



Universidad del Azuay

**Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la
Educación**

Escuela de Psicología Clínica

**“AFECTACIONES PSICOLÓGICAS
ASOCIADAS AL COVID-19 EN LA CIUDAD
DE LOJA”**

Autora:

María Paula Ramón Montaña

Directora:

Amada Cesibel Ochoa Pineda, PhD

Cuenca - Ecuador

2021

DEDICATORIA

El presente estudio se lo dedico a mis padres que, con esfuerzo, sacrificio y apoyo incondicional me han permitido alcanzar mis sueños, por inculcarme valores, por enseñarme a no darme por vencida a pesar de las adversidades que se puedan presentar y por ser el soporte para no decaer.

También dedico este trabajo a mis abuelos Juan Aguirre y Fanny Gonzales quienes han sido los pilares fundamentales para este proceso. Su bendición a lo largo de los días me ha llevado por el camino del bien.

María Paula Ramón

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a mis padres, abuelos, hermanas, pareja y familiares por toda su paciencia, sacrificio y apoyo incondicional a lo largo de toda mi vida.

Agradezco a mi directora de tesis, PhD. Cesibel Ochoa quien a más de ser una excelente maestra es una gran persona quien me ha sabido apoyar y guiar en este proceso. Agradezco a todos los docentes de la carrera de psicología clínica por cada una de las enseñanzas diarias, finalmente quiero agradecer a Cuerpo de bomberos Loja quienes me abrieron las puertas para poder realizar este trabajo.

María Paula Ramón.

RESUMEN

La pandemia del Covid-19 constituye un problema de salud pública dentro de nuestro país; este virus ha generado efectos inmediatos en nuestra salud mental, por eso este estudio descriptivo, transversal con enfoque cualitativo se centró en describir las afectaciones psicológicas importantes asociadas al COVID-19 de la ciudad de Loja. Se trabajó con 5 personas referidas del Cuerpo de Bomberos Loja. Se realizó una entrevista semi-estructurada junto con un consentimiento informado. El resultado obtenido indica que la mayoría de las participantes sufrieron consecuencias en los aspectos personales, familiares y sociales junto con alteraciones psicológicas.

Palabras claves: Factores psicológicos, covid-19, ansiedad, estrés, depresión.

ABSTRACT

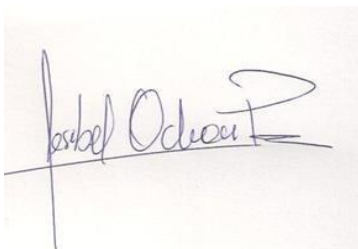
The covid-19 pandemic constitutes a public health problem within our country; This virus has had immediate effects on our mental health., which is why this descriptive, cross-sectional study with a qualitative approach focused on describing the important psychological effects associated with Covid-19 in the city of Loja. This study worked with 5 people referred from the Loja Fire Department. A semi-structured interview was conducted together with an informed consent. The result obtained indicates that most of the participants suffered consequences in the personal, family and social aspects along with psychological alterations.

Keywords: Psychological factors, covid-19, anxiety, stress, depression.

Translated by



María Paula Ramón Montaña



Tutor : Cesibel Ochoa



ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
RESUMEN	IV
ABSTRACT	V
ÍNDICE	VI
INTRODUCCIÓN	VIII
CAPÍTULO I	10
ALTERACIONES PSICOLÓGICAS A CAUSA DEL COVID-19	10
1.1. Marco Conceptual e historia del coronavirus.	10
1.2. Generalidades del coronavirus	10
1.3. Alteraciones psicológicas en relación con el coronavirus.	17
1.3.2. Ansiedad en relación al coronavirus	18
1.3.3. Depresión en relación al coronavirus.	20
1.3.4. Estrés en relación al coronavirus.	20
1.4. Discriminación a causa del coronavirus.	24
1.5. Estigma asociado al COVID-19	30
CAPÍTULO II	33
METODOLOGÍA	33
2.1. Tipo de investigación	33
2.2. Descripción de los objetivos de la investigación	33
2.3. Población	34
2.4. Criterios de inclusión:	34
2.5. Criterios de exclusión	34
2.6. Herramientas metodológicas	34
2.7. Procedimiento	35
CAPÍTULO III	36
INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	36
3.1. Exposición de casos	36
3.2. Resultados de las entrevistas	52
.....	54
CONCLUSIONES	59
RECOMENDACIONES	60
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:	61

ANEXOS	68
Anexo 1: Consentimiento informado	68
Anexo 2: entrevista semi estructurada	69
Anexo 3: Tablas de categorización acorde al discurso de casos	73

INDICE DE ILUSTRACIONES

Índice de tablas

Tabla 1 Datos sociodemográficos de los entrevistados.....	36
--	----

Índice de las ilustraciones

Ilustración 1 Aspectos generales del entrevistado.....	53
Ilustración 2 Alteraciones psicológicas a causa de covid-19.....	55
Ilustración 3 Discriminación a personas contagiadas de covid-19	57

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la pandemia covid-19 ha generado muchos problemas a nivel de la salud, más aún, al existir una nueva variante del virus misma que se está propagando a nivel mundial, lo que está generando mayores problemas de salud mental.

El temor y toda la ansiedad con respecto a esta enfermedad nueva, y la preocupación de lo que podría suceder, podrían llegarnos a generar emociones fuertes en adultos como en niños. Las medidas que se han tenido que tomar como el distanciamiento social, hace que las personas se sientan en soledad debido al aislamiento, y por estas razones es posible que aumente el estrés y la ansiedad.

El estrés producido durante esta enfermedad infecciosa puede en ciertos casos incluir obstrucciones como: miedo y preocupación por su salud, cambios en los patrones de sueño o alimentación, dificultades para dormir o concentrarse, aumento de enfermedades físicas y agravamiento de problemas de salud mental.

Un estudio llevado entre junio y agosto de 2020 en 130 países de la OMS, con el objetivo de evaluar las perturbaciones en salud mental generadas por el COVID-19 indica que: más del 60% de los países señaló perturbaciones de los servicios de salud mental destinados a las personas vulnerables, incluidos los niños y los adolescentes (72%), las personas mayores (70%) y las mujeres que requieren servicios prenatales o postnatales (61%). El 67% observaba perturbaciones en los servicios de orientación psicológica y de psicoterapia; el 65% en los servicios esenciales de reducción de riesgos; y el 45% en los tratamientos de mantenimiento con agonistas de opiáceos para los adictos a los opiáceos. El 30% señaló perturbaciones en el acceso a los medicamentos destinados a tratar trastornos mentales, neurológicos y derivados del consumo de drogas (OMS, 2020).

Paniagua (2020), menciona que la ansiedad, el temor y la angustia debido a esta desconocida enfermedad, podría generar un deterioro emocional lleno de situaciones angustiosas; generando así emociones fuertes tanto en las personas afectadas por el virus como en sus familiares. Esta afectación se puede dar tanto en lo laboral, en lo social y en lo familiar.

El temor que se tiene a personas que padecen o padecieron el virus se ha dado por varios motivos, uno de aquellos es por la falta de información que tienen las personas; ya que muchos creen que las personas que en algún momento han padecido de covid-19 puede infectar por un largo tiempo. Este temor ocasiona que muchas de las personas que van adquiriendo los síntomas de covid-19 no acudan ni siquiera donde un médico para realizarse el control respectivo. Estos ocultamientos de síntomas o de casos confirmados ocasiona mucho daño a toda la población, ya que pueden ir infectando a mucha más gente y así ocasionar que se propague más esta pandemia.

Por estas razones, el trabajo a realizar es de gran importancia, puesto que permitirá conocer la experiencia y reacción de cada una de las personas que han sufrido esta enfermedad, así como también, describir las afecciones psicológicas importantes asociadas al Covid-19 e indagar si ha existido discriminación por ser paciente covid-19.

Personalmente considero que todo lo planteado anteriormente se puede lograr brindando información real acerca del contexto sanitario que atravesamos, así como demostrar con casos reales y cercanos, como ha afectado los actos discriminatorios a las personas que han sido afectadas por la COVID-19 en el desarrollo de las actividades que efectúan cotidianamente.

CAPÍTULO I

ALTERACIONES PSICOLÓGICAS A CAUSA DEL COVID-19

En este capítulo se pretende dar a conocer el contexto del covid-19, resaltando que el presente trabajo de investigación se centra en las alteraciones psicológicas que puede ocasionar esta enfermedad, es por eso, que se revisarán los conceptos básicos referente al covid-19, acerca de la propagación, síntomas, consecuencias de esta enfermedad; y así mismo acerca de cada una de las alteraciones psicológicas que esta pueda ocasionar e incluso la discriminación que ha provocado esta enfermedad, se describirán investigaciones relacionadas a cada una de las alteraciones psicológicas y por último se emitirá una conclusión que exponga de manera general cada uno de los contenidos de este capítulo.

1.1. Marco Conceptual e historia del coronavirus.

1.2. Generalidades del coronavirus

“Los coronavirus son un grupo de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como neumonía, síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y síndrome respiratorio agudo grave (SARS)” (Bupa, 2020).

Los coronavirus son una familia de virus que generalmente llegan a causar infecciones leves del tracto respiratorio superior. Por lo general, los coronavirus tienen un reservorio animal, generalmente de animales salvajes pueden transmitirse a los humanos. Los animales peridomésticos pueden servir como hospedadores intermedios, facilitando la recombinación del virus. Mencionan que la magnitud y la trayectoria de la epidemia es difícil de predecir, ya que China ha reprimido las críticas de sus esfuerzos actuales y ha controlado todos los medios, incluidas las redes sociales. Esto ha provocado que algunos ciudadanos pierdan credibilidad en sus declaraciones (Ena, et al., 2020).

Los coronavirus son clasificados en cuatro subfamilias, alfa, beta, gamma y delta coronavirus, siendo los alfa y beta originados aparentemente de mamíferos, específicamente de murciélagos, y los gamma y delta de cerdos y aves. Los beta

coronavirus pueden llegar a causar enfermedades severas y e incluso llegar hasta la muerte. Estos pueden causar infecciones respiratorias e intestinales en animales y humanos, pero no se habían considerado altamente patógenos para los humanos hasta la aparición de la epidemia del Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS) en el 2002 y 2003 en la provincia de Guangdong en China. Hasta ese momento, las infecciones causadas por coronavirus en humanos sólo llegaban a generar infecciones leves en pacientes inmunocompetentes. No se han reportado más casos de SARS desde el 2004, en total, hubo un aproximado de 8.096 casos comprobados en 29 países, dejando un saldo de 774 personas fallecidas (Koury, et al., 2020).

En el año 2012, emergió un coronavirus, identificado por primera vez en Arabia Saudita, el Coronavirus es el causante MERS-CoV. Ambos, el SARS-CoV y MERS-CoV, fueron transmitidos de animales a humanos, pero se piensa que ambos virus fueron originados en murciélagos. Desde la aparición del SARS en 2002, se han descubierto un gran número de coronavirus relacionados al SARS (SARSr-COVs) en murciélagos, que sirven como huésped reservorio natural para estos virus. Un grupo de científicos, reportó la identificación y caracterización del nuevo coronavirus (2019-nCoV) así como la secuencia genética del virus, confirmando que compartía el 79.6% del genoma con el ya conocido SARS-CoV causante de la epidemia hace 18 años. Pudieron identificar que el virus es idéntico en 96% de su genoma a coronavirus provenientes de murciélago. El grupo de estudio de Coronavirus del Comité Internacional de Taxonomía de Virus reconoce que el 2019-nCoV, es hermano de los Coronavirus causantes de Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS-CoVs), de la especie de los Coronavirus relacionados al SARS (SARSr-COVs) y designó oficialmente al 2019-nCoV como SARS-CoV2. El SARS-CoV2 pertenece al grupo de los beta coronavirus y está estrechamente relacionado con el SARS-CoV. Un estudio realizado el 18 de febrero, asegura haber encontrado una estrecha relación entre un virus detectado en dos pangolines malayos que habían sido encontrados muertos por el equipo de Rescate del Centro de Vida Silvestre de Guangdong el 24 de octubre en China. El equipo reportó haber detectado la presencia de un coronavirus parecido al SARS-CoV en muestras de pulmón de estos animales, los cuales presentaban un líquido espumoso en sus pulmones y fibrosis pulmonar (Koury, et al., 2020).

El estudio concluye, basado en el análisis genético de las muestras, que el pangolín era portador de un coronavirus parecido a SARS-CoV2, por lo que podría haber sido un pangolín el huésped intermedio entre los murciélagos y los humanos. Sin embargo, la ruta más importante de transmisión es la ruta de persona a persona. Inicialmente la mayoría de los pacientes identificados se habían vinculado directa o indirectamente al mercado de Wuhan, pero algunos casos de personas no vinculadas al mercado, incluyendo familiares de los enfermos fueron reportados. La evidencia sugería que la transmisión persona a persona era posible. De la misma manera que el SARS-CoV, el SARS-CoV2 se transmite persona a persona por contacto directo o indirecto con secreciones respiratorias o fómites al estornudar o toser. El virus también ha sido aislado en heces humanas. Debido a que los pacientes con COVID-19 pueden presentar tos entre otros síntomas, la mejor manera de evitar la propagación de la enfermedad COVID-19 es el aislamiento de los pacientes que presenten los síntomas (Koury, et al., 2020).

En diciembre del 2019, la provincia de Wuhan, China, se convirtió en el epicentro de un brote de neumonía, el inicio de causas desconocidas. Muchos de los infectados fueron vinculados a un mercado mayorista de pescados, mariscos y animales vivos y no procesados en la provincia de Hubei. Las incorrectas medidas de bioseguridad en los mercados de alimentos, permitieron que los virus se transmitan entre animales y desde animales a humanos (Koury et al., 2020).

Entre el 18 y 29 de diciembre del 2019, se reportaron los cinco primeros casos de covid-19. Para el primero de enero del 2020 el mercado de Wuhan había sido cerrado y no existía evidencia clara de transmisión persona a persona. El 2 de enero de 2020, 41 personas habían sido hospitalizados con un nuevo tipo de coronavirus (2019-nCov). Para el 12 de enero del 2020 se confirmó que el centro donde había empezado todo esto era el mercado de Wuhan. Se le asignó a la enfermedad el nombre de COVID-19. Después de 10 días, un total de 571 casos habían sido reportados en 25 provincias diferentes en toda China, mientras que las muertes alcanzaron a 17 y se mantenían 95 pacientes en estado crítico. Con este antecedente, el número de contagiados aumentó en China, y para el 30 de enero de 2020 se habían reportado 9 692 casos en toda China y 90 casos en diferentes países incluyendo Taiwán, Tailandia, Vietnam, Malasia, Nepal, Sri Lanka, Camboya, Japón, Singapur, la República de Corea, Emiratos Árabes Unidos, Estados Unidos, Filipinas, India, Irán, Australia, Canadá, Finlandia, Francia y Alemania. El primer reporte

de caso en el continente americano, surgió el 19 de enero del 2020 en Estados Unidos, así mismo, el 24 de enero se reporta el primer caso en Europa. El 26 de febrero se reporta el primer caso en Suramérica. El 11 de marzo, con 118 000 casos reportados en 114 países y 4 291 personas fallecidas, la Organización Mundial de la Salud declara que el brote de la enfermedad es considerado una pandemia (Koury, et al., 2020).

El primer caso reportado en Ecuador de Covid-19 fue el 29 de febrero del 2020, cuando una mujer de 71 años retornó al país desde España el 14 de febrero; el 13 de marzo del 2020 se notificó el deceso de la paciente 0. Los casos desde finales del segundo mes del año se han ido incrementado en el territorio nacional. Ecuador ha llegado a ser el segundo país en Suramérica con el mayor número de contagios con 22.719 casos confirmados de covid-19, 576 fallecidos por covid-19 hasta el momento y 1060 fallecidos sospechosos sin prueba confirmatoria de covid-19 (Santilan, et al, 2020).

“La COVID-19 es la enfermedad infecciosa que es causada por el coronavirus. Este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos. Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo” (OMS,2019).

El COVID-19 se propaga más comúnmente durante el contacto cercano, por ejemplo, cuando las personas con COVID-19 tosen, estornudan, cantan, hablan o respiran, producen gotitas respiratorias. Estas gotitas pueden variar de tamaño desde gotitas a gotitas más pequeñas. Las infecciones ocurren principalmente a través de la exposición a gotitas respiratorias cuando una persona está en contacto cercano con alguien con COVID-19. Las gotitas respiratorias provocan infecciones cuando son inhaladas o se depositan en las membranas mucosas, como las que revisten la parte interna de la nariz y la boca. A medida que las gotitas respiratorias se desplazan a una mayor distancia la concentración de estas gotitas disminuye. A medida que el tiempo pasa, la cantidad de virus infeccioso presente en las gotitas respiratorias también disminuye (CDC,2020).

1.2.1. Duración del periodo de incubación del COVID-19

Un período de incubación es el tiempo entre el momento que se contrae el virus y el comienzo de los síntomas. Actualmente, el período de incubación para el nuevo coronavirus es entre 2 y 14 días después de la exposición. Según un informe reciente, más del 97% de las personas que contraen SARS-CoV-2 muestran síntomas dentro de 11.5

días después de estar expuestas. El período promedio de incubación parece ser de aproximadamente 5 días. Sin embargo, este cálculo puede cambiar a medida que conocemos más sobre el virus. Para muchas personas, los síntomas del COVID-19 empiezan como síntomas moderados y gradualmente empeoran en pocos días (Hersh, 2020).

1.2.2. Tiempo que sobrevive el covid-19 en una superficie.

Luego de seis meses de estudios, el mundo científico ha llegado a una especie de consenso sobre cuál es el tiempo de duración del nuevo coronavirus en las distintas superficies. Los expertos basan sus conclusiones sobre el tema en dos estudios principalmente: uno publicado por especialistas en la revista científica estadounidense *The New England Journal of Medicine* (NEJM) y otro difundido por la publicación británica de investigación *Journal of Hospital Infection* (JHI). Para la investigación publicada en la NEJM se utilizó un dispositivo para dispensar aerosol que simulaba las gotas creadas al toser o estornudar y comprobaron cuánto sobrevivió el virus en distintos materiales. En superficies de acero inoxidable o plástico como las botellas, asientos de autobuses, mochilas, botones de ascensor se detectó un virus viable hasta 72 horas después. En cobre, no se detectó presencia del virus tras cuatro horas. En estaño y aluminio alrededor de dos horas. En cartón, la contaminación duró hasta 24 horas. En cristal hasta cinco días. En papel algunos minutos. En cuanto a la comida, según el estudio, al parecer el nuevo coronavirus no se propaga por exposición a alimentos. No se encontró al virus en agua potable. El coronavirus puede sobrevivir horas y hasta días en superficies como las agarraderas de las puertas si estas no son desinfectadas (Rodríguez, 2020).

“Los coronavirus en entornos de temperaturas altas con alta humedad tienden a vivir menos tiempo que en entornos más fríos, secos, exposición a la luz del sol o incluso a la humedad del ambiente” (Bhargava, 2020).

La investigación publicada en *Journal of Hospital Infection* muestra también que los coronavirus en general pueden desactivarse eficazmente y en un minuto al desinfectar las superficies con etanol al 62-71%, peróxido de hidrógeno (agua oxigenada) al 0.5%, o hipoclorito de sodio (lejía doméstica). Otro estudio, realizado por el Ministerio de Sanidad español, en condiciones de 22 grados centígrados de temperatura y 60% de

humedad, revela que se deja de detectar el virus después de tres horas sobre pañuelos de papel y en uno o dos días en madera, ropa o vidrio. En acero inoxidable, plástico, billetes y mascarillas quirúrgicas señalan que en más de cuatro días. Sobre los zapatos, Andrew Janowski, instructor de enfermedades infecciosas en el Hospital St. Louis de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington, afirma que no hay más evidencias que las que apuntan a que el calzado es por lo general un foco de gérmenes y virus. "A las bacterias les encanta vivir en los zapatos", asegura el doctor Janowski. Pero eso no quiere decir que sean una fuente común de infección (Rodríguez, 2020).

