	Google académico	Debido a la pandemia del COVID-19 y a los confinamientos estrictos domiciliarios, la salud mental puede estar en riesgo, puesto que altos niveles de estrés agravados por situaciones como el duelo, la falta de trabajo, el miedo, la	Examinar algunas consecuencias en la salud mental a las que se expone la población por los confinamientos estrictos.	Debido a la sobre exposición de información del COVID-19, se pueden tener efectos negativos en la salud mental, por ello es necesario que	2020

			<p>incertidumbre, el aumento de la soledad y la reducción de las interacciones sociales también son factores de riesgo de trastornos psicológicos como la esquizofrenia y la depresión mayor, estar expuestos a mucha información sobre el COVID-19 y sus consecuencias puede también ser causa de muchos malestares psicológicos.</p>		<p>como profesionales de la psicología estemos preparados y prestos a ayudar a la sociedad, puesto que después de todo este proceso vendrán tiempos en los que las personas necesitarán ayuda para estabilizar su salud mental, es importante también cumplir funciones sobre la prevención y así la comunidad pueda hacer frente a los desafíos sin afectar su psique.</p>	
<p>Confinamiento domiciliario por covid-19 y la salud mental de niños y adolescentes en la población ecuatoriana, período marzo - junio 2020</p>	<p>Amelia Carolina Cifuentes Carcelén. Adriana María Navas Cajamarca</p>	<p>Google académico</p>	<p>Debido a la aparición del virus del COVID-19 en diciembre de 2019 en wuhan que posteriormente se convertiría en pandemia, se realizaron cierres preventivos y restrictivos, llegando a confinamientos estrictos, buscando frenar un poco la expansión y desenlaces fatales, provocó a su vez un factor de riesgo para la salud mental de los niños, niñas y adolescentes ya que los que tenían enfermedades mentales de base pudo complicarlas y los que no presentaban ninguna sintomatología estuvieron expuestos a un mayor riesgo de desarrollarlas.</p>	<p>Identificar el efecto del confinamiento domiciliario por el COVID-19 en la salud mental de niños y adolescentes ecuatorianos, de 4 a 16 años, desde marzo a junio 2020.</p>	<p>Gracias al confinamiento estricto se logró determinar que hubo cambios significativos en los estilos de vida de los NNA, se encontraron emociones como miedo, tristeza, ira y en algunos casos alegría, también hubo familias que lograron afianzar más sus lazos, y el ejercicio de normas y límites, con ello potencializaron los factores protectores.</p>	<p>2020</p>
<p>Ansiedad en adolescentes durante el confinamiento (Covid 19) del barrio Santa Clara - cantón Manta - 2020</p>	<p>Gabriela Denisse Catagua-Meza Gustavo Rafael Escobar-Delgado</p>	<p>Google académico</p>	<p>El confinamiento como medida decretada durante la emergencia sanitaria para contrarrestar el impacto del Covid-19, aunque es positivo también afecta significativamente la estructura</p>	<p>Identificar los niveles de ansiedad en los adolescentes</p>	<p>Se puede concluir que los adolescentes están manifestando altos niveles de ansiedad, aunque no se debe dejar pasar el hecho que la</p>	<p>2021</p>

			psíquica de los adolescentes, ya que puede afectar el bienestar psicosocial y la estabilidad de los adolescentes, ya que están en una etapa de búsqueda de identidad, misma que ya de por sí, les ocasiona ansiedad pero sumado a ello, han tenido que atravesar por momentos que producen altos niveles de estrés y además de toda la situación de su entorno puede hacerlos mas vulnerables a padecer alguna patología mental		ansiedad es natural sentirla ya que permite reaccionar ante posibles amenazas. La familia debe ser un entorno que garantice el desarrollo adecuado de las habilidades sociales	
Protección de la Salud Mental en Situaciones de Epidemias	Unidad de Salud Mental, Abuso de Sustancias y Rehabilitación. Tecnología y Prestación de Servicios de Salud (THS) Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS)	Google académico	Muchas personas pueden enfrentar una crisis a nivel individual, se puede decir que es aquella situación generada por un evento vital externo que sobrepasa la capacidad emocional de respuesta de la persona, pero muchas también pueden sentir efectos adversos los cuales pueden marcar profundamente la vida de los sujetos.	Brindar herramientas que propicien una mejor comprensión sobre la problemática que se enfrenta, las respuestas y como abordarlas.	Es necesario brindar a la comunidad una respuesta acertada y ordenada, oportuna y veraz por parte de los actores encargados, así mismo que las vivencias de duelo y traumáticas adquieran un significado especial cultural que permitan la expresión del dolor. Se deben tener en cuenta los efectos en la salud mental a mediano y largo plazo para diseñar estrategias de intervención efectiva.	s/f
Salud Mental Y COVID-19 En Infancia Y Adolescencia: Visión Desde La Psicopatología y la Salud Pública	José Luis Pedreira Massa	Google académico	Dentro de toda la problemática que ocasionó la pandemia del COVID-19 hay un colectivo que ha sido el mas silenciado, pero posiblemente uno de los mas afectados ya que la respuesta al estrés de forma crónica, incluyendo el de bajo perfil e intensidad, pero mantenido en el tiempo, posee repercusiones	Impartir la relevancia que tiene la etapa de la adolescencia en el ciclo vital, privilegiando el hecho de las posibles afectaciones a nivel mental que pueden	Normalmente la infancia no posee voz propia, pero demanda cuidado y protección ya que es a mediano y a largo plazo donde se puede evidenciar el impacto de la pandemia sobre la organización de	2020

