

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i3.1144>

## Covid-19 y su impacto en la salud mental

Covid-19 and its impact on mental health

**Jorge Rodrigo Artieda Rojas**

jr.artieda@uta.edu.ec  
Universidad Técnica de Ambato  
Ambato – Ecuador

**Mayra Isabel Barrera Gutiérrez**

mayraibarrerag@uta.edu.ec  
<https://orcid.org/0000-0002-3550-7173>  
Universidad Técnica de Ambato  
Ambato – Ecuador

**Rita Cumandá Santana Mayorga**

rc.santana@uta.edu.ec  
<https://orcid.org/0000-0001-7026-2047>  
Universidad Técnica de Ambato  
Ambato, Ecuador

**Roxana Alejandra Barrezueta Bermeo**

roxana\_barrezueta@kullkiwasi.com.ec  
<https://orcid.org/0009-0007-0393-4035>  
Cooperativa de Ahorro y Crédito Kullki Wasi  
Ambato – Ecuador

**Mónica del Rocío Caiza Vega**

mdr.caiza@uta.edu.ec  
<https://orcid.org/0000-0003-1109-7859>  
Universidad Técnica de Ambato  
Ambato – Ecuador

Artículo recibido: 04 de septiembre de 2023. Aceptado para publicación: 20 de septiembre de 2023.  
Conflictos de Interés: Ninguno de declarar

### Resumen

El objetivo es analizar las distintas situaciones en las que la pandemia pone en juego la cordura de la gente y su efecto sobre condiciones psicológicas subyacentes, para lo cual fue necesario aplicar una recolección de información referente al tema desde la aparición de Covid-19, de los cuales se tomaron los datos más relevantes al igual que recomendaciones en beneficio de los lectores, datos que fácilmente obtuvimos de documentos y revistas científicas de mucha credibilidad. Los resultados fueron alentadores ya que a pesar de que todo esto de la pandemia está afectando la salud mental de todos, existen muchas recomendaciones y maneras de sobrellevar la difícil situación de parte de los expertos en el tema ya que la cuarentena es solo factor detonante y es muy común que la gente se desmorone emocionalmente ante estas situaciones para lo cual hay estudios científicos que ayudan a menguar los síntomas. Por lo que como conclusión tenemos que es vital centrar la atención en orientar a los ciudadanos en cómo pueden cuidar su salud mental, además es importante que se dé a conocer a la población medidas alternativas que pueden tomar para solucionar sus problemas manteniendo la calma y evitando el estrés.

*Palabras clave:* covid-19, estrés, pandemia, cuarentena, subyacentes, factor, síntomas, orientar

## Abstract

This document analyzes the different situations in which the pandemic puts people's sanity at stake and its effect on underlying psychological conditions, for which it was necessary to apply a collection of information regarding the issue since the appearance of Covid-19, From which the most relevant data were taken as well as recommendations for the benefit of readers, data that we easily obtained from highly credible scientific documents and journals. The results were encouraging since despite the fact that all this of the pandemic is affecting the mental health of all, there are many recommendations and ways to cope with the difficult situation on the part of the experts in the field since the quarantine is only a triggering factor and It is very common for people to break down emotionally in these situations, for which there are scientific studies that help reduce the symptoms. Therefore, as a conclusion we have that it is vital to focus attention on guiding citizens on how they can take care of their mental health, it is also important that the population is made aware of alternative measures that they can take to solve their problems by keeping calm and avoiding stress.

*Keywords:* covid-19, stress, pandemic, quarantine, underlying, factor, symptoms, orient

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Como citar: Artieda Rojas, J. R., Barrera Gutiérrez, M. I., Santana Mayorga, R. C., Barrezueta Bermeo, R. A., & Caiza Vega, M. del R. (2023). Covid-19 y su impacto en la salud mental. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(3), 1211–1227.  
<https://doi.org/10.56712/latam.v4i3.1144>

## **INTRODUCCIÓN**

Para conocer más acerca de la nueva enfermedad nacida en el continente asiático a finales del 2019 que llegó al continente americano en febrero del 2020 por medio del presente documento se profundizará el tema del Covid-19 y su impacto en la salud mental. Los trastornos mentales que ha provocado el estar mucho tiempo encerrados en el hogar han dado una serie de problemas en el ámbito psicológico, llegando en algunos casos a ser de tipo mortal para quienes sufren de trastornos mentales.

Es importante socializar a la ciudadanía temas acerca de la salud mental, ya que en este tiempo de pandemia mundial y cuarentena ha sido la parte más vulnerable, se ha priorizado la atención médica para pacientes con Covid-19. Actualmente ya se habla sobre la importancia de cuidar la salud mental en este tiempo difícil que atraviesa el mundo.

También es importante dar a conocer las diversas estrategias que existen para lograr salir de la crisis económica causada por la pandemia de Covid-19, logrando así tener bienestar mental. Con algunas fuentes consultadas se ha llegado a concluir que la cuarentena impuesta por prevención de contraer el Covid-19 puede causar daños en la mente de algunas personas debido al miedo y el estrés constante al que se someten ya que nadie está preparado para una pandemia de esta magnitud y la información falsa acerca de la misma también juega un papel muy importante en el ámbito psicológico.

Los trastornos mentales que deja esta enfermedad son muy graves debido a las preocupaciones causadas por el desempleo, el miedo a contraer este virus, la cuarentena, los problemas económicos, la ansiedad causada por no poder salir y tener una vida como la que tenían antes, el no poder visitar a seres allegados, todas estas preocupaciones producen un estrés muy severo que incluso puede provocar suicidios en personas muy afectadas psicológicamente.

