

Impacto del Covid-19 en la ansiedad de jóvenes, Vinchoa 2022

Impact of Covid-19 on the anxiety of young people, Vinchoa 2022

Mas Camacho María Rosa^{1*}; Rea Guamán Mery Rocío¹; Amador Torrecilla Anicel¹; Morejón Mishell Alexandra¹

¹ Universidad Estatal de Bolívar

* mmas@ueb.edu.ec

DOI: <https://doi.org/10.26871/killkanasocial.v6i4.1185>

Resumen

Han sido los adolescentes y adultos mayores los grupos poblacionales más vulnerables en la pandemia por el COVID-19 respecto a la salud mental. Es objetivo del trabajo que se expone identificar la ansiedad en la población adulto joven de 18-35 años de la parroquia de Vinchoa, ciudad Guaranda, provincia de Bolívar, Ecuador por la situación de salud vivido, lo que trajo el incremento de manifestaciones de estrés, depresión y problemas psicosociales presentados a nivel individual, familiar y social por motivo del confinamiento durante la pandemia. Constituye un estudio cuantitativo de corte transversal desarrollado durante diciembre de 2021 a febrero del 2022, la muestra estuvo conformada por 203 personas que cumplieron con el requisito de edad además de su predisposición de participación declarada de manera explícita; se aplica el test IDARE como instrumento de medición para la ansiedad. Se desarrolla el programa "Alienta tu mente a un buen mañana" el cual consistió en la realización de visitas a cada comunidad, acompañados por el médico del centro de salud, donde se identifican las preferencias de actividades para cada comunidad, siendo estas deportivas y de creación artesanal predominantemente, sobre esta base y los resultados obtenidos del test referido se realizaron charlas y actividades deportivas como formas de esparcimiento; el programa concluye con la realización de una casa abierta en el centro de salud de la parroquia donde los participantes exponen sus productos artesanales resultado de su creación en colectivo. Se identifica el 68,47% de la muestra del estudio con un estado de ansiedad alto.

Palabras clave: ansiedad en adulto joven; ansiedad en pandemia; salud mental

Abstract

Adolescents and older adults have been the most vulnerable population groups in the COVID-19 pandemic regarding mental health. The objective of the work that is exposed is to identify anxiety in the young adult population of 18-35 years of the Vinchoa parish, Guaranda city, Bolívar province, Ecuador due to the health situation experienced, which brought the increase in stress manifestations, depression and psychosocial problems presented at the individual, family and social level due to confinement during the pandemic. It constitutes a cross-sectional quantitative study developed from December 2021 to February 2022, the sample consisted of 203 people who met the age requirement in addition to their explicitly declared predisposition to participate; The IDARE test is applied as a measurement instrument for anxiety. The "Encourage your mind for a good morning" program is developed, which consisted of visits to each community, accompanied by the doctor from the health center, where the preferences of activities for each community are identified, these being sports and Predominantly artisan creation, on this basis and the results obtained from the aforementioned test, talks and sports activities were carried out as forms of recreation; The program concludes with an open house at the parish health center where the participants exhibit their craft products resulting from their collective creation. 68.47% of the study sample is identified with a high state of anxiety.

Keywords: anxiety in young adult; pandemic anxiety; mental health

1. Introducción

La pandemia ha provocado un incremento de la demanda de servicios de salud mental, generado por la ansiedad, el aislamiento, el miedo que agravaron la salud mental de las personas, quienes se refugiaron en el consumo alcohol y uso de drogas ante la presencia de insomnio, ansiedad, estrés y depresión que se genera.

Los problemas psicológicos en la población han ido en aumento ante la forma de vida que hubo que adoptar por la presencia del virus COVID-19 de aislamiento social y laboral, con la ausencia de la comunicación interpersonal y en consecuencia el incremento de trastornos depresivos y de ansiedad: de igual forma, la atención psicoterapéutica y las intervenciones psicosociales disminuyeron en la sociedad (OPS, 2022).

