



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Psicólogo Clínico

TRABAJO DE TITULACIÓN

Ansiedad como consecuencia del aislamiento social frente al COVID - 19 en
adolescentes.

Autora:

Solange Monserrath Criollo Ñacato

Tutora: Renata Aguilera Vásconez. MsC

Riobamba - Ecuador

Año 2021

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

Los docentes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo, Miembros del Tribunal de Graduación del proyecto de investigación titulado “ANSIEDAD COMO CONSECUENCIA DEL AISLAMIENTO SOCIAL FRENTE AL COVID - 19 EN ADOLESCENTES”, presentado por la estudiante Solange Monserrath Criollo Ñacato con C.C. 172281832-3, dirigido por Msc. Renata Aguilera Vasconez.

Una vez realizado el informe final del proyecto de investigación escrito, con fines de titulación, en el que se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, se encuentra APROBADO Y APTO PARA PRESENTARSE A LA DEFENSA.

Para constancia de lo expuesto firman:

Msc. Renata Aguilera Vasconez

Tutora



.....

Mgs. Juan Pablo Mazón

Miembro de Tribunal

JUAN PABLO Firmado
MAZON digitalmente por
NARANJO JUAN PABLO
MAZON NARANJO

.....

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Juan Pablo Mazón Naranjo", is written over a light blue grid background.

Mgs. Byron Boada Aldaz

Miembro de Tribunal

.....

Riobamba, 18 de junio de 2021.

APROBACIÓN DEL TUTOR

APROBACIÓN DEL TUTOR

Renata Aguilera Vásconez. MsC, docente de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional de Chimborazo.

CERTIFICO

Haber asesorado y revisado el informe final del proyecto de investigación titulado **“ANSIEDAD COMO CONSECUENCIA DEL AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID-19 EN ADOLESCENTES”**, realizado por la Srta. SOLANGE MONSERRATH CRIOLLO ÑACATO con C.C 1722818323, el mismo que cumple con los parámetros establecidos por la institución, por lo tanto, se encuentra **APROBADO Y APTO PARA PRESENTARSE A LA DEFENSA.**

Para constancia de lo expuesto firma:



Renata Aguilera Vásconez. MsC,
TUTOR

Riobamba, 22 de mayo de 2021.

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Yo Solange Monserrath Criollo Ñacato con C.I.1722818323, declaro ser responsable de las ideas, resultados y estrategias planteadas en este proyecto de investigación titulado: **“ANSIEDAD COMO CONSECUENCIA DEL AISLAMIENTO SOCIAL FRENTE AL COVID - 19 EN ADOLESCENTES”**, y que en el patrimonio intelectual del mismo pertenece a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Solange Monserrath Criollo Ñacato

1722818323

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, el principal guía de todos mis logros, también agradezco a mis padres porque gracias a ellos estoy cumpliendo lo que un día solo era un sueño, a mis hermanos por quienes me esfuerzo, para que en algún momento puedan tomarme como un ejemplo a seguir.

Agradezco también a mis docentes quienes fueron guías en este largo y arduo camino de enseñanzas para culminar la gran carrera de Psicología Clínica en la prestigiosa Universidad Nacional de Chimborazo.

Gracias sobre todo a mi tutora por su paciencia, comprensión y gran enseñanza para el termino de mi trabajo final.

Solange Monserrath Criollo Ñacato

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado a toda mi familia que estuvo detrás de mí apoyándome en momentos de desgracia, pero también felicitándome en cada oportunidad.

A mi madre Jacqueline y a mi padre José quienes impulsaron mi gusto por la psicología y me ayudaron a culminar mi carrera, a mis abuelos Benjamín y Cleofe por ser mi motor principal de cada regreso a casa, a mis hermanos Jhanina, Mateo y Génesis por cada una de sus palabras o acciones que demostraron que estaba haciendo las cosas bien.

A mi tío Jorge quien no dudó ni un solo instante de mis capacidades, a mi pequeño sobrino Sebastián, mi prima Ivanova y a Alex que tal vez no directamente, pero me dieron ánimo para culminar lo que había empezado.

También se lo dedico a mis compañeros y grandes amigos que estuvieron en cada momento importante de mis años lejos de casa, Christian, Michelle, Luis, Felipe, Juan, Lisbeth y Karla.

Finalmente, me lo dedico a mí por haber superado cada instante sola y haber logrado lo que muchos creyeron que no lograría.

Solange Monserrath Criollo Ñacato

ÍNDICE

CONTENIDO	PÁGINAS
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
ÍNDICE	vi
ÍNDICE DE TABLAS	vii
ÍNDICE DE FIGURAS	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	1
Introducción	1
Objetivos	8
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA	9
Métodos de estudio	9
Población	10
Muestra	10
Algoritmo de búsqueda	12
CAPÍTULO III. DESARROLLO	13
Triangulación de información	13
Discusión	19
Estrategias psicológicas para la prevención de la ansiedad	25
Conclusiones	28
Recomendaciones	28
Referencias bibliográficas	30
ANEXOS	37

ÍNDICE DE TABLAS

CONTENIDO	PÁGINAS
Tabla 1. Criterios de selección	10
Tabla 2. Triangulación de coincidencia de autores y aporte sobre la ansiedad como consecuencia del aislamiento social.	13

ÍNDICE DE FIGURAS

CONTENIDO	PÁGINAS
Figura 1. Algoritmo de búsqueda bibliográfica según criterios	12

RESUMEN

La ansiedad es un estado emocional que puede presentarse como una reacción adaptativa o como síntoma de padecimiento psicológico. El aislamiento social ha incrementado la prevalencia de la ansiedad en la población. El objetivo del estudio fue analizar la sintomatología de ansiedad como consecuencia del aislamiento social frente al COVID-19 en adolescentes. Se realizó una revisión bibliográfica documental y descriptiva, con enfoque cuantitativo, conformada por una población de 878 manuscritos divulgados entre el 2015 y 2021 en Google Scholar, ProQuest, Scielo, Dialnet; y se recolectó una muestra de 40 documentos. Los resultados obtenidos fueron que, la ansiedad afecta a la población adolescente, en un considerado porcentaje, en Latinoamérica y Europa como consecuencia del aislamiento social por COVID 19, además los adolescentes son la población con mayor riesgo a padecer síntomas de ansiedad o depresión; se concluye por tanto que, el aislamiento social es una de las causas fundamentales para el incremento de sintomatología ansiosa en la población adolescente, ya que dicho acontecimiento altera la etapa de desarrollo psicosocial, especialmente por dificultades de adaptación.

Palabras Clave: ansiedad, aislamiento social, COVID-19, adolescentes, salud mental.

ABSTRAC

ABSTRACT

Anxiety is an emotional state that can appear as an adaptive reaction or a symptom of psychological distress. Social isolation has increased the prevalence of anxiety in the population. The study's objective was to analyze the symptoms of anxiety as a consequence of social isolation against COVID-19 in adolescents. A documentary and descriptive bibliographic review were carried out, with a quantitative approach, made up of a population of 878 manuscripts published between 2015 and 2021 in Google Scholar, ProQuest, Scielo, Dialnet; and a sample of 40 documents was collected. The results obtained were that anxiety affects the adolescent population, in a considered percentage, in Latin America and Europe as a consequence of social isolation due to COVID 19. In addition to adolescents, they are the population with the highest risk of suffering symptoms of anxiety or depression. Therefore, social isolation is one of the fundamental causes for the increase in anxiety symptoms in the adolescent population since this event alters the stage of psychosocial development, especially due to adaptation difficulties.

Key Words: anxiety, social isolation, COVID-19, adolescents, mental health

Reviewed by:
Mgs. Marcela González Robalino
English Professor
c.c. 0603017708

Capítulo I. INTRODUCCIÓN

Corona Virus Disease 2019 es una enfermedad infecciosa causada por un virus posiblemente originado en China que, puede ocasionar en el cuerpo contagiado desde resfriados simples hasta un síndrome respiratorio agudo severo, causando la muerte del sujeto (OMS, 2020). La rápida propagación del virus ha ocasionado que, de forma mundial, los países tomen medidas de precaución para frenar los contagios, una de las principales medidas ha sido el aislamiento social, lo que ha provocado que parte de la población manifieste sintomatología ansiosa (Huarcaya-Victoria, 2020). Carballo, Estudillo, Meraz, Parrazal, Valle (2019), definen a la ansiedad como una respuesta intensa, anticipada, involuntaria ante una posible amenaza que puede ser real o ficticia, impactando en la salud mental de la persona que lo padece.

Diversos estudios sostienen que existe un predominio en el incremento de sintomatología con base ansiógena, puesto que las personas son seres sociales por naturaleza, y la limitación de las actividades sociales puede producir malestar que se manifestará en diferentes formas dependiendo de la situación de cada uno. Estos factores de estrés al no ser manejados adecuadamente provocan en el individuo ansiedad, esta premisa conduce a creer que la actual pandemia del COVID-19 implicará un aumento en la psicopatología de la población general (OMS, 2020).

En el Ecuador el primer caso de COVID-19 se presentó en el mes de febrero, para el mes de marzo del 2020 el gobierno adoptó medidas para evitar el aumento de contagios en el país (El Comercio, 2020). Pese al cambio de estas medidas aún existen restricciones que siguen afectando a la salud mental de la población.

Esta revisión bibliográfica se centra en identificar a la ansiedad como consecuencia del aislamiento social a raíz del brote del virus SARS-CoV2- COVID19 en la población adolescente. En cuanto a la metodología, es un estudio cuantitativo, donde, se realiza una búsqueda de artículos que cumplan con la expectativa de la investigación en base a los objetivos y variables planteadas para su análisis correspondiente.

Ozamiz, Dosal, Picaza y Idoiaga (2020) en su investigación *niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España*, el cual tuvo como objetivo determinar los niveles de estrés, ansiedad y

depresión debido a la fase de aislamiento por el Covid-19. Se recogió una muestra de 976 personas y la medición de las variables ansiedad, estrés y depresión mediante la escala DASS. La metodología utilizada fue exploratorio-descriptivo de tipo transversal. Los resultados mostraron que, ante el confinamiento impuesto por las autoridades y ante una amenaza de enfermar, los niveles de estrés, ansiedad y depresión aumentaron en la población, pero sobre todo en aquellos grupos llamados de riesgo.

Bazán, Brückner, Giacomazzo, Gutiérrez, Maffeo (2020) en su artículo *adolescentes, COVID-19 y aislamiento social, preventivo y obligatorio*, se centró en detectar la relación entre la salud, el proceso de pandemia, el aislamiento y el efecto en todos los ámbitos de la vida de los jóvenes y adolescentes en Argentina. Los métodos utilizados fueron cualitativos y cuantitativos; la muestra fue no probabilística e intencional, compuesta por adolescentes y jóvenes de entre 10 y 21 años. Los datos finales se construyeron a partir de 1253 encuestas válidas; los resultados en el ámbito psicológico fueron los siguientes: angustia y/o tristeza (777), cansancio y/o desganado (709), enojo y/o irritabilidad (646), ansiedad (529), soledad (384), desesperación (349), y otros sentimientos (225), lo que determina que en los adolescentes el confinamiento tiene efectos negativos.