1.2.3. Síntomas del covid-19

Según la CDC en el 2021, menciona que los diferentes síntomas por personas con covid-19 llegan a variar desde aquellos que presentan síntomas leves hasta quienes les toca atravesar esta enfermedad de manera más fuerte y grave. Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición o el contagio del virus. Entre los síntomas más comunes están: fiebre, escalofríos, tos, dificultad para respirar (sentir que le falta el aire), fatiga, dolores musculares y corporales, dolor de cabeza, pérdida reciente del olfato o el gusto, dolor de garganta, congestión o moqueo, náuseas o vómitos y diarrea (OMS, 2019).

El 80% de las personas se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tener un tratamiento hospitalario. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen la COVID-19 presentan un cuadro grave y experimenta problema en la respiración. Las personas de mayor edad y las que tienen problemas en la salud de manera previa como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves. Sin embargo, cualquier persona puede contraer la COVID-19 y caer gravemente enferma (OMS, 2019).

1.2.4. Prevención

Según la OMS, sugiere que para evitar la propagación de la COVID-19: guarde al menos 1 metro de distancia entre usted y otras personas. Mantenga una distancia aún mayor entre usted y otras personas en espacios interiores. Cuanta mayor distancia menos probabilidad de contagio; utilice, guarde, limpie y elimine las mascarillas correctamente; lavar las manos con frecuencia. Desinfectarse las manos, mantener distancia; utilizar

cubre bocas, evitar tocarse la nariz, ojos ni boca; si no se encuentra bien, quédese en casa; en caso de tener fiebre, tos o dificultad para respirar, busque atención médica.

Evite las 3 “C”: **espacios cerrados, congestionados o que entrañen contactos cercanos.** Los riesgos de contagio con el virus de la COVID-19 son más altos en espacios abarrotados e insuficientemente ventilados en los que las personas infectadas pasan mucho tiempo juntas y muy cerca unas de otras. Se han notificado brotes en restaurantes, ensayos de coros, clases de gimnasia, clubes nocturnos, oficinas y lugares de culto en los se han reunido personas, con frecuencia en lugares interiores abarrotados en los que se suele hablar en voz alta, gritar, resoplar o cantar.

Reúnase al aire libre. Las reuniones al aire libre son más seguras que en interiores, ya que por lo general son espacios pequeños y no cuentan con buena circulación del aire.

Evite lugares abarrotados o interiores, pero si no puede, adopte las siguientes precauciones: Abra una ventana. Aumente el caudal de ‘ventilación natural’ en los lugares cerrados, utilice una mascarilla, lávese periódica y cuidadosamente las manos con un gel hidroalcohólico o con agua y jabón para eliminar los gérmenes incluyendo el virus, no tocarse la nariz, la boca ni ojos, debido a que las manos al tocar muchas superficies podrían coger el virus. Una vez contaminadas, pueden transportar el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí el virus puede entrar en el organismo e infectarlo, es por eso que al estornudar tápese la boca y la nariz lávese las manos, limpie y desinfecte frecuentemente las superficies, en particular las que se tocan con regularidad, por ejemplo, picaportes, grifos y pantallas de teléfonos (OMS, 2020).

1.2.5. Vivencias de familiares de personas afectadas por covid-19

El miedo a la transmisión de la enfermedad, se transforma en sentimientos que llega a amenazar constantemente a la parte interna del ser humano. Desde la parte psicológica, la adaptación a una situación nueva, tramita tanto a un proceso como a un estado. En cuanto a proceso, implica traspasar subprocesos que llevan a realizar los ajustes para alcanzar un nuevo equilibrio según la teoría de Piaget. Desde la perspectiva de la psicología social es comprensible que las conductas, sentimientos y pensamientos se ven afectadas por hechos sociales, lo que va más allá de la psicología individual. Para poder comprender mejor la pandemia se podrían utilizar distintos modelos teóricos y

plantean una herramienta importante para poder abordar el estrés del encierro y poder llegar a obtener una buena inteligencia emocional (Paniagua, 2020).

La psicología social nos permite encontrar y determinar las consecuencias psicosociales del Sars-CoV-2. Aparte del miedo que todo esto ocasiona y los diferentes problemas de salud se llega a la conclusión que en las relaciones interpersonales también ha tenido un cambio bastante drástico (Paniagua, 2020).

1.3. Alteraciones psicológicas en relación con el coronavirus.

“Los psicólogos clasifican la conducta como perjudicial y disfuncional cuando creen que es atípica, inadaptada e injustificable” (Alonso, 2014).

Alonso (2014) plantea que para poder suponer que una persona tiene un trastorno mental, debe tener un comportamiento atípico que ocasione malestar a las demás personas. Este tipo de conductas molestas y atípicas suelen a considerarse como un trastorno cuando llegan a ser perjudiciales. Por lo general cuando los comportamientos típicos de las personas se llegan a volver incapacitantes nos dan una señal de un posible trastorno psicológico. Para concluir, tener un desajuste en la adaptación es un componente importante para poder definir un trastorno (Alonso, 2014).

1.3.1. Tipos de alteraciones

Alonso (2014), menciona que existen muchos tipos diferentes de trastornos mentales. Algunos comunes incluyen: trastornos de ansiedad, incluyendo trastorno de pánico, trastorno obsesivo-compulsivo y fobias; depresión, trastorno bipolar y otros trastornos del estado de ánimo, trastornos de la alimentación, trastornos de la personalidad, trastorno de estrés post-traumático y trastornos psicóticos, incluyendo la esquizofrenia.

Señala Alonso (2014), “El confinamiento en el hogar es una situación sin precedentes recientes en nuestro país, y es previsible que tenga un importante impacto en el bienestar físico y psicológico” (s.p).

1.3.2. Ansiedad en relación al coronavirus

El concepto de ansiedad ha ido evolucionando hacia una multiplicidad de dimensiones. En primer lugar, éste se ha considerado como un estado emocional y fisiológico transitorio, como un rasgo de personalidad y como explicación de una conducta. La ansiedad no siempre varía en proporción directa al peligroso objetivo producido por una determinada situación, sino que tiende a ocurrir de forma irracional, es decir, ante situaciones carentes de peligro real (Sabater, 2020).

A partir de la década de los años cincuenta del siglo anterior, la ansiedad empezó a ser concebida como una dolencia de sobreexcitación, en tanto la exposición prolongada ante un estímulo excitante puede desembocar en una incapacidad para la inhibición de la excitación (Malmo, 1957).

Por su parte, Wolpe (1958) describe la ansiedad como “lo que impregna todo”, estando condicionada a distintas propiedades más o menos omnipresentes en el ambiente, haciendo que el individuo esté ansioso de forma continua y sin causa justificada.

En la década de los años sesenta se formuló la teoría tridimensional de la ansiedad, en la que las emociones se manifiestan a través de reacciones agrupadas en distintas categorías como la cognitiva o subjetiva, fisiológica y motora o comportamental, las cuales correlacionan escasamente entre sí (Martinez, et al., 2012).

A finales de los años sesenta, se empieza a concebir la ansiedad como un término referido a un patrón de conducta caracterizado por sentimientos subjetivos de tensión, cogniciones y activación fisiológica, como respuesta a estímulos internos (cognitivos o somáticos) y externos (ambientales). Se trata, por tanto, de un constructo multidimensional compuesto por tres componentes (motor, cognitivo y fisiológico), los cuales interactúan entre sí. La respuesta emocional emitida engloba aspectos subjetivos de carácter displacentero en el individuo como la tensión, inseguridad, falta de concentración, dificultad para tomar decisiones, miedo, aprensión, pensamientos negativos de inferioridad, sentimientos de incapacidad ante la situación, sensación general de pérdida de control, entre otros; así mismo, aspectos corporales caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo y del sistema nervioso somático como las palpitaciones, pulso rápido, opresión torácica, respiración rápida y superficial, ahogo, aerofagia, molestias digestivas, sudoración, sequedad de boca,

temblor, hormigueo, dolor de cabeza tensional, fatigabilidad excesiva, tensión muscular, mareo, vómitos, micciones frecuentes, eyaculación precoz, frigidez, impotencia, etc, y aspectos observables que implican comportamientos poco adaptativos como la paralización motora, hiperactividad, tartamudeo, dificultades de expresión verbal, conductas de evitación ante determinadas situaciones, conductas de escape, movimientos sin una finalidad concreta, torpes y repetitivos, etc (Sierra, et al., 2003).

En definitiva, la ansiedad se refiere a una respuesta que da a un peligro indefinido, confuso o imaginario; ésta se caracteriza por la tirantez, inquietud y un sentido de desamparo. El individuo ansioso anticipa una desgracia, dando como resultado ciertas manifestaciones clínicas particulares, como sudoración, tensión muscular, quejidos, pulso acelerado, respiración entrecortada, indigestión, diarrea, disfunción sexual, entre otras (Sierra, et al., 2003).

Los signos y síntomas de ansiedad más comunes incluyen los siguientes: nerviosismo, temblor, tensión, miedo, pánico o catástrofe, aumento del ritmo cardiaco, hiperventilación, sudoración, temblores, sensación de debilidad o cansancio, problemas para concentrarse, dificultades para conciliar el sueño, tener dificultades para controlar las preocupaciones, tener la necesidad de evitar las situaciones que generan ansiedad (Sierra, et al., 2003).

Es natural sentir ansiedad cuando afrontamos una crisis, lo desconocido o un cambio repentino. Es una reacción normal que sintamos la necesidad de tener seguridad, certidumbre, predictibilidad y control. La ansiedad es una emoción normal y sirve como una señal a la que debemos prestar atención para protegernos a nosotros mismos. La ansiedad nos alerta. Y nos lleva a adaptarnos. Pero, cuando nos sentimos agobiados o superados por la ansiedad, esta emoción nos puede perjudicar en vez de ayudarnos (Walls, 2020).

Hoy en día la ansiedad está muy relacionada a la desconocida enfermedad infecciosa del Covid-19, muchos individuos han presentado dicha sintomatología, pero es importante recalcar que las personas que más presentaron ansiedad han sido personas con enfermedades crónicas, esto ha sido demostrado en el estudio realizado en marzo del 2020 en la Comunidad autónoma Vasca de España en una muestra de 976 personas en donde se evaluaba algunos trastornos psicológicos por covid-19 (Ozamiz,et al., 2020).

1.3.3. Depresión en relación al coronavirus.

La depresión puede ser definida como uno de los tipos de alteración del ánimo, consistente en su disminución con un grado variable de pérdida de interés o dificultades para experimentar placer en las actividades habituales y acompañado de diversos síntomas psíquicos como es la tristeza, alteraciones de la concentración, memoria, entre otros; y físicos como la disminución de la libido, anorexia-hiperfagia, etc. Los síntomas y signos clínicos de la depresión pueden ser ordenados de la siguiente manera: alteraciones emocionales, alteraciones del pensamiento, alteraciones somáticas, alteraciones de los ritmos vitales y alteraciones de la conducta (Retamal, 1999).

A medida que la crisis del COVID-19 continúa, hay un aspecto en el que debemos estar muy atentos en la depresión. Sentirse deprimido en este momento de inactividad forzada y constante incertidumbre es inevitable, y la mayoría de nosotros estamos luchando por mantener una actitud positiva. La depresión puede ser fácil de pasar por alto. Con la tristeza y la irritabilidad comprensiblemente ampliadas durante esta crisis, las señales pueden ser aún más fáciles de pasar por alto para los miembros de la familia, incluso en los niños. Durante estos tiempos estresantes, monitorear su propio bienestar mental es tan importante como estar alerta a las necesidades de sus hijos. Su estado de ánimo afecta a toda su familia, por lo que prestarle la atención que necesita, y la ayuda profesional si la necesita, también es fundamental para la capacidad de recuperación que necesita para superar esta crisis (Miller, 2020).

1.3.4. Estrés en relación al coronavirus.

Se considera estrés al mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus recursos. En estos casos, el individuo experimenta una sobrecarga que puede influir en el bienestar tanto físico como psicológico y personal. Las adversidades son muy diferentes y las situaciones cotidianas o laborales nos llevan a activar ese mecanismo de estrés sin necesidad de que nuestra vida corra peligro. Por tanto, el estrés sirve como estímulo frente a situaciones importantes para la persona afectada, como puede ser la pérdida de un ser querido, la quiebra económica, entre miles de situaciones más (Gallardo, 2020).

El estrés se manifiesta en una primera fase de activación o preparación de la persona frente a este estímulo; después hay un periodo de mantenimiento del estado de alta actividad y,

por último, cuando se ha superado la situación, se pasa a una fase de agotamiento en la que la alta actividad cae bruscamente. Para adaptarse a las exigencias o a las necesidades activamos el proceso del estrés que permite adaptarse y se manifiesta con reacciones como agilizar el pensamiento, emplear una conducta más enérgica, aumentar la eficacia para superar determinadas situaciones con éxito. El estrés empieza a ser perjudicial cuando no se recuperan la energía o los recursos gastados. Si sucede esto se produce un desgaste importante del organismo (Gallardo, 2020).

Este puede causar muchos síntomas, tanto físicos, como psicológicos y emocionales, entre los más frecuentes están: dolor de cabeza: mala memoria, diarrea, falta de energía o de concentración, la gente se centra tanto en un tema, que le cuesta prestar atención al resto de cosas, perdiendo de ese modo parte de la concentración, cambios de la conducta, problemas de salud mental: como ansiedad o depresión, problemas cardiovasculares y musculoesqueléticas; cuando el estrés se prolonga mucho tiempo, cambios en el peso, problemas estomacales, cansancio constante y prolongado, problemas a nivel sexual, rigidez en la mandíbula y el cuello, insomnio o exceso de sueño, desgaste a nivel celular y envejecimiento (Gallardo, 2020).

La pandemia del COVID-19 ha tenido un efecto enorme en nuestras vidas. Por lo general la mayoría de las personas nos enfrentamos a un sin número de situaciones llenas de retos que son estresantes, cada una de estas situaciones nos provocan sentimientos y emociones fuertes no solo en adultos, sino también en niños. Para poder reducir la propagación del virus es importante tomar y respetar las restricciones o medidas de salud pública, lamentablemente estas medidas nos hacen sentir soledad, nos incrementa el nivel de estrés y ansiedad, sin embargo, es bastante normal que durante esta pandemia nos sintamos de esa manera (CDC, 2021).

1.3.5. Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento

La actividad económica ha disminuido debido al cierre de la mayoría de centros educativos y el confinamiento obligatorio de toda la humanidad. “Durante el confinamiento, los factores que más afectan al bienestar físico y psicológico son la pérdida de hábitos y el estrés psicosocial, de acuerdo al primer estudio que analiza el impacto psicológico de la cuarentena por COVID-19 en China” (Urzúa, et al., 2020, s.p).

La mayoría de las personas durante el confinamiento tuvieron la interrupción de sus hábitos, muchos adquirieron nuevos hábitos, pero, generalmente eran pocos saludables como es una mala alimentación, sedentarismo, alteraciones en el sueño lo que nos puede derivar a problemas físicas (Urzúa, et al., 2020, s.p).

Urzúa et al. (2020) menciona que: “Las variables implicadas en el impacto psicológico son: el miedo a infectarse, sentimientos de frustración, no poder cubrir las necesidades básicas y falta de información y pautas de actuación claras o la presencia de problemas de salud mental previos”.

También el estigma y rechazo social en el caso de personas infectadas o expuestas a la enfermedad puede ser un desencadenante de una peor adaptación. El grado de impacto dependerá de varios factores. De acuerdo con el estudio de Sprang y Silman (2013), la población que ha vivido una cuarentena durante enfermedades pandémicas es más propensa a presentar trastorno de estrés agudo, de adaptación y dolor (el 30% con criterios de trastorno de estrés postraumático). Por el momento, se cuenta con escasas evidencias sobre el impacto psicológico inmediato de la COVID-19 en la población general, con unos pocos estudios publicados principalmente con población china. El primero consistió en la realización de una encuesta a 1210 personas en las que el 8% tenían un estrés moderado o grave, el 16% síntomas depresivos con una oscilación de moderados a graves, el 28% ansiedad, el 53% un impacto psicológico moderado a grave, pero la preocupación principal en los encuestados era el contagio que tenían sus familiares (Urzúa, et al., 2020).

Balluerka et al. (2020) menciona que: “En un estudio en Wuhan, hallaron prevalencia de síntomas de estrés postraumático del 7%. En el mismo grupo y con una muestra de 2.091 personas, hallaron prevalencia un estrés postraumático agudo un mes después del brote de COVID-19 del 4,6%”.

1.3.6. Impacto psicológico ante el aislamiento

Ferrer (2020), menciona que: “El brote de epidemia por coronavirus COVID19/SARS-CoV-2 ha provocado que muchos países pidan a las personas que han estado en contacto con la infección se aíslen en su hogar, bajo vigilancia domiciliaria”.

Es importante destacar que ante esta situación y en virtud de la expansión ante los demás países, el resto de las personas por igual deben de permanecer aislados para evitar que se siga propagando la enfermedad, ocasionando mucha desesperación en ellos, irritabilidad, ira, angustia y muchas emociones más al no poder tener un contacto físico con amigos y familiares ni poder realizar sus actividades normales, todo ello puede traer consigo efectos catastróficos. Todos ellos considerados factores altamente estresores y contraproducentes para el ser humano portador o no del COVID19. De la misma manera algunos factores estresores de la cuarentena son: *Tiempo de duración de la cuarentena*: una peor salud mental se asocia a una mayor duración de la cuarentena, *Miedo a la infección*: ocurre en los individuos ante algún temor a la epidemia propiamente, y a poder contagiar a miembros de su grupo familiar, manifestándose en cualquier síntoma de la enfermedad e incluyendo ansiedad, *Frustración y aburrimiento*: ocurre cuando las personas se encuentran en aislamiento y no pueden realizar su rutina diaria, disminuyendo el contacto con los demás miembros que por lo general se rodea, *Suministros inadecuados*: esto tiene mucha importancia en las personas que por lo general mantenían sus necesidades básicas satisfechas, por lo tanto al no estar satisfechas todas estas necesidades generan ansiedad y frustración, *Información inadecuada*: muchas de las veces la información que recibimos es muy escasa y contradictoria, lo que nos ocasiona un nivel de estrés alto (Ferrer,2020).

1.3.7. Factores estresantes de la cuarentena

Economía: la pérdida financiera o la disminución de esta, llega a ser un inconveniente muy significativo durante la cuarentena, ya que las personas llegan a desequilibrarse económicamente por la falta de trabajo, al ser esta sin planificación previa llega a crear un nivel de angustia, ansiedad causando daños en la parte psicológica (Ferrer, 2020).

Estigma: En el caso específico de la cuarentena ya lo consideran sinónimo de miedo, sospecha, tratan de manera diferente. Es por ello, que la educación sobre la epidemia es tan importante como la justificación de la misma y evitar así la menos estigmatización posible (Ferrer, 2020).

1.3.8. Otras alteraciones psicológicas en relación al coronavirus covid-19.

Por otro lado, un estudio publicado en la Revista Habanera de Ciencias Médicas, en el que se evaluó la ansiedad, depresión, estrés e ideación suicida en 197 personas con COVID-19 se concluyó que, predominó la ansiedad como estado en la mayoría de las personas sobre todo con un nivel alto y medio con un 30,96%. El nivel de depresión como estado tuvo la mayor representación con niveles medio (36,54%). El nivel de estrés el 66,49%. El nivel de estrés de las personas se mostró alterado en las escalas: pasado el límite, excesivo estrés y demasiado estrés y finalmente la ideación suicida detectó que se manifestó en el 1,52 % (Arias, et al., 2020).

