

COVID-19 y salud mental: una revisión bibliográfica de los efectos psicológicos en la era post-COVID

COVID-19 and mental health: a literature review of the psychological effects in the post-COVID era

Alfredo Francisco Toscano Sáenz¹, Germán Javier Arrieta Bernate²,
Eimi Brango Tarrá³

Resumen

La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la salud mental de las personas en todo el mundo. En este artículo se presenta una revisión bibliográfica de los efectos del COVID-19 en la salud mental. **Objetivo:** Conocer y establecer el escenario de Post-COVID-19 y su relación con la salud mental, resaltando los efectos que han sido causados durante el confinamiento y la brecha de la nueva adaptabilidad ante situaciones de riesgo, todo ello con el fin de comprender cómo la pandemia ha impactado a las personas en términos mentales y cómo se puede prevenir y tratar los efectos negativos de la pandemia en la salud mental de las personas que se han recuperado del virus. **Método:** Investigación cualitativa. Se utilizó una muestra de 40 artículos publicados en inglés y español durante el periodo de enero de 2019 a marzo de 2023, estableciendo criterios de inclusión y exclusión para su selección. Se analizaron los datos mediante una revisión sistemática de la literatura, identificando patrones y relaciones entre los hallazgos de los diferentes artículos revisados. **Resultados:** Los resultados de la revisión bibliográfica indican que la pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la salud mental de las personas en todo el mundo. Los síntomas más comunes incluyen ansiedad, depresión, estrés postraumático, insomnio y

1 Profesional en Trabajo Social egresado de la Corporación Universitaria del Caribe—CECAR. Joven Investigador del Grupo Salud Pública y Auditoría en Salud—CECAR. Correo: alfredo.toscano@cecar.edu.co. ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1994-6816>

2 Magister en Microbiología Tropical de la Universidad de Córdoba. Microbiólogo egresado de la Pontificia Universidad Javeriana. Docente Investigador de la Facultad de Ciencias Administrativas y Contables de la Corporación Universitaria del Caribe—CECAR. Correo: german.arrieta@cecar.edu.co. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3838-1334>

3 Candidata a Magister en Salud Pública de la Universidad de Sucre. Especialista en Gerencia de la Calidad y Auditoría en Salud de Corporación Universitaria del Caribe—CECAR. Bacterióloga de la Universidad de Antioquía. Coordinadora Laboratorio Clínica Salud Social. Correo: Brango77@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3867-8943>

abuso de sustancias. **Conclusiones:** Esta revisión bibliográfica confirma que el COVID-19 representa una amenaza considerable para la salud física y mental de las personas. Es necesario abordar los factores de riesgo psicosocial y fortalecer los factores protectores para mitigar los efectos negativos en la salud mental durante esta pandemia global.

Palabras clave: ansiedad, COVID-19, depresión, efectos, pandemia, salud mental.

Abstract

The COVID-19 pandemic has had a significant impact on the mental health of people around the world. This article presents a bibliographical review of the effects of COVID-19 on mental health. **Objective:** Know and establish the Post-COVID-19 scenario and its relationship with mental health, highlighting the effects that have been caused during confinement and the gap of the new adaptability to risk situations, all in order to understand how the pandemic has impacted people mentally and how the negative effects of the pandemic on the mental health of people who have recovered from the virus can be prevented and treated. **Method:** Qualitative research. A sample of 40 articles published in English and Spanish during the period from January 2019 to March 2023 was used, establishing inclusion and exclusion criteria for their selection. Data were analyzed through a systematic review of the literature, identifying patterns and relationships between the findings of the different articles reviewed. **Results:** The results of the literature review indicate that the COVID-19 pandemic has had a significant impact on the mental health of people around the world. The most common symptoms include anxiety, depression, post-traumatic stress, insomnia, and substance abuse. **Conclusions:** This literature review confirms that COVID-19 represents a considerable threat to people's physical and mental health. It is necessary to address psychosocial risk factors and strengthen protective factors to mitigate the negative effects on mental health during this global pandemic.

Keywords: anxiety, COVID-19, depression, effects, pandemic, mental health.

Introducción

El COVID-19 es una enfermedad perteneciente a la familia del coronavirus producido por el SARS-CoV-2, hallado en Wuhan (China) por primera vez en diciembre de 2019. Desde entonces, el virus ha generado un impacto significativo en las dinámicas de la humanidad, así como en la naturaleza. La propagación del virus se dio de forma rápida, dado a que este especialmente se transmite mediante las gotículas respiratorias que se expulsan cuando un individuo con la enfermedad infecciosa tose, estornuda, habla o canta en lugares cerrados con poca ventilación, por otro lado, se propaga al haber tocado superficies infectadas con el virus y luego tocarse el rostro. La sintomatología del COVID-19 varía de una escala de leve a grave, generando en algunos casos efectos que causan el riesgo en la vida. La fiebre, episodios de tos, momentos de fatiga, dolores de cabeza y pérdida del olfato o del gusto son alguno de sus síntomas más habituales, en situaciones graves, el virus también puede generar dificultades como: neumonía, afectaciones en órganos y la muerte (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Si bien, es muy fácil la transferencia de este virus a los seres humanos, por lo que se debe tener presente el cuidado de la sociedad, es decir, que a nivel global los gobiernos han instalado medidas sociales y políticas para disminuir, en ese entonces, la propagación, en donde se involucra también el aislamiento preventivo. Sin embargo, las recomendaciones sanitarias para proteger a los ciudadanos de cada sector del país y de los países está básicamente abarcado bajo los parámetros del cuidado y del autocuidado, en donde se da a conocer a nivel general que si la persona se cuida también está cuidando a los demás; claramente este comunicado igualmente incluye a los sectores públicos como privado, cuyo garante asegura la protección de las personas y con ello a disminuir para la propagación, y es por esto que la estrategia de protección que ha retomado los gobiernos nacionales y estatales, estos buscaron la mejor manera para la reducción del contagio, es decir, el método del aislamiento preventivo.

Entonces, desde la presencia del COVID-19, se puede vislumbrar un marca relevante en la historia de la humanidad, puesto que gracias a este virus, se establece una pandemia mundial como medida para proteger la población humana, siendo un intento de los gobiernos en reducir la mortalidad de los habitantes de sus países, no obstante, el virus ha motivado la muerte de millones de humanos en toda la tierra, generando también una consecuencia demoledora en cuanto a las economías de las naciones del mundo, induciendo de esta forma, una regresión en términos económicos y la desvinculación de las personas de sus empleos. Diversas naciones establecieron normas como: el distanciamiento social, cuarentenas y sellos de actividades comerciales en pro minimizar la transmisión la enfermedad (Organización Mundial de la Salud, 2022).

El coronavirus proveniente China estableció un nuevo orden mundial y nuevos retos para la humanidad, puesto que, desde la implementación de normas de protección y autocuidado, las personas se enfrentaron a diferentes restricciones que alteraron sus dinámicas de vida. Las relaciones laborales, el desarrollo de funciones, las relaciones interpersonales pasaron en su mayoría a ser de forma remota, es decir, mediante uso de tecnologías y plataformas virtuales, lo cual, conllevó a que las personas cambiaran la forma de hacer sus actividades diarias y crear un proceso de adaptación en las mismas, así como lo mencionan (Romero *et al.*, 2022) en el siguiente apartado:

En efecto, la paralización de las actividades por la COVID-19 ha llevado a la práctica hábitos de vida poco saludables entre los cuales se encuentran: el sedentarismo, la alimentación poco sana, los problemas de sueño y el aumento en el uso de pantallas de las tecnologías de la información y comunicación, que pueden aumentar los problemas físicos en toda la población, esto es, en niños, niñas, adolescentes y adultos. (p. 2)

Partiendo de lo anterior, en cuanto a las afectaciones a las personas en su vida, el concepto de la salud mental empezó a tomar importancia, dado que, esta se concibe como un estado fluctuante, desarrollado en los entornos de la persona a través de la forma en cómo se comporta y la relación interactiva que coadyuva a estas desde la individualidad y la colectividad extender “sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad” (Congreso de Colombia, 2013). De esta forma, a raíz de la pandemia decretada en diferentes países alrededor del mundo, se pudo observar que los individuos al alejarse de las acciones a las que estaban acostumbrados, así como del contacto humano y las relaciones presenciales, estos pudieron experimentar situaciones de ansiedad, crisis emocionales, miedo y/o depresión, del mismo modo, siendo un agravante para la salud mental la incertidumbre y el pánico generado por las noticias e informaciones falsas (Organización Panamericana de la Salud, 2022).