Balluerka, Gómez, Hidalgo, Gorostiaga, Espada, Padilla, Santed (2020) en su investigación *las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento*, aportó información en profundidad sobre las consecuencias psicológicas del confinamiento por el estado de alarma en España. Los métodos utilizados fueron cuantitativos y cualitativos, además de entrevistas, con la muestra conformada por 40 personas. Los resultados muestran que el 3% ha requerido durante el confinamiento atención psicológica. Los participantes que han necesitado atención psicológica lo han hecho en mayor frecuencia por sintomatología de estrés y de ansiedad (75,7%) y por sintomatología depresiva (56,2%).

Rodríguez, León, Ceballos (2021) en su investigación *ideación suicida, ansiedad, capital social y calidad de sueño en colombianos durante el primer mes de aislamiento físico por COVID-19*, exploró los niveles de ideación suicida, ansiedad, capital social y calidad de sueño en hombres y mujeres, según edades, en población colombiana durante el primer mes de aislamiento físico por pandemia de Covid-19. Los resultados muestran que cerca del 97% de la población estudiada presenta ansiedad de leve a severa, igualmente las mujeres tienen los niveles más altos en relación a los hombres, confirmada mediante el

análisis de la varianza. El mayor grupo de riesgo se encuentra en las mujeres más jóvenes, disminuyendo los niveles de ansiedad a medida que aumenta la edad.

El COVID-19 ha dado un giro total a la vida de niños y adolescentes. La mayoría de los países implantaron medidas de confinamiento que han modificado los hábitos y el estilo de vida de los jóvenes. Con el cierre de instituciones educativas las rutinas académicas han cambiado; los adolescentes se encontraron obligados a permanecer en casa, siguiendo un sistema de aprendizaje diferente a través de plataformas que han impedido el contacto social al que estaban acostumbrados en el colegio. La vida social se limitó principalmente a la familia, y el ocio se restringió dentro de casa (Orgilés, 2020).

La adolescencia es un periodo de transición entre la niñez y la juventud, en la cual, los adolescentes presentan grandes cambios en el área física, intelectual, emocional, y social. (Díaz y Santos, 2018); estos cambios incluyen un rápido crecimiento físico, la adquisición de la madurez sexual, cambios emocionales y sociales, que les permiten desarrollar y reafirmar su personalidad, autoestima, autoconciencia, y su identidad (Viejo y Ortega, 2015).

Seoane (2015), afirma que el adolescente experimenta diferentes roles, hasta sentirse identificado con alguien o con algo, este aspecto juega un papel crucial para la construcción de la personalidad. Los grupos con los cuales se identifique, pueden ayudar en algunos casos a que el adolescente madure, hay otros tipos de grupos de pertenencia que son más perjudiciales, que pueden llevar a la marginación del mismo. También menciona que en este período los adolescentes se sienten omnipotentes e indestructibles gracias al narcisismo que poseen; sienten la necesidad de probar todo, con el pensamiento de que jamás les sucederá nada malo. Es así, que, con estos sentimientos, los adolescentes tienden a ser una franja etaria de riesgo.

La adolescencia ha sido asociada con el aumento de conflictos parento-filiales, a problemas como depresión, neuroticismo o ansiedad, desequilibrios entre autoconcepto y autoestima, problemas emocionales, desórdenes alimenticios, e incluso a comportamientos delictivos, consumo de alcohol y drogas, y hábitos de adicción o de relaciones sexuales tempranas (Viejo y Ortega, 2015).

Es muy difícil señalar el límite entre lo normal y lo patológico en la adolescencia, y en realidad toda la conmoción de este período de la vida debe ser estimada como normal,

señalando además que sería anormal la presencia de un equilibrio estable durante el proceso adolescente (Aberastury y Knobel, 1994, como se citó en Seoane, 2015).

La ansiedad es una emoción que surge ante situaciones inciertas, en las que se anticipa un posible resultado negativo o amenazante hacia los intereses (Oblitas y Sempretegui, 2020). Las respuestas de ansiedad incluyen: síntomas neurovegetativos, cognitivos, somáticos y, a largo plazo, daños en el desarrollo de la autoestima, del funcionamiento interpersonal y en la adaptación social (Ochando y Peris, 2017).

Los trastornos de ansiedad son comunes en niños y adolescentes, deben diferenciarse de miedos propios del desarrollo que son transitorios y leves; cuando se prolongan y aumenta la intensidad, pueden hacerse patológicos y afectar al desarrollo normal del adolescente; los estresores psicosociales incrementan la ansiedad a medida de su crecimiento (Ramírez, Álvarez, Rodríguez, 2015). La ansiedad aparece cuando se rebasa la capacidad de adaptación y puede agravarse y convertirse en un estado emocional permanente (Díaz y Santos, 2017).

En el mundo, del 15 al 30% de los niños y adolescentes presentan algún trastorno mental que, altera el funcionamiento social, familiar y académico, interfiere en las relaciones interpersonales y puede constituirse en factor de riesgo de conductas suicidas, delincuenciales, sexuales y consumo de sustancias psicoactivas (Ramírez, Álvarez y Rodríguez, 2015). La ansiedad en esta etapa además de relacionarse con el bajo rendimiento académico y el fracaso escolar, existen otras esferas personales, relacionales, emocionales y de convivencia a las que también afectan (Hernández, Belmonte y Martínez, 2018).

Según Cetron y Simone (2004) el aislamiento social, “es la intervención aplicada a una comunidad entera ciudad o región, diseñada para reducir la interacción y desplazamiento de las personas; incluyendo la cancelación de reuniones públicas, cierre de escuelas, trabajo desde casa y el uso comunitario de mascarillas” (p.02).

El aislamiento social obliga a cada persona a permanecer confinada en su hogar durante todo el día y solo movilizarse en situaciones estrictamente necesarias. La incertidumbre de no saber el desenlace de la situación, la separación o el alejamiento de seres queridos, las limitaciones, el aburrimiento y cansancio, la abrumadora información, entre otros, son

un potencial generador de efectos psicológicos negativos y hasta cierto punto perturbadores (Oblitas y Sempretegui, 2020).

Es importante tomar en cuenta este tema, ya que el aislamiento social obligatorio es una herramienta de salud pública implementada para prevenir la propagación de enfermedades infecciosas, pero con impactos psicológicos negativos considerables en las poblaciones sujetas a la misma. La ansiedad es uno de los problemas psicológicos más frecuentes reportados en este tipo de situaciones (Oblitas y Sempretegui, 2020).

Según la Organización Mundial de la Salud (2020) los coronavirus “son una gran familia de virus que causan una amplia gama de enfermedades desde el resfriado común hasta enfermedades más graves”. La propagación del virus ha ocasionado que muchos países tomen medidas para prevenir el aumento de infectados, una de las principales medidas ha sido el aislamiento social, lo que ha provocado que un elevado porcentaje de la población presente síntomas de ansiedad. (Diario El Comercio, 2020)

El cambio de rutina por el aislamiento social como medida de emergencia dispuesta por los gobiernos de varios países, es una de las causas que ha hecho que las personas aumenten el nivel de estrés, y que esto conlleve a presentar síntomas de ansiedad. Valero, Vélez, Duran y Torres (2020), mencionan que la posibilidad de ver afectada la salud propia o la de algún ser querido, puede generar síntomas como preocupación y ansiedad. Tal como mencionan estos autores, el alto nivel de intranquilidad es por el miedo al contagio, sea hacia sí mismo o a personas cercanas, lo que provoca que estos síntomas influyan en la capacidad para la toma de decisiones racionales, implicando también el área conductual.

Según la OMS (2019), la adolescencia es un periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez, y oscila entre los 10 y 19 años. Díaz y Santos (2017), en el estudio titulado *la ansiedad en la adolescencia*, menciona que los trastornos de ansiedad a menudo aparecen cuando se rebasa la capacidad de adaptación a realidades o exigencias nuevas para los adolescentes, lo que implica un gran esfuerzo para sobrellevar estos cambios, afectando el funcionamiento de áreas en el desarrollo por no contar con herramientas o habilidades necesarias para responder a la sintomatología ansiosa, por lo que buscan soluciones poco adaptativas como el consumo de alguna sustancia, ya sea,

alcohol, tabaco o drogas, siendo más frecuente el consumo de marihuana, para solucionar conflictos.

Valiente, Vázquez, Peinado, Contreras, Trucharte, Bentall y Martínez (2020), en su estudio *estudio nacional representativo de las respuestas de los ciudadanos de España ante la crisis de Covid-19: respuestas psicológicas*, con la finalidad de identificar síntomas de ansiedad, depresión y estrés postraumático ante el COVID-19; en población de entre 18 y 75 años; los resultados muestran la presencia de ansiedad. Los cuadros ansiosos aumentan tras el contagio de la enfermedad o el padecimiento de una persona cercana, además del impacto económico que ha ocasionado esta enfermedad.

La investigación realizada por Marquina y Jaramillo (2020) titulada *el COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población* manifiesta que, “se examinaron los efectos psicológicos de la cuarentena en personas en Toronto, Canadá, encontrándose una alta prevalencia de angustia psicológica; se observó un porcentaje del 31,2% de los encuestados, respectivamente” (p.5). Estas cifras muestran que casi $\frac{1}{4}$ de población ha visto afectada su salud mental, por el miedo de infección, la frustración, el aburrimiento, los suministros inadecuados, la escasa información, las pérdidas financieras, como consecuencia de las medidas tomadas por el COVID-19.

Wanderley, Losantos, Tito, Arias (2020) en su artículo *los impactos sociales y psicológicos del COVID-19 en Bolivia*, mencionan que se realizó una encuesta a 1532 personas para conocer los impactos psicológicos en la población; se determinó que, el 16% presentó depresión, el 24% ansiedad, el 26% estrés y el 27% impacto psicológico de cualquier tipo. Las mujeres evidenciaron mayor índice, de depresión (7,5%), ansiedad (12%), estrés (13%) e impacto psicológico (15%) en comparación con los hombres. Esta investigación demuestra que en las mujeres existe prevalencia a conflictos psicológicos, pero en general, toda la población tiene consecuencias que han afectado a su salud mental, por los cambios de rutina en el hogar, laborales, académicos, entre otros, ocasionados por la pandemia.

La importancia de indagar sobre esta problemática se basa especialmente, en la necesidad de conocer los efectos que tiene la pandemia en la población general y en los adolescentes, a quienes ha impactado los cambios bruscos originados a lo largo del aislamiento social.

Debido al gran predominio de la ansiedad en la población a causa de las medidas tomadas; se demuestra que durante la pandemia de COVID-19 fue común la presencia de ansiedad, depresión y reacción al estrés en la población general (Huarcaya-Victoria, 2020). Es así como, se propone realizar una revisión bibliográfica en la cual se profundice los efectos de la ansiedad como consecuencia del aislamiento social, enfocados en los adolescentes. Los trastornos ansiosos se pueden tratar exitosamente, pero si se detectan y se tratan antes, existen más probabilidades que se solucione esta alteración (Díaz y Santos, 2018).

Los síntomas ansiosos y depresivos tienen una gran prevalencia en la población infantil y adolescentes (Valdez, Becerra, Melgarejo y Huaranca, 2019). Esta es una problemática cada vez más frecuente en la práctica clínica de un psicólogo, ya que no incide únicamente en el bienestar mental de las personas, sino también en su calidad de vida; por ello el aporte de este trabajo de investigación de acuerdo a la información obtenida mediante la revisión, permitirá establecer la prevalencia de ansiedad en adolescentes como consecuencia de una pandemia, para tratar de concientizar y disminuir estos índices.