			de relieve para el conjunto de la infancia y la adolescencia.	surgir a mediano y largo plazo	la personalidad y las experiencias emocionales.	
En tiempos del COVID-19 VII Curso telemático de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia	M ^a Inés Hidalgo Vicario	Google académico	El mundo esta atravesando por una pandemia lo que ha condicionado a una grave crisis sanitaria social y económica, para los adolescentes es suficientemente difícil pedir ayuda ya que lo enmascaran con actitudes agresivas, esta situación puede ocasionar que se sientan tristes y ansiosos, incluso deprimidos y decepcionados.	Crear espacios virtuales para compartir entre profesionales de distintas disciplinas buscando respuestas a las múltiples dudas sobre el COVID-19 que se plantean durante estos tiempos	Gracias a las reuniones se de distintos profesionales, supieron plasmar sus conocimientos. Se hace necesario que los actores administrativos y sanitarios realicen medidas de contención eficaces, pero también es responsabilidad y esfuerzo de todos.	2021
Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas	José Hernández Rodríguez	Google académico	En enero del 2020 la OMS denominó a un virus respiratorio de infección aguda, que puede en algunos casos ser fatal, como COVID-19 a partir de ese momento inició una masiva información sobre esta pandemia, a raíz de lo cual las personas hiper informadas empezaron a sentir sensaciones como la soledad, la tristeza, el estrés, la ansiedad, incertidumbre, que pueden afectar notoriamente la salud mental de cada individuo.	Describir de forma general el impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas.	La pandemia del COVID-19 ha afectado en la salud mental de los grupos poblacionales en general, sin embargo, repercute mayormente en los grupos poblaciones mas vulnerables son los que se ven más afectados.	2020
Impacto Psicológico del Covid-19 En La Salud Mental De Niños Y Adolescentes	Fátima Janeth Cruz Díaz	Google académico	El COVID-19 es un virus que esta afectando no solo nacional sino a nivel mundial a los seres humanos, debido a ello se adoptaron medidas restrictivas que les impidieron socializar correctamente con sus iguales, sin embargo, en las áreas rurales posiblemente se tuvo mayor posibilidad de esparcimiento con relación a las áreas urbanas. Los niños tienen necesidades específicas en cuanto a las necesidades físicas y	Describir el impacto psicológico en la salud mental de los niños y adolescentes.	Los adolescentes se han visto afectados psicológicamente en cuanto al poco conocimiento de la población y de sus padres o cuidadores en cuanto enseñanza, soporte y gestión emocional, y estas consecuencias en cuanto a la salud mental	2021

			emocionales, especialmente en la adolescencia ya que es en esta etapa donde se busca la independencia, la identidad, y la familia juega un rol fundamental en el correcto desarrollo del joven disminuyendo los riesgos psicosociales a los que están expuestos.		pueden evidenciarse a mediano y largo plazo.	
Tercer descriptor						
Mentalización, sentimientos de soledad y problemas internalizantes durante la cuarentena por el nuevo coronavirus COVID-19.	Rodriguez Quiroga, Andrea, Bongiardino, Laura, Aufenacker, Saskia Ivana, Borensztein, Laura, Botero Rojas, Maria Camila, Crawley, Alan, Scavone, Kevin y Vázquez, Natalia.	Google académico	La cuarentena decretada para prevenir los contagios por COVID-19, pueden incrementar sentimientos de soledad, miedo angustia. se buscan indagar si “mentalizar” puede tomarse como un factor protector, este término se puede definir como la toma de conciencia de una situación problemática, para afrontarla adecuadamente.	Explorar la relación entre los niveles de mentalización, los sentimientos de soledad y problemas internalizantes durante la cuarentena	Se concluye que a mayor nivel de mentalización de uno mismo, hay menores problemas internalizantes y sentimientos de soledad, también a través de la investigación se notó que los jóvenes que viven con sus padres y los adultos que viven solos reportaron mayores niveles de soledad ansiedad y depresión durante la cuarentena.	2020
Sentimientos de los adolescentes frente al aislamiento social por la COVID-19 desde la metodología fenomenológica.	Sonia Celedonia Huyhua Gutiérrez Sonia Tejada Muñozl Rosa Jeuna Díaz Manchay	Google Académico	La pandemia del COVID-19 ha tenido un impacto devastador no solo por que ha infectado y dejado con secuelas a miles de personas en el mundo sino además por que ha producido el fallecimiento de millones y aunado a ello las consecuencias en salud mental pueden ser aún más abrumadoras hablando globalmente; para detener un poco la propagación de este virus se optó por cuarentenas estrictas que a su vez dejó repercusiones en la salud mental de los adolescentes,	Describir los sentimientos vividos por los adolescentes frente al aislamiento social por la COVID-19 en Amazonas, Perú.	Luego de realizar el proceso de investigación los adolescentes manifiestan aburrimiento por el encierro obligatorio por que no pueden compartir con sus compañeros, sin embargo, les gusta estar con sus padres, es una nueva realidad pero que les ha permitido	2020