Otra investigación publicada en el Centro Provincial de Ciencias Médicas, Santiago de Cuba, en la que se examinó la vulnerabilidad al estrés, depresión, ansiedad, ideación suicida, nivel de funcionamiento y tipos de afrontamiento, en 67 estudiantes de medicina que realizaban pesquisa activa de la COVID-19. La ansiedad evaluada, la presencia probable y establecida en el 28,8% de los estudiantes, se encontró una baja depresión en 51 estudiantes y en 2 depresión grave. La ideación suicida estuvo presente en un solo estudiante. Finalmente, el 45,8% presentó afrontamiento enfocado a la enfermedad y 54,2% a la emoción (Ramón, et al., 2020).

Organizaciones de derechos humanos y otros grupos en Francia, Australia y Rusia también informaron sobre ataques y casos de acoso a personas de ascendencia asiática en relación con el COVID-19. ”. En África se han reportado incidentes de discriminación y ataques contra personas asiáticas acusadas de ser portadoras de coronavirus. Los incidentes contra personas asiáticas han continuado en EE.UU. desde el estallido de la pandemia de COVID-19: en febrero y marzo numerosas noticias informaron sobre ataques y discriminación relacionados con el coronavirus. En un incidente típico, un estadounidense de origen chino relató su experiencia: “Estaba hablando por teléfono con mi madre en mandarín cuando una mujer que pasaba por allí me gritó ‘alejen a este chino infectado de coronavirus de mí’ refiriéndose a mí” (Human Rigth Watch, 2020).

1.4. Discriminación a causa del coronavirus.

“La discriminación es una conducta culturalmente fundada, sistemática y socialmente extendida, de desprecio contra una persona o grupo de personas sobre la base de un prejuicio negativo o un estigma relacionado con una desventaja inmerecida, y que

tiene por efecto (intencional o no) dañar sus derechos y libertades fundamentales” (Rodríguez, 2005).

La pandemia de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) ha descubierto fracturas sociales y políticas dentro de las comunidades, con respuestas realizadas y discriminatorias al miedo, que afecta de manera desproporcionada a los grupos marginados. Tras la propagación del COVID-19 desde Wuhan, China, ha aumentado la discriminación hacia los chinos. Esto incluye actos individuales de microagresión o violencia, hasta formas colectivas. Los actos de discriminación ocurren en contextos sociales, políticos e históricos, por ejemplo, los líderes políticos se han apropiado indebidamente de la crisis del COVID-19 para reforzar la discriminación racial, duplicando, por ejemplo, las políticas fronterizas y combinando las restricciones de salud pública con la retórica antimigrante (Devakumar, et al., 2020).

En el ámbito de la pandemia, según la BBC en abril de 2020, se registraron en México por lo menos 47 ataques y/o agresiones hacia el personal de salud, especialmente a enfermeras, aunque médicos y personal de limpieza también fueron blanco de ataques, entre los meses de abril y mayo, se registraron 103 agresiones a personal de salud. Los diez estados de la República donde se presentaron más agresiones fueron: México, Jalisco, Coahuila, Hidalgo, Yucatán, Querétaro, Veracruz, Guerrero, Morelos y Aguascalientes.”. En Italia, el grupo de la sociedad civil Lunaria ha recopilado desde febrero más de 50 denuncias y noticias en los medios sobre agresiones, insultos, acoso y discriminación contra personas de ascendencia asiática (British Broadcasting Corporation, 2020).

Durante esta emergencia de salud pública es especialmente importante detener la discriminación. Si no se controla, puede provocar la negación de la atención médica y la violación de los derechos civiles, además de violencia. Esto puede provocar una mayor propagación del virus y muertes, lo que afectaría gravemente a la comunidad, para poder detenerla es importante compartir información precisa; no promueva la estigmatización ni el odio. Esto nos ayudará a unirnos como comunidad para luchar contra la COVID-19 (The California Department of Technology, 2021).

1.4.1. Tipos de discriminación

Discriminación directa: tiene lugar cuando se trata a una persona de manera menos favorable que a otra en circunstancias similares, por motivos étnicos. Existe discriminación directa manifiesta, por ejemplo, cuando a una persona se le impide acceder a un establecimiento público porque “no sirven a gitanos”. Esta discriminación puede ser también encubierta, y en este caso estaría disfrazada con excusas (Morales, 2019).

Discriminación indirecta: se produce cuando una disposición, criterio o práctica que se plantea y aplica de manera neutral para todas las personas, coloca a un grupo étnico en desventaja por su especial situación o características. Por ejemplo, constituiría una práctica de discriminación indirecta con respecto a ciertos inmigrantes, exigir en una oferta de trabajo un perfecto dominio del español, cuando este requisito no es necesario para desarrollar el puesto. También se consideran formas de discriminación el acoso, que tiene como objetivo o efecto atentar contra la dignidad de la persona por motivos étnicos y crear un entorno humillante y ofensivo; la incitación a la discriminación; la segregación; y las represalias contra las personas que denuncien prácticas discriminatorias (Morales, 2019).

En ese sentido existen distintos tipos de discriminación, entre los que se pueden mencionar los siguientes: **Discriminación racial:** por pertenecer a una raza no predominante o debido a prejuicios asociados a determinada etnia, **Discriminación de género o sexual:** debido a desigualdades de género o violencia contra alguna orientación sexual, **Discriminación por edad:** especialmente dirigidos a los niños y niñas que sufren por abusos de poder, **Discriminación por su nacionalidad o su origen:** especialmente dirigidos a migrantes o extranjeros de países que sufren de prejuicios, **Discriminación religiosa:** debido a su credo, prácticas o costumbres religiosas, **Discriminación política:** censura por sus ideas políticas y **Discriminación por su situación o su posición social:** el trato desigual por condiciones de discapacidad o por clase social (Morales, 2019).

1.4.2. Procesos de discriminación

Barceló (2019), menciona que un incidente puede considerarse discriminatorio cuando se cumplan las cuatro condiciones. La discriminación adopta múltiples formas. A lo largo de la historia ha estado presente en todo tipo de sociedades. Y, aunque en las últimas décadas hemos avanzado mucho en ese terreno, existen aún hoy distintos tipos de discriminación contra los que combatir, tanto en los países en vías de desarrollo como en las sociedades más ricas del planeta.

1. Incidente o situación que perjudique u ofenda a una persona.
2. Dicho trato perjudicial u ofensa debe guardar relación con uno o varios de las siete causales de discriminación (por ejemplo, sexo o edad).
3. El incidente debe encuadrarse dentro de una de los seis tipos de discriminación que estipula la ley (por ejemplo, discriminación directa u hostigamiento).
4. El incidente debe haber tenido lugar en uno de los ámbitos o áreas de la sociedad donde la ley es aplicable (por ejemplo, en el área laboral o en el mercado de viviendas).

Aun cumpliéndose las cuatro condiciones, no es seguro que un incidente pueda considerarse como discriminatorio. Hay casos en que otras leyes o normas pueden ser aplicables. Por ejemplo, si a un menor le niegan el alcohol en un restaurante, no se considerará como discriminación debido a la edad, puesto que existe otra ley, referente a bebidas alcohólicas, que prohíbe a los establecimientos la venta de alcohol a menores de 18 años. Además, pueden concurrir otros factores que impidan calificar un incidente determinado como discriminatorio. Siempre deberá analizarse cada caso específico para determinar si un incidente constituye o no discriminación (Barceló, 2019).

1.4.3. Causas

a) Circunstancias socio-económicas:

Estas circunstancias de tipo social y económico pueden ser determinantes para el surgimiento de conductas discriminatorias, ya que una mala situación socio-económica establece un ambiente más proclive a la discriminación (Bordón, 2005).

b) Ideología:

Una mayor causa de discriminación es la ideología, ya que existen corrientes de pensamiento que validan la segregación y el trato de inferioridad a determinados grupos humanos. Una ideología constituye un conjunto de creencias que contiene sus propias teorías, emblemas, música, desfiles, etc. (Bordón, 2005).

c) Personalidad dócil e imitativa:

Hay personas que no son críticas con su entorno, no cuestionan la realidad que les rodea. En numerosas ocasiones las personas que discriminan no se han planteado por qué están discriminando a una persona, si hay motivos reales para hacerlo o si simplemente se están dejando llevar por la opinión de otros (Bordón, 2005).

d) Inconsciencia:

Determinadas prácticas discriminatorias constan de varias etapas, de manera que si se divide el trabajo a realizar entre varias personas ninguna de ellas será consciente de la verdadera magnitud del horror con el que está colaborando (Bordón, 2005).

e) Lucha de intereses:

Frecuentemente, los grupos humanos se encuentran con un serio problema: hay más personas en el grupo que bienes o alimentos. Al plantearse un conflicto de intereses, hay personas que no saben resolver el conflicto y actúan de forma violenta (Bordón, 2005).

1.4.4. Consecuencias

La discriminación puede afectar áreas vitales de la persona como son la dificultad para conseguir empleo, abandono escolar, exclusión social, desembocando posteriormente todo esto en mayores consecuencias a nivel psicológico con síntomas de ansiedad, tristeza, a mayor grado, depresión y sobre todo sentimientos de soledad. Como sabemos, la discriminación siempre tiene consecuencias psicológicas sobre la persona/víctima. Una de las áreas a nivel individual a las que afecta de manera profunda es a la autoestima de la persona. Ya sea un motivo racial, de género, por el aspecto físico o cualquier razón (Pineda, s.f).

La autoestima se puede ver mermada por este tipo de insultos, comentarios, generando mucha inseguridad en las relaciones con los otros, llegando incluso a producir aislamiento social. Y si se produce de forma muy continuada puede llevarnos incluso al trauma. Sufrir discriminación también puede limitar la calidad de vida de la persona. Como ya se ha mencionado anteriormente en áreas como el empleo, entablar relaciones de amistad o pareja, crear nuevos vínculos (Pineda, s.f).

Las consecuencias por discriminación también pueden ser heredadas de generación en generación, lo que llamamos herencia transgeneracional. Si nuestros padres han sufrido discriminación o han sido avergonzados por alguna de sus

características puede que proyecten en nosotros esa inseguridad, tratando de protegernos de esas mismas situaciones y desde ahí exigirnos que cuidemos esos aspectos. Por ejemplo, si han sufrido una discriminación por raza o lugar de procedencia y para conseguir adaptarse y ser aceptados y pertenecer a la nueva sociedad han aprendido a desarrollar comportamientos de sumisión van a tratar de enseñarnos esos mismos comportamientos para evitar que pasemos por el mismo sufrimiento (Pineda, s.f).

Las consecuencias más obvias de la discriminación son el dolor, la molestia, la rabia, de parte de la persona que padece la injusticia. Eso puede no parecer mucho, pero a la larga, las actitudes discriminatorias engendran su contrapartida, devolviéndose como un búmeran contra quien la ejerce. En algunos casos, las personas discriminadas tienden a resentirse y recordar quiénes las discriminaron, pudiendo a su vez pasar luego al rol de discriminador en venganza, perpetuando así el ciclo nocivo de la discriminación (Raffino, 2020).

1.4.5. Discriminación en relación al Covid-19

El COVID-19 ha provocado una serie de actos discriminatorios en todos los continentes con diferentes grupos como objetivo. Por lo que La Organización de las Naciones Unidas para la Educación (Unesco, 2020) señala que: “La discriminación evolucionó de forma paralela a la pandemia. Al principio la preocupación era la causa de la enfermedad, pero el temor al contagio llevó a ataques a personas que expuestas al virus lo que ocasionó una nueva inquietud”.

Los blancos de los ataques discriminatorios cambiaron a lo largo de las semanas, ya que "otro tipo de estigmatización surgió por el miedo a ser infectado". En algunos casos, este temor dio lugar a amenazas contra los trabajadores de la salud y los empleados de los supermercados que corrían el riesgo de ser infectados en sus lugares de trabajo (Unesco, 2020).

Se informó de que las comunidades pedían a los profesionales de la salud que no volvieran a sus hogares para evitar la contaminación de sus vecinos. En otros casos, el temor al contagio provocó el estigma y los ataques discriminatorios contra las personas sin hogar que, debido a su situación, no pueden cumplir con el encierro ni aplicar otras medidas preventivas básicas. Todos estos incidentes parecen confirmar que, en tiempos de crisis y de gran incertidumbre, especialmente de una magnitud como la que estamos

viviendo actualmente, la gente tiende a buscar chivos expiatorios para desahogar sus frustraciones, preocupaciones y miedos (Unesco, 2020).

1.5. Estigma asociado al COVID-19

“El estigma consiste en discriminar a un grupo específico de personas, un lugar o una nación, está asociado a la falta de conocimiento, la necesidad de culpar, el temor a las enfermedades y a los chismes que fomentan rumores y mitos” (CDC, 2020).

Existe también el estigma en discriminar a una nación, un lugar o hasta a un grupo de personas con aspectos o situaciones específicas, en la actualidad el estigma está vinculado por la falta de conocimiento acerca del COVID-19. Es importante aclarar que ninguna persona ni mucho menos grupo de personas transmiten más la enfermedad (CDC, 2020).

“El temor y la ansiedad con respecto a esta enfermedad dan lugar al estigma social, es decir creencias y actitudes negativas hacia personas, lugares o cosas; este estigma puede dar lugar a rotulaciones, estereotipaciones, discriminación hacia las demás personas” (CDC, 2020).

Por lo general se dan situaciones de estigmatización y discriminación cuando asocian un padecimiento o enfermedad con una determinada población. En la actualidad todo el estigma está asociado a la recuperación del COVID-19 o incluso el haber tenido que hacer una cuarentena por sospechas de infección. Esto nos perjudica a todas las personas ya que ocasiona temor hacía las personas que pueden ser el foco de infección. El estigma puede ocasionar que las personas oculten los síntomas y eviten atención médica; esto hace que sea más complicado poder controlar la propagación del virus (CDC, 2020).

El estigma por lo general afecta de manera negativa en la salud emocional, mental y física de los grupos estigmatizados. Las personas que sufren de esta estigmatización suelen ser personas aisladas, más propensas a una depresión, ansiedad o incluso vergüenza (CDC, 2020).

1.5.1. Grupos de personas que pueden ser estigmatizados durante la pandemia COVID-19

“Algunos grupos de personas que pueden ser estigmatizados durante la pandemia son: grupos de minorías raciales; personas positivas y recuperadas al virus, médicos;

trabajadores de primera línea; personas con discapacidades que no puedan cumplir normas, personas con tos, viviendas grupales” (CDC,2020).

1.5.2. Sentimientos previos a la vacunación

La esperanza de buena parte de la humanidad para volver a vivir tranquilos y hacer vida normal está puesta en la vacuna contra el covid-19. Sin embargo, al observar los comportamientos de las personas en relación con esta medicina, se aprecian sentimientos diversos. No sólo hay esperanza, existe también incertidumbre, susto, al mismo tiempo que muchos deseos de que todo salga bien. Se puede observar que no todo el mundo quiere ponerse la vacuna, y no porque hayan analizado los datos que se tienen y toman una decisión al respecto. Se podría decir que hay tres tipos de personas en relación con la vacuna. En primer lugar, aquellos que tienen toda su confianza puesta en la ciencia, creen en la vacuna, y quieren ser de los primeros en ponérsela Después aquellos otros, más recelosos, que prefieren esperar a ver la respuesta a la misma en otras personas. Y, por último, aquellas personas que no creen en absoluto en la vacuna, por una u otra causa, y no están dispuestos a seguir ese camino. Es la propia personalidad, más que otra cosa, la que influye en la decisión (Navarro, 2020).

1.6. Conclusiones

Con el abordaje de los temas antes mencionado, se concluye que una persona con COVID-19 pasa una serie de situaciones difíciles durante todo el proceso que debe atravesar, no solo en la parte de la salud como la gran cantidad de síntomas que se puedan presentar según la magnitud de la carga viral, sino también en la parte psicológica como es una depresión, ansiedad y estrés. Esta descompensación psicológica, puede ocasionar que la salud se agrave aún más.

Se ha podido determinar que el Covid19 ha sido uno de los virus más fuertes que hemos tenido que atravesar, es una enfermedad donde el virus dura de manera variable según la superficie; es por eso que es muy importante el tener una adecuada limpieza en cada una de las zonas que vamos a tener contacto y mantener presentes cada una de las estrategias para poder prevenir dicha enfermedad.

El encierro para evitar el contagio y el miedo a la transmisión de la enfermedad son sentimientos que amenaza constantemente a la psiquis humana. Se ha encontrado varias investigaciones en donde el Covid-19 provoca alteraciones en la parte psicológica,

como en la depresión, ansiedad, estrés entre otras, debido al aislamiento, cuarentena e incluso por la preocupación en la parte laboral que causa consecuencias en la parte económica. De la misma manera algunos factores estresores durante y después de la cuarentena son: la duración de la cuarentena, el miedo a la infección, la frustración, suministros inadecuados, información inadecuada.

El covid-19 ha provocado una serie de actos discriminatorios, se ha observado que la discriminación evolucionó en muchos lugares de forma paralela a la pandemia. Así mismo el estigma puede hacer que las personas se sientan aisladas, y hasta abandonadas, quizás se sientan deprimidas, heridas y enojadas cuando los amigos y otros los evite por miedo a contagiarse con la Covid-19. Las investigaciones de epidemias pasadas han demostrado que el estigma perjudica los esfuerzos para hacer pruebas de detección y para tratar la enfermedad, ya que hay personas que están preocupadas por el rechazo, o algo peor, es menos probable que se hagan pruebas de detección o que busquen atención médica, lo que aumentaría riesgos de infección para ellos y para las demás personas.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

Las temáticas que son abordadas en este capítulo hacen referencia a los procesos metodológicos y herramientas que han sido utilizadas para el desarrollo y análisis del presente trabajo investigativo.

2.1. Tipo de investigación

La presente investigación, es un estudio exploratorio descriptivo de tipo transversal con un enfoque de tipo cualitativo, mismo que se ejecutó mediante una entrevista semi-estructurada, la cual nos permitió un diálogo abierto donde se obtuvo información necesaria y relevante referente al tema. Para aquello se planteó un consentimiento informado a los participantes de esta investigación, con el objeto de solicitar la autorización para el uso de la información, misma que puede estar en diferentes formatos (texto, audio, video).

2.2. Descripción de los objetivos de la investigación

Los objetivos que han sido planteados para el desarrollo de la presente investigación son:

Objetivo General

Describir las afectaciones psicológicas importantes asociados a personas positivas a la COVID-19 de la ciudad de Loja

Objetivos específicos:

- Conocer las experiencias vividas por las personas que padecieron o padecen covid-19
- Analizar las alteraciones psicológicas causadas por el Covid-19
- Determinar si ha existido acciones discriminatorias al haber contraído covid-19

2.3. Población

Para este estudio, se trabajó con cinco personas (un hombre y cuatro mujeres), todos mayores de edad, en edades comprendidas entre 30 y 75 años, con pareja o solteros, residentes de la ciudad de Loja, con estudios superiores, tres de ellos con trabajo y dos jubilados.

Los diferentes pacientes fueron remitidos del Cuerpo de Bomberos Loja, el primer contacto con las diferentes personas fue mediante una llamada telefónica para hacerles conocer de dicha investigación. Estas personas fueron entrevistadas en el periodo marzo-abril del año 2021, las entrevistas se las realizaron de manera presencial.

