

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Aislamiento social, afecciones y problemas psicológicos relacionados con la conducta: un fenómeno pospandemia

Social isolation, psychological conditions and problems related to behavior: a post-pandemic phenomenon

Isolamento social, condições psicológicas e problemas relacionados ao comportamento: um fenômeno pós-pandemia

Andrea Gabriela Suárez López^{1*} , Leonela Maribel Jiménez Fajardo¹ , Jailyñ Adamaris Alarcón Herrera¹ , Vicente Daniel Robalino Masabanda¹ 

¹ Universidad Regional Autónoma de Los Andes. Ecuador.

*Autora para la correspondencia: ua.andreasl01@uniandes.edu.ec

Recibido: 22-01-2024 Aprobado: 16-06-2024 Publicado: 27-07-2024

RESUMEN

Introducción: la cuarentena causada por la emergencia sanitaria de la enfermedad por la COVID-19 creó restricciones sociales extremas, lo que estableció un cambio masivo en la vida diaria de cada persona. El desarrollo de la cuarentena llegó a provocar afecciones mentales, aislamiento social, problemas en el comportamiento e incluso posterior a su finalización dejó secuelas mentales y físicas. **Objetivo:** desarrollar una revisión sistemática en base a artículos que se centran en evaluar las afecciones, problemas psicológicos y todo lo que conlleva a su desarrollo, provocado por el aislamiento social obligatorio dentro de la pandemia que se vivió debido al COVID-19. **Método:** se realizó un estudio explicativo, centrado en ejecutar una revisión sistemática relacionada al tema de investigación, la búsqueda se centró en las bases de datos (LILACS, SciELO, Biblat, SCOPUS) mediante la aplicación del método PRISMA que pretende

analizar el contenido de forma continua y organizada. **Resultados:** fueron identificados un total de 21 estudios relacionados con: efectos sociales provocados por el confinamiento, crisis económica y pérdida de empleo, comportamiento durante el confinamiento, problemas psicológicos desarrollados, impacto del aislamiento social y estrategias para sobrellevar el confinamiento. **Conclusiones:** la situación vivida pasada y aparentemente enfrentada, aún recae en los escenarios diarios que atormentan la realidad de muchas personas, se trata este tema como algo que aún se siente día a día y permanece presente pese a que ya no afecta a la sociedad de la misma forma.

Palabras clave: aislamiento; psicología; COVID-19; afecciones; comportamiento; cuarentena; efecto



ABSTRACT

Introduction: the quarantine caused by the health emergency of the COVID-19 disease created extreme social restrictions, which established a massive change in the daily life of each person. The development of the quarantine caused mental illnesses, social isolation, behavioral problems and even after its end it left mental and physical consequences. **Objective:** to develop a systematic review based on articles that focus on evaluating the conditions, psychological problems and everything that led to their development, caused by the mandatory social isolation within the pandemic that was experienced due to COVID-19. **Method:** an explanatory study was carried out, focused on executing a systematic review related to the research topic, the search focused on the databases (LILACS, SciELO, Biblat, SCOPUS) through the application of the PRISMA method that aims to analyze the content of continuous and organized manner. **Results:** a total of 21 studies were identified related to: social effects caused by confinement, economic crisis and job loss, behavior during confinement, developed psychological problems, impact of social isolation and strategies to cope with confinement. **Conclusions:** the situation experienced in the past and apparently faced, still falls on the daily scenarios that torment the reality of many people, this issue is treated as something that is still felt every day and remains present despite the fact that it no longer affects the society of the same way.

Keywords: isolation; psychology; COVID-19; conditions; behavior; quarantine; effect

RESUMO

Introdução: a quarentena provocada pela emergência sanitária da doença COVID-19 criou restrições sociais extremas, que estabeleceram uma enorme mudança no cotidiano de cada pessoa. O desenvolvimento da quarentena causou doenças mentais, isolamento social, problemas comportamentais e mesmo após o seu término deixou consequências mentais e físicas. **Objetivo:** desenvolver uma revisão sistemática baseada em artigos que tenham como foco avaliar as condições, os problemas psicológicos e tudo o que levou ao seu desenvolvimento, causados pelo isolamento social obrigatório dentro da pandemia que foi vivida devido à COVID-19. **Método:** foi realizado um estudo explicativo, focado na execução de uma revisão sistemática relacionada ao tema de pesquisa, a busca focada nas bases de dados (LILACS, SciELO, Biblat, SCOPUS) através da aplicação do método PRISMA que visa analisar o conteúdo de forma contínua e organizada. **Resultados:** foram identificados 21 estudos relacionados com: efeitos sociais causados pelo confinamento, crise económica e perda de emprego, comportamento durante o confinamento, problemas psicológicos desenvolvidos, impacto do isolamento social e estratégias para lidar com o confinamento. **Conclusões:** a situação vivida no passado e aparentemente enfrentada, ainda recaiu nos cenários cotidianos que atormentam a realidade de muitas pessoas, esta questão é tratada como algo que ainda é sentido todos os dias e permanece presente apesar de não afetar mais o sociedade da mesma forma.

Palavras-chave: isolamento; psicologia; COVID 19; condições; comportamento; quarentena; efeito

Cómo citar este artículo:

Suárez López AG, Jiménez Fajardo LM, Alarcón Herrera JA, Robalino Masabanda VD. Aislamiento social, afecciones y problemas psicológicos relacionados con la conducta: un fenómeno pospandemia. Rev Inf Cient [Internet]. 2024 [citado Fecha de acceso]; 103:e4560. Disponible en: <http://www.revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/4560>



INTRODUCCIÓN

El aislamiento social obligatorio, creado como medida preventiva durante la pandemia de COVID-19, ha dado lugar a diversas afecciones y problemas psicológicos en la población afectando la conducta y las formas de interacción, de la misma forma que al finalizar dejó secuelas en la actualidad. Este fenómeno pospandemia ha sido objeto de estudio global en numerosos artículos científicos que buscan comprender, evaluar y analizar los efectos del confinamiento en la salud mental y el comportamiento humano.