Siendo el propósito del presente proyecto, realizar un análisis de la sintomatología ansiosa como consecuencia del aislamiento social frente al COVID-19 en adolescentes, se contribuye con el avance de investigaciones futuras y, para que, en base a ello se propongan soluciones que favorezcan al estilo de vida de los adolescentes. Se considera necesario aumentar información sobre la salud mental y emocional entre los niños y jóvenes, padres, familias y también entre los profesionales del ámbito educativo y ámbito sanitario (Espinoza, García y Muela, 2019).

También se considera que, el presente trabajo tiene relevancia social, puesto que permite generar conciencia en la población en general, para tomar en cuenta la magnitud que tiene el aspecto psicológico frente a cualquier situación, en especial a los adolescentes, quienes no únicamente tienen que lidiar con sus crisis normativas, sino también con los cambios provocados en su estilo de vida, ya que la adolescencia es un periodo de transición en la cual existen cambios en el área física, intelectual, emocional, social y espiritual (Díaz y Santos, 2018).

Para la realización de esta investigación se cuenta con el contingente necesario. Permisos pertinentes, predisposición de la institución y de la investigadora, recursos bibliográficos, entre otros.

¿Es el aislamiento social frente al COVID-19, causa para desarrollar sintomatología ansiosa?

OBJETIVOS

Objetivo General

- Analizar la sintomatología ansiosa como consecuencia del aislamiento social frente al COVID-19 en adolescentes.

Objetivos Específicos

- Identificar la ansiedad y su relación con el aislamiento social frente al COVID-19, partiendo de autores consultados.
- Especificar los síntomas de ansiedad más relevantes como consecuencia del aislamiento social frente al COVID-19 en adolescentes, partiendo de autores consultados.
- Proponer estrategias de prevención para la ansiedad como consecuencia del aislamiento social por COVID-19 en los adolescentes.

Capítulo II. METODOLOGÍA

La presente revisión bibliográfica comprende una compilación de información tomado de revistas con alto factor de impacto y filtradas mediante criterios de inclusión y exclusión.

Para la búsqueda de información se revisaron diferentes fuentes como, artículos científicos, guías y trabajos de investigación de pregrado y posgrado en bases de datos electrónicos como: Google Scholar, Scopus, Elsevier, Dialnet, Redalyc, Scielo, ProQuest; páginas oficiales como OMS, OPS; periódicos electrónicos, que incluyen publicaciones de los últimos 5 años, disponibles en formatos de texto completos y con acceso libre a los investigadores.

El estudio tiene un enfoque mixto cuali-cuantitativo, cuantitativo porque se usa recolección de datos con base en la medición y análisis estadístico (Hernández Sampieri, 1998); y cualitativo ya que pretende descubrir una teoría que justifique los datos, mediante el estudio de los fenómenos semejantes y diferentes analizados (Quecedo y Castaño, 2002); se describirán aportes de información bibliográfica encontradas en revistas y/o documentos en relación con las variables de estudio; es de nivel descriptivo, ya que exhibe el conocimiento de la realidad tal como se presenta en una situación de espacio y de tiempo dado (Rojas, 2015); además se buscará caracterizar las variables sobre la ansiedad como consecuencia del aislamiento social frente al COVID - 19 en adolescentes; es de diseño transversal, en la cual se identifica la frecuencia de una condición o enfermedad en la población estudiada (Rodríguez y Mendivelso, 2018); se revisarán documentos comprendidos en los últimos 5 años, y es retrospectivo, porque según Hernández y García, 2018: “Los datos se recogen de archivos o entrevistas sobre hechos sucedidos” (p.08); y en esta investigación, se analizará la información de estudios ya realizados sobre las variables de interés para el investigador.

La investigación consiste en una revisión bibliográfica, la cual se refiere a la estrategias de búsqueda, organización y análisis de la información, que permiten la obtención de documentos referentes a un tema de investigación, así como, su sistematización y estructuración con el objeto de analizar las principales características del conjunto de documentos bajo estudio (Gómez, Navas, Aponte, Betancourt, 2014); además facilita la construcción de un análisis amplio, que contribuya a incrementar los conocimientos sobre la ansiedad como consecuencia del aislamiento social frente al COVID - 19 en adolescentes.

Población

La población de estudio se conformó por un total de 878 documentos recolectados en las bases de indexación, tales como: Google Scholar, Redalyc, Scielo, Ebscohost, Scopus, Dialnet, ProQuest, El Sevier; y a través de la metodología de búsqueda explicada en la (Figura I).

Muestra

Para la selección de la muestra, se utilizó el muestreo no probabilístico. Del total de la población, se escogieron documentos de texto completo, tomando en cuenta, criterios de inclusión y exclusión, con los que se construyó una tabla de caracterización de artículos, que al cumplirse todos los criterios requeridos, llegó a un total de 40 fuentes de información incluyendo artículos científicos y trabajos de investigación (Figura I).

Criterios de inclusión y exclusión

La discriminación de los documentos posteriormente expuestos, se realizó acorde al tema de estudio. Así también se consideraron los criterios de selección que se exponen en la (Tabla I), los cuales condujeron al empleo del algoritmo de búsqueda, que posteriormente se detalla.

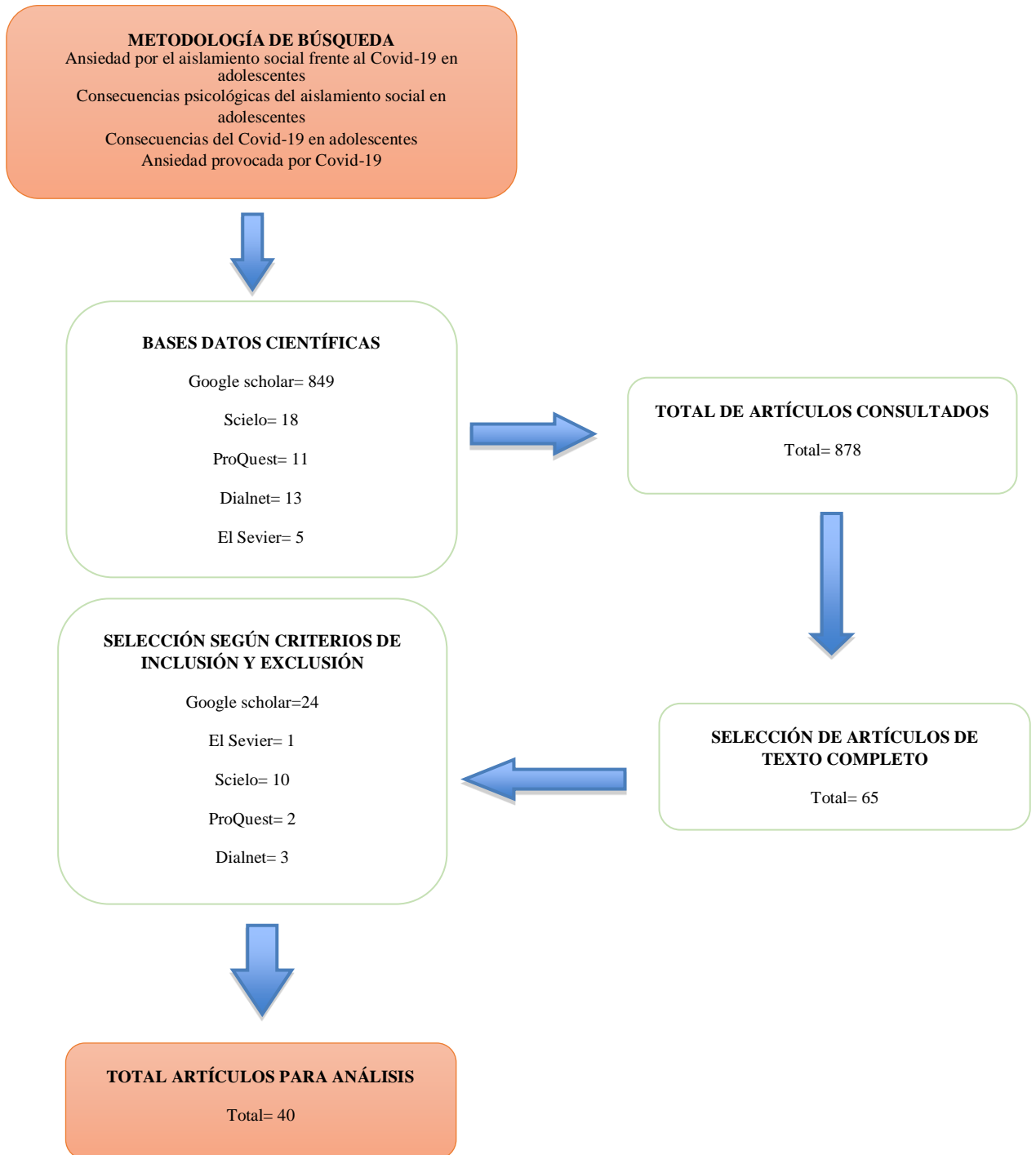
Tabla I. Criterios de selección

Criterios de inclusión	Justificación
Documentos científicos publicados entre los años 2015 al 2020.	El periodo de estudio es importante por la actualidad de los resultados.
Base de indexación: Google Scholar, Redalyc, Scielo, Ebscohost, Scopus, Dialnet, ProQuest, El Sevier.	Los datos consultados deben ser de bases confiables.
Idioma inglés y español	Idiomas los cuales domine el investigador y el impacto de los documentos científicos en estos idiomas.
Artículos científicos no experimentales, cuasi experimentales y experimentales.	El tipo de estudio permite el cumplimiento del objetivo general.
Característica de la muestra, en población adolescente.	El rango de edad el cual será analizado.

El instrumento de investigación utilizado, es una tabla de caracterización de artículos científicos, en la que se referencia: título del artículo, número de citas, año de publicación, vida útil del artículo en años, revista, factor de impacto, cuartil, país de publicación y lugar de búsqueda, la cual permite la selección de documentos científicos válidos para la investigación (Anexo 1), esta es utilizada también para determinar la selección según criterios de inclusión y exclusión del algoritmo de búsqueda (Figura I).

Figura I.

Algoritmo de búsqueda bibliográfica según criterios para la obtención de los documentos científicos de la investigación.



En la figura I se detalla el procedimiento dentro del algoritmo de búsqueda, el cual plantea el conjunto mínimo de elementos que ayudan al desarrollo de revisiones sistemáticas, para facilitar la selección de la muestra.

Capítulo III. DESARROLLO

Tabla 2.