El inconveniente principal fue que algunas de las personas referidas no deseaban participar por miedo a tener contacto con las personas, por lo que se tenía que solicitar a otras personas que deseen colaborar con la investigación.

2.4. Criterios de inclusión:

- a) Ser mayor de edad
- b) Deseo de participar en la investigación
- c) Autorizar el consentimiento informado
- d) Poseer o haber desarrollado Covid-19
- e) Vivir en la ciudad de Loja

2.5. Criterios de exclusión

- a) No firmar el consentimiento
- b) Ser menor de edad
- c) No vivir en la ciudad de Loja

2.6. Herramientas metodológicas

La principal herramienta metodológica utilizada para obtener información referente a la investigación, fue la entrevista semi-estructurada a personas que han dado positivo o han pasado covid-19.

Por otro lado, se llevaron a cabo las transcripciones de las entrevistas; para efectuar el análisis cualitativo de la investigación, se utilizó la herramienta Atlas ti la cual

consiste en categorías lingüísticas para expresar la vida social, se presentan como definiciones, creencias que imponen un significado a la conducta humana. Se realizó un análisis temático pormenorizado en donde se categorizó el área general, las alteraciones psicológicas y el área de discriminación como las áreas más preponderantes dentro del discurso de las personas. De la misma forma se hizo una interpretación de las entrevistas realizadas a cada participante mediante memos, lo cual son ideas o referencias desde la visión y percepción de los investigadores sobre lo que describen los participantes de la investigación (Castro,2010).

2.7. Procedimiento

El procedimiento que se llevó a cabo en esta investigación fue:

- a) Se dio a conocer el proyecto de investigación el cual proporcionó los contactos para la realización de las entrevistas.
- b) Se realizó el primer contacto con los participantes mediante una llamada telefónica para dar a conocer la finalidad de la investigación
- c) Se presentó el consentimiento informado para guardar confidencialidad, así como permitir el uso de material para grabar cada una de las entrevistas.
- d) Se hizo la ejecución de la entrevista semi-estructurada.
- e) Se analizaron los casos, con la finalidad de evaluar las afectaciones psicológicas de personas con Sars Cov 2, y poder determinar si dichas personas han sufrido discriminación por esa razón.
- f) Se realizaron las conclusiones y recomendaciones del presente trabajo.

CAPÍTULO III

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En el presente capítulo se realiza la exposición, análisis e interpretación de la información que ha sido recopilada por medio de la aplicación de los diferentes instrumentos en las entrevistas realizadas.

3.1. Exposición de casos

Tabla 1

Datos sociodemográficos de los/as entrevistados/as.

Características		Frecuencia
Edad		32-42 años (3 personas) 60-70 años (2 personas)
Género	Masculino	1 persona
	Femenino	4 personas
Nacionalidad	Ecuatoriana	5 personas
	Otra	
	Soltero	2 personas
Estado civil	Casado	3 Personas
	Viudo	
	Separado	
	Unión Libre	
	Divorciado	
Número de hijos		2 a 4 hijos/as (5 personas)
Trabajo	Si	3 personas
	No	2 personas
Con quien vive	Solo	
	Con su pareja	
	Con la familia	
	Otro	5 personas
Nivel de educación	Bachiller	
	Tercer Nivel	4 personas
	Otro	1 persona

Tal como lo indica la tabla 1 la edad promedio fue de 32 a 70 años, el sexo que preponderó fue el femenino, la nacionalidad evidentemente ecuatorianos, el estado civil solteros y casados, el número promedio de hijos fue entre 2 a 4, tres de estas personas trabajan y el nivel de educación que sobresalió fue tercer nivel.

A continuación, se exponen las diferentes entrevistas de las cinco personas que aceptaron participar en esta investigación: 1 hombre y 4 mujeres. Además, se da a conocer los datos mediante categorías, las cuales son: área general, afectaciones (depresión, ansiedad, estrés) y discriminación.

Caso Fanny

ÁREA GENERAL

Sí, he dado positivo a covid-19 hace aproximadamente 8 meses en donde presenté mucho dolor de cabeza, me dolían los huesos bastante, presenté fiebre, falta de respiración, el apetito se me disminuyó por completo en donde en realidad no tenía apetito de nada, se me fue el sabor y el olor de las comidas, y bastante dificultad de conciliar el sueño. Yo pienso que me contagió mi esposo, porque fue muy necio, yo le decía que no se vaya a jugar vóley, pero él con la necesidad de ir a jugar, que decía que se iba a jugar en una casa privada y yo creo que fue el motivo para traer el virus, y me contagió a mí, a un hijo y a una nieta. Nunca oculté el diagnóstico porque pienso que es algo bastante delicado en donde más bien debemos avisar a todas nuestras familias, a todas las personas con las que hemos tenido contacto, para así incluso evitar más contagios. Pienso que, aunque tengamos miedo de avisar a la gente que estamos infectadas, lo debemos hacer incluso por responsabilidad. Dentro de lo que yo sabía de este virus, es que es un virus que posiblemente nos lleva a la muerte, por lo tanto, yo solo con saber eso siento mucho temor de volverme a contagiar, porque no sé si pueda volver a superarlo. Los cuidados que me sugirieron para sobrellevar esta enfermedad es que primero tenga mucho cuidado, siempre se veía en la televisión que debemos lavarnos las manos con bastante agua y jabón, tenemos que ponernos las mascarillas, que debemos alejarnos de las personas. Lo que el médico me aconsejó hacer es que primeramente usar la mascarilla de manera correcta, tomar bastante agua, tomar medicación, jugos, etc. Este virus me ha generado algunas

consecuencias, dentro de la parte personal me ha producido miedo constante y temor; en la parte social y familiar me ha limitado en cuanto a las reuniones, mi familia siempre se reunía los fines de semana con todos mis hijos, en los cumpleaños, y ahora, ni puedo verlos una vez al mes. La noticia la recibí de manera lamentable ya que nos produjo bastante temor, miedo, yo tengo angustia solo de pensar en esto. El aislamiento que pasé fue en casa 10 días y en la clínica 6 días sin ver a nadie, fue tremendo estar aislado, fue una cosa terrible para mí, entonces eso yo no quiero que.... (llora). Económicamente no nos afectó porque siempre hemos tenido platita ahorrada, con esa platita pudimos resolver los gastos en la clínica. El proceso no nos afectó mucho porque mi hijo nos cuidaba con medicinas caseras para evitar el Covid, entonces no nos afectó mucho a nosotros porque yo a la edad que tengo a lo mejor me hubieran intubado y que hubiera pasado, pero lo que sí, mi mente ha quedado como bastante pendiente en todo eso, en el miedo ya de salir de casa. Durante toda mi enfermedad me asistió en primer lugar en la clínica, el médico, las enfermeras, y cuando salí, la familia estuvo presta para asistirnos, darnos los medicamentos y en la alimentación también, ya que siempre nos trataban de dar alimentos con vitamina, bastantes jugos, limonadas bien calientes y nos ayudaban a realizar infusiones. Claro que sí me sentí bastante responsable del contagio de otras personas, porque aquí pasaban mi hijo y mis nietos, y, ellos también se contagiaron, no se pusieron tan mal como nosotros, pero si perdieron gusto, olfato; y solo con pensar en que yo los contagié me ponía mal. Gracias a Dios no hemos sufrido ningún fallecimiento en la familia de mi esposo, ni la mía; pero de verdad que eso es gracias a Dios. Después de haber pasado este virus, me siento..., a ratos doy gracias a Dios porque no me afectó mucho, pero hay momentos que si me da temor, que nuevamente tenga el contagio de este virus, en mi parte emocional trato de ser más agradecida y de vivir mi día a día, pero la verdad es complicada porque al escuchar y observar noticias de muertes me angustia, al ver que ahora en Loja está más complicado, con solo pensar me da desesperación y tristeza.

ALTERACIONES

Claro que si siento temor, creo que es una de las cosas que más tengo, porque justamente por el miedo de volver a contagiarme yo, mi familia, mi esposo y otras personas y después como reaccionaremos; no sé, pero siento demasiado temor a

esto, quisiera justamente perder un poco de miedo porque aquello afecta y genera baja de defensas; por lo tanto preferimos no salir de casa, es decir, estar encerrados; si con solo pensar que hay que salir tengo temor de contagiarme nuevamente, por eso nos cuidamos, pasamos en la casa. Mis pensamientos y sentimientos que tenía cuando estaba con ese virus, primero era que tenía muchos pensamientos en mi cabeza, relacionados a la muerte, que con solo saber que estaba contagiada, me imaginaba muriéndome poco a poco y otros de mis pensamientos más frecuentes es que sería la culpable de la muerte de mi esposo, hijos y demás familiares. Siempre pienso que con infectarnos vamos a dejar a nuestros nietos solos, abandonados; mis sentimientos son por lo general negativos como primero la tristeza, ansiedad y desesperación cuando escucho o leo algo del virus o de los casos que acontecen, tengo algunos sentimientos más pero no sabría cómo describirlos.

Depresión:

Sí, mi estado de ánimo ha sido bastante afectado, como lo había manifestado, ahora paso bastante triste, como un poco decepcionada porque no sé si algún momento vaya a culminar todo esto, no sé por qué, pero cada vez conforme vienen más cepas, conforme suben más los casos no puedo pensar en positivo, pero trato de hacer lo posible por no pensar en esta enfermedad y mejor lo que hago es salir a caminar, bailar, hacer ejercicios, cantar, que eso me agrada mucho. Antes yo era bastante alegre, me encantaban las reuniones con mi familia porque siempre compartía y me reía mucho, más que todo no teníamos este tipo de preocupaciones. Yo pienso que, si he perdido interés en las actividades que eran importantes para mí, porque por ejemplo yo antes amaba salir al centro de la ciudad al menos a caminar, pero ahora, aunque parezca insignificante o de poca importancia esta actividad para mí es algo que, si extraño hacerlo, a pesar de todo he tratado de seguir con mi rutina, pero me cuesta bastante. Yo pienso que, a pesar de todos mis sentimientos y pensamientos, creo que merezco vivir porque Dios me está dando nuevamente una oportunidad para vivir, siempre trato de pensar que Dios tiene un propósito o un aprendizaje para todo esto. No, no no no no, eso si no he tenido, creo que a pesar de todo mi pensamiento de matarme o de algo así no tengo, ni dejo que se me vengán por la mente.

Ansiedad:

Antes claro que he presentado ansiedad, como le decía, creo que eso tengo hasta el día de hoy porque me da mucho miedo, solo mis pensamientos me producen esa ansiedad que a veces no sé cómo manejarla, no sé cómo disminuirla, pero bueno, a pesar de todo trato de controlarla, la desesperación si está bastante ahora, la puntuaría con un 99% porque de verdad cada vez que me imagino siento que mi corazón se va a salir, y respecto a la falta de sueño, antes del contagio era muy constante, aunque durante la enfermedad fue algo que me afectaba bastante, porque solo dormía 3 horas al día, igualmente los problemas para conciliar el sueño ahora persisten, la verdad pienso que he quedado afectada, no sé si es por la edad o mi enfermedad, pero antes dormía bien, con tranquilidad pero ahora mi sueño está totalmente alterado. La preocupación que me genera en el caso de contagiarme nuevamente es más el temor de no saber si pueda salir adelante, no sé si salga viva, incluso que no se podrá realizar las pocas actividades que realizo, las cuales al menos me distraen y evitan que esté pensando tan mal, (silencio) creo que algo que también me preocupa nuevamente y lo digo porque es algo que lo viví, es que mis vecinos se asusten de nosotros, o nos aíslen como lo hicieron.

Estrés:

En cuanto a los sueños o pesadillas que he presentado, la verdad que no he tenido ni uno solo. Fuera de mi domicilio, si me da un poco de temor parece que la cabeza se me pone pesada, al menos cuando salgo a la ciudad, parece que nuevamente voy a contagiarme de esa enfermedad. Mmmm, osea enojada no, pero si me siento un poco asustada, triste, creo que bastante asustada, más porque ya ha pasado tanto tiempo y esto no llega a un fin, muchos decían que solo sería por unos meses máximo, pero ya vamos más del año y no llega a su final.

DISCRIMINACIÓN:

Sí, si me he sentido discriminada, esto es algo muy pero muy desagradable, porque los vecinos nos veían como personas que teníamos una enfermedad muy grave, y a veces les doy la razón de que nos hayan discriminado, pero por otra parte pensé que como los vecinos que nos discriminaron nos iban a ayudar por la gran amistad que teníamos con ellos, siempre nos reuníamos todas las tardes,

cocinábamos juntos, pero total nada, más bien cada vez que pasábamos por su casa nos cerraban las puertas, a pesar de haber superado la enfermedad, se escondían de nosotros lo que me ocasionó un poco de tristeza. Mis vecinos como le comentaba se aislaron por completo, si quiera unos dos meses y eso me ocasionó tristeza de ver como mis amigos se asuntaban de nosotros. Mi familia como siempre lo mejor, reaccionaron muy preocupados, muy tristes, entonces ellos también procuraron aislarse un poco, tristes también por nosotros y porque les dijimos que no nos vengan a visitar. Mi ambiente laboral por suerte no me ocasionó mucho problema porque como realizo mis actividades domésticas en la casa no me ocasionó mucha molestia.

Caso Juan

ÁREA GENERAL

Sí, yo di positivo hace aproximadamente 6 meses, por lo general los síntomas que presenté, primero fue dolor de cabeza, dolor de todo el cuerpo, tos, no sentía nada al alimentarme, perdí el gusto y poquísima complicación en la respiración, aunque si necesité de oxígeno. Yo supongo que me contagié en la ciudad, cuando salí a hacer compras para la alimentación, capaz cuando me iba al mercado como tal o al Supermaxi a hacer las diferentes compras para mi esposa. No, no lo oculté ya que pienso que es algo bastante delicado como para estar haciéndose el que no siente nada cuando por dentro me moría del dolor de cabeza, incluso hasta para que las demás personas estén atentas. Sabía que este era peligroso contagiarse cuando se ponía en contacto con otras personas, así mismo cuando no nos desinfectábamos nosotros o las cosas que comprábamos, cuando no usábamos la mascarilla, yo pienso que al inicio todos sabíamos poco del virus, pero ahora sí se conocer bastante información, hasta remedios caseros. Para poder sobrellevar esta enfermedad me atendieron en una clínica privada, ahí me resolvieron el problema, y claro después mi esposa que es con quien vivo. Bueno dentro de las consecuencias más fuertes, es que me ha tocado vivir un poco aislado, porque no puedo interactuar con mi familia, ya que tengo miedo de que me pase nuevamente el virus, ellos salen a trabajar, salen a sus obligaciones y yo si tengo que verlos;

dentro de la parte personal pienso que fueron consecuencias en cuento a malos pensamientos y sentimientos negativos. Cuando yo recibí la noticia, bueno fue un poco alarmante, cuando asomé con los síntomas, siempre como he sido alguien bastante sereno, traté de no preocuparme mucho, de más que todo no hacer notar mi preocupación a mi esposa ya que ella si es alguien que pasa bastante alarmada en todo esto. El Aislamiento pienso que paso hasta hora, porque es peligroso salir en la calle, estar con otras personas, pienso que hasta hora paso aislado, solo vivo con mi esposa, y dentro de las consecuencias si creo que es más el hecho de no poder disfrutar de los viajes que yo amo hacer. Bueno dentro de la parte económica como nosotros somos jubilados, tenemos un sueldito, no nos afectó mayormente, pero si me preocupa de no saber qué haríamos si no tuviéramos esa platita. Bueno el proceso para esta enfermedad creo que ha sido largo y pienso que no ha terminado ya que también nos estamos cuidando en la alimentación, no he tenido contacto con otras personas, tomando vitamínicos para protegernos. Básicamente quien me asistió después de que salí de la clínica fue mi esposa, mi familia cuando estaban en la casa. Sí, en mi caso la verdad que le contagié a mi esposa y ella se internó una semana en la clínica con oxígeno, gracias a Dios no la intubaron, pero si pienso que fui el culpable de todo eso... (silencio) que pena que me daba porque no podía ni llamarla a ver como estaba porque no sabe utilizar celular. No, por suerte no hemos sufrido de muertes dentro de nuestra familia, nosotros hemos sido los únicos que nos contagiamos junto con un par de familiares, pero más jóvenes y no les afectó mucho. Después de haber pasado todo ese virus al menos procuro estar tranquilo para que no se disminuyan las defensas, evitar el estrés en lo posible, aunque hay que ser realistas y a veces es bastante complicado, nos gana nuestra mente.

ALTERACIONES

Claro que sí, si tengo miedo de volverme a contagiarme, más que todo creo por mi edad, ya no soy tan joven como para poder estar seguro de que podré superar y más que todo ahora ya ni los jóvenes ni los niños se están salvando, creo que si es algo que a todos nos preocupa. Mis pensamientos más que todo cuando tenía la enfermedad, fue más de un temor de morirme y dejar a mi familia, abandonarlos irme muy pronto, mis sentimientos han sido de todo, a veces con

ganas de morir, pero cuando pensaba en mi esposa o familia, tenía un poco más de ánimos, de ponerle ganas para salir de todo esto.

Depresión:

Yo pienso que mi estado de ánimo si ha sido afectado un poco, pero estoy tratando de superarlo. Sí, claro que sí, al menos las actividades que para mí eran valiosas, eran aquellas que me hacían sentir vivo como es el salir de viaje, es algo que me encantaba y tenía mucha importancia para mí porque podía conocer, disfrutar de la vida, algo que también me afecta, es el no poder salir a jugar, yo todos los días salía a eso y me distraía bastante. Por supuesto que soy un superviviente, me siento incluso como alguien que ha superado algo muy importante, me siento fuerte. A pesar de todo siempre he sido una persona que al menos trata de ver las cosas de diferentes perspectivas y por eso trato de evitar ideas que me pueden hacer daño a mi o a mi familia como es el de suicidarme ni nada de eso.

Ansiedad:

Yo pienso que si, al inicio un poco de desesperación, pero lo que más yo he sentido es la falta de sueño, como esa alteración en las horas de dormir, es como que no me da sueño por más cansado que esté, por más que no haya dormido el día anterior no logro descansar más de 4 horas, y claro me afecta mucho porque yo antes dormía desde las 10 de la noche hasta las 6 de la mañana, ahora no logro dormir en lo absoluto, incluso hasta he llegado a tomar pastillas para lograr dormir, eso es lo único que ahora me hace descansar, yo creo que la preocupación que más me genera, es cuando pienso en contagiarme de nuevo, primeramente el miedo y el no querer contagiar a mi esposa, de verdad que a ella la adoro y no quiero que le pase absolutamente nada, y también el miedo más que todo de no saber si se saldrá con vida de nuevo.

Estrés:

No, yo creo que eso si no he tenido, ni pesadillas ni sueños, ahora que me hace pensar, capaz es por cuanto no tengo muchas horas de sueño, más bien lo que

si tengo al dormir es como sobresalto, pero me dicen que se debe a las pastillas que tomo. Procuero no ver en lo posible noticias de esa índole, no me gusta porque me ocasiona miedo, más bien trato de ver cosas que me gustan o me distraen, por ejemplo, cuando me llega al teléfono algún video de Covid, trato de no verlo.