La presente revisión sistemática se enfoca en examinar el desarrollo de afecciones psicológicas, así como los problemas de conducta que surgieron en la pandemia. Según Leitão FN *et al*⁽¹⁾ las medidas preventivas que se tomaron para reducir el nivel de infección implicaban el aislamiento social casi completo, su volumen de reclusión fue extremo y obligó a varios sectores de la población a vulnerar los métodos preventivos. Muchas personas e instituciones buscaron en lugar de una oposición, crear nuevas formas de adaptarse a la nueva normalidad, en todos los casos se usaron métodos sociales-educativos centrados en el uso de la tecnología y la comunicación, pero su uso prolongado no generó una satisfacción a un grado social y conductual en los estudiantes, pues vivieron el proceso de aprendizaje a través de las pantallas de dispositivos tecnológicos.

La importancia de este estudio radica en la actualidad y relevancia del tema. La finalización de la pandemia generó un gran número de problemáticas que necesitan ser analizadas. La pandemia generada por la enfermedad por coronavirus (COVID-19) ha tenido un impacto sin precedentes en la sociedad, no solo la salud física sino también la salud mental de la población, llegando a afectar su forma de interactuar con su alrededor y las forma de socializar con otras personas debido al aislamiento social extremo.

Los desafíos presentados en el desarrollo de la cuarentena son evidenciados en el formato de adaptación que aplicaron tanto las personas como las instituciones que buscaron adaptarse a la "nueva normalidad". En el ámbito educativo se pudo analizar la transición de un modelo tradicional a la enseñanza en línea, presentó una desmotivación, por la falta de herramientas y habilidades tecnológicas.

Los estudiantes tenían un limitado aprendizaje, muchos pensaron en abandonar los estudios a causa del estrés que les implicaba esta modalidad del trabajo al académico.⁽²⁾ Los efectos del confinamiento, el estrés, la falta de actividad física y la exposición a factores estresantes han dado lugar a una serie de problemas de comportamiento.

Es importante destacar que el impacto del aislamiento social puede variar según las circunstancias individuales y no todas las personas experimentan los problemas de comportamiento o afecciones psicológicas de la misma forma, sin embargo, existe una afección general en la población. Es esencial reconocer la importancia de la conexión social y cómo se llega a sobrellevar el aislamiento social como población general.



En este contexto, esta revisión sistemática tiene como objetivo examinar los estudios existentes sobre las afecciones y problemas psicológicos relacionados con el aislamiento social obligatorio en la población general durante la pandemia causada por la enfermedad coronavirus (COVID-19).

Es esencial analizar los efectos sociales y los cambios en el comportamiento que surgieron durante el confinamiento, así como identificar los problemas psicológicos desarrollados posterior a este contexto. Al examinar los efectos sociales, los cambios en el comportamiento, los problemas psicológicos y las estrategias de afrontamiento, se espera contribuir al conocimiento existente sobre este tema y para la promoción de la salud mental y el bienestar en situaciones similares en el futuro.

MÉTODO

La presente investigación constituye una revisión sistemática con un enfoque cualitativo, mediante el uso de un paradigma constructivista.

La técnica implementada en el registro y búsqueda de investigaciones fue el método prisma, un formato conocido como PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses). Su implementación se realizó con el fin de cumplir con un orden que permita el desarrollo óptimo de una revisión sistemática (PRISMA, 2020). El método prisma permitió un análisis por medio de pasos como la identificación, detección, elegibilidad e inclusión organizando la información correctamente.

Las bases de datos aplicadas en el desarrollo de esta revisión sistemática fueron LILACS, SciELO, Biblat y SCOPUS, las cuales cuentan con un amplio repertorio de artículos centrados en la investigación del área de salud.

La búsqueda identificó palabras y conceptos claves que permitieron encontrar artículos pertinentes, la exclusión de ciertos estudios se fijó en artículos duplicados, aquellos que no respondían a las preguntas de investigación planteadas, incompletos o que incumplían con los conceptos claves.

Preguntas de investigación:

Estas preguntas pretenden desarrollar y describir los resultados esperados de la presente investigación.

1. ¿Qué efectos sociales provocó el confinamiento?
2. ¿Qué cambios en el comportamiento se evidenciaron durante el confinamiento?
3. ¿Cuáles fueron los problemas psicológicos desarrollados durante el confinamiento?
4. ¿Cuál es el impacto del aislamiento social por cuarentena?
5. ¿Estrategias que se emplearon para sobrellevar el confinamiento?



RESULTADOS

Resultados de la búsqueda dentro de bases de datos (LILACS, SCIELO, BIBACS, SCOPUS) mediante la aplicación del método PRISMA (Figura 1).

