

**Afectaciones de la salud mental generadas por la pandemia COVID -19 en los habitantes
de algunas urbes colombianas**

Gladis Joanna Trujillo Gómez

Asesor

Juan Diego Acosta Ospina

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2023

Agradecimientos

En primer lugar, a Dios y a mi familia que siempre están presentes en todo, brindándome amor, apoyo y cuidado para continuar con el cumplimiento de mis metas.

Agradecerle a la UNAD su acompañamiento, formación, compromiso, excelentes tutores quienes se han preocupado por dar calidad en su enseñanza.

Por último, agradecer al tutor Juan Diego Acosta Ospina por su diligencia, compromiso, comunicación asertiva, apoyo y direccionamiento muy propicio para la elaboración de esta monografía.

Tabla de Contenido

Introducción	5
Planteamiento del Problema.....	7
Justificación	10
Objetivos	13
Objetivo General.....	13
Objetivos Específicos	13
Marco Referencial.....	14
Antecedentes de la Investigación.....	14
Marco Teórico.....	22
La Salud Mental en Colombia Antes de Pandemia	22
Impacto de las Pandemias.....	23
La Pandemia Covid – 19 y su Impacto.....	25
Afectaciones a la Salud Mental	28
Pertinencia de la Psicología en la Salud mental, Estudios y Teorías Actuales.....	32
Metodología	37
Limitaciones	37
Población y Muestra	38
Fases	38
Análisis	39
Sugerencias para Mejorar el Enfoque de Salud Mental en una Emergencia Sanitaria.....	45
Conclusiones y/o Recomendaciones.....	48
Referencias.....	49

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Formato de Redacción de Antecedentes</i>	14
Tabla 2 <i>Formato de Redacción de Antecedentes</i>	16
Tabla 3 <i>Formato de Redacción de Antecedentes</i>	17
Tabla 4 <i>Formato de Redacción de Antecedentes</i>	19
Tabla 5 <i>Formato de Redacción de Antecedentes</i>	20

Introducción

La monografía tiene como intencionalidad determinar las afectaciones a la salud mental de algunas urbes colombianas generadas por la pandemia del COVID-19 permitiendo encontrar en ella, el planteamiento del problema, la justificación, el marco referencial y teórico, el análisis por parte del autor, las conclusiones y/o recomendaciones acerca del tema propuesto.

Dicha monografía se plantea desde la línea de investigación Subjetividad e intersubjetividad para la comprensión de lo psicosocial y el núcleo Problémico intersubjetividad y bienestar multidimensional.

Entendiendo que en el aprendizaje social lo subjetivo juega un papel importante, dado que la percepción individual puede compartirse de manera intersubjetiva, con el fin de trazar conclusiones que sirvan para plantear soluciones en diferentes dimensiones del ser humano en caso de presentarse una nueva pandemia.

La pandemia de COVID-19 ha dejado una profunda huella en la salud mental de individuos y comunidades en todo el mundo. A medida que las restricciones, el aislamiento social y la incertidumbre se han vuelto parte de la vida cotidiana, se ha vuelto imperativo explorar y comprender cómo estas experiencias han moldeado la subjetividad de las personas y sus relaciones con los demás.

La intersubjetividad, como concepto central de nuestro análisis, se refiere a la interacción y la comunicación entre individuos. En este contexto, es fundamental examinar cómo las experiencias compartidas de la pandemia han afectado la percepción de uno mismo y de los demás, así como la calidad de las relaciones humanas.

Además, la pandemia ha sacado a relucir la importancia del bienestar multidimensional, ya que las personas han enfrentado no solo desafíos relacionados con la salud física, sino

también con la salud mental, emocional y social.

Como psicólogos en formación el planteamiento de investigaciones y revisiones bibliográficas que giren en torno a la salud mental, y que permitan generar conclusiones, ampliará conocimientos en un futuro de ser necesario y es determinante en la apropiación de la salud mental con base en lo sucedido en la pandemia.

Si se quiere definir el rol del psicólogo en las afectaciones a la salud mental ocasionadas por la pandemia, se puede valorar como de suma importancia y multifacético. La crisis sanitaria mundial ha tenido un impacto significativo en la salud mental de las personas, generando ansiedad, depresión, estrés y otros trastornos psicológicos. Es importante mencionar algunas de las formas en que los psicólogos pueden desempeñar un papel fundamental: Evaluación y diagnóstico, apoyo emocional y terapia, intervención en crisis, psicoeducación, trabajo en equipo interdisciplinario y promoción de la resiliencia.

En conclusión, el rol del psicólogo en las afectaciones a la salud mental ocasionadas por la pandemia es integral y diverso. Su experiencia y capacitación le permite desempeñar un papel esencial en la identificación, tratamiento y apoyo de las personas afectadas, contribuyendo significativamente a mitigar los efectos psicológicos adversos de esta crisis global.

Planteamiento del Problema

“La salud mental es una condición, sometida a fluctuaciones debido a factores biológicos y sociales, que permite al individuo alcanzar una síntesis satisfactoria de sus propios instintos, potencialmente conflictivos” (Bertolote, 2008, p. 113).

La salud mental de un país como Colombia debe ser estudiada, tratada y valorada como un tema prioritario que amerita una mirada de todos los sectores políticos, sociales, culturales y comunitarios, esto debido a que ha sido un país con altos índices de violencia, pobreza, corrupción y sumado a esto la pandemia del COVID -19 que devela o aflora un asunto que parecía no existir.

Situación que no solo aquejó a aquellos que ya traían afectaciones a su salud mental, sino que según registran los medios de comunicación y las diferentes investigaciones, se han visto afectados estudiantes, médicos, personal de la salud, familias, profesores, entre otros, situación que no discriminó clases sociales, ni edad, ni regiones, llegando a crear situaciones de estrés, ansiedad, depresión, miedo, soledad, escasez, entre otros...

En un estudio realizado por Profamilia en mayo de 2020 a 350 personas encontraron resultados como los siguientes:

98% piensa que la pandemia de COVID-19 es un problema grave.

76% se ha sentido nervioso.

75% se ha sentido inquieto.

58% ha sentido rabia.

52% se ha sentido desesperanzado.

40% se sintió tan triste que nada podía calmarlo.

60% mujeres trabajadoras de la salud se sintieron nerviosas

30% de las personas indígenas están preocupados por no tener computador o internet para conectarse

18% presentó afectaciones a la salud mental durante los últimos seis meses (o alguiende su familia) (Cifuentes-Avellaneda et al 2020, p.2).

Al realizar un análisis de los resultados cuantitativos se evidencia notablemente los diferentes sentimientos que experimentaron las 350 personas sometidas a este estudio y que importante es ahondar no solo en esos sentimientos, sino en aquellos que se convirtieron en sensaciones desagradables y en un desborde de emociones que parecían imparables. Es importante resaltar que los colombianos sufrieron afectaciones a la salud mental que incluía ámbitos familiares, laborales, físicos y psicológicos.

Cabe mencionar la afectación que generó a las familias de todos aquellos que padecieron el virus y no volvieron a casa, porque eran enterrados sin ninguna opción para el ritual de despedida, acostumbrado por todos los familiares y conocidos.

Las personas que perdieron sus trabajos, aquellos que debían trabajar desde la casa, los estudiantes que no soportaron la virtualidad, los días de pico y placa donde salir no era opcional, el encierro de las personas que ya padecían un trastorno psicológico, la escasez económica de algunos hogares, los trasteos de aquellos que ya no podían pagar su crédito hipotecario, las empresas que se declararon en quiebra, la difícil convivencia familiar de muchos hogares, la automedicación aumentó notablemente, el sedentarismo y otras condiciones de salud no se hicieron esperar e hicieron su aparición complicando aún más la situación. Si se tiene en cuenta la definición de salud mental, como ese estado de adaptación seguro, ese sentimiento de autorrealización y ese gusto por la vida, así lo argumenta Carrazana, V. (2003).

La psicología ha venido trabajando en el ámbito de la salud metal, su promoción y

prevención entendiendo que en psicología cuando se habla de salud mental se la entiende como un estado relativamente perdurable en el cual la persona se encuentra bien adaptada, siente gusto por la vida y está logrando su autorrealización. Es un estado positivo y no la mera ausencia de trastornos mentales. También se considera un estado normal del individuo (Davini, Gellon De Salluzi, Rossi, 1968). (p.2)

La pandemia se convirtió en un detonante de los trastornos mentales y alejó a las personas del estado relativamente perdurable de bienestar ya que incrementó la incertidumbre y la angustia de forma significativa en los aspectos relevantes del individuo, su ámbito social, familiar y económico.

Justificación

En cuanto a las afecciones de la salud mental, entendida como las habilidades y capacidades psicológicas, emocionales y sociales, la situación de crisis generada por el COVID-19 y las medidas adoptadas han generado cambios sociales en las dinámicas normales de la población general que han propiciado el aumento de estrés agudo, frustración, soledad, abuso de sustancias, insomnio, pérdida del control ante la alta incertidumbre e incluso aparición de síntomas depresivos y ansiosos. (Cantor-Cruz et al. 2021, p. 226)

Antes de la pandemia, la salud mental de los colombianos era un tema importante y estaba en la mesa de trabajo de las diferentes alcaldías y gobernaciones. Sin embargo, durante la pandemia, diferentes estudios demuestran cómo se incrementaron de manera descontrolada en todo el país los problemas mentales, los trastornos psicológicos y la sensación que muchas personas tenían al experimentar una ansiedad descontrolada, una depresión que nunca habían sentido y sentimientos de frustración, incertidumbre, insomnio y diferentes síntomas asociados al encierro. Cabe mencionar el miedo que les producía pensar en que serían contagiados.

Estudiar y conocer datos importantes sobre este tema da una perspectiva clara sobre todo aquello que afectó la salud mental de la población colombiana y genera un panorama de lo que actualmente se puede estar viviendo en el país en los tiempos de postpandemia.