DISCRIMINACIÓN:

Yo pienso que la discriminación es algo que ahora se está dando mucho y justamente por este virus, no sé si justificar las acciones de mis vecinos, pero la verdad sí, mis amigos ni si quiera me responden los mensajes, justamente tengo un amigo desde la infancia que vive a 3 casas más y aunque no me lo crea el ni si quiera ha llamado a preguntarme como estaba, es como que se enojó de la nada, no sé si para buscar alguna excusa, pero desde ese entonces no hemos tenido más contacto con él. Estos actos como de aislamiento por la gente o discriminación si han sido constantes, por ejemplo, antes abrían sus puertas y ahora las tienen totalmente cerradas, me pasó una vez que les fui a dejar algunos alimentos, frutas a él y su esposa luego de pasar el virus, el salió a recibir y la esposa me dijo que deje en la puerta de afuera de su casa y ellos ya entraban las cosas, para mí eso fue una de las cosas más feas que pasé, pero bueno, trato más bien de ignorar esas actitudes. Mi familia actuó (mmmm) muy preocupados por mi salud, cuando estaba internado me llamaban diariamente, incluso cuando llegué a casa después del virus me habían hecho un arreglito en la cama de bienvenida, yo si pienso que hasta ahora están preocupados por mejorar nuestras defensas y todo. Mi ambiente laboral por suerte no ha ocasionado nada, ya que no estoy trabajando.

Caso Ruth

ÁREA GENERAL

Sí yo he dado positivo a Covid hace aproximadamente un mes y unos días, mis síntomas han sido dolor de cabeza, dolor del cuerpo, pérdida de apetito, pérdida de olfato y gusto, un poco de alteración al sistema nervioso, y bueno después de unos días como dicen que afecta también a otros órganos que tenemos mal, me dio mucho dolor de estómago. Yo me contagié jugando baloncesto ya que como soy deportista y amo jugar baloncesto, lo hago desde hace mucho tiempo fui

a jugar un campeonato y aunque estábamos con todas las medidas de bioseguridad como lo es la mascarilla, alcohol, nos hacíamos pruebas rápidas al llegar a la cancha, me contagié. No, no he ocultado el diagnóstico porque siento que eso sería ser más irresponsable aún, lo digo porque siento que fui muy irresponsable desde que acudí a jugar, por exponerme no solo yo, sino también a mi familia. Sabía de los síntomas, como algunos tratamientos caseros para poderlo combatir, medidas de protección. Los cuidados para poder sobrellevar esta enfermedad, como primero debo estar aislada y a cada momento estar desinfectando el lugar donde me encontraba, vajilla aparte y sobre todo con el cubre bocas. Las consecuencias que he tenido es en lo social, no poder hacer lo que me gusta que es jugar básquet, en lo personal en la parte de salud en sí, porque me ha afectado en mi fibromialgia y todo eso, en la parte laboral por suerte ninguna ya que han sabido comprender e incluso apoyar, y en la parte familiar creo que el no poder verlos, el no poder estar con mis papás. La noticia la recibí angustiada, temerosa, porque justamente en estos últimos días existen muchísimas muertes por este virus, entonces si me daba mucho temor, sobre todo de contagiar a mis seres queridos. Pasé aproximadamente 2 semanas y un poquito más y me afectó como en la parte nerviosa. La verdad que respecto a la parte económica si me ha afectado bastante, nos ha afectado mucho a mi familia ya que yo no fui la única que me contagié, también contagié a mi esposo y a mis hijos, si hemos gastado un dinero considerable en medicina y bastantes productos que tengan vitaminas, incluso en pruebas Covid hemos gastado mucho. El proceso fue sobre todo con los cuidados, con la medicina que nos dio el médico, remedios caseros y algo que siempre hemos tratado de hacer es apoyarnos, por ejemplo, hubo un tiempo en donde yo me sentía bastante mal, y mi esposo a pesar de los problemas que tenemos me atendió, después mi esposo estuvo mal y yo le atendí, por suerte a mis hijos no les dio muy feo, pero igual estuvimos bastantes pendientes de ellos porque son pequeños. Yo si me he sentido responsable del contagio de mi esposo e hijos. Gracias a Dios no hemos tenido dentro de mi familia ninguna pérdida, pero si a varios de mi familia nos ha dado este virus. Dentro de cómo me siento, pues no me siento tranquila porque sé que otra vez me puedo contagiar, (uhmmm) no estoy tranquila, porque mis papas, mis hermanos se pueden contagiar y no sabemos cómo vamos a reaccionar.

ALTERACIONES

Siento mucho temor de volverme a contagiar, aunque se escucha que una vez contagiados tenemos un tiempo de inmunidad, el doctor que me atendió me dijo que eso no es cierto, puedo volverme a contagiar ahora mismo, eso sí me genera frustración, miedo ya que de una u otra forma, quiera o no debo salir a hacer las compras para mi familia. Creo que uno de los pensamientos que tengo hasta el día de hoy es el miedo, mucho miedo de contagiar a mis familiares, como mis papás, mis tíos que viven con nosotros en la misma casa, el sentimiento más fuerte pienso que es la depresión, lo describiría así, ya que se me ha hecho mucho más complicado ya que en casa, yo y mi esposo no mantenemos buena relación, la verdad que nos ha costado mucho hasta en ese ámbito.

Depresión:

Sí, mi estado de ánimo cambió totalmente, antes era una persona bastante alegre, pero al parecer que esta situación en general me está volviendo loca, mis sentimientos son bastantes negativos, y aunque trate de no pensar en lo negativo, mi cabeza me gana y no puedo evitar, mentiría si diría que no ha afectado mi estado de ánimo. El interés en mis actividades si han sido drásticas, por ejemplo yo antes hacía mucho lo que son las manualidades, trataba de aprovechar mi poco tiempo porque justamente estamos realizando nuestra casita y me gusta dedicarme a innovar en detalles, arreglos, pero una vez que me contagié, no he querido ni si quiera pensar en que puedo hacer, antes me pasaba el tiempo viendo videos de que hacer, como hacer, pero ahora de verdad no puedo, no tengo ganas peor fuerza de voluntad para ponerme a decorar. Si me siento un superviviente, pero no sé si merezco vivir, pienso que todos mis pensamientos son también porque tengo problemas con mi marido, pero la verdad solo sigo adelante por mis hijos. No, pensamientos suicidad como tal no, pero si pensamientos de que todo estaría mejor si no estoy aquí, si no molesto a absolutamente nadie.

Ansiedad:

En el momento que fui diagnosticada, tuve bastante ansiedad, desesperación y falta de sueño, en realidad el sueño creo que es algo que más me ha afectado, le pedí incluso al doctor que me atiende, me medique pastillas para

lograr dormir, yo a mi edad no es normal que no pueda dormir, y duermo solo por ratitos, por ejemplo me duermo de 10 de la noche hasta las 11, luego de 3 hasta las 5 y finalmente ya no logro dormir nada más, y eso me genera pensamientos que me producen ansiedad, como desesperación de no saber qué hacer. Como había dicho antes tengo dos preocupaciones la primera de contagiarme de nuevo y contagiar a mi familia, y el segundo, de no saber si podré salir adelante, mi salud no es tan buena y eso me preocupa más.

Estrés:

Sueños o pesadillas no he tenido. Después de todo esto si me genera resistencia a desarrollar mis actividades con normalidad, tengo miedo, por ejemplo, de salir ahora pienso 2 hasta 3 veces si salir o no, no quiero de verdad realizar las actividades que antes hacía. Yo pienso que triste si me he sentido bastante cuando pienso acerca de todo porque existen muchas muertes con este virus, de personas conocidas, que sin poder ni si quiera visitarles se han muerto y me ha ocasionado hasta frustración de no poder ayudarles en lo que necesitan.

DISCRIMINACIÓN:

Yo pienso que a pesar de ver que las personas se han alejado un poco de mí y de mi familia, entiendo porque pienso que hasta yo lo hiciera por cuidar a los nuestros, más bien he sentido apoyo de mis vecinos que son mis familiares, me han llevado a mi casa algunos remedios que me han servido, y pues, más bien si he sentido apoyo, no definiría como discriminación. Las actitudes de mis amigos si han sido distantes, pero personalmente entiendo. Siento que mis vecinos hasta han tenido solidaridad. Mi familia al momento que se enteraron que tenía Covid, actuaron de la mejor manera, me apoyaron en todos los sentidos, mi papá incluso me ayudó comprando remedios, me trataban de atender como sea, estaban bastantes pendientes de mí y de mi familia. Mi ambiente laboral si es algo que me preocupa, aun no me reintegro al trabajo porque sigo saliendo en los exámenes como positivos, pero si tengo preocupación de cómo reaccionarán, como se comportarán.

Casi Jojaira

ÁREA GENERAL

Yo he dado positivo a covid-19 hace aproximadamente unos 3 meses, los síntomas que presenté fue la pérdida del olfato, la pérdida del gusto y un poco de cansancio o agitación, (mmm) yo pienso que me contagié cuando me iba al gimnasio o capaz en el trabajo, la verdad que no estoy muy segura exactamente donde fue. Si quise ocultar el diagnóstico, lo pensé muchas veces, pero no lo hice por miedo que mi mami se contagie ya que ella es quien por lo general hace la comida para todos. Ehhh, lo que yo sabía del Covid es que es un virus sumamente contagioso el cual presente diversos síntomas, se podría decir que es un virus que afecta significativamente al estado anímico y a la salud de la persona. Los cuidados que me sugirieron fue el uso responsable de la mascarilla, lavado frecuente de manos con agua y jabón, asimismo, evitar el momento de relacionarse mucho con las personas y de acumularse en medios que tenga bastante contacto con las personas. Yo creo que dentro de todos los ámbitos ha sido un impacto negativo ya que no hemos podido realizar normalmente nuestras actividades diarias debido a la cuarentena, aparte no hemos podido visitar a nuestros familiares, no hemos visto a nuestros adultos mayores, no he podido realizar mi deporte que es el gimnasio. La noticia la recibí porque mi hermano salió contagiado y yo había pasado mucho con él los últimos días, entonces al momento de hacerme la prueba salimos positivos. Yo considero que pasamos aproximadamente entre 8 meses totalmente asilados (silencio), ha afectado mi nivel emocional, físico y psicológico ya que el ser humano necesita relacionarse con otros, y el estar aislado y negarnos esa oportunidad ha afectado a la parte psicológica y emocional. Económicamente pienso que no nos afectó de manera significativa, durante todo esto la persona que nos asistieron fue mi mamá, siempre nos dejaba las cosas en la puerta del cuarto, evitábamos usar el baño de ella. Responsable no me he sentido ya que al momento que supe, les avisé a las personas que tuve contacto hace poco y gracias a Dios ninguna salió positiva. Dentro de mi familia no hemos sufrido muertes por esto y después de haber superado este virus si me siento con más ganas, como que tengo una nueva oportunidad para poder disfrutar de las cosas que hago, disfrutar mi

día porque al final pienso que una de las enseñanzas que nos deja esto es justamente el disfrutar todo y a todos porque no sabemos cuándo será nuestro último respiro.

ALTERACIONES

Siento mucho temor ya que uno al momento de haber experimentado las secuelas deja un pánico grande. Primeramente, unos sentimientos de angustia, pánico, miedo extremo, angustia de poder contagiar en esos momentos, de quien estuvieron con nosotros, tratando de tomar al virus como un amigo.

Depresión:

Mmm no, yo creo que durante la pandemia como tal, si afectó de manera negativa ya que (silencio) todo esto era algo desconocido, y por lo general tenemos miedo a lo que no conocemos, a lo nuevo. Yo pienso que al inicio en pleno contagio si perdí las ganas de hacer mis actividades, no podía ir al gym y trataba de hacer ejercicio en casa, pero mi energía era muy baja. Yo creo que la mayoría de las personas lo que más queremos es vivir, seguir teniendo nuevas experiencias y viviendo nuestra vida plenamente. Pensamientos de suicidad lo tuve un día, ha sido el único, me generó desesperación que ahora trato de no darle chance a lo negativo.

Ansiedad:

Durante la enfermedad, presenté síntomas de ansiedad, depresión, un poco de desesperación ya que trataba de curarme lo más pronto posible, falta de sueño cuando tenía malestar. El malestar que más tuve, fue perder olfato y gusto. La ansiedad si sentí, pero lo que yo hacía para tratar de sobrellevar era comer. La preocupación más grande que tengo es el contagiar a mi familia más que nada, y si es la nueva cepa poder sobrellevarla o las secuelas como a falta de oxígeno

Estrés:

No he tenido sueños ni pesadillas acerca del Covid. Resistencia yo pienso que no, siempre trato de pensar que aun soy joven y pues trato de ponerme con mente más que positiva ya que hasta eso nos baja las defensas. Si me siento bastante mal cuando escucho más que todo algo sobre el virus, aunque he tratado de evitar

información acerca del virus, no quiero sicosiarme de la pandemia y de las afecciones que está teniendo todo esto

DISCRIMINACIÓN:

(Mmmmm), al comienzo con las personas que se habían enterado que tenía el virus si hubo una resistencia, pero creo que es lo que la mayoría de las personas están haciendo, una por el temor que genera que una persona haya tenido y el hecho de que pueda contagiar. La frecuencia de estas acciones no era mucha, ya que, si he tratado de pasar el mayor tiempo en casa, con mi familia, madre, padre y hermanos, aunque me encantaría pasar con mis abues, pero no se puede. Mis vecinos actuaron como si no me conocen, como si no existo, pero como digo, siento que es lo que todo el mundo está haciendo. Mi ambiente laboral ha sido bueno después de todo esto, a pesar de todo, me han apoyado ahora, me han dejado y me han dado plazo para entregar diferentes pendientes.

Caso Carolina

ÁREA GENERAL

He dado positivo al virus hace 4 meses, lo síntomas que presenté fueron primero un dolor en el pecho, seguido de una gripe bastante fuerte, dolor de cabeza y algo que a mí nunca me había dado es el dolor del cuerpo y con este virus si me dolía cada músculo, prefería estar acostada para ni moverme. Tuve pérdida de gusto y olfato. Estoy convencida que me contagié en el trabajo ya que la mayoría de mis compañeros fueron positivos. Lo que tengo entendido de este virus es que es un virus fuerte que afecta de diferentes formas, que los síntomas no son comunes para todos, pero sé que es un virus en donde también la mentalidad juega un papel importante, quiero decir que, si yo pienso en negativo, me irá mal y si soy más positiva tengo mejores condiciones de ir superando todo. Los cuidados que me sugirieron era el usar mascarilla hasta en casa para no contagiar, usar alcohol, tratar de buscar un espacio abierto donde pueda estar para no seguir respirando el mismo virus, bastante hidratación y pues medicamentos al pie de la letra. Las consecuencias han sido mayores en mi parte personal y familiar, no soy una persona que le encanta salir, por lo que en lo social no me he visto afectada, pero

soy una persona que da la vida por su familia, por compartir con ellos y ahora no puedo hacerlo y en la parte personal en cuanto a mis pensamientos, siento que es algo que no logro dominar. La noticia la recibí del médico, pero lo que me ocasionó bastante angustia fue no saber qué hacer, que tomar, el saber que no hay remedios especializados que curen, eso me ocasionaba mayor desesperación. El aislamiento total fue de 29 días en un cuarto, pero de luego no salía de casa hasta hace unos días, prácticamente un mes y medio sin salir ni a la tienda, me ha afectado bastante, el nerviosismo, es como que no me siento segura de nada. Económicamente considero que es algo que me ha afectado mayormente ya que tengo deudas, y llegué al punto de no saber qué hacer, de no saber a quién pedir dinero para los medicamentos. El proceso para afrontar la enfermedad, fue primero con desesperación, pero conforme pasaban los días tomaba conciencia y trataba de serenarme. Durante todo esto me asistió mi hija de 21 años, ella estaba encargada prácticamente de todo. Dentro de mi familia si hemos sufrido fallecimientos, como lo es del primo de mi papá, pero ahora mismo mi tío está bastante mal por la misma situación. Ahora me siento cansada ya de todo este virus, angustiada por no saber si me contagie de nuevo.

ALTERACIONES

Si siento mucho temor de volverme a contagiar, siento que esta vez no me ha dado muy fuerte, pero quien sabe que la próxima me vaya peor. Los pensamientos que manifesté cuando tuve la enfermedad al inicio fueron negativos, los mismos que se mantienen hasta ahora, luego de tanto tiempo que lleva la pandemia, pienso que nunca terminará y por aquello me genera angustia, por no saber qué hacer, como actuaré si saldré o no de todo esto.

Depresión:

Mi estado de ánimo si ha sido afectado, es como que no veo salida a nada, mis actividades no han cambiado mucho, pero más bien mi energía se encuentra desgastada., pensamientos suicidas no, siento que es de débiles.

Ansiedad:

Si, durante la enfermedad presenté desesperación, miedo y ansiedad, y persisten ahora, luego de haber superado la misma. La preocupación más grande

que tengo es de contagiar a mi hija pequeña de 4 años, no quisiera verla afectada, siempre una madre trata de proteger a capa y espada a cada uno de sus hijos.

Estrés:

No he presentado pesadillas ni sueños, dentro de todo si me genera resistencia más que todo volver al trabajo que es donde me contagié, pero de ahí trato de hacer todas mis obligaciones. Cuando escucho o pienso algo acerca de este virus me preocupo demasiado, me genera miedo la agitación en el pecho.

DISCRIMINACIÓN:

Silencio, yo pienso que sí, de cierta manera la gente si ha actuado conmigo diferente en relación cuando no estaba contagiada, por ejemplo, ahora evitan hasta responderme una llamada, y tal vez no sea por esta razón, pero yo lo he tomado así, la frecuencia no mucho, porque incluso yo me he alejado, he evitado sentirme despreciada o apuntada. Mis amigos, la verdad que al conocer mi contagio ni si quiera un mensaje de ánimos me mandaron y mis vecinos peor. Mi familia siempre ha actuado de buena forma, me han apoyado, me han escrito, me han llamado, me han animado en todos los sentidos. Mi ambiente laboral ha sido diferente, antes conversábamos bastante con algunas compañeras, ahora evitan todo contacto conmigo.

3.2. Resultados de las entrevistas

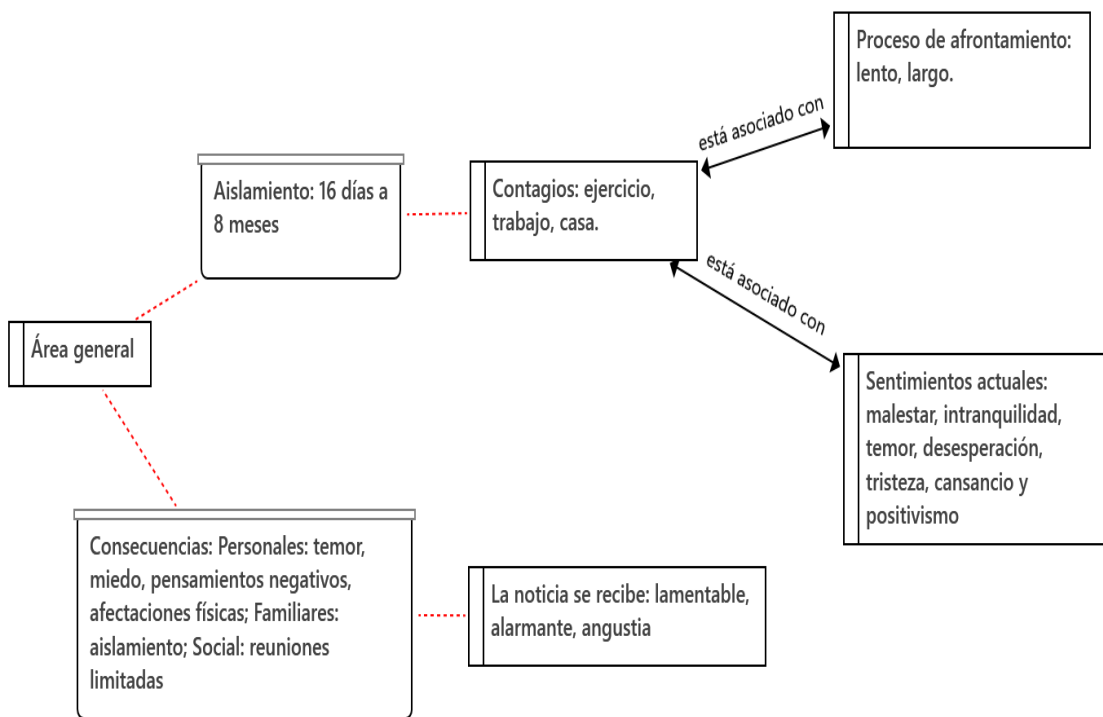
A continuación, se presentan los resultados mediante figuras, resúmenes generales de las entrevistas realizadas, en base a diferentes categorías las cuales son: área general, alteraciones, estrés, ansiedad, depresión y discriminación.