Se hace referencia por la Organización Mundial de la Salud afirma que, en el 2019 padecían de un trastorno mental una de cada ocho personas a nivel mundial, siendo la ansiedad y los trastornos depresivos los más comunes. Por su parte refiere que, en 2020, posterior a la pandemia de COVID-19 aumentaron en un 26% los trastornos de ansiedad y en un 28% los trastornos depresivos graves en solo un año (OMS, 2022).

En Latinoamérica se asocian a elevados grados de morbilidad significativa y deterioro de la vida social y académica con repercusiones importantes incluso en la adultez si no son detectados y atendidos a tiempo, causando depresión, intentos de

suicidio, abuso de sustancias, y dificultad para relacionarse con los demás. Fleischmann (2017) asevera que la población latinoamericana está afectada en más del 22% por la depresión y la ansiedad severa.

Se identifica en la literatura revisada que los grupos poblacionales más vulnerables en la pandemia respecto a la salud mental han sido los adolescentes y adultos mayores, además de las personas con enfermedades predisponentes y con discapacidades físicas. La salud mental refiere del bienestar psicológico, emocional y social que permiten el desenvolvimiento de las personas para su desempeño en la cotidianidad y afrontamiento de estrés.

La ansiedad es una emoción que se siente ante una preocupación por alguna causa, constituye una respuesta adaptativa del ser humano. El cuerpo se tensa y la mente se obsesiona con lo que inquieta, haciendo difícil la concentración para las actividades.

Díaz et al. (2019) expone que la ansiedad se manifiesta en las personas como una anticipación a un peligro cuando este aún no está presente, con indicios de paralización y sentimiento de incapacidad para realizar actividades que en situaciones normales serían afrontadas sin dificultad alguna por los individuos. Ello hace que se exterioricen respuestas conductuales, fisiológicas, afectivas y cognitivas en las personas, constituyendo amenazas para sus intereses vitales.

La ansiedad incentiva desempeños específicos, ello justifica la manifestación de cierto nivel de ansiedad en las personas pues les impulsa a enfrentar situaciones de estrés como es el estado anímico ante la realización de un examen dado que motiva al estudio y a la confianza en la preparación para este desempeño, aunque de salirse de control entonces implica comportamientos no deseables. Si se está tan ansioso que no se logra la concentración para estudiar la ansiedad ya no es útil.

De esta forma se puede afirmar que cuando se tiene un trastorno de ansiedad fuera de control, que supera la capacidad adaptativa de la persona, que le interfiere con su desenvolvimiento en la vida cotidiana, afectando el plano físico, psicológico y conductual, hace sea de suma importancia su identificación, reconocimiento y tratamiento.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2022) afirma la ansiedad es una manifestación de los trastornos mentales, la misma se distingue con la presencia del miedo y un desasosiego excesivo en las personas conllevando a comportamientos no habituales incorrectos. Se hace presente la angustia y sufrimiento individual, así como las preocupaciones excesivas en situaciones sociales.

Son manifestaciones de los trastornos de ansiedad las taquicardias, falta de aire, insomnio, sudoración en las manos, trastornos digestivos, sensación de debilidad o cansancio físico, por mencionar los que la literatura asume como más frecuentes. También se coincide por los autores de su aparición durante la adolescencia (Mayo Clinic, 2021; American Psychological Association, 2010).

Por su parte, los autores Broche-Pérez et al. (2021), afirman que los problemas de salud mental han aumentado considerablemente debido a la pandemia del COVID-19, haciéndose necesario la implementación de estrategias y proyectos que equilibren las manifestaciones de estrés, depresión, traumas y problemas psicosociales que se presentan a nivel individual, familiar y social por motivo del confinamiento durante la pandemia.