Una persona que está contagiada por Covid-19 deberá seguir al pie de la letra las medidas de seguridad para no contagiar a los que están en su entorno. El estrés provocado por la pandemia hace que el desempeño no sea el óptimo ya que pierde sueño por preocuparse mucho, causando que el temor en contraer esta enfermedad sea muy fuerte provocando trastornos alimenticios lo que acabará por enfermarnos no de Covid-19 sino por otras enfermedades.

Lo más recomendable para llevar una buena salud mental es tratar de mantenerse lo más ocupado posible, con actitud positiva, convivir de la mejor manera con las personas que viven en su entorno y mantener una actividad física ya sea realizando ejercicios o algo parecido. Es importante que si algún familiar o amigo contrae el virus del Covid-19 no sea motivo de discriminación y abandono, lo que esa persona necesita es el apoyo de las personas que lo conocen para poder superar la enfermedad sin mayores complicaciones por motivos de depresión.

Determinar la gravedad de daños que causa a la salud mental la situación actual causada por el Covid-19, para lograr de esta forma ayudar a la ciudadanía con alternativas de mejoramiento en la salud mental con un material adecuado, logrando mejorar en los temas que serían: hábitos alimenticios, ejercicio, disminución del estrés, entre otros, dando así un aporte para mejorar la salud mental y fortaleciendo el sistema inmune en el ámbito psicológico.

## **MÉTODO**

El presente trabajo se ha desarrollado en base a un estudio metódico de artículos de revistas especializadas cuya finalidad es el ámbito de la salud y social de las personas en la pandemia, además se ha incluido información relevante relacionada con los problemas importantes de

salud mental, esto permite una actualización de conocimientos de forma vinculada mediante la utilización de técnicas de localización y fijación de información y contenidos bibliográficos

## **DESARROLLO**

### **Covid-19 - Generalidades**

La familia del coronavirus pertenece a un gran grupo de virus que afectan tanto a animales como a personas. El Covid-19 se cataloga como enfermedad infecciosa causada por uno de los nuevos integrantes de dicha familia que era totalmente desconocida hasta que aparece un brote en Wuhan la cual afectó a todo el mundo (Maya, 2020). Según Tesini (2020), esta sepa surgió en un mercado exótico de Wuhan y se transmitió de animales a personas, lo cual desencadena una serie de síntomas muy similares a una gripe estacional como: fiebre, tos, falta de aliento, cansancio, dolor muscular, cefalea, odinofagia, pérdida del gusto y el olfato, náuseas, vómitos y diarrea por lo que es tan riesgosa y poco predecible. Sobre el diagnóstico explica los métodos de diagnóstico que se utilizan para saber si un paciente es positivo o negativo a la presencia del virus de los cuales tenemos las pruebas PCR y el aspirado traqueal.

### **Salud Mental**

Ante el temor de contraer el virus se produce una gran tasa de estrés en los habitantes ya que se enfrentan a algo desconocido. Se relaciona al miedo de contraer esta enfermedad con las medidas propuestas por el Gobierno Nacional como son el distanciamiento social y teletrabajo, dando como resultado preocupación e incertidumbre sobre la nueva normalidad del futuro. El aprendizaje, trabajo desde los hogares y distanciamiento con otras personas de alguna manera han afectado la salud mental de los individuos provocando estrés y ansiedad.

### **Las preocupaciones**

CRITUS hace referencia que el flujo de información sobre casos y muertes a causa de Covid-19 al que se exponen las personas a través de medios de comunicación y redes sociales es contraproducente para la salud mental por las preocupaciones que genera, para lo cual se debe mantener contacto con tu círculo cercano y evitar la saturación de información continua del tema. Al estar en cuarentena tratar de buscar un equilibrio entre una rutina y algo diferente cada día es indispensable, para ello procurar tener contacto con la naturaleza, buscar la luz del sol, hacer ejercicio, comer bien, mantenerse hidratado y buscar ayuda ante las preocupaciones, son excelentes recomendaciones.

### **La ansiedad**

La ansiedad puede ser normal y un indicador de acumulación de estrés o alguna alteración psicológica causada por preocupaciones cotidianas constantes como la pandemia del Covid-19 que ha causado desempleo, muertes, limitaciones geográficas y restricciones. Ante un caso de ansiedad lo más recomendable es buscar ayuda ya que podría volverse en un caso catastrófico para sí mismo o para los que conviven con el enfermo.

### **Suicidios**

El Herald de México hace referencia a que algunas personas que contraen el Covid-19 optan por suicidarse debido a preocupaciones causadas por noticias, pérdida de empleo, falta de dinero lo cual causa ansiedad y por consiguiente la necesidad de quitarse la vida. Datos estadísticos muestran que cerca de 246 millones de personas a nivel mundial sufren de depresión la cual se presenta desde los 14 años y que por esta causa el suicidio es la segunda causa de muerte entre jóvenes de entre 15 y 29 años.

### **Recuperación y fin del aislamiento**

Si alguien es diagnosticado positivo para Covid-19 lo primordial es mantener la calma y no caer en pánico (13). La familia debe tener monitoreo con el enfermo tomando las precauciones pertinentes. La persona infectada debe ser aislada y debe de recibir alimentos en su habitación, pero solo debe ser una persona quien esté al cuidado para no propagar el virus. Una vez ya recuperado debe ser desinfectado todo el cuarto a fondo, la ropa debe ser tratada y los que viven a su entorno deben de lavarse las manos frecuentemente.