De la misma manera, desde la dinámica impartida por COVID-19 las personas se vieron afectadas en cuanto en tanto a su motivación para realizar sus tareas diaria, como la actividad física y el trabajo, puesto que en su pensamiento no se registraba un horizonte con perspectiva positiva, lo que permitió que la salud mental empeorara en ellas, trayendo consigo emociones y sentimientos negativos; por lo que las personas se veían más propensas a desarrollar trastornos como la ansiedad, la depresión entre otros, generando así un riesgo para la vida y la integridad mental, psicológica y cognitiva (UNICEF, 2022).

La vida de las personas en el transcurrir de la historia ha experimentado diferentes situaciones que han generado cambios sociales y económicos, hechos históricos que han

marcado la vida de la descendencia humana; tal como lo fueron las guerras mundiales y la revolución industrial, misma que por su desarrollo dejaron huellas y nuevas perspectivas de vida, desarrollo y avance de la humanidad. A partir de lo expuesto con anterioridad, el nuevo coronavirus trajo consigo nuevas formas de ver el mundo, la virtualidad como nuevas estrategias para la vida y el trabajo, la resiliencia, la posibilidad para adaptarse a nuevas dinámicas, la gestión de las emociones y los sentimientos, nuevas formas de emprender y hacer negocios, entre otros.

Consecuentemente, es importante afirmar que el foco en la salud mental individual e igualmente colectiva ha tomado mayor partícipe, no solo en el incremento de algunas enfermedades como la depresión y obesidad, sino que, incluso después de eliminar el aislamiento preventivo “continúa impactando los trabajos e ingresos de las personas, también afectando su capacidad social, la confianza puesta en personas e instituciones, ocasionando también un extenso impacto de ansiedad, estrés, preocupación e incertidumbre” (León, 2019 citado en León, 2022, p. 5) .

En síntesis, aunque el COVID-19 puso en jaque la dinámica humana y la salud mental de las personas, se puede denotar la existencia de cambios en cuanto a las relaciones humanas, siendo estas protagonistas de la vida cotidiana de los individuos, ocasionando una inserción de la virtualidad y lo remoto en las redes sociales de apoyo de estos. No obstante, este virus ocasionó diferentes alteraciones en la salud mental de las personas después que lo superaron, por lo que es importante conocer y establecer que pasa después de haber contraído y recuperado del virus, es decir, develar un escenario de Post-COVID-19 y su relacionamiento con la salud mental, resaltando los efectos que han sido causante durante el confinamiento, dado que no solo en el área de la salud mental, sino también en los aspectos físicos y, por supuesto, con la brecha de la nueva adaptabilidad ante las situaciones de riesgo.

Método

El método de investigación utilizado en esta revisión bibliográfica fue el análisis cualitativo de la información recopilada de los artículos seleccionados. Los datos se analizaron mediante una revisión sistemática de la literatura, en la cual se identificaron y sintetizaron los hallazgos relevantes de cada artículo, y se realizaron comparaciones y contrastes entre ellos. En esta investigación se realizó una revisión bibliográfica cualitativa de los efectos del COVID-19 en la salud mental. Se efectuó una búsqueda bibliográfica a través de la consulta de términos MESH, obteniéndose como resultado los términos: *pandemic* (pandemia), COVID-19, coronavirus, *mental health* (salud mental) y *mental illness* (enfermedad mental).

Criterios de Inclusión y Exclusión

Se establecieron los siguientes criterios de inclusión para la selección de los artículos: (1) artículos publicados en inglés y español; (2) artículos que traten sobre los efectos del COVID-19 en la salud mental; (3) artículos publicados en el periodo de enero de 2020 a marzo de 2023. Los criterios de exclusión fueron: (1) artículos que no aborden específicamente la salud mental en el contexto de la pandemia de COVID-19; (2) artículos publicados en otros idiomas que no sean inglés o español. En cuanto al tamaño muestral, se revisaron un total de 40 artículos que cumplieran con los criterios de inclusión y exclusión establecidos previamente.

Etapas

En cuanto a las fases o etapas del proceso de investigación, se pueden identificar las siguientes:

- **Búsqueda de Artículos:** Se realizó una búsqueda en las bases de datos PubMed, Scielo, Elsevier, Scopus y PsycINFO utilizando los términos previamente mencionados como criterios de búsqueda.
- **Selección de Artículos y Procedimiento:** Se evaluaron los artículos obtenidos a través de la búsqueda según los criterios de inclusión y exclusión establecidos previamente. Se llevó a cabo búsquedas en diferentes bases de datos académicas para recopilar información relacionada con la pandemia de COVID-19 y su impacto en la salud mental. Se llevaron a cabo búsquedas en PubMed, Elsevier, Scopus, Scielo y PsycINFO el 8 de mayo de 2023. En PubMed se encontraron 464 artículos, de los cuales se seleccionaron 4 sin encontrar repetidos. En Elsevier se encontraron 834 artículos, de los cuales se eligieron 20, con 5 artículos repetidos. En Scopus se encontraron 656 artículos, de los cuales se seleccionaron 8, con 12 artículos repetidos. En Scielo se encontraron 5 artículos, de los cuales se eligieron 2, con 8 artículos repetidos. En PsycINFO se encontraron 347 artículos, de los cuales se seleccionaron 4 sin repetidos. En total, se obtuvieron 40 artículos relevantes. Las palabras clave utilizadas fueron “pandemic”, “COVID-19”, “coronavirus”, “mental health” y “mental illness” (Tabla 1).

Tabla 1. Número de artículos hallados por búsqueda.

Nombre de la base de datos	Fecha de búsqueda	Número de artículos hallados	Número de Artículos elegidos	Artículos repetidos
PubMed	8/05/2023	464	4	0
ElSevier	8/05/2023	834	20	5
Scopus	8/05/2023	656	8	12
Scielo	8/05/2023	5	2	8
PsycINFO	8/05/2023	347	4	0
Total		40 artículos		
Palabras clave:	pandemic (pandemia), COVID-19, coronavirus, mental health (salud mental) y mental illness (enfermedad mental).			

- **Extracción de Datos:** Se extrajeron los datos relevantes de cada artículo, incluyendo los efectos del COVID-19 en la salud mental, los factores que influyen en la salud mental durante la pandemia y las posibles intervenciones para mejorar la salud mental de las personas afectadas.
- **Análisis de Datos:** Se realizó una síntesis de los datos recopilados, identificando patrones y relaciones entre los hallazgos de los diferentes artículos revisados (Tabla 2).

Tabla 2. Resultado de las búsquedas en PubMed, ElSevier, Scopus, Scielo y PsycINFO.

N	NOMBRE	DOI	AÑO	DATOS RELEVANTES
1	Experiences of pregnancy in adolescence of internally displaced women in Bogotá: an ethnographic approach	https://doi.org/10.3390/ijerph19159573	2022	Este artículo se centra en cómo las mujeres desplazadas internamente entienden sus experiencias de embarazo en la adolescencia en el contexto del conflicto armado a través de un enfoque etnográfico en una comunidad receptora de mujeres desplazadas internamente en Bogotá, Colombia.