Sanabria-Mazo et al. (2021) argumenta que “las personas de diferentes regiones geográficas, con distintos contextos culturales, socioeconómicos, laborales y educativos y con diversos sistemas de creencias y religiones, han experimentado circunstancias similares que han alterado directamente su salud mental” (p.28).

Entendiendo que la salud mental se ha visto fuertemente afectada por la pandemia, el psicólogo en formación debe capacitarse al respecto y tener conocimiento no solo en el tratamiento de trastornos sino en la promoción y prevención de ellos. Cifuentes-Avellaneda, et

al. (2020) argumentan que “el miedo, la ansiedad y la depresión fueron emociones que afectaron la salud mental en Colombia” (p.1).

Diferentes estudios realizados dan cuenta de los factores que venían afectando la salud mental de los colombianos antes de la pandemia, que sin dejar atrás toda la historia lo cual ha sido un panorama difícil de superar. para Castaño, L. M., & Rivillas-García, J. C. (2020).

Antes de la pandemia de Covid-19 la salud mental de las personas en Colombia ya estaba deteriorada. La Encuesta Nacional de Salud Mental de 2015 reportó ansiedad (53%) y depresión (80%). Adicionalmente, la falta de oportunidades de realización personal, el insuficiente acceso a la educación superior y el panorama social y político del país, sumado una historia de desplazamientos y posconflicto armado son factores subyacentes por los que muchos colombianos pueden estar afectados de forma directa e indirecta.

Todo lo anterior, sumado a la crisis de migración venezolana, pérdida de confianza en las instituciones del Estado y las preocupaciones recientes por el brote del nuevo coronavirus a nivel global; constituyen factores subyacentes que pueden afectar considerablemente la salud mental. (p.3)

Según el informe anterior proporcionado por Profamilia, titulado "Informe 3: Ansiedad, depresión y miedo: impulsores de la mala salud mental durante el distanciamiento físico en Colombia", los índices de ansiedad y depresión en Colombia ya alcanzaban porcentajes altísimos. Es una necesidad apremiante para cualquier sector conocer cómo, después de aparentemente haber terminado la emergencia sanitaria, se puede evidenciar y concluir de qué manera el COVID influyó para que dichas afectaciones a la salud mental se incrementaran y quizás se convirtiera el caos emocional en una nueva emergencia que develará una problemática que necesita ser mirada con urgencia.

La irrupción de la pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto profundo y multifacético en la salud mental de las personas, lo que ha llevado a que el aumento de las afectaciones a la salud mental se convierta en un problema de salud pública urgente y

apremiante. Diferentes factores fueron determinantes para el caos emocional, tales como: el aislamiento social, el distanciamiento físico, el miedo a enfermarse, el miedo a morir, el impacto económico, el acceso limitado a servicios de salud mental, el aumento de los problemas en el ámbito familiar y la falta de conciencia en temas de salud mental.

Es por ello que se puede afirmar que la pandemia de COVID-19 ha exacerbado de manera significativa las afectaciones a la salud mental en todo el mundo, convirtiendo el caos emocional en una nueva emergencia de salud pública. Para abordar eficazmente este problema, es esencial reconocer su gravedad, destinar recursos adecuados y adoptar un enfoque integral que incluya la prevención, la detección temprana y el acceso equitativo a servicios de salud mental.

La salud mental debe ser una prioridad en la agenda de salud pública en un mundo postpandémico.

Desde la perspectiva del psicólogo, este tema debe ser profundizado y dominado para proporcionar un tratamiento adecuado a cada paciente, entendiendo cómo desde su individualidad, aquellas afectaciones a su salud mental generadas por la pandemia también afectaron su colectividad y su rol en la comunidad.

Aún queda la sensación de que en algún momento se pueda vivir de nuevo una pandemia.

Por lo tanto, es necesario compilar en diferentes estudios las afectaciones que la pandemia de COVID-19 trajo a la salud mental de los habitantes de algunas urbes colombianas. El objetivo es plasmar datos, historia y estudios que permitan dar un manejo prioritario a las diferentes poblaciones en un tema tan importante como lo es la salud mental y proporcionar datos que permitan al psicólogo conocer los factores que pueden verse afectados y proponer desde allí su promoción y prevención de una manera primaria, secundaria y terciaria.

Objetivos

Objetivo General

Identificar cuáles son las principales afectaciones de la salud mental generadas por la pandemia COVID -19 de los habitantes de algunas urbes colombianas.

Objetivos Específicos

Recopilar y analizar datos cuantitativos y cualitativos sobre las afectaciones de la salud mental en los habitantes de Urbes Colombianas durante la pandemia Covid-19, incluyendo factores como la ansiedad, la depresión, el estrés, el aislamiento social y otros posibles desencadenantes.

Comparar los resultados obtenidos con investigaciones previas sobre la salud mental en Colombia, identificando posibles cambios o tendencias específicas relacionadas con la pandemia.

Proponer recomendaciones y posibles estrategias de intervención para abordar las afectaciones de la salud mental en las Urbes Colombianas en el contexto de la pandemia Covid-19, basadas en los hallazgos y resultados obtenidos.

Marco Referencial

Antecedentes de la Investigación

Tabla 1

Formato de Redacción de Antecedentes

	Formato de redacción de antecedentes
Título	Informe 3. Ansiedad, depresión y miedo: impulsores de la mala salud mental durante el distanciamiento físico en Colombia.
Autores y Fecha	Ángela Cifuentes-Avellaneda, Danny Rivera-Montero, Camila Vera-Gil, Rocío Murad-Rivera, Sandra Marcela Sánchez, Lina María Castaño, Marta Royo, Juan Carlos Rivillas-García Mayo 11 de 2020
Referencia según APA versión 6ta.	Cifuentes-Avellaneda, Á., Rivera-Montero, D., Vera-Gil, C., Murad-Rivera, R., Sánchez, S. M., Castaño, L. M., & Rivillas-García, J. C. (2020). Informe 3. Ansiedad, depresión y miedo: impulsores de la mala salud mental durante el distanciamiento físico en Colombia. <i>Profamilia</i> , 11.
Síntesis	Cifuentes-Avellaneda, Á., Rivera-Montero, D., Vera-Gil, C., Murad-Rivera, R., Sánchez, S. M., Castaño, L. M., & Rivillas-García, J. C. (2020). Realizaron un análisis descriptivo transversal, utilizando la técnica de la encuesta en línea a 3549 personas de 18 años en adelante, con el fin de determinar los factores que afectan la salud mental en mediod de la pandemia COVID -19, participaron las siguientes ciudades: Bogotá, Cali, Medellín, Cartagena, Barranquilla, Leticia, Riohacha, San José del Guaviare, Quibdó y Sincelejo. Los resultados arrojados de la encuesta permitieron conocer los siguientes datos: En relación con las características sociodemográficas de la población se pudo identificar que el 69% fueron mujeres y el 29% hombres, evidenciado que las mujeres tuvieron una afectación a su salud mental

más alta que los hombres en una cifra del 78% vs 68%.

Se determinó que hubo afectaciones a la salud mental que producían rabia, nerviosismo, cansancio e inquietud con mayor prevalencia en las ciudades de Medellín y Barranquilla.

Se logra establecer que las personas que participaron en la encuesta tenían altos índices de preocupación por el contagio, la atención en salud, la pobreza, la ansiedad y la depresión que les causaba el aislamiento.

Se resalta la ciudad de Medellín en las afectaciones a la salud mental de las personas desempleadas.

El 75% de las personas que respondieron la encuesta afirmó tener algún deterioro en su salud mental.

El 17% de personas que contestaron la encuesta pertenecían al sector salud, y se reportaron altos índices de nerviosismo, el 40% reportó cansancio, el 16% reportó tristeza en dicha población.

En conclusión, el análisis logra determinar que 3 de cada 4 personas sufren afectaciones a su salud mental, que los diferentes factores expuestos impulsaron el miedo, la ansiedad y la depresión, siendo las mujeres las más afectadas en todos los niveles. De igual forma establece que Medellín es la ciudad de mayor afectación a la salud mental y que los jóvenes de 18 a 28 años fueron los que señalaron vivir situaciones que estaban afectando su salud mental.

Relación con tema
del proyecto u
opción de grado

Este análisis brinda un panorama de diferentes ciudades en torno al tema de la salud mental y sus afectaciones por la pandemia del COVID -19, y permite vislumbrar los diferentes factores que influyeron en dicha afectación, presentando porcentajes y tablas de comparación por ciudades que aumentan el panorama, relacionándose dicho escrito de manera directa con el tema a tratar en esta monografía.