Hernández(2020)expone de las reacciones y forma de asimilación de los diferentes grupos sociales, ante la pandemia por el virus SARC-COV 2, la que se enfrentó sin disponer de una vacuna que pudiera contrarrestar la enfermedad, lo que resultó ser estresante para muchas personas por el temor a la muerte, ocasionando agobio psicológico ante la realidad afrontada de los fallecimientos de familiares, amigos y entorno social. Se muestra en la Figura 1 los grupos poblacionales identificados como los más vulnerables al estrés durante la pandemia.

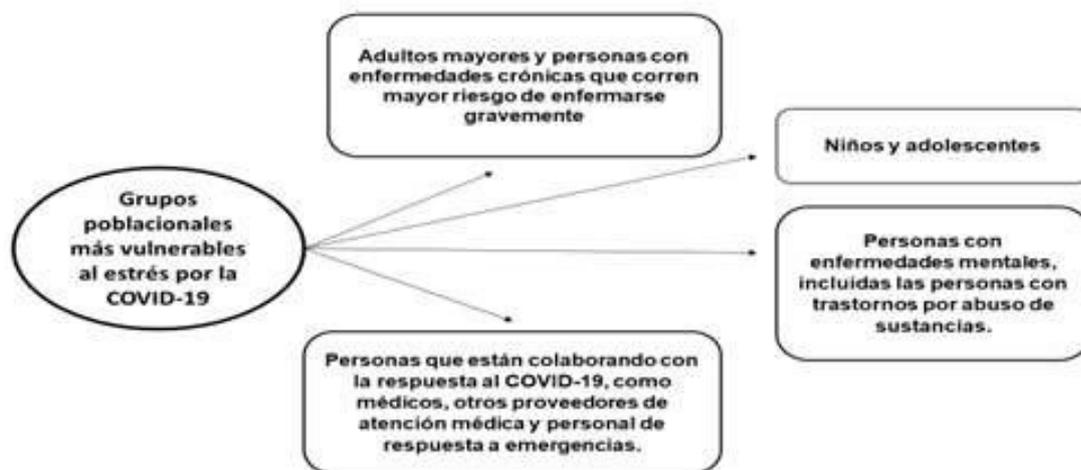


Figura 1: Grupos poblacionales más vulnerables al estrés por la COVID-19.

Fuente: (Hernández Rodríguez, J. , 2020)

Naciones Unidas en su Informe de Políticas (ONU) (2020) de los grupos de población específicos en situación preocupante, corrobora de manera coincidente a lo expuesto al respecto con antelación, de la afectación que la pandemia ha ocasionado a:

- **personal sanitario** y de atención prolongada de primera línea por el volumen de trabajo afrontado de atención a los pacientes, sin horario de descanso, sumando el temor de ser contagiado y nate la vivencia de la mortalidad que la enfermedad ocasionó, con el dolor de pérdidas de familiares y allegados, y de sus propios pacientes. Esta situación condujo en un momento determinado, a un incremento de suicidios del personal sanitario. El 47% del personal sanitario de Canadá solicitó apoyo psicológico, el 45% del personal de salud en la República Popular China manifestó ansiedad, (ONU, 2020); en estudio realizado por Bermejo-Cayamcela et al. (2022) al respecto en Ecuador, se verifica que la tasa de ansiedad del personal de salud fue del 23.04%.
- **adultos mayores y las personas con problemas de salud preexistentes**, dadas sus predisposiciones se les hace más difícil, afrontar y vencer la enfermedad. Se corrobora que 8 de cada 10 personas fallecidas en Estados Unidos y Alemania fueron adultos de 65 años o más edad (ONU, 2020).

- **adolescentes y jóvenes**, dado que vio afectado su futuro inmediato con el cierre de colegios y universidades, angustias por la situación de salud familiar y pérdida de la conexión social. En estudio realizado por Zumba-Tello et al. (2022) en la población ecuatoriana se confirma entre los síntomas de mayor medida la ansiedad, el insomnio y la disfunción social en la población adolescente.
- **mujeres**, ante el agobio por el intento de conservar la estabilidad familiar, con la carga añadida de los deberes hogareños, la educación a los menores y la atención a los adultos mayores; las mujeres embarazadas con el temor de enfermarse y la consecuencia para su embarazo. El encierro trajo consigo el aumento de la violencia intrafamiliar. Estudio de la India afirma que un 66% de las mujeres tenían estrés (ONU, 2020).