*COVID-19 y salud mental:
una revisión bibliográfica de los efectos psicológicos en la era post-COVID*

N	NOMBRE	DOI	AÑO	DATOS RELEVANTES
2	Las relaciones del cuidador-bebé, abordadas en un proceso de intervención psicológico con perspectiva contextual	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7447993	2020	El artículo analiza las relaciones tempranas entre cuidadores y bebés en familias de Popayán mediante un estudio cualitativo con entrevistas, observación y diarios experienciales. Se implementó una intervención psicológica grupal para fortalecer el vínculo afectivo y promover la salud mental de los cuidadores.
3	Role of Body Mass and Physical Activity in Autonomic Function Modulation on Post-COVID-19 Condition: An Observational Subanalysis of Fit-COVID Study	http://doi.org/10.3390/ijerph19042457	2022	El objetivo del estudio fue analizar la función autonómica de adultos jóvenes después de una infección leve a moderada con SARS-CoV-2 y evaluar si el índice de masa corporal (IMC) y los niveles de actividad física modulan la función autonómica en participantes con y sin COVID-19.
4	Prevalence of and risk factors for depressive and anxiety symptoms in a large sample of Chinese adolescents in the post-COVID-19 era	https://doi.org/10.1186/s13034-021-00429-8	2021	El objetivo de este estudio fue evaluar la prevalencia y los factores de riesgo de los síntomas depresivos y de ansiedad entre los estudiantes adolescentes chinos de secundaria en la era posterior a la COVID-19.

N	NOMBRE	DOI	AÑO	DATOS RELEVANTES
5	Long COVID a New Derivative in the Chaos of SARS-CoV-2 Infection: The Emergent Pandemic?	https://doi.org/10.3390/jcm10245799	2021	Este estudio pretende mostrar a la comunidad científica el conocimiento actual de la CL. aunque pueden implicar cambios fisiopatológicos generados por la persistencia del virus, alteraciones inmunológicas secundarias a la interacción virus-huésped, daño tisular de origen inflamatorio e hiperactivación de la coagulación
6	SARS-CoV-2 and the Brain: What Do We Know about the Causality of 'Cognitive COVID'?	https://doi.org/10.3390/jcm10153441	2021	Resalta la comprensión actual de los diversos mecanismos directos e indirectos, centrándose en el papel del neurotropismo del SARS-CoV-2, el estado proinflamatorio general y los factores estresantes psicosociales asociados con la pandemia en la causalidad. de 'COVID Cognitivo.
7	Long-Term Outcomes of Patients with Coronavirus Disease 2019 at One Year after Hospital Discharge	https://doi.org/10.3390/jcm10132945	2021	Este estudio tiene como objetivo investigar las consecuencias post-agudas para la salud y la mortalidad un año después del alta hospitalaria.

*COVID-19 y salud mental:
una revisión bibliográfica de los efectos psicológicos en la era post-COVID*

N	NOMBRE	DOI	AÑO	DATOS RELEVANTES
8	Long COVID in hospitalized and non-hospitalized patients in a large cohort in Northwest Spain, a prospective cohort study	https://doi.org/10.1038/s41598-022-07414-x	2022	El objetivo de este estudio es describir la persistencia de los síntomas 6 meses después del diagnóstico de COVID-19 en una cohorte prospectiva del noroeste de España.
9	Recovering or Persisting: The Immunopathological Features of SARS-CoV-2 Infection in Children	https://doi.org/10.3390/jcm11154363	2022	En este estudio, se sugiere que los niños afectados por Long COVID pueden tener una capacidad comprometida para cambiar de la respuesta inmunitaria innata a la adaptativa, como lo respaldan los datos que muestran una contracción del compartimento de células B ingenuas y cambiadas y un equilibrio inestable de la T reguladora linfocitos que se producen en estos niños.
10	Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China	https://doi.org/10.3390/ijerph17051729	2020	El objetivo de este estudio fue encuestar al público en general en China para comprender mejor sus niveles de impacto psicológico, ansiedad, depresión y estrés durante la etapa inicial del brote de COVID-19.

N	NOMBRE	DOI	AÑO	DATOS RELEVANTES
11	Impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de la población general: una revisión sistemática	https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001	2020	La pandemia de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) ha resultado en peligros sin precedentes para la salud mental en todo el mundo.
12	Salud mental colectiva, la covid y el mundo pos-pandemia	https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/34891/1/RF_Uzcatogui_2022n18.pdf	2022	Tiene como objetivo mostrar relaciones de la pandemia con la Salud Mental Colectiva y el Buen Vivir. Explica el concepto de Buen Vivir. Se comenta la manera de enfrentar la pandemia por los gobiernos y el mercado en comparación con la respuesta que se plantea desde la medicina social.
13	Información básica sobre la COVID-19	https://www.who.int/es/newsroom/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19	2022	Información básica sobre la COVID-19
14	Salud mental y COVID 19	https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19	2022	Desarrollo de Salud Mental y COVID 19
15	Estado emocional de cuidadores y de niños preescolares: antes y durante la cuarentena por COVID-19	https://doi.org/10.21676/2389783X.4687	2022	En este artículo, se examina la evolución de las emociones y el bienestar mental de los cuidadores y los niños en el contexto de la pandemia.
16	The psychological and mental impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) on medical staff and general public—A systematic review and meta-analysis.	https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113190	2020	Esta revisión sistemática y metaanálisis tiene como objetivo examinar los efectos psicológicos y mentales del COVID-19 en estas dos poblaciones.

*COVID-19 y salud mental:
una revisión bibliográfica de los efectos psicológicos en la era post-COVID*

N	NOMBRE	DOI	AÑO	DATOS RELEVANTES
17	The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health.	https://doi.org/10.1177/0020764020915212	2020	Este estudio tiene como objetivo analizar el impacto del brote de COVID-19 en la salud mental a nivel mundial, evaluando los efectos psicológicos y emocionales en la población afectada.
18	Mental Health and the COVID-19 Pandemic	https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017	2020	El objetivo de esta investigación es examinar la relación entre la salud mental y la pandemia de COVID-19, identificando los factores que pueden influir en el bienestar psicológico de las personas durante este período.
19	COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence.	https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048	2020	Este estudio tiene como objetivo realizar una revisión sistemática de la evidencia actual sobre las consecuencias en la salud mental causadas por la pandemia de COVID-19, para comprender mejor los impactos psicológicos asociados.
20	Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional.	https://doi.org/10.5944/rppc.27569	2020	El objetivo de esta investigación es evaluar el impacto psicológico de la pandemia de COVID-19 en la población española, analizando tanto los efectos negativos como los positivos relacionados con el período de confinamiento nacional.

N	NOMBRE	DOI	AÑO	DATOS RELEVANTES
21	Factors influencing compliance with quarantine in Toronto during the 2003 SARS outbreak. Biosecurity and bioterrorism: biodefense strategy, practice, and science	https://doi.org/10.1089/bsp.2004.2.265	2019	El objetivo de este estudio es identificar los factores que influyen en el cumplimiento de la cuarentena durante un brote, tomando como ejemplo el brote de SARS en Toronto en 2003. El enfoque se centra en comprender los factores que pueden afectar la adherencia a las medidas de cuarentena.
22	The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China	https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934	2020	Esta investigación tiene como objetivo examinar el impacto psicológico de la epidemia de COVID-19 en estudiantes universitarios en China, analizando los efectos emocionales y psicológicos que experimentan durante este período.
23	The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence.	https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8	2020	El objetivo de este estudio es realizar una revisión rápida de la evidencia disponible sobre el impacto psicológico de la cuarentena y analizar las estrategias para reducirlo. El enfoque se centra en comprender cómo la cuarentena puede afectar la salud mental y qué enfoques pueden ayudar a minimizar sus efectos negativos.