Triangulación de información

COINCIDENCIA DE AUTORES	CRITERIO DE AUTORES	APOORTE PERSONAL
<p>(Galiano Ramírez et al., 2016), (Ángeles Hernández Prados; Lorena Belmonte García. María de las Mercedes Martínez Andreo, 2018), (Díaz Santos & Santos Vallín, 2018), (Valdez, A., Becerra, N., Melgarejo, B., y Huaranca, 2019)(Macías-Carballo et al., 2019)</p>	<p>Los estudios coinciden en que, la ansiedad es la activación del sistema nervioso, resultado de una situación que rebasa a la capacidad de adaptación de la persona, misma que puede desencadenar un estado emocional permanente en caso de ser una ansiedad grave; los autores mencionan que la prevalencia de ansiedad en adolescentes de 9 a 17 años está entre el 8% y 17% de los diferentes estudios, así mismo concuerdan que existen 3 tipos de sintomatología, sintomatología física (hiperhidrosis, palpitaciones, náuseas, sequedad de la boca, dispepsia, cefaleas, micciones frecuentes, etc.), sintomatología psicológica (aprensión, dificultades de concentración, irritabilidad, conductas obsesivas, miedo, preocupación, etc.), sintomatología conductual (Tensión muscular, frecuentes bloqueos, respuestas desproporcionadas a estímulos, etc.)</p>	<p>Después de revisar el material bibliográfico, se entiende que la ansiedad es una reacción que genera incomodidad y un sentimiento de incertidumbre ante el futuro o ante una situación específica, es importante recordar que la ansiedad puede ser un resultado de un estímulo amenazante, o como rasgo, esto por el contrario es una característica de personalidad que hace que el sujeto sea proclive a presentar síntomas ansiógenos, haciéndolos más vulnerables.</p>
<p>(Martínez-Taboas, 2020) (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020) (Huarcaya-Victoria, 2020)</p>	<p>Los autores concuerdan en que las pandemias en general, suelen traer un sinnfín de problemas relacionados con la salud mental, ya que ponen en manifiesto la fragilidad de nuestro</p>	<p>Después de revisar cada una de las investigaciones, es posible mencionar que la emergencia sanitaria por la que está atravesando el mundo trae consigo escenarios graves dentro del</p>

<p>(Rosemary Marquina & Jaramillo-Valverde, 2020)</p> <p>(Oblitas A & Sempertegui N, 2020)</p> <p>(Valero et al., 2020)</p> <p>(Orte Socías et al., 2020)</p> <p>(Ramirez Plascencia, Carvalho, & Plaw, 2021)</p> <p>(Buheji et al., 2020)</p> <p>(Hamilton et al., 2020)</p> <p>(Benjamin Oosterhoff, Cara A. Palmer, 2020)</p>	<p>entorno y de la vida. Refieren que la salud mental es una parte sustancial en la población, ya que solo con un adecuado manejo de emociones y pensamientos se podrá prevenir cualquier tipo de sentimiento de inseguridad. En un análisis conjunto coinciden en que a raíz de la pandemia por COVID-19 las intervenciones médicas y psicológicas se han visto afectadas, por la imposibilidad de cercanía como método de protección ante el virus, sin embargo, varios autores recalcan la importancia de la tele asistencia y la telemedicina como medida de prevención. De acuerdo a las investigaciones mencionan que, ha sido común la presencia de ansiedad, depresión, y reacción al estrés en la población en general, sin embargo, resaltan la necesidad de atención psicológica prioritaria a niños y adolescentes, pues debido a sus características psicológicas, se convierten en la población más vulnerable en época de pandemia. Los autores llegan a un consenso en el que es necesario hacer un llamado a los padres de familia a que brinden una adecuada información respecto a las formas de contagio, con estadísticas confiables y principalmente brindar el apoyo y seguridad que los jóvenes necesitan.</p>	<p>sistema social y económico, habiendo importantes afectaciones para la salud mental, debido a los retos a los que las personas han tenido que enfrentar, lo cual ha provocado incertidumbre, ansiedad, depresión, irritabilidad y otros síntomas psicológicos. Situación que se ve reflejado en el núcleo familiar, mismo que si es inestable y disfuncional, ocasiona similares síntomas en todos los miembros de la familia. Para ello es necesario hacer hincapié en que los padres son los responsables de proporcionar estabilidad y seguridad al adolescente, manteniendo una adecuada comunicación y brindando el apoyo necesario, lo cual solo se podrá conseguir si los adultos responsables tienen un adecuado manejo de sus emociones.</p>
<p>(Espada et al., 2021)</p> <p>(Wanderley et al., 2020)</p> <p>(Valero et al., 2020)</p> <p>(Gómez-Becerra et al., 2020)</p>	<p>La coincidencia de los estudios en relación a los problemas emocionales, conductuales y sociales que presentan los adolescentes durante la etapa de confinamiento, es que, a mayor tiempo de encierro la sintomatología se intensifica, entre los</p>	<p>Bajo tal contexto resulta importante recalcar que los adolescentes al estar en una etapa de identificación de roles, y búsqueda de identidad, estarán en un constante vaivén emocional, y si a esta situación se añade la imposibilidad de tener contacto cara a cara</p>

<p>(Molina et al., 2020) (Palacio-Ortiz et al., 2020) (Singh et al., 2020) (Gómez-Gómez et al., 2020)</p>	<p>principales síntomas se observa a los miedos relacionados con el virus, la ansiedad ante la muerte, la depresión por duelos, problemas de conducta, hiperactividad, niveles altos de estrés, entre otros. Por otro lado, entre las causas principales reconocidas para la sensación de ansiedad es el cierre de las escuelas, falta de acceso a la educación y alimentación, falta de contacto cara a cara con compañeros y maestros, la imposibilidad de realizar actividades deportivas, de ocio y sociales. Además concuerdan en que si bien un adolescente que se encuentra en un entorno emocionalmente estable con padres serenos, tiende a afrontar de mejor manera situaciones de crisis, enfatizan en la importancia de los factores individuales del adolescente, es decir características como el temperamento, la historia de adversidades, tolerancia a la frustración, capacidad de resiliencia, ya que todo en conjunto modulará la respuesta ante las diferentes amenazas, en este caso, la respuesta ante el encierro.</p>	<p>con sus pares, una relación disfuncional con sus padres, da como resultado que el adolescente genere conflictos intrapsíquicos, ya que fundamentalmente el adolescente necesitará satisfacer su esfera social, es por esto que se ven en la actualidad estudios relacionados al uso excesivo del internet, a la ciberadicción, sexting, etc., ya que el adolescente usa las herramientas a su disposición para lograr satisfacer su necesidad de interacción social.</p>
<p>(Tardif-Grenier et al., 2021) (Buzzi et al., 2020) (Lozano-Díaz et al., 2020) (Shek, 2020) (Wang et al., 2021) (Schmidt et al., 2021)</p>	<p>Según varios estudios, los adolescentes han encontrado la manera de no verse totalmente afectados por la pandemia, varios estudios demuestran que los adolescentes de países como Canadá, Italia y China han logrado obtener puntuaciones bajas en los test de ansiedad y depresión. Estos resultados fueron asociados a los nuevos hábitos que adquirieron, como el uso del</p>	<p>Aunque la mayoría de investigadores esperaban observar adolescentes con problemas emocionales y conductuales, debido al confinamiento y a la relación que este tiene con las características propias de un adolescente, los resultados de los autores presentados fueron totalmente opuestos, en países desarrollados como Canadá, Italia y China, los estudios de la</p>

	<p>celular, se asoció con bajos niveles de ansiedad traumática, el tiempo a la práctica de deportes, se asoció, con bajos niveles de afecto positivo, la realización de tareas escolares, se asoció con bajos niveles de depresión somática y afectiva, mantener un horario, la duración del sueño y el tiempo dedicado a la computadora no se asociaron con síntomas de ansiedad y depresión, mientras que los padres que trabajan fuera del hogar presentaron niveles bajos de efectos depresivos. Estas investigaciones presentaron un notable e inesperado equilibrio emocional en las nuevas generaciones ante esta situación de crisis, a esto se le atribuyó la adecuada información que fue brindada por parte de los padres de familia, para que así los adolescentes logren tener una comprensión más amplia de la gravedad del fenómeno y adaptarse voluntariamente, así mismo presentaron niveles altos de manejo de la inseguridad y junto con capacidades de resiliencia y afrontamiento los adolescentes lograron adaptarse a un contexto de rutina dentro del hogar. Cabe recalcar que el papel de la satisfacción vital, la resiliencia y el afrontamiento positivo fueron factores protectores para la aparición de depresión, ansiedad y estrés.</p>	<p>ansiedad en adolescentes en época de pandemia revelaron que la mayor parte de la muestra del estudio se adaptaron a una rutina saludable dentro del hogar, tuvieron una capacidad de resiliencia no esperada, y niveles bajos de estrés, ansiedad y depresión, a lo que se puede inferir que gracias al mismo sistema educativo, en el que se da prioridad la salud mental en la infancia, los habitantes de dichas ciudades tienden a ser un poco más estables emocionalmente, por ende los padres de dicha muestra, serán adultos funcionales capaces de ser un apoyo estable para sus hijos.</p>
<p>(Molina et al., 2020) (Manzar et al., 2020) (Navarro-Soria et al., 2021)</p>	<p>En contraste con las anteriores investigaciones, existen varios estudios que mencionan al suicidio en adolescentes a causa de la pandemia, en estos estudios identifican alrededor de 37 casos</p>	<p>A pesar de que el índice de suicidios en los países desarrollados es bajo, según las investigaciones analizadas, es pertinente agregar que, gracias a noticias nacionales, en el Ecuador, en el</p>

<p>(Deolmi & Pisani, 2020)</p>	<p>de suicidio en 11 países, de los cuales dos tercios de dichos suicidios se presentaron en India, Reino Unido y Estados Unidos, se sabe que en su mayoría fueron hombres, entre 16 y 27 años, de todas las víctimas se sabe que el 75% eran estudiantes. El método de suicidio fue el ahorcamiento en el 51.4% de víctimas, y concuerdan que, las causas principales del suicidio, fueron depresión, soledad y ansiedad.</p>	<p>2020 hubo un total de 612 tentativas de suicidio y 294 suicidios registrados, así como en Colombia se notificaron 2182 casos registrados, esto es una gran comparativa, que revela la importancia de la salud mental, y de la poca relevancia que se da a la misma en los países latinoamericanos.</p>
<p>(Zhang et al., 2020) (Mollborn, Holstein Mercer, & Edwards-Capen, 2021) (Medrano et al., 2021)) (Meherali et al., 2021) (Espada et al., 2021) (Chacón-Fuertes; Fernández-Hermida; García-Vera, 2020)</p>	<p>Los autores investigados, coinciden en que, si bien los adolescentes que fueron muestra de estudios atravesaron por episodios ansiosos, depresivos y de estrés, se puede observar que en aquellos quienes venían de familias funcionales, tuvieron una mejor adaptabilidad, además en un estudio realizado en China, se observó una comunidad de adolescentes los cuales realizaban reuniones en línea para aliviar las causas del encierro, es así que el factor de protección para los adolescentes y en general para las personas son los medios de comunicación disponibles lo cual ayudan a que se genere un tipo de desahogo emocional, a través de la creación de grupos de amigos, grupos de oración, grupos de videojuegos, o acceso a tele asistencia gratuita.</p> <p>Además, se llega a un criterio conjunto por parte de los autores quienes establecen que el principal factor de protección son los padres de familia ya que son aquellos que están en contacto</p>	<p>Es posible destacar, que los responsables de mantener una dinámica familiar estable son los padres de familia, ya que, para lograr brindar estabilidad emocional a sus hijos, deberán ser ellos los principales llamados a aprender a gestionar de mejor manera sus emociones y comportamiento. Es inevitable que los adolescentes en algún momento de esta época de encierro hayan sufrido de crisis ansiosas, sin embargo, la solución a ese conflicto emocional dependerá del entorno en el que se desenvuelva el adolescente. El implantar hábitos saludables en el hogar como una alimentación sana, ejercicio dentro del hogar, dinámicas divertidas para los adolescentes, y espacios de diálogo serán los principales factores de protección para los adolescentes en época de pandemia.</p>

	<p>directo y al mismo tiempo responsables del cuidado del adolescente, los autores mencionan que los padres se han visto en un desafío de convivencia, ya que no solo deben mantener su trabajo, sino que se ven obligados a mantener una convivencia diaria y constante con sus hijos. Concluyen que los padres de familia deberán basarse en los estilos de vida preexistentes en los que será importante adherirse a las normas sociales y de comportamiento, establecer reglas de convivencia, y ser apoyo para los hijos en caso de que alguno necesitara calma. La pandemia por COVID-19 tendrá un impacto negativo en toda la población mundial, sin embargo, recalcan que adoptar un estilo de vida optimista, dinámica y saludable física y emocionalmente, será aquello que ayude a sobrellevar esta época.</p>	
--	---	--

La crisis sanitaria provocada por el coronavirus, ha generado un impacto mundial, dejando una huella profunda y permanente en la historia. Aún no se conoce estadísticamente el impacto físico, psicológico, social y económico que ha tenido esta pandemia en el mundo (OMS, 2020).