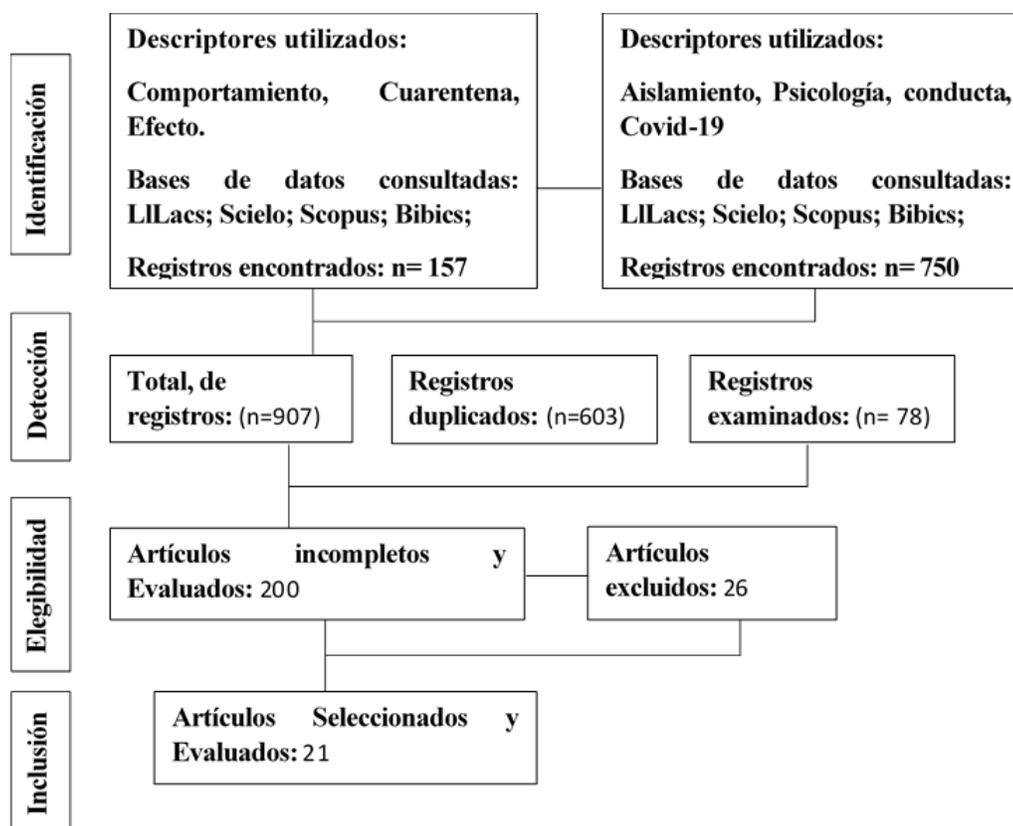


Fig. 1. Aplicación y resultados del método PRISMA.

El proceso de búsqueda se centró en aplicar diferentes filtros que permitan tener una información clave en torno al tema que se pretende comprender y desarrollar. El método PRISMA comienza con la identificación y búsqueda por medio de la palabras claves se encontró un total de 907 registros, posterior se realizó una detección donde se excluyeron 603 artículos duplicados, y 78 que fueron revisados por tema, resumen y objetivos, posterior a esto se desarrolló una elegibilidad entre aquellos artículos incompletos se excluyeron 200, para finalizar con un total de 26 artículos, de los cuales se manifestó una inclusión y análisis de 21 artículos seleccionados y evaluados.

Los artículos incluidos en el análisis y discusión de las preguntas planteadas para desarrollar el tema de investigación fueron un total de 21 artículos de investigación científica.

Tema	País	Autor	Año	Diseño
Aislamiento social por covid-19 en la afectación de la salud mental: caso Universidad de La Guajira	Colombia	Brito Carrillo CJ, Aragón EE, Rojas DM ⁽³⁾	2021	Es de corte cualitativo, descriptivo y fenomenológico. La muestra fue de veinte estudiantes, se realizó un análisis profundo de las experiencias de vida de los estudiantes.



Aislamiento por covid-19 en el AMBA y en el resto del país: estudio transversal de cambios en el hábitos y estilo de vida	Argentina	Elgart JF, Flores LE, Abraham AG, Garrote GL, Torrieri R, Gagliardino JJ ⁽⁴⁾	2021	Estudio transversal, descriptivo y analítico. Uso de una encuesta en línea aplicada desde Google Forms.
Conductas adolescentes durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio en Argentina en el año 2020	Argentina	Mauriño M, Eymann A, Santarsieri N, Vainman S, Krauss M, Catsicaris C, Mulli V ⁽²⁾	2022	Estudio cualicuantitativo de corte transversal. Aplicado en adolescentes de entre 12 y 20 años. Se creó un cuestionario semiestructurado con el fin de entender la situación
Efectos del aislamiento social generado por la Covid-19 en la calidad de vida de la población de Rio Branco	Brasil	Leitão FN, Ferreira CR, Abreu KL, Deus MB, Macedo Junior H, Morais MJ ⁽¹⁾	2021	Es un estudio transversal. Aplica encuestas en Google Forms. Se llevó en dos ciudades diferentes de la confederación brasileña.
¿Aislamiento social preventivo, o aislamiento endogámico? Acerca de sus efectos en los trabajos psíquicos de una adolescente durante la pandemia	Argentina	Soria ML ⁽⁵⁾	2022	Se aplicaron sesiones virtuales con una joven que llega a tratamiento psicoanalítico, con el fin de desarrollar un análisis descriptivo de la situación adolescente.
Estado de ánimo, emociones y conductas de los niños durante la pandemia de COVID-19 en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires	Argentina	Cohen Arazi L, García M, Salvatierra DB, Nova SV, Mello FC, Garrido M, Smitarello A, Alberti A ⁽⁶⁾	2022	Estudio prospectivo, descriptivo y transversal. Se preguntó a los padres y cuidadores de niños de 3 a 15 años, cómo percibían el estado de ánimo, las conductas y las emociones de los niños y adolescentes durante el período de aislamiento
Hábitos de vida durante la cuarentena por covid-19 en una muestra de la población colombiana	Colombia	Zea-Robles AC, León-Ariza HH ⁽⁷⁾	2020	Se realizó un estudio transversal, observacional en 1928 adultos de 18-25 años, a través de una encuesta de Google Forms. Se realizó para evaluar el ejercicio físico, estado nutricional, estrés, ansiedad, miedo, y hábitos de sueño durante la pandemia.
Análisis del impacto psicoemocional de la pandemia del COVID-19 entre los profesionales de enfermería	España	Simón Melchor A, Jiménez Sesma ML, Solano Castán J, Simón Melchor L, Gaya Sancho B, Bordonaba Bosque D ⁽⁸⁾	2022	Estudio descriptivo transversal, aplicado por encuestas sobre síntomas psicológicos, recopilando variables sociodemográficas asociadas al COVID-19.
Impactos psicosociales de la pandemia de COVID-19 en mujeres de asentamientos rurales: estudio longitudinal	Brasil	Oliveira JL, Almeida JC, Pauli AJ, Moitinho MR, Fiorati RC, Souza JD ⁽⁹⁾	2023	Es un estudio longitudinal cuantitativo aplicado en 13 mujeres asentadas. Datos recolectados mediante cuestionarios sobre percepción del entorno social, síntomas de trastorno mental y aspectos sociodemográficos. Se analizaron los datos por medio de estadística descriptiva.