Tabla 2*Formato de Redacción de Antecedentes*

Formato de redacción de antecedentes	
Título	Impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental en Colombia
Autores y Fecha	Juan P. Sanabria-Mazo, Bernardo Useche-Aldana, Pedro P. Ochoa, Diego F. Rojas-Gualdrón y Antoni Sanz 2021
Referencia según APA versión 6ta.	Sanabria-Mazo, J. P., Useche-Aldana, B., Ochoa, P. P., Rojas-Gualdrón, D. F., & Sanz, A. (2021). Impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental en Colombia. Editorial CES.
Síntesis	<p>Sanabria-Mazo, J. P., Useche-Aldana, B., Ochoa, P. P., Rojas-Gualdrón, D.F., & Sanz, A. (2021). Escribieron un libro con el propósito de dar a conocer el impacto de la pandemia en la salud mental de los colombianos y que además sirviera para futuras investigaciones y para la creación de políticas públicas a favor de la salud mental.</p> <p>Este libro es una investigación liderada por la Universidad Autónoma de Barcelona en 30 países entre ellos Colombia quien contó con el apoyo del colegio de psicólogos para dicha investigación. Para Sanabria-et al. (2021). El libro “Impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental en Colombia” está compuesto por un total de nueve capítulos. En el Capítulo 1 se destaca la aportación científica y social de este libro de investigación. En el Capítulo 2 se comparte la cronología de la evolución de la pandemia a nivel nacional e internacional. En el Capítulo 3 se contextualiza el marco de referencia del estudio, se realiza una lectura global de las principales políticas de salud pública desarrolladas en Colombia para mitigar el efecto de la pandemia y se reconoce el modelo de determinantes sociales de la salud como un elemento clave de análisis. En el Capítulo 4 se reporta una síntesis de las evidencias reportadas en estudios previos nacionales e internacionales sobre el impacto de la pandemia en la salud mental. En el Capítulo 5 y en el Capítulo 6 se indican los objetivos de investigación y el método. En el Capítulo 7 y en el Capítulo 8 se muestran los resultados y las</p>

	<p>conclusiones generales. Por último, en el Capítulo 9 se proponen algunas recomendaciones generales que tienen como finalidad contribuir a amortiguar las consecuencias psicosociales de la pandemia de COVID-19 y a definir modelos preventivos que puedan ser de utilidad para las políticas de salud pública en Colombia. (p.35 y 36)</p> <p>Este libro permite la transferencia de conocimiento científico y datos sobre el impacto de la pandemia en la salud mental, al igual que propone líneas de acción que permitan ayudar a superar las diferentes afectaciones por la pandemia y hace un llamado a los entes gubernamentales para la creación de políticas públicas en torno a la salud mental.</p>
Relación con el tema del proyecto u opción de grado	<p>Desde la monografía propuesta este libro permite realizar un análisis sobre el impacto de la pandemia en temas de salud mental, además permite realizar una reflexión más profunda acerca de lo realizado hasta ahora y crea las necesidades de pensar en líneas de acción que permitan la creación de planes que ayuden a superar los impactos de la pandemia.</p>

Tabla 3

Formato de Redacción de Antecedentes

Formato de redacción de antecedentes	
Título	Pandemia y salud mental en la nueva realidad
Autores y Fecha	Fabian Andrey Zarta Rojas Carlos German Juliao Vargas 13 de agosto de 2021
Referencia según APA versión 6ta.	Zarta Rojas, F. A., & Juliao Vargas, C. G. (2021). Pandemia y salud mental en la nueva realidad. Hojas De El Bosque, 8(13). https://doi.org/10.18270/heb.v8i13.3273
Síntesis	Zarta Rojas, F. A., & Juliao Vargas, C. G. (2021). Escriben un análisis desde la postura de científico social con respecto a la pandemia y la salud mental, llamándola la nueva realidad de la salud mental y permite ver la pandemia desde los ángulos de la política y los medios de comunicación

quienes influenciaron para hacer ver las cosas de manera más perjudicial para la salud mental.

Dicho estudio presenta cifras en términos de salud mental antes de la pandemia que ya eran preocupantes para los gobiernos y seguido a ello revela datos estadísticos de las afectaciones a la salud mental durante pandemia tales como preocupación, miedos intensos, angustia, preocupación, irritabilidad, cansancio, llegando a afirmar que “6 de cada 10 colombianos (en su mayoría, mujeres) vive cierta inestabilidad mental, debido a diferentes emociones afrontadas durante el confinamiento obligatorio y preventivo que el gobierno declaró meses atrás, en 2020” (Zarta Rojas, F. A., & Juliao Vargas, C. G. 2021, p.53).el autor hace una invitación a los científicos sociales sobre la responsabilidad de crear técnicas y herramientas que ayuden en esta nueva realidad de la salud mental a crear esas líneas de acción que permitan a los gobiernos mitigar dichas problemáticas.

En conclusión, dicho estudio invita a fortalecer la inteligencia emocional de los colombianos, la forma en que los medios transmiten la información y hace responsable al gobierno de las políticas que deben girar en torno a fortalecer la salud mental.

Relación
con temadel
proyecto u opción
degrado

Desde la monografía es importante conocer los datos en salud mental antes de la pandemia y sus afectaciones a dicha problemática durante y después de ella, las cuales son informadas por este análisis. Además, invita a reflexionar sobre la responsabilidad de los gobiernos y los mediosde comunicación en el manejo de la información y de la pandemia en general, lo cual afectó de manera significativa la salud mental de los colombianos.

Tabla 4*Formato de Redacción de Antecedentes*

Título	Coronavirus: epidemia emocional y social
Autores y Fecha	Lorena Cudris Torres, Álvaro Barrios–Núñez, Nidia J. Bonilla Cruz 23/04/2020
Referencia según APA versión 6ta.	Cudris-Torres, L., Barrios-Núñez, Á., & Bonilla-Cruz, N. J. (2020). Coronavirus: epidemia emocional y social.
Síntesis	<p>Cudris-Torres, L., Barrios-Núñez, Á., & Bonilla-Cruz, N. J. (2020). Realizó una revisión sistémica sobre afectaciones emocionales y sociales causadas por el COVID -19 en la población a nivel mundial, para lo cual realiza una revisión documental, de diferentes fuentes como la OMS, OPS, INS.</p> <p>Dicho informe hace referencia a que las afectaciones a nivel mundial estaban relacionadas con la ansiedad, la depresión, el pánico, el estrés, el miedo a que algo pudiera ocurrirles a ellos o a sus familiares, conductas de limpieza extrema se incrementaron cada vez más y argumentan como en personas con Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) empeoraron sus síntomas. También el texto hace alusión a como el 90% de los trabajadores de la salud de todos los textos revisados presentaban cuadros de ansiedad, depresión, miedo y angustia relacionados con la pandemia.</p> <p>De igual manera dicho informe hace la invitación para que los gremios de psicólogos, psiquiatras y ministerios de salud creen guías y protocolos de atención en los diferentes países con el fin de mitigar los efectos de una próxima pandemia en cualquier población, aunque hace un llamado especial a Colombia.</p>

Este análisis se relaciona con la monografía propuesta en el manejo del tema que se propone en ella ya que permite analizar una revisión bibliográfica del tema a nivel mundial para dejar evidencia de lo ocurrido en el mundo y en Colombia en el mismo tiempo y como no es ajeno ni solo lo vivieron los colombianos sino también las mismas sensaciones fueron experimentadas a nivel mundial.

Tabla 5

Formato de Redacción de Antecedentes

Formato de redacción de antecedentes	
Título	Situación de salud mental en el área metropolitana del Valle de Aburrá durante el aislamiento preventivo decretado en Colombia por la pandemia COVID -19: un análisis exploratorio
Autores	y Santiago Escobar Toro
Fecha	2020
Referencia según APA versión 6ta.	Escobar Toro, S. (2020). Situación de salud mental en el área Metropolitana del Valle de Aburrá durante el aislamiento preventivo decretado en Colombia por la pandemia del COVID -19: un análisis exploratorio (Bachelor's thesis, Universidad Eafit).

Síntesis

Escobar Toro, S. (2020). Realizó un estudio exploratorio cualitativo, donde aplicó pruebas psicométricas como SRQ18 (Climent & De Arango, 1983), y la escala de percepción del funcionamiento familiar APGAR familiar (Smilkstein, 1978), los procedimientos fueron practicados en medio de la pandemia del COVID -19, a personas que oscilaban entre los 18 y 73 años, con el fin de determinar el estado de la salud mental de los residentes en los municipios de la ciudad de Medellín. Dentro de los hallazgos que arrojó el estudio se pudo determinar que el 32,8 de las personas que participaron presentaron síntomas de ansiedad y depresión, el 22,7 tenían síntomas psicóticos, el 43,9% presentaba consumo de alcohol, el 72,5% disfunciones familiares. Dicho informe presenta una discusión donde se exponen las cifras y sus preocupaciones, generando la reflexión acerca de cómo se ha quedado corto el país en temas de políticas públicas sobre salud mental y hace la invitación a realizar un trabajo arduo en el tema de la promoción y prevención del cuidado de la salud mental.

Relación con temadel proyecto u opción de grado

Este estudio se relaciona con la monografía presente, ya que revela datos en temas de salud mental de una de las principales ciudades de Colombia, los datos presentados por dicho estudio son cualitativos y cuantitativos de las diferentes afectaciones de la salud mental en una de las ciudades de Colombia, de igual forma presenta datos estadísticos en el tema en mención que pertenecen a informes realizados en años anteriores al confinamiento toda esta información permite servir de referencia científica para el sustento del análisis presente.

Marco Teórico

La Salud Mental en Colombia Antes de Pandemia

Sanabria-Mazo et al. (2021) argumenta que:

En el 2015 se realiza la encuesta nacional de salud mental, realizada a 15,351 personas pertenecientes a 13.200 hogares de todo el territorio colombiano, dicho estudio arroja como resultado una percepción ´positiva de la salud mental, además las puntuaciones del SRQ indicaron prevalencias de moderadas (44%) a severas (7%) en ansiedad y de moderadas (96%) a severas (4%) en depresión en población adulta. Los trastornos mentales identificados en la ENSM fueron más frecuentes en mujeres adultas que en hombres, excepto en los trastornos afectivos bipolares, y en adultos entre 18 y 44 años que en otros grupos de edad. La prevalencia de cualquier trastorno mental fue superior, en una relación cercana a 2 a 1, en la zona urbana que en la zona rural y en los hogares vulnerables y en estado de pobreza que en los hogares promedio. (p.81)

Dicho informe permite analizar que las personas ya empezaban a reportar afectaciones a la salud mental, pero no de manera significativa, es decir, en su gran mayoría consideraban estar tranquilos, superando las dificultades y dedicándose cada uno a su vida en particular.

Es posible pensar que los índices de afectaciones en la salud mental hubiesen sido más altos al inicio de la pandemia. Esto se debe a que las personas apenas estaban tomando conciencia del tema de la salud mental y familiarizándose con los términos o conceptos que se utilizan en relación con dicho tema. En otras palabras, antes de la pandemia, apenas se comenzaba a hablar de salud mental y a transmitir ese conocimiento a la población. Por lo tanto, se puede pensar que muchas personas, aunque experimentaban procesos psicológicos difíciles, no eran conscientes de ello.

