

AFECTACIONES A LA SALUD MENTAL, CONSECUENCIAS DE LA PANDEMIA
A NIVEL LABORAL EN CRYSTAL S.A.S

HEIDY FERNANDA MAHECHA

DAYANA PATRICIA ABRIL MENDOZA

OLGA ANDREA NOREÑA PRADA

DIRECCIÓN DE POSGRADOS, UNIVERSIDAD ECCI
ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL
TRABAJO

MG. JULIETHA OVIEDO CORREA

2022

AFECTACIONES A LA SALUD MENTAL, CONSECUENCIAS DE LA PANDEMIA
A NIVEL LABORAL EN CRYSTAL S.A.S

HEIDY FERNANDA MAHECHA CÓD. 00000116941, DAYANA PATRICIA ABRIL
MENDOZA CÓD. 00000117281 Y OLGA ANDREA NOREÑA PRADA CÓD. 00000116203

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Especialistas en
Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo

ASESOR

JULIETHA OVIEDO CORREA

UNIVERSIDAD ECCI

DIRECCIÓN DE POSGRADOS

ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL
TRABAJO

2022

Título

Afectaciones a la salud mental, como consecuencia de la pandemia COVID 19 en los trabajadores de CRYSTAL S.A.S

Planteamiento del problema

Descripción del problema

Desde el inicio de la pandemia por Coronavirus (COVID-19), se evidenciaron varios factores de riesgo, no solo en la salud física, sino también en la salud mental, los cuales no son visibilizados con la importancia que esto merece.

Al no tratar estos factores de riesgo vienen las consecuencias y en la empresa CRYSTAL S.A.S, se evidencio que los trabajadores estaban presentando episodios de estrés y depresión como algunos de ellos lo manifestaron, pero no por la carga laboral sino por la pandemia y cómo puede esta interferir de forma negativa en el desarrollo de las actividades laborales como por ejemplo: ansiedad, estrés, incertidumbre, rutinas diarias alteradas, presión económica, aislamiento social e interrupciones laborales, lo que puede generar una suspensión laboral o una terminación del contrato que trae como consecuencia bajos ingresos económicos.

Julia Ries en noviembre de 2020 indica en su artículo que, “El simple hecho de que se le diagnostique una enfermedad nueva y potencialmente mortal puede desencadenar estrés y ansiedad lo que causa depresión”. Y esto es lo que está ocurriendo en la empresa CRYSTAL, pero es aquí donde viene la búsqueda de la solución, ¿tratamiento o mejor aún cómo se detectan de una forma sencilla los factores de riesgo para prevenir la aparición de enfermedades de salud mental no solo depresión a causa del COVID 19?

Por tal motivo nace esta investigación ya que no solo le aporta a la empresa nombrada anteriormente, sino que también puede ser guía para otras empresas.

Formulación del Problema

Pregunta de investigación

¿En qué afecta el aislamiento por Covid - 19 a la salud mental de los trabajadores de la empresa CRYSTAL S.A.S?

Objetivos de la investigación

Objetivo General

Identificar las afectaciones en salud mental de los trabajadores de la empresa Crystal, a causa de la pandemia de la COVID 19. Con el fin de brindar a la empresa herramientas para la mitigación de las afectaciones psicosociales.

Objetivos Específicos

Diseñar un instrumento de identificación de factores de riesgo de salud mental a causa de la COVID 19 de los trabajadores de la empresa CRYSTAL S.A.S.

Medir la incidencia de los factores de riesgo asociados a la salud mental con el fin de aplicar estrategias que mejoren la calidad de vida de cada uno de los trabajadores.

Evaluar la respuesta que brinda la empresa frente a los casos detectados de afectaciones a la salud mental para proponer las estrategias de mejora.

Brindar estrategias de autocuidado que mejore el estilo de vida de los trabajadores de la empresa CRYSTAL S.A.S. por medio de los resultados obtenidos del instrumento aplicado.

Justificación y delimitación de la investigación

Justificación

El presente trabajo tiene razón, el describir el estado de la salud mental, en medio del aislamiento preventivo obligatorio, decretado por el gobierno colombiano debido a la emergencia sanitaria mundial ocasionada por el covid19, en los colaboradores de la empresa CRYSTAL S.A.S. Se caracteriza como un estudio de tipo exploratorio- descriptivo. Con este fin se piensa realizar la aplicación de un instrumento de identificación de afectaciones en la salud mental.

Este trabajo nace como necesidad de conocer y saber cómo es la ruta idónea que debe seguir la empresa ante un caso detectado de salud mental. Ya que los estudios existentes hasta el momento hablan sobre el aumento indiscriminado que ha tenido las enfermedades en salud mental derivadas de la pandemia por la COVID 19, ya que no solo es el temor que produce el contagio sino el hecho de que se pueden quedar sin trabajo y cómo esto afecta el resto de los espacios donde se desarrolla el ser humano. En la empresa CRYSTAL S.A.S, los colaboradores iniciaban con un episodio de ansiedad y crean imaginarios como, por ejemplo: *“me echan y donde me van a contratar, si en las empresas están en quiebra y otras están haciendo recortes”* (A. Noreña, 34 años, empleada de CRYSTAL S.A.S), por lo anterior la salud mental se veía afectada en varias dimensiones del ser. Y no solo se quedan en la salud mental, sino que se somatizan y desencadenan afectaciones en salud física como alteración en el patrón del sueño, estrés, dolor de cabeza, enfermedades gastrointestinales, etc.

Es por esto por lo que esta investigación es importante y valiosa como estudiantes y como trabajadoras.

La incertidumbre, el miedo y restricciones relacionadas con la pandemia por el COVID-19 causada por el virus SARS-CoV-2 han representado desafíos particulares, especialmente por

las medidas de emergencia sanitaria de cuarentena, confinamiento y distanciamiento social, entre otras. el afrontamiento, COVID-19, salud mental, estrés, miedo, ansiedad y depresión. permitió hacer un análisis de 34 artículos cuya información es analizada y presentada con el objetivo de aportar al conocimiento sobre cómo la pandemia ha afectado la salud mental y emocional, así como en las estrategias de afrontamiento ante la misma, y que consecuentemente podrían ayudar a mitigar sus efectos y secuelas. Los efectos sobre la salud mental cuando se hacen excesivos pueden tener consecuencias perjudiciales tanto a nivel individual, como a nivel social. Sin embargo, estas medidas han evidenciado ser necesarias para reducir la propagación del COVID-19. Lidar con el estrés, el miedo, la ansiedad o la depresión de manera positiva es una necesidad actual y aprender y aplicarlas, fortalecerá a cada uno como individuos, a los grupos familiares y a la comunidad.

Delimitaciones

Espacial: El proyecto se desarrolla en la ciudad de Bogotá en el Departamento de Cundinamarca.

Temporal: La investigación se desarrolla desde el mes de junio de 2021 al mes de junio de 2022.

Limitaciones

Acceso a la información: Se presentaron demoras en el acceso a la información del personal por parte de la empresa.

Tiempo: la empresa no brinda espacios a los colaboradores en tiempo laboral para el desarrollo del instrumento.

La población participante está constituida por 60 personas a nivel de la sede Bogotá, ya que la empresa funciona a nivel nacional y cuenta con más de 7000 colaboradores.

Marcos referenciales de la investigación

Estado del arte

Con el mensaje "¡Vive plenamente, cuida tu salud mental!", el Ministerio de Salud y Protección Social ratifica su compromiso con la salud de toda la población.

"Esta es un factor determinante para el desarrollo humano y social, puesto que es fundamental para la construcción de capital social y redes de apoyo, el fomento de la productividad y el fortalecimiento de sociedades más pacíficas", inició afirmando Nubia Bautista, subdirectora (e) de Enfermedades No Transmisibles.

En Colombia, la Encuesta Nacional de Salud Mental (2015) y los últimos estudios de consumo de drogas aplicado a la población general en el año 2019; a universitarios, en 2016; y a escolares, en 2016, han permitido identificar que las principales problemáticas en materia de salud mental, encabezadas son la creciente prevalencia de la depresión (aproximadamente 5% de la población adulta) y de conducta suicida.

Estas también arrojaron que las sustancias psicoactivas más consumidas son el alcohol, el tabaco y la marihuana, "por consiguiente, se incrementa el riesgo de enfermedades crónicas, disfunción familiar, pérdida de redes sociales y patología dual", dijo.

"Por esta razón es que desde 2018 se puso en marcha la Política Nacional de Salud Mental -Resolución 4886 de 2018-; en 2019 la Política Integral para la Prevención y Atención del consumo de sustancias psicoactivas -Resolución 089 de 2019- y en 2020 el CONPES 3992 de salud mental", agregó Bautista.

Efectos de la Emergencia Covid-19 en la Salud Mental de los Trabajadores: Una Revisión de Alcance

Objetivo: Considerando esta problemática el presente estudio busca explorar los efectos de la Emergencia Covid-19 en la Salud Mental de los trabajadores e identificar estrategias de abordaje para el apoyo psicológico y emocional de esta población. Las interrogantes de las que parte este estudio son: ¿Cómo está afectando la pandemia del COVID-19 en la Salud Mental de los trabajadores? y ¿Cuáles son las principales estrategias en los países iberoamericanos para reducir el impacto de la Salud Mental de los Trabajadores en la Emergencia Covid-19?

Conclusión: partiendo desde el objetivo se busca generar estrategias para orientar y disipar las necesidades de los trabajadores en las empresas.

Afectaciones derivadas del trabajo reorganizado por la pandemia del covid-19 sobre la calidad de vida laboral percibida por un grupo de trabajadores de una empresa del sector petrolero en Colombia

Objetivo. Describir las afectaciones derivadas del trabajo reorganizado por la pandemia del COVID-19 sobre la calidad de vida laboral percibida por un grupo de trabajadores de una empresa del sector petrolero en Colombia. Marco de referencias conceptuales. Se abordó el concepto de la calidad de vida laboral desde la satisfacción, la salud y bienestar del trabajador, sin descuidar lo relacionado con su entorno laboral, en primer acercamiento a la reconciliación de aspectos del trabajo, que resultan de la dialéctica generada entre las experiencias individuales y los objetivos organizacionales. Método. Estudio cualitativo descriptivo basado en el cuestionario de CVT GOHISALO (González, Hidalgo, Salazar & Preciado, 2010) aplicado a 50 operarios y líderes de la planta Cracking UOPII - Alquilería de una de las Refinerías de Ecopetrol, cuyas instalaciones se encuentran en la ciudad de Barrancabermeja, Colombia. Resultados. Se analizaron aspectos generados por condiciones actuales laborales a las que se ven expuestos trabajadores de una empresa del sector petrolero; encontrando de gran utilidad los

planes de acción por parte del empleador, al beneficiar al recurso humano y al negocio, bajo las condiciones planteadas por el escenario anormal de la pandemia Covid-19. A partir de lo anterior, se visibilizó afectación en temas económicos y en exceso de trabajo en casa realizado por los trabajadores de forma remota desde los hogares. Conclusiones. Se proponen desde las dimensiones abordadas para ser ajustadas por la empresa, teniendo principalmente en cuenta aspectos que obtuvieron puntuación por debajo del esperado, como la compensación percibida en el escenario actual, retos implícitos en la modalidad de teletrabajo y la comunicación al interior de los equipos de trabajo.

Conclusión: Partiendo del estudio realizado por la universidad Eafit, en una refinería de Ecopetrol en Barrancabermeja con el fin de tener un buen ambiente laboral, basados en estudios cualitativos, identificaron que el trabajo en casa se sobrecarga, generando estrategias para nivelar las cargas laborales y mejorar la comunicación con sus equipos de trabajo.

Algunas consideraciones sobre las afectaciones de la salud mental relacionadas con la COVID-19

Objetivos: Describir algunas consideraciones sobre las afectaciones de la salud mental relacionadas con la COVID-19.

Conclusiones: La COVID – 19 causó impacto negativo en la salud mental, las cuales se identificaron como pánico, agotamiento físico y psicológico, mal genio, depresión y ansiedad. Generados de manera social y económica, se evidenciaron personas sensibles que necesitaron atención, como jóvenes ancianos. En especial los discapacitados y con problemas mentales

Algunas consideraciones sobre las afectaciones de la salud mental relacionadas con la COVID-19

Objetivos: Describir algunas consideraciones sobre las afectaciones de la salud mental relacionadas con la COVID-19.

Conclusiones: La COVID – 19 causó impacto negativo en la salud mental, las cuales se identificaron como pánico, agotamiento físico y psicológico, mal genio, depresión y ansiedad. Generados de manera social y económica, se evidenciaron personas sensibles que necesitaron atención, como jóvenes ancianos. En especial los discapacitados y con problemas mentales

Análisis de los factores psicosociales afectados por la pandemia del Covid - 19 en trabajadores de la empresa Construcciones y Varios JP

Objetivo: Analizar los factores psicosociales que afectan la salud mental de los colaboradores de la empresa Construcciones y Varios JP (Javier Porras) a causa de la pandemia del Covid-19.

Objetivo: Caracterizar las condiciones psicosociales de los colaboradores de la empresa Construcciones y Varios JP, en el marco de la pandemia generada por el COVID – 19.

- Identificar las principales causas que afectan la salud mental de los colaboradores por aspectos asociadas a factores psicosociales.
- Proponer acciones de mejora que mitiguen el impacto en la salud de los colaboradores por causas asociadas a factores psicosociales.