Estudio del impacto psicológico de la COVID-19 en estudiantes de Ciencias Médicas, Los Palacios	Cuba	Espinosa Ferro Y, Mesa Trujillo D, Díaz Castro Y, Caraballo García L, Mesa Landín MÁ ⁽¹⁰⁾	2020	Es estudio descriptivo, transversal, se aplicó en 63 estudiantes activos en la escuela urbano de Los Palacios. Se les aplicó la escala de resiliencia de Connor-Davidson y la escala para valorar el nivel de estrés.
Impacto psicosocial causado por el confinamiento por covid-19 en estudiantes de medicina de la Universidad del Azuay	Ecuador	Bernal Calle JA, Delgado Cando SH ⁽¹¹⁾	2022	Es un estudio transversal tipo encuesta, la muestra fue de 118 estudiantes de 23 años. Se aplicó una encuesta en línea para la detección de síntomas psicológicos y datos sociodemográficos.
Consecuencias en salud mental asociadas al aislamiento social por Covid-19, en adultos mayores grupo "Santa Teresita del Niño Jesús"	Ecuador	Revelo Iñiguez JL ⁽¹²⁾	2022	Utilizando una modalidad mixta cuali- cuantitativa, apoyada en los tipos de investigación transversal, descriptiva, correlacional, de acción. En la recopilación de datos se utilizó como técnica la encuesta.
Efectos del aislamiento social y la cuarentena sobre el bienestar subjetivo de los chilenos durante el brote de COVID-19	Chile	Ahumada PS ⁽¹³⁾	2020	Se utilizó la Escala de Afecto positivo y negativo, para la población chilena y realizándole dos adaptaciones. La primera fue un encuadre para ser realizada on-line a través de Google Forms, resguardando el anonimato de las personas.
Problemas emocionales y de comportamiento en adolescentes en el contexto de COVID-19: un estudio de método mixto	Brasil	Peterle CF, Fonseca CL, Freitas BH, Gaíva MA, Diogo PM, Bortolini J ⁽¹⁴⁾	2022	Es un estudio de método mixto de diseño explicativo secuencial. Participaron 479 adolescentes de 15-18 años de una capital de la región Centro-Oeste brasileña
Aislamiento social por covid-19: efectos en salud mental en los estudiantes de la facultad de educación a distancia y virtual del programa Licenciatura en Ciencias del Deporte	Colombia	Rubiano Urrea EG, Herrera Espinosa Y ⁽¹⁵⁾	2022	Se utiliza la observación en el escenario y tiempo determinado, se hace uso de una encuesta, la cual es dirigida a los estudiantes para ser realizada de forma online y lograr la recolección de datos.
Aislamiento y confinamiento: La otra pandemia en el ámbito social	Colombia	Hernández Quirama A, Rojas Betancur HM, Linares García J ⁽¹⁶⁾	2023	Es un estudio con enfoque cualitativo, aplico entrevistas en profundidad a 45 participantes residentes en la ciudad de Bucaramanga, Colombia, logrando la reconstrucción de la forma de vida.
Impacto del confinamiento por la covid 19 en el estado emocional de los adolescentes	México	Mamani HY, Maquera LL, Reynaga HS, López EJ ⁽¹⁷⁾	2020	En el contexto de la pandemia se aplicó una encuesta virtual a través del Google Forms. La investigación corresponde a un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y correlacional.
Estudio sobre los efectos en la salud mental de niñas,	Argentina	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) ⁽¹⁸⁾	2021	El diseño fue dado por investigadores y los aglomerados urbanos. Se creó una red completa un equipo local que aplicaron entrevistas a niñas,