Es importante mencionar la carga histórica del país para comprender cómo diversas problemáticas ya habían creado varios traumas en la población y cómo muchas personas luchaban por desarrollar un espíritu de resiliencia, así lo argumenta Gómez, et al. (2021).

Es necesario que entendamos la salud mental en Colombia en el marco de nuestro contexto histórico, social y económico. En este sentido, es perentorio aludir a la violencia de más de 50 años en el país, es decir, aquella por la que ya varias generaciones han pasado hasta hoy. Pero todo ello será vinculado también a los discursos económicos del neoliberalismo, reconociendo así la compleja red de relaciones entre los aspectos sociales, económicos, políticos y culturales y las comprensiones y prácticas en salud y salud mental. Desarrollamos en una primera parte este tema porque consideramos que, si bien la actual preocupación se concentra en la crisis social y sanitaria generada por la pandemia de la COVID -19, no podemos omitir las marcas históricas que nos caracterizan como país con un conflicto armado sin resolver, y debemos actualizarlas constantemente a los hechos que nos aquejan en la sociedad colombiana. (p.4)

El escritor invita a analizar que, antes de la pandemia, Colombia ya venía experimentando afectaciones a la salud mental debido a las problemáticas económicas, sociales, políticas, culturales y de violencia que afectaban al país durante más de 50 años. Estas situaciones generaron en la población diferentes grados de vulnerabilidad e invitaron a abordar cada problemática de salud mental de manera distinta.

De igual forma, este escrito resalta el papel de las entidades gubernamentales como responsables de generar situaciones que afectan la salud mental y de trabajar en su mejora.

Impacto de las Pandemias

En el mundo han existido diferentes epidemias que han alertado a los diferentes gobiernos porque los han llevado a afectaciones económicas, sociales, de salud, entre otros.

Empezaron como epidemias y se extendieron rápidamente por diferentes países, llegando a ser consideradas pandemias y generando grandes números de muertes, problemas en diferentes ámbitos y gobiernos preocupados por enfrentarlas.

Entre las más conocidas se mencionan:

H7N9

SARS

Enfermedad de Schmallenberg

H1N1

Encefalitis Espongiforme Bovina (vaca loca)

Enfermedad de Marbourg

La Peste bubónica

El Tifus

El VIH

La Gripe Española

El Cólera

Para Villamil Jiménez, Luis Carlos. (2013).

Durante los últimos 30 años han aparecido más de 30 enfermedades infecciosas nuevas o emergentes de diversa etiología, con un alto impacto en la salud tanto humana como animal que han causado un significativo cambio en los patrones de morbilidad y mortalidad a escala nacional o regional e incluso en el ámbito mundial, y se han convertido en pandemias. (p.1)

Las pandemias generan un impacto multidimensional en cada país, afectando en manera significativa la economía, el ámbito social, la salud física, la capacidad en atención de salud de cada país y generando múltiples problemáticas alrededor de ellas, enfrentando a cada gobierno retos que se hacen necesario superar para Arbeláez et al. (2019)

Las fuentes a nuestra disposición indican que los efectos de las pandemias son múltiples y dependen de varios factores como: la gravedad de la enfermedad, el entorno sociocultural donde se desarrolle el brote, las capacidades de las autoridades para generar políticas sanitarias destinadas a prevenir en lo posible la propagación del virus y, atender a los infectados y, la puesta en marcha de políticas comunicacionales que generen calma social a pesar de la crisis. (p. 145)

Si lo social, económico y político se ven afectados, es indispensable pensar en las afectaciones que todo esto trae a la salud mental. Estas afectaciones solo han sido reconocidas desde hace algunos años gracias al avance en políticas públicas, pero hasta la fecha son insuficientes a la hora de enfrentar una nueva pandemia. Cada gobierno debe ser consciente de los retos que enfrenta y de la manera en que situaciones como esta lo afectan gravemente, especialmente si se trata de un país en vía de desarrollo que no ha logrado la independencia económica absoluta y depende de otros.

Pensar en el impacto a la salud mental que ha dejado una pandemia en las personas nos lleva a considerar situaciones de depresión, ansiedad, estrés, miedo, pánico, dolor, duelo, insomnio, angustia y extrema preocupación. Estos factores, a la postre, se traducen en diferentes problemáticas en la salud física, las relaciones familiares, la pobreza extrema y todo lo que se deriva de una emergencia sanitaria en un país que no cuenta con los recursos suficientes para enfrentar dicho suceso.

La Pandemia Covid – 19 y su Impacto

Cudris, et al. (2020) En 2019 se identificó un nuevo miembro de la familia como el agente causal de un brote de enfermedades respiratorias que se originó en Wuhan - China. Los científicos han denominado a esta enfermedad respiratoria aguda COVID-19 que a veces es grave y es causada por un nuevo coronavirus SARS-CoV-21. Por su rápida propagación el virus ha afectado alrededor de 191 países, con corte 27 de marzo de 2020, las estadísticas muestran que 528.025 personas a esta fecha han sido contagiadas, de las cuales 127.531 se han recuperado y 23.672 murieron, siendo los países más afectados China, Italia y España. (p.309)

El mencionado virus comenzaba a traspasar fronteras, llegaba a otros países en avión y a veces en primera clase, no fueron suficientes los esfuerzos por cerrar los aeropuertos y tratar de crear una cultura de aislamiento social, las personas parecían no entender la gravedad de la

situación, es más se corrieron rumores de que todo era falso y eran jugadas políticas de terror.

Pero empieza cada país a reportar lo que estaba pasando a causa del virus, este llevaba a padecer un cuadro clínico para algunas personas sin síntomas, para otras una leve fiebre, pérdida del olfato, inapetencia, entre otros síntomas, pero un porcentaje de la población en general eran consideradas personas de alto riesgo como los adultos mayores, las personas con enfermedades autoinmunes, las personas con cáncer y las personas con sistemas inmunes debilitados.

La pandemia fue declarada el 30 enero de 2020 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y solo hasta marzo de 2020 el gobierno nacional decretó confinamiento total para toda la población colombiana, solo una persona podía salir a comprar comida, la gente se volcó a los supermercados por montones, las empresas empezaron a mirar la forma de sostenerse y sostenera sus empleados en casa, algunas lograron trabajar desde casa, para otras era imposible hacerlo yni hablar de aquellos que vivían del rebusque a diario que tuvieron que colgar una banderita roja en su ventana indicando que necesitaban alimentos, así lo argumentó Gómez, et al. (2021).

También algunos barrios se manifestaron por medio de un trapo rojo en las ventanas de las casas, noticia destacada por Ramírez Gil (2020) en el sitio web de la FM, en la que informó que con dichos actos simbolizaban para los hogares más afectados por la pandemia un pedido urgente de ayuda. (p.15)

La gente creó el distanciamiento social; nadie quería saludar a nadie, abrazar a otro o realizar visitas. Cada persona que se veía en la calle era un sospechoso del virus. Aquellos que tenían que salir a trabajar llegaban a casa y desde la puerta debían quitarse todo, bañarse en alcohol, usar antibacteriales y encerrarse en un cuarto aparte para evitar contagiar a su familia. Los que fueron contagiados eran llevados al hospital, y las familias eran estigmatizadas, rogando por un milagro que a muchos no se les concedió.

Al principio, todo parecía mentira, pero al pasar de los meses, al observar los medios de

comunicación, escuchar las diferentes noticias de todo el mundo y ver la mortandad, el miedo se apoderó de la población colombiana. Es en ese momento donde comienzan a surgir diferentes situaciones en torno a la salud mental. A pesar de que ya se veía afectada por las múltiples causas de violencia y diversas problemáticas sociales vividas en el territorio colombiano, esta nueva problemática emergente parecía no hacer distinciones.

Se comenzaron a registrar de manera cronológica en los medios de comunicación cada muerte que ocurría en el país debido al COVID-19. Para marzo de 2021, un año después del inicio de la pandemia, se habían registrado 60,412 fallecidos en el país. Esta cifra ha ido aumentando con el paso de los años, tal como argumenta Gutiérrez et al. (2021): "El 6 de marzo de 2021 se cumplió el primer año del diagnóstico inicial de COVID-19 en Colombia, y para esa fecha se documentaron 2,273,245 casos confirmados, 33,203 casos activos y 60,412 fallecidos" (p. 244).

Es importante resaltar que las personas que eran contagiadas y tenían un cuadro clínico complicado, debían ser llevadas al hospital, muchos de ellos no regresaron a casa, eran cremados sin derecho a que los familiares estuvieran presentes, sin derecho al funeral que facilita la aceptación del duelo; y es necesario mencionar que los medios de comunicación cada día aumentaban el terror en las emisiones continuas de noticias, sobre las desbordantes cifras que se reportaban a nivel mundial, sobre las muertes y los insuficientes medios económicos y los pocos conocimientos sobre el virus que dificultaban la atención a las personas contagiadas.

Hablar del impacto de la pandemia del COVID – 19 es hablar de un momento muy oscuro que el mundo vivió y es reconocer las innumerables afectaciones que trajo consigo a la salud mental.

Afectaciones a la Salud Mental

En octubre de 2020, el DANE y UNICEF revelaron una encuesta realizada sobre la salud mental en los colombianos que permitió identificar que, por una parte, las mujeres eran las más afectadas por el confinamiento, y por otra, que la preocupación, tristeza y cansancio crecían. Cuando se preguntó a las personas por los sentimientos que habían experimentado en la última semana, “el 39,3 % dijo no haber experimentado ninguno y el resto repartió sus sensaciones entre preocupación o nerviosismo 38,6 %, tristeza 20,6 %, dificultades para dormir 18,8 %, cansancio 18,1 %, dolores de cabeza o estomacales 16,3%, soledad 12,2 % e irritabilidad 10,6 % (DANE-UNICEF, 2020, s. p).