### **El estrés de las Pandemias**

#### **Temor y preocupación por la salud**

Es normal que la humanidad actualmente sienta preocupación por su salud y es que muchos son ya los casos y muertes a causa de Covid-19 que se ven en los medios de comunicación, este tipo de información para las personas afecta su estado anímico, es un tema para considerar dentro de la sociedad ya que muchas personas pueden presentar depresión y otras enfermedades psicológicas mentales.

#### **Cambios en los patrones de sueño o alimentación**

Sarango aconseja mantener una buena alimentación para fortalecer el sistema inmunológico. Profesionales en nutrición alimentaria aconsejan que en este tiempo de pandemia es fundamental el consumo de alimentos proteicos, vitaminas, minerales, agua. Las personas que no han tenido una dieta alimenticia saludable y tienen sobrepeso presentarán problemas al contraer el virus por su débil sistema inmune, además de que por el tamaño de su tórax no se ventilan bien sus pulmones. Tanto alimentarse como dormir bien son fundamentales para el ser humano pero las condiciones actuales obligan a adaptarse a un nuevo estilo de vida. El Dr. Kokturk afirma que el tener un tiempo de descanso mediante el sueño ayudará a que el sistema inmunológico se mantenga fuerte.

#### **Dificultades para dormir o concentrarse**

Según Nadal los problemas de concentración que presentan algunas personas se dan porque no dirigen su atención a las actividades diarias que realizan, teniendo presente las consecuencias que tiene el Covid-19. Nuestra mente hoy por hoy está dividida, tener presente este tema puede causar desmotivación o exceso de preocupación. La falta de contacto con las personas como familia y amigos pueden causar "efectos neurofisiológicos y conductuales".

#### **Agravamiento de problemas de salud crónicos**

Especialistas médicos aseguran que los adultos mayores son más propensos a recibir o contagiarse de este virus y tener afectaciones graves en su organismo debido a que en su mayoría ya tienen otras enfermedades como diabetes, colesterol, problemas cardíacos y muchas otras enfermedades, estas situaciones causan los denominados casos crónicos. Es por eso que aconsejan a los familiares de adultos mayores mantener cuidado y control de estas enfermedades acompañada de una buena alimentación y con el aislamiento más seguro posible.

#### **Agravamiento de problemas de salud mental**

El trastorno de estrés postraumático, la depresión y la ansiedad pueden aparecer bajo mucha presión en tiempos difíciles como el de la pandemia mundial por Covid-19 las cuales se reflejan como enfermedades de tipo mental. La depresión y ansiedad que está atravesando la sociedad son más comunes en las personas adultas y niños, el exceso de preocupación que atraviesan

hace que decaiga su sistema inmune y se generen problemas de salud mental, problemas de sueño y alimentación o agravamiento de enfermedades crónicas.

### **Mayor consumo de tabaco y/o alcohol y otras sustancias**

A pesar de la cuarentena por la pandemia de Covid-19 a nivel mundial, de acuerdo con Cabeza el tráfico de drogas lícitas e ilícitas continúa al igual que su consumo, tanto en personas adictas que los usan de costumbre como nuevos consumidores que solo buscan sobrellevar de mejor manera el aislamiento. A pesar de que el narcotráfico ha caído en muchas zonas del mundo los adictos se han visto en la necesidad de consumir drogas de uso doméstico y farmacéuticos.

### **Estrategias de autocuidado**

#### **Dormir lo suficiente**

Debido al abundante flujo de información respecto a la pandemia es difícil dormir, para lo cual Fundación Española del Corazón menciona que descansar lo suficiente aumenta la capacidad inventiva, fortalece el sistema inmune y la memoria, en la fase del sueño se fija la memoria de corto plazo. Se ha demostrado que tener una siesta a media tarde aproximadamente de 90 min mejora la fijación de la memoria y destrezas, disminuye la depresión, relaja el cuerpo, por ende, mejora la producción de melatonina y serotonina que son las encargadas de combatir el estrés, incrementar la felicidad y fortalecernos emocionalmente.

#### **Realizar actividad física**

El Colegio San Jorge la define como la acción de mover el cuerpo utilizando los músculos esqueléticos que requiere pérdida de energía. Adquirir hábitos como este evitaran que las defensas del cuerpo bajen, manteniéndolo resistente a las enfermedades, virus, etc. Según la OMS esta actividad ayuda a prevenir enfermedades y es imprescindible para tener un mejor estilo de vida. Puede ser usado para regular el peso y para eliminar toxinas. BBC recomienda ejercitarse para vigorizar el sistema óseo, muscular y la resistencia física. El sedentarismo puede ser causante de diabetes, muertes a nivel mundial, cáncer de mama y colon. Durante esta cuarentena el ejercicio dentro de casa utilizando objetos al alcance como pesas, cuerdas, botellas entre otras alternativas es muy importante. Si se dispone de un poco más de espacio se recomienda trotar o correr, subir y bajar escaleras etc.

#### **Comer saludable**

Según UNICEF para prevenir o superar una infección viral o bacteriana es indispensable consumir gran cantidad de nutrientes para fortalecer nuestro sistema inmune. Tener hábitos alimenticios saludables durante la cuarentena es importante porque todos estamos expuestos al Covid-19 y con el sistema inmune fuerte podemos superar con menos complicaciones los síntomas que provoca este virus. Según Reyes se debe variar los alimentos, comer frutas y verduras frescas, alimentos que contengan fibras, granos integrales, frutos secos y grasas sanas. Es importante consumir abundante agua, tener higiene alimentaria y no consumir sustancias psicotrópicas.

#### **Evitar toxinas**

Según Latorre e Imagen Radio estas son recomendaciones básicas para evitar la acumulación de toxinas en el cuerpo durante la cuarentena.

- Comprar alimentos orgánicos.
- Ingerir vegetales crudos.
- Cuidar el estado emocional.
- Consumir una cucharadita diaria de cúrcuma.