*COVID-19 y salud mental:
una revisión bibliográfica de los efectos psicológicos en la era post-COVID*

N	NOMBRE	DOI	AÑO	DATOS RELEVANTES
24	Factores de riesgo psicosocial asociados a la salud mental de los adolescentes en medio del brote pandémico de COVID-19	https://doi.org/10.1177/0020764020971008	2020	El estudio actual tuvo como objetivo explorar los factores de riesgo psicosocial asociados con la salud mental de los adolescentes en medio del brote.
25	Aislamiento social en COVID-19: El impacto de la soledad	https://doi.org/10.1177/0020764020922269	2020	Relación entre el aislamiento social y la soledad durante la pandemia del COVID-19.
26	La OMS declara que el brote de COVID-19 es una pandemia.	https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/who-announces-covid-19-outbreak-a-pandemic	2020	El objetivo de esta declaración es informar al público y a la comunidad internacional sobre la gravedad y el alcance global del brote de COVID-19, destacando la necesidad de tomar medidas urgentes y coordinadas para combatir la enfermedad.
27	Intervenciones psicológicas para personas afectadas por la epidemia de COVID-19	https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0	2020	Las intervenciones deben basarse en una evaluación integral de los factores de riesgo que conducen a problemas psicológicos
28	Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems	https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102092	2020	Hay una mayor tasa de ansiedad, depresión, trastorno por consumo de alcohol y menor bienestar mental durante la epidemia de COVID-19.

N	NOMBRE	DOI	AÑO	DATOS RELEVANTES
29	Social isolation in COVID-19: The impact of loneliness.	https://doi.org/10.1177/0020764020922269	2020	Este estudio tiene como objetivo analizar el impacto del aislamiento social en el contexto de la pandemia de COVID-19, centrándose específicamente en el impacto de la soledad en la salud y el bienestar de las personas.
30	The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play	https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102014	2020	Caos masivo y el pánico debido a la incertidumbre de una enfermedad pueden causar más daño que el propio virus con el susto de la pandemia de COVID-19 en aumento.
31	The COVID-19 epidemic	https://doi.org/10.1111%2Ftmi.13383	2020	Descripción y explicación del coronavirus.
32	Salud Mental y la Pandemia del COVID-19	https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017	2020	El objetivo de esta investigación es explorar la relación entre la salud mental y la pandemia de COVID-19, examinando los efectos psicológicos y emocionales que la crisis ha tenido en la población en general.
33	The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence	https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8	2020	Revisión del impacto psicológico de la cuarentena
34	Nuevo coronavirus (2019-nCoV): lo que necesita saber	https://publichealthmatters.blog.gov.uk/2020/01/23/wuhan-novel-coronavirus-what-you-need-to-know/	2020	Definición y explicación de la patología.

*COVID-19 y salud mental:
una revisión bibliográfica de los efectos psicológicos en la era post-COVID*

N	NOMBRE	DOI	AÑO	DATOS RELEVANTES
35	Los efectos psicológicos de poner en cuarentena una ciudad	https://doi.org/10.1136/bmj.m313	2020	Efectos psicológicos derivados de la cuarentena, ahondando en el estrés.
36	The impact of pandemic-related stress on attentional bias and anxiety in alexithymia during the COVID-19 pandemic	https://doi.org/10.1038/s41598-023-33326-5	2023	Este estudio tuvo como objetivo determinar si la alexitimia contribuyó a la vulnerabilidad a los niveles de ansiedad en respuesta a los factores estresantes relacionados con COVID-19.
37	La aparición de la variante omicron (B.1.1.529) SARS-CoV-2: ¿Cuál es el impacto en la continuación de la pandemia?	https://doi.org/10.1007/s44197-022-00032-w	2022	Se responden interrogantes en base a las nuevas variantes del COVID-19.
38	Impacto en la salud mental y las percepciones de la atención psicológica entre el personal médico y de enfermería en Wuhan durante el brote de la enfermedad por el nuevo coronavirus de 2019: un estudio transversal	https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.028	2020	Este estudio tiene como objetivo analizar el impacto en la salud mental del personal médico y de enfermería en Wuhan durante el brote de COVID-19, así como evaluar las percepciones y la satisfacción con la atención psicológica brindada durante este período.

N	NOMBRE	DOI	AÑO	DATOS RELEVANTES
39	Ansiedad por la salud y sesgo de atención hacia los estímulos relacionados con el virus durante la pandemia de COVID-19.	https://doi.org/10.1038/s41598-020-73599-8	2020	El objetivo de esta investigación es examinar la relación entre la ansiedad por la salud y el sesgo de atención hacia los estímulos relacionados con el virus durante la pandemia de COVID-19, evaluando cómo estos factores pueden influir en la percepción y respuesta de las personas ante la crisis sanitaria.
40	Percepción del riesgo epidémico, estrés percibido y salud mental durante la pandemia de COVID-19: un modelo de mediación moderado.	https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102092	2020	El objetivo de este estudio es investigar la relación entre la percepción del riesgo epidémico, el estrés percibido y la salud mental durante la pandemia de COVID-19, explorando la mediación moderada de estos factores en el bienestar psicológico de las personas afectadas por la crisis.

- **Informe de Resultados:** Se elaboró un informe que presenta los hallazgos de la revisión bibliográfica, destacando los principales efectos del COVID-19 en la salud mental, los factores que influyen en la salud mental durante la pandemia y las posibles intervenciones para mejorar la salud mental de las personas afectadas.
- **Conclusiones:** Se expondrán conclusiones en base a los artículos consultados y analizados.

Resultados

El COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la salud mental de la población mundial, generando síntomas de estrés, ansiedad y depresión, los factores sociodemográficos, las demandas sociales y laborales, la estructura de la personalidad, los mecanismos de afrontamiento utilizados y las redes sociales de apoyo se incluyen en esta lista de consideraciones para evaluar la respuesta del COVID-19 al estrés. (Torales *et al.*, 2020), a lo largo de este artículo, se discutirán los hallazgos de investigaciones recientes que abordan las consecuencias psicológicas de la pandemia.

Se ha observado que las mujeres y los jóvenes pueden ser más propensos a experimentar síntomas de ansiedad y depresión durante la pandemia, ya que las demandas sociales y laborales también han jugado un papel importante en la respuesta al estrés provocado por la pandemia, debido a que muchas personas que han perdido su empleo o han experimentado inestabilidad laboral pueden enfrentar mayores niveles de estrés y ansiedad, además, el trabajo remoto y las responsabilidades familiares adicionales pueden generar una mayor presión sobre la salud mental de los individuos (Ramírez *et al.*, 2020).

Según Vindegaard y Benros (2021) la estructura de personalidad de un individuo también puede influir en su capacidad para manejar el estrés durante la pandemia, ya que aquellos con altos niveles de neuroticismo y bajos niveles de resiliencia pueden tener una mayor dificultad para enfrentar el estrés y adaptarse a los cambios en su vida diaria, a diferencia de las personas con alta autoeficacia y optimismo que pueden ser más resistentes al estrés y capaces de desarrollar mejores estrategias de afrontamiento.

Las estrategias de afrontamiento que los individuos adoptaron durante la pandemia del COVID-19 han tenido un efecto sustancial en su bienestar emocional y psicológico, en base a que las estrategias proactivas y centradas en la solución de problemas, como la búsqueda de información confiable, la creación de metas alcanzables y la adaptación a las circunstancias cambiantes, han demostrado ser más eficientes en la disminución del estrés y el fomento de una mejor salud mental, estas estrategias pueden incluir la planificación de rutinas diarias, la participación en actividades significativas y el establecimiento de límites claros entre la vida laboral y personal (Torales *et al.*, 2020).