En ese mismo informe, se hace un énfasis especial: “las mujeres tienden a reportar mayores prevalencias, en especial en aspectos como cansancio, tristeza o dificultades para dormir” (DANE-UNICEF, 2020, s. p.), lo que justifica esa afirmación es que ellas dijeron sentirse preocupadas (40,3 %); cansadas (19,8 %); irritables (11,9 %); solas (13,5%); tristes (24 %); con dolores de cabeza o estomacales (18,6 %), y con dificultades para dormir (20,8 %) (DANE-UNICEF, 2020, s. p.). En todas las categorías, las puntuaciones de las mujeres están por encima de las obtenidas por los hombres, lo cual indica un deterioro especial de la salud mental en las mujeres durante el confinamiento. (Citado en Rojas, F. A. Z., & Vargas, C. G. J. 2021, p.53).

Es ineludible que la pandemia trajo una nueva realidad en la salud mental de los colombianos, cabe anotar que en diferentes estudios internacionales como en Estados Unidos en un estudio a 62 mil personas, el 18% reportó un trastorno psiquiátrico a causa de la pandemia tal como la ansiedad, la depresión y la demencia entre otros. (Sanabria-Mazo et al. 2021, p.65).

Además, se logró determinar que la pandemia afectó la salud mental gravemente, se identificaron miedos inespecíficos y descontrolados a infectarse, ansiedad generalizada, alteraciones en el estado del ánimo, estrés, frustración, aburrimiento, irritabilidad y soledad en la población general, se encontraron afectaciones psicológicas provocadas por las restricciones en la movilidad, las limitaciones de las interacciones sociales y las interferencias en el desarrollo de actividades laborales. Basándose en experiencias

preliminares, algunos estudios señalaron antes o en fases iniciales de la pandemia efectos del aislamiento como incrementos en la prevalencia de ansiedad, de depresión y de estrés postraumático, aumento de síntomas como la ira, el miedo, la tristeza, la culpa y el insomnio y riesgos de exclusión social y de estigmatización (Sanabria-Mazo, et al. 2021, p.77).

Es importante mencionar que se realizaron estudios a nivel nacional sobre el impacto de la pandemia en la salud mental en 10 ciudades del país Sanabria-Mazo et al. (2021). argumenta lo siguiente:

Estudio de Profamilia con 3594 personas

La población de 18 a 29 años experimentó niveles altos de nerviosismo, cansancio, impaciencia y rabia

La preocupación es fue la sensación más experimentada alcanzando niveles desde el 48% hasta el 62% en las diferentes edades

El Departamento Nacional de Estadística (DANE) realizó un estudio con 20.452 personas encontrando lo siguiente:

El 39% de la población experimento la preocupación

El 21% tristeza

19% dificultades para dormir

El 18 % cansancio

El 16% dolores de cabeza o estomacales

El 12 % soledad

El 11% irritabilidad (p.79 – 80)

La pandemia no solo trajo sentimientos incontrolables en algunas ocasiones también descompensó a nivel económico, social y familiar a los colombianos.

En cuanto a lo familiar, Espinosa y Bejarano, (2020). Argumenta lo siguiente

Aumento del maltrato intrafamiliar en un 230% solo reportadas en Bogotá sin contar las demás ciudades (p.182)

Dolor y depresión a causa de los duelos

Problemas familiares por estrés y preocupación.

Según Rodríguez et al. (2022)

Aumento del consumo de alcohol y tabaco (p.38).

Las madres reportaron agotamiento

Gran porcentaje de problemas en el funcionamiento familiar (p.38)

En un estudio realizado en la ciudad de Medellín, utilizaron pruebas psicométricas estandarizadas y validadas en el contexto colombiano, la prueba de tamizaje de síntomas asociados a trastornos mentales SRQ18 (Climent & De Arango, 1983), y la escala de percepción del funcionamiento familiar APGAR familiar (Smilkstein, 1978) para evaluar la salud mental durante la pandemia de esta población, tuvieron en cuenta 189 personas entre los 18 y los 73 años mostrando los siguientes resultados:

El 32,8% tenían síntomas de depresión y ansiedad

EL 22,7% síntomas psicóticos

El 43,9% consumo de alcohol

El 72,5 disfunción familiar (Escobar Toro, S. 2020, p.1)

En una investigación realizada por la universidad Simón Bolívar en la región del caribe sobre estudiantes universitarios y su impacto en la salud mental a causa de la pandemia, lograron concluir que los estudiantes bajaron su nivel académico a causa del estrés y la ansiedad. (Beleño et al. 2022, p.3).

En una investigación realizada por la Universidad Luis Amigó realizada a 780 estudiantes de diferentes universidades del país, mediante una encuesta con preguntas tipo Likert,

llegaron a la conclusión que los estudiantes y sus familias presentaban una inestabilidad emocional a causa del confinamiento y la pandemia, desencadenando problemas psicológicos como el estrés y la ansiedad. (tomado de Valencia, et al. 2022, p.17)

Una investigación liderada por la Universidad de Barcelona en nuestro país y otros más, acerca del impacto psicológico en la salud mental a causa de la pandemia llamada PSY-COVID, un estudio de observación de corte transversal, registrando 24,689 respuestas, se realizó por medio de un formulario de Google con la colaboración del colegio colombiano de psicología, 25 entidades aliadas, 11 coordinadores, 1500 agentes de difusión, de manera masiva por medio de redes sociales, medios de comunicación y contactos universitarios, en la cual participaron 18.061 personas mayores de 18 años residentes en Colombia, reportando los siguientes resultados:

El 37% tuvo dificultades para adaptarse, con números elevados en el

Amazonas y la Orinoquia

El 30% dedicaba más de una hora al día a buscar información sobre el covid

El 43,9 percibían el virus como una amenaza

El 21,3 reportó un impacto en su salud

El 26,6% reportó insomnio

El 35% riesgo de depresión

El 29,2 ansiedad (Tomado de Sanabria-Mazo, et al. 2021, p.113)

A nivel educativo en Colombia la pandemia generó afectaciones en el manejo de la tecnología y la implementación de recursos tecnológicos en las diferentes instituciones, derivando a afectaciones psicológicas en los estudiantes, así lo argumenta Prada Núñez, et al. (2021).

De este modo, no solo las dificultades de uso y apropiación de las tecnologías digitales afectan los actores educativos, hay otros elementos de corte psicológico que pueden obstaculizar los procesos formativos y de enseñanza, como los efectos depresivos relacionados con la falta de sueño, ansiedad y autoestima (Almonte, Parra y Baltazar,

2019) que posiblemente sean generados por el aislamiento preventivo y que derivan en fracaso escolar y posteriormente al abandono de los escenarios escolares. (p.3)

En una investigación realizada por Prada Núñez et al. (2021) en la universidad Francisco de Paula Santander, ubicada en la ciudad de Cúcuta, a la facultad de educación, artes y humanidades, donde participaron 100 docentes y 394 estudiantes, para dicha investigación se valieron del inventario de depresión de Beck, determinando en sus resultados que el 76% habría padecido síntomas de depresión mínima, representando los más sobresalientes como:

El 46% presentó tristeza, el 67% registró cambios en el sueño, el 47% registró cambios en el apetito, el 23% irritabilidad entre otros resultados.

Concluyendo dicho informe que la depresión, ansiedad y el estrés hacen parte de las afectaciones producidas por el confinamiento de la pandemia COVID – 19, además invita a realizar más estudios con el fin de determinar líneas de acción entorno a dicha problemática.

Todos estos datos y factores que se observan a nivel social, familiar, económico, laboral y estudiantil llevan a esclarecer que las afectaciones psicológicas en la salud mental de los colombianos a causa de la pandemia se hicieron evidentes, y no existían planes de contención para ello. Las necesidades de tipo psicológico comenzaron a aumentar notablemente desde el confinamiento por la pandemia. Habiendo transcurrido ya tres años, es un tema que se ha vuelto prioritario en los gobiernos locales debido a su aumento significativo, a los altos índices de factores que están afectando la salud mental de los colombianos y a la preocupación por el aumento de la ideación suicida que está siendo provocado por las afectaciones psicológicas que aparentemente la pandemia ha revelado.

Pertinencia de la Psicología en la Salud mental, Estudios y Teorías Actuales

En un estudio realizado por Durán Sánchez, J. V. (2023). Sobre la salud mental en Colombia, el autor hace referencia a la relación entre la salud mental y la salud física y como

diferentes situaciones mentales pueden derivar en problemas físicos de salud y viceversa. (p.5)

La salud mental desde dicho estudio se presenta como un requisito indispensable y como un factor fundamental para el desarrollo óptimo de cualquier persona, este es un tema que ha tenido un avance importante en el país, que día a día trabaja en la implementación de diferentes programas en torno a la salud mental., siendo todavía insuficientes para la alta demanda.

Diferentes teorías son la base de los estudios de la salud mental, se podría indicar que entre las más mencionadas se encuentra el enfoque biopsicosocial, que considera la salud mental como resultado de la interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales. Se centra en cómo la genética, la química cerebral, las experiencias de vida y el entorno social contribuyen al bienestar mental o a su deterioro.

El modelo biopsicosocial propone que, “para responder adecuadamente a las necesidades relacionadas con una enfermedad, es necesario tener en consideración tanto los factores biológicos como psicológicos, sociales y espirituales que concurren en las personas y que inciden en su estado de salud” (Morago, 2006). (Citado en Garita Pulido, A. V. 2013, p.57).