Los estudios empíricos sobre la influencia de la crisis, en la salud física y mental han sido una prioridad en la comunidad científica, y la literatura sobre psicología es algo trascendental en esta situación (Deolmi & Pisani, 2020). La pandemia ha provocado importantes cambios económicos y sociales, muchos países han adaptado sus políticas para garantizar la seguridad de la población y evitar la propagación del virus, siendo la cuarentena una de estas políticas (Espada et al., 2021).

A diferencia del aislamiento, que se refiere a pacientes diagnosticados, los protocolos de cuarentena exigen a los ciudadanos permanecer en casa y evitar el contacto social (Gómez-Gómez et al., 2020). En Ecuador, el 16 de marzo se proclamó el estado de alarma y se decretó el encierro obligatorio para toda la población ecuatoriana (Moreno Garcés, 2020). Así, varios países permanecieron confinados en su domicilio durante los meses en los que se trataba de controlar la enfermedad, enfrentando las consecuencias que este suceso conllevó. Tradicionalmente, la psicología ha estudiado los efectos del aislamiento en el comportamiento humano, la salud mental y el estado emocional de los sujetos enfrentados al confinamiento (Oosterhoff y Palmer, 2020), estos estudios han revelado que el aislamiento provoca un aumento de los síntomas ansiosos, depresivos, de baja autoestima, así como pensamientos e intentos suicidas (Díaz Santos & Santos Vallín, 2018).

Los adolescentes son un grupo poblacional que tiene una "psique" diferente por su desarrollo evolutivo. La adolescencia se la describe como una etapa de búsqueda, oposición y extremismo. Tienden a experimentar emociones con mayor intensidad, transgredir normas para de este modo reconstruir su personalidad y dejar atrás su infancia (Saad et al., 2016). El confinamiento o situación de cuarentena provoca un fuerte impacto en la salud mental de la población, especialmente en los adolescentes; esto se agrava en extremo con los procedimientos y normas de bioseguridad, que se deben seguir a razón de la pandemia (Deolmi & Pisani, 2020). Pues, les resulta bastante difícil acatar el límite del distanciamiento social, sumado a ello están expuestos a la desinformación que se transmiten en las plataformas de redes sociales relacionados con el COVID-19,

desencadenando un sinnúmero de dudas, preocupación, que al no ser solventadas provocan ansiedad (Huarcaya-Victoria, 2020).

Existe poca evidencia científica, sin embargo, estudios recientes han demostrado una correlación alta y positiva entre la crisis de salud y los problemas psicológicos, que son especialmente prevalentes en los adolescentes (Espada et al., 2021). Por lo general, la depresión, la ansiedad y el estrés han sido especialmente diagnosticados a los adolescentes, ya que se encuentran entre los trastornos afectivos más comunes (Lozano-Díaz et al., 2020). Fajardo et al. (2021), indican como resultado de su investigación en sujetos de 0 a 19 años que, del total de la muestra, el 55.3% pertenecía a un núcleo familiar incompleto, se manifestó además que, el 80.80% de igual modo del total de los sujetos de estudio mantenía un estilo de educación inadecuado, con lo que se evidencia que el enfrentamiento a múltiples situaciones durante este tiempo, supone un incremento de los niveles de ansiedad y estrés que en ocasiones pueden exceder la capacidad de resiliencia individual; por lo tanto, se lo ve reflejado en los comportamientos tales como: rabietas, irritabilidad, trastornos del sueño, apego excesivo a los padres, rechazo a las órdenes, abuso de tecnologías y redes sociales, agresividad, e intentos autolíticos, lo que se multiplica por el confinamiento.

Además, ante una situación de encierro que genera estrés, la reacción normal de niños y adolescentes es generalmente de tristeza, miedo, frustración, conductas desafiantes y/o regresivas, cambio de apetito, aislamiento y agresividad, reflejando así la ansiedad latente en los mismos (Martínez-Taboas, 2020). En tiempos de pandemia los niños y adolescentes fueron especialmente vulnerables, ya que los entornos en los que viven y se desarrollan se alteraron, la cuarentena en el hogar fue una condición que generó altos niveles de ansiedad, teniendo así, un impacto negativo en el bienestar físico y psicológico de los adolescentes, el cambio o eliminación de hábitos durante el confinamiento como el no asistir a clases, o a espacios de esparcimiento con personas de su misma edad y la instauración de otros hábitos no saludables como el sedentarismo, dietas poco saludables o a su vez un mayor uso de pantallas, han sumado a que los comportamientos ansiosos se presenten en mayor medida (Espada, et al, 2020).

De acuerdo a Zhang et al. (2020) en su investigación establece que una de las principales sintomatologías ansiosas señaladas por los sujetos de estudio, fue la falta de aire, lo cual los autores asocian con que, por opinión pública se conoce que la respiración es un

vehículo muy fácil para la transmisión del virus, y que el coronavirus afecta principalmente las funciones respiratorias; además establecen que al conocer que los ritmos respiratorios cambian de acuerdo con el estrés emocional, al hacer esta comparativa, resulta bastante comprensible que los adolescentes señalaran esta sintomatología, pues la ansiedad, el estrés o el pánico aumentan la frecuencia respiratoria y la cantidad de aire en los pulmones, lo que produce una sensación de falta de aire. Asimismo, los trastornos del sueño, pánico, el pesimismo (expectativas poco favorables del futuro), el nerviosismo, la inquietud, alcanzaron puntuaciones elevadas en la investigación. Señalándolas como expresiones sintomáticas de ansiedad.

Es así, que a partir del aislamiento social y la disminución de relaciones sociales durante el encierro por COVID-19, la ansiedad en los adolescentes incrementó, para lo cual se ha observado un proceso de autorregulación emocional usando las redes sociales. Lo cual concuerda con los mecanismos de la teoría del manejo del estado de ánimo, que postula que los individuos subconscientemente, usan medios específicos para regular sus estados emocionales y obtener un estado de ánimo más positivo (Macías-Carballo et al., 2019). Hernández (2020) en su estudio “Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas” menciona que el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento, traen como consecuencia una serie de reacciones psicológicas que los individuos pueden experimentar en relación a su propio estado de salud; los jóvenes se ven afectados por el cierre de oportunidades para recibir educación informal, algo que les impide relacionarse socialmente con sus pares y educadores, lo que pueden causar problemas de salud mental, como, ansiedad y depresión.

Lo que tiene concordancia con el estudio de Orellana y Orellana, (2020) en su investigación “Predictores de síntomas emocionales durante la cuarentena domiciliar por pandemia de COVID-19 en El Salvador”, los autores manifiestan que la edad es una característica importante a tomar en cuenta sobre afecciones en su estado de ánimo, las personas más jóvenes presentan los niveles más altos y generalizados de síntomas emocionales. Recalcan también que, a propósito del impacto de la cuarentena sobre la adolescencia, sostiene que se trata de condiciones particularmente difíciles, porque suponen la pérdida de vivencias inherentes a esta etapa de la vida.

Además, dadas las preocupaciones sobre el contagio, la pandemia también puede exacerbar tipos específicos de ansiedad, incluidas fobias específicas, trastorno obsesivo-

compulsivo, y ansiedad generalizada relacionada con situaciones impredecibles y aterradoras (Valero et al., 2020).

La duración del aislamiento parece ser un predictor de futuros problemas de salud mental (Navarro-Soria et al., 2021). Esto es de particular relevancia en el contexto de COVID-19, ya que los políticos de diferentes países consideran el tiempo que las escuelas deben permanecer cerradas y la implementación del distanciamiento social dentro de ellas. Además, en el estudio de Molina et al., (2020) en donde se identificaron los problemas de salud mental después del aislamiento forzado y la cuarentena en pandemias anteriores, los adolescentes que habían experimentado aislamiento tenían cinco veces más probabilidades de requerir la participación de los servicios de salud mental. Esto sugiere que las actuales medidas de distanciamiento social impuestas debido al COVID-19 podrían conducir a un aumento de problemas psicológicos en los adolescentes, así como a un posible estrés postraumático. Estos resultados son consistentes con datos preliminares no publicados que surgieron de China durante la pandemia COVID-19, donde los niños y adolescentes de 3 a 18 años comúnmente muestran manifestaciones conductuales de ansiedad, que incluyen apego, distracción, miedo a hacer preguntas sobre la pandemia e irritabilidad (Zhang et al., 2020).

Además, la investigación de Zhang et al., (2020), en la cual se aplicó una encuesta a los estudiantes adolescentes en China, informando que alrededor de, uno de cada cuatro experimenta al menos síntomas leves de ansiedad. Además de los efectos más directos del aislamiento y la cuarentena forzosos, la ansiedad se da como consecuencia involuntaria de las medidas para no contagiarse de enfermedades, esto parece ser particularmente problemático para los jóvenes. Lo cual puede deberse a la importancia particular del grupo de pares para la identidad y el apoyo durante esta etapa de desarrollo (Gómez-Becerra et al., 2020).

La salud mental de los adolescentes está influenciada por el sistema familiar, y sus interacciones, las que se han visto afectadas por la pandemia. Con el confinamiento prolongado en el hogar, el entorno familiar puede convertirse en un factor de riesgo clave para la salud mental de algunos niños y jóvenes. Los padres están lidiando con las nuevas tensiones de supervisar la educación y las actividades de sus hijos con pocos apoyos externos, mientras experimentan simultáneamente sus propias pérdidas económicas, emocionales y sociales. Dado que los adultos cuidadores experimentan cada vez más sus

propias pérdidas desmoralizadoras, tales como, trabajos perdidos, muerte de seres queridos, empeoramiento de su propia salud mental y consumo de sustancias, su capacidad para amortiguar el estrés de sus hijos disminuye inevitablemente con el tiempo, lo que aumenta el riesgo de que esta pandemia se vuelva traumática para los niños y los jóvenes, con consecuencias emocionales duraderas. (Martínez, A. 2020)

También deben tenerse en cuenta las preocupaciones por la violencia doméstica, existen fuertes indicadores tempranos de que la violencia de pareja ha aumentado, esto debido al confinamiento a razón de la pandemia (OMS, 2020). El maltrato psicológico, físico y la negligencia intrafamiliar es una situación que pone en riesgo a los integrantes del hogar (Moreno & Machado, 2020). Durante esta pandemia, los niños y adolescentes han perdido el contacto no solo con sus compañeros, sino también con sus comunidades extendidas de adultos protectores, como sus maestros, que pueden notar signos de abuso y angustia.