Una buena salud mental es absolutamente fundamental para la salud y el bienestar en general", dijo el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la Organización Mundial de la Salud, quien refirió de la necesidad de promover programas de salud mental para contrarrestar las consecuencias de la pandemia (OMS, 2020).

Desarrollar acciones en diferentes escenarios sociales que sugieran a las personas mantener un modo de vida estable psicológicamente constituyen labores de promoción para una buena salud mental.

En el estudio desarrollado por Hermosa-Bosano et al. (2021) sobre los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en la población ecuatoriana durante la pandemia, destacan la necesidad de prestar atención a las mujeres y los adultos jóvenes por ser quienes manifiestan mayor incremento en ese tipo de trastornos psicológicos durante la pandemia en el año 2020 en que se realizó el mismo.

A partir de lo descrito con antelación se hace interesante investigar respecto a la salud mental de los adolescentes de la parroquia de Vinchoa, y en particular a ¿Cómo se manifiesta la ansiedad en los adolescentes de Vinchoa ante la situación de confinamiento vivida durante la pandemia por COVID-19? Para responder a esta interrogante investigativa se diseñó un estudio que tiene por objetivo identificar la ansiedad en la población adulta joven de 18-35 años a causa del COVID-19.

El trabajo que se expone responde a los resultados del proyecto de vinculación con la sociedad desarrollado en la comunidad de Vinchoa, cantón Guaranda, provincia Bolívar, Ecuador, desarrollado por un grupo de trabajo de 15 estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar de la carrera enfermería, estudio en que se aplicó como instrumento evaluativo el test IDARE de autoría de González et al. (2007) para la autoevaluación de la ansiedad como condición emocional transitoria.

Como parte del proyecto se desarrollan charlas y se aplican técnicas para afrontar la nueva forma de vivir, mediante la conformación de grupos de apoyo emocional, así como también un programa denominado "Alimenta tu mente a un buen mañana" conformado con ayuda del Centro de salud Vinchoa.

2. Metodología

Se realiza un estudio descriptivo cuantitativo de corte transversal con la aplicación del test IDARE a la población joven de la parroquia Vinchoa durante los meses de diciembre de 2021 a febrero de 2022, el que tiene como criterios de inclusión: ser adulto joven con edades comprendidas entre 18 y 35 años, que asistan al Centro de salud Vinchoa y contar con su autorización para incorporarse al proyecto; siendo criterios de exclusión ser adulto joven menor de 18 años o mayores de 35 años, estar diagnosticado con alguna enfermedad mental o no tener disposición de participar en el proyecto. La muestra quedó conformada por 203 personas.

El test de IDARE, descrito por González et al. (2007) consiste en una evaluación autodescriptiva de las personas relacionado a sus sentimientos y comportamientos, lo que se aplica a personas con mínimo de 9no grado de escolaridad, en caso contrario se aplica de manera hetero aplicada que es cuando el examinador lee los ítems y las alternativas al entrevistado. Se dispone de dos escalas, una evalúa la ansiedad como estado (condición emocional transitoria), y la otra evalúa la ansiedad como rasgo.

Se aplica en el estudio que se describe el formato para evaluar la ansiedad como estado (IDARE-E), el cual está conformado por 20 ítems de afirmaciones las que se deben asociar a la escala que se indica, respecto a cómo se siente en ese mismo momento la persona.

Loa ítems que conforman el IDARE-E son 10 positivos de ansiedad, lo que significa que la puntuación es directamente proporcional a la ansiedad que percibe la persona, y 10 negativos, que implica una puntuación inversa a la ansiedad de la persona.