Se puede resaltar de igual forma la teoría ecológica de Bronfenbrenner, que explora cómo los diferentes niveles de entorno (microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema) influyen en el desarrollo y la salud mental de un individuo, es decir; los entornos en los que las personas se mueven y desarrollan su diario vivir influyen de una u otra manera en su salud mental y emocional. Así lo argumenta Garita Pulido, A. V. (2013)

La comprensión de los diversos sistemas en que una persona se desarrolla representa un insumo importante para la comprensión de su salud. Así, con la finalidad de favorecer su bienestar y su capacidad para autogestionar su salud, podrían reconocerse elementos en los cuales se requiera intervenir de forma directa o indirecta, vinculados con aspectos de índole contextual o ambiental sobre los cuales pueda ejercer cierto control para hacer frente, de manera adecuada, a las demandas que la vida le plantea. (p.59)

Una de las teorías más utilizadas en la actualidad es el enfoque cognitivo – conductual que se centra en cómo los pensamientos, las emociones y los comportamientos interactúan entre sí y cómo los patrones negativos pueden contribuir a los problemas de salud mental. Las terapias cognitivo-conductuales buscan modificar estos patrones para mejorar el bienestar del individuo y darle herramientas para el control de sus estados mentales.

La psicología brinda un abordaje integral a la salud mental, teniendo en cuenta su importancia para el óptimo desarrollo de la vida de cada persona para Carrazana, V. (2003). “La salud mental depende de cómo uno se siente frente a sí mismo, cómo uno se siente frente a otras personas, y en qué forma uno responde a las demandas de la vida”. (p.1)

En la construcción de la subjetividad de una persona, las experiencias juegan un papel importante, dado que ellas brindan una carga emocional al ser humano e influyen en como este afronta la vida y logra superar los diferentes desafíos que en ella se presentan, así lo expone Valencia et al. (2022)

Es importante analizar como los diferentes desafíos que las personas experimentan, pueden llevarlos a padecer alteraciones del sistema nervioso, impidiéndoles la realización de las actividades cotidianas e interfiriendo con diferentes ámbitos del ser, emergen situaciones para las que posiblemente no se esté preparado y todo esto conlleve a trastornos psicológicos que requieren tratamiento por parte de las entidades de salud y una mirada más responsable del gobierno “La enfermedad psicológica es proporcional al trauma sufrido durante cualquier desastre, las medidas asociadas a realizar cambios en la vida cotidiana, con el fin de preservar la salud, pueden generar diferentes reacciones tanto físicas como psicológicas (Sharma et al., 2020)” (p.12)

Es posible que la pandemia haya creado un caos emocional pero también queda la duda si ella lo creó o realmente solo lo sacó a la luz pública y finalmente por medio de ella se puede evidenciar la realidad en salud mental del país, no es solo el caos mental que originó sino las consecuencias que quedan en el ambiente por años y quizás para siempre.

Mamun y Griffiths (2020) plantean que el sufrimiento que causa el COVID-19 es el habitual que se presenta durante y después de una crisis. Esta pandemia puede ser un detonante para conductas suicidas, las personas no pueden en muchos casos soportar el sufrimiento mental; existe un incremento de los síntomas de ansiedad y estrés postraumático a raíz de la pandemia. (Citado en Valencia, et al 2022, p.12)

Se puede afirmar que el aumento de trastornos psicológicos a causa de la pandemia en los colombianos es evidente. Esto ha generado una afectación a la salud mental dependiendo de cómo cada individuo asume su realidad y cómo lo vivencial o subjetivo en cada persona influye en sus comportamientos. Entre los sentimientos o emociones más comunes que revelan diferentes estudios se encuentran la depresión, la ansiedad, el estrés, el insomnio, la tristeza, la preocupación y el aumento del consumo de sustancias psicoactivas. Además, se presentan problemas en el ámbito familiar, social y educativo debido a las conductas que surgen a raíz de estas emociones, generando la aparición de trastornos psicológicos y aumentando el porcentaje de personas con estos padecimientos. Aún después de haber declarado la finalización de la emergencia sanitaria y haber dado por terminada dicha pandemia, esta sigue causando grandes afectaciones a la salud mental de los colombianos, lo que subraya la necesidad de una participación ciudadana integrada por diferentes disciplinas que aboguen por la generación de nuevas políticas públicas en torno a este tema.

En Colombia, en el año 2013, se aprobó el proyecto de salud mental, el cual garantiza una atención en salud mental integrada que combina la promoción y la prevención en salud mental para la población colombiana. Sin embargo, aún no se ha cumplido plenamente con las políticas públicas relacionadas con esta área, como lo argumenta Sanabria-Mazo, et al. (2021), quienes afirman: "Si bien el país ha logrado avances significativos en materia de normatividad y políticas públicas en salud mental, aún existen rezagos en términos de implementación de los lineamientos establecidos en la política de salud mental" (p. 64).

Dicho lo anterior, es importante resaltar el rol de la psicología y el papel del psicólogo en

el ámbito de la salud mental. Los psicólogos desempeñan un papel fundamental en la comprensión, prevención, evaluación y tratamiento de los problemas de salud mental. Apoyados por la ciencia de la psicología, investigan y desarrollan nuevos enfoques y tratamientos para abordar los problemas de salud mental. La investigación en psicología clínica y de la salud mental contribuye a una mejor comprensión de los trastornos y al desarrollo de intervenciones más efectivas.

Además, el psicólogo cumple un rol de agente psicoeducativo, promoviendo la comprensión de que la salud mental es una parte integral del bienestar general. Los psicólogos utilizan herramientas y técnicas de evaluación para diagnosticar trastornos de salud mental y comprender las necesidades específicas de cada individuo, lo que permite un enfoque personalizado en el tratamiento. También trabajan en la promoción de la salud mental y en la prevención de problemas antes de que ocurran. Esto puede incluir la educación de las personas sobre estrategias de afrontamiento, habilidades de manejo del estrés y la promoción de la resiliencia en respuesta a los malestares psicológicos causados por problemáticas existentes, como la pandemia.

Metodología

Para el desarrollo de la monografía se emplea un enfoque mixto ya que permite analizar las afectaciones de la pandemia en la salud mental desde resultados cualitativos y cuantitativos.

Dicha monografía será de tipo explicativo, ya que permite explicar las afectaciones a la salud mental desde un informe de revisiones bibliográficas.

Los métodos y técnicas de recolección de datos son el método lógico - deductivo y como técnica una revisión documental de los diferentes informes, libros y artículos científicos que permitan generar un análisis en torno a la problemática.

Se seleccionaron 25 documentos de corte científico, periodístico y político, entre artículos, revistas y libros, a través de google académico, utilizando palabras claves “efectos de la pandemia en la salud mental de los colombianos”

Se incluyeron estudios relacionados con la pandemia del COVID-19, sus efectos sobre la salud mental en los colombianos y estudios relacionados con la salud mental, y se excluyeron estudios que contenían información de otros países.

Limitaciones

Aunque existen algunos datos e información sobre las afectaciones a la salud mental ocasionada por la pandemia en la población del país, no se especifica el dato por urbes, toda vez que la información encontrada da cuenta de los resultados en materia de salud mental padecida por la población y producto de lo acontecido, solo en algunas urbes colombianas.

Si la muestra de participantes no es representativa de la población colombiana en términos de edad, género, ubicación geográfica, nivel socioeconómico, etc., los resultados pueden no ser generalizables y podrían sesgar las conclusiones.

Podría existir un sesgo de respuesta si los participantes no responden con honestidad o de

manera precisa a las preguntas sobre su salud mental debido a la estigmatización asociada con los problemas de salud mental y los resultados podrían no reflejar la verdadera situación.

La información recopilada a través de cuestionarios y entrevistas auto administradas puede estar sujeta a sesgos, ya que las personas podrían no ser totalmente conscientes de sus propias experiencias o podrían responder de manera socialmente deseable.

Población y Muestra

Las ciudades participantes son Bogotá, Cali, Medellín, Cartagena, Barranquilla, Leticia, Riohacha, San José del Guaviare, Quibdó y Sincelejo.

Se realiza a través de un muestreo no probabilístico, por bola de nieve en línea personas mayores de 18, se registran departamentos participantes por regiones: región Amazonas, región Andina, región Caribe, región Orinoquia y región pacífico.

Fases

Fase 1. Recolección de informes, libros y artículos

Fase 2. Presentación inicial propuesta de monografía.

Fase 3. Compilación

Fase 4. Revisión

Fase 5. Correcciones.

Fase 6. Presentación.

Análisis

El propósito de este análisis de resultados busca proporcionar una descripción detallada e interpretativa de los hallazgos obtenidos durante la investigación, además de aportar al conocimiento existente y generar un respaldo a las conclusiones y recomendaciones finales.

Las ciudades participantes en las lecturas Bogotá, Cali, Medellín, Cartagena, Barranquilla, Leticia, Riohacha, San José del Guaviare, Quibdó y Sincelejo.

se registran departamentos participantes por regiones: región Amazonas, región Andina, región Caribe, región Orinoquia y región pacífico, sin ser muy específicos en las ciudades participantes.

Debido al confinamiento los estudios fueron realizados con encuestas en línea para mayores de 18 años.

Desde las lecturas investigadas se puede analizar y determinar los hallazgos que se describen a continuación.

El mundo parecía imparable, los seres humanos se dedicaban a sus vidas, Colombia pasaba un momento difícil políticamente, a causa de las diferentes problemáticas que ya venían existiendo y permeando a los colombianos por más de 50 años. Los escritos empezaban a evidenciar afectaciones a la salud mental y el surgimiento de nuevas políticas públicas en torno al cuidado integral de la salud, que incluían la salud mental, ya eran evidentes.

De repente sin mucho aviso se decreta un confinamiento total que en términos de esta generación no se había vivido en la humanidad, confinamiento que inicialmente se establecía por cortos periodos de tiempo, pero que finalmente duró meses.

Los diferentes estudios realizados antes de la pandemia en torno a la salud mental evidencian afectaciones que las diferentes problemáticas sociales existentes en el país ya venían

influyendo y con la pandemia se incrementaron.

Problemáticas como la pobreza extrema, las consecuencias de la violencia, el conflicto armado, los desplazamientos forzosos, la falta de oportunidades, el desempleo, los grupos al margen de la ley, se presentan como situaciones que ya venían afectando la salud mental de los colombianos y a esto se añade la aparición de la pandemia.