Las personas entrevistadas relatan que este proceso ha sido lento, que no es algo fácil de asimilar, lleno de muchas complicaciones empezando desde una salud física hasta la salud mental. La mayoría de las personas entrevistadas mencionan que sabían acerca de los cuidados, prevenciones como el lavarse las manos frecuentemente, uso adecuado de la mascarilla, evitar aglomeraciones y acerca de algunos remedios caseros que han utilizado para superar la enfermedad. Al momento de enterarse acerca del diagnóstico, absolutamente todos presentaron miedo, angustia y temor. El tiempo de aislamiento de

las personas ha sido variado desde 16 días hasta 8 meses sin salir de su domicilio. Las consecuencias de todo esto han sido en los aspectos personales, familiares y sociales.

Se evidencia que todas las personas entrevistadas, presentan bastantes alteraciones psicológicas como: la ansiedad, desesperación, tristeza, pensamientos negativos, unos en mayor cantidad que otros. A la mayoría de las personas no les afectó económicamente. Cuatro de estas personas se han sentido culpables por infectar a más personas en donde por lo general eran sus mismos familiares. Todos tuvieron quien los asista durante este largo y lento proceso; una sola persona menciona haber sufrido pérdidas dentro de su familia por dicho virus.

Figura 1 Aspectos generales del entrevistado



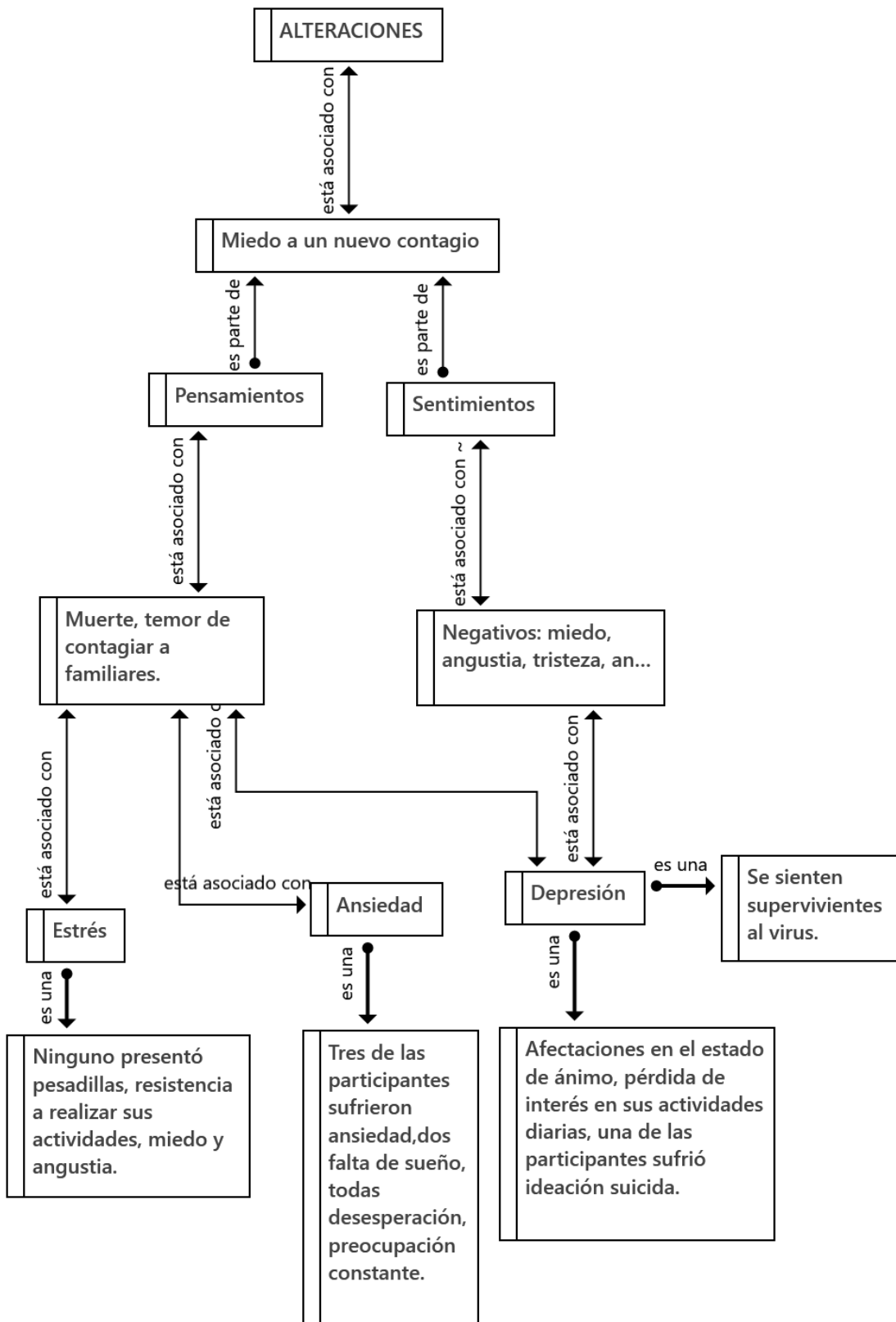
Tal como se evidencia en la figura 1, las personas entrevistadas indicaron que tienen miedo de volverse a contagiar, cada una con sus razones personales como es el miedo de infectar a sus seres queridos y acerca del temor de las secuelas que esto les pueda ocasionar, incluyendo si podrán superar este virus nuevamente. Los pensamientos más comunes que tienen las participantes son más enfocados al miedo a morir, y por lo general, pensamientos negativos; dentro de las emociones y sentimientos negativos como el miedo, angustia, tristeza, ansiedad, depresión fueron los que más sentían los entrevistados.

En relación al estado de ánimo, las 5 participantes mencionan haber sufrido alteraciones afectándoles de manera significativa; todas han perdido interés en sus actividades diarias como es: salir a la ciudad, salir a hacer deporte, realizar manualidades, hacer compras, todas estas se han disminuido en gran cantidad por el miedo significativo, el poco ánimo que tienen. Todas las participantes se sienten con ganas de vivir y una sola de ellas ha presentado una ideación suicida. Tres de las participantes presentaron bastante ansiedad, absolutamente todas tienen desesperación, dos de ellas falta de sueño y una de ellas pidiendo a los médicos que se le mediquen para poder descansar.

La preocupación de estas personas está asociada al miedo acerca de si la nueva cepa les dejará nuevas secuelas y una de ellas menciona tener miedo a que los vecinos y conocidos, se asusten por tener el virus.

Ninguna presentó sueños o pesadillas relacionado al virus, pero cuatro de ellas si presentan bastante resistencia a desarrollar sus actividades, ya que una menciona que siente pesadez en la cabeza por el miedo a salir de su hogar, igualmente, una de ellas refiere tener temor de volver al trabajo ya que es el lugar en donde se infectó. Cuando piensan o escuchan algo referente al virus la mayoría de las participantes se sienten asustadas, angustiadas, agitación en el pecho.

Figura 2 Alteraciones psicológicas a causa de covid-19

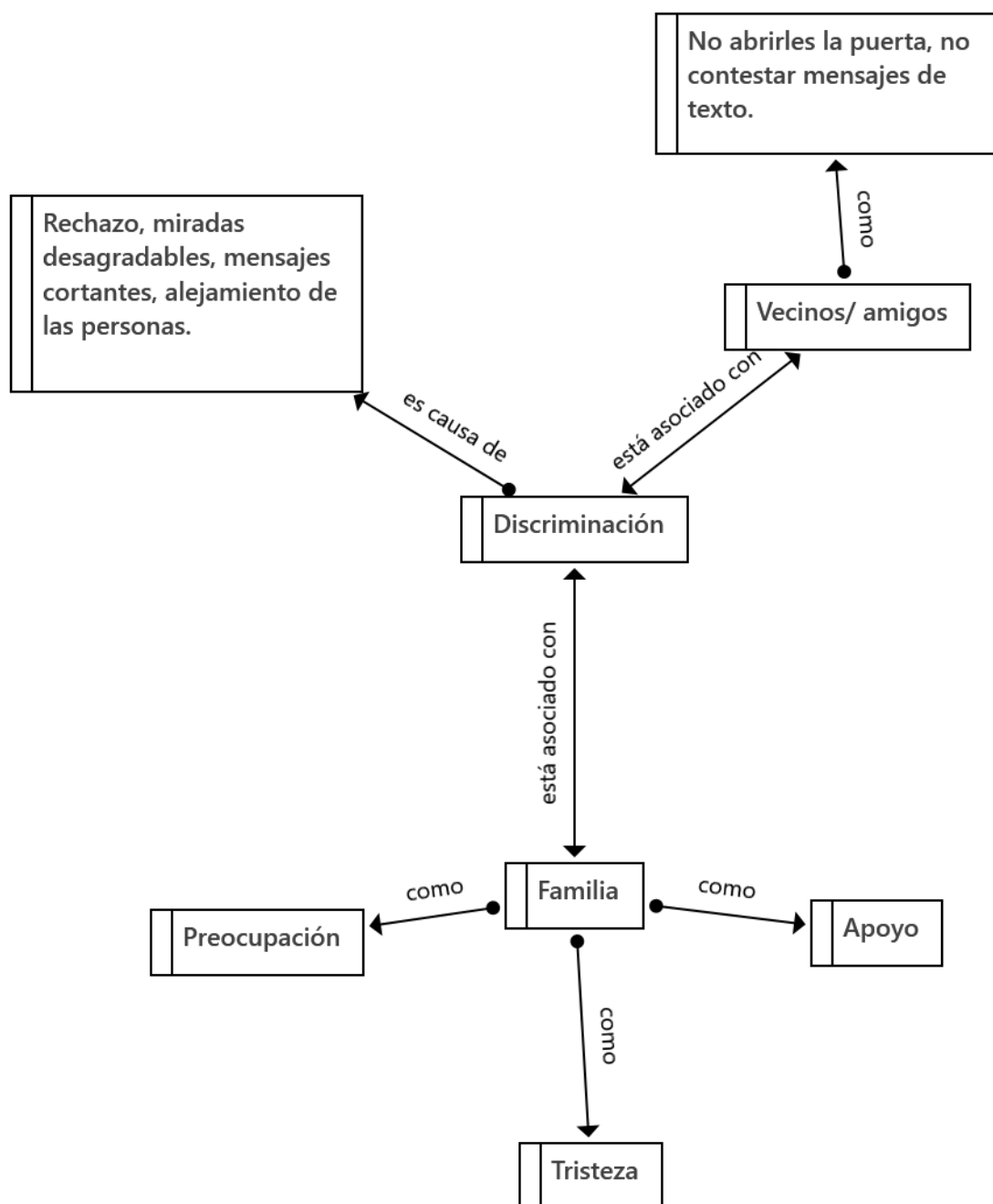


Según lo que se evidencia en la figura 2, cuatro de las participantes refieren que han sentido rechazo, miradas desagradables, mensajes cortantes, alejamiento de personas

que consideraban; así mismo, las actitudes de los vecinos y amigos fueron de aislarse, no abrirle la puerta a uno de los entrevistados, incluso de no contestar mensajes de texto.

La familia de cada uno de los participantes, reaccionó con preocupación, tristes y de una forma positiva en donde les apoyaban así sea con llamadas y mensajes. El regreso al ambiente laboral es algo que le preocupa a una de las participantes ya que tiene miedo que la aíslen, en otra participante menciona que el regreso ha sido cordial y de preocupación en donde sus compañeros han sido más flexibles con los trabajos pendientes.

Figura 3 Discriminación a personas contagiadas de covid-19



Tal como se observa en la figura 3, la discriminación por esta causa está dada por vecinos y amigos tomando acciones como el no abríles la puerta o sin contestar mensajes de texto. Las personas entrevistadas sintieron rechazo, miradas desagradables, mensajes cortantes. La familia actuó con preocupación y tristeza.

Conclusiones del capítulo:

En el presente capítulo, se presentaron cada uno de los casos realizados mediante categorías con el objetivo de llegar a un mejor análisis, teniendo en cuenta la información más importante de cada una de las entrevistas.

Se observó que cada uno de los casos es una realidad diferente, una con más afectaciones que otra, observando que las alteraciones psicológicas han sido fuertes en cada una de las personas; donde la ansiedad y la depresión son las afectaciones que más han marcado a estos usuarios; el estrés ha sido medio, llegando a generar resistencia en las personas incapacitándoles para realizar sus actividades diarias.

Finalmente, se observó que la discriminación se ha presentado de manera notoria para algunas personas mediante actos como: aislarse, mensajes cortantes entre otros, pese a esto, no todo suele ser negativo, pues la familia de cada uno de los participantes han sido los generadores para animarlos, apoyarlos, estar pendientes, generándoles y transmitiéndoles ánimos para continuar este duro y largo proceso.

CONCLUSIONES

- Una persona con COVID-19 pasa una serie de situaciones difíciles durante todo el proceso que debe atravesar lo que ocasiona una descompensación psicológica que puede ocasionar que la salud se agrave aún más.
- El encierro obligatorio ha provocado alteraciones en la parte psicológica e incluso preocupación en la parte laboral.
- Algunos factores estresores durante y después de la cuarentena son: la duración de la cuarentena, el miedo a la infección, la frustración, suministros inadecuados, información inadecuada.
- Se concluye que las personas positivas con covid-19 soportan diferentes alteraciones tanto físicas como psicológicas lo cual incide en la gravedad de la enfermedad.
- El desarrollo de la pandemia ha permitido generar nuevos hábitos en las personas (lavado de manos, desinfección de superficies, uso de mascarilla, etc.), con la finalidad de evitar ser contagiados por la covid-19
- Algunos factores estresores durante y después de la cuarentena son: la duración de la cuarentena, el miedo a la infección, la frustración, suministros inadecuados, información inadecuada.
- Se concluye que las afectaciones psicológicas asociadas a la Covid-19 en personas positivas objeto de estudio de la ciudad de Loja, son: depresión, ansiedad y estrés.
- Al conocer las experiencias vividas de personas positivas a la covid-19, permitió identificar que cada persona desarrolla diferentes comportamientos, los cuales son manifestados en las diferentes etapas de la enfermedad.
- Se determina que las alteraciones psicológicas causadas por el covid-19 en la población estudiada son: miedo excesivo a un nuevo contagio, pensamientos negativos, sentimientos como la tristeza, ansiedad, angustia, pérdida de interés en sus actividades diarias, ideación suicida, desesperación y alteraciones en el sueño.
- Se concluye que las personas que han sido afectadas por la covid-19, experimentan diferentes acciones discriminatorias las cuales ocasionan alteraciones emocionales, lo que impide la inserción normal en los ambientes familiares, laborales y sociales.

RECOMENDACIONES

- Generar programas de apoyo con profesionales en la rama para que los afectados logren superar las afectaciones y alteraciones psicológicas (miedo, pensamientos negativos, sentimientos como la tristeza, ansiedad, angustia, pérdida de interés en sus actividades diarias, ideación suicida, desesperación y alteraciones en el sueño.)
- Las atenciones psicológicas a desarrollar deben constar en dos aspectos: el general que permite atender problemas como el manejo de estrés, ansiedad; y, el individual que se relaciona al comportamiento que desarrolla cada persona.
- Desarrollar campañas de concienciación a la población para evitar acciones discriminatorias a personas que han sido o se encuentran contagiadas de la Covid-19.
- La aparición de nuevas variantes de covid-19 exige continuar con procesos investigativos que permita determinar las consecuencias tanto físicas como psicológicas que se presentan en las personas.
- Mantener procesos permanentes de información y concienciación respecto a la importancia de los hábitos de limpieza que deben mantener las personas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Alonso, A. (2014). Definición de la semana: trastornos psicológicos. PSYENCIA. <https://www.psyciencia.com/definicion-de-la-semana-trastornos-psicologicos/#:~:text=Los%20psic%C3%B3logos%20clasifican%20la%20conducta,f%C3%ADsica%20y%20es%20un%20h%C3%A9roe.>
- Arias, Y., Herrero, Y., Cabrera, Y., Chibás, D & García, Y. (2020). Psychological manifestations against the epidemiological situation caused by COVID-19. SCIELO. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000400012
- Balluerka, N., Gomez, J., Hidalgo, M., Gorostiaga, A., Espada, J., Padilla, J & Santed, M. (2020). Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento.
- Bhargava, MD. (2020). ¿Cuánto tiempo sobrevive el coronavirus en una superficie?. WebMD. <https://www.webmd.com/lung/coronavirus-espanol/cuanto-tiempo-sobrevive-el-coronavirus-en-superficies#:~:text=El%20coronavirus%20puede%20vivir%20de,del%20material%20de%20la%20superficie.&text=La%20duraci%C3%B3n%20var%C3%ADa.,y%20otras%20hasta%205%20d%C3%ADas.>
- Barceló (2019). Tipos de discriminación más frecuentes y que hacer para evitarlos. Ayuda en acción. <https://ayudaenaccion.org/ong/blog/educacion/tipos-discriminacion/>
- British Broadcasting Corporation. (17 de abril del 2020). Coronavirus: el preocupante aumento de agresiones en México contra personal médico que combate el covid19. BBC. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-52319044>

Bordón, D. (2005). Las causas principales de la discriminación. UNCUIYO.
<http://www.uncuyo.edu.ar/prensa/las-causas-principales-de-la-discriminacion>

British United Provident Association. Coronavirus. BUPA.
<https://www.bupasalud.com.ec/salud/coronavirus#%C2%BFqu%C3%A9-es-el-coronavirus?>

Centros para el control y la prevención de enfermedades. (22 de enero del 2021).
Sobrellevar el estrés. CDC. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Centros para el control y la prevención de enfermedades. (22 de febrero del 2021).
Síntomas de la enfermedad del coronavirus. CDC.
<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

Centros para el control y la prevención de enfermedades. (11 de junio del 2020). Como
reducir el estigma asociado al Covid-19.CDC.
<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html#:~:text=El%20estigma%20consiste%20en%20discriminar,que%20fomentan%20rumores%20y%20mitos>

Centros para el control y la prevención de enfermedades. (28 de octubre del 2020). Como
se propaga el COVID-19. CDC. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>

Devakumar, D; Shannon, G; Chopal, S; Abubakar, I. (1 de abril del 2020). Racismo y
discriminación en las personas de covid-19. THE LANCET.
[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30792-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30792-3/fulltext)

Ena, J & Wenzel, R. (2020). A Novel Coronavirus Emerges. US National Library of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7130265/>

Ferrer, L. (2020). COVID-19: Psychological impacto on humans. Revista arbitrada interdisciplinaria de Ciencias de la Salud, 2610-8038

Gallardo, I. (2020). Estrés. Cuidate. <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>

Hersh (2020). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad coronavirus(COVID-19). Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/coronavirus/brote-enfermedad-por-coronavirus-covid-19>

Human Rigths Watch. (12 de mayo del 2020). El covid-19 aumenta la xenofobia y el racismo contra los asiáticos en todo el mundo. HRW. <https://www.hrw.org/es/news/2020/05/12/el-covid-19-aumenta-la-xenofobia-y-el-racismo-contra-los-asiaticos-en-todo-el-mundo>