			algunas de ellas son el bajo estado de ánimo, la irritabilidad, el estrés, la rutina, y aunque es una población en el amazonas tampoco es ajena de experimentar esta realidad.		conversar, disfrutar de los alimentos juntos.	
¿La pandemia del COVID-19 y las medidas de confinamiento aumentan el riesgo de violencia hacia los niños/as y adolescentes?	Gabriela Garrido Gabriel González	Google Académico	Debido a el virus del COVID-19 se tomaron medidas de cierre total, tratando de evitar la propagación del virus, no obstante, los adolescentes tuvieron que pasar mucho tiempo en sus casas y cuando se levantaron las restricciones los sentimientos de miedo extremo y ansiedad, fueron su cotidianidad. También los fallos en la salud y los problemas relacionados con la salud mental en los adultos posibilitan el incremento de la violencia doméstica, que puede exponer a los NNA a distintas formas de maltrato como maltrato físico, abuso sexual, psicológico, violencia de genero entre otras.	Reconocer si la pandemia posibilita los factores de riesgo, de sufrir algún tipo de violencia para NNA en vulnerabilidad	Luego de analizar la información a que tuvo lugar este proyecto se concluye que exponer a los NNA vulnerables al entorno familiar por largos periodos de tiempo puede ocasionar maltrato en cualquier dimensión.	2020
COVID-19: Pandemia Que Impacta En Los Estados De Ánimo	Cleofé Genoveva Alvites-Huamani	Google académico	La pandemia del COVID-19 ha generado demasiados sentimientos ya que la incertidumbre se ha vuelto común experimentarla a diario, junto con el miedo, la pérdida, la ansiedad, todo este panorama desalentador ha traído consigo el aumento de las posibles afectaciones mentales, incrementando algunas que ya eran prevalentes como la depresión, la ansiedad que pueden dar cabida incluso hasta el suicidio.	Reconocer qué tanto puede afectar la pandemia del COVID-19 en los estados del ánimo.	Los resultados de los estudios afirman que, si hay una incidencia en los estados del ánimo, ocasionada por la pandemia, esto se evidencia mayormente en el posible aumento de los trastornos de depresión y ansiedad.	2020
Manifestaciones psicológicas frente a la situación	Yordany Arias Molina, Yosvany Herrero Solano,	Google académico	Debido a la crisis ocasionada por la pandemia del COVID-19 las personas son sensibles a interpretar sensaciones corporales inofensivas	Identificar las manifestaciones	Frente a la situación epidemiológica causada por	2020

epidemiológica causada por la COVID-19	Yuleimy Cabrera Hernández, Doralvis Chibás Guyat, Yohani García Mederos		como muestra de que tuvieron el virus, también se han tenido consecuencias que afectan directamente la salud mental, como el aislamiento social el cual puede ocasionar un estrés mantenido en el tiempo, y de esta forma desencadenar otro tipo de enfermedades, por ello es necesario prestar atención al estado psicológico y de esta forma tomar medidas oportunas.	psicológicas frente a la situación epidemiológica causada por la COVID-19.	la COVID-19, las personas estudiadas presentaron alteraciones psicológicas de ansiedad y depresión también altos niveles de estrés, no obstante, no se producen ideas suicidas en la mayoría.	
Salud mental en tiempos de la COVID: reflexiones tras el estado de alarma	Alexandre González Rodríguez Javier Labad	Google académico	La enfermedad del COVID-19 es una fuente de estrés para las familias ya que puede presentarse y nada más el miedo que produce contagiarse es bastante significativo, sino que adicionalmente se pueden presentar la muerte de un familiar, lo que complica todo el sistema familiar, así mismo existe la posibilidad de un rebrote y a pesar que se puede sentir miedo y frustración entre otras, seguramente construiremos una mejor sociedad teniendo en cuenta los errores que se cometieron para no volverlos a realizar.	Realizar una reflexión sobre los aspectos relacionados con la salud mental durante el estado de alarma	Se concluye que la crisis ha obligado a la adaptación de los servicios sociales y de salud además que es una buena apuesta la de la atención de la salud mental domiciliaria, también existe incertidumbre sobre la posibilidad de un rebrote en los próximos meses; es una gran oportunidad para fortalecer nuestro sistema de salud y las investigaciones sobre salud mental.	2020
El COVID-19 y la salud mental: ¿cuáles son las consecuencias?	Gordon, Sarah Frances	Google académico	El covid se originó en un mercado mojado de Wuhan a finales del 2019 y luego que se esparciera por el mundo los gobiernos realizaron cierres preventivos con el fin de detener un poco la propagación, sin embargo, estos cierres ocasionaron otras crisis como familiares, laborales, económicas, lo que produce miedo y ansiedad	Relacionar las posibles consecuencias en la salud mental por el COVID-19	En el documento se pueden observar tanto las consecuencias como algunas recomendaciones para sobrellevar momentos tan críticos como el de la pandemia del COVID-19.	2020