En la investigación realizada por Díaz-Leyva (2021) sobre los efectos psicosociales de la pandemia en la familia, se sitúa la ansiedad, la depresión, el estrés, la angustia económica, síntomas psicósomáticos y la violencia doméstica como efectos más recurrentes en la convivencia familiar. Estos efectos “se ven acrecentados por las pérdidas físicas, económicas y materiales que originó la pandemia, el temor al virus y las normas del gobierno para disminuir su transmisión” (p. 153) (Citado en Rodríguez et al, 2023, p.10).

En los hallazgos de las lecturas propuestas sobre las afectaciones psicológicas a la salud mental de las poblaciones de la muestra se resalta lo siguiente:

Las mujeres presentaron mayor afectación psicológica según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (Dane).

Según Profamilia en regiones como Bogotá y sus municipios, Cali, Yumbo, Medellín y los municipios del Valle de Aburrá, Cartagena, Barranquilla, Soledad, Leticia, Riohacha, San José del Guaviare, Quibdó y Sincelejo. el 75% se sintió cansado sin motivo, el 76% se sintió nervioso, el 75% se sintió inquieto, el 58% sintió rabia, el 52% se sintió desesperanzado, el 40% se sintió tan triste que nada podía calmarlo.

En Bogotá aumentó el maltrato intrafamiliar en un 230%.

Se reportaron situaciones de dolor, depresión y frustración a causa de los duelos complicados.

En la ciudad de Medellín reportaron en su encuesta que el 32,8% tenían síntomas de

depresión y ansiedad, el 22,7% síntomas psicóticos, el 43,9% reportó aumento del consumo de alcohol, el 72,5% reportaba alguna disfunción familiar.

En un estudio realizado por la Universidad de Barcelona en el país de Colombia por regiones reportan los siguientes resultados: el 37% tuvo dificultades para adaptarse, con números elevados en el Amazonas y la Orinoquia, el 30% dedicaba más de una hora al día a buscar información sobre el covid, el 43,9 percibían el virus como una amenaza, el 21,3 reportó un impacto en su salud, el 26,6% reportó insomnio, el 35% riesgo de depresión, el 29,2 reportó síntomas de ansiedad.

La universidad Simón Bolívar del caribe reportó una baja del nivel académico a causa de la pandemia.

La Universidad Luis Amigó reportó en sus estudiantes y familias problemas de regulación emocional, acompañados de estrés y ansiedad.

La universidad Francisco de Paula Santander de la ciudad de Cúcuta realizó una encuesta a los estudiantes de la facultad de artes encontrando que el 76% de la población tuvo problemas de depresión a causa de la pandemia.

La literatura muestra que las personas que ya padecían un trastorno mental sus síntomas se aumentaron notablemente.

Es decir, las afectaciones a la salud mental ocasionadas por la pandemia del COVID-19, están resumidas en síntomas de depresión, insomnio, cansancio, irritabilidad, preocupación, nerviosismo, ansiedad, estrés, angustia, bajo nivel académico, problemas emocionales, problemas familiares que derivaban en maltrato intrafamiliar.

Dado los resultados es importante analizar las diferentes afectaciones producidas por la pandemia.

Inicialmente el tema del duelo protagonizó las noticias del país por muchos días, al prohibirse todo tipo de aglomeración o el miedo al contagio por tener contacto con el cadáver, las autoridades no permitieron que los familiares reclamaran el cuerpo de sus seres queridos quienes eran llevados a la morgue para ser cremados, dejando en las familias un profundo dolor y siendo afectados algunos con un duelo complicado que se vuelve patológico y deteriora el estado de salud de quien lo padece, como lo menciona Larrota et al. (2020).

Ante la situación enunciada, los dolientes estarán expuestos a dos factores de riesgo que se asocian al llamado duelo complicado, el que se encuentra relacionado con los factores situacionales de la muerte, donde se debe afrontar la pérdida de manera súbita, asumiendo con impotencia el no haber acompañado al ser querido durante la enfermedad y finalmente no poder estar junto a él en el momento del deceso para despedirse. Un segundo factor, asociado con la falta o limitación de apoyo social, que propicia el tener que asumir en soledad el dolor y la tristeza del fallecimiento; limitando las posibilidades para reconocer la realidad de la muerte, expresar sus sentimientos, recordar los recuerdos de quien fallece, compartir el dolor con los demás; al no poder establecer el espacio presencial para recibir apoyo y solidaridad por parte de familiares y allegados en medio de los rituales funerarios y religiosos comunes en estas circunstancias.(p.179)

Otro factor importante para analizar es como las mujeres según los reportes son las más afectadas en términos de salud mental, cabe anotar que es posible que sean de nuevo revictimizadas con dicha problemática y que este es un factor importante a tener en cuenta en una posible pandemia que se presente.

Las afectaciones psicológicas a causa de la pandemia están dadas por diferentes factores que deben ser tenidos en cuenta, para trabajar en pro de ellos y minimizar sus efectos, dentro de esos factores pueden estar las problemáticas que ya existían en el país antes de llegar la pandemia y derivados de ella tales como:

La pobreza extrema

La falta de oportunidades

La violencia intrafamiliar

El desplazamiento

Las consecuencias de la violencia y los grupos al margen de la ley, etc.

El factor económico

Las difusiones familiares

El consumo de spa

El aislamiento

El encierro

Los medios de comunicación

El miedo al contagio

Los factores antes mencionados hicieron parte importante en el desarrollo de los malestares psicológicos reportados en los diferentes estudios sobre los colombianos, permitiendo evidenciar todo lo que debe tenerse en cuenta en una pandemia, para trabajar en pro de ello no solo en el durante sino también en el antes y luego en el después.

Aunque las mujeres fueron las más afectadas se puede inferir que la pandemia no discriminó ni edad, ni género, ni sexo, afectando inclusive a estudiantes universitarios, a personas con estabilidad económica, aumentando los síntomas de quienes ya padecían un trastorno y generando uno en aquellas personas que antes de la pandemia se consideraban saludables en los diferentes ámbitos de su vida.

Los estudiantes universitarios demostraron importantes alteraciones en su salud mental, un tema para analizar y vigilar en post pandemia.

En Colombia, aunque existen políticas públicas de salud mental aún no se evidencia un

trabajo arduo en ella, esto debido a múltiples problemáticas que enfrenta el país y su gobierno.

“En este sentido, se observa que en Colombia la atención primaria en salud no cumple con la cobertura que debería tener, demostrando que es la prevención terciaria, centrada en el tratamiento y la rehabilitación, la que ha primado” (Montenegro Grisales, 2015; Franco, 2012). (citado en Gómez et al. (2021).

En dicho sentido preguntarse hasta dónde el gobierno tiene la responsabilidad de proponer y atender la salud mental como un tema prioritario en las mesas de gobierno, es ineludible; caben además preguntas y reflexiones como ¿la pandemia puso en evidencia la verdadera realidad sobre la salud mental en Colombia?, ¿Detonó la pandemia una crisis en salud mental?, ¿será una nueva pandemia las afectaciones a la salud mental?, ¿Se podrá manejar en temas de salud mental una nueva pandemia, sin tener tantas afectaciones?

Es importante resaltar acciones para abordar la salud mental post pandemia:

Promoción de la conciencia: Educación pública sobre la importancia de la salud mental, la identificación de señales de problemas y la eliminación del estigma asociado a los trastornos mentales.

Acceso a servicios de salud mental: Asegurar que haya servicios de salud mental accesibles y asequibles para todas las personas, incluyendo terapia, consejería y medicamentos si es necesario.

Apoyo psicológico en el lugar de trabajo: Fomentar la creación de entornos de trabajo que promuevan el bienestar mental y proporcionar apoyo a los empleados que lo necesiten.

Programas de autocuidado: Promover prácticas de autocuidado como ejercicio, la meditación y la gestión del estrés como parte de la rutina diaria.

Intervención temprana: Identificar y abordar problemas de salud mental en etapas tempranas para evitar la escalada de los síntomas.

Promoción de la resiliencia: El gobierno debe brindar nuevos programas que permitan el trabajo comunitario en torno a la resiliencia.

Sugerencias para Mejorar el Enfoque de Salud Mental en una Emergencia Sanitaria

Planificación anticipada: Incluir planes de salud mental en la preparación para emergencias, de manera similar a la planificación para la atención médica física. Esto implica la asignación de recursos y la formación de personal en salud mental.

Comunicación efectiva: Proporcionar información clara y precisa sobre la situación, medidas de prevención y recursos de apoyo en salud mental a la población durante una emergencia.

Apoyo psicosocial: Establecer sistemas de apoyo psicosocial para las personas afectadas por la emergencia, como grupos de apoyo, líneas telefónicas de ayuda y servicios de consejería.

Capacitación de profesionales de la salud: Capacitar a profesionales de la salud en la identificación de problemas de salud mental y en el debido direccionamiento para un servicio integral al paciente.

Telemedicina y tele psicología en salud mental: Desarrollar y promover la telemedicina y tele psicología, como una forma efectiva de brindar servicios de salud mental durante una emergencia.

Monitoreo y seguimiento: Implementar sistemas de seguimiento para evaluar la salud mental de las personas en el tiempo posterior a la emergencia y proporcionar apoyo continuo según sea necesario.

Colaboración interinstitucional: Fomentar la colaboración entre organizaciones de salud, servicios sociales, ONG y gobiernos para abordar integralmente las necesidades de salud mental de la población afectada.

Investigación y evaluación: Realizar investigaciones para comprender mejor los impactos psicológicos de las emergencias y evaluar la efectividad de las intervenciones en salud mental.