- Agregar un puñado de frutos rojos a tu dieta diaria, protegen al hígado del daño producido por sustancias tóxicas.
- Colocar gotas de limón en un vaso de agua.
- Evitar el consumo de radicales libres (comiendo antioxidantes).
- Tener una rutina de ejercicio diaria (mínimo 30 min).
- Incluir probióticos en la comida (bacterias buenas), podemos encontrarlas en alimentos como: el chucrut, yogures y otros fermentados.
- Consumir jugos verdes, tienen un efecto depurativo.

Cuerpamente dice que es indispensable cuidar el principal órgano de depuración, el hígado, gracias a este se eliminan las toxinas ingeridas en los alimentos. Las recomendaciones presentadas anteriormente ayudarán a los órganos de depuración a funcionar de manera más eficiente y a evitar saturaciones.

### **Relajarse**

Jacobson sugiere que se debe organizar las prioridades para poder evitar el estrés, poner horarios o fechas límites en las cuales finalizarán las actividades que se planifica hacer, dejar espacios libres de tiempo para descansar, despejar la mente, liberar emociones y tener actitud positiva. Según Calala es normal el desequilibrio emocional que causa la cuarentena por la pandemia de Covid-19 pero también recalca que depende de cada uno equilibrar y aprender a vivir con la nueva normalidad.

### **Cuidar nuestra mente**

Las interminables noticias referentes a la pandemia sobre nuevos casos de infección, muertes y miseria a nivel mundial afectan a la salud mental de muchos sin que se den cuenta, particularmente a quienes ya tienen afecciones relacionadas con la ansiedad y trastornos psicológicos. Todo esto enfoca una sola pregunta: ¿cómo cuidar nuestra mente al paso de la pandemia? Primeramente, se debe responder a las medidas de aislamiento de forma oportuna para enfrentar la cuarentena. Dentro de lo que se debe destacar está tener pensamientos positivos, propiciar amabilidad y afecto, y una planificación diaria para hacer el día más razonable y un poco sensato.

### **Mantener una rutina**

Aunque existen motivos para recuperar el optimismo ante noticias poco prometedoras y además de eso preocupantes sobre la pandemia, el camino aún es largo para recuperar la tranquilidad antes del Covid-19. Por ello es importante llevar una rutina para manejar la incertidumbre y poder sobrellevar lo que venga después ya que naturalmente los humanos están programados para anhelar confianza y estabilidad. La función que debe cumplir la rutina es planificar tareas y optimizar la gestión del tiempo cumpliendo necesidades como: trabajar, dedicar tiempo al ocio y a la familia, relaciones sociales, ejercitarse y alimentarse sanamente.

### **Limitar los medios de comunicación**

La contingencia que atraviesa el mundo entero con las noticias de muertes y más casos de Covid-19 todos los días, bastó para limitar a la población a permanecer en casa en familia, lo que conlleva a estar expuestos a información continua de los diferentes medios de comunicación lo cual influye en un impacto directo a la salud mental de cada individuo del núcleo familiar, provocando así ansiedad y miedo. En este sentido, auto limitar el acceso a contenido informativo conlleva a precisar una rutina funcional de la cual podemos excluir la ansiedad, y asumirla como cualquier otra actividad, ya sea ducharse o comer.

### **Mantenerse ocupado**

Gracias a la pandemia mundial causada por el Covid-19 muchas personas han optado por encerrarse ya sea voluntaria o involuntariamente en sus residencias por miedo a infectarse. Por tal razón, mantenerse ocupado es la mejor opción, lo cual conlleva planificar el día, plantearse objetivos, e incluso mantener la higiene. Además, es importante estar activos, para lo cual se aconseja crear rutinas diarias de ejercicio para mantener una sensación de bienestar y reforzar la salud mental, e incluso adoptar hábitos alimenticios saludables que normalmente se dejan de lado por el apresurado ritmo de vida que llevan.

### **Ser positivo**

Con el paso de los días, acompañado de noticias terribles que hacen que dan a pensar que no hay luz al final del túnel con tantas muertes y nuevos casos confirmados, el ser humano presenta dificultades para dormir y regular el sueño lo cual implica la dificultad de manejar su humor. Para lo cual se debe mantener una actitud positiva con el apoyo de reuniones en familia, juegos, diálogos, etc., lo cual ayudará a aumentar la serotonina que se encarga de regular el estado de ánimo. Si la pandemia domina los pensamientos y causa ansiedad, es primordial que se dedique menos tiempo a las noticias y medios sociales los cuales causan pensamientos negativos. Ante esto se recomienda conectarse frecuentemente con amigos y familiares por los medios digitales para no sentirse solos, ya que cuando el cerebro no se concentra en nada más que en preocupaciones puede que la ansiedad se dispare. Respecto a esto, Blanco afirma que se puede entrenar la mente a generar pensamientos más positivos y esto conlleva a emociones más positivas.

### **Conectarse con otras personas**

El comercio Menciona que existen varias alternativas de mejorar la conexión con las personas desde la comodidad de los hogares como ejemplo está la domótica. Esta nos permite automatizar las viviendas, edificaciones u oficinas logrando brindar la comodidad, seguridad, ahorro de la electricidad, etc. Según Serrano especialista en la automatización o domótica, menciona que estos se ubican en partes estratégicos de la vivienda, oficina o en el lugar que el usuario quiera adquirir esta instalación para lograr el funcionamiento adecuado en la automatización o el control de la iluminación, ventilación, temperatura, el sonido de un televisor y la seguridad de la vivienda.