generalizados, además hace que la relación entre posibles afectaciones en salud mental y el coronavirus parezca obvia. Algunas investigaciones demuestran que las cuarentenas domiciliarias están relacionadas con el estrés psicológico.

Apéndice B Cronograma

Actividad	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6
Consulta bases de datos	Revisión de bibliografía sobre el documento					
Construcción del Documento		Diseño de marco conceptual y teórico.				
Construcción de los consentimientos informados			Entrega de los consentimientos informados a los adolescentes, para que le lleven a sus padres, así mismo la recolección de los documentos firmados			
Elaboración del documento				Aplicación de la una escala tipo Likert a los Adolescentes		
Integración de resultados					Análisis de los resultados	
Construcción de conclusiones y recomendaciones.						Integración de conclusiones y recomendaciones

Apéndice C Recursos necesarios

Recurso	Descripción	Presupuesto (\$)
Equipo Humano	Una psicóloga en formación	\$2.000.000
Equipos y Software	1 computador, 1 impresora, 1 video beam	\$3.500.000
Viajes y Salidas de Campo	No hay salidas de campo, ya que el colegio se encuentra en el casco urbano	
Materiales y suministros	Salones de clase, sillas, mesas, tablero, papelería y útiles para desarrollar las actividades	
Bibliografía	Varios libros y artículos en pdf	
TOTAL		\$5.500.000

Apéndice D Grupo de discusión 1

En la institución Técnico Comercial de Tibacuy se realizó con los estudiantes de grado 801 un encuentro y que presenta un protocolo para conseguir la información que se requiere para entender en ellos los comportamientos emergentes en el aislamiento social vivido por el covid 19. Se inicia de una manera empática les saludé con el fin de interactuar con ellos, Buenos días chicos como están?, si se han portado bien? Luego proseguí a presentarme, mi nombre es Ivonne Andrea Ramirez estudiante de psicología de la UNAD en este momento le pedí el favor al profesor que me dejara interactuar con ustedes por que busco unas respuestas en cuanto al aislamiento social estricto, esperando entender el proceso que viví, por ello me reúno con ustedes y con otros grupos con este fin.

Ustedes que dicen?

<p>Luego de esta breve presentación muchos sintieron curiosidad, sobre cómo se realizaría la actividad, les conte que realizaríamos un grupo de apoyo donde íbamos a presentarnos cada uno y durante la presentación decimos nuestro color favorito y hobbie, también manifestar lo que experimentamos durante el aislamiento social obligatorio,</p> <p>realizada la presentación por parte de los estudiantes se les propuso que expresaran sus sentimientos con respecto al aislamiento</p>	<p>Los estudiantes empezaron a participar pasivamente, al inicio de la reunión, hubo una actitud participativa de una estudiante que dijo que experimentó sentimientos de miedo y que pensó que ella no iba a salir viva de ese momento, por que las noticias eran muy negativas.</p> <p>Otra estudiante aunque un poco tímida dio a conocer su experiencia, donde cuenta que el papá le dio cáncer y que debido a la pandemia se agravó por que les daba un poco de temor asistir a las citas medicas, estuvo un</p>
--	---

social obligatorio, que cada uno había experimentado.

año muy mal y hace 2 meses murió y se puso a llorar. Una compañerita la abrazó y le trajimos un vaso con agua, tratamos de estabilizarla.

Un adolescente dijo que él igual salía, que no sintió nada de miedo y que eso de la pandemia era mentira.

Otro dijo que algunas ocasiones se sentía muy triste por que no podía compartir con sus compañeros, por eso en el tiempo de pandemia no había estudiado, que mejor se había puesto a jugar en el celular y por eso casi pierde el año (en medio de risa nerviosa).