Que importante es entender la salud mental como aquella que permite o limita el disfrute de la vida, todo ser humano debe ser consciente del cuidado de ella, y entender como sus afectaciones pueden derivar en otras problemáticas más severas y perjudiciales para el ser humano. Aunque Colombia no estaba preparada para asumir un reto tan grande en temas de salud mental en medio de una pandemia, se puede concluir que los seres humanos son resilientes y cada batalla les enseña a querer superarla, se puede añadir que cada batalla que se ha presentado en Colombia se supera en grupo, en unión, en conjunto tal como lo argumenta Gómez, et al. (2021)

Los ejemplos reales de los campesinos que han afrontado por mucho tiempo el conflicto armado y las acciones colectivas de entidades sociales y grupos organizados en los barrios de Medellín ante la emergencia de la COVID-19 nos enseñan que la construcción de tejido social potencia la salud mental. La creación de redes de apoyo, sumada a la difusión de mensajes estatales que enfatizan en lo valioso de las relaciones colectivas, propiciarían el entendimiento de la salud mental a partir de diversas perspectivas sociales y complementarían los modelos biomédico-comportamental y del bienestar y las potencialidades; todo esto con impacto en las políticas públicas que la pandemia por la COVID-19 ha denunciado como urgentes y necesarias para la reparación del tejido social históricamente fracturado en nuestro país. (p.14)

Desde el rol de psicólogo se desempeña un papel importante en el abordaje del bienestar personal, grupal y colectivo articulando diferentes elementos a dicho rol tales como:

Una evaluación o diagnóstico de la salud mental de las personas, grupos o comunidades para comprender las afectaciones específicas, identificar factores de riesgo y determinar las necesidades de intervención.

Realizar psicoeducación con el fin de enseñar información clara y precisa sobre la pandemia, los síntomas de los diferentes trastornos, así como estrategias de afrontamiento saludables.

Brindar apoyo emocional y empatía permitiéndole a las personas, grupos o comunidades expresar sus preocupaciones y miedos.

Terapia individual o grupal para abordar problemas de salud mental, que les permita a las personas compartir sus experiencias y reciban un apoyo mutuo para la pronta recuperación.

Intervención de la comunidad que permita identificar los problemas colectivos en salud mental y propendan en el trabajo de ellos a través de la inclusión.

Empoderamiento: que permita fomentar un espíritu de resiliencia y haga consciente a cada persona de la importancia de su participación en la reconstrucción del tejido social.

En el abordaje de la salud mental en una emergencia sanitaria el rol del psicólogo es crucial, su participación en los procesos de reconstrucción del tejido social y en la construcción de nuevas subjetividades, permiten a las personas, grupos o comunidades ser dotadas de herramientas de afrontamiento, espacios de empoderamiento, resignificación de la experiencia y potenciación del espíritu de resiliencia.

Conclusiones y/o Recomendaciones

Las afectaciones a la salud mental de los colombianos de algunas urbes a causa de la pandemia fueron: ansiedad, depresión, angustia, nerviosismo, miedo, preocupación, insomnio, irritabilidad entre otros; que venían derivados de problemáticas sociales, económicas, familiares que la pandemia afloró de manera significativa.

La pandemia ha tenido un impacto directo en la salud mental de muchas personas en Colombia, además, ha ejercido presión sobre el sistema de gobierno, destacando la importancia de la capacidad de respuesta y la preparación en situaciones de emergencia.

Esta monografía permite identificar las afectaciones psicológicas en la salud mental derivadas de la pandemia del COVID – 19 en los colombianos de algunas urbes; de igual manera deja en evidencia las situaciones o problemáticas que influyeron en el desarrollo de los síntomas y permite invitar a los gobiernos y comunidades a la creación de políticas públicas y líneas de acción que queden establecidas en torno a la salud mental en caso de presentarse de nuevo una emergencia sanitaria como la ya mencionada.

Desde el rol del psicólogo y la articulación de diferentes elementos y disciplinas se puede abordar la salud mental en una emergencia sanitaria, de manera efectiva, solidaria, empática y resiliente, que permita y ayude en la reconstrucción del tejido social y en la resignificación de la experiencia con el fin de mitigar los daños y efectos causados al bienestar psicológico por la problemática presentada.

Referencias

- Arbeláez-Campillo, D. F., Andreyevna Dudareva, M., & Rojas-Bahamón, M. J. (2019). Las pandemias como factor perturbador del orden geopolítico en el mundo globalizado. *Cuestiones Políticas*, 36(63), 134-150.
- Beleño Amesquita, L. S., & Pertuz Vizcaino, D. P. (2022). Impacto de la pandemia COVID 19 en estudiantes universitarios.
- Bertolote, J. M. (2008). Raíces del concepto de salud mental. *World Psychiatry*, 6(2), 113-6.
- Cantor-Cruz, F., McDouall-Lombana, J., Parra, A., Martin-Benito, L., Quesada, N. P., González-Giraldo, C., ... & Yomayusa-González, N. (2021). Cuidado de la salud mental del personal de salud durante COVID-19: recomendaciones basadas en evidencia y consenso de expertos. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50(3), 74-80.
- Carrazana, V. (2003). El concepto de salud mental en psicología humanista-existencial. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBS*, 1(1), 1-19.
- Cifuentes-Avellaneda, Á., Rivera-Montero, D., Vera-Gil, C., Murad-Rivera, R., Sánchez, S. M., Castaño, L. M., & Rivillas-García, J. C. (2020). Informe 3. Ansiedad, depresión y miedo: impulsores de la mala salud mental durante el distanciamiento físico en Colombia. *Profamilia*, 11.
- Cudris-Torres, L., Barrios-Núñez, Á., & Bonilla-Cruz, N. J. (2020). Coronavirus: epidemia emocional y social.
- Del Pilar Espinosa-Bejarano, M. (2020). Enemigo silente durante la pandemia COVID-19 en Colombia: "La violencia contra la mujer". *Salutem Scientia Spiritus*, 6(1), 181-186.
- Duarte-Buitrago, J. F., & Triana-Gaitán, Y. P. (2021). Impacto económico en los sectores productivos de Colombia en pandemia año 2020.

- Durán Sánchez, J. V. (2023). Salud mental en Colombia: revisión documental de estudios recientes.
- Escobar Toro, S. (2020). Situación de salud mental en el área Metropolitana del Valle de Aburrá durante el aislamiento preventivo decretado en Colombia por la pandemia del covid 19: un análisis exploratorio (Bachelor's thesis, Universidad Eafit).
- Garita Pulido, A. V. (2013). La orientación para la salud mental: Reflexiones para delimitar un campo de intervención profesional. *Revista Electrónica Educare*, 17(2), 55-68.
- Gómez, M., Jaramillo Arango, I. C., Giraldo Osorio, J. F., & Suárez Martínez, C. (2021). Conceptualizaciones de salud mental y Covid-19: reflexiones situadas para Colombia. Gutiérrez Cortés WA, Portes Ortiz JA, Rodríguez Ospina MA, Hernández Córdoba DL. Mortalidad por enfermedad por coronavirus (COVID-19) en Colombia. *Revista Española de Geriatria y Gerontologia*. 2021 julio-agosto;56(4):244-245. DOI: 10.1016/j.regg.2021.04.002. PMID: 34116801; PMCID: PMC8080126.
- Larrotta-Castillo, R., Méndez-Ferreira, A., Mora-Jaimes, C., Córdoba-Castañeda, M., & Duque-Moreno, J. (2020). Pérdida, duelo y salud mental en tiempos de pandemia. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 52(2), 179-180.
- León-Rodríguez, D. A., Castro, L. R. B., Acosta, C. A. G., Rincón, G. A., & Neme, W. O. (2022). Percepción de la afectación atribuida a la pandemia por COVID-19 en padres y madres de Colombia. *Latinoamericana de Estudios de Familia*, 14(1), 29-50.
- Moriconi, V., & Calvo, E. V. (2020). El duelo durante la pandemia de COVID-19. *Mente y cerebro*, (103), 30.
- Ordorika Sacristán, T. (2009). Aportaciones sociológicas al estudio de la salud mental de las mujeres. *Revista mexicana de sociología*, 71(4), 647-674.

- Otoya-Tono, A. M., García-Chabur, M. A., Jaramillo-Moncayo, C., & Mahecha, Á. M. C. (2022). COVID-19: generalidades, comportamiento epidemiológico y medidas adoptadas. *Acta de otorrinolaringología & cirugía de cabeza y cuello*, 48(1), 93-102.
- Prada Nuñez, R, Aloiso, A y HERNANDEZ SUAREZ, C. (2021). Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia del Covid-19 en docentes y estudiantes de una universidad pública en Colombia. *Psicogente*.
- Rojas, F. A. Z., & Vargas, C. G. J. (2021). Pandemia y salud mental en la nueva realidad. *Hojas de El Bosque*, 8(13).
- Rodríguez-Pizarro, A. N., Vargas-Chate, J. A., Acevedo-Vargas, G. C., & Ortega-Arenas, A. (2023). La vida familiar y afectiva de estudiantes de Trabajo Social de la Universidad del Valle durante la pandemia y el confinamiento por la COVID-19 en Colombia. Impactos y afrontamientos. *PROSPECTIVA. Revista de Trabajo Social e Intervención Social*, e20712207-e20712207.
- Sanabria-Mazo, J. P., Useche-Aldana, B., Ochoa, P. P., Rojas-Gualdrón, D. F., & Sanz, A. (2021). Impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental en Colombia. Editorial CES: Medellín, Colombia.
- Valencia, L. I., Serna, A. M. A., María, A., Otálvaro, R., Morales, T. N., Vergara, C. E., ... & Arboleda, L. E. O. O. (2022) Experiencias estudiantiles y trayectorias académicas en población universitaria: una lectura de la salud mental en tiempos de pandemia. *Educación y COVID-19*, 400(378.1734), 101.
- Villamil Jiménez, Luis Carlos. (2013). *Epidemias y pandemias: una realidad para el siglo XXI*.

Un mundo y una salud. *Revista Lasallista de Investigación*, 10(1), 7-8. Retrieved August 28, 2023, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-44492013000100001&lng=en&tlng=es.

Zarta Rojas, F. A., & Juliao Vargas, C. G. (2021). Pandemia y salud mental en la nueva realidad. *Hojas De El Bosque*, 8(13). <https://doi.org/10.18270/heb.v8i13.3273>