Asimismo, las estrategias de afrontamiento pasivas o evasivas, como la negación, la evitación y la rumiación, pueden ser menos efectivas y, en algunos casos, han sido perjudiciales para el bienestar emocional y psicológico de las personas durante la pandemia, estas estrategias pueden conducir a un aumento en los niveles de ansiedad, depresión y estrés crónico, lo que a su vez puede tener un impacto negativo en la calidad de vida y la capacidad de adaptación a los desafíos presentes y futuros (Brooks *et al.*, 2020).

Continuamente las redes de apoyo social han desempeñado un papel esencial en la preservación de la salud mental de las personas durante el transcurso de la pandemia de COVID-19, debido a que un sistema de apoyo social sólido y confiable puede servir como escudo protector contra el estrés y fomentar la capacidad de resiliencia en los individuos, establecer y mantener conexiones significativas con amigos, familiares y grupos de apoyo puede proporcionar a las personas las herramientas emocionales y prácticas necesarias para enfrentar de manera más efectiva el estrés derivado del COVID-19 y superar los diversos desafíos que la pandemia plantea en diferentes aspectos de la vida (Chávez, 2022).

Estudios realizados durante la pandemia han revelado un aumento en los síntomas de ansiedad y depresión. Un metaanálisis de Luo *et al.* (2020) mostró que la prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión fue del 31.9% y 33.7%, respectivamente, en la población general durante la pandemia, esto representa un aumento considerable en comparación con los niveles prepandémicos existidos anteriormente.

En relación con la edad, los estudios sobre la salud mental y el COVID-19 han encontrado resultados variados, algunos documentos señalan que la afectación mental, como el miedo al coronavirus, es mayor en el grupo de edad de 19 a 30 años, debido a la restricción de su interacción social durante una etapa clave de sus vidas, ya que estos individuos podrían experimentar sentimientos de aislamiento, soledad y ansiedad, ya que sus oportunidades para establecer y mantener relaciones sociales y profesionales se ven limitadas por las medidas de confinamiento y distanciamiento social (Cacchiarelli, *et al.* 2022). Por otro lado, otros estudios sugieren que las personas mayores pueden experimentar una mayor afectación en su salud mental debido a su mayor vulnerabilidad a complicaciones y fallecimientos relacionados con la infección por COVID-19 (Sepúlveda *et al.*, 2020)

Durante la pandemia COVID-19, el confinamiento domiciliario de amplios sectores de la población por períodos indefinidos, las diferencias entre las órdenes de quedarse en casa emitidas por varias jurisdicciones y los mensajes contradictorios del gobierno y las autoridades de salud pública intensificaron probablemente la angustia experimentada por muchas personas, desencadenando problemas mentales y psicológicos en la vida de las personas. (OMS, 2022)

Un estudio realizado en comunidades afectadas por el síndrome respiratorio agudo severo (SARS) a principios de la década de 2000 mostró paralelismos con la situación vivida durante la pandemia del COVID-19, ya que a pesar de que los miembros de la comunidad, las personas afectadas y los trabajadores de la salud estaban motivados para cumplir con la cuarentena con el fin de reducir el riesgo de infectar a otros y proteger la

salud de la comunidad, la angustia emocional llevó a algunos a considerar la violación de las órdenes de confinamiento. (DiGiovanni *et al.*, 2004)

Amran (2022) manifiesta que:

En relación con el COVID-19, la pandemia ha generado cambios significativos en el ámbito laboral y personal, como la adopción del home-office y la adaptación a nuevos entornos de trabajo, es por ello por lo que la gestión del tiempo y el establecimiento de rutinas laborales se han vuelto cruciales para mantener el equilibrio entre la vida personal y profesional en el hogar. Sin embargo, el auto conflicto puede surgir con pensamientos negativos, actividades diarias no planificadas, cambios en el patrón de sueño y uso excesivo de internet, así como también, las relaciones familiares se han podido ver afectadas por conflictos entre padres e hijos y falta de comunicación entre hermanos o miembros de la familia en general. En el ámbito educativo, los estudiantes enfrentan dificultades como la acumulación de tareas, la falta de orientación adecuada y la comprensión limitada del aprendizaje en línea; todos estos factores resaltan la importancia de adaptarse y desarrollar estrategias para superar los desafíos presentados por la pandemia (Tabla 3).

Tabla 3. Factores de riesgo psicosocial en medio del brote pandémico de COVID-19.

Temas esenciales	Declaración temática
Trabajo	Home- office Nuevos entornos de trabajo Gestión del tiempo y establecimiento de rutinas laborales Equilibrio entre vida personal y profesional en el hogar
Auto conflicto	Desarrolla pensamientos negativos en casa. Actividades diarias no planificadas Cambios en el patrón de sueño y horas de despertar irregulares Uso masivo de internet
Miembros de la familia	Conflicto entre padres e hijos Falta de comunicación entre hermanos.
Estudiantes	Amontonándose en la tarea Orientación inadecuada para la tarea. Incapacidad para comprender el aprendizaje en línea.

Epidemia de COVID-19 y Efectos en la Salud Mental

La cuarentena fue una de varias medidas de salud pública implementadas para prevenir la propagación de enfermedades infecciosas y tuvo un impacto psicológico significativo en los afectados. Este método de aislamiento, aunque efectivo en la contención de la propagación del virus, generó consecuencias emocionales y mentales en las personas confinadas, asimismo la interrupción de las rutinas cotidianas y la falta de interacción social también contribuyeron al deterioro del bienestar mental de las personas en cuarentena.

Las crisis de salud pública pueden impactar en la salud, seguridad y bienestar tanto de individuos (generando, por ejemplo, inseguridad, desconcierto, aislamiento emocional y estigmatización) como de comunidades (a raíz de pérdidas económicas, clausura de escuelas y trabajos, recursos insuficientes para la atención médica, respuesta inadecuada y distribución deficiente de necesidades). Estas consecuencias pueden manifestarse en diversas reacciones emocionales (tales como angustia o trastornos psiquiátricos), conductas perjudiciales para la salud (como el abuso de sustancias) y el incumplimiento de directrices de salud pública (como el confinamiento domiciliario y la vacunación) tanto en personas infectadas como en la población en general. (Rubin & Wessely, 2020)

Entre los artículos estudiados, se observó un patrón común relacionados a los efectos del COVID-19 en la salud mental de las personas, la cual se clasifico de la siguiente forma: (Tabla 4).

Tabla 4. *Efectos en la Salud Mental a causa del COVID-19.*

EFECTO	DESCRIPCIÓN
Ansiedad	Preocupación constante, inquietud y miedo al contagio o al impacto de la pandemia en la vida diaria.
Depresión	Sentimientos de tristeza, desesperanza y pérdida de interés en actividades que solían disfrutar.
Estrés	Tensión emocional y física causada por la incertidumbre, el aislamiento y las preocupaciones económicas.
Insomnio	Dificultad para conciliar el sueño, mantenerse dormido o tener un sueño reparador.
Fatiga	Agotamiento físico y mental debido a cambios en la rutina, el estrés y la preocupación constante.
Trastornos de alimentación	Cambios en los patrones de alimentación, como comer en exceso o no comer lo suficiente.

EFECTO	DESCRIPCIÓN
Aumento del consumo de sustancias	Incremento en el uso de alcohol, tabaco o drogas como mecanismo de afrontamiento.
Trastorno de estrés postraumático (TEPT)	Revivir eventos traumáticos relacionados con la pandemia, como la pérdida de seres queridos o el colapso del sistema de salud.
Soledad y aislamiento	Sentimientos de aislamiento y desconexión social debido al distanciamiento físico y las restricciones de movilidad.
Problemas de concentración	Dificultad para enfocarse en tareas y tomar decisiones debido a la preocupación constante y la fatiga mental.