niños y adolescentes por COVID-19				niños, adolescentes y sus referentes familiares a partir de una estrategia de cercanía territorial.
Acceso a recursos tecnológicos y rendimiento académico en tiempos de pandemia y aislamiento social obligatorio	Perú	Casas-Huamanta ER ⁽¹⁹⁾	2022	Se planteo el uso de una encuesta para comprender como existe una relación significativa entre el rendimiento académico y el acceso a los equipos informáticos.
Segregación Educativa en Tiempos de Pandemia: Balance de las Acciones Iniciales durante el Aislamiento Social por el Covid-19 en Argentina	Argentina	Álvarez M, Gardyn N, Iardevlevsky A, Rebello G ⁽²⁰⁾	2022	El estudio es exploratorio y descriptivo, pretende estudiar las acciones desarrolladas por autoridades e instituciones. Se trata de un estudio exploratorio y descriptivo, que utiliza un método cualitativo, a partir de análisis y entrevistas a protagonistas del sistema educativo.
Sentimiento de angustia e aislamiento social de universitarios del área de la salud durante la pandemia de la COVID-19	Brasil	Barbosa Teixeira Martins A, de Santiago Viana Falcão C, Magalhães Cavalcante Pereira Á, Queiroz Carvalho J, de Lima Diogo J, Gomes Eloy YR, Vasconcellos Abdon AP ⁽²¹⁾	2021	Es un estudio transversal, aplicado en una universidad privada e filantrópica, localizada en Brasil. Se presentaron universitarios de 18 años que respondieron el formulario por Google Forms. Este busco evaluar los sentimientos de angustia e preocupación que pudieron presentar.

DISCUSIÓN

Efectos sociales provocados por el confinamiento

El confinamiento y las medidas de distanciamiento social impuestas para contener la propagación del virus han generado cambios significativos en la rutina diaria, las interacciones sociales y el bienestar emocional de las personas. De acuerdo con Brito Carrillo *et al.*⁽³⁾ muchas personas sufrieron efectos secundarios no deseados que se desarrollaron como resultado a partir de este cambio drástico en su estilo de vida, las manifestaciones que se vieron evidenciadas fueron el estrés, los efectos psicológicos negativos, el cambio en su ritmo circadiano, trastornos de sueño, así como la incertidumbre para las consecuencias socioeconómicas del aislamiento.

Los antecedentes revelan que las medidas preventivas adoptadas durante la pandemia implicaron un aislamiento social casi completo, lo que afectó diversos entornos de la vida, desde el trabajo hasta la educación. Los adolescentes mantuvieron actividades educativas aun con la brecha de COVID 19, aunque el aislamiento social no es impedimento para que algunos con las herramientas correctas pueden desarrollarse, muchos de los estudiantes viven el proceso de aprendizaje a través de las pantallas de dispositivos tecnológicos que pueden como no tener en sus hogares, esta adaptación de sus tareas diarias implicó problemáticas, cambió en su estado de ánimo, así como una clara disminución en el desarrollo del pensamiento.⁽⁴⁾



Crisis económica y pérdida de empleo

El confinamiento y el aislamiento social han provocado una serie de efectos sociales en la sociedad, entre ellos se encuentran el colapso de los sistemas de salud, el aumento de la violencia doméstica, la crisis económica y la pérdida de empleo, estos factores han contribuido a un panorama preocupante en términos de salud pública y bienestar social.

Las restricciones impuestas para contener la propagación del virus llevaron a una crisis económica global, esta refleja en quienes tienen una mejor situación económica menos afectaciones que las personas que no tenían problemas económicos.⁽¹⁾ La preexistencia de brechas en el acceso económico y recursos básicos, crearon condiciones reales en la población, fundaron una pérdida aun mayor demostrada en todos aquellos que no supieron manejar la crisis, muchos tuvieron que aprender a sobrevivir por diferentes medios que llegaron a generar una angustia profunda y llena de incertidumbre sobre su vida.

Comportamiento durante el confinamiento

Durante el confinamiento se han evidenciaron sentimientos de soledad, ansiedad, depresión, irritabilidad, cambios en los patrones de sueño y alimentación, dificultades para profundizar, agresión y conductas adictivas, entre otros. Según Simón Melchor *et al.*⁽⁸⁾, la crisis sanitaria evidenció que variados sectores se vieron afectados, el estrés y el sufrimiento por la crisis se evidenció entre grupos generales y profesionales, como resultado de la infección, el aumento de los virus y el miedo a la muerte.

La cuarentena y las medidas de confinamiento asociadas con la pandemia de COVID-19 han tenido un impacto significativo en el desarrollo de problemas de comportamiento en algunas personas.

a) Aislamiento social

El distanciamiento social y el aislamiento pueden provocar sentimientos de soledad, ansiedad y depresión. La falta de interacción social regular puede afectar negativamente el estado de ánimo y el bienestar emocional de las personas, lo que puede manifestarse en cambios de comportamiento, como irritabilidad, apatía o retraimiento social.⁽⁶⁾

Estos factores pueden desencadenar comportamientos negativos, como agresión, conductas adictivas o problemas de alimentación. El aislamiento causó un impacto psicológico, creó estrés, malos hábitos, e insomnio, a su vez presentó la disminución de actividad física creando posterior al término de la pandemia efectos secundarios representados en su salud física como mental representándose por medio del estrés, ansiedad, problemas psicológicos y una dificultad en la interacción interpersonal.⁽⁵⁾



b) Estrés y ansiedad

La incertidumbre y el temor asociados con la pandemia pueden aumentar los niveles de estrés y ansiedad en las personas, esto puede dar lugar a respuestas de comportamiento como irritabilidad, dificultad para dormir, cambios en los patrones alimentarios y dificultad para concentrarse.⁽¹⁵⁾

Para algunas personas, la cuarentena ha significado un aumento en la exposición a factores estresantes, como problemas financieros, conflictos familiares o dificultades en las relaciones personales. Según Peterle *et al.*⁽¹⁴⁾, muchos problemas emocionales y de comportamiento están marcados por un estado de ánimo deprimido generalizado, estas problemáticas en el contexto de la pandemia se dieron debido a la incapacidad de satisfacer la relación interpersonal, y se ven representadas actualmente en comportamiento o sentimiento de miedo en ciertas circunstancias relacionadas con la sociabilización.

c) Cambios en la rutina diaria

La cuarentena creó una afectación evidente en el estado de ánimo y el comportamiento de la población; se reflejó en el impacto emocional en las conductas y emociones adoptadas incluso en adolescentes como niños.⁽⁷⁾

La rutina diaria llegó a cambiar drásticamente, centrando todo en el encierro dentro del hogar y la falta de convivencia, si bien muchas actividades aún estaban presentes como el trabajo y la escuela su desarrollo no era el mismo, los estudiantes tomaban clases en sus hogares con cierta dificultad y posterior a esto pasaban su día en redes sociales o dispositivos móviles generando una dependencia. Los trabajadores en muchos casos resultaron desempleados y sin un nivel económico fijo llegando a hundirse en el estrés y ansiedad causado por la falta de recursos.