A partir de los resultados del test IDARE se crea y desarrolla el programa "Alienta tu mente a un buen mañana" el cual consistió en la realización de visitas a cada comunidad donde se realizaron charlas y actividades recreativas que le permitiesen a los jóvenes distraer su mente y dejar de pensar en la situación de pandemia que vive, mientras realizaban actividades de su preferencia. Adicionalmente se desarrolla una casa abierta donde se comparte en actividades deportivas y de esparcimiento, a la vez de realizar acciones educativas referentes a cómo comportarse cuando se identifica tener un estado de ansiedad, familiarizarse con técnicas respiratorias, de comunicación y ejercicios que permiten ayudar a las personas a afrontar los momentos de ansiedad, con el uso de carteles y trípticos sobre el tema, confeccionados al efecto.

Se hace también la grabación de un video resumen de los contenidos explicados y compartidos con los jóvenes para la disponibilidad de quienes no pudieron asistir los días de las actividades programadas, quedando este a resguardo y disponibilidad del personal de salud del Centro de Salud de Vinchoa.

3. Resultados

Se identifica el estado de ansiedad en todos los jóvenes del estudio, siendo predominante el estado de ansiedad alto (más del 65%), y sólo el 7% manifiesta ansiedad baja. En la presentación de la casa abierta se logra un ambiente cordial con la exposición de los productos artesanales de tejeduría desarrollado por las mujeres y la participación en las actividades deportivas de confraternidad de los jóvenes más activos físicamente. En general se disfruta de un ambiente agradable y placentero donde la sonrisa fue la característica predominante en los rostros jóvenes, lo que corrobora que el Programa "Alienta tu mente a un buen mañana" favoreció los sentimientos emocionales en los jóvenes participantes.

3.1. Test IDARE

En el Gráfico 1 que se presenta a continuación se resume sobre el nivel de ansiedad de los jóvenes de la parroquia Vinchoa:

NIVEL DE ANSIEDAD PRESENTE EN LOS JOVENES DE LA PARROQUIA VINCHOA

■ Nivel bajo ■ Nivel medio ■ Nivel alto

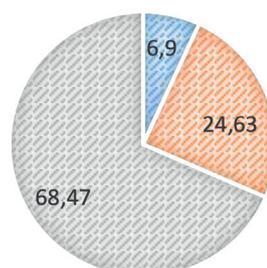


Gráfico 1. Nivel de ansiedad en jóvenes de Vinchoa.

Como se aprecia en la gráfica el nivel de ansiedad de los jóvenes que asisten al centro de salud Vinchoa que fue obtenido a través del test IDARE, generado por la situación de pandemia ante el virus COVID-19 y por el confinamiento exigido por todas las instancias sociales y de salud pública, es identificado como alto en el 68,47%, estado de ansiedad medio de un 24,63%, y solo el 7,27% de los jóvenes se encuentran en un estado de ansiedad bajo.

Tabla 1. Ansiedad en adultos jóvenes de la parroquia de Vinchoa, por comunidades.

CENTRO DE SALUD VINCHOA	PORCIENTO DE JÓVENES SEGÚN NIVEL DE ANSIEDAD QUE PRESENTAN		
	ALTO	MEDIO	BAJO
COMUNIDADES			
Tolopumgo	59	36	5
Laguacoto	41	40,8	18,2
Vinchoa Central	96	4	0
Gradas	83,3	16,6	0
Quivillungo	85	15	0
Vinchoa Grande	36	46	18
Casipamba	72,5	27,5	0
Cachisagua	100	0	0
San Bartolo	50	50	0
El Pongo	75	25	0
Vinchoa Chakisca	90	10	0
Paltabamba	75	25	0

Resalta la situación de la comunidad de Cachisagua donde la totalidad de los adultos jóvenes presentan ansiedad alta; por su parte las comunidades de Vinchoa Central y Vinchoa Chakisca refieren porcentajes también elevados para igual condición, 96% y 90% respectivamente, y donde el resto de la población joven manifiesta una ansiedad media.