### **Formar lazos**

Infobae menciona que existen maneras de formar lazos de amistad en tiempos de la pandemia causado por el Covid-19 estas son: frecuencia o hablar a menudo con los amigos, familiares o compañeros logra enlazar con la persona y ayuda a no perder la amistad con la misma. Mensaje de texto: esta es una de las maneras más utilizadas en este ámbito como es la pandemia, con este medio logramos comunicarnos con nuestros familiares o amigos a larga distancia y realizar varias actividades. Video llamada: las videollamadas por lo general causan timidez y esto es normal, pero a diferencia de los mensajes de texto nos muestra a la persona y esto ayuda a sentirse más cerca y tener conversaciones reales. BBC News Mundo menciona que el mundo, por el hecho de que en la actualidad muchas personas están en aislamiento a causa del Covid-19 por lo que la tecnología ofrece varios métodos digitales de comunicación como son: skype, zoom, discord, entre otros.

### **Hacer algo por los demás**

Earthjustice menciona que no importa cuán grande o pequeño sea el apoyo, lo más importante es dar una iniciativa positiva durante estos tiempos de la pandemia, ahora más que nunca las

comunidades necesitan de apoyo para afrontar las penosas noticias mundiales sobre el virus; en esta lista tenemos algunas compañías como: Fork Over que son solidarios en el aspecto de ofrecer bonos, alimento a las personas más pobres y vulnerables como ejemplo los camareros, asistentes domiciliarios, niñeras, limpiadores, etc. También es muy importante ser muy conscientes en las compras que realicemos en el supermercado porque existen personas que por pánico de una noticia compran más de lo que necesitan.

### **Ser apoyo para la familia o un amigo**

Para evitar la acumulación de información de casos y muertes por Covid-19, Weather menciona que una forma de apoyo primero sería la comunicación con la familia o amigos sobre cómo actuar durante esta, como se debe actuar, qué medidas tomar, entre otros temas. Realizar planes para el familiar que más riesgo corre con el virus como por ejemplo adultos mayor y personas que tengan alguna enfermedad y aquel que más riesgo corre. Ayudar a los familiares enlazar comunicación con la comunidad donde se habita para lograr la higiene con todas las personas, mostrar las noticias más actuales a los adultos mayores que no se enteran de la crisis. Existen muchas maneras de ser un apoyo para la familia, una de ellas es aprendiendo a ser más flexibles con los demás y tratar de comprender cómo se siente y permitir su espacio a cada persona menciona.

### **Etapas post cuarentena**

El año 2020 será recordado por las generaciones actuales como el año de los desastres. Millones de personas confinadas en sus hogares, industrias al mínimo de capacidad, hospitales copados, fronteras cerradas, en fin, un planeta en pausa al antojo de un virus que llegó y no piensa irse. Esta pandemia ha obligado a la raza humana a adaptarse a una nueva realidad aun después de que todas las medidas de seguridad adoptadas hayan funcionado. Se han implementado planes de contingencia en todos los servicios que son utilizados a nivel mundial lo cual indica que esto está lejos de acabar. La cuarentena ha terminado, pero no obstante el miedo al contagio sigue presente, así como las cifras siguen aumentando día con día. Las nuevas sociedades que surgen a partir de la pandemia serán más inteligentes y deberán estar mucho más preparadas para los posibles riesgos mundiales del futuro. Se deberá exigir a los gobiernos un mayor gasto en salud e incremento de cadenas de abastecimiento. El mundo se ha tornado virtual y se deberá así mismo realizar una incorporación de dispositivos tecnológicos para la salud.

### **La nueva realidad**

La sociedad va a cambiar, lo normal nunca va a volver, pero el virus no va poder cambiarnos como seres humanos sino nuestra manera de relacionarnos:

**Efectivo:** ya que la mayoría de personas han dejado de utilizar los billetes de manera indiscreta ya que usan más los canales digitales y usan la mayoría de transacciones por tarjetas o internet, otro factor es el miedo ya que el virus se adhiere al papel moneda.

**Intimidad:** la privacidad de las personas se verá afectada ya que se aprovechó en algunos países su celular para ubicar y saber sus movimientos durante la cuarentena.

**Trabajo en casa:** este virus forzó a muchos a trabajar desde el hogar mediante aplicaciones que han sido descargadas en esta época ya que esto no será algo temporal.

**Educación:** llevando así las clases presenciales a una plataforma virtual ya que los colegios cerraron, los que pudieron seguir sus estudios lo hicieron y otros no. La educación en línea tuvo muchas más desventajas que ventajas.

**Vida social:** todas las personas cambiaron principalmente en la forma de saludarse, ya no se utilizaban las manos y se implementaron diferentes ademanes para esto, los restaurantes solo permiten un comensal por mesa o son separados por un vidrio.

**Consecuencias psicológicas:** ya que elevará los altos índices de soledad ya que personas con trastornos depresivos ansiosos o suicidas las incrementará por que las interacciones son una fuente vital.

### **Aprender a convivir con el Covid-19**

Con la aparición de la enfermedad Covid-19 poco a poco se ha infectado todo el mundo, las personas han tenido que adaptarse a una nueva forma de vida, empezando desde la higiene personal, hoy en día una buena higiene y el cuidado ayuda a la prevención de esta enfermedad De acuerdo a la higiene una persona fuera de casa la norma obligatoria es que debe portar su desinfectante de manos, alcohol, y lo más importante es el uso de mascarillas. Sin duda alguna a nivel mundial toda persona usa mascarilla fuera de casa, en su lugar de trabajo e incluso ya en muchos países dentro de los establecimientos de educación cabe recalcar que el uso de la mascarilla disminuye la propagación de Covid-19.