Broche, et al, (2021) en su estudio establece que un padre o madre de familia mal informado sobre cualquier tema de salud, puede llegar a ocasionar, pánico o frustración innecesaria en el hogar debido a pensamientos catastróficos, es por esto que resalta la importancia de que los padres deben basarse en fuentes confiables, así mismo fomentar la comunicación en la familia, para que se comparta ideas de estrategias para afrontar el estrés y la ansiedad inminente. Así como mantener pensamientos optimistas, y buscar medios de apoyo psicológico telefónico o en línea.

La adaptación y afrontamiento de la población infantojuvenil dependerá al 100% de los padres, o figuras de autoridad dentro del hogar, es por esto que el entorno familiar en el que se desarrolla el niño o adolescente será de vital importancia, para evitar futura sintomatología que pueda acarrear a un trastorno (Saad et al., 2016); los niños y adolescentes en cuarentena, suelen mostrar puntuaciones tres veces mayores en sintomatología ansiosa (como promedio) en comparación con niños que no han experimentado aislamiento. Los estudios en este campo sugieren que los niños son más propensos a desarrollar trastorno de estrés agudo, trastornos de adaptación y aproximadamente el 30% de ellos desarrollan, posteriormente, trastorno de estrés postraumático (Broche Pérez et al., 2020).

Bajo tal contexto es importante destacar que, la población infantojuvenil en todo el mundo, está siendo afectada por esta pandemia, ya que, debido a su inmadurez emocional

y cognitiva no logran comprender la gravedad de la situación por la que el mundo está atravesando, y si no logran expresar o comunicar su sentir, se verán afectados. Una buena dinámica de comunicación familiar junto con un proceso educativo adecuado podría ser un factor protector para los niños y adolescentes, para evitar principalmente ciberadicciones, ya que el uso y abuso de las tecnologías y redes sociales han ido incrementando en niños desde los 2 años, la ciberadicción acarrea aislamiento social, y altos índices de sintomatología ansiosa, que más adelante podría desencadenar trastornos de personalidad (Orte Socías et al., 2020).

En el desarrollo y la expresión típicos de los problemas de ansiedad y estado de ánimo, cambiarán a medida que evolucione el impacto de COVID-19. Sin embargo, se prevé que esta mejoría sintomática a corto plazo sea seguida por un empeoramiento de los síntomas, una vez que se reanuden las actividades normales, similar a lo que experimentan muchos niños con estos trastornos durante las vacaciones de verano y en septiembre, cuando se reanuda la escuela (Fernando Chacón-Fuertes; José-Ramón Fernández-Hermida; M^a Paz García-Vera, 2020)

Estrategias psicológicas para prevenir la ansiedad en el adolescente.

Objetivo general.

- Proponer una guía de estrategias para minimizar la sintomatología ansiosa en los adolescentes.

Metodología

El propósito de la guía es, proponer estrategias psicológicas a los adolescentes que padecen sintomatología ansiosa. Para ello se aplicará el enfoque cognitivo-conductual, técnica que contribuirá para que los pensamientos o creencias irracionales sean reemplazados por juicios reales, para evitar el origen o la agudización de síntomas de ansiedad en el adolescente.

Mediante la difusión de información en redes sociales, charlas, psicoeducación y redes de apoyo se constatará la importancia del autocuidado físico y psicológico para prevenir la ansiedad. Las estrategias planteadas están enfocadas en brindar información y herramientas necesarias, para que el individuo pueda afrontar situaciones adversas que produzcan inestabilidad emocional. Con la finalidad de alcanzar un mayor número de participantes, estas técnicas se realizarán en diferentes Unidades Educativas, administradas por un profesional de la salud mental quien entrenará al adolescente para su posterior auto-aplicación.

Psicoeducación

Según Zapata (2020) menciona que esta técnica busca explicar cómo funciona la ansiedad, su modelo cognitivo y las formas de mantenimiento de la misma. Esto le permite al individuo reconocer como se presenta la sintomatología ansiosa en él y le ayuda a comprender su problema y así favorecer su normalización, con el fin de reducir estos síntomas.

Es importante su aplicación en las instituciones educativas a estudiantes y padres de familia a través de charlas, con profesionales de la salud mental o docentes previamente capacitados en el tema de alteraciones mentales, utilizando medios tecnológicos.

Ejercicios de Relajación

Las técnicas de relajación son dinámicas y permiten una distensión y calma del individuo, favorece esencialmente el manejo de los síntomas fisiológicos de la ansiedad, se los puede realizar antes, durante o después del estímulo estresante. (Rodas, 2018)

Se recomienda enseñarle diversas técnicas, para que el adolescente elija la que prefiera, desarrollarlas en varias sesiones y promover la práctica en casa, como la: *Técnica de relajación de Jacobson*, la cual Rodríguez, Rodríguez y Pérez (2005) mencionan que requiere que el individuo se encuentre en una postura cómoda, centrar la atención en las secuencias de tensión y relajación muscular, mantener la tensión durante 5 segundos (inspirar) y después relajar la zona durante 10 segundos (expirar). Además señalan que se debe practicar esta técnica de 10 a 20 minutos diarios. Cuando todos los grupos musculares estén relajados, centra la atención en un pensamiento agradable.

Respiración Profunda

El entrenamiento es sencillo e importante para lograr sensaciones de paz y tranquilidad. El adolescente deberá estar cómodamente sentado, inspirará suave y lentamente por la nariz de 3 a 4 segundos, mantendrá el aire dentro de 2 a 3 segundos y espirará muy lentamente por la boca contando 3 o 4 segundos, hasta eliminar completamente el aire de los pulmones. Esta técnica se repetirá 5 veces, por 2 ocasiones en el día. Esta técnica es de gran utilidad ya que es de fácil uso y aprendizaje, el adolescente podrá realizarlo en casa y logrará disminuir niveles de tensión de manera rápida. (Ibáñez y Manzanera, 2012)

Biblioterapia

La biblioterapia es una herramienta de uso fácil que promueve la autoayuda y el crecimiento personal, consiste en proveer bibliografía de acuerdo al problema y necesidad del adolescente. Esta técnica se basa en el uso de la literatura, para promover cambios a nivel intelectual, emocional, conductual, psicosocial e interpersonal, y así el adolescente pueda afrontar sus problemas emocionales, previniendo el estrés y la ansiedad. (Ibáñez y Manzanera, 2012)

Ejercicio Físico

La práctica deportiva es una técnica que promueve cambios psicológicos en el adolescente, favorece al estado de ánimo el cual se ve alterado por la modificación de su

dinámica natural previniendo y controlando la agudización de sintomatología ansiosa. La actividad física, como, por ejemplo: caminar, correr, nadar, bailar, jugar baloncesto, fútbol, tenis, etc. no solo beneficia a las personas que lo practican, sino que también mejora el entorno en el que se desenvuelven, contribuyendo al óptimo desempeño de sus roles sociales. (Salazar, Aguilera, Bolívar, y Parra, 2019)

CONCLUSIONES

- El aislamiento social en el marco de la actual pandemia del COVID-19, es una de las causas fundamentales para el incremento de sintomatología ansiosa en la población adolescente, ya que dichos acontecimientos alteran la etapa de desarrollo psicosocial, especialmente por dificultades de adaptación.
- Se establece que los adolescentes son un grupo poblacional de mayor riesgo a padecer sintomatología ansiosa, el aislamiento social es una de las causas más significativas que genera complicaciones en el desarrollo psicosocial, en la cual no se logra la interacción con el medio, lo que desencadena alteraciones en su estilo normal de vida.
- Se determinó que durante el proceso de desarrollo del adolescente es común que exista cierta sintomatología ansiosa por problemas de adaptación a sus cambios, sin embargo, el aislamiento social aumenta la probabilidad de que el adolescente presente niveles altos de sintomatología ansiosa, tales como: tensión, nerviosismo, miedo, preocupación persistente y problemas para conciliar el sueño, esto asociado también al estrés postraumático que podrían experimentar como consecuencia del mismo.
- Las estrategias psicológicas propuestas tienen el objetivo de prevenir o minimizar sintomatología ansiosa en los adolescentes, estas técnicas permitirán afrontar situaciones de tensión como el aislamiento social, garantizando así un desarrollo físico, emocional y social normal de la adolescencia.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda mayor y mejor atención en el área de salud mental de hospitales públicos y privados iniciando capacitaciones en profesionales y estudiantes de últimos semestres de salud mental, en temas de prevención de alteraciones mentales en adolescentes ya que las disposiciones del gobierno fluctúan a medida del aumento de casos de Covid-19 y el aislamiento social sigue siendo la medida más prudente para disminuir contagios, y los resultados demuestran que la mayor prevalencia en dichas alteraciones es en adolescentes.

- Se sugiere que las unidades educativas incrementen charlas o exposiciones, sobre la promoción de la salud mental, mediante la utilización de TICS, para prevenir en adolescentes, alteraciones psicológicas como la ansiedad y lograr un mejor estilo de vida.
- También se recomienda realizar una evaluación psicológica a los estudiantes de las unidades educativas, con profesionales de la salud, y así dar inicio a un proceso de terapia con los adolescentes que lo requieran. Con esto se logrará la recuperación de quienes padezcan alteraciones psicológicas como la ansiedad y se reducirá el riesgo de agudizar su sintomatología.
- Es importante que se realicen más estudios sobre las consecuencias psicológicas del aislamiento social en el adolescente y estrategias psicológicas para prevenir alteraciones mentales, ya que son escasos los documentos científicos encontrados en la web.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Balluerka, Gómez, Hidalgo, Gorostiaga, Espada, Padilla, Santed. (2020). *Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento*. España. Recuperado de: https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf
- Bazán C., Brückner F., Giacomazzo D., Gutiérrez M., Maffeo F. (2020). *Adolescentes, COVID-19 y aislamiento social, preventivo y obligatorio*. Argentina. Recuperado de: <https://grupofusa.org/wp-content/uploads/2020/05/Adolescentes-COVID-19-y-aislamiento-social.pdf>
- Benjamin Oosterhoff, Cara A. Palmer. (2020). *Psychological Correlates of News Monitoring, Social Distancing, Disinfecting, and Hoarding Behaviors among US Adolescents during the COVID-19 Pandemic*.
- Broche Pérez, Y., Fernández Castillo, E., & Reyes Luzardo, D. A. (2020). *Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19*. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46(e2488), 1–14. <https://orcid.org/0000-0002-0613-3459>
- Buheji, M., Hassani, A., Ebrahim, A., da Costa Cunha, K., Jahrami, H., Baloshi, M., & Hubail, S. (2020). *Children and Coping During COVID-19: A Scoping Review of Bio-Psycho-Social Factors*. *International Journal of Applied Psychology*, 10(1), 8–15. <https://doi.org/10.5923/j.ijap.20201001.02>
- Buzzi, C., Tucci, M., Ciprandi, R., Brambilla, I., Caimmi, S., Ciprandi, G., & Marseglia, G. L. (2020). *The psycho-social effects of COVID-19 on Italian adolescents' attitudes and behaviors*. *Italian Journal of Pediatrics*, 46(1), 4–10. <https://doi.org/10.1186/s13052-020-00833-4>
- Cairampoma R. (2015). *Tipos de Investigación científica: Una simplificación de la complicada incoherente nomenclatura y clasificación*. *Redvet. Revista electrónica de veterinaria*, 16(1), 1-14. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/636/63638739004.pdf>