En las comunidades de Quivillungo y Gradas se presentan también altos porcentajes de población con ansiedad alta, 85%, 83,3% respectivamente, con porcentajes superiores a 80% en esta condición de salud, y donde el resto de los jóvenes revela una ansiedad media

Por su parte se observa un menor porcentaje de ansiedad en las comunidades de Vinchoa Grande y Laguacoto, donde solo se refiere con ansiedad alta el 36% y 40% de adultos jóvenes, aunque si presentan valores de ansiedad media de 46% y 40,8%, siendo evaluados con ansiedad baja 18% y 18,2%.

3.2. Programa "Alienta tu mente a un buen mañana"

Se organizan visitas domiciliarias a casas de familias donde se aplica el test IDARE a las personas dispuestas a participar en el proyecto que no asistieron a la actividad realizada en su comunidad, lo que se hace mediante la coordinación del personal médico y de enfermería del Centro de Salud de Vinchoa.

A posteriori se planifican y realizan actividades de esparcimiento identificadas como de preferencia de los adultos jóvenes de las comunidades, las que cuentan con acogida de su parte y constituyen momentos de confraternidad social y relajación emocional. En las mismas se realiza la capacitación en temas sobre ansiedad y técnicas que favorecen a mantener un mejor estilo de vida, para lo que se hace uso de carteles y se entregan trípticos creados al efecto.

Se explica sobre las manifestaciones y síntomas de la ansiedad: falta de aire o respiración con dificultad, problemas digestivos frecuentes, humedad en las manos y pies, dificultades para dormir. En dialogo participativo se recrean situaciones vividas y se propicia su apertura, lo que es identificado por el estudiante tutor de la actividad, enfatizando en los síntomas identificados. Se expone también de algunas técnicas de relación respiratoria para su proceder cuando ellos mismos se identifiquen con alguno de estos síntomas.

Se indaga en cada comunidad, con el apoyo del líder social respectivo y del médico del centro de salud, de las preferencias de sus actividades identificándose un predominio de tejeduría y costura en la población joven de mujeres y de juego al futbol para los masculinos, incentivándose y desarrollando entonces intercambio de experiencias de puntos de tejidos y espacios de encuentros deportivos.

Finalmente se realiza una casa abierta donde se exponen de las estrategias individuales, familiares y sociales para contrarrestar la ansiedad.

Por otra parte, se realizó una video conferencia para capacitar a los jóvenes que no pudieron asistir a las primeras capacitaciones en las diferentes comunidades, el que se deja a disponibilidad del personal de salud del Centro de Salud de Vinchoa.

4. Discusión

La pandemia por el virus COVID-19 impuso un cambio en las formas de vida a nivel internacional. Imran et al. (2020) afirman que a partir de las medidas de restricción tomadas para la comunicación presencial y modificaciones drásticas en corto tiempo para actividades laborales, educacionales y sociales, con la declaración de cuarentenas y aislamiento forzado, ello conllevó una afectación en el estado de salud mental de la población joven por su vulnerabilidad al tener limitaciones en las estrategias para su afrontamiento, dado el desarrollo psicológico en la etapa de vida que le corresponde a su edad, situación que puede ser identificada incluso hasta tiempo posterior del regreso a la normalidad.

Se afirma por Sánchez(2021) que los problemas psicológicos y el estrés en las personas son consecuencias de la pandemia del COVID-19 a nivel mundial, siendo la población joven afectada con manifestaciones de trastornos del sueño, ansiedad, hiperactividad, irritabilidad y agresividad verbal, lo que se corrobora por su parte la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2020) que asevera que como consecuencia del aislamiento exigido por el COVID-19 se identifican desajustes emocionales como son el estrés, la ansiedad y depresión en los adultos jóvenes.

En el estudio realizado por Hermosa-Bosano et al. (2021) se coincide en sus resultados, a similitud de los que se exponen en el presente trabajo, que fue la población adulta joven los que presentaron mayores niveles de ansiedad como consecuencia de la pandemia de COVID19. Los autores destacan a su vez que son las mujeres las más afectadas.