Encuentros sociales en: bares, discotecas, salones, cine, restoranes y otros más, se han debido en la necesidad de suspender inicialmente, pero hoy en día ya están volviendo a reactivarlos, para la toma de la decisión de la apertura de estas actividades se debe cumplir normas de seguridad muy estrictas dirigida a todos los que participen de ellas en caso de no cumplirla el centro será clausurado y serán retenidos las personas que hayan incumplido.

Muchas personas prefieren optar por no salir de casa frecuentemente y llevarlo con calma hasta que exista la cura. Actividades en línea o conocidas como actividades virtuales han ayudado a que las personas logren llevar con un poco más de tranquilidad esta situación, dentro de estas actividades encontramos, curso de cocina, baile, curso de idiomas y una variedad de cursos en diferentes áreas más.

### **Cambiar nuestra perspectiva de la vida cotidiana**

Según Goleman aquí influyen muchos factores debido a que la cuarentena y el Covid-19 en general causaron muchas alteraciones negativas en la vida de las personas a nivel mundial como la pérdida de empleos y la muerte de familiares, pero también ocurrieron cambios positivos cómo la integración familiar y la mejora de los hábitos físicos y mentales. Si se realiza una encuesta sobre las consecuencias que ha tenido la post cuarentena en la vida cotidiana, cada persona opinaría algo completamente diferente ya que cada individuo lo vivió de manera distinta para unos fue lo peor que pudo haber mientras que para otros sirvió como un tiempo para reflexionar y hacer cambios positivos en sus vidas.

### **La incertidumbre de una posible cura**

En la actualidad la pandemia del covid-19 ha causado varias crisis como ejemplo la: crisis sanitaria, socioeconómico, política- jurídica y la crisis humanitaria alrededor de todo el mundo. Con este aspecto prevalece la incertidumbre por no tener respuestas concretas a varias preguntas cómo: ¿se encontrará una cura o una vacuna en los próximos meses que pueda controlar el COVID-19?, ¿se podrá volver a una cierta normalidad como la que existía antes de la pandemia? Esta sensación de incertidumbre podremos combatirla con certezas, pero esta crisis causada por la pandemia covid-19 está siendo una cura de humildad para aquellos que creían saber todo sobre virus y gestión de pandemias. En cuestión de días pasamos de omitir las mascarillas a utilizarla como salvavidas, esto nos causa necesidad de una sociedad con normas claras y fiables.

### **CONCLUSIONES**

Es fundamental centrar la atención en orientar a los ciudadanos en cómo pueden cuidar su salud mental. Disminuir sus preocupaciones ya sea por la crisis que atraviesa el país o por otras causas, es importante que se dé a conocer a la población medidas alternativas que pueden tomar para solucionar sus problemas manteniendo la calma y evitando el estrés.

En la mayoría de los primeros casos de Covid-19 se observó una mayor afectación en la salud de los contagiados e incluso el riesgo de muerte era mayor, aunque el individuo no tenga ninguna enfermedad catastrófica, el desconocimiento del tratamiento adecuado para tratar esta enfermedad también fue una de las causas. Actualmente es menor la afectación que causa el virus en el cuerpo debido a que las personas están fortaleciendo su sistema inmune, mejorando sus hábitos alimenticios, haciendo ejercicio, durmiendo más temprano, disminuyendo el estrés, entre otros.

Mantener las medidas de prevención recomendadas por el gobierno, médicos y expertos virólogos es fundamental para evitar contraer el virus y si contraemos el virus es necesario realizar el tratamiento adecuado dado por el médico, disminuir el estrés es fundamental ya que se ha comprobado que la mente cumple con un papel fundamental en la recuperación de los pacientes.

## REFERENCIAS

OMS. Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (Covid-19) [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 13]. Available from: [https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses?gclid=CjwKCAjwx9\\_4BRAHEiwApAt0zmAeDILL2kZY8FzR1ZvFykUeXmHjzyti2dmFjsPSNqHEvmhdYUbgXR0CQzMQAvD\\_BwE](https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses?gclid=CjwKCAjwx9_4BRAHEiwApAt0zmAeDILL2kZY8FzR1ZvFykUeXmHjzyti2dmFjsPSNqHEvmhdYUbgXR0CQzMQAvD_BwE)

Tesini B. Coronavirus y síndromes respiratorios agudos (Covid-19, MERS y SARS) - Enfermedades infecciosas - Manual MSD versión para profesionales [Internet]. 2020 [cited 2020 Aug 11]. Available from: <https://www.msdmanuals.com/es-cr/professional/enfermedades-infecciosas/virus-respiratorios/coronavirus-y-sindromes-respiratorios-agudos-Covid-19,-mers-y-sars>

Otoya A, García M, Jaramillo C, Wills C. Covid-19: generalidades, comportamiento epidemiológico y medidas adoptadas en medio de la pandemia en Colombia [Internet]. 2020 [cited 2020 Aug 11]. Available from: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/05/1096161/1-Covid-19-generalidades-comportamiento-epidemiologico.pdf>

Mayo Clinic. Covid-19: Actualizaciones [Internet]. 2020 [cited 2020 Aug 11]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/mental-health-Covid-19/art-20482731>

OMS. Salud Mental y Covid-19. [Internet]. 2020 [cited 2020 Aug 11]. Available from: <https://www.paho.org/es/salud-mental-Covid-19>

Salud.gob.ec. LINEAMIENTOS OPERATIVOS PARA LA INTERVENCIÓN DE SALUD MENTAL EN LA EMERGENCIA SANITARIA [Internet]. 2020 [cited 2020 Aug 11]. Available from: [https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/07/Lineamientos-operativos-Salud-Mental-Covid-19\\_2020.pdf](https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/07/Lineamientos-operativos-Salud-Mental-Covid-19_2020.pdf)