- Carballo M., Estudillo C., Meraz L., Parrazal L., Valle C. (2019). *Trastorno de ansiedad: revisión bibliográfica de la perspectiva actual*. Xalapa, México. Recuperado de: <https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2019/24/Mac%C3%ADas/HTML.html#inicio>
- Castaño Garrido M., y Quecedo R. (2002). *Introducción a la metodología de investigación cualitativa*. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10810/48130>
- Cetron M y Simone P. (2004). *Battling 21st-century scourges with a 14th-century toolbox*. *Emerg Infect Dis*. 2004;10(11):2053-2054. DOI: http://dx.doi.org/10.3201/eid1011.040797_12
- Deolmi, M., & Pisani, F. (2020). *Psychological and psychiatric impact of COVID-19 pandemic among children and adolescents*. *Acta Biomedica*, 91(4), 1–5. <https://doi.org/10.23750/abm.v91i4.10870>
- Díaz C., y Santos L. (2017). *La ansiedad en la adolescencia*. *RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA)*, 6(1), 21-31. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6317303>
- El Comercio (2020). *Cuatro de cada diez seres humanos, confinados debido al coronavirus*. Recuperado de: <https://www.elcomercio.com/actualidad/coronavirus-humanos-confinados-aislamiento-pandemia.html#>
- Fernando Chacón-Fuertes; José-Ramón Fernández-Hermida; Ma Paz García-Vera. (2020). *La psicología ante la pandemia de la COVID-19 en España. La respuesta de la organización colegial*. *Clínica y Salud*. 31, 119–123.
- Galiano Ramírez, M. de la C., Castellanos Luna, T., & Moreno Mora, T. (2016). *Manifestaciones somáticas en un grupo de adolescents con ansiedad*. *Revista Cubana de Pediatría*, 88(2), 195–204.
- García J., Espinoza L., y Muela J. (2018). *Una mirada hacia los jóvenes con trastorno de ansiedad*. Recuperado de: http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/1._una_mirada_hacia_los_jovenes_con_trastornos_de_ansiedad.pdf

- Gómez E., Fernando D., Aponte G., y Betancourt A. (2014). *Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización*. *Dyna*, 81(184), 158-163.
- Gómez-Becerra, I., Fluja, J. M., Andrés, M., Sánchez-López, P., & Fernández-Torres, M. (2020). *Evolución del estado psicológico y el miedo en la infancia y adolescencia durante el confinamiento por la COVID-19*. *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*, 7(3), 11–18. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2029>
- Gómez-Gómez, M., Gómez-Mir, P., & Valenzuela, B. (2020). *Adolescencia y edad adulta emergente frente al COVID-19 en España y República Dominicana*. *Rev. Psicol. Clín. Niños Adolesc*, 7, 35–41. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2043>
- Hamilton, J. L., Nesi, J., & Choukas-Bradley, S. (2020). *Staying socially connected while physically distant*. 1–35.
- Hernández J. y García L. (2018). *Metodología en investigación clínica. Tipos de estudio*. Recuperado de: <http://paginas.facmed.unam.mx/deptos/ss/wp-content/uploads/2018/10/22.pdf>
- Hernández M., Belmonte L. y Martínez M. (2018). *Autoestima y ansiedad en los adolescentes*. *ReiDoCrea: Revista electrónica de investigación y docencia creativa*, (7), 269-278. DOI: 10.30827/Digibug.54133
- Huarcaya-Victoria J. (2020). *Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19*. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 37(2):327-34.
- Ibáñez-Tarín, C., & Manzanera-Escartí, R. (2012). *Técnicas cognitivo-conductuales de fácil aplicación en atención primaria (I)*. *SEMERGEN-Medicina de familia*, 38(6), 377-387.
- Lozano-Díaz, A., Canosa, V. F., Fernández-Prados, J. S., & Martínez, A. M. M. (2020). *Impacts of COVID-19 confinement among college students: Life satisfaction, resilience and social capital online*. *International Journal of Sociology of Education*, 2020(Special Issue), 79–104. <https://doi.org/10.17583/rise.2020.5925>

- Macías-Carballo, M., Pérez-Estudillo, C., López-Meraz, L., Beltrán-Parrazal, L., & Morgado-Valle, C. (2019). *Artículo de Revisión Trastornos de ansiedad: revisión bibliográfica de la perspectiva actual Anxiety disorders: a bibliographic review of the current perspective.* 10(24). www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2019/24/24.html
- Manzar, D., Albougami, A., Usman, N., & Mamun, M. A. (2020). *COVID-19 Suicide among Adolescents and Youths during the Lockdown: An Exploratory Study based on Media Reports.* Preprints, August, 6–8. <https://doi.org/10.20944/preprints202008.0709.v1>
- Marquina R., y Jaramillo L. (2020). *El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población.* Lima, Perú. DOI: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.452>
- Martínez-Taboas, A. (2020). *Pandemias, COVID-19 y Salud Mental: ¿Qué Sabemos Actualmente?* Revista Caribeña de Psicología, 4(2), 143–152. <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4907>
- Medrano, M., Cadenas-Sanchez, C., Oses, M., Arenaza, L., Amasene, M., & Labayen, I. (2021). *Changes in lifestyle behaviours during the COVID-19 confinement in Spanish children: A longitudinal analysis from the MUGI project.* Pediatric Obesity, 16(4), 1–11. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12731>
- Meherali, S., Punjani, N., Louie-Poon, S., Rahim, K. A., Das, J. K., Salam, R. A., & Lassi, Z. S. (2021). *Mental health of children and adolescents amidst covid-19 and past pandemics: A rapid systematic review.* International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph18073432>
- Molina, Y. A., Solano, Y. H., Hernández, Y. C., Guyat, D. C., & Mederos, Y. G. (2020). *Psychological manifestations against the epidemiological situation caused by COVID-19.* Revista Habanera de Ciencias Medicas, 19, 1–13.
- Moreno Garcés, L. (2020). *Decreto presidencial No 1017 17-Marzo-2020.pdf* (p. 6). https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/03/Decreto_presidencial_No_1017_17-Marzo-2020.pdf

- Moreno, R., & Machado, M. del C. (2020). *Formas de maltrato infantil que pudieran presentarse durante el confinamiento debido a la COVID-19*. Revista Cubana de Pediatría., 92(1), 1–19. <http://revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/1241>
- Navarro-Soria, I., Real-Fernández, M., de Mier, R. J. R., Costa-López, B., Sánchez, M., & Lavigne, R. (2021). *Consequences of confinement due to covid-19 in spain on anxiety, sleep and executive functioning of children and adolescents with adhd*. Sustainability (Switzerland), 13(5), 1–17. <https://doi.org/10.3390/su13052487>
- Oblitas A., y Sempertegui N. (2020). *Ansiedad en tiempos de aislamiento social por COVID-19*. Chota, Perú - 2020. Avances en Enfermería, 38(1supl). <https://doi.org/10.15446/av.enferm.v38n1supl.87589>
- Ochando G., y Peris S. (2017). *Actualización de la ansiedad en la edad pediátrica*. Pediatría Integral, 21(1), 39-46. Recuperado de: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-01/actualizacion-de-la-ansiedad-en-la-edad-pediatica-2017/>
- OMS. (2020b). *No puede pasarse por alto el riesgo de violencia que las mujeres y sus hijos y hijas afrontan durante la crisis actual debida a la pandemia de COVID-19*. COVID-19 y violencia contra la mujer. Organización Panamericana de La Salud.
- Orellana, C., & Orellana, L. (2020). 2215-3535-Ap-34-128-103.Pdf (pp. 103–120). <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ap/v34n128/2215-3535-ap-34-128-103.pdf>
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (1992a). *Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10)*. Madrid: COMETA, S.A, pp. (218-222).
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2020). *Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. Recuperado de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Orgilés M. (2020). *Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes*. Revista de psicología clínica con niños y adolescentes, 7(3): 9-94. Recuperado de: http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2020/11/monografico_rpcna.pdf
- Orte Socías, M. D. C., Brage, L. B., & Nevot-Caldentey, L. (2020). *Child-juvenile risks during confinement due to covid-19: Review of family prevention measures in*

- Spain. *Revista Latina de Comunicacion Social*, 2020(78), 205–236.
<https://doi.org/10.4185/RLCS-2020-1475>
- Ozamiz N., Dosil M, Picaza M. y Idoiaga N. (2020). *Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España*. Leioa, España. ISSN 1678-4464
- Ramírez C., Álvarez M., y Rodríguez M. (2015). *Características sociodemográficas y trastornos mentales en niños y adolescentes de consulta externa psiquiátrica infantil de una clínica de Medellín*. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 44(2), 115-120. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2015.01.002>
- Rodríguez M., y Mendivelso F. (2018). *Diseño de investigación de corte transversal*. *Revista médica sanitas*, 21(3), 141-146. Recuperado de: <https://n9.cl/wz3ed>
- Rodríguez R., Rodríguez G., y Pérez C. (2005). *Técnicas de relajación y autocontrol emocional*. *MediSur*, 3(3), 55-70.
- Rodríguez E., Valle L., y Ospino C. (2021). *Ideación suicida, ansiedad, capital social y calidad de sueño en colombianos durante el primer mes de aislamiento físico por COVID-19*. *Psicogente*, 24(45), 1-20. DOI: <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.4075>
- Saad, E., Belfort, E., Camarena, E., Chamorro, R., & Martinez, J. C. (2016). *Salud Mental Infanto juvenil: Prioridad de la humanidad*. 1–1261.
[http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Salud Mental Infanto-juvenil Prioridad de la Humanidad.pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Salud%20Mental%20Infanto-juvenil%20Prioridad%20de%20la%20Humanidad.pdf)
- Salazar D., Aguilera M., Bolívar R., y Parra V. (2019). *Efectos del ejercicio físico sobre la depresión y la ansiedad*. *Revista Colombiana de Rehabilitación*, 18(2), 128-145.
- Sampieri H., Collado F., Lucio B., Valencia M., y Torres M. (1998). *Metodología de la investigación*. México, DF. Vol. 1, 233-426. Recuperado de: <https://n9.cl/ng4tb>
- Schmidt, S. J., Barblan, L. P., Lory, I., & Landolt, M. A. (2021). *Age-related effects of the COVID-19 pandemic on mental health of children and adolescents*. *European*