Apéndice E Grupo de discusión 2

En la institución Técnico Comercial de Tibacuy se realizó con los estudiantes de grado 10; un encuentro, se busca conseguir la información que se requiere para entender en ellos los comportamientos emergentes en el aislamiento social vivido por el covid 19. Se inicia de una manera empática les saludé con el fin de interactuar con ellos, Buenos días chicos como están?, si se han portado bien? Luego proseguí a presentarme, mi nombre es Ivonne Andrea Ramirez estudiante de psicología de la UNAD en este momento le pedí el favor al profesor que me dejara interactuar con ustedes por que busco unas respuestas en cuanto al aislamiento social estricto, esperando entender el proceso que viví, por ello me reuno con ustedes y con otros grupos con este fin.

Ustedes que dicen?

<p>Luego de esta breve presentación muchos sintieron curiosidad, sobre cómo se realizaria la actividad, les conte que realizaríamos un grupo de apoyo donde íbamos a presentarnos cada uno y durante la presentación decimos nuestro color favorito y hobbie, también manifestar lo que experimentamos durante el aislamiento social obligatorio,</p> <p>realizada la presentación por parte de los estudiantes se les propuso que expresaran sus sentimientos con respecto al aislamiento</p>	<p>Los estudiantes de este grado fueron un poco más abiertos a la hora de expresarse, una adolescente dijo que a veces era mejor estar en la casa que en el colegio, que ella le gustaba estudiar con guías que era más fácil, aunque dijo que “también era rico el colegio por la recocha jajajaja”</p> <p>Un adolescente manifestó que lo más feo de todo fue que suspendieron las clases de futbol dijo otro adolescente, ahí si que me sentí triste, lo del colegio es pasable pero el futbol si hace mucha falta.</p>
--	--

social obligatorio, que cada uno había experimentado.

“Yo perdí en una entrega de boletines 15 materias jajaja y como me tocaba pasar por todos los profesores si que me regañaron, lo peor fue en la casa, pero es que era muy difícil para mí no dejar de jugar en el celular. Expresó un adolescente

Un adolescente expresó que a veces por la hiperconectividad no podía dormir, y que a consecuencia de ello no podía madrugar a estudiar remotamente, “mis papás si me regañaron cuando llego el boletín”

Apéndice F Grupo de discusión 3

En la institución técnico comercial de tibacuy se realizó una observación participante con los alumnos de grado 802. de una manera empática les saludé con el fin de interactuar con ellos, Buenos días chicos como están?, si se han portado bien? Luego proseguí a presentarme, mi nombre es Ivonne Andrea Ramirez estudiante de psicología de la UNAD en este momento le pedí el favor al profesor que me dejara interactuar con ustedes por que busco unas respuestas en cuanto al aislamiento social estricto, esperando entender el proceso que viví, por ello me reúno con ustedes y con otros grupos con este fin.

Ustedes que dicen?

<p>Luego de esta breve presentación muchos sintieron curiosidad, sobre cómo se realizaría la actividad, les conte que realizaríamos un grupo de apoyo donde íbamos a presentarnos cada uno y durante la presentación decimos nuestro color favorito y hobbie, también manifestar lo que experimentamos durante el aislamiento social obligatorio,</p>	<p>Un adolescente dijo que cuando estaba en plena pandemia trasladaron a su papá y entonces como estaban en confinamiento no pudo interactuar cara a cara con sus compañeros sino hasta después de 6 meses, y manifestó que se sentía muy contento cuando fue a estudiar, que tenía muchas expectativas de cómo lo iban a recibir, pero que lo recibieron muy bien.</p>
<p>realizada la presentación por parte de los estudiantes se les propuso que expresaran sus sentimientos con respecto al aislamiento social obligatorio, que cada uno había experimentado.</p>	<p>Cuando ingresamos al colegio pusieron muchas restricciones, por ejemplo en el descanso no podíamos estar con nuestros compañeros a menos de un metro y medio y no podíamos compartir con ellos las onces,</p>

eso fue feo, pero estábamos alegres de vernos de nuevo. Expresó un adolescente.

Una estudiante dijo que para ingresar al colegio al comienzo era con permisos de los padres (consentimientos informados) y “mi mamá no me quiso firmar el consentimiento, o sea que mientras unos estaban en el colegio estudiando yo estaba desde mi casa, que triste! Pero ya después fue obligatorio y me puse muy feliz de volver a verlos” y mira a sus compañeros con alegría.

Yo al comienzo cuando nos encerraron estaba muy triste y ansiosa por volver a estudiar, si salía a la calle, la policía me regañaba y decían que iban a multar a mis papás, ¡no podía salir!, pero luego se relajaron un poco, así que comencé a salir a jugar Basquet y ya me sentí mejor aunque sentía como un vacío por no poder ir a estudiar ni compartir con mis compañeros.

Apéndice G Evidencia de las encuestas realizadas



Actividad Reconociendo las posibles afectaciones en la salud mental

Escala de actitudes

Objetivo: Identificar las afectaciones en salud mental en las adolescentes causadas por el aislamiento social obligatorio entre marzo y junio del 2021.