WHO. Prevención del suicidio: información para los trabajadores de la salud. Covid-19 salud mental - YouTube [Internet]. 2020 [cited 2020 Aug 11]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=I6anRoOYmek>

Maya A. Salud Mental en el Personal de Salud en Atención al Covid-19 - YouTube [Internet]. 2020 [cited 2020 Aug 11]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=evxGSmc8S8c>

Revista Gestión. Covid-19 evidencia las limitaciones de los mercados y la relevancia de los bancos de desarrollo [Internet]. 2020 [cited 2020 Aug 11]. Available from: <https://www.revistagestion.ec/empresas/Covid-19-evidencia-las-limitaciones-de-los-mercados-y-la-relevancia-de-los-bancos-de>

TOOLS P. Cómo vivir con la ansiedad y la preocupación en medio de una incertidumbre global [Internet]. 2020 [cited 2020 Aug 11]. Available from: [https://www.psychologytools.com/assets/Covid-19/guide\\_to\\_living\\_with\\_worry\\_and\\_anxiety\\_amidst\\_global\\_uncertainty\\_es.pdf](https://www.psychologytools.com/assets/Covid-19/guide_to_living_with_worry_and_anxiety_amidst_global_uncertainty_es.pdf)

El Heraldo de México. Suicidio en Alemania por crisis de Covid-19 - YouTube [Internet]. 2020 [cited 2020 Aug 11]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=XQAWxhmDyTI&t=1039s>

News UN. Ante un posible aumento de los suicidios por el coronavirus, la ONU pide tomar medidas para cuidar la salud mental | Noticias ONU [Internet]. 2020 [cited 2020 Aug 11]. Available from: <https://news.un.org/es/story/2020/05/1474312>

- Canal Enfermero. (1561) Dependencia y coronavirus: aislamiento domiciliario - YouTube [Internet]. 2020 [cited 2020 Aug 11]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=OMtFWXrpCUo>
- Excélsior TV. (1561) ¿Qué hacer si en casa tenemos un posible caso de contagio de Covid-19? - YouTube [Internet]. 2020 [cited 2020 Aug 11]. Available from: [https://www.youtube.com/watch?v=hrVSKfJ\\_0YA](https://www.youtube.com/watch?v=hrVSKfJ_0YA)
- Franklin. RDCCLF& C. Consequences of the Covid-19 Pandemic in Mental [Internet]. Vol. 57, Salud Mental. 2003. p. 1–21. Available from: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/303>
- Universidad De Chile. SALUD MENTAL EN SITUACIÓN DE PANDEMIA Documento para Mesa Social Covid-19 [Internet]. Gobierno de Chile. 2020. p. 17. Available from: [https://www.uchile.cl/.../salud-mental-en-situacion-de-pandemia-documento-para-mesa-social-Covid-19\\_162386\\_0\\_5157.pdf](https://www.uchile.cl/.../salud-mental-en-situacion-de-pandemia-documento-para-mesa-social-Covid-19_162386_0_5157.pdf)
- Sarango EM. Nutrición en tiempos de Covid-19 - Veris [Internet]. Junio 3, 2020. 2020 [cited 2020 Jul 20]. Available from: <https://www.veris.com.ec/nutricion-tiempos-Covid-19/18>.
- Trujillo Y. La obesidad complica aún más los cuadros de pacientes con Covid-19 | El Comercio [Internet]. El Comercio. 2020 [cited 2020 Aug 12]. Available from: <https://www.elcomercio.com/actualidad/obesidad-complica-pacientes-coronavirus-ecuador.html>
- Hamit D. ¿Por qué son más comunes los trastornos del sueño durante la pandemia? [Internet]. 16.05.2020. 2020 [cited 2020 Jul 20]. Available from: <https://www.aa.com.tr/es/mundo/-por-que-son-mas-comunes-los-trastornos-del-sueno-durante-la-pandemia/1842793>
- Nadal MVS. Tu cerebro ya no da para más: ¿por qué cuesta tanto concentrarse durante el confinamiento? | Talento | EL PAÍS Retina [Internet]. 4 MAY 2020. 2020 [cited 2020 Jul 19]. Available from: [https://retina.elpais.com/retina/2020/05/03/talento/1588521033\\_318292.html](https://retina.elpais.com/retina/2020/05/03/talento/1588521033_318292.html)
- MALDITA CIENCIA. ¿Ha generado más problemas de concentración el confinamiento? - Maldita.es [Internet]. 29/05/2020. 2020 [cited 2020 Jul 21]. Available from: <https://maldita.es/malditaciencia/2020/05/29/falta-concentracion-cuarentena-coronavirus/>
- Health WSD of. Covid-19 y las personas con enfermedades crónicas | by Washington State Department of Health | BienestarWA | May, 2020 | Medium [Internet]. May 26 2020. 2020 [cited 2020 Jul 19]. p. read 2 min. Available from: <https://medium.com/bienestarwa/Covid-19-y-las-personas-con-enfermedades-cronicas-474138e3501a>
- Nania R. Enfermedades crónicas complican infecciones por coronavirus [Internet]. 2 de abril de 2020. 2020 [cited 2020 Jul 19]. Available from: <https://www.aarp.org/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2020/condiciones-cronicas-complican-infecciones-por-coronavirus.html>
- Galicia Press. Asociaciones alertan del “agravamiento” de problemas de salud mental por la prolongación del confinamiento [Internet]. 2020 [cited 2020 Aug 11]. Available from: <https://www.galiciapress.es/texto-diario/mostrar/1934835/yolanda-diaz-cree-peor-pasado-cuanto-destruccion-empleo-aunque-quedan-dias-duros>
- CDC. Salud mental y cómo sobrellevar la situación durante el Covid-19 | CDC [Internet]. CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES. 2020 [cited 2020 Jul 20].