Muchos de los objetivos planteados en el confinamiento como acciones activas fueron poco a poco olvidadas y sin un desarrollo al paso del tiempo. La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto en la salud pública y ha generado diversas afecciones en todo el mundo.⁽¹⁹⁾

d) Falta de actividad física

El cierre de gimnasios y la limitación de actividades al aire libre han llevado a una disminución en la actividad física para muchas personas, mientras que otras buscaron mantenerse en un buen estado físico, pero no de lo aplicaron de forma continua.⁽²¹⁾ La falta de ejercicio regular puede contribuir al aumento de la tensión y la frustración, lo que puede manifestarse en comportamientos disruptivos o desafiantes.

Es importante destacar que no todas las personas experimentan problemas de comportamiento durante la cuarentena y el impacto puede variar considerablemente según la situación individual. De acuerdo con Simón Melchor *et al.*⁽⁸⁾, muchas personas sufrieron efectos secundarios no deseados que se desarrollaron como resultado a partir de este cambio drástico en su estilo de vida.



Las manifestaciones como el estrés, los efectos psicológicos negativos, el cambio en su ritmo circadiano sufren trastornos de consumo de sueño y alimentos, así como la incertidumbre para las consecuencias socioeconómicas del aislamiento.

Problemas psicológicos desarrollados durante el confinamiento

a) Ansiedad y trastornos de ansiedad

La incertidumbre, el miedo al contagio, las preocupaciones sobre la salud propia y de los seres queridos, así como los cambios en la vida diaria, provocaron los trastornos de ansiedad como el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de pánico y las fobias.⁽¹⁸⁾

b) Estrés postraumático

Se han experimentado situaciones que presentan un estrés postraumático debido al miedo de contraer directamente la enfermedad, miedo continuo a la muerte, la pérdida de seres queridos y situaciones traumáticas relacionadas con la pandemia como el pánico por falta de alimentos, el nulo ingreso económico o la falta de elementos para solventar necesidades básicas desarrollaron síntomas de estrés postraumático.⁽¹¹⁾

c) Trastornos alimentarios

Las preocupaciones sobre el peso, la imagen corporal y el control pueden intensificarse durante la pandemia. Las personas pueden desarrollar trastornos alimentarios como la anorexia, la bulimia o la alimentación emocional en respuesta a factores estresantes y cambios en los hábitos alimentarios.⁽¹⁷⁾

El aislamiento social obligatorio desarrolló el mayor aumento de la ingesta calórica y, a su vez, presentó la disminución de actividad física creando efectos secundarios. Según Mauriño *et al*⁽²⁾, los problemas emocionales y de comportamiento están marcados por un estado de ánimo deprimido generalizado, debido a la incapacidad de satisfacer ciertas necesidades. La pandemia generó un problema en la comercialización y abastecimiento de alimentos, desarrollando casos de desnutrición causados, por falta de alimentos, por miedo o depresión que incitaban al mal apetito y en otras circunstancias no existía un problema de abastecimiento, desarrollada la ansiedad y el estrés generaban un atosigamiento de comida intentando mantener el miedo constante bajo control.

Impacto del aislamiento social

Las relaciones interpersonales reflejaron fuertes presentaciones en el comportamiento. Su falta reflejó tendencias a desarrollar síntomas físicos o miedos relacionados con la interacción. El aislamiento, el aburrimiento, el estrés y crearon mecanismo de afrontamiento durante estos tiempos difíciles; en su mayoría negativos, demostrando tendencias a desarrollar trastornos psicológicos.



Es importante destacar que el impacto del aislamiento social puede variar según las circunstancias individuales como un impacto en la salud y el bienestar de las personas⁽²⁰⁾; algunas personas pueden adaptarse mejor al aislamiento que otras y la presencia de recursos de apoyo, como la tecnología para mantenerse conectados virtualmente, puede mitigar algunos de los efectos negativos.

Es esencial reconocer la importancia de la conexión social. La crisis del procedimiento de salud a menudo indica que el estrés y el sufrimiento se crean entre grupos generales y profesionales de la salud, como resultado de la infección, el aumento de los virus y el miedo a la muerte.⁽⁸⁾

Estrategias para sobrellevar el confinamiento

El manejo del aislamiento debido a la emergencia sanitaria ha variado de persona a persona, ya que cada individuo tiene diferentes circunstancias y recursos disponibles.⁽¹³⁾ Muchas comunidades se mostraron resilientes emocionalmente durante todo el período de la pandemia, demostrando signos de mejoría en los aspectos psicológicos, lo que sugiere un posible efecto de la organización comunitaria que presente un cambio de conducta creado a raíz de la crisis.