Conclusión: Basado en un estudio de la universidad Minuto de Dios (2020), en una empresa de construcción, varios colaboradores se vieron afectados de la salud mental que los llevó a reinventarse, para mejorar la calidad de vida, mental y física. Que ha llevado a un bajo rendimiento laboral

En el artículo científico titulado Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas escrito por el doctor José Hernández Rodríguez, que tiene como objetivo describir de forma general el impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas.

Se evidencia en esta investigación como la pandemia de la COVID 19 afecta negativamente la salud de las personas, no solo físicamente sino mental. La afectación inicia por la incertidumbre que produce el virus en cómo va a reaccionar el cuerpo y se suma el aislamiento social lo que perjudica drásticamente la salud de la población, desencadenando patologías relacionadas con salud mental como depresión, ansiedad entre otras.

Existe un artículo muy interesante el cual se llama Lo que dejó el covid-19 en la salud mental de los estudiantes por Irma Ramírez Castro donde su búsqueda es mostrar las diferentes consecuencias que ha generado la COVID-19 en la salud mental de la población, específicamente estudiantes, los cuales lidian con el aislamiento social y, a la par, los deberes escolares necesarios para continuar con su preparación educativa.

Y los resultados son sorprendentes ya que se identificaron afectaciones como corto plazo: estrés, ansiedad, insomnio; o largo plazo: depresión, Trastorno de Estrés Postraumático lo que dificultó la adaptación de la nueva modalidad de estudio.

La revista de la Universidad peruana publica un artículo científico nombrado Consideraciones Sobre La Salud Mental En La Pandemia De COVID-19 escrito por el doctor Jeff David Huarcaya Victoria, el cual pertenece a la facultad de psicología de dicha universidad, además de ser médico psiquiatra. En la investigación se tiene como objetivo resumir la evidencia actual, presentando una revisión narrativa de los efectos de la pandemia de covid-19 sobre la salud mental. Y al igual que en los resultados anteriores se evidencia el impacto negativo en la salud mental no solo por la Covid 19 sino también por el aislamiento social

desencadenando incremento de emociones negativas y el aumento de problemas psicológicos y mentales. Y resalta el impacto de la primera línea de personal sanitario el cual ya tiene patologías como ansiedad, depresión y en algunos casos ideación suicida.

La revista Redalyc, saca un artículo escrito por Antonio Lozano Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China es muy similar al artículo científico de una revista colombiana el cual se llama Investigación en salud mental durante la pandemia de COVID-19, quien tiene como autora a la doctora Jenny García Valencia. Coinciden en los objetivos los cuales son: problemas de salud mental tales como estrés, ansiedad, síntomas depresivos, insomnio, negación, ira y temor.

Como conclusión en los artículos trabajados hasta el momento se refleja como la salud mental se ve más afectada que la salud física, pero es algo que a la sociedad no le llama la atención y en varios artículos los investigadores mencionan que la segunda pandemia es la salud mental como consecuencia de la COVID 19, ya que son bastantes las afectaciones mentales y psicologías no solo en trabajadores de la salud sino en la población en general sin importar en que se desempeñe laboralmente o la actividad que realice, la edad o el sexo, las afectaciones son reales y son al igual que la COVID 19 a nivel mundial.

La revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública presentó un artículo llamado Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19 que tiene como finalidad hacer una revisión narrativa de los efectos de la pandemia de COVID-19 sobre la salud mental.

Lo que concluye que en cualquier emergencia sanitaria los problemas de salud mental son comunes y pueden ser barreras para las intervenciones médicas y de salud mental. De acuerdo con la evidencia revisada, se ha demostrado que durante la fase inicial de la pandemia de

COVID-19 fue común la presencia de ansiedad, depresión y reacción al estrés en la población general. Además, en el personal de salud también se encontraron problemas de salud mental, especialmente en las profesionales, las enfermeras y en quienes trabajan directamente con casos sospechosos o confirmados de COVID-19.

Por otra parte, la Revista Científica indexada y arbitrada ENFERMERÍA INVESTIGA en su artículo Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión aporta conocimiento sobre cómo la pandemia ha afectado la salud mental y emocional, así como las estrategias de afrontamiento ante la misma, y que consecuentemente podrían ayudar a mitigar sus efectos y secuelas. Para el presente trabajo de investigación este artículo tan interesante nos aporta ya que concluye que lidiar con el estrés, el miedo, la ansiedad o la depresión de manera positiva es una necesidad actual y aprender a aplicarlas, fortalecerá a cada uno como individuos, a los grupos familiares y a la comunidad.

De igual manera en un informe de políticas de las Naciones Unidas llamado La Covid 19 y la Necesidad de actuar en relación con la salud mental, recomienda que para minimizar los efectos de la pandemia en la salud mental, es importante considerar de forma urgente tres medidas como lo son: Aplicar un enfoque que abarque a toda la sociedad para promover, proteger y cuidar la salud mental, Garantizar la disponibilidad amplia de apoyo psicosocial y en materia de salud mental de emergencia apoyar la respuesta a la Covid-19 creando servicios de salud mental para el futuro. De esta manera se concluye que la rápida aplicación de estas medidas recomendadas será esencial para proteger mejor a las personas y las sociedades de los efectos de la COVID-19 en la salud mental.

Al igual que en la Revista Científica Ciencia Médica se encontró un artículo llamado Percepción de riesgo e impacto psicológico del covid-19 durante el periodo de cuarentena en

población boliviana que tuvo como objetivo analizar la percepción de riesgo acerca del Coronavirus y el impacto psicológico en las personas. El estudio fue de corte transversal, se aplicó un cuestionario ad hoc para medir la percepción de riesgo acerca del COVID-19, BDI-II para medir depresión y BAI para medir la ansiedad.

Lo que se evidenció es que la percepción de riesgo de mayor relevancia fue la preocupación por contagiar a algún familiar. Se encontraron niveles moderados de sintomatología ansiosa, sintomatología depresiva leve y moderada en la mayoría de la población, siendo más afectadas las personas que trabajan en sectores bancarios, seguridad y el área de la salud. Se encontró relación entre la ansiedad y el efecto negativo de la información.

En una revista de neurología se encontró un artículo llamado Síndrome post-COVID-19: epidemiología, criterios diagnósticos y mecanismos patogénicos implicados que tuvo como objetivo revisar las evidencias epidemiológicas, los criterios diagnósticos y la patogenia del síndrome post-COVID-19.

En este artículo se encontró que un 10-65% de los supervivientes que padeció COVID-19 leve/moderada presenta síntomas de síndrome post-COVID-19 durante 12 semanas o más. A los seis meses, los sujetos relatan un promedio de 14 síntomas persistentes. Los síntomas más frecuentes son fatiga, disnea, alteración de la atención, de la concentración, de la memoria y del sueño, ansiedad y depresión. Se desconocen los mecanismos biológicos que subyacen, aunque una respuesta autoinmunitaria e inflamatoria anómala o excesiva puede tener un papel importante.

De esta manera se pudo evidenciar que las manifestaciones clínicas son diversas y cambiantes, aunque predominan la fatiga y las quejas neurocognitivas. No existe un consenso

definido sobre el síndrome post-COVID-19 y sus criterios diagnósticos no se han sometido a una evaluación psicométrica adecuada.

En una revista se encontró un artículo escrito por una Enfermera candela Martin Gines llamado Repercusión en la salud mental del confinamiento por Covid-19, que tiene como objetivo conocer el impacto en la salud mental del confinamiento producido por el estado de alarma debido a la enfermedad por COVID-19 y su correcto manejo.

Ella asegura que la cuarentena es una medida de salud que evita la propagación de enfermedades infecciosas. A pesar de ello, la mayoría de los artículos revisados han demostrado que la implantación de una medida tan extraordinaria como lo es la cuarentena puede provocar efectos negativos en la salud mental que incluyen síntomas de estrés postraumático, ansiedad o depresión. La aparición o no de estos síntomas dependen de varios estresores como lo es la duración de la cuarentena, la información adecuada y actualizada de la enfermedad, la atención a aquellas familias que se encuentren más desfavorecidas ante la imposición de tal medida. Por ello, es importante que el propio gobierno se plantee si de ver si otras medidas pueden llegar a ser más favorables.

Con este artículo su escritora concluyó que se viven tiempos extraordinarios que van a repercutir psicológicamente en mayor o menor medida en nuestra sociedad. Por ello, nuestras acciones deberían de ir orientadas hacia un cribado de grupos de riesgo y medidas tanto preventivas como de acción en el caso de que se produzcan trastornos psicológicos.

Marco teórico

La pandemia por el nuevo coronavirus ha hecho evidente la importancia de la salud mental. El miedo y la tensión asociado a una enfermedad poco conocida pueden resultar abrumadores, a esto se suma la situación de incertidumbre asociada, las medidas de aislamiento, la desinformación y la afectación global, aunado al reto que representa confiar en que todos se van a cuidar y con ello van a aportar al cuidado de otros.

Este tiempo tiene el potencial de generar reacciones emocionales como aburrimiento, soledad, rabia o irritabilidad, miedo al contagio, insomnio, aumento en uso de servicios médicos, uso de licor, tabaco u otras sustancias psicoactivas, aislamiento social, conflictos familiares e incluso violencia, así como estrés, sentimientos de ansiedad y depresión.

Por estas razones, la salud mental sigue siendo una prioridad en la agenda pública, y en la actual situación se han intensificados los esfuerzos en torno a ella, tanto desde el sector salud como desde otros sectores.

Durante la pandemia se han habilitado de 750 servicios en salud mental y se ha autorizado transitoriamente 1.950, lo que ha aumentado la capacidad instalada en el país y se elaboraron las orientaciones técnicas y dos experiencias piloto en telemedicina en salud mental.

Un artículo de la revista científica caribeña, publicado el Publicado: 15 julio 2020, el cual se llama: Pandemias, COVID-19 y Salud Mental: ¿Qué Sabemos Actualmente? menciona un estudio que se realizó y menciona lo siguiente:

Impacto en La Salud Mental

A pesar de que el COVID-19 es de reciente aparición, en los pasados cuatro meses se han publicado estudios bastante rigurosos, algunos de corte epidemiológico, sobre cómo las personas han reaccionado a nivel emocional y conductual, a esta pandemia. Como veremos, el

efecto ha sido muy marcado y notable en una cuantiosa parte de la población general y en personas que, por la naturaleza de su trabajo, se exponen al virus. Para entender las razones y causas de este impacto negativo en la salud mental, tenemos que tener en cuenta los siguientes dos factores: Primero, el COVID-19 ha tenido un efecto negativo enorme en el número de personas que han perdido su empleo. De acuerdo a datos del Pew Research Center, de 6.2 millones de desempleados en febrero, aumentó a 20.5 millones en mayo (Koshhar, 2020). De hecho, el número de desempleados es mucho mayor a la llamada Gran Recesión del 2007 al 2009. En el 2020 el desempleo en los EEUU subió de un 3.8% en febrero a un 14.4% en abril. En la Gran Recesión el pico mayor fue de un 10.6% (Koshhar, 2020). Este dato es muy importante porque hay una abundante literatura que apunta a una fuerte relación entre estar desempleado y declives en salud mental. Por ejemplo, recientemente Forber y Krueger (2019) realizaron un estudio longitudinal del 2003 al 2013 sobre el impacto de la Gran Depresión en personas que perdieron su empleo. Los hallazgos revelaron que dichas personas informaron un incremento en niveles de ansiedad generalizada, pánico, depresión y uso problemático de sustancias, aun cuando habían pasado 3- 4 años luego de que terminara la recesión. Crayne (2020) ha argumentado que el problema del desempleo no sólo es la potencial pérdida financiera. También mucha gente encuentra en su trabajo un motivo de sentido de vida, compañerismo, bienestar, y de expresión de valores personales. Crayne (2020) presenta datos de que para algunas personas perder su empleo es incluso traumático y tiene el potencial de generalizar su malestar con su entorno familiar. Además, menciona que hay datos que indican que la búsqueda subsecuente de un nuevo empleo puede ser fuente de frustraciones y ansiedades. En segundo lugar, está el impacto negativo del distanciamiento social y de la cuarentena social. En EEUU el estado de California fue el primero en implementar una cuarentena social, cerrándose escuelas,

universidades, centros comerciales, iglesias, parques de entretenimiento, restaurantes y barras. Por ejemplo, Tull et al. (2020), utilizaron una muestra nacional en los EEUU con 500 personas. Los resultados revelaron que las personas que cumplían con no salir de sus casas se asociaban a presentar más ansiedad de salud, más preocupaciones financieras y sentirse muy solos. Es muy probable que, en ausencia de las relaciones interpersonales significativas, los trastornos de ansiedad y depresión surjan o empeoren. Asimismo, la cuarentena dificulta para muchas personas la disponibilidad de intervenciones psicoterapéuticas y de asesoramiento. Estos hallazgos resaltan la importancia de la conexión social para minimizar los efectos negativos del aislamiento del COVID-19.