Instrucciones: Lea cuidadosamente cada una de las siguientes afirmaciones y marque con una "X" equis la opción con la que se sienta más identificado.

Nota: Este es un ejercicio académico que se realiza en el marco del proyecto de grado del programa de Psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD.

Municipio Tibacuy Departamento Cundinamarca Género Masculino
Edad _____

N o	Item	Muy Frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Raramente	Nunca
1.	¿Tuvo sensaciones de tristeza?			X		
2.	¿Sintió incertidumbre?				X	
3.	¿Presentó insomnio?					X
4.	¿Sintió miedo?		X			
5.	¿Manifestó agresividad?			X		
6.	¿Se sintió solo(a)?			X		
7.	¿Se sintió frustrado?			X		
8.	¿Hubo posibilidad de sentir alegría?				X	
9.	¿Fue asertivo en sus decisiones?				X	
10.	¿Se crearon momentos afectivos?		X			

Gracias por su colaboración

Responsable de la aplicación

Nombre Juan Diego Osorio Fajardo 11¹⁰

Actividad
Reconociendo las posibles afectaciones en la salud mental

Escala de actitudes

Objetivo: Identificar las afectaciones en salud mental en las adolescentes causadas por el aislamiento social obligatorio entre marzo y junio del 2021.

Instrucciones: Lea cuidadosamente cada una de las siguientes afirmaciones y marque con una "X" equis la opción con la que se sienta más identificado.

Nota: Este es un ejercicio académico que se realiza en el marco del proyecto de grado del programa de Psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD.

Municipio Tibacuy **Departamento** Cundinamarca **Género** Masculino
Edad 15

N o	Item	Muy Frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Raramente	Nunca
1.	¿Tuvo sensaciones de tristeza?				X	
2.	¿Sintió incertidumbre?			X		
3.	¿Presentó insomnio?					X
4.	¿Sintió miedo?			X		
5.	¿Manifestó agresividad?					X
6.	¿Se sintió solo(a)?				X	
7.	¿Se sintió frustrado?			X		
8.	¿Hubo posibilidad de sentir alegría?	X				
9.	¿Fue asertivo en sus decisiones?			X		
10.	¿Se crearon momentos afectivos?	X				

Gracias por su colaboración

Responsable de la aplicación

Nombre Juan Jose Ochoa

10

Actividad
Reconociendo las posibles afectaciones en la salud mental

Escala de actitudes

Objetivo: Identificar las afectaciones en salud mental en las adolescentes causadas por el aislamiento social obligatorio entre marzo y junio del 2021.

Instrucciones: Lea cuidadosamente cada una de las siguientes afirmaciones y marque con una "X" equis la opción con la que se sienta más identificado.

Nota: Este es un ejercicio académico que se realiza en el marco del proyecto de grado del programa de Psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD.

Municipio Tihacuy **Departamento** Cundinamarca **Género** Femenino
Edad 11

N o	Item	Muy Frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Raramente	Nunca
1.	¿Tuvo sensaciones de tristeza?				X	
2.	¿Sintió incertidumbre?					X
3.	¿Presentó insomnio?					X
4.	¿Sintió miedo?				X	
5.	¿Manifestó agresividad?				X	
6.	¿Se sintió solo(a)?					X
7.	¿Se sintió frustrado?					X
8.	¿Hubo posibilidad de sentir alegría?		X			
9.	¿Fue asertivo en sus decisiones?				X	
10.	¿Se crearon momentos afectivos?					X

Gracias por su colaboración

Responsable de la aplicación

Nombre Michel Dayana Bernal Lopez


CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Esteban Montoya Hurtado
 Identificado con cédula 52876774 de Bogotá

He sido informado por la estudiante, de psicología de la universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD Ivonne Andrea Romfrer Goazdfez.

Sobre el interés de llevar a cabo un proceso de desarrollo comunitario, sobre las consecuencias que tuvo el aislamiento social estricto en la salud mental de los adolescentes, durante este proceso se acompañará a esta población y se aplicará un Instrumento diagnóstico rápido participativo, además de diálogos, y metodologías que permitan el buen desarrollo de la actividad; estos datos serán registrados, recopilados, ordenados y analizados para utilizarlos en la reflexión y acciones posteriores de solución y fortalecimiento comunitario y local, con el compromiso de que la información devuelta, sea verídica y que permita el reconocimiento y transformaciones de su realidad y para fines académicos, sin identificación de nombres, y, que la comunidad adolescentes, aprendan a proyectar y a gestionar su futuro permanentemente. Los adolescentes que tengan autorización de sus padres, para los mismos fines de desarrollo personal y comunitario, saldrán en las evidencias con imagen distorsionada, de espaldas, de forma que no se comprometa su identificación. En función de lo expuesto y previa valoración de la información recibida, por escrito y verbalmente, me considero informado, confirmo que he entendido lo expuesto y anteriormente explicado, ratifico el consentimiento, acepto estos procedimientos y metodologías y participo en las finalidades anunciadas por la psicóloga en formación de la UNAD y firmo a continuación.