La tabla anterior muestra los efectos en la salud mental causados por la pandemia del COVID-19, ya que, a lo largo de la pandemia, numerosos estudios han documentado estos efectos en diferentes poblaciones y contextos. De esta forma, la ansiedad ha sido un efecto común, con personas experimentando preocupación constante, inquietud y miedo al contagio o al impacto de la pandemia en la vida diaria (Holmes *et al.*, 2020; Pfefferbaum y North, 2020). La depresión también ha aumentado, caracterizada por sentimientos de tristeza, desesperanza y pérdida de interés en actividades que solían disfrutar (Wang *et al.*, 2020). El estrés, debido a la incertidumbre, el aislamiento y las preocupaciones económicas, ha sido otro efecto adverso (Saha *et al.*, 2020).

De igual forma, el insomnio y la fatiga han sido comunes, ya que las personas han enfrentado dificultades para conciliar el sueño y mantenerse dormido debido al estrés y la preocupación constante (Morin *et al.*, 2021). Los trastornos de alimentación también han surgido como resultado de cambios en los patrones de alimentación (Sideli *et al.*, 2021). El aumento en el consumo de sustancias, como el alcohol, tabaco o drogas, ha sido otra preocupación en la salud mental (Schmidt *et al.*, 2021).

Además, el trastorno de estrés postraumático (TEPT) se ha observado en personas que han vivido eventos traumáticos relacionados con la pandemia, como la pérdida de seres queridos o el colapso del sistema de salud (Li *et al.*, 2021). La soledad y el aislamiento han sido efectos adicionales, con individuos sintiéndose desconectados socialmente debido al distanciamiento físico y las restricciones de movilidad (Banerjee & Mayank, 2020). Finalmente, las personas han experimentado problemas de concentración debido a la preocupación constante y la fatiga mental (Carod & García, 2021).

Peng *et al.* (2019) llevaron a cabo un estudio epidemiológico transversal en una muestra de 32,552 chinos, donde reportaron prevalencias de 12 meses y prevalencias de por vida de problemas de salud mental. En dicho estudio, se encontró que la prevalencia de ansiedad en 12 meses fue del 5%, del 3.6% para la depresión y del 1.8% para el

trastorno por consumo de alcohol, además, la prevalencia de por vida de ansiedad fue del 6.8%, del 7.6% para la depresión y del 4.4% para el trastorno por consumo de alcohol (Peng *et al.*, 2019).

Un brote repentino de una enfermedad siempre representa una amenaza para la salud mental de las personas afectadas y sus contactos cercanos. Tanto pacientes confirmados como sospechosos, personal médico y relacionado, así como contactos cercanos a los pacientes, pueden enfrentarse a una mayor prevalencia de ansiedad, depresión, ira y otros problemas psicológicos asociados. Los pacientes pueden temer a la muerte, mientras que médicos y enfermeras involucrados en el tratamiento de personas afectadas por COVID-19 podrían experimentar temor a contraer el virus y transmitirlo a familiares, amigos u otras personas cercanas (Xiang *et al.*, 2020).

Aquellos en aislamiento y cuarentena atraviesan una situación estresante, en la que pierden la comunicación cara a cara y otras interacciones sociales habituales a causa del brote epidémico (Zhang *et al.*, 2021). Además, pueden experimentar sentimientos de soledad e ira (Xiang *et al.*, 2020). Estos efectos a corto plazo pueden evolucionar hacia un trastorno de adaptación y un trastorno de estrés postraumático (Banerjee & Mayank, 2020).

Algunas características particulares, emociones y estados mentales pueden tener un impacto negativo más pronunciado en la salud mental, y la presencia de COVID-19 ciertamente influirá si la persona tiene antecedentes de ansiedad o Trastorno de Ansiedad Generalizada, de manera natural, la prevalencia de problemas psicológicos es notablemente mayor entre aquellos cuyos amigos y familiares se infectaron o fallecieron a causa del COVID-19, además de esto, los pacientes diagnosticados temen ser aislados socialmente, lo cual, combinado con el sentimiento de culpa por contagiar a otros, podría desencadenar trastornos mentales (Ahmed *et al.*, 202).

Asimismo Brooks, *et al.* (2020) en una revisión sobre las consecuencias psicológicas en individuos en cuarentena y profesionales de la salud puede resultar esclarecedora; esta reveló múltiples efectos emocionales, como el estrés, la depresión, la irritabilidad, el insomnio, el miedo, la confusión, la ira, la frustración, el aburrimiento y el estigma relacionado con la cuarentena, manifestando que algunos de estos efectos persistieron incluso después de finalizada la cuarentena, ya que los factores estresantes específicos abarcaban una mayor duración del confinamiento, la falta de suministros adecuados, problemas para acceder a atención médica y medicamentos, así como pérdidas financieras derivadas de la situación.

Durante la crisis, las oportunidades para supervisar las necesidades psicosociales y proporcionar apoyo durante las interacciones directas con los pacientes en la práctica clínica se vieron significativamente limitadas debido al confinamiento domiciliario a gran

escala y los servicios psicosociales, que solían brindarse cada vez más en entornos de atención primaria, se ofrecieron a través de la telemedicina.

El contenido de las intervenciones psicológicas (por ejemplo, la TCC) debió modificarse para adaptarse a las necesidades de la población general durante la epidemia. La TCC debió entregarse preferentemente en línea o por teléfono para evitar la propagación de la infección, dado que la TCC en línea no requería la presencia de profesionales de la salud mental (p. ej., psicólogos), resultó útil para el público en general en China, ya que había escasez de psicólogos. De acuerdo con los hallazgos, la terapia cognitiva pudo proporcionar información o evidencia para mejorar la confianza en la capacidad del médico para diagnosticar COVID-19. La terapia cognitiva pudo desafiar el sesgo cognitivo cuando los receptores sobrestimaban el riesgo de contraer y morir por COVID-19. (Wang *et al.*, 2020)

La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la salud mental de las personas y las comunidades en todo el mundo. Como lo sugirieron Banerjee y Mayank (2020) y otros estudios mencionados, el aislamiento social, la soledad, el estrés, la depresión y otros problemas emocionales se han vuelto más prevalentes durante este difícil período. La adaptación de las intervenciones psicológicas, como la terapia cognitivo-conductual (TCC), para ser entregadas en línea o por teléfono, fue crucial para abordar estos problemas y garantizar el bienestar de la población general, especialmente en áreas con escasez de profesionales de salud mental. A medida que avanzamos en el futuro, es crucial seguir investigando y desarrollando intervenciones efectivas y accesibles para abordar los desafíos de salud mental que surgen de situaciones similares a la pandemia de COVID-19.

Discusión

La pandemia de COVID-19 se asocia con niveles significativos de malestar psicológico que, en muchos casos, podrían alcanzar el umbral de relevancia clínica, ya que al atenuar los efectos perjudiciales del COVID-19 en la salud mental es una prioridad de salud pública internacional, Torales *et al.* (2020) han enfatizado la necesidad de intervenciones psicosociales breves y basadas en la comunidad, reconociendo el impacto crónico en la salud mental de la situación pandémica que se ha venido atravesando a lo largo de estos años.

El COVID-19 ha generado múltiples efectos negativos en la salud mental de las personas, tanto directa como indirectamente, entre estos efectos se encuentran el estrés, la depresión, la irritabilidad, el insomnio, el miedo, la confusión, fatiga, trastornos de alimentación, la ira, la frustración, el aburrimiento y el estigma asociado con la cuarentena,

además, se han observado trastornos psicológicos como la ansiedad, la depresión y el trastorno por consumo de sustancias, los cuales pueden verse agravados por factores circunstanciales como el confinamiento prolongado, la infección de familiares y amigos, y la muerte de personas cercanas.