Salud Mental en General Algunos estudios han utilizado escalas globales que miden psicopatología. Un buen ejemplo, es el estudio de Tian et al. (2020) realizado en China. Para este estudio participaron 1,060 adultos entre el 31 de enero y el 2 de febrero 2020. Los resultados revelaron unas puntuaciones altas de malestar psicológico en el Symptom Checklist-90. Para sacar estas conclusiones los autores usaron las normas nacionales de China en el SCL-90. Así, por ejemplo, más del 70% de los participantes obtuvieron puntuaciones clínicas altas (moderadas a severas) en ansiedad, obsesiones, y sensibilidad interpersonal. Personas en riesgo eran las que tenían más de 50 años, eran divorciados o viudos, tenían poca educación, y trabajadores de la agricultura.

Ansiedad, Estrés y Depresión Un hallazgo consistente en la literatura es que los síntomas o trastornos de ansiedad y depresión son los que más se reportan en estudios que indagan la salud mental de personas en la pandemia. Mucha gente parece estar desesperada y muy angustiada por la situación. Por ejemplo, las líneas de emergencia federales que registran personas con angustias emocionales, registraron un incremento del 1,000% en abril 2020, comparado con abril 2019. También la compañía Talkspace, que se dedica a dar servicios en

línea por crisis emocionales, reportó un incremento del 65% prácticamente todas relacionadas con preocupaciones con el COVID-19 (Andrade, 2020). Algunos ejemplos recientes ejemplificarán el impacto del COVID-19 en estos parámetros. Qui et al. (2020) en un estudio con 52,230 participante de China, encontró que el 35% de la población estaba experimentando un estrés fuerte, principalmente las mujeres y personas de mayor edad. Por su parte, Wang et al. (2020) con 1,210 participantes de China encontró que un 24.5% presentaba síntomas mínimos, un 21.7% síntomas moderados y un 53.8% síntomas severos en una escala que medía estrés general. En este estudio, nuevamente las mujeres registraron mayor estrés. Huang y Hao (2020) en un estudio nacional en China, con 7, 236 participantes, encontró un número alto de personas con síntomas significativos que afectaban su salud mental. Por ejemplo, el 35.1% cumplía con criterios de ansiedad generalizada, un 20.1% con depresión y un 18.2% con insomnio. Estos porcentajes son muchos más altos que estudios de prevalencia previos realizados en China. Las personas en riesgo eran las que invertían más de 3 horas diarias pensando activamente en la pandemia. Por su parte, Gao et al. (2020) utilizaron datos de un estudio con 4,872 participantes en 31 provincias de China y encontraron niveles altos de depresión y ansiedad. Por ejemplo, un 48.3% reportaron síntomas notables de depresión, un 22.6% ansiedad y un 19.4% una mezcla de ansiedad y depresión. Los autores encontraron que los participantes que pasaban muchas horas en plataformas sociales leyendo del COVID 19, presentaban más síntomas severos.

Recientemente están apareciendo estudios que no se limitan a China o EEUU. Por ejemplo, Roy, et al., (2020), realizaron un estudio en la India con 662 personas que respondieron a una encuesta en línea. Los resultados más interesantes es que el 80% informó sentir mucha ansiedad y preocupación por el virus. Un 72% en la última semana se sintió muy preocupado con adquirir el COVID-19 o alguno de sus familiares cercanos. Un 12% no podían dormir bien, y un 41%

admitió sentir miedo. Un 83.5% de los participantes dijeron que desearon hablar con algún experto de salud mental sobre su situación, pero no tenían los recursos para hacerlo. Por su parte, Jungmann y Withoff (2020) realizaron un estudio en Alemania con una muestra de 1,615 personas en línea. Su estudio se enfocó en niveles de ansiedad en la población. Los autores encontraron un incremento notable en los niveles de ansiedad desde antes de la pandemia, hasta el mes de abril. Por ejemplo, en la escala de ansiedad que utilizaron, en el mes de diciembre 2019 obtuvieron una puntuación baja de 8.30; en enero subió a 19.00 y en abril a 47.18. Según estos datos, el 25% de la población indicó sentir síntomas de ansiedad moderados/severos y el otro 25% síntomas extremos de ansiedad. En este estudio, el tener rasgos de ansiedad (trait anxiety) altos antes de la pandemia, fue un predictor de tener problemas con manejar la ansiedad. En este estudio las mujeres nuevamente reportaron un nivel bastante más alto de ansiedad que los hombres. En un estudio original y novedoso, Li et al. (2020) usaron los datos en línea de usuarios de un lugar cibernético que se llama Weibo. En esta plataforma los usuarios suelen discutir sus asuntos de interés general. Los autores obtuvieron datos de 17,865 usuarios que escribieron del 13 de enero hasta el 26 de enero 2020. Utilizando indicadores lingüísticos, los autores encontraron que según iban aumentando los días, aumentaban las palabras relacionadas con las siguientes categorías: ansiedad, depresión, indignación, y emociones negativas. Asimismo, hubo un decremento en palabras de felicidad y compartir con amistades. En un estudio en Irán, con una población de 10,754 personas, Moghanibashi (2020) se enfocó en la ansiedad reportada. Del estudio se desprende que un 51% reportó algún nivel de ansiedad y un 19% ansiedad extrema. Las mujeres y las personas que tenían algún familiar con COVID-19 reportaron puntuaciones más altas de ansiedad. En otro estudio en Turquía, Ozdin y Ozdin (2020) reportan datos de un estudio en línea entre la población general. Participaron 343

personas. Los hallazgos más importantes son los siguientes: Un 45.1% reportó síntomas consistentes con ansiedad; un 23.6% con síntomas marcados de depresión. Al utilizar un análisis de regresión, se encontró que ser mujer, vivir en áreas rurales y tener un historial psiquiátrico previo, fueron factores de riesgo. Se pueden citar a nivel individual otros estudios, pero prefiero utilizar una revisión de literatura sistemática que realizaron Vindegaard y Benros (2020). Los autores identificaron 43 estudios publicados sobre salud mental y COVID-19. Los tres hallazgos más interesantes son los siguientes: 1. De 714 pacientes con COVID-19 que estaban hospitalizados, el 96.2% informó síntomas de estrés postraumático. Esto implica que tener COVID-19 es una experiencia muy traumática y amenazante, probablemente por temer a perder la vida. 2. Los pacientes que ya de antemano tenían trastornos psiquiátricos, mostraron una exacerbación de sus síntomas entre un 30% a un 50% de los casos. 3. Los factores de riesgo que predisponían a las personas a presentar complicaciones emocionales eran los siguientes: ser mujer, una vida de mucho estrés, eventos traumáticos anteriores, tener poco conocimiento de la pandemia, y tener poco apoyo social. Notemos como en casi todos los estudios se repite de manera consistente la variable de ser mujer como factor de riesgo. Salud Mental en Trabajadores de la Salud Desde muy temprano en la pandemia, quedó claro que las personas que trabajan en el campo de la salud, y muy en especial los que laboran con la atención de enfermos por COVID-19 en hospitales, presentaban unos riesgos considerables a su salud física como mental. Los siguientes estudios fundamentan esta noción. Lai et al. (2020) estudiaron la salud mental de 1,257 enfermeras y médicos en 34 diversos hospitales en China. Los niveles de reacciones emocionales adversas fueron muy altos. Por ejemplo, el 71% dijo sentirse angustiado, un 50% con síntomas de depresión, un 45% con síntomas de ansiedad y un 34% con insomnio. Las enfermeras, las mujeres y los profesionales de salud de primera línea, informaron un mayor

número de síntomas. Recordemos que los trabajadores de primera línea tienen un contacto más directo con el paciente, haciendo el diagnóstico, tratamiento y cuidado. El riesgo de contagio y muerte es un fenómeno real en los profesionales de la salud que trabajan directamente con pacientes con COVID 19. Por ejemplo, Girolamo et al. (2020) documentan la experiencia en Italia. Sus datos demuestran que, en Italia, para abril 16 de 2020, 16, 991 personal de la salud había sido infectado, y 127 médicos habían muerto como consecuencia del contagio. Por su parte, Rossi et al. (2020), en un estudio en Italia con 1,379 personas relacionadas a trabajar con la salud, un 49% endosó síntomas agudos de estrés postraumático, un 25% síntomas de depresión, un 8% insomnio y un 22% percibían mucho estrés. Los síntomas de depresión y de estrés postraumático eran más comunes en mujeres. En otro estudio llevado a cabo por Zhu et al. (2020) en Gansu, China, se evaluó la salud mental de 86 enfermeras y 79 doctores. Los resultados indicaron que los doctores informaban un 45.6% de depresión y un 11.4% de ansiedad. Las enfermeras informaban un 43% de depresión y un 27.9% de ansiedad. ¿Qué Sabemos Sobre Menores de Edad y Salud Mental? La mayoría de la literatura de corte nacional y epidemiológico se ha realizado con adultos. Por lo tanto, sólo hay unos pocos estudios sobre el impacto del COVID-19 en los niños. Ya de entrada sabemos que esta pandemia ha creado un desbalance en los estilos de vida de los niños: dejar de jugar deportes, no asistir a la escuela, miedos, aislamiento social y miedo a la muerte. En un estudio informado por Jiao et al. (2020), llevado a cabo en la provincia de Shaanxi (China), con 168 niñas y 142 niños de 3-18 años, se reportaron niveles altos de conductas de apego excesivo, irritabilidad, miedos y distracción. Para tomar un estudio adicional ilustrativo, Zhou et al. (2020) realizaron un estudio de corte epidemiológico entre estudiantes chinos de 12-18 años (n = 8,079). El hallazgo más relevante fue que un porcentaje alto y significativo informó angustias emocionales en esta población. Por

ejemplo, el 43.7% reportó síntomas significativos de depresión, otro 37.4% síntomas marcados de ansiedad y un 31.3% reportó una combinación de depresión y ansiedad. En otros análisis realizados, encontraron que el principal factor de riesgo era ser mujer, seguido de estar ubicado en el último grado de estudio.

Otras Variables Relacionadas a un Menoscabo de Salud Mental

De la revisión de literatura reciente que realizaron Hossain et al. (2020) se desprenden las siguientes variables de alto riesgo:

1. Hay una tendencia en la literatura de que las personas jóvenes (< 40 años) padecen más de depresión y ansiedad ante la pandemia. Es posible que esto se deba a que están más conectados a las redes sociales leyendo o conversando del tema.
2. Las mujeres tienen de tres a nueve veces más probabilidad de presentar ansiedad y depresión en la pandemia. Esto ha sido replicado en innumerables estudios.
3. Varios estudios han encontrado una relación inversa entre educación y angustias psiquiátricas. Por lo tanto, tener mayor educación parece ser un factor protector. Quizás esto se deba a que la persona con mayor educación puede entender mejor cómo protegerse y balancear la información que lee y a su vez ser más escéptico a las innumerables teorías de conspiración.
4. Los factores económicos también constituyen otro factor de riesgo. Estudios en varios países del mundo indican que problemas económicos serios, perder el hogar y estar desempleado son factores de riesgo.
5. El lugar de residencia y contacto próximo con personas con COVID-19 es un factor de riesgo fuerte para muchas personas. O sea, personas que viven en

ciudades o comunidades en donde hay tasas altas de contagios y mortandad tienden a reportar mucha más ansiedad y depresión.

6. Presentar un historial previo de abuso de sustancias, depresión y ansiedad pone a más personas en riesgo de desarrollar complicaciones emocionales, incluyendo doctores y enfermeras.
7. Varios estudios llevados a cabo en China han encontrado, de manera persistente, que estar oyendo noticias o exponerse a las redes sociales por más de 2 horas diarias para enterarse de asuntos del COVID-19, trae consigo preocupaciones, ansiedad y depresión.