Por su parte Zumba-Tello et al. (2022) identifica en su estudio que existen afectaciones en la salud mental de los jóvenes adolescentes ecuatorianos resultado de la pandemia por COVID19, con niveles moderadamente elevados de ansiedad y disfunción social, además de presentar estrés e insomnio, siendo las mujeres más afectadas que los hombres.

En encuesta aplicada por la UNICEF (2021) sobre el impacto en la salud mental en los jóvenes latinoamericanos, y su bienestar psicosocial, luego de dos años de confinamiento y aislamiento obligatorio a nivel nacional e internacional, los adolescentes afirmaron en un 25% manifestaciones de ansiedad, y un 15% depresión. La propia encuesta aplicada en China remite un 28% con una ansiedad de moderada a grave, mientras un 16% manifiesta síntomas depresivos moderados. A esta situación de salud hay que sumarle la reducción de estos servicios de atención a nivel internacional en un 93%, lo que ha entorpecido la mejora o compensación para los jóvenes afectando así su salud individual y la inserción en los espacios sociales correspondientes.

Al respecto Henrietta Fore, Directora Ejecutiva de UNICEF, advierte del alcance que la pandemia por COVID-19 ha tenido en los niños y jóvenes por el tiempo de aislamiento, ruptura drástica en las relaciones sociales familiares, del colegio, amigos, espacios de recreo, esenciales para su desarrollo físico y psicosocial, Considera que aún la sociedad no se percató de las consecuencias que esta situación acarreará, en el comportamiento y desarrollo de esta generación joven durante su vida, a consecuencia de la educación (proceso interrumpido en numerosos países o comunidades, o cambiado de modalidad para los que

disponían de posibilidades tecnológicas para la virtualidad) y condiciones de vida afrontadas en la pandemia (Wylie, 2021).

Por su parte exhorta a los gobiernos, sector público y privado, a promover acciones y programas que aporten al bienestar de la salud mental de los niños y adolescentes, protegiendo a los más débiles y cuidando a los vulnerables, mediante estrategias a todas las instancias que faciliten espacios para la recuperación de los niños y adolescentes en entornos escolares seguros y relaciones positivas con los compañeros, contando con la presencia del personal de salud como cuidadores afectuosos y elemento sinérgico de la sociedad para con los adolescentes.

En el estudio realizado se confirman los criterios expuestos en referencia a la implicación emocional que el aislamiento por cuarentenas durante la pandemia por COVID-19 ha causado a la población joven, en este particular se corresponde a la parroquia de Vinchoa en la provincia Bolívar de Ecuador, donde se identifica de forma general una prevalencia de esta población con ansiedad alta, existiendo en específico tres comunidades donde se confirman altos porcentajes con esta afectación en la salud mental.

5. Conclusiones

Se identifica con un estado de ansiedad alto al 68,47% de la muestra del estudio, población joven de la parroquia de Vinchoa, seguido del 24,63% con ansiedad media y un 6,9% con ansiedad baja.

En la comunidad de Cachisagua la totalidad de los adultos jóvenes presentan ansiedad alta, siendo una situación de salud que sugiere una atención inmediata a esa población, de igual forma son de interés especial las poblaciones de las comunidades de Vinchoa Central y Vinchoa Chakisca que refieren también porcentajes elevados para igual condición de ansiedad alta, 96% y 90% respectivamente, y donde el resto de la población joven manifiesta una ansiedad media.

El programa desarrollado por los autores en las comunidades de la parroquia Vinchoa a favor de una mejor salud mental muestra resultados positivos, quedando a disponibilidad de las autoridades del centro de salud los materiales elaborados para la continuidad del programa, que se sugiere se desarrolle de manera sistemática con la población adolescente, lo que retribuirá con el mejoramiento y la recuperación de la salud mental de esta población.