Firma del acudiente del participante con cédula

 c.c. 52876774

Cel: 221 33380 38

Datos del participante menor participante:

Nombre Sebastián Camilo Ruiz grado # 702

Firma del, la psicóloga en formación con cédula _____

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Angelica Cortés BarbosaIdentificado con cédula 7069717093

He sido informado por la estudiante, de psicología de la universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD tvonne Andraa Ramírez fiazzdziez.

Sobre el interés de llevar a cabo un proceso de desarrollo comunitario, sobre las consecuencias que tuvo el aislamiento social estricto en la salud mental de los adolescentes, durante este proceso se acompañará a esta población y se aplicará un instrumento diagnóstico rápido participativo, además de diálogos, y metodologías que permitan el buen desarrollo de la actividad; estos datos serán registrados, recopilados, ordenados y analizados para utilizarlos en la reflexión y acciones posteriores de solución y fortalecimiento comunitario y local, con el compromiso de que la información devuelta, sea verídica y que permita el reconocimiento y transformaciones de su realidad y para fines académicos, sin identificación de nombres, y, que la comunidad adolescentes, aprendan a proyectar y a gestionar su futuro permanentemente. Los adolescentes que tengan autorización de sus padres, para los mismos fines de desarrollo personal y comunitario, saldrán en las evidencias con imagen distorsionada, de espaldas, de forma que no se comprometa su identificación. En función de lo expuesto y previa valoración de la información recibida, por escrito y verbalmente, me considero informado, confirmo que he entendido lo expuesto y anteriormente explicado, ratifico el consentimiento, acepto estos procedimientos y metodologías y participo en las finalidades anunciadas por la psicóloga en formación de la UNAD y firmo a continuación.

Firma del acudiente del participante con cédula

Angelica Cortés Barbosa7069717093Cel: 321 8964

Datos del participante menor participante

Nombre Ila Iván Cortés grado 702

Firma del, la psicóloga en formación con cédula _____

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo María pilar suárez sabogalIdentificado con cédula 35-254-569 Fusn

He sido informado por la estudiante, de psicología de la universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD Nonne Andrea Ramírez González.

Sobre el interés de llevar a cabo un proceso de desarrollo comunitario, sobre las consecuencias que tuvo el aislamiento social estricto en la salud mental de los adolescentes, durante este proceso se acompañará a esta población y se aplicará un instrumento diagnóstico rápido participativo, además de diálogos, y metodologías que permitan el buen desarrollo de la actividad; estos datos serán registrados, recopilados, ordenados y analizados para utilizarlos en la reflexión y acciones posteriores de solución y fortalecimiento comunitario y local, con el compromiso de que la información devuelta, sea verídica y que permita el reconocimiento y transformaciones de su realidad y para fines académicos, sin identificación de nombres, y, que la comunidad adolescentes, aprendan a proyectar y a gestionar su futuro permanentemente. Los adolescentes que tengan autorización de sus padres, para los mismos fines de desarrollo personal y comunitario, saldrán en las evidencias con imagen distorsionada, de espaldas, de forma que no se comprometa su identificación. En función de lo expuesto y previa valoración de la información recibida, por escrito y verbalmente, me considero informado, confirmo que he entendido lo expuesto y anteriormente explicado, ratifico el consentimiento, acepto estos procedimientos y metodologías y participo en las finalidades anunciadas por la psicóloga en formación de la UNAD y firmo a continuación.

Firma del acudiente del participante con cédula

pilar suárez sabogal cc. 35. 254. 569 Fusn
cel: 321 775 5706

Datos del participante menor participante:

Eliana Vanesa Cortes grado 807

Firma del, la psicóloga en formación con cédula _____

Consentimiento informado

Yo Adriana Almarino

Identificado con cédula 1069727299

He sido informado por la estudiante, de psicología de la universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD Yvonne Andrea Romfrøz González.

Sobre el interés de llevar a cabo un proceso de desarrollo comunitario, sobre las consecuencias que tuvo el aislamiento social estricto en la salud mental de los adolescentes, durante este proceso se acompañará a esta población y se aplicará un instrumento diagnóstico rápido participativo, además de diálogos, y metodologías que permitan el buen desarrollo de la actividad; estos datos serán registrados, recopilados, ordenados y analizados para utilizarlos en la reflexión y acciones posteriores de solución y fortalecimiento comunitario y local, con el compromiso de que la información devuelta, sea verídica y que permita el reconocimiento y transformaciones de su realidad y para fines académicos, sin identificación de nombres, y, que la comunidad adolescentes, aprendan a proyectar y a gestionar su futuro permanentemente. Los adolescentes que tengan autorización de sus padres, para los mismos fines de desarrollo personal y comunitario, saldrán en las evidencias con imagen distorsionada, de espaldas, de forma que no se comprometa su identificación. En función de lo expuesto y previa valoración de la información recibida, por escrito y verbalmente, me considero informado, confirmo que he entendido lo expuesto y anteriormente explicado, ratifico el consentimiento, acepto estos procedimientos y metodologías y participo en las finalidades anunciadas por la psicóloga en formación de la UNAD y firmo a continuación.