Haciendo Sentido del Panorama

Numerosos estudios a nivel internacional no dejan lugar a dudas de que la pandemia del COVID-19 ha dejado secuelas adversas psicológicas en un número creciente de ciudadanos. En particular, los síntomas de ansiedad, depresión, estrés e insomnio han aumentado significativamente y a veces llegan casi a un 50% de la población. Las personas que trabajan de cerca con personas contagiadas reportan síntomas más severos y marcados. Esto se ha reportado en Irán, EEUU, China, Alemania, Turquía, Italia y otros países donde se han hecho estudios poblacionales. Un hallazgo que se repite a lo largo de los datos presentados es que las mujeres reportan más ansiedad y depresión que los hombres. ¿Debe sorprendernos esto? Entiendo que no. Desde hace décadas hay estudios que documentan, en docenas de diferentes países, que las mujeres muestran más síntomas de internalización ante situaciones estresantes (Freeman & Freeman, 2013). Recordemos que los síntomas de internalización son ansiedad, depresión, somatización y disociación. Los hombres, por su parte, muestran más síntomas de externalización, tales como uso de drogas, delincuencia, y conducta antisocial (Piquero et al.,

2012) Un estudio que acaba de salir de la Fundación Kayser tira una luz considerable sobre el asunto (Connoll, 2020). En este estudio se utilizó una metodología de encuesta por teléfono con 1,226 adultos durante el mes de marzo de 2020. Veamos los resultados: 49% de las mujeres y 40% de los hombres dijeron su vida había cambiado mucho por la pandemia; el 53% de las mujeres dijo que su salud mental se había impactado negativamente por la pandemia, comparado con un 37% de los hombres; el 57% de las madres indicó lo mismo, frente a un 32% de los padres. Otros resultados son similares. ¿A qué se puede deber esto? Probablemente a la multiplicidad de roles y responsabilidades de las mujeres. En un estudio clásico de tipo longitudinal, Nolen-Hoeksema et al. (1999) le dieron un seguimiento de un año a 1,100 personas del estado de California que tenían de 25 a 75 años. Tal y como se esperaba, las mujeres fueron abatidas más por la depresión que los hombres. Lo que este estudio aporta es que se dirige hacia la explicación de esto. Citamos a las autoras: “Los resultados de este estudio sugieren que las mujeres cargan con una tríada de vulnerabilidades hacia síntomas depresivos cuando se le compara con los hombres: más estrés crónico; una tendencia mayor a rumiar cuando están en estrés; y un sentido menor de tener dominio sobre sus vidas” (p. 1071). Por ejemplo, en el estudio de Kayser (2020), las madres dijeron que durante la pandemia tenían el papel de maestras, cocinar, llevar las riendas de la casa, tener un empleo, y ser el apoyo principal en momentos de estrés. Todo esto ocurre mientras se les limitan sus oportunidades de esparcimiento, hacer ejercicios y conectarse en salidas con amigas o colegas del trabajo. No podemos negar también que hay estudios de laboratorio con medidas de neuro-imágenes que han indicado que cuando en un laboratorio se inducen escenas de miedo y estrés, los neuro-circuitos relacionados a estructuras de ansiedad de las mujeres tienden a activarse más que los hombres (Seo et al., 2017). Hay muchos otros temas que se podrían desarrollar sobre el impacto del

COVID-19 pero que en este breve espacio no tenemos para abordar. Por ejemplo: ¿Cómo es la resiliencia de todas esas personas que siguen funcionando de manera normal u óptima? ¿Estos síntomas de ansiedad y depresión cederán con el tiempo, o, al contrario, seguirán afectando a un grupo grande de la población? ¿Los servicios de telemedicina y servicios de psicoterapia en línea serán igual de efectivos y traerán niveles altos de satisfacción en los pacientes? ¿Cuál debe ser el papel de los psicólogos en la respuesta macrosocial a esta pandemia? ¿Habrá una incidencia más alta de lutos complicados a la luz de que muchas personas han muerto aisladas y sin tener sus seres queridos a su lado? ¿Cómo serán las luchas espirituales de los creyentes ante una pandemia que ha trastocado para mal la vida de tantos millones de personas? Estas preguntas, y muchas otras, ameritan de por sí otros ensayos adicionales.

¿Cuáles son las consecuencias del coronavirus en la salud mental?

La Dra. Liliana Tuñoque, especialista en Psicología de Clínica Internacional, habla sobre algunos problemas psicológicos que han ido desarrollándose y aumentando en el transcurso de los últimos meses debido al COVID-19.

La depresión y la ansiedad son las principales patologías que se han incrementado desde el inicio de la pandemia. Mientras que algunas personas la han desarrollado a raíz de la pandemia, otros como consecuencia de predisposiciones mentales ya existentes que la pandemia ha sacado a relucir en su máxima expresión.

A continuación, se mencionan algunos indicadores que permitirán dar cuenta si esta cuarentena te está afectando:

1. Nerviosismo

2. Ansiedad: Palpitaciones, sudoración excesiva, dificultad para respirar, opresión en el pecho, angustia, preocupaciones, sensación de que algo malo va a suceder y no lo puedes controlar.
3. Pensamientos intrusivos: Por lo general son pensamientos negativos.
4. Miedo a enfermar, contagiarnos, contraer la enfermedad y morir.
5. Depresión: Llanto frecuente, tristeza, labilidad emocional, sensibilidad, alteraciones en la alimentación y en el sueño.
6. Violencia intrafamiliar: Aumentan los niveles de estrés por la convivencia permanente, discusiones, peleas, conflictos entre los miembros de la familia. La persona está a la defensiva, reactiva con o sin razón alguna. Esto conlleva a tener reacciones desproporcionadas.

Para poder promover una convivencia saludable en casa durante lo que resta de la cuarentena y pandemia, se puede realizar lo siguiente:

1. Expresar lo que sentimos. No debemos callar.
2. Cuidar nuestras emociones. No existen emociones buenas o malas, cada una cumple un rol y son necesarias. Lo que varía son la intensidad de las emociones y eso podría dañar nuestra salud física y emocional, así como nuestra interacción con los demás.
3. Trabajar en equipo. Cada miembro de la familia debe tener una responsabilidad en casa y cumplirla. Esto debe ser conversado previamente escuchando lo que cada uno puede ayudar en casa.
4. Tener nuestros propios espacios y momentos a solas con nosotros mismos.

5. Si estamos cansados, irritados o frustrados es mejor darnos una pausa saludable e ir a nuestra habitación hasta que pase esta situación. Si se prolonga esta sensación, conversar con alguien.
6. Establecer límites y respetarlos. Comunicar si estoy en clase, en una reunión de trabajo, estudiando o trabajando de manera online para que no se den interrupciones.
7. El trabajo remoto debe tener también horarios y se respeta. Evitar quedarnos hasta altas horas de la noche trabajando, ya que esto daña nuestra salud mental.

Recordemos que esta situación es temporal. No obstante, aún no sabemos cuánto tiempo más continuará. Lo que sí estamos seguros es que pasará; seamos optimistas.

¿Cómo podría darse la ansiedad, la depresión y el estrés como consecuencia del COVID-19?

La depresión se va a expresar a través de llantos sin razón alguna, tristeza, desmotivación, desgano, cansancio. Incluso se presentará a través de alteraciones en nuestro sueño y apetito, y se tendrá una sensación de que ya no hay solución al problema y que finalmente nos contagiaremos y moriremos. Debemos observar a la persona, ya que estos síntomas pueden empeorar y perdurar por más tiempo y si es así, se requiere de ayuda profesional.

En cuanto a la ansiedad, es una emoción normal que se experimenta en situaciones en donde la persona se siente amenazada por un peligro externo o interno. Se diferencia del miedo, ya que aquí se conoce el objeto externo y delimitado que nos genera la amenaza y por lo tanto me preparo para hacerle frente.

En cambio, cuando sentimos ansiedad no sabemos la naturaleza del objeto y desconocemos a qué estamos haciendo frente, que puede ocurrir, en qué momento aparecerá y

cómo se dará. Por lo tanto, generamos una sensación de alarma constante que daña nuestra salud emocional.

La ansiedad se manifiesta a través de sensaciones de angustia, ahogo, opresión en el pecho, dificultades para respirar, taquicardia, nerviosismo, sudoración excesiva, miedos, temores prolongados, alteraciones en el sueño y apetito entre otras.

El estrés va a generar cambios en nuestro estado de ánimo, irritabilidad, baja tolerancia a la frustración, estar a la defensiva, ser poco tolerantes o, por el contrario, muy sensibles. Podemos también presentar cefaleas (dolores de cabeza), alteraciones en el sueño y apetito.

¿Ha habido un aumento de casos de pacientes con comportamientos obsesivos compulsivos?

Sí, los casos han aumentado específicamente en lo que se refiere al lavado de manos, aseo y limpieza personal y del hogar. Esto se está dando no solo como parte de los protocolos necesarios para enfrentar el COVID, sino con una manifestación en aumento de los trastornos obsesivos compulsivos.

¿Qué recomendaciones podrían ayudar a la salud mental teniendo en cuenta la coyuntura actual?

Algunas recomendaciones que se aconsejan son:

1. Conectar con nuestros sentimientos, reconocerlos y poder expresarlos. No tiene nada de malo llorar o sentir miedo. Expresar nuestras emociones nos dará tranquilidad y un equilibrio interno.
2. Empezar el día con un buen baño. Cambiarse y no quedarse en pijama.
3. La comunicación familiar es muy importante conversen y compartan sus sentimientos.

4. Delegar responsabilidades en el hogar. Cada uno debe tener una responsabilidad y realizarla. Todos deben ayudar.
5. Establecer una rutina en casa, un horario para trabajar, para realizar las labores domésticas y también para descansar.
6. Es importante darse pausas saludables y espacio de descanso.
7. Debemos enfocarnos en lo positivo. Agradecer por lo que se tiene, por estar sanos, por estar vivos.
8. Debemos concentrarnos en el presente, en el aquí y ahora. Evitemos pensar o preocuparnos demasiado en el futuro.
9. Crear un espacio físico en casa para poder ejercitarte. Necesitamos movernos y estar activos. Si es posible hacer ejercicios de yoga y meditación.
10. Socializar con amistades y familiares a través de videollamadas o llamadas sobre todo si tenemos hijos adolescentes. Tenemos que estar muy atentos a posibles depresiones, introversión o timidez.

Es natural sentir estrés y estar preocupados por esta pandemia, pero debemos aprender a sobrellevarla con la mejor actitud.

Las primeras publicaciones científicas reflejaron al inicio de la pandemia cómo se dinamizan por primera vez sus efectos biológicos, sociales y psicológicos sobre las poblaciones. Así mismo, las publicaciones exponen las fortalezas en la producción académica de cada uno de los principales centros de investigación en el mundo. Para el caso colombiano, la búsqueda dejó ver la ausencia de producción científica en relación con el impacto de la pandemia en la salud mental de nuestra población durante la fase inicial del brote COVID-19.

El Departamento Administrativo Nacional de Estadística –DANE– publicó un breve informe sobre la situación de la salud mental en Colombia, antes y durante la pandemia. El mejoramiento de la atención a la salud mental hace parte de uno de los Objetivos del Desarrollo Sostenible -ODS- que también se vio afectado por la aparición del Covid-19.

Para realizar este análisis el DANE se basó en los resultados de la Encuesta de Pulso Social, una operación estadística en 2020 que surgió como respuesta a las necesidades de información en el país, relacionado con el impacto de la pandemia y que ha permitido obtener indicadores del bienestar subjetivo de las personas jefas de hogar y cónyuges.

Se recuerda que en Colombia la Salud mental es definida como “estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad”, pero se entiende como un estado de bienestar en el que la persona a pesar de experimentar estrés cumple con sus tareas de forma tranquila.

En la salud mental influyen distintos factores de tipo social, biológico y psicológico como por ejemplo el nivel de pobreza y el educativo, la discriminación y la discapacidad, entre otros.

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud –OMS ha resaltado en múltiples informes que en el mundo hay alrededor de mil millones de personas que viven con un trastorno mental, en donde la depresión es una de las principales causas de enfermedades y discapacidad en los niños, niñas y adolescentes, así como que aproximadamente cada 40 segundos en el mundo alguien muere por suicidio. Por lo tanto, la organización ha instado a los gobiernos a hacer de la salud mental un foco para desarrollar políticas públicas pero esta dinámica de desarrollo se hace compleja especialmente en países de ingresos bajos y medios.

En el caso específico de Colombia la Encuesta de Salud Mental del Ministerio de Salud y Protección Social evidenció que alrededor del 52,2% de los jóvenes encuestados presentaba entre uno o dos síntomas de ansiedad, así como se identificaba que, alrededor del 36,6% de la población encuestada entre 12 y 17 años consideraba que su estado de salud era excelente; por su parte alrededor del 47,6% la población de 60 años y más consideraba que su estado de salud era bueno, mientras que el 23,8% de la población encuestada perteneciente a este grupo consideraba que su estado de salud era excelente.

La crisis ocasionada por el Covid-19 trajo nuevos retos para la salud mental de las personas, medidas como el distanciamiento físico, las cuarentenas obligatorias, el cierre de instituciones educativas y los cambios en las tareas de los hogares, son factores que afectan la salud mental, llegando a provocar incrementos en el número de casos de estrés, ansiedad y depresión. Siguiendo esta tendencia, en 2021 para los meses de enero y marzo las mujeres reportaron un mayor porcentaje de sobrecarga en tareas domésticas y de cuidado, comportamiento que puede estar explicado por las nuevas medidas de restricción y aislamiento preventivo que se establecieron en el país a causa del aumento de contagios por Covid-19, aplicadas en esos dos meses.

Un dato realmente preocupante es que en junio solo un 0.9% reportaron haber buscado ayuda de un profesional (psicólogo o terapeuta), las mujeres tienen más tendencia a buscar ayuda, pero no en un porcentaje muy alto, mientras que las personas de 25 a 54 años son quienes más buscan apoyo profesional. Finalmente, entre julio 2020 y junio 2021 se evidenció que la percepción de jefes/as de hogar sobre la situación económica del hogar se concentra en que es peor que la de hace 12 meses, siendo agosto el mes en que se presentó un mayor porcentaje (60,2%), así mismo, para el mes de junio de 2021, el 29,0% de los/as jefes/as de hogar considera

que la situación económica del hogar en 12 meses será peor que la actual. Lo que también ha impactado en la percepción sobre la capacidad de ahorro.

Marco legal

El 7 de enero de 2020, China identificó el nuevo coronavirus (2019-nConv), el 30 de enero de 2020, se declaró este brote como Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional (ESPII) por parte de la Organización Mundial de la Salud. Desde ese momento, el gobierno colombiano inició la fase de prevención de la COVID-19, el 6 de marzo de 2020 se presentó el primer caso en el país y el Ministerio de Salud inició la fase de contención del virus. El 9 de marzo de 2020, el Director General de la OMS recomendó, en relación con COVID-19, que los países adapten sus respuestas a esta situación, de acuerdo al escenario en que se encuentre cada país, desde ese momento, Colombia inició la expedición de medidas para enfrentar su llegada en las fases de prevención y contención en aras de mantener los casos y contactos controlados. El 30 de marzo de 2020, el Ministro de Salud y Protección Social informó que Colombia inició la fase de mitigación de la COVID19.