Cabe resaltar que, durante una pandemia, no solo se ve afectada la salud física, sino que también se producen importantes daños en la salud mental, debido a que las personas con enfermedades mentales a menudo experimentan discriminación y se sienten alienadas al buscar atención para sus necesidades de salud física. Estudios expuestos en el apartado anterior demostraron que la infección por COVID-19 no es un requisito previo para desarrollar problemas y trastornos psicológicos, como ansiedad, depresión y trastorno por consumo de alcohol, sino que pueden ser consecuencia de efectos circunstanciales, como el confinamiento prolongado, la infección de familiares, amigos o la muerte de personas cercanas y demás situaciones a las que se ven expuestas las personas en medio de la pandemia.

Asimismo, es relevante destacar que no todo el impacto psicológico generado por el COVID-19 ha sido negativo. Algunas personas han señalado haber experimentado experiencias positivas, tales como aprender a valorar más las actividades al aire libre, mostrar mayor interés por los demás, valorar más las relaciones personales y disfrutar de pasar tiempo con la familia. No obstante, en las primeras etapas de una pandemia, las personas suelen tener poca información sobre la naturaleza, el tratamiento, la tasa de mortalidad, entre otros aspectos, lo que alimenta el miedo hacia el virus. Como menciona Xiang *et al.* (2020), la cuarentena puede inducir soledad, aburrimiento, ira, ansiedad y depresión.

No es un secreto para nadie que la pandemia de COVID-19 ha tenido implicaciones alarmantes para la salud individual y colectiva, así como para el funcionamiento emocional y social, y además de brindar atención médica, los proveedores de atención médica, que ya están sobrecargados, han tenido un papel importante en el seguimiento de las necesidades psicosociales y la prestación de apoyo psicosocial a sus pacientes, proveedores de atención médica y el público.

A pesar de los esfuerzos de los profesionales de la salud y las autoridades para brindar apoyo emocional y recursos de autoayuda durante la cuarentena, el impacto psicológico a largo plazo de este período de confinamiento sigue siendo motivo de preocupación y estudio. Estos efectos enfatizan la importancia de considerar el bienestar mental de la población en la implementación y evaluación de medidas de salud pública durante situaciones de crisis sanitaria.

Es crucial que los psicólogos y consejeros consideren los factores de riesgo psicosocial y diseñen estrategias de preparación en salud psicosocial para el tratamiento

de los efectos generados por esta pandemia, asimismo, es importante destacar que el COVID-19 ha dejado de ser una neumonía atípica, ya que recientemente la Organización Mundial de la Salud (OMS) manifestó que “La emergencia sanitaria por la pandemia de covid-19 ha terminado, el anuncio se produce más de tres años después de que la organización declarara la enfermedad de coronavirus una “emergencia sanitaria global,” destacando asimismo que “a pesar de que la fase de emergencia ha terminado, la pandemia no ha llegado a su fin.”.

Lo que quiere decir que aunque la emergencia sanitaria del COVID-19 ha dejado de ser una amenaza inminente a nivel mundial, todavía persisten numerosas secuelas y consecuencias que resultan de esta crisis, es primordial reconocer que, específicamente en el ámbito de la salud mental, se debe prestar una atención continua y cuidadosa para evitar agravar aún más la situación, y que a pesar de que las tasas de infección pueden estar disminuyendo y las medidas de control pueden estar relajándose gradualmente, los impactos psicológicos y emocionales de la pandemia pueden perdurar a largo plazo.

Por tal razón es esencial comprender que los efectos negativos en la salud mental, como el estrés, la ansiedad, la depresión y otros trastornos, pueden continuar afectando a las personas incluso después de que la amenaza física inmediata del virus se haya reducido. Los desafíos económicos, el aislamiento social prolongado, las pérdidas personales y las dificultades en la adaptación a los cambios en la vida cotidiana han dejado una huella significativa en la salud mental de muchos individuos y comunidades.

En ese sentido, es de vital importancia brindar apoyo y recursos adecuados para abordar estos problemas de salud mental, se deben implementar intervenciones psicosociales y programas de atención en salud mental que se centren en la prevención, el tratamiento y la promoción del bienestar emocional, conjunto a ello, se deben destinar recursos para la capacitación y el fortalecimiento de los profesionales de la salud mental, a fin de que puedan responder de manera efectiva a las necesidades de la población, además es fundamental prestar atención y abordar los impactos en la salud mental con el objetivo de garantizar una recuperación integral y sostenible en el período posterior a la pandemia.

Conclusión

En definitiva, esta revisión bibliográfica confirma que el COVID-19 ha representado una amenaza considerable para la salud mental de las personas, debido a que el virus apareció y se propagó rápidamente a causa de su fácil transmisión en un momento que nadie esperaba, lo que llevó a los gobiernos a implementar medidas de aislamiento y distanciamiento social para frenar su propagación, estas medidas alteraron las dinámicas de vida de las personas, llevándolas a adaptarse a nuevas formas de trabajo y relaciones sociales a través de la virtualidad; como consecuencia del aislamiento y las restricciones

impuestas durante la pandemia se presentaron efectos negativos en la salud mental de las personas, el distanciamiento social, la incertidumbre, el miedo y la falta de contacto humano han generado ansiedad, estrés, depresión y otros trastornos emocionales en las personas, sin tener en cuenta que la sobreexposición a noticias e información falsa constantemente agravo estos problemas.

Junto a ello la salud mental se ha convertido en un tema de gran relevancia, tanto a nivel individual como colectivo en todo el mundo, la emergencia sanitaria ha generado una serie de efectos negativos, que hacen necesario prestar atención a las repercusiones de la pandemia en la salud mental de las personas, ya que es importante reconocer que incluso después de superar el virus, las secuelas emocionales y psicológicas pueden persistir, no obstante se han observado trastornos psicológicos que pueden perdurar incluso después de que la amenaza física del virus disminuya.

Como consecuencia de la pandemia la sociedad en general se ha vuelto más vulnerable a los cambios y las costumbres han cambiado significativamente, actualmente muchas personas han adoptado el trabajo desde casa como una nueva forma de vida, lo cual puede generar una mayor exposición a situaciones estresantes y desafiantes, debido a que el pasar más tiempo en casa y la falta de interacción social cara a cara también pueden contribuir a los efectos negativos en la salud mental, junto a ello también a nivel social, la pandemia ha exacerbado la soledad y el aislamiento, durante el período de confinamiento y las medidas de distanciamiento físico, muchas personas experimentaron una disminución significativa en su interacción social habitual y la falta de contacto humano y la limitación de las actividades sociales han tenido un impacto en el bienestar emocional, aumentando los sentimientos de ansiedad, depresión y soledad.

Es importante reconocer la importancia de tratar estos efectos y brindar apoyo adecuado a las personas afectadas, ya que el abordaje de los factores de riesgo psicosocial y el fortalecimiento de los factores protectores son elementos clave para mitigar los efectos negativos en la salud mental durante la pandemia del COVID-19, junto a ello la atención a la salud psicosocial se ha vuelto fundamental para abordar los desafíos planteados y promover el bienestar emocional de las comunidades afectadas, esto implica ofrecer servicios de salud mental accesibles y de calidad, y además se deben seguir implementando las buenas prácticas que se han venido impartiendo, las estrategias de autocuidado, abordamiento de los aspectos emocionales y psicológicos como consecuencia de la pandemia, fortalecimiento de los factores protectores y brindar y recibir el apoyo adecuado; ya que solo así se puede contribuir a mitigar los impactos negativos en la salud mental a causa del COVID-19 para enfrentar los desafíos planteados por esta crisis y promover el bienestar emocional de las comunidades afectadas.