Cada persona ha tenido una experiencia única durante el aislamiento y que estas estrategias pueden variar según las circunstancias individuales, como apoyo y solidaridad, actividades en el hogar o al aire libre.⁽¹⁶⁾ El encierro a partir de las medidas sanitarias llevó a una alta incertidumbre en los grupos familiares, pero también una respuesta generalmente positiva ante la convivencia doméstica, la resiliencia y la capacidad de adaptación han sido clave para enfrentar los desafíos del aislamiento y la emergencia sanitaria; aun en casos positivos se buscaron formas alternativas de mantenerse conectadas las relaciones sociales cuidando de la salud mental y emocional.

CONCLUSIONES

El desarrollo de la emergencia sanitaria provocada por el COVID 19 se llegó a evidenciarse en las complicaciones de salud presentadas ante esta enfermedad y el encierro obligatorio que llegó a ser impuesto en todo el mundo. La población mundial se encontraba en una constante incertidumbre, llena de crisis. En todo el mundo se evidenció la falta de alimentos o insumos que pararon de forma repentina, los problemas en el desarrollo social y cognitivo, complejidad entre sociabilización e interacción.

Muchos de los padecimientos que se llegan a desarrollar se fijan precisamente en el comportamiento general de las personas, su forma de tratar con aquellas afecciones era positiva o negativa dependiendo del contexto al que se enfrentaban, ya sea niños, joven o adulto e incluso adultos mayores todos debían enfrentar la problemática.

El contexto que enfrentó cada persona puede llegar a variar por características como el trabajo, cultura, recursos económicos, pero se puede evidenciar como incluso en un contexto diferente cada persona desarrollo una problemática basada en el aislamiento social, afecciones y problemas



psicológicos relacionados con la conducta, esto es un fenómeno pospandemia, centrado en cómo se desarrolla cada persona y sus afecciones o reacciones a la situación. Todos lo vivimos de forma diferente, pero, a su vez, cada persona sin excepción de edades o economía, se enfrentó en cierto matiz a la problemática que generó la pandemia.

Se puede reafirmar cómo se evidencia esta problemática tanto en el sector educativo como social, demostrando en este artículo el formato afectado y como llegó a ser un problema en la población general. Todos no piensan igual, aun así cada uno tiene una razón para enfrentar, nadie ganó ante esta situación sino que hubo adaptación y transformación, en la sociedad, en el pensamiento general.

Esta situación cambió personas y creo una mentalidad diferente a raíz de una problemática compleja, las cosas que vivieron ya no están presentes, pero aún quedan en vestigios de esta situación, como los niños que de cierta forma frenaron un desarrollo social o los adolescentes que evidencia una tendencia aislarse de sus familiares. Hoy se puede demostrar cómo todo eso afectó y sigue afectando a la población. La situación que todos se vieron obligados a enfrentar fomentó la incertidumbre y afectó la interacción entre todos y el nuevo mundo creado a partir de la caída del viejo.

No solo se evidencia un cambio en la interacción, sino que genera una clara problemática desarrollada entorno a nuestra percepción del mundo y lo que nos ofrece, evidenciado en el actual accionar de las personas en su comportamiento y complejidad personal. Muchas personas se sienten encerradas aun en aquel momento donde inició el confinamiento, sin poder escapar y sintiendo un notable estrés sobre todo el mundo que ahora se manifiesta.

La presente investigación presentó limitaciones dentro de los filtros aplicados en las bases de datos, debido a la falta de opciones que permitieran la presentación de información concreta.

La búsqueda de artículos específicamente orientados al tema de desarrollo psicológico era reducida en cuanto a estrategias de afrontamiento.

En los artículos encontrados no se presentó en su mayoría el uso de pruebas que evalúen la conducta y el desarrollo cognitivo posterior a la emergencia sanitaria.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Leitão FN, Ferreira CR, Abreu KL, Deus MB, Macedo Junior H, Morais MJ. Effects of the social isolation generated by Covid-19 on the quality of life of the population in Rio Branco-Acre and Santo André-São Paulo, Brazil. *Journal of Human Growth and Development* [Internet]. 2021 [citado 21 Mayo 2024]; 31(3):405-13. Doi: <https://doi.org/10.36311/jhgd.v31.12609>
2. Mauriño M, Eymann A, Santarsieri N, Vainman S, Krauss M, Catsicaris C, Mulli V. Conductas adolescentes durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio en Argentina en el año 2020. *Arch Argent Pediatr* [Internet]. 2022 Feb [citado 13 Dic 2023]; 120(1):51-60. Doi: <http://dx.doi.org/10.5546/aap.2022.39>