Para la mayoría de líderes de seguridad y salud en el trabajo, la matriz legal se convirtió en un documento de actualización diaria, porque cada día trae una nueva circular, decreto o resolución en torno a las medidas de prevención y contención de la COVID-19 en el país y las responsabilidades de empleadores, trabajadores, Administradoras de Riesgos Laborales, instituciones prestadoras de servicios de salud y entidades del estado.

Las medidas que se han adoptado hasta el momento se pueden clasificar en tres fuentes primordiales, a saber, medidas sanitarias y de emergencia sanitaria, medidas de emergencia social, económica y ecológica y medidas de orden público y otras de carácter ordinario. Lo

anterior sin perjuicio de reconocer que existen relaciones estrechas entre cada uno de estos grupos de normas.

La presente investigación toma como referencias la siguiente normatividad legal vigente en Colombia:

Decreto No. 457 del 22 de marzo de 2020: Por el cual se imparten instrucciones en virtud de la emergencia sanitaria generada por la pandemia del Coronavirus COVID-19 y el mantenimiento del orden público.

Decreto 417 del 17 de marzo del 2020: Por el cual se declara un Estado de Emergencia Económica, Social y Ecológica en todo el Territorio Nacional.

Decreto 539 del 13 de abril de 2020: Por el cual se adoptan medidas de bioseguridad para mitigar, evitar la propagación y realizar el adecuado manejo de la pandemia del Coronavirus COVID-19, en el marco del Estado de Emergencia Económica, Social y Ecológica.

Resolución 735 del 8 de mayo de 2020: Por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo de coronavirus COVID 19 en la prestación de los servicios de centros de llamada, centros de contacto, centros de soporte técnico, centros de procesamiento de datos, centro de servicios compartidos, incluidos los business process outsourcing, y en los servicios domiciliarios, mensajería y plataformas digitales.

Resolución 737 del 9 de mayo de 2020: Por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para la prevención del Coronavirus COVID 19 en las siguientes actividades empresariales y de apoyo; mantenimiento y reparación de computadores y equipos de comunicaciones; reparación de muebles y accesorios para el hogar, y lavado y limpieza, incluida la limpieza en seco de productos textiles y de piel (solo para domicilios), divisiones descritas con la Clasificación Internacional Industrial Uniforme: CIIU 951, 9524 Y 9601.

Decreto 800 del 4 de junio de 2020: Por el cual se adoptan medidas para el flujo de recursos en el Sistema General de Seguridad Social en Salud y mantener la afiliación al mismo de quienes han perdido la capacidad de pago, en el marco del Estado de Emergencia Económica, Social y Ecológica.

Decreto 686 del 22 de mayo de 2020: Por el cual se adoptan disposiciones transitorias en materia de sistemas especiales de importación -exportación, consumidor, turismo y zonas francas, para mitigar los efectos causados por la emergencia sanitaria provocada por el coronavirus COVID-19".

Decreto 772 del 3 de junio de 2020: Por el cual se dictan medidas especiales en materia de procesos de insolvencia, con el fin de mitigar los efectos de la emergencia social, económica y ecológica en el sector empresarial

Decreto No. 488 de 27 de marzo de 2020: Por el cual se dictan medidas de orden laboral, dentro del Estado de Emergencia Económica, Social y Ecológica.

Circular 064 de 2020 Acciones mínimas de evaluación e intervención de los factores de riesgo psicosocial, promoción de la Salud Mental y la prevención de problemas y trastornos mentales en los trabajadores, durante la actual emergencia sanitaria por el SARS-CoV-2 (COVID-19) en Colombia.

Ante la imposibilidad de aplicar la Batería de Riesgo Psicosocial de forma virtual y con la periodicidad establecida en el artículo 3 de la Resolución 2404 de 2019 y ante la ausencia del software para la aplicación de la Batería de Instrumentos de Evaluación de Factores de Riesgo Psicosocial en la página web del Fondo de Riesgos Laborales. El Ministerio del Trabajo reitera que a partir del momento que se publique en la página web del Fondo de Riesgos Laborales el software de la aplicación de la Batería de Instrumentos de Evaluación de Factores de Riesgo

psicosocial, los empleadores y contratantes podrán aplicarlo de manera virtual, en cumplimiento con lo establecido en la Resolución 2404 de 2019. Por el momento, el Ministerio de Trabajo ha suspendido los términos para la aplicación de la Batería de Riesgo Psicosocial hasta cuando no se supere la emergencia sanitaria declarada por el Ministerio de Salud y Protección Social.

Ley 1616 de 2013 - Salud Mental

El objeto de la presente ley es garantizar el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la Atención Integral e Integrada en Salud Mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud, de conformidad con lo preceptuado en el artículo 49 de la Constitución y con fundamento en el enfoque promocional de Calidad de vida y la estrategia y principios de la Atención Primaria en Salud. De igual forma se establecen los criterios de política para la reformulación, implementación y evaluación de la Política Pública Nacional de Salud Mental, con base en los enfoques de derechos, territorial y poblacional por etapa del ciclo vital.

Marco metodológico

Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo descriptivo- exploratorio por cuanto se describen las características de la población trabajadora de una empresa dedica a la fabricación de textiles utilizando técnicas de observación, recolección y análisis de datos con el fin de identificar afectaciones en salud mental derivadas de la pandemia de la COVID 19.

Enfoque o paradigma de la investigación

La presente investigación tiene un enfoque mixto pues busca la identificación de los factores de riesgo que afectan la salud mental de los trabajadores de la empresa Crystal y la cuantificación de los resultados de estos colaboradores y a partir de esta información, plantear las actividades para un plan de trabajo.

Método de la investigación

El método empleado en la investigación es el deductivo, ya que parte de una serie de observaciones particulares que permiten la producción de conclusiones probables y que van de lo particular a lo general.

Fuentes información

Las fuentes de información utilizadas en la presente investigación fueron las siguientes:

Fuentes primarias

La recolección de la información se dio a través de interacción directa con los trabajadores por medio del instrumento de identificación de afectaciones en salud mental.

Para este trabajo se realizó una encuesta que es un procedimiento dentro de una investigación descriptiva en el que el investigador recopila datos mediante un cuestionario previamente diseñado, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información

ya sea para entregarlo en forma de tríptico, gráfica, tabla o escrita. Para el caso de esta investigación se crearon una serie de preguntas que por medio de Google Forms que es una encuesta en línea que analiza las respuestas en tiempo real se logró recoger la información para ser analizada por medio de gráficas.

Esta encuesta se envió por medio de un link a 60 trabajadores escogidos aleatoriamente donde se realizaron algunas preguntas relacionadas con el tema.

Fuentes secundarias

Las fuentes secundarias para esta investigación son: - Normatividad sobre Covid 19 - Artículos de investigación sobre las afectaciones de la salud mental durante la pandemia en revistas indexadas.

Población y la muestra

Población

Para el desarrollo de la investigación la población está determinada por el personal vinculado a la empresa por medio de contratos directos e indirectos, para un total de 168 trabajadores.

Muestra

Con respecto a la muestra, se toma una muestra aleatoria lo cual equivale a 60 trabajadores que representan el 36 % de la población.

Criterios de inclusión

Los criterios de inclusión son:

1. Trabajadores con edades entre los 18 y 60 años.
2. Personal con contrato a término fijo

3. Mujeres cabezas de hogar

Criterios de Exclusión.

Los criterios de exclusión son:

1. Personal por prestación de servicios

Instrumentos de recolección de datos

Se realizó un formato de consentimiento informado dirigido al gerente de la Empresa Crystal donde se explicó el procedimiento que se llevara a cabo para el desarrollo de dicha investigación, informando que este incluye la aplicación de un instrumento de Identificación de afectaciones en Salud Mental que se aplicara a un grupo de trabajadores, además se informó que los resultados de dicho instrumento serán confidenciales y que los datos serán manejados con discreción y privacidad.

Fases de la investigación.

Fase 1. Diagnóstico inicial.

Se da inicio a la investigación con la lectura de varios artículos científicos en su gran mayoría de revistas dedicadas a la ciencia donde mencionan las consecuencias en la salud mental de la pandemia de la Covid 19.

Por otro lado, se inicia con la empresa la obtención de la información correspondiente. Se diseñó un instrumento (prueba piloto ya que es diseñado por las investigadoras) de identificación de afectaciones en salud mental donde se realizan una serie de preguntas cerradas (si-no) para que un porcentaje del total de los trabajadores la contesten y de allí analizar los resultados y ofrecerlos a la empresa para que ejecute un plan de acción.

Las preguntas realizadas fueron las siguientes:

1. Antes de iniciar la emergencia sanitaria en Colombia por la COVID 19 ¿sufría usted de alguna afectación en salud mental?

Esta pregunta se realizó con el fin de identificar si los trabajadores presentaban antecedentes de salud mental que pudieran afectar la situación actual durante la pandemia.

2. ¿Cree que la emergencia sanitaria por la COVID 19 desencadenó en usted alguna afectación en salud mental?

En vista de que la salud mental de las personas en Colombia se vio afectada durante la pandemia, con esta pregunta se quiso dar a conocer si alguno de los trabajadores estaba presentando alguna alteración y así conocer su estado actual.

3. ¿Durante la pandemia ha tenido afectaciones en el ámbito laboral, que han desmejorado el desempeño en sus actividades?

Teniendo en cuenta la actividad económica de la empresa es importante conocer por medio de esta pregunta si los trabajadores han tenido un bajo rendimiento a nivel laboral.

4. Quedó sin empleo en algún periodo de tiempo en CRYSTAL S.A.S. durante la emergencia sanitaria por la COVID 19?

Con esta pregunta es importante conocer si el desempleo temporal durante la pandemia en algunos trabajadores incide o desencadenan alguna alteración emocional.

5. A continuación, se nombran algunas afectaciones en salud mental, ¿marque con una X la afectación que crea que haya padecido en su trabajo como derivación de la COVID 19?

estrés

afectación en el patrón del sueño

depresión

ansiedad

llanto fácil

preocupación

miedo

cambios bruscos en el estado de animo

Las afectaciones en salud mental según lo referenciado en la teoría son varias, por eso es importante conocer cuál de las nombradas anteriormente fueron las principales afectaciones que tuvieron los trabajadores con el fin de definir un adecuado plan de trabajo.

6. ¿La empresa CRYSTAL S.A.S tuvo conocimiento sobre su afectación?

Teniendo en cuenta que el apoyo que recibe un trabajador por parte de sus jefes es de vital importancia, se formulo esta pregunta para evaluar el conocimiento de la empresa del estado de salud mental de sus trabajadores.

7. ¿La empresa CRYSTAL S.A.S le presto algún tipo de ayuda o acompañamiento?

Con esta pregunta se quiere evaluar que tipo de acompañamiento brindo la empresa a los trabajadores que presentaron algún tipo de alteración mental durante la pandemia y si esta fue la adecuado o no.

8. ¿Tiene secuelas de estas afectaciones o aún las padece?

El impacto negativo de las alteraciones a nivel de salud mental puede permanecer o aumentar con el tiempo por lo que es importante con esta pregunta evaluar si se presentaron secuelas de las afectaciones presentadas por los trabajadores.

- 9.Cuál fue su mayor temor durante la pandemia en CRYSTAL S.AS.? marque con una X

Quedar sin empleo

Que baje el salario

Que suspendan contrato

Que me contagie de COVID 19

En una pandemia, el miedo puede aumentar los niveles de ansiedad y estrés en una persona sana y empeorar los síntomas de personas con antecedentes mentales es por eso que con esta pregunta se buscaba conocer los mayores temores de los trabajadores presentados durante la pandemia.

10. ¿Ha tenido dificultades familiares a causa de la pandemia?

El objetivo de esta pregunta es conocer si la pandemia logro generar un impacto negativo a nivel familiar en los trabajadores que lograran incidir en el desempeño laboral de cada uno de ellos.

Fase 2. Análisis de datos

En esta fase, y a partir de la información arrojada en la fase anterior, se realiza un análisis gráfico, mediante el programa Google docs, de las variables y sus relaciones con los factores riesgo que presentan los trabajadores de acuerdo a las respuestas de la encuesta. De esta forma se clasifica, pondera e interpretan los resultados acerca del estado de salud.

Fase 3. Entrega de resultados a la empresa CRYSTAL S.A.S

En esta fase, se entregan los resultados a la empresa, especialmente a la oficina salud ocupacional y la revisión bibliográfica de las estrategias existentes desarrolladas actualmente.

7. Resultados

Los resultados de la presente investigación se muestran a continuación y desarrollan cada uno de los objetivos específicos planteados teniendo en cuenta la información recolectada, procesada y analizada por medio del instrumento aplicado.

Para cumplir con el objetivo principal de este trabajo investigativo “identificar las afectaciones en salud mental de los trabajadores de la empresa Crystal a causa de la pandemia de la covid-19 con el fin de brindar a la empresa herramientas para la mitigación de las afectaciones psicosociales; se creó un instrumento de identificación en afectación mental como fuente primaria, lo cual permitió la recolección de la información a través de interacción directa con los trabajadores con el instrumento llamado Forms el cual se desarrolló por medio de Google.