6. Referencias

American Psychological Association . (2010). *American Psychological Association*. Obtenido de Trastornos de la ansiedad: el papel de la psicoterapia en el tratamiento eficaz: <https://www.apa.org/topics/anxiety/tratamiento>

- Bermejo-Cayamcela, D., Álvarez-Ochoa, R., Lliguisupa-Pelaez1, L.-P., Pesántez-Beltrán, D., & ZhindónArévalo, C. (2022). Impacto social y psicológico del COVID-19 en el personal sanitario. Caso Ecuador. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 153-159.
- Broche-Pérez, Y., E., F.-C., & Reyes Luzardo, D. (2021). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Rev Cubana Salud Pública*, 1-5.
- Díaz Kuaik, I., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: Revisión y Delimitación Conceptual. *Summa Psicológica UST*, 42-50.
- Fleischmann, M. (07 de 04 de 2017). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de Bajo su superficie alegre, Latinoamérica también sufre de depresión: <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2017/04/07/latinoamerica-tambien-sufredepresion-dia-mundial-salud-2017>
- González, M., Martín, M., Grau, J., & Lorenzo, A. (2007). *Extractos del capítulo: Instrumentos de evaluación psicológica para el estudio de la ansiedad y la depresión*. La Habana: ECIMED.
- Hermosa-Bosano, C., Paz, C., Hidalgo-Andrade, P., García-Manglano, J., Chalezquer, C., LópezMadriral, C., & Serrano, C. (2021). Síntomas De Depresión, Ansiedad Y Estrés En La Población General Ecuatoriana Durante La Pandemia Por COVID-19. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 30(2), 40-47. Obtenido de Síntomas De Depresión, Ansiedad Y Estrés En La Población General Ecuatoriana Durante La Pandemia Por COVID-19.
- Hernández Rodríguez, J. .(2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*.
- Imran, N., Zeshan, M., & Pervaiz, Z. (2020). Consideraciones de salud mental para niños y adolescentes en la pandemia COVID-19. *Pakistan Journal of Medical Sciences*.
- Mayo Clinic . (11 de 11 de 2021). Mayo Clinic . Obtenido de Trastornos de ansiedad: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc20350961>
- OMS. (05 de 10 de 2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS: <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disruptingmental-health-services-in-most-countries-who-survey>
- OMS. (08 de 06 de 2022). *Organizacion Mundial de la salud*. Obtenido de Trastornos mentales: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- OMS. (08 de 06 de 2022). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Trastornos mentales: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- ONU. (2020). *La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental*. Nueva York: Naciones Unidas. Obtenido de La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental.
- OPS. (10 de 03 de 2020). *Organización Panamericana de la Salud*. Obtenido de Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19: <https://www.paho.org/es/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mentaldurante-brote-covid-19>

- OPS. (2022). *Organización Panamericana de la Salud*. Obtenido de Salud Mental y COVID-19: <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- Sánchez Boris, I. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *MEDISAN*, 123141.
- Wylie. (04 de 10 de 2021). *UNICEF*. Obtenido de Los efectos nocivos de la COVID-19 sobre la salud mental de los niños, niñas y jóvenes son solo la punta del iceberg: <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/efectos-nocivos-covid19-salud-mentalninos-ninas-jovenes-punta-iceberg>
- Wylie, h. (03 de 03 de 2021). *UNICEF*. Obtenido de Cuando se cumple un año de la pandemia, UNICEF insta a invertir más en servicios de salud mental : <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/1-cada-7-ninos-jovenes-ha-vividoconfinado-hogar-durante-gran-parte-ano>
- Zumba-Tello, D., & Moreta-Herrera, R. (2022). Afectividad, dificultades en la regulación emocional, estrés y salud mental en adolescentes del Ecuador en tiempos de pandemia del COVID-19. *Revista nPsicología de la Salud*.

Recibido: 9 de julio de 2022

Aceptado: 15 de noviembre de 2022