Koury, J & Hirschhaut, M (2020). Reseña histórica del COVID-19 ¿Cómo y para que llegamos a esta pandemia?. Acta odontológica venezolana. <https://www.actaodontologica.com/ediciones/2020/especial/art-2/>

Martinez, M., Candido, J., Cano, A & García, J. (2012). Estado actual de la investigación sobre la teoría tridimensional de la ansiedad de Lang, 2012, 18(2-3), 201-219.

https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/35859/1/2012_Martinez-Monteagudo_etal_AnsiedadEstres.pdf

Malmo, RB (1957). Ansiedad y excitación conductual. *Psychological Review*, 64 (5), 276–287. <https://doi.org/10.1037/h0043203>

Morales, A. (2019). Significado de Discriminación. Significados. <https://www.significados.com/discriminacion/>

Miller, C (2020). Señales de depresión durante la crisis del coronavirus. Child Mind Institute. <https://childmind.org/article/senales-de-depresion-durante-la-crisis-del-coronavirus/>

Navarro, R. (25 de diciembre del 2020). La vacuna, sentimientos encontrados. La república. <https://www.larepublica.co/analisis/regino-navarro-ribera-3004782/la-vacuna-sentimientos-encontrados-3105538>

Organización Mundial de la Salud (2019). Brote de enfermedad por coronavirus. https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=Cj0KCQiAhP2BBhDdARIsAJEzXIHyhwiuzhmFqgBNYEbpKnEv97wjfQwP9IUpeRIHIBOtP8PGxQyUPYgaAiqzEALw_wcB

Organización Mundial de la Salud (2019). Preguntas y respuestas sobre covid-19. <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses#:~:text=sintomas>

Organización Mundial de la Salud. (07 de octubre del 2020). Brote de enfermedad por coronavirus (Codiv-19): orientaciones para el público. <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Organización Mundial de la Salud. (13 de diciembre del 2020). Preguntas y respuestas sobre la transmisión de la COVID-19. <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-how-is-it-transmitted>

Ozamiz, N; Dosil, M; Picaza, M; Idoiaga, N. (30 de abril del 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. SCIELO. <https://www.scielosp.org/article/csp/2020.v36n4/e00054020/>

Paniagua, E. (2020). Vivencia de familiares de personas afectadas por covid-19, 153-163. <https://revistas.fenob.una.py/ojs/index.php/rfenob/article/view/86/26>

Pineda, C. (s.f.). Las consecuencias de la discriminación. Cepsin. <https://www.psicologiamadrid.es/blog/articulos/psicologia-y-violencia/psicologia-de-la-discriminacion-la-intolerancia-hacia-los-otros>

Rafino, M. (2020). Concepto de discriminación. <https://concepto.de/discriminacion/>

Ramón, M., Gómez, J., Tamayo, O., Iparraguirre & A., Besteiro, E. (2020). Alteraciones Psicológicas en estudiantes de medicina de la pesquisa activa de la COVID-19.

Retamal, P. (1999). Depresión. [Archivo PDF.] https://books.google.com.ec/books/about/Depresion.html?id=1kwVmA7st_cC&redir_esc=y

Rodríguez, A. (16 de julio del 2020). ¿Cuánto tiempo en realidad permanece el covid-19 en la manija de la puerta, un vaso de vidrio, el asiento de un bus...? *El COMERCIO*. <https://www.elcomercio.com/tendencias/objetos-coronavirus-cientificos-covid.html>

Rodríguez, Z. (2005) Definición y concepto de la no discriminación *El Cotidiano*, núm. 134, noviembre-diciembre, 2005, pp. 23-29 Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Azcapotzalco Distrito Federal, México

Sabater, V. (28 de julio del 2020). La teoría bifactorial de Mowrer: así funcionan tus miedos. La mente es maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/la-teoria-bifactorial-de-mowrer/>

Santilán, A & Palacios E (2020). Epidemiological characterization of Covid-19 in Ecuador. *Interamerican Journal of medicine and health*. <https://www.iajmh.com/iajmh/article/view/99/110>

Sierra, J., Ortega, V & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar *Revista Mal-estar E Subjetividade*, vol. 3, núm. 1, marzo, 2003, pp. 10 – 59

The California Department of Technology. (16 de abril del 2021). Combate de la discriminación. California all. <https://covid19.ca.gov/es/discrimination/>

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (25 de mayo del 2020). La discriminación y el estigma relacionado con el Covid-19: ¿un fenómeno mundial?. Unesco. <https://es.unesco.org/news/discriminacion-y-estigma-relacionados-covid-19-fenomeno-mundial>

- Urzúa, A., Vera, P., Caqueo, A & Polanco, R. (2020). La psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. Scielo. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v38n1/0718-4808-terpsicol-38-01-0103.pdf>
- Walls, M.(2020). Coronavirus (covid-19): Calmar la ansiedad. Kids Healt. <https://kidshealth.org/es/parents/coronavirus-calm-esp.html>
- Wolpe, J (1958). A fear survey Schedule use in Behavior Therapy, 228-240. [https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=zHI2XU-RaacC&oi=fnd&pg=PA228&dq=Wolpe+\(1958\)&ots=k8R8u7015j&sig=NbKusWyATr_Tezj88slEdziizY#v=onepage&q=Wolpe%20\(1958\)&f=false](https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=zHI2XU-RaacC&oi=fnd&pg=PA228&dq=Wolpe+(1958)&ots=k8R8u7015j&sig=NbKusWyATr_Tezj88slEdziizY#v=onepage&q=Wolpe%20(1958)&f=false)

ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

NOMBRE: _____

CÉDULA: _____

María Paula Ramón Montaña, estudiante de la Escuela de Psicología Clínica de la Universidad del Azuay, me encuentro realizando la investigación titulada “FACTORES PSICOLÓGICOS ASOCIADOS AL COVID-19 EN LA CIUDAD DE LOJA” misma que es dirigida por la PhD. Cesibel Ochoa Pineda.

El objetivo general de la investigación es Describir los factores psicológicos asociados a personas positivas a la COVID-19 de la ciudad de Loja. Para el desarrollo de la investigación se prevee realizar una entrevista semiestructurada a las personas con el fin de indagar acerca de las alteraciones psicológicas producto del covid-19, así como el determinar si existe discriminación hacia estos pacientes. Dicha información es confidencial y anónima, por lo tanto, Usted autoriza que se realicen grabaciones de audio durante la entrevista con el objetivo de facilitarnos la transcripción de la información. Si usted está de acuerdo en formar parte de esta investigación, le solicitamos autorice firmando el presente consentimiento informado.

Agradezco por su colaboración

f.) _____

Nombre:

CI:

Anexo 2: entrevista semi estructurada

DATOS SOCIO DEMOGRÁFICOS:

1. Edad:

2. Género:

Masculino ()

Femenino ()

3. Nacionalidad:

Ecuatoriana ()

Otra: _____

4. Estado Civil:

Soltero (a) ()

Casado (a) ()

Viudo ()

Separado ()

Unión libre ()

Divorciado ()

5. Número de hijos: _____

6. Actualmente está trabajando

SÍ () NO ()

7. Con quien vive?

Solo ()

Con su pareja ()

Con la familia de un hijo ()

Otro ()

8. Nivel de educación

Bachiller ()

Tercer nivel ()

Ninguno ()

Entrevista Semiestructurada:

ÁREA GENERAL

1. ¿Ha sido positivo de la covid-19? ¿Hace que tiempo padeció este virus?
2. ¿Qué síntomas presentó?
3. ¿En dónde cree usted que se contagió?
4. ¿Tal vez ocultó el diagnóstico? ¿Por qué razón lo hizo?
5. ¿Qué es lo que usted sabía acerca de este virus?
6. ¿Qué cuidados le sugirieron para sobrellevar esta enfermedad?
7. ¿Qué consecuencias le ha generado el virus en los ámbitos: personal, familiar, social y laboral?
8. ¿Cómo recibió usted la noticia y de qué manera compartió?
9. ¿Cuánto tiempo pasó en aislamiento y como le afectó el haberse aislado?
10. ¿Cómo le afectó económicamente el padecimiento del Sars CoV 2?
11. ¿Cómo fue el proceso de afrontamiento de esta enfermedad?
12. ¿Quién le asistió durante este tiempo de enfermedad?
13. ¿Se sintió responsable del contagio de alguien más?
14. ¿Han sufrido en su familia fallecimientos por Covid-19?
15. ¿Cómo se siente ahora después de haber superado este virus?

ALTERACIONES

16. ¿Siente temor de contagiarse nuevamente?

17. ¿Qué pensamientos y sentimientos manifestó cuando tuvo la enfermedad?

Depresión:

18. ¿Considera que su estado de ánimo fue afectado a raíz de haber contraído esta enfermedad?

19. ¿Ha perdido interés en las actividades que eran importantes para usted?

20. ¿Se siente un superviviente que merece vivir?

21. ¿Ha tenido pensamientos suicidas? ¿Cómo cuáles?

Ansiedad:

22. ¿Sintió ansiedad, desesperación o falta de sueño previo al diagnóstico, en el momento que fue informado o después de superar la enfermedad?

23. ¿Qué tipo de preocupación le genera en el caso de contagiarse nuevamente?

Estrés:

24. ¿Ha tenido sueños o pesadillas acerca de esta enfermedad?

25. Luego de haber contraído y/o superada la enfermedad. ¿Le genera resistencia para desarrollar sus actividades con normalidad fuera de su domicilio?

26. ¿Se ha sentido mal cuando piensa o escucha algo sobre el virus (por ejemplo: sintiéndote asustado(a), enojado(a), ¿triste o culpable)?

DISCRIMINACIÓN:

27. ¿Alguna vez se ha sentido discriminado por tener o haber tenido covid-19? ¿Cómo fue esa experiencia?

- 28.** ¿Qué tipo de discriminación ha sentido? ¿Con que frecuencia se han dado estos actos de discriminación?
- 29.** ¿Qué actitudes tomaron sus amigos o vecinos al momento de conocer que está contagiado de covid-19?
- 30.** ¿Cómo actuó su familia al momento de saber que padecía de covid-19?
- 31.** ¿Cómo ha sido su ambiente laboral después de haber informado que padeció esta enfermedad?

Anexo 3: Tablas de categorización acorde al discurso de casos

Tabla 1: Caso Fanny

Categoría: Área General	
Discurso	Memo
<p>“He dado positivo a covid-19 hace aproximadamente 8 meses en donde presenté mucho dolor de cabeza, me dolían los huesos bastante, presenté fiebre, falta de respiración, el apetito se me disminuyó por completo en donde en realidad no tenía apetito de nada, se me fue el sabor y el olor de las comidas, y bastante dificultad de conciliar el sueño”</p>	<p>Se evidencia síntomas fuertes referentes a la enfermedad, por lo que decidió aislarse un periodo largo de tiempo.</p>
<p>“Yo pienso que me contagió mi esposo, porque fue muy necio, yo le decía que no se vaya a jugar vóley, pero él con la necedad de ir a jugar, que decía que se iba a jugar en una casa privada y yo creo que fue el motivo para traer el virus, y me contagió a mí, a un hijo y a una nieta”</p>	<p>Se observa que la forma de contagio fue por un descuido de un familiar cercano, en donde contagia a varios miembros de su familia</p>
<p>“Nunca oculté el diagnóstico porque pienso que es algo bastante delicado en donde más bien debemos avisar a todas nuestras familias, a todas</p>	<p>Se evidencia miedo, temor, intranquilidad y</p>

<p>las personas con las que hemos tenido contacto, para así incluso evitar más contagios. Pienso que, aunque tengamos miedo de avisar a la gente que estamos infectadas, lo debemos hacer incluso por responsabilidad”</p>	<p>responsabilidad al no ocultar el diagnóstico.</p>
<p>“Este virus me ha generado algunas consecuencias, dentro de la parte personal me ha producido miedo constante y temor; en la parte social y familiar me ha limitado en cuanto a las reuniones, mi familia siempre se reunía los fines de semana con todos mis hijos, en los cumpleaños, y ahora, ni puedo verlos una vez al mes”</p>	<p>Se observa miedo y temor constante; las mayores consecuencias son el área social y familiar, ya que no puede tener contacto físico con ellos.</p>
<p>Categoría: Alteraciones</p> <p>Discurso</p>	<p>Memo</p>
<p>“Siento temor, creo que es una de las cosas que más tengo, porque justamente por el miedo de volver a contagiarme yo, mi familia, mi esposo y otras personas y después como reaccionaremos; no sé, pero siento demasiado temor a esto, quisiera justamente perder un poco de miedo porque aquello afecta y genera baja de defensas; por lo tanto preferimos no salir de casa, es decir, estar encerrados; si con solo pensar que hay que</p>	<p>Las emociones más marcadas es el temor, miedo, a un nuevo contagio lo que les ocasiona seguir aislados.</p>

<p>salir tengo temor de contagiarme nuevamente, por eso nos cuidamos, pasamos en la casa.”</p>	
<p>“Mis pensamientos y sentimientos que tenía cuando estaba con ese virus, primero era que tenía muchos pensamientos en mi cabeza, relacionados a la muerte, que con solo saber que estaba contagiada, me imaginaba muriéndome poco a poco y otros de mis pensamientos más frecuentes es que sería la culpable de la muerte de mi esposo, hijos y demás familiares. Siempre pienso que con infectarnos vamos a dejar a nuestros nietos solos, abandonados; mis sentimientos son por lo general negativos como primero la tristeza, ansiedad y desesperación cuando escucho o leo algo del virus o de los casos que acontecen, tengo algunos sentimientos más pero no sabría cómo describirlos.”</p>	<p>Los sentimientos por lo general eran negativos por lo que los pensamientos más recurrentes son asociados a muerte, a una nueva infección lo que ocasiona ansiedad y desesperación.</p>
<p>Categoría: Depresión</p> <p>Discurso</p>	<p>Memo</p>
<p>“Mi estado de ánimo ha sido bastante afectado, como lo había manifestado, ahora paso bastante triste, como un poco decepcionada porque no sé si algún momento vaya a culminar todo esto, no sé por qué, pero cada vez conforme vienen más</p>	<p>Se evidencia estado de ánimo afectado en donde los sentimientos son negativos, presenta pesimismo,</p>

<p>cepas, conforme suben más los casos no puedo pensar en positivo, pero trato de hacer lo posible por no pensar en esta enfermedad y mejor lo que hago es salir a caminar, bailar, hacer ejercicios, cantar, que eso me agrada mucho”</p>	<p>tristeza, aunque trata de realizar actividades que no le permitan dar lugar a este tipo de pensamientos.</p>
<p>Categoría: Ansiedad</p> <p>Discurso</p>	<p>Memo</p>
<p>“Mis pensamientos me producen esa ansiedad que a veces no sé cómo manejarla, no sé cómo disminuirla, pero bueno, a pesar de todo trato de controlarla, la desesperación si está bastante ahora, la puntuaría con un 99% porque de verdad cada vez que me imagino siento que mi corazón se va a salir, y respecto a la falta de sueño, antes del contagio era muy constante, aunque durante la enfermedad fue algo que me afectaba bastante, porque solo dormía 3 horas al día”</p>	<p>Ansiedad marcada, preocupación, desesperación y problemas para conciliar el sueño es lo que ha generado esta enfermedad.</p>
<p>Categoría: Estrés</p> <p>Discurso</p>	<p>Memo</p>
<p>“En cuanto a los sueños o pesadillas que he presentado, la verdad que no he tenido ni uno solo. Fuera de mi domicilio, si me da un poco de temor parece que la cabeza se me pone pesada, al menos</p>	<p>Se observa bastante miedo a un nuevo contagio.</p>

cuando salgo a la ciudad, parece que nuevamente voy a contagiarme de esa enfermedad “	
Categoría: Discriminación	Memo
“Los vecinos nos veían como personas que teníamos una enfermedad muy grave, y a veces les doy la razón de que nos hayan discriminado, pero por otra parte pensé que como los vecinos que nos discriminaron nos iban a ayudar por la gran amistad que teníamos con ellos, siempre nos reuníamos todas las tardes, cocinábamos juntos, pero total nada, más bien cada vez que pasábamos por su casa nos cerraban las puertas, a pesar de haber superado la enfermedad, se escondían de nosotros lo que me ocasionó un poco de tristeza.”	Se evidencia discriminación por parte de sus vecino, lo que ocasionó un estado de ánimo bajo.
“Mi familia como siempre lo mejor, reaccionaron muy preocupados, muy tristes, entonces ellos también procuraron aislarse un poco, tristes también por nosotros y porque les dijimos que no nos vengán a visitar. Mi ambiente laboral por suerte no me ocasionó mucho problema porque como realizo mis actividades domésticas en la casa no me ocasionó mucha molestia.”	Se evidencia una familia con una relación estrecha lo que ocasiona un buen apoyo familiar.