Inicialmente se solicitó autorización al gerente de la regional Bogotá, para iniciar con el proceso de recolección de información; para procesos legales se desarrolla el consentimiento informado, el cual se envió al jefe encargado para que este sea redireccionado a los trabajadores.

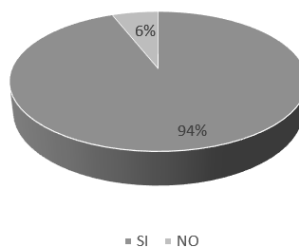
Resultado objetivo específico 1: Diseñar un instrumento de identificación de factores de riesgo de salud mental a causa de la COVID 19 de los trabajadores de la empresa CRYSTAL S.A.S.

Se diseñó una encuesta que se aplicó a una muestra de 60 trabajadores de la empresa escogidos aleatoriamente.

Figura 1

Autorización Encuesta Ley 1581

De acuerdo a la ley 1581 de protección de datos.
autoriza que la encuesta relacionada se use con
fines confidenciales de investigación?



De acuerdo a la ley 1581 de protección de datos del 100%, el 94% de la población realizó de manera satisfactoria la encuesta. El 94% de las que realizaron la encuesta son mujeres, con edades de entre los 18 a 55 años.

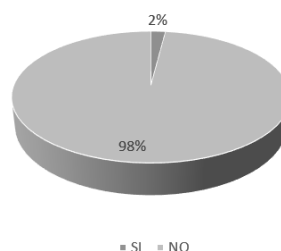
En la anterior grafica se evidencia el número de personas que acepta contestar el instrumento el cual se anexa como evidencia.

Resultado objetivo específico 2: Medir la incidencia de los factores de riesgo asociados a la salud mental.

Con el fin de medir la incidencia de los factores de riesgo asociados a la salud mental se tomaron algunas variables como los antecedentes en salud mental presentados en los trabajadores, las afectaciones presentadas en la actualidad y el tipo de afectación nombrando las más comunes, el mayor temor durante la pandemia y las secuelas originadas. A continuación, se describen.

Figura 2*Antecedentes de las afectaciones en la salud mental*

Antes de iniciar la emergencia sanitaria en Colombia por la COVID 19, ¿sufría usted alguna afectación alteración en salud mental?



En la presente gráfica se logra evidenciar que el 98% de las personas encuestadas no tenían ninguna alteración de la salud mental antes de la pandemia de la Covid -19, lo que indica que los síntomas presentados se adquirieron posteriormente a la misma.

La investigación que se realiza es de tipo ecológico ya que utilizo una población específica como lo es la empresa CRYSTAL S.A.S, donde se realizan una serie de preguntas con el objetivo de medir la incidencia de los factores de riesgo asociados al COVID 19. El periodo de análisis fue desde Julio 2021 (inicio la investigación) hasta el mayo 2022.

Las tasas de incidencia muestran que las afectaciones en salud mental posteriores a que se declarara la emergencia sanitaria son bastantes altas ya que se asocia la preocupación el miedo y el estrés como unas de las más altas afectaciones en salud mental.

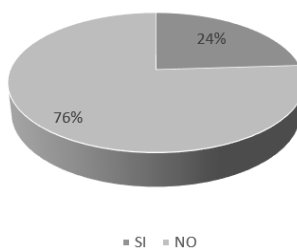
La información sobre salud mental se recogió a través de preguntas sobre síntomas asociados a su deterioro en los trabajadores de la empresa. En particular, se preguntó si había experimentado, durante el periodo de la cuarentena, dificultad para dormir, ansiedad, tristeza, pensamientos suicidas, preocupación, ansiedad o miedo. Aunque estas preguntas no se incorporaron siguiendo una escala específica de salud mental (como el Patient Health

Questionnaire, PHQ, o el General Anxiety Disorder-7 Scale, GAD), sí son consistentes con ítems específicos de estas últimas escalas y con la escala EQ-5D-5L que se implementó en la Encuesta Nacional de Salud Mental de 2015. Por ende, proporcionan información válida que permite caracterizar el estado de salud mental, que permite ver la incidencia de estas.

Figura 3

Afectación Salud Mental por Covid -19

¿Cree que la emergencia sanitaria por la COVID 19 desencadenó en usted alguna afectación en salud mental?



Con esta grafica se pudo determinar que el 24% de los trabajadores desencadenó alguna afectación en salud mental durante la pandemia.

Figura 4

Principales afectaciones en Salud Mental

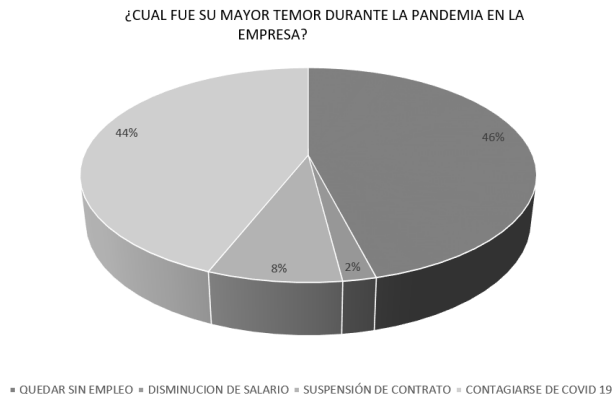
ACONTINUACION SE NOMBRAN ALGUNAS AFECTACIONES EN SALUD MENTAL. SELECCIONE LA AFECTACION QUE HAYA PADECIDO EN SU TRABAJO COMO DERIVACION DE COVID -19



Esta Gráfica nos describe las principales afectaciones en salud mental presentadas por los trabajadores durante la pandemia así: Con un 20% preocupación, 12% miedo, 12% presentaron estrés, 12% afectación en el patrón del sueño, 6% ansiedad, 6% cambios bruscos del estado de ánimo, 1% llanto facial y 1% depresión.

Figura 5

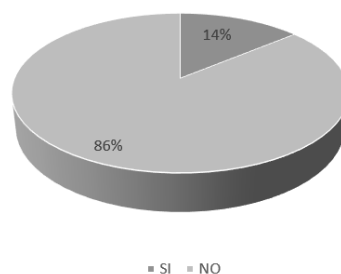
Temores durante la Pandemia



En la presente gráfica se logró evidenciar que el mayor temor durante la pandemia fue el de quedarse sin empleo con un 46%, seguido por el 44% con el temor a contagiarse de Covid-19, además del temor a la suspensión del contrato de trabajo con el 8% y con el 2% la disminución del salario.

Figura 6*Secuelas por Covid -19*

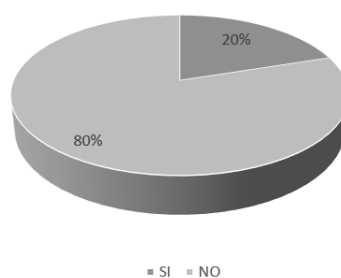
¿Tiene secuelas de estas afectaciones o aún las padece?



Con esta grafica se pudo evidenciar que el 14 % de los trabajadores encuestados que presentaron afectaciones en salud mental aun las padecen o presentan secuelas en la actualidad.

Figura 7*Dificultades Familiares en Pandemia*

¿Ha tenido dificultades familiares a causa de la pandemia?



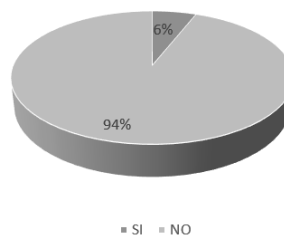
La gráfica indica que el 20% de los trabajadores encuestados presento dificultades familiares durante la pandemia.

Resultado objetivo específico 3: Evaluar la respuesta que brinda la empresa frente a los casos detectados de afectaciones a la salud mental.

Figura 8

Desempeño Laboral

¿Durante la pandemia ha tenido afectaciones en el ámbito laboral, que han desmejorado el desempeño en sus actividades?

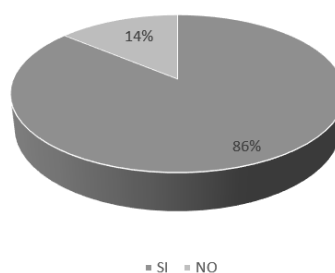


Esta grafica muestra que el 6 % de los trabajadores encuestados ha desmejorado el desempeño en las actividades laborales durante la pandemia.

Figura 9

Desempleados por la emergencia Sanitaria

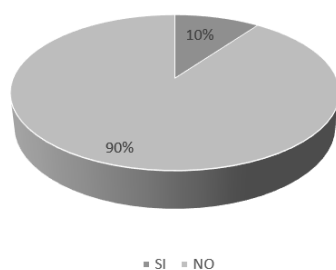
Quedo sin empleo en algún periodo de tiempo durante la emergencia sanitaria por la COVID 19?



De acuerdo con la gráfica se evidencia que el 14% de los trabajadores encuestados quedo sin empleo en algún periodo de tiempo durante la pandemia. Algunos de ellos presentaron suspensión de contrato o permisos no remunerados.

Figura 10*Conocimientos de afectación mental por la empresa*

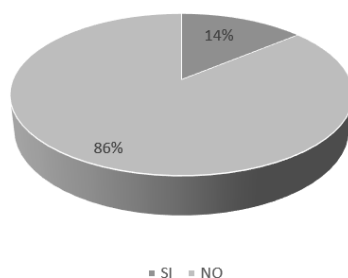
¿La empresa tuvo conocimiento sobre su afectación?



La gráfica indica que la empresa ni ninguna de sus áreas no tuvo conocimiento sobre las afectaciones de salud mental que presentaron o presentan en algún momento sus trabajadores.

Figura 11*Acompañamiento en pandemia por Covid -19*

¿La empresa le presto algún tipo de ayuda o acompañamiento?



En la gráfica se visualiza que el 14% de los trabajadores con alguna afectación mental obtuvo acompañamiento por parte de la empresa en el proceso de canalización a orientación psicológica ante la Eps.

Resultado objetivo específico 4: Brindar estrategias de autocuidado que mejore el estilo de vida de los trabajadores de la empresa CRYSTAL S.A.S. por medio de los resultados obtenidos del instrumento aplicado

Se realizo un plan de trabajo para la empresa CRYSTAL S.A.S. con el fin de brindar estrategias de autocuidado que permiten mejorar el estilo de vida de sus trabajadores. A continuación, se describe:

Tabla 2
PLAN DE TRABAJO

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	PERIODO	RECURSOS
Identificar afectaciones en salud mental de los trabajadores.	Aplicar encuesta de manera mensual que evalúe síntomas de posibles afectaciones en la salud mental de los trabajadores de manera individual.	Area de seguridad y salud en el trabajo de la Empresa	Julio a Diciembre de 2022	<ul style="list-style-type: none"> Instrumento de recolección de datos. (Encuesta)

<p>Brindar estrategias de autocuidado que mejore el estilo de vida de los trabajadores de la empresa.</p>	<p>Realizar pausas activas durante la jornada laboral 2 veces al día.</p>	<p>Área de seguridad y salud en el trabajo de la Empresa</p>	<p>Julio a Diciembre de 2022</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rutina de la pausas activas. • Persona capacitada que dirija las pausas activas
<p>Promover el reporte oportuno de riesgos asociados a la salud mental.</p>	<p>Realizar capacitaciones de manera mensual en temas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comunicacion asertiva • Reporte de riesgos asociados a la salud mental. 	<p>Área de seguridad y salud en el trabajo de la Empresa</p>	<p>Julio a Diciembre de 2022</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Personal capacitado • Material audiovisual.
<p>Disminuir los niveles de estrés y de ansiedad de los trabajadores incentivando unos estilos de vida saludable.</p>	<p>Realizar capacitaciones de manera mensual sobre algunos temas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentación saludable • Actividad física 	<p>Área de seguridad y salud en el trabajo de la Empresa</p>	<p>Julio a Diciembre de 2022</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Material sobre los temas a abordar • Medios audiovisuales • Personal capacitado.

	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo del tiempo libre • Higiene del sueño • Promover unas buenas relaciones familiares 			<ul style="list-style-type: none"> • Plegable con la información más importante para cada trabajador.
Brindar educación sobre los hábitos que pueden aumentar ansiedad y estrés en los trabajadores.	Realizar capacitaciones de manera mensual sobre algunos temas como: <ul style="list-style-type: none"> • Comida alta en grasa, azúcar y sal • Sedentarismo • Consumo de alcohol • Consumo de tabaco • Consumo de sustancias psicoactivas 	Área de seguridad y salud en el trabajo de la Empresa	Julio a Diciembre de 2022	<ul style="list-style-type: none"> • Material sobre los temas a abordar • Medios audiovisuales • Personal capacitado. • Plegable con la información más importante para cada trabajador.

Conocer las estrategias para afrontar una emergencia psicologica.	<p>Capacitaciones sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manejo de las emociones. • Estrategias para manejar una urgencia psicologica • Lineas de atencion donde se puede solicitar ayuda. 	ARL	Julio a Diciembre de 2022	<ul style="list-style-type: none"> • Personal capacitado • Material audiovisual.
Revision oportuna del esquema de vacunacion Covid 19 con el fin de disminuir posibles contagios.	Revision trimestral de carne de vacunas Covid 19	Area de Enfermeria de la empresa	Julio a Diciembre de 2022	<ul style="list-style-type: none"> • Personal capacitado
Conocer los resultados del plan de trabajo realizado.	Realizar informe semestral que muestre los resultados obtenidos del plan de trabajo.	Area de seguridad y salud en el trabajo.	Diciembre de 2022.	<ul style="list-style-type: none"> • Informe en físico y digital.