- Journal of Psychotraumatology, 12(1), 1901407.
<https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1901407>
- Seoane, A. (2015). *Adolescencia y conductas de riesgo*. Uruguay. Tesis Pregrado. Recuperado de: https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/7524/1/trabajo_final_de_grado._andrea_seoane._mayo.pdf
- Shek, D. T. L. (2020). *Chinese Adolescent Research Under COVID-19*. Journal of Adolescent Health, 67(6), 733–734. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.09.011>
- Tardif-Grenier, K., Archambault, I., Dupéré, V., Marks, A. K., & Olivier, E. (2021). *Canadian Adolescents' Internalized Symptoms in Pandemic Times: Association with Sociodemographic Characteristics, Confinement Habits, and Support*. Psychiatric Quarterly, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s11126-021-09895-x>
- Valdez A., Becerra M., Melgarejo B., y Huaranca C. (2019). *Nivel de ansiedad en adolescentes de una institución preuniversitaria de Lima Norte*. Peruvian Journal of Health Care and Global Health, 3(1), 12-16.
- Valero N., Vélez M., Durán Á. y Torres M. (2020). *Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión*. Enfermería Investiga, 5(3), 63-70. Recuperado de: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913/858>
- Valiente C., Vázquez C., Peinado V., Contreras A., y Trucharte A. (2020). *Estudio nacional representativo de las respuestas de los ciudadanos de España ante la crisis del COVID-19: respuestas psicológicas*. Recuperado de: <https://www.ucm.es/inventap/file/vida-covid19--informe-ejecutivomalestar3520-final-1>
- Viejo C., y Ortega-Ruiz R. (2017). *Cambios y riesgos asociados a la adolescencia*. Psychology, Society, & Education, 7(2), 109-118. Recuperado de: <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/psye/article/view/527/505>
- Wanderley F., Losantos M., Tito C., Arias A. (2020). *Los impactos sociales y psicológicos del COVID-19 en Bolivia*. Bolivia. Recuperado de: http://repositorio.ucb.edu.bo/xmlui/bitstream/handle/20.500.12771/247/iisec_3.pdf?sequence=1

- Wang, Q., Zhao, X., Yuan, Y., & Shi, B. (2021). *The Relationship Between Creativity and Intrusive Rumination Among Chinese Teenagers During the COVID-19 Pandemic: Emotional Resilience as a Moderator*. *Frontiers in Psychology*, 11(January), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.601104>
- Zhang, C., Ye, M., Fu, Y., Yang, M., Luo, F., Yuan, J., & Tao, Q. (2020). *The Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Teenagers in China*. *Journal of Adolescent Health*, 67(6), 747–755. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.026>

ANEXOS

Anexo 1. Tabla de caracterización de artículos científicos seleccionados para la revisión

N°	TITULO ARTICULO	N° CITACIONES	Año de Public.	Vida útil del Artículo en años	ACC	Revista	Factor de impacto SJR	Cuartil	País de publicación	LUGAR DE BUSQUEDA
1	Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de Covid-19	51	2020	1	51,00	Revista Peruana de medicina experimental y salud pública	0.27	Q3	Perú	Google Scholar
2	Trastornos de ansiedad: revisión bibliográfica de la perspectiva actual	1	2019	2	0,50	Revista eNeurobiología	NA	NA	México	Google Scholar
3	Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España	45	2020	1	45,00	Cadernos de Saude Publica	0.57	Q2	Brasil	Scielo
4	Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión	1	2020	1	1,00	Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión	0.25	Q3	Ecuador	Google Scholar
5	La ansiedad en la adolescencia	6	2017	4	1,50	Enfermería Comunitaria	NA	NA	España	Dialnet
6	Estudio nacional representativo de las respuestas de los ciudadanos de España ante la crisis de	2	2020	1	2,00	Universidad Complutense de Madrid	0.18	Q4	España	Google Scholar

Covid-19: respuestas psicológicas.

7	El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población	1	2020	1	1,00	Clinica y Salud	0.17	Q5	Perú	Scielo
8	Los impactos sociales y psicológicos del COVID-19 en Bolivia	1	2020	2	0,50	Universidad Católica Boliviana	NA	NA	Bolivia	Google Scholar
9	Nivel de ansiedad en adolescentes de una institución preuniversitaria de Lima Norte	1	2019	3	0,33	Health Care & Global Health	NA	NA	Perú	ProQuest
10	Ansiedad en tiempos de aislamiento social por COVID-19. Chota, Perú-2020	1	2020	2	0,50	Universidad Nacional de Colombia	0.13	Q4	Perú	Google Scholar
11	Las Buenas Prácticas en la Atención Psicológica Infanto-juvenil ante el COVID-19	55	2020	2	27,50	Psychosocial Intervention	1.1	Q1	España	Google Scholar
12	Autoestima y ansiedad en los adolescentes	4	2018	4	1,00	Universidad de Granada	0.32	Q3	España	Google Scholar
13	La Psicología ante la Pandemia de la COVID-19 en España. La Respuesta de la Organización Colegial	2	2020	2	1,00	Clinica y Salud	0.17	Q4	España	Scielo

14	Pandemias, COVID-19 y Salud Mental: ¿Qué Sabemos Actualmente?	6	2020	2	3,00	Revista Caribeña de Psicología	NA	NA	Puerto Rico	Google Scholar
15	Manifestaciones psicológicas frente a la situación epidemiológica causada por la COVID-19	6	2020	2	3,00	Revista Habanera de Ciencias Medicas	0.13	Q4	Cuba	Scielo
16	Trastornos psiquiátricos en los niños y adolescentes en tiempo de la pandemia por COVID-19	1	2020	2	0,50	Revista Colombiana de Psiquiatria	0.28	Q3	España	Dialnet
17	Evolución del estado psicológico y el miedo en la infancia y adolescencia durante el confinamiento por la COVID-19	1	2020	2	0,50	Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes	NA	NA	España	Google Scholar
18	Cambios y riesgos asociados a la adolescencia	20	2015	7	2,86	Psychology, Society and Education	0.17	Q3	España	Google Scholar
19	Manifestaciones somáticas en un grupo de adolescentes con ansiedad	14	2016	6	2,33	Revista Cubana de Pediatría	0.12	Q4	Cuba	Scielo
20	Adolescencia y edad adulta emergente frente al COVID-19 en España y República Dominicana	1	2020	2	0,50	Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes	NA	NA	España	Google Scholar

21	Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19.	2	2021	1	2,00	Revista Cubana de Salud Pública	0.19	Q4	Cuba	Scielo
22	The psycho-social effects of COVID-19 on Italian adolescents' attitudes and behaviors	32	2020	2	16,00	Italian Journal of Pediatrics	0.53	Q2	Italia	Google Scholar
23	Battling 21st-century scourges with a 14th-century toolbox.	50	2004	18	2,78	Emerg Infect Dis	2..72	Q1	Estados Unidos	Google Scholar
24	Psychological and psychiatric impact of COVID-19 pandemic among children and adolescents	1	2020	2	0,50	Acta Biomedica	0.3	Q3	Italia	Google Scholar
25	La psicología ante la pandemia de la COVID-19 en España. La respuesta de la organización colegial	8	2020	2	4,00	Clínica y Salud	0.17	Q4	España	Scielo
26	Una mirada hacia los jóvenes con trastorno de ansiedad.	1	2020	2	0,50	Revista de estudios de juventud	0.13	Q3	España	Dialnet
27	Impacts of COVID-19 confinement among college students: Life satisfaction, resilience and social capital online	2	2020	2	1,00	International Journal of Sociology of Education	0.14	Q3	España	Google Scholar

28	Pandemias, COVID-19 y Salud Mental: <i>¿Qué Sabemos Actualmente?</i>	12	2020	2	6,00	Revista Caribeña de Psicología	NA	NA	Puerto Rico	Scielo
29	Mental health of children and adolescents amidst covid-19 and past pandemics: A rapid systematic review	1	2020	2	0,50	International Journal of Environmental Research and Public Health	0.74	Q2	Suiza	Google Scholar
30	Psychological manifestations against the epidemiological situation caused by COVID-19.	19	2020	2	9,50	Revista Habanera de Ciencias Medicas	0.13	Q3	Cuba	Scielo
31	Formas de maltrato infantil que pudieran presentarse durante el confinamiento debido a la COVID-19	2	2020	2	1,00	Revista Cubana de Pediatría	0.12	Q4	Cuba	Google Scholar
32	Consequences of confinement due to covid-19 in spain on anxiety, sleep and executive functioning of children and adolescents with adhd.	1	2020	2	0,50	Sustainability	0.58	Q2	Suiza	Google Scholar
33	Actualización de la ansiedad en la edad pediátrica.	13	2020	2	6,50	Pediatría Integral	0.12	Q4	España	Google Scholar
34	Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes	1	2021	1	1,00	Psicología Clínica con Niños y Adolescentes	NA	NA	España	Scielo

35	Child-juvenile risks during confinement due to covid-19: Review of family prevention measures in Spain	1	2020	2	0,50	Revista Latina de Comunicacion Social	0.42	Q2	España	ProQuest
36	Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España	134	2020	2	67,00	Cadernos de Saude Publica	0.57	Q2	Brasil	Scielo
37	Características sociodemográficas y trastornos mentales en niños y adolescentes de consulta externa psiquiátrica infantil de una clínica de Medellín.	9	2020	2	4,50	Revista Colombiana de Psiquiatría	0.28	Q3	España	El Sevier
38	Age-related effects of the COVID-19 pandemic on mental health of children and adolescents	1	2020	2	0,50	European Journal of Psychotraumatology	1.31	Q1	Suecia	Google Scholar
39	Chinese Adolescent Research Under COVID-19	6	2020	2	3,00	Journal of Adolescent Health	0.32	Q3	Reino Unido	Google Scholar
40	The Relationship Between Creativity and Intrusive Rumination Among Chinese Teenagers During the COVID-19 Pandemic: Emotional Resilience as a Moderator	2	2020	2	1,00	Frontiers in Psychology	0.91	Q1	Suiza	Google Scholar

Anexo 2. Resolución de aprobación del proyecto de investigación entregada por el Decanato



DECANATO FACULTAD
DE CIENCIAS DE LA SALUD

en movimiento



Riobamba, 21 de julio de 2020
Oficio No. 0823-RD-FCS-2020

SEÑORITA
CRIOLLO ÑACATO SOLANGE MONSERRATH
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD – UNACH
De mi consideración. –

Cúpleme informar a usted la resolución de Decanato de la Facultad de Ciencias de la Salud, que corresponde al día martes 21 de julio de 2020.

RESOLUCIÓN No. 0823-D-FCS-21-07-2020: Aprobar el tema, perfil del proyecto de investigación, Tutor y Miembros de Tribunales de la carrera de Psicología Clínica.
Oficio No. 035-CCPSCL-FCS-TELETRABAJO-2020:

No	Nombres y apellidos de los estudiantes	Tema aprobado por Comisión de Carrera y CID	Observación sobre el tipo de estudio	Tutor y miembros del Tribunal, según Artículo 173 del RRA	Tribunal según Artículo 174 del RRA
1	Criollo Ñacato Solange Monserrath	Ansiedad como consecuencia del aislamiento social frente al covid - 19 en adolescentes	Revisión bibliográfica	Tutor: Msc. Renata Aguilera Vásconez Miembros: Mgs. Juan Pablo Mazón Mgs. Byron Boada Aldáz	Mgs. Cristina Procel Niama (Delegado del Decano) Miembros: Mgs. Juan Pablo Mazón Mgs. Byron Boada Aldáz

Atentamente,


Dr. Gonzalo Bonilla P.
DECANO DE LA FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD – UNACH
Adj.: Lo indicado
c.c. Archivo



RECEPCION DE DOCUMENTOS

Fecha: 21 JUL 2020 Hora: 16:35

SECRETARÍA DE ESCUELAS

Elaboración de Resoluciones Decanato 21-07-2020: MsC. Ligia Viteri
Transcripción Resoluciones Decanato 21-07-2020: Jessica Bonifaz
Revisado y Aprobado: Dr. Gonzalo Bonilla