Además, es importante tener en cuenta que, aunque recientemente la Organización Mundial de la Salud (OMS) haya declarado el fin de la emergencia global por el COVID-19, los efectos de la pandemia siguen presentes y los factores asociados a la crisis, como el estrés, la ansiedad, la depresión y demás, aún están presentes en muchas personas y en la sociedad, por lo que es crucial abordar estos efectos y no pasarlos por alto, ya que todavía existen secuelas y consecuencias que deben abordarse, la atención a la salud mental debe considerarse una prioridad en la planificación de políticas de salud pública porque los impactos psicológicos de la pandemia pueden ser duraderos y necesitan de suma atención, es importante tener en cuenta que la transición hacia una nueva normalidad puede llevar tiempo y requerir un proceso de adaptación para muchas personas.

Referencias

- Ahmed, M., Ahmed, O., Aibao, Z., Hanbin, S., Siyu, L., y Ahmad, A. (2020). Epidemia de Covid-19 en China y problemas psicológicos asociados. *Asian journal of psychiatry*, 51, 102092. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102092>
- Amran, M. (2022). Factores de riesgo psicosocial asociados a la salud mental de los adolescentes en medio del brote pandémico de Covid-19. *Revista Internacional de Psiquiatría Social*, 68(1):6-8. <https://doi.org/10.1177/0020764020971008>
- Banerjee, D, & Mayank, R. (2020). Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness. *International journal of social psychiatry*, 66(6), 525-527. <https://doi.org/10.1177/0020764020922269>
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. & Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The lancet*, 395 (10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30460-8)
- Cacchiarelli San Román, N., Eymann, A., & Ferraris, J. R. (2021). Current impact and future consequences of the pandemic on children's and adolescents' health. Impacto presente y consecuencias futuras de la pandemia en la salud de niños, niñas y adolescentes. *Archivos argentinos de pediatría*, 119(6), e594–e599. <https://doi.org/10.5546/aap.2021.eng.e594>
- Carod-Artal, F. J., & García-Moncó, J. C. (2021). Epidemiology, pathophysiology, and classification of the neurological symptoms of post-COVID-19 syndrome. *Neurology perspectives*, 1, S5–S15. <https://doi.org/10.1016/j.neurop.2021.07.005>
- Chávez Turello, A. L. (2022). Impacto de la pandemia de COVID-19 en cuestiones de género, redes de apoyo social y salud mental: reflexiones y propuestas. *Revista de Investigación Psicológica*, (27), 189-208. <https://doi.org/10.53287/syoj1442ze54k>
- Congreso de la República de Colombia. (2013, 21 de enero). Ley 1616. *Por medio de la cual se expide la ley de Salud Mental y se dictan otras disposiciones*. Diario Oficial 48680. <https://www.suin-juriscal.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Leyes/1685110>
- DiGiovanni, C., Conley, J., Chiu, D. & Zaborski, J. (2004). Factors influencing compliance with quarantine in Toronto during the 2003 SARS outbreak. *Biosecurity and bioterrorism: biodefense strategy, practice, and science*, 2(4), 265-272. <https://doi.org/10.1089/bsp.2004.2.265>

- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., *et al.* (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*, 7, 547–560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
- Li, Y., Scherer, N., Felix, L., & Kuper, H. (2021). Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress disorder in health care workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *PLoS one*, 16(3), e0246454. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246454>
- León, J. (2022). *Salud mental colectiva, la covid y el mundo pos-pandemia*. Repositorio de la Universidad de la Republica de Paraguay. https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/34891/1/RF_Uzcategui_2022n18.pdf
- Luo, M., Guo, L., Yu, M., Jiang, W. & Wang, H. (2020). The psychological and mental impact of coronavirus disease 2019 (Covid-19) on medical staff and general public - A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry research*, 291, 113190. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113190>
- Morin, C. M., Bjorvatn, B., Chung, F., Holzinger, B., Partinen, M., Penzel, T., Ivers, H., Wing, Y. K., Chan, N. Y., Merikanto, I., Mota-Rolim, S., Macêdo, T., De Gennaro, L., Léger, D., Dauvilliers, Y., Plazzi, G., Nadorff, M. R., Bolstad, C. J., Sieminski, M., Benedict, C., ... Espie, C. A. (2021). Insomnia, anxiety, and depression during the COVID-19 pandemic: an international collaborative study. *Sleep medicine*, 87, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.07.035>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022). *Información básica sobre la COVID-19. Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2022). *Salud mental y Covid 19*. <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- Peng, R., Wang, Y., Huang, Y., Liu, Z., Xu, X., Ma, Y., Wang, L., Zhang, M., Yan, Y., Wang, B., Xiao, S., Zhou, L., Li, L., Zhang, Y., Ma, C., Zhang, T., Yan, J., Ding, H., Yu, Y., Kou, C., ... Li, S. (2022). The association of depressive symptoms with disability among adults in China. *Journal of affective disorders*, 296, 189–197. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.030>
- Pfefferbaum, B., & North, C. (2020). Mental Health and the Covid-19 Pandemic. *The New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>
- Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F. & Escobar-Córdoba, F. (2020). Mental health consequences of the COVID-19 pandemic associated with social isolation. *Colombian Journal of Anesthesiology*, 48(4). <https://doi.org/10.5554/22562087.e930>
- Romero-Acosta, K., Fonseca-Beltrán, L., Doria-Dávila, D., Herazo-Chamorro, M. & Pérez-Vásquez, D. (2022). Estado emocional de cuidadores y de niños preescolares: antes y durante la cuarentena por Covid-19. *Duazary*, 19(2): 85 - 94. <https://doi.org/10.21676/2389783X.4687>

*COVID-19 y salud mental:
una revisión bibliográfica de los efectos psicológicos en la era post-COVID*

- Rubin, G. & Wessely, S. (2020). The psychological effects of quarantining a city. *British Medical Journal*, 368. <https://doi.org/10.1136/bmj.m313>
- Saha, K., Torous, J., Caine, E. D., & De Choudhury, M. (2020). Psychosocial Effects of the COVID-19 Pandemic: Large-scale Quasi-Experimental Study on Social Media. *Journal of medical Internet research*, 22(11), e22600. <https://doi.org/10.2196/22600>
- Schmidt, R. A., Genois, R., Jin, J., Vigo, D., Rehm, J., & Rush, B. (2021). The early impact of COVID-19 on the incidence, prevalence, and severity of alcohol use and other drugs: A systematic review. *Drug and alcohol dependence*, 228, 109065. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2021.109065>
- Sepúlveda-Loyola, W., Rodríguez-Sánchez, I., Pérez-Rodríguez, P., Ganz, F., Torralba, R., Oliveira, D. V. & Rodríguez-Mañas, L. (2020). Impact of Social Isolation Due to COVID-19 on Health in Older People: Mental and Physical Effects and Recommendations. *The journal of nutrition, health & aging*, 24(9), 938–947. <https://doi.org/10.1007/s12603-020-1469-2>
- Sideli, L., Lo Coco, G., Bonfanti, R. C., Borsarini, B., Fortunato, L., Sechi, C., & Micali, N. (2021). Effects of COVID-19 lockdown on eating disorders and obesity: A systematic review and meta-analysis. *European eating disorders review : the journal of the Eating Disorders Association*, 29(6), 826–841. <https://doi.org/10.1002/erv.2861>
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of Covid-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317-320. <https://doi.org/10.1177/0020764020915212>
- UNICEF. (2022). *El impacto del Covid-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes*. United Nations International Children's Emergency Fund. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes#:~:text=UNICEF%202020%20Entre%20las%20y,en%20los%20%C3%BAltimos%20siete%20d%C3%ADas>
- Vindegaard, N. & Benros, M. (2020). Covid-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, 89, 531-542. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C., y Ho, R. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (Covid-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Xiang, Y., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., Y Ng, C. (2020). *Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed*. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 228-229. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30046-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30046-8)
- Zhang, X., Yang, H., Zhang, J., Yan, M., Yuan, N. y Liu, J. (2021). *Prevalence of and risk factors for depressive and anxiety symptoms in a large sample of Chinese adolescents in the post-Covid-19 era*. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health* 15, 80. <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00429-8>