Fuente: elaboración propia.

Evaluación

Al tener los resultados se inició con el análisis de los datos arrojados donde el 24 % presento afectación en salud mental, el 64% presento miedo constante a perder el empleo, el 6% presento una afectación en sus actividades como bajo rendimiento laboral; el 20% presentaron dificultades personales familiares, el 14% se encontraron desempleados.

Dentro de las afectaciones en la salud mental se encontró con las siguientes: estrés, ansiedad, afectación en el sueño, depresión, llanto constante, cambios en el estado de ánimo y el de mayor porcentaje preocupación. El porcentaje significativo con un 90% de personas encuestadas es que la percepción hacia la empresa no tuvo conocimiento sobre las afectaciones presentadas por ellos ni acompañamiento al mismo y el 14% actualmente presenta secuelas psicológicas de las afectaciones anteriormente mencionadas.

En tiempo de estrés e incertidumbre crear estrategias podrían ser útiles para mantener el bienestar y así mismo promover la salud mental. De acuerdo con los resultados la incertidumbre y restricciones relacionadas con la Covid 19 presenta un desafío para la empresa ya que aún no están exentos de que vuelva a ocurrir; por ello se dejan estrategias de autocuidado como recurso para la mitigación de las afectaciones psicosociales como objetivo principal planteado.

Discusión

La investigación que realizan las aspirantes a la especialización cumple con su objetivo principal el cual es identificar las afectaciones de salud mental por la pandemia Covid 19 en la empresa CRYSTAL S.A.S.

Donde se evidencia que la empresa al momento de iniciar con las estrategias para sobrellevar la pandemia deja de un lado las afectaciones mentales que este puede causar, ya que la mayoría de participantes responde que la empresa nunca se interesó por este tema.

Y es acá donde la empresa debe evaluar y plantear un programa para mitigar las afectaciones que presentaron como miedo, depresión y preocupación.

Cuando se habla de miedo se debe aclarar que ese miedo va encaminado a perder el trabajo, y esto si se aplica a nivel nacional arroja el mismo resultado ya que se habla de que Colombia es un país pobre y con la pandemia esto empeoró aumentando los índices de pobreza, hambre y endeudamiento.

La mejora en la salud mental desafortunadamente en cuanto a tiempo es demorada, no se puede hablar de días o de cuantos meses, esto depende de la severidad de la afectación así que a la empresa CRYSTAL S.A.S se le viene un reto inmenso y es el de mitigar el daño que dejó la pandemia en la empresa.

Durante el período en el cual se realizó la revisión de la literatura científica se vivía la segunda ola de contagios por COVID-19 en Colombia. Este tiempo estuvo marcado por la publicación de estudios que fijaban una sensación de incertidumbre en la generación de nuevos conocimientos, tanto para los escenarios estrictamente médicos y biológicos, como para aquellos contextos relacionados con la salud mental. Esta incertidumbre atrajo al escenario sanitario las tensiones y las posibilidades de la salud mental como elemento sustantivo para la vida humana,

la calidad de vida y para todos los sistemas de salud en el mundo. En específico, la producción científica devela que los profesionales de la salud en primera línea de atención a pacientes con COVID-19, han presentado problemas de salud mental que afectan al sistema hospitalario y sanitario de los países.

Ahora, en la mayoría de artículos e investigaciones se habla de la salud mental del personal sanitario, pero no se mencionan como está la salud de los trabajadores de una empresa, lo que importa a la luz del mundo es si la empresa está produciendo y obteniendo sus ganancias y metas propuestas, pero y donde está la salud mental de los trabajadores y es exactamente el resultado que arroja la investigación que se realiza en CRYSTAL S.A.S.

Las primeras publicaciones científicas reflejaron al inicio de la pandemia cómo se dinamizaron por primera vez sus efectos biológicos, sociales y psicológicos sobre las poblaciones. Así mismo, las publicaciones exponen las fortalezas en la producción académica de cada uno de los principales centros de investigación en el mundo. Para el caso colombiano, la búsqueda dejó ver la ausencia de producción científica en relación con el impacto de la pandemia en la salud mental de nuestra población durante la fase inicial del brote COVID-19.

Las medidas terapéuticas que se han tomado pueden calificarse de inespecíficas y antiguas (que no anticuadas). Con justificación: el desconocimiento de las características epidemiológicas de la COVID-19 y de medidas terapéuticas eficaces. Como consecuencia, se han podido documentar actitudes poblacionales de aceptación, de negación incluso (negacioncitas), de ira y paranoides, actitudes de oposición abierta (de base política o psicopatológica) e incluso momentos de desbordamiento eufórico...

La investigación científica sobre el impacto en la salud mental de este tipo de fenómenos es hoy muy escasa, aunque probablemente será muy numerosa en los años venideros. Aún más escasa es la investigación acerca de los resultados de la combinación de una pandemia con un aislamiento social intensivo y generalizado en sociedades tecnológicas desarrolladas y con confluencias poblacionales masivas. Por ello es importante que tanto la investigación en marcha como las recomendaciones que se basan en conocimientos psicológicos y psicosociales más actualizados de los que sí disponemos. Ya que las medidas son viejas (pero eficaces), que se acompañan de conocimientos psicosociales actualizados.

Se supone que el impacto psicológico será amplio y duradero, aunque la mayoría de los estudios realizados se han centrado en poblaciones reducidas y confinamientos anteriores.

La investigación que realizan las aspirantes a la especialización cumple con su objetivo principal el cual es identificar las afectaciones de salud mental por la pandemia Covid 19 en la empresa CRYSTAL S.A.S.

Donde se evidencia que la empresa al momento de iniciar con las estrategias para sobrellevar la pandemia deja de un lado las afectaciones mentales que este puede causar, ya que la mayoría de participantes responde que la empresa nunca se interesó por este tema.

Y es acá donde la empresa debe evaluar y plantear un programa para mitigar las afectaciones que presentaron como miedo, depresión y preocupación.

Cuando se habla de miedo se debe aclarar que ese miedo va encaminado a perder el trabajo, y esto si se aplica a nivel nacional arroja el mismo resultado ya que se habla de que Colombia es un país pobre y con la pandemia esto empeoró aumentando los índices de pobreza, hambre y endeudamiento.

La mejora en la salud mental desafortunadamente en cuanto a tiempo es demorada, no se puede hablar de días o de cuantos meses, esto depende de la severidad de la afectación así que a la empresa CRYSTAL S.A.S se le viene un reto inmenso y es el de mitigar el daño que dejó la pandemia en la empresa.

Durante el período en el cual se realizó la revisión de la literatura científica se vivía la segunda ola de contagios por COVID-19 en Colombia. Este tiempo estuvo marcado por la publicación de estudios que fijaban una sensación de incertidumbre en la generación de nuevos conocimientos, tanto para los escenarios estrictamente médicos y biológicos, como para aquellos contextos relacionados con la salud mental. Esta incertidumbre atrajo al escenario sanitario las tensiones y las posibilidades de la salud mental como elemento sustantivo para la vida humana, la calidad de vida y para todos los sistemas de salud en el mundo. En específico, la producción científica devela que los profesionales de la salud en primera línea de atención a pacientes con COVID-19, han presentado problemas de salud mental que afectan al sistema hospitalario y sanitario de los países.

Ahora, en la mayoría de artículos e investigaciones se habla de la salud mental del personal sanitario, pero no se mencionan como está la salud de los trabajadores de una empresa, lo que importa a la luz del mundo es si la empresa está produciendo y obteniendo sus ganancias y metas propuestas, pero y donde está la salud mental de los trabajadores y es exactamente el resultado que arroja la investigación que se realiza en CRYSTAL S.A.S.

Las primeras publicaciones científicas reflejaron al inicio de la pandemia cómo se dinamizaron por primera vez sus efectos biológicos, sociales y psicológicos sobre las poblaciones. Así mismo, las publicaciones exponen las fortalezas en la producción académica de cada uno de los principales centros de investigación en el mundo. Para el caso colombiano, la

búsqueda dejó ver la ausencia de producción científica en relación con el impacto de la pandemia en la salud mental de nuestra población durante la fase inicial del brote COVID-19.

Las medidas terapéuticas que se han tomado pueden calificarse de inespecíficas y antiguas (que no anticuadas). Con justificación: el desconocimiento de las características epidemiológicas de la COVID-19 y de medidas terapéuticas eficaces. Como consecuencia, se han podido documentar actitudes poblacionales de aceptación, de negación incluso (negacioncitas), de ira y paranoides, actitudes de oposición abierta (de base política o psicopatológica) e incluso momentos de desbordamiento eufórico

Una investigación que realizó Carlos Ruiz en el 2021 la cual se llama Efectos de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de la población trabajadora relata también los afectos que esta dejó en la salud de los trabajadores y sus empresas, se realizó un estudio, durante dicha fase crítica, arrojando valores cercanos al 40% en la subdimensión agotamiento emocional; a lo que habría que sumar que 9 de cada 10 profesionales consideraban necesaria una atención psicológica. Todas estas cifras se ven incrementadas en los profesionales sanitarios que están en primera línea frente al SARS-CoV-2.

La investigación científica sobre el impacto en la salud mental de este tipo de fenómenos es hoy muy escasa, aunque probablemente será muy numerosa en los años venideros. Aún más escasa es la investigación acerca de los resultados de la combinación de una pandemia con un aislamiento social intensivo y generalizado en sociedades tecnológicas desarrolladas y con confluencias poblacionales masivas. Por ello es importante que tanto la investigación en marcha como las recomendaciones que se basan en conocimientos psicológicos y psicosociales más actualizados de los que sí disponemos. Ya que las medidas son viejas (pero eficaces), que se acompañan de conocimientos psicosociales actualizados.

Como lo afirma la organización internacional del trabajo en uno de sus artículos en 2021 titulado, El teletrabajo durante la pandemia de COVID-19 y después de ella, afirma que a pesar de que es una labor que se viene desarrollando hace varios años, en la pandemia esto fue un reto abrumador para cada una de las empresas ya que se tuvieron que reinventar para que estas no quebraran y los trabajadores no perdieran sus empleos y así no se viera más afectada la economía no solo de un país sino del mundo y menciona lo que esto genero a nivel de salud mental, realizaron un estudio donde se evidencio que las personas tenían un parte de seguridad en cuanto a la economía, pero se vio afectada ya que no tenían tiempo libre para compartir en familia lo que desencadena ansiedad, baja productividad laboral entre otras.

Se supone que el impacto psicológico será amplio y duradero, aunque la mayoría de los estudios realizados se han centrado en poblaciones reducidas y confinamientos anteriores. En el artículo que escribe Apaza P., Cynthia M; en el 2020 sobre factores psicosociales durante el confinamiento, relatan de como el confinamiento fue una de las raíces para que este afectara la salud mental de las personas a nivel mundial, ya que este prohibió vivir en sociedad lo que significa que **dependemos de todos; es más, nos volvemos humanos gracias al contacto con los demás, esto implica respetar a los demás, tener tolerancia, solidaridad, y seguir las normas sociales que se han establecido. Desde los inicios del ser humano este siempre ha vivido en sociedad, en familia y al estar esto interrumpido de inmediato, es un cambio brusco para el ser humano, y esto se evidencia en ansiedad, preocupación constante de cómo está el otro, depresión** entre otras como lo muestra el artículo.

Análisis financiero

Para llevar a cabo el proyecto se requieren los recursos financieros discriminados a continuación:

Costo del proyecto

Recursos humanos

El recurso humano está calculado en la Tabla 1 por el tiempo dedicado al desarrollo del proyecto, para esto se pondera que cada uno de los Asesores invierte 6 horas mensuales en los 10 meses de duración del proyecto a un costo de \$200.000 por mes.

Tabla 3

Presupuesto recurso humano

Recurso humano	Profesión	Meses	Vr. Mes	Vr. Total
Heidy Fernanda	Enfermera	10	200.000	2.000.000
Mahecha	Profesional			
Andrea Noreña Prada	Administradora de Empresas	10	200.000	2.000.000
Dayana Patricia Abril	Enfermera	10	200.000	2.000.000
Mendoza	Profesional			
TOTAL, RECURSO HUMANO				6.000.000

Fuente: elaboración propia

Recursos físicos

Para el desarrollo del proyecto no se requieren recursos físicos ya que las investigadoras cuentan con sus propios equipos.

Análisis costo beneficio

El análisis costo/beneficio es una herramienta que le sirve a la empresa por medio de una encuesta en la cual se evalúa la salud mental de los trabajadores de la empresa CRYSTAL S.A.S post pandemia Covid 19, de allí pueden obtener datos que indican cómo está la salud mental y tomar medidas en compañía del área de psicología para mejorar y mitigar estas afectaciones.

Se resume en la Tabla 2

Tabla 4

Cálculo indicador Costo-Beneficio

Total empleados	60
Personas con afectaciones durante la pandemia: preocupación	20%
Total empleados afectados	24%
Vr. Promedio sueldo mensual/persona	\$ 1.000.000
Fuente: elaboración propia	

La relación costo- beneficio del proyecto es viable ya que la inversión es mínima para los resultados que se obtienen, ya que se puede y debe desplegar un gran trabajo para la mitigación de estas afectaciones.