Firma del acudiente del participante con cédula

Adriana Maria Almarino c.c. 1069727299

cel: 3013738736

Datos del participante menor participante:

Karen Dayanna Robayo grado 801

Firma del, la psicóloga en formación con cédula _____

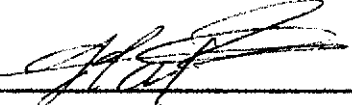
Consentimiento informado

yo Giadis del car men perez
Identificado con cédula 23 5 88 355

He sido informado por la estudiante, de psicología de la universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD fvozne Andrea 9omfrez Gonxblez.

Sobre el interés de llevar a cabo un proceso de desarrollo comunitario, sobre las consecuencias que tuvo el aislamiento social estricto en la salud mental de los adolescentes, durante este proceso se acompañará a esta población y se aplicará un instrumento diagnóstico rápido participativo, además de diálogos, y metodologías que permitan el buen desarrollo de la actividad; estos datos serán registrados, recopilados, ordenados y analizados para utilizarlos en la reflexión y acciones posteriores de solución y fortalecimiento comunitario y local, con el compromiso de que la información devuelta, sea verídica y que permita el reconocimiento y transformaciones de su realidad y para fines académicos, sin identificación de nombres, y, que la comunidad adolescentes, aprendan a proyectar y a gestionar su futuro permanentemente. Los adolescentes que tengan autorización de sus padres, para los mismos fines de desarrollo personal y comunitario, saldrán en las evidencias con imagen distorsionada, de espaldas, de forma que no se comprometa su identificación. En función de lo expuesto y previa valoración de la información recibida, por escrito y verbalmente, me considero informado, confirmo que he entendido lo expuesto y anteriormente explicado, ratifico el consentimiento, acepto estos procedimientos y metodologías y participo en las finalidades anunciadas por la psicóloga en formación de la UNA0 y firmo a continuación.

Firma del acudiente del participante con cédula

 c.c. 23 5 88 355
Cel: 34 27 5 3139

Datos del participante menor participante:

Nombre Johan Leandro Prieto Perez grado EC1

Firma del, la psicóloga en formación con cédula _____

Apéndice H Instrumento con el que se realizó la prueba a adolescentes

Posibles afectaciones en la salud mental Escala de Likert

Objetivo: Identificar las afectaciones en salud mental en las adolescentes causadas por el aislamiento social obligatorio entre marzo y junio del 2021.

Instrucciones: Lea cuidadosamente cada una de las siguientes afirmaciones y marque con una “X” equis la opción con la que se sienta más identificado.

Nota: Este es un ejercicio académico que se realiza en el marco del proyecto de grado del programa de Psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD.

Municipio _____ **Departamento** _____ **Género** _____ **Edad** _____

Ítem	Muy frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Raramente	Nunca
¿Tuvo sensaciones de tristeza?					
¿Sintió incertidumbre?					
¿Presentó insomnio?					
¿Sintió miedo?					
¿Manifestó agresividad?					
¿Se sintió solo(a)?					
¿Se sintió frustrado?					

¿Hubo posibilidad de sentir alegría?

¿Fue asertivo en sus decisiones?

¿Se crearon momentos afectivos?

Gracias por su colaboración

Responsable de la aplicación

Nombre _____

Apéndice I Observación directa

Objetivo	Observar el comportamiento y las actitudes de los adolescentes en su entorno educativo.
Justificación	La observación se realiza con el ánimo de recolectar información que sea relevante y que contribuya a los resultados de esta investigación.
Ítems para tener en cuenta en la observación, durante la observación se notó:	
1.	Que la mayoría disfrutaban de la interacción social con sus iguales.
2.	Algunos estudiantes estaban retraídos.
3.	Tres adolescentes dijeron esa es la mama de Simón y es psicóloga.
4.	Dos estudiantes dijeron está joven la mama de Simón.
5.	Algunos adolescentes se mostraron indiferentes.
6.	Mientras yo me presentaba dos estudiantes estaban jugando Free fayer.
7.	Varios adolescentes tenían caritas más tristes que otros.
8.	Unos adolescentes se mostraban más expresivos que otros.
9.	Otros estudiantes manifestaron el deseo de responder el instrumento de la escala de Likert.