Tabla 2: Caso Juan

Categoría: Área General	
Discurso	Memo
<p>“. Yo supongo que me contagié en la ciudad, cuando salí a hacer compras para la alimentación, capaz cuando me iba al mercado como tal o al supermaxi a hacer las diferentes compras para mi esposa. No, no lo oculté ya que pienso que es algo bastante delicado como para estar haciéndose el que no siente nada cuando por dentro me moría del dolor de cabeza, incluso hasta para que las demás personas estén atentas.”</p>	<p>La forma de contagio se da por salir a hacer as obligaciones del hogar; actúa con responsabilidad al no ocultar el diagnostico</p>
<p>“Me ha tocado vivir un poco aislado, porque no puedo interactuar con mi familia, ya que tengo miedo de que me pase nuevamente el virus, ellos salen a trabajar, salen a sus obligaciones y yo si tengo que verlos; dentro de la parte personal pienso que fueron consecuencias en cuento a malos pensamientos y sentimientos negativos.”</p>	<p>Las consecuencias más Fuertes han sido a nivel familiar, ya que no podía tener contacto físico con ellos; a nivel personal pensamientos y sentimientos negativos.</p>
<p>“El Aislamiento pienso que paso hasta hora, porque es peligroso salir en la calle, estar con</p>	<p>El aislamiento perdura hasta la actualidad</p>

<p>otras personas, pienso que hasta hora paso aislado, solo vivo con mi esposa, y dentro de las consecuencias si creo que es más el hecho de no poder disfrutar de los viajes que yo amo hacer.”</p>	
<p>“. Después de haber pasado todo ese virus al menos procuro estar tranquilo para que no se disminuyan las defensas, evitar el estrés en lo posible, aunque hay que ser realistas y a veces es bastante complicado, nos gana nuestra mente”</p>	<p>Se evidencia tranquilidad y confianza para lograr evitar el estrés.</p>
<p>Categoría: Alteraciones</p> <p>Discurso</p>	<p>Memo</p>
<p>“Tengo miedo de volverme a contagiarme, más que todo creo por mi edad, ya no soy tan joven como para poder estar seguro de que podré superar y más que todo ahora ya ni los jóvenes ni los niños se están salvando, creo que si es algo que a todos nos preocupa”</p>	<p>Se evidencia miedo de un nuevo contagio por la edad avanzada</p>
<p>“Mis pensamientos más que todo cuando tenía la enfermedad, fue más de un temor de morirme y dejar a mi familia, abandonarlos irme muy pronto, mis sentimientos han sido de todo, a veces con ganas de morir, pero cuando pensaba en mi</p>	<p>Los pensamientos más recurrentes estaban asociados a la muerte.</p>

<p>esposa o familia, tenía un poco más de ánimos, de ponerle ganas para salir de todo esto”</p>	
<p>Categoría: Depresión</p> <p>Discurso</p>	<p>Memo</p>
<p>“Las actividades que para mí eran valiosas, eran aquellas que me hacían sentir vivo como es el salir de viaje, es algo que me encantaba y tenía mucha importancia para mí porque podía conocer, disfrutar de la vida, algo que también me afecta, es el no poder salir a jugar, yo todos los días salía a eso y me distraía bastante...”</p>	<p>Se evidencia un estado de ánimo alterado, afectado debido a que no puede realizar actividades que le satisfacían.</p>
<p>Categoría: Ansiedad</p> <p>Discurso</p>	<p>Memo</p>
<p>“Yo pienso que si, al inicio un poco de desesperación, pero lo que más yo he sentido es la falta de sueño, como esa alteración en las horas de dormir, es como que no me da sueño por mas cansado que esté, por más que no haya dormido el día anterior no logro descansar más de 4 horas, y claro me afecta mucho porque yo antes dormía desde las 10 de la noche hasta las 6 de la mañana, ahora no logro dormir en lo absoluto, incluso hasta</p>	<p>Se evidencia alteraciones en el sueño, desesperación, miedo al virus.</p>

<p>he llegado a tomar pastillas para lograr dormir, eso es lo único que ahora me hace descansar, yo creo que la preocupación que más me genera, es cuando pienso en contagiarme de nuevo, primeramente el miedo y el no querer contagiar a mi esposa, de verdad que a ella la adoro y no quiero que le pase absolutamente nada, y también el miedo más que todo de no saber si se saldrá con vida de nuevo.</p>	
<p>Categoría: Estrés</p> <p>Discurso</p>	<p>Memo</p>
<p>“No, no he tenido, ni pesadillas ni sueños, ahora que me hace pensar, capaz es por cuanto no tengo muchas horas de sueño, más bien lo que si tengo al dormir es como sobresalto, pero me dicen que se debe a las pastillas que tomo. Procuro no ver en lo posible noticias de esa índole, no me gusta porque me ocasiona miedo, más bien trato de ver cosas que me gustan o me distraen, por ejemplo, cuando me llega al teléfono algún video de Covid, trato de no verlo.”</p>	<p>No se evidencia pesadillas.</p> <p>Se Observa que Evita en lo posible las noticias acerca del virus para no dar lugar a emociones negativas.</p>
<p>Categoría: Discriminación</p> <p>Discurso</p>	<p>Memo</p>

<p>“Yo pienso que la discriminación es algo que ahora se está dando mucho y justamente por este virus, no sé si justificar las acciones de mis vecinos, pero la verdad sí, mis amigos ni si quiera me responden los mensajes, justamente tengo un amigo desde la infancia que vive a 3 casas mías y aunque no me lo crea el ni si quiera ha llamado a preguntarme como estaba, es como que se enojó de la nada, no sé si para buscar alguna excusa, pero desde ese entonces no hemos tenido más contacto con él. Estos actos como de aislamiento por la gente o discriminación si han sido constantes, por ejemplo, antes abrían sus puertas y ahora las tienen totalmente cerradas, me pasó una vez que les fui a dejar algunos alimentos, frutas a él y su esposa luego de pasar el virus, el salió a recibir y la esposa me dijo que deje en la puerta de afuera de su casa y ellos ya entraban las cosas, para mí eso fue una de las cosas más feas que pasé, pero bueno, trato más bien de ignorar esas actitudes. “</p>	<p>Se observa una fuerte discriminación de vecinos, amigos cercanos.</p>
<p>“Mi familia actuó (mmmm) muy preocupados por mi salud, cuando estaba internado me llamaban diariamente, incluso cuando llegué a casa después del virus me habían hecho un arreglito en la cama de bienvenida, yo si pienso que hasta ahora están</p>	<p>Se observa una familia preocupada, unida para brindarle apoyo y ayudar al que necesita.</p>

preocupados por mejorar nuestras defensas y todo.”	
---	--

Tabla 3: Caso Ruth

Categoría: Área General	
Discurso	Memo
<p>“Yo he dado positivo a Covid hace aproximadamente un mes y unos días, mis síntomas han sido dolor de cabeza, dolor del cuerpo, pérdida de apetito, pérdida de olfato y gusto, un poco de alteración al sistema nervioso, y bueno después de unos días como dicen que afecta también a otros órganos que tenemos mal, me dio mucho dolor de estómago.”</p>	<p>Se evidencia que el covid-19 le ha afectado también en el Sistema nervioso.</p>
<p>“Yo me contagié jugando baloncesto ya que como soy deportista y amo jugar baloncesto, lo hago desde hace mucho tiempo fui a jugar un campeonato y aunque estábamos con todas las medidas de bioseguridad como lo es la mascarilla, alcohol, nos hacíamos pruebas rápidas al llegar a la cancha, me contagié”</p>	<p>El contagio se da por la falta de importancia al virus.(jugando baloncesto)</p>
<p>“Las consecuencias que he tenido es en lo social, no poder hacer lo que me gusta que es jugar básquet, en lo personal en la parte de salud en sí, porque me ha afectado en mi fibromialgia y todo eso, en la parte laboral por suerte ninguna ya que</p>	<p>Las consecuencias más Fuertes han sido en lo personal y social. La parte laboral ha</p>

han sabido comprender e incluso apoyar, y en la parte familiar creo que el no poder verlos, el no poder estar con mis papás.”	brindado bastante apoyo y comprensión.
“Dentro de cómo me siento, pues no me siento tranquila porque sé que otra vez me puedo contagiar, (uhmmm) no estoy tranquila, porque mis papas, mis hermanos se pueden contagiar y no sabemos cómo vamos a reaccionar.”	Se observa preocupación por un nuevo contagio e intranquilidad de como reaccionaran en supuesto contagio.
Categoría: Alteraciones Discurso	Memo
“Siento mucho temor de volverme a contagiar, aunque se escucha que una vez contagiados tenemos un tiempo de inmunidad, el doctor que me atendió me dijo que eso no es cierto, puedo volverme a contagiar ahora mismo, eso sí me genera frustración, miedo ya que de una u otro forma, quiera o no debo salir a hacer las compras para mi familia.”	Se evidencia temor de un nuevo contagio, frustración, miedo para realizar actividades cotidianas
“Creo que uno de los pensamientos que tengo hasta el día de hoy es el miedo, mucho miedo de contagiar a mis familiares, como mis papás, mis tíos que viven con nosotros en la misma casa, el	Los pensamientos más recurrentes están asociados al miedo de volverse a contagia, lo

<p>sentimiento más fuerte pienso que es la depresión, lo describiría así, ya que se me ha hecho mucho más complicado ya que en casa, yo y mi esposo no mantenemos buena relación, la verdad que nos ha costado mucho hasta en ese ámbito.”</p>	<p>que ha ocasionado problemas dentro de su matrimonio.</p>
<p>Categoría: Depresión</p> <p>Discurso</p>	<p>Memo</p>
<p>“Antes era una persona bastante alegre, pero al parecer que esta situación en general me está volviendo loca, mis sentimientos son bastantes negativos, y aunque trate de no pensar en lo negativo, mi cabeza me gana y no puedo evitar, mentiría si diría que no ha afectado mi estado de ánimo. El interés en mis actividades si han sido drásticas, por ejemplo yo antes hacía mucho lo que son las manualidades, trataba de aprovechar mi poco tiempo porque justamente estamos realizando nuestra casita y me gusta dedicarme a innovar en detalles, arreglos, pero una vez que me contagié, no he querido ni si quiera pensar en que puedo hacer, antes me pasaba el tiempo viendo videos de que hacer, como hacer, pero ahora de verdad no puedo, no tengo ganas peor fuerza de voluntad para ponerme a decorar”</p>	<p>El estado de ánimo está afectado teniendo más sentimientos negativos que positivos; lo que ha generado problemas al realizar las actividades placenteras.</p>

<p>Categoría: Ansiedad</p> <p>Discurso</p>	<p>Memo</p>
<p>“En el momento que fui diagnosticada, tuve bastante ansiedad, desesperación y falta de sueño, en realidad el sueño creo que es algo que más me ha afectado, le pedí incluso al doctor que me atiende, me medique pastillas para lograr dormir, yo a mi edad no es normal que no pueda dormir, y duermo solo por ratitos, por ejemplo me duermo de 10 de la noche hasta las 11, luego de 3 hasta las 5 y finalmente ya no logro dormir nada más, y eso me genera pensamientos que me producen ansiedad, como desesperación de no saber qué hacer. Como había dicho antes tengo dos preocupaciones la primera de contagiarme de nuevo y contagiar a mi familia, y el segundo, de no saber si podré salir adelante, mi salud no es tan buena y eso me preocupa más.”</p>	<p>Falta de sueño, ansiedad, desesperación es lo que genera la preocupación de volverse a contagiar.</p>
<p>Categoría: Estrés</p> <p>Discurso</p>	<p>Memo</p>
<p>“Sueños o pesadillas no he tenido. Después de todo esto si me genera resistencia a desarrollar mis</p>	<p>Se observa Resistencia a desarrollar sus</p>

<p>actividades con normalidad, tengo miedo, por ejemplo, de salir ahora pienso 2 hasta 3 veces si salir o no, no quiero de verdad realizar las actividades que antes hacía. Yo pienso que triste si me he sentido bastante cuando pienso acerca de todo porque existen muchas muertes con este virus, de personas conocidas, que sin poder ni si quiera visitarles se han muerto y me ha ocasionado hasta frustración de no poder ayudarles en lo que necesitan.”</p>	<p>actividades diarias; la emoción que más resalta es la tristeza</p>
<p>Categoría: Discriminación</p> <p>Discurso</p>	<p>Memo</p>
<p>“Yo pienso que a pesar de ver que las personas, se han alejado un poco de mí y de mi familia, entiendo porque pienso que hasta yo lo hiciera por cuidar a los nuestros, más bien he sentido apoyo de mis vecinos que son mis familiares, me han llevado a mi casa algunos remedios que me han servido, y pues, más bien si he sentido apoyo, no definiría como discriminación. Las actitudes de mis amigos si han sido distantes, pero personalmente entiendo. Siento que mis vecinos hasta han tenido solidaridad.”</p>	<p>Se evidencia apoyo por parte de sus vecinos, familiares; así mismo, han tenido actitudes distantes</p>

<p>“Mi familia al momento que se enteraron que tenía Covid, actuaron de la mejor manera, me apoyaron en todos los sentidos, mi papá incluso me ayudó comprando remedios, me trataban de atender como sea, estaban bastantes pendientes de mí y de mi familia. Mi ambiente laboral si es algo que me preocupa, aun no me reintegro al trabajo porque sigo saliendo en los exámenes como positivos, pero si tengo preocupación de cómo reaccionarán, como se comportarán.”</p>	<p>Se evidencia una familia unida.</p> <p>Se observa preocupación acerca de su ambiente laboral.</p>
--	--

Tabla 4: Caso Jojaira

Categoría: Área General	
Discurso	Memo
<p>“Yo pienso que me contagié cuando me iba al gimnasio o capaz en el trabajo, la verdad que no estoy muy segura exactamente donde fue. Si quise ocultar el diagnóstico, lo pensé muchas veces, pero no lo hice por miedo que mi mami se contagie ya que ella es quien por lo general hace la comida para todos.”</p>	<p>Se evidencia un contagio por minimizar el peligro del virus. Se observa ganas de ocultar el diagnóstico, pero prima la responsabilidad.</p>
<p>“Yo considero que pasamos aproximadamente entre 8 meses totalmente asilados (silencio), ha afectado mi nivel emocional, físico y psicológico ya que el ser humano necesita relacionarse con otros, y el estar aislado y negarnos esa oportunidad ha afectado a la parte psicológica y emocional.”</p>	<p>Se observa un largo aislamiento, en donde ha afectado a la parte física, emocional y psicológica.</p>
<p>“Después de haber superado este virus si me siento con más ganas, como que tengo una nueva oportunidad para poder disfrutar de las cosas que hago, disfrutar mi día porque al final pienso que una de las enseñanzas que nos deja esto es</p>	<p>Se observa motivada de querer salir de dicho virus, positivismo.</p>

<p>justamente el disfrutar todo y a todos porque no sabemos cuándo será nuestro último respiro.”</p>	
<p>Categoría: Alteraciones</p> <p>Discurso</p>	<p>Memo</p>
<p>“Siento mucho temor ya que uno al momento de haber experimentado las secuelas deja un pánico grande. Primeramente, unos sentimientos de angustia, pánico, miedo extremo, angustia de poder contagiar en esos momentos, de quien estuvieron con nosotros, tratando de tomar al virus como un amigo.”</p>	<p>Se evidencia sentimientos de angustia, pánico, miedo; sin embargo tratando de aceptar el presente.</p>
<p>Categoría: Depresión</p> <p>Discurso</p>	<p>Memo</p>
<p>“Mmm, yo creo que durante la pandemia como tal, si afectó de manera negativa ya que (silencio) todo esto era algo desconocido, y por lo general tenemos miedo a lo que no conocemos, a lo nuevo. Yo pienso que al inicio en pleno contagio si perdí las ganas de hacer mis actividades, no podía ir al gym y trataba de hacer ejercicio en casa, pero mi energía era muy baja. Yo creo que la mayoría de las personas lo que más queremos es vivir, seguir teniendo nuevas experiencias y viviendo nuestra</p>	<p>Se observa una afectación negativos en la parte personal, desánimo, desesperación</p>

<p>vida plenamente. Pensamientos de suicidio lo tuve un día, ha sido el único, me generó desesperación que ahora trato de no darle chance a lo negativo.”</p>	
<p>Categoría: Ansiedad</p> <p>Discurso</p>	<p>Memo</p>
<p>“Durante la enfermedad, presenté síntomas de ansiedad, depresión, un poco de desesperación ya que trataba de curarme lo más pronto posible, falta de sueño cuando tenía malestar. El malestar que más tuve, fue perder olfato y gusto. La ansiedad si sentí, pero lo que yo hacía para tratar de sobrellevar era comer. La preocupación más grande que tengo es el contagiar a mi familia más que nada, y si es la nueva cepa poder sobrellevarla o las secuelas como a falta de oxígeno”</p>	<p>Se evidencia una fuerte preocupación a un Nuevo contagio y secuelas ; se observa desesperación</p>
<p>Categoría: Estrés</p> <p>Discurso</p>	<p>Memo</p>
<p>“No he tenido sueños ni pesadillas acerca del Covid. Resistencia yo pienso que no, siempre trato de pensar que aun soy joven y pues trato de ponerme con mente más que positiva ya que hasta eso nos baja las defensas. Si me siento bastante mal cuando escucho más que todo algo sobre el virus,</p>	<p>No se observan sueños, pesadillas, ni Resistencia debido a su dad. Evita escuchar información acerca del mismo para no tener</p>

<p>aunque he tratado de evitar información acerca del virus, no quiero sicosiarme de la pandemia y de las afecciones que está teniendo todo esto”</p>	<p>emociones ni pensamientos negativos</p>
<p>Categoría: Discriminación</p> <p>Discurso</p>	<p>Memo</p>
<p>“(Mmmmm), al comienzo con las personas que se habían enterado que tenía el virus si hubo una resistencia, pero creo que es lo que la mayoría de las personas están haciendo, una por el temor que genera que una persona haya tenido y el hecho de que pueda contagiar. La frecuencia de estas acciones no era mucha, ya que, si he tratado de pasar el mayor tiempo en casa, con mi familia, madre, padre y hermanos, aunque me encantaría pasar con mis abues, pero no se puede. Mis vecinos actuaron como si no me conocen, como si no existo, pero como digo, siento que es lo que todo el mundo está haciendo. Mi ambiente laboral ha sido bueno después de todo esto, a pesar de todo, me han apoyado ahora, me han dejado y me han dado plazo para entregar diferentes pendientes.”</p>	<p>Se evidencia resistencia, un temor de las personas a su alrededor por el virus, por el miedo a un contagio.</p> <p>Los vecinos tomaron actitudes de evitación</p>

Tabla 5: Caso Carolina

Categoría: Área General	
Discurso	Memo
“Estoy convencida que me contagié en el trabajo ya que la mayoría de mis compañeros fueron positivos.”	Se evidencia un contagio debido a una obligación
“Las consecuencias han sido mayores en mi parte personal y familiar, no soy una persona que le encanta salir, por lo que en lo social no me he visto afectada, pero soy una persona que da la vida por su familia, por compartir con ellos y ahora no puedo hacerlo y en la parte personal en cuanto a mis pensamientos, siento que es algo que no logro dominar”	Las consecuencias que más peso tienen son las que están vinculadas con el área social y familiar.
“Ahora me siento cansada ya de todo este virus, angustiada por no saber si me contagie de nuevo.”	Se evidencia un agotamiento interno y un miedo a un re contagio
Categoría: Alteraciones	Memo
Discurso	
“Si siento mucho temor de volverme a contagiar, siento que esta vez no me ha dado muy fuerte, pero quien sabe que la próxima me vaya peor. Los pensamientos que manifesté cuando tuve la	Se evidencia pensamientos negativos asociados al virus, miedo al tiempo

<p>enfermedad al inicio fueron negativos, los mismos que se mantienen hasta ahora, luego de tanto tiempo que lleva la pandemia, pienso que nunca terminará y por aquello me genera angustia, por no saber qué hacer, como actuaré si saldré o no de todo esto.”</p>	<p>que se alargue esta pandemia</p>
<p>Categoría: Depresión Discurso</p>	<p>Memo</p>
<p>“No veo salida a nada, mis actividades no han cambiado mucho, pero más bien mi energía se encuentra desgastada., pensamientos suicidas no, siento que es de débiles”</p>	<p>Se ve un estado bajo de ánimo lo que ha ocasionado alteraciones en las actividades que se realizaban cotidianamente.</p>
<p>Categoría: Ansiedad Discurso</p>	<p>Memo</p>
<p>“Durante la enfermedad presenté desesperación, miedo y ansiedad, y persisten ahora, luego de haber superado la misma. La preocupación más grande que tengo es de contagiar a mi hija pequeña de 4 años, no quisiera verla afectada, siempre una madre trata de proteger a capa y espada a cada uno de sus hijos.”</p>	<p>Se evidencia que la preocupación más grande es acerca un nuevo contagio por su hija, lo que ocasiona miedo, desesperación, ansiedad que persisten hasta la actualidad.</p>

<p>Categoría: Estrés</p> <p>Discurso</p>	<p>Memo</p>
<p>“No he presentado pesadillas ni sueños, dentro de todo si me genera resistencia más que todo volver al trabajo que es donde me contagié, pero de ahí trato de hacer todas mis obligaciones. Cuando escucho o pienso algo acerca de este virus me preocupo demasiado, me genera miedo la agitación en el pecho.”</p>	<p>No se evidencian pesadillas. El escuchar algo referente al virus ocasiona síntomas de estrés y ansiedad.</p>
<p>Categoría: Discriminación</p> <p>Discurso</p>	<p>Memo</p>
<p>“De cierta manera la gente si ha actuado conmigo diferente en relación cuando no estaba contagiada, por ejemplo, ahora evitan hasta responderme una llamada, y tal vez no sea por esta razón, pero yo lo he tomado así, la frecuencia no mucho, porque incluso yo me he alejado, he evitado sentirme despreciada o apuntada. Mis amigos, la verdad que al conocer mi contagio ni si quiera un mensaje de ánimos me mandaron y mis vecinos peor. Mi familia siempre ha actuado de buena forma, me han apoyado, me han escrito, me han llamado, me han animado en todos los sentidos. Mi ambiente laboral ha sido diferente, antes conversábamos</p>	<p>Se evidencia distanciamiento de miembros de su ambiente laboral, amigos y vecinos</p>

bastante con algunas compañeras, ahora evitan todo contacto conmigo.”	
---	--