Conclusiones

La pandemia a causa del Covid 19 implicó repercusiones negativas en la salud mental de la población en general y en particular sobre los grupos poblacionales más vulnerables. La incertidumbre asociada con la enfermedad, más el efecto negativo del aislamiento y el distanciamiento social pueden empeorar la salud mental de las personas.

En una pandemia, el miedo puede aumentar los niveles de ansiedad y estrés en una persona sana y empeorar los síntomas de personas con antecedentes mentales. Esta situación puede aumentar en alteraciones como ataques de ansiedad o de pánico, depresión o suicidio.

Las afectaciones en la salud mental de los trabajadores de la empresa Crystal, a causa de la pandemia de la COVID 19 son causados principalmente por sentimientos de miedo, preocupación y estrés como respuestas normales al temor de contraer el virus, los cambios radicales en los hábitos de vida, el desempleo temporal, el distanciamiento de los seres queridos y el afrontamiento de la nueva realidad.

Los trabajadores de la empresa crystal manifiestan principalmente algunas afectaciones en la salud mental como lo son el estrés, las afectaciones en los patrones de sueño, ansiedad, miedo, preocupación, cambios bruscos en los estados de ánimo y llanto fácil.

El instrumento aplicado a los trabajadores de la empresa CRYSTAL S.A.S. permitió la identificación de factores de riesgo de salud mental a causa de la COVID 19 asociados a dificultades familiares, situaciones estresantes, confinamiento prolongado en el hogar, uso excesivo de Internet y las redes sociales influyendo en la salud mental durante la pandemia.

El 24% de los trabajadores encuestados presentó una afectación en salud mental durante la pandemia que se podría considerar como una reacción normal ante el estrés generado. El mayor temor referido por los trabajadores fue a quedarse sin empleo con un 46%.

El 6% de los trabajadores encuestados han presentado afectaciones en sus actividades laborales que ha tenido como consecuencia un bajo rendimiento en sus funciones diarias y un 20 % de los trabajadores encuestados presentaron dificultades familiares durante la pandemia.

El 14% de los trabajadores encuestados se quedaron sin empleo en algún periodo de tiempo durante la emergencia sanitaria lo que pudo haber ocasionado aun mayor afectación en su salud mental.

Los trabajadores encuestados presentaron diferentes afectaciones en su salud mental tales como estrés, afectación del sueño, depresión, ansiedad, llanto facial, miedo, cambios en el estado de ánimo y en mayor porcentaje con un 20% preocupación, síntomas que fueron atribuidos como consecuencia al Covid 19.

El 90 % de los trabajadores encuestados refirió que la empresa no tuvo conocimiento sobre las afectaciones mentales presentadas por ellos, ni acompañamiento al mismo lo que podría tener consecuencias negativas emocionales progresivas a largo plazo. Adicionalmente es importante nombrar que el 14 % de estas personas presentan actualmente secuelas de estas afectaciones.

Es así como se puede concluir que la pandemia ha impactado la salud mental de manera negativa tanto durante como después del brote por lo cual resulta imprescindible el desarrollo de estrategias dirigidas a la prevención, educación y fortalecimiento de la salud mental de toda la población.

Recomendaciones

Se recomiendan algunas estrategias de autocuidado que mejoren el estilo de vida de los trabajadores de la empresa Crystal como lo son el tener una comunicación asertiva con los compañeros de trabajo y la comunidad, mantener una conexión positiva con los familiares más allegados, buen manejo de las emociones difíciles con actividades relajantes.

Se recomienda que los trabajadores de la empresa CRYSTAL no usen estrategias de afrontamiento poco saludables como el sedentarismo, el consumo excesivo de alimentos o de sustancias psicoactivas.

Teniendo en cuenta que unos estilos de vida saludables disminuyen los niveles de estrés y de ansiedad, se recomienda que los trabajadores de la empresa crystal practiquen alguna de estas prácticas como la alimentación saludable, la actividad física u otras actividades relacionadas con el ocio. Adicionalmente la práctica de una buena higiene del sueño.

Se recomienda a la empresa Crystal continuar con la aplicación periódica del instrumento con el fin de identificar oportunamente los factores de riesgo relacionados con las afectaciones de la salud mental, ya que el 90% de los encuestados refirió que la empresa no tuvo conocimiento de las afectaciones ni acompañamiento al mismo.

Se recomienda a la empresa Crystal que brinde espacios durante las jornadas laborales que permitan espacios de escucha activa entre los trabajadores con programas de reducción de estrés a fin de mejorar la calidad de vida laboral que no permita una disminución de la productividad.

Teniendo en cuenta que la prevención y la promoción de la salud son medidas importantes que permiten un diagnóstico oportuno y un tratamiento eficaz de las enfermedades, es necesario que la empresa Crystal continúe con la implementación de estas medidas que

puedan mejorar a largo plazo la calidad de vida laboral, reducción de costos de las enfermedades y una gestión eficiente de los recursos, así como el desarrollo adecuado de la salud mental de sus trabajadores.

Referencias

- Bonilla DK, Dhama K, Rodríguez AJ. Revisiting the One Health Approach in the Context of COVID-19: A Look into the Ecology of this Emerging Disease. *Adv Anim Vet Sci.* 2020; 8(3):234-7.
- Diabetes and Coronavirus (COVID-19) | ADA. (2021). American Diabetes Asociación. <https://www.diabetes.org/coronavirus-covid-19>
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 37, 327-334.
- Martínez-Taboas, A. (2020). Pandemias, COVID-19 y Salud Mental: ¿Qué Sabemos actualmente? *Revista Caribeña de Psicología*, 4(2), 143-152. <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4907>
- Psicología, T. L. D.-. (2022, 20 enero). ¿Cuáles son las consecuencias del coronavirus en la salud mental? *Clínica Internacional*. <https://www.clinicainternacional.com.pe/blog/consecuencias-coronavirus-salud-mental/>
- Vivas, M. A. (2021, 12 agosto). Salud mental en Colombia: ¿Cómo impactó la pandemia? CONSULTORSALUD. <https://consultorsalud.com/salud-mental-en-colombia-como-impacto-la-pandemia/>
- León Gilart, Alain, & Cordero Castillo, Frank, & Fernández Gonzalez, Paula, & Johnson Valenciano, Suniel, & Hierrezuelo Rojas, Naifi (2021). Principales características clínicas y epidemiológicas de trabajadores de la salud diagnosticados con COVID-19 en Santiago de Cuba. *MEDISAN*, 25 (6),1324-1337.[fecha de Consulta 7 de Mayo de 2022]. ISSN. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-colombiana-psiquiatria-379-articulo-investigacion-salud-mental-durante-pandemia-S0034745020300998>

VALENCIA, J.G. Investigación en salud mental durante la pandemia de COVID-19 En el texto:

(Valencia, 2022) Su bibliografía: Valencia, J., 2022. Investigación en salud mental durante la pandemia de COVID-19 <https://fapsi.cayetano.edu.pe/noticias/item/698-art%C3%ADculo-cient%C3%ADfico-consideraciones-sobre-la-salud-mental-en-la-pandemia-de-covid-19.html>

Fapsi.cayetano.edu.pe. 2022. ARTÍCULO CIENTÍFICO: CONSIDERACIONES SOBRE LA

SALUD MENTAL EN LA PANDEMIA DE COVID 19. [en línea] Disponible en:

<<https://fapsi.cayetano.edu.pe/noticias/item/698-art%C3%ADculo-cient%C3%ADfico-consideraciones-sobre-la-salud-mental-en-la-pandemia-de-covid-19.html>> [Consultado el 7 de mayo de 2022]. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1357>

Ramírez Castro, I., 2022. Lo que dejó el covid-19 en la salud mental de los estudiantes. [en línea]

Ciencia Latina. Disponible en:

<<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1357>> [Consultado el 7 de mayo de 2022].

Rodríguez, H. J. (2020). *Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas*. scielo.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578

Rodríguez Vásquez, A., 2021. Efectos de la emergencia Covid-19 en la salud mental de los

trabajadores: una revisión de alcance. [en línea] Repositorio.uisek.edu.ec. Disponible en:

<<https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/4424>>

Minsalud. (2020). www.minsalud.gov.co. [https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-](https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-ratifica-su-compromiso-con-la-salud-mental-de-los-colombianos.aspx)

[ratifica-su-compromiso-con-la-salud-mental-de-los-colombianos.aspx](https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-ratifica-su-compromiso-con-la-salud-mental-de-los-colombianos.aspx).

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-ratifica-su-compromiso-con-la-salud-mental-de-los-colombianos.aspx>

Alfonso Martínez, T., 2020. Vista de Pandemias, COVID-19 y Salud Mental: ¿Qué sabemos actualmente? | Revista Caribeña de Psicología. [en línea]

Revistacaribenadepsicologia.com. Disponible en:

<<https://revistacaribenadepsicologia.com/index.php/rcp/article/view/4907/4337>>

Paho.org. 2022. Estudio advierte sobre elevados niveles de depresión y pensamientos suicidas en personal de salud de América Latina durante la pandemia - OPS/OMS | Organización

Panamericana de la Salud. [en línea] Disponible en:

<<https://www.paho.org/es/noticias/13-1-2022-estudio-advierete-sobre-elevados-niveles-depresion-pensamientos-suicidas-personal>>

Gallo, C., 2020. Estudios muestran que la pandemia y el confinamiento han afectado la salud mental de la población. [en línea] Francia 24. Disponible en:

<<https://www.france24.com/es/20200911-impacto-pandemia-salud-mental>> [Consultado el 7 de mayo de 2022]

Clínica Mayo. 2021. COVID-19: cómo controlar la salud mental durante la pandemia. [en línea]

Disponible en: <<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth>>

Huarcaya-Victoria, J. (2020). *Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de*

COVID-19. SCielo. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342020000200327

J.H.-V. (2020). *Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19*. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública.

<https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/5419>

- Cedeño, N. J. V. (2020, 6 julio). *Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión* / *Enfermería Investiga*. Enfermería Investiga.
<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913>
- 13 mayo 2020 Informe de políticas de las Naciones Unidas: La Covid-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental. *policy_brief_-_covid_and_mental_health_spanish.pdf*
- Generator, M. (2021, 14 octubre). *Percepción de riesgo e impacto psicológico del covid-19 durante el periodo de cuarentena en poblacion boliviana* / *Revista Científica Ciencia Médica*. *Revista Científica Ciencia Médica*. <https://rccm-umss.com/index.php/revistacientificacienciamedica/article/view/345>
- Viguera Editores S.L.U. (2021). *Síndrome post-COVID-19: epidemiología, criterios diagnósticos y mecanismos patogénicos implicados*: *Neurología.com*. *Revista de Neurología*. <https://www.neurologia.com/articulo/2021230>
- I Martín, A Ramos Herrera, AD San Martín... - Citeseer Abstract Artículos Evaluación de la calidad de la información en Internet: estado del arte y Consideraciones para su aplicación en la BVS Adolec México Igor Martín Ramos Herrera, http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94
- Castro, I. R. (2021, 28 diciembre). *Lo que dejó el covid-19 en la salud mental de los estudiantes* / *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. *Ciencia Latina*.
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1357>
- Lozano-Vargas, A. (2020). *Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China*. *Redalyc.org*.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372062853003>

ARTÍCULO CIENTÍFICO: CONSIDERACIONES SOBRE LA SALUD MENTAL EN LA

PANDEMIA DE COVID 19. (2020). Universidad Peruana Cayetano Heredia.

<https://fapsi.cayetano.edu.pe/noticias/item/698-art%C3%ADculo-cient%C3%ADfico-consideraciones-sobre-la-salud-mental-en-la-pandemia-de-covid-19.html>

Ginés, M. C. (2022, 26 enero). *REPERCUSIÓN EN LA SALUD MENTAL DEL*

CONFINAMIENTO POR COVID-19 EN LA POBLACIÓN. NPunto.

<https://www.npunto.es/revista/46/reperccion-en-la-salud-mental-del-confinamiento-por-covid-19-en-la-poblacion>.

Minsalud. (2013). *www.minsalud.gov.co*. [https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-](https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-ratifica-su-compromiso-con-la-salud-mental-de-los-colombianos.aspx)

[ratifica-su-compromiso-con-la-salud-mental-de-los-colombianos.aspx](https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-ratifica-su-compromiso-con-la-salud-mental-de-los-colombianos.aspx).

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

DANE (2021). Encuesta Pulso Social. Departamento Administrativo Nacional de Estadística.

Febrero de 2021. Consultado el 26 de marzo de 2021 en:

<https://www.dane.gov.co/files/webinar/presentacion-webinar-salud-mental-en-colombia-21-10-2020.pdf>

Departamento Nacional de Planeación (2020). Documento CONPES 3992: “Estrategia para la

Promoción de la Salud Mental en Colombia”. Consultado el 26 de marzo de 2021 en:

<https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Conpes/Econ%C3%B3micos/3992.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social (2020). Salud

Mental, uno de los principales retos de la pandemia. Boletín de Prensa No 237 de 2020. 9 de

junio. Disponible en:

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Salud-mental-uno-de-los-principales-retos-de-la-pandemia.aspx>.

Anexos

ANEXO 1. Instrumento de recolección de datos

ANEXO 2. Consentimiento informado