3. Brito Carrillo CJ, Aragón EE, Rojas DM. Aislamiento social por covid-19 en la afectación de la salud mental: caso Universidad de la Guajira. Boletín Redipe [Internet]. 2021 [citado 13 Dic 2023]; 10(7):272-89. Doi: <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i7.1364>
4. Elgart JF, Flores LE, Abraham AG, Garrote GL, Torrieri R, Gagliardino JJ. Aislamiento por covid-19 en el amba y en el resto del país: estudio transversal de cambios en hábitos y estilo de vida. Actualización en Nutrición [Internet]. 2021 [citado 21 Mayo 2024]; 22(4):117-126. Disponible en: https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/157081/CONICET_Digital_Nro.ae7cc9db-c2b4-40f9-b1b4-0f31e1770add_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y
5. Soria ML. ¿Aislamiento social preventivo o aislamiento endogámico?: acerca de sus efectos en los trabajos psíquicos de una adolescente durante la pandemia. Revista de psicoanálisis con niños y adolescentes [Internet]. 2022 [citado 21 Mayo 2024]; 23(1). Disponible en: <http://dspace.uces.edu.ar:8180/jspui/bitstream/123456789/6284/1/Soria-Aislamiento.pdf>
6. Cohen Arazi L, García M, Salvatierra DB, Nova SV, Mello FC, Garrido M, Smitarello A, Alberti A. Estado de ánimo, emociones y conductas de los niños durante la pandemia de COVID-19 en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Arch Argent Pediatr [Internet]. 2022 [citado 21 Mayo 2024]; 120(2):116-110. Doi: <https://dx.doi.org/10.5546/aap.2022.106>
7. Zea-Robles AC, León-Ariza HH. Hábitos de vida durante la cuarentena por COVID-19 en una muestra de la población colombiana. Revista Ciencias de la Salud [Internet]. 2022 Aug [citado 13 Dic 2023]; 20(2):33-48. Doi: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.9413>
8. Simón Melchor A, Jiménez Sesma ML, Solano Castán J, Simón Melchor L, Gaya Sancho B, Bordonaba Bosque D. Análisis del impacto psicoemocional de la pandemia del COVID-19 entre los profesionales de enfermería. Enfermería Global [Internet]. 2022 [citado 21 Mayo 2024]; 21(66):184-234. Doi: <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.489911>
9. Oliveira JL, Almeida JC, Pauli AJ, Moitinho MR, Fiorati RC, Souza JD. Impactos psicosociales de la pandemia de COVID-19 en mujeres de asentamientos rurales: estudio longitudinal. Rev Latino-Am Enfermagem [Internet]. 2023 Mar 6 [citado 21 Mayo 2024]; 31:e3831. Doi: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6123.3830>
10. Espinosa Ferro Y, Mesa Trujillo D, Díaz Castro Y, Caraballo García L, Mesa Landín MÁ. Estudio del impacto psicológico de la COVID-19 en estudiantes de Ciencias Médicas, Los Palacios. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2021 [citado 13 Dic 2023]; 46:e2659. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2020.v46suppl1/e2659/es/>
11. Bernal Calle JA, Delgado Cando SH. Impacto psicosocial causado por el confinamiento por COVID-19 en estudiantes de medicina de la Universidad del Azuay [Tesis de Grado]. Cuenca, Ecuador. Disponible en: <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/11948>
12. Revelo Iñiguez JL. Consecuencias en salud mental asociadas al aislamiento social por Covid-19, en adultos mayores grupo "Santa Teresita del Niño Jesús" [Tesis de Grado]. Tulcán, Ecuador. Disponible en: <https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/14807>



13. Ahumada PS. Efectos del aislamiento social y la cuarentena sobre el bienestar subjetivo de los chilenos durante el brote de COVID-19. [Preprints]. SciELO Preprint; 2020. Doi: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.368>
14. Peterle CF, Fonseca CL, Freitas BH, Gaíva MA, Diogo PM, Bortolini J. Problemas emocionales y de comportamiento en adolescentes en el contexto de COVID-19: un estudio de método mixto. Rev Latino-Am Enfermagem [Internet]. 2022 [citado 13 Dic 2023]; 30:e3744. Doi: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6273.3744>
15. Rubiano Urrea EG, Herrera Espinosa Y. Aislamiento social por covid-19: efectos en salud mental en los estudiantes de la facultad de educación a distancia y virtual del programa Licenciatura en Ciencias del Deporte periodo 2-2021 [Tesis de Grado]. Cali, Colombia. Disponible en: <https://repositorio.uniajc.edu.co/server/api/core/bitstreams/51100a96-71c7-44af-a343-b6889a90ac6c/content>
16. Hernández Quirama A, Rojas Betancur HM, Linares García J. Aislamiento y confinamiento: La otra pandemia en el ámbito social. Rev Cuid [Internet]. 2023 [citado 13 Dic 2023]; 14(1). Doi: <https://doi.org/10.15649/cuidarte.2124>
17. Mamani HY, Maquera LL, Reynaga HS, López EJ. Impacto del confinamiento por la covid 19 en el estado emocional de los adolescentes. Ciencia Latina [Internet]. 2022 [citado 13 Dic 2023]; 6(3):2748-67. Doi: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2416
18. Unicef. Estudio sobre los efectos en la salud mental de niñas, niños y adolescentes por COVID-19. Buenos Aires: Argentina. 2021. Disponible en: <https://www.unicef.org/argentina/publicaciones-y-datos/Efectos-salud-mental-ninias-ninos-adolescentes-COVID19>
19. Casas-Huamanta ER. Acceso a recursos tecnológicos y rendimiento académico en tiempos de pandemia y aislamiento social obligatorio. Rev Cient Sist Inform [Internet]. 2022 [citado 21 Mayo 2024]; 2(1):e296. Doi: <https://doi.org/10.51252/rcsi.v2i1.296>
20. Álvarez M, Gardyn N, Iardevlevsky A, Rebello G. Segregación educativa en tiempos de pandemia: Balance de las acciones iniciales durante el aislamiento social por el COVID-19 en Argentina. RIEJS [Internet]. 2020 [citado 13 Dic 2023]; 9(3). Doi: <https://doi.org/10.15366/riejs2020.9.3.002>
21. Barbosa Teixeira Martins A, de Santiago Viana Falcão C, Magalhães Cavalcante Pereira Á, Queiroz Carvalho J, de Lima Diogo J, Gomes Eloy YR, Vasconcellos Abdon AP. Sentimento de angústia e isolamento social de universitários da área da saúde durante a pandemia da COVID-19. Rev Bras Promoc Saúde [Internet]. 2020 [citado 13 Dic 2023]:1-9. Doi: <https://doi.org/10.5020/18061230.2020.11444>

Declaración de conflictos de intereses:

Los autores declaran que no existen conflictos de intereses.

Financiación:

No se recibió financiación para el desarrollo del presente artículo.