p. 1. Available from: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Cabeza É. Informe sobre el consumo de drogas en cuarentena [Internet]. 5 de mayo de 2020. 2020 [cited 2020 Jul 20]. Available from: <https://idpc.net/es/publications/2020/05/inform-sobre-el-consumo-de-drogas-en-cuarentena>

UNODC. Reseña de investigación Covid-19 y la Cadena de Suministro de Drogas: de la Producción y el Tráfico al Consumo [Internet]. 2020. p. 42. Available from: [https://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/covid/Covid-19\\_Suministro\\_de\\_Drogas.pdf](https://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/covid/Covid-19_Suministro_de_Drogas.pdf)

Fundación Española del Corazón. ¿Por qué es necesario dormir bien? Los 6 beneficios del sueño - Fundación Española del Corazón [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 15]. Available from: <https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2727-dormir-bien-6-beneficios-sueno.html>

Achs. Para rendir mejor tienes que dormir bien Corazón [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 15]. Available from: <https://www.achs.cl/portal/centro-de-articulos/Paginas/La-importancia-de-dormirbien.aspx#:~:text=Tener%20un%20buen%20descanso%20es,un%20estado%20de%20C3%A1nimo%20equilibrado.>

Colegio San Jorge. La importancia de la actividad física para la salud [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 15]. Available from: <http://colegiosanjorge.es/la-importancia-de-la-actividad-fisicaparalasalud/#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20reduce%20el,huesos%2C%20aumentando%20la%20densidad%20%C3%B3sea.>

OMS. Actividad física [Internet]. 2013 [cited 2020 Aug 12]. Available from: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

BBC. Coronavirus: 5 actividades que puedes hacer en casa para mantenerte en forma durante el confinamiento por el Covid-19 [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 15]. Available from: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52042625>

UNICEF. UNICEF recomienda una dieta balanceada y creativa durante la cuarentena por Covid-19 [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 20]. Available from: <https://www.unicef.org/elsalvador/historias/unicef-recomienda-una-dieta-balanceada-y-creativa-durante-la-cuarentena-por-Covid-19>

Reyes M. Nutrición durante la cuarentena [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 20]. Available from: [http://www.nutricion.ec/?\(lpurl\)&id=5](http://www.nutricion.ec/?(lpurl)&id=5)

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Mantener una alimentación saludable durante la pandemia de la Covid-19 [Internet]. 2020 [cited 2020 May 15]. Available from: <http://www.fao.org/3/ca8380es/CA8380ES.pdf>

Latorre J. 8 alimentos depurativos para eliminar toxinas de la sangre [Internet]. 2019 [cited 2020 Jul 14]. Available from: <https://www.miarevista.es/salud/articulo/8-alimentos-depurativos-para-eliminar-toxinas-de-la-sangre-591480922418>

Imagenradio. Cuatro indicadores de que tienes exceso de toxinas en tu cuerpo [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 13]. Available from: <https://www.imagenradio.com.mx/cuatro-indicadorestienesexcesotoxinastucuerpo#:~:text=Las%20toxinas%20son%20prote%C3%ADnas%20o,el%20aire%20contaminado%2C%20en%20los>

Cuerpomente. 12 Simples gestos que te ayudan a eliminar toxinas día a día [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 14]. Available from: [https://www.cuerpomente.com/alimentacion/nutricion/12-simples-gestos-que-te-ayudan-eliminar-toxinas-dia-dia\\_1602](https://www.cuerpomente.com/alimentacion/nutricion/12-simples-gestos-que-te-ayudan-eliminar-toxinas-dia-dia_1602)

Calala.org. Autocuidado físico, emocional y digital en tiempos de pandemia: prácticas y recursos [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 15]. Available from: <https://calala.org/manual-autocuidado-tiempos-pandemia/>

Jacobson R. El autocuidado en los tiempos del [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 15]. Available from: <https://childmind.org/article/el-autocuidado-en-los-tiempos-del-coronavirus/>

Brewer K. Coronavirus: cómo proteger tu salud mental durante la pandemia de Covid-19 [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 15]. Available from: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51908567>

eltiempo.com. Consejos para cuidar la salud mental durante la cuarentena por el coronavirus [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 15]. Available from: <https://www.eltiempo.com/salud/consejos-para-cuidar-la-salud-mental-durante-la-cuarentena-por-el-coronavirus-476458>

AltaMed. La importancia de tener una rutina durante la cuarentena [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 15]. Available from: <https://www.altamed.org/es/articulos/la-importancia-de-tener-una-rutina-durante-la-cuarentena>

Fundación Corachan. La importancia de establecer rutinas y cuidarse durante la cuarentena [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 15]. Available from: [https://www.corachan.com/es/blog/la-importancia-de-establecer-rutinas-y-cuidarse-durante-la-cuarentena\\_75891](https://www.corachan.com/es/blog/la-importancia-de-establecer-rutinas-y-cuidarse-durante-la-cuarentena_75891)

Pumahue.com. SOBREEXPOSICIÓN A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN DURANTE LA CUARENTENA [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 15]. Available from: <https://www.pumahue.cl/chicureo/wp-content/uploads/sites/7/2020/04/Medios-de-comunicacion.pdf>

Pariente E. Por qué es importante ponerle límites al consumo de información [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 15]. Available from: <https://www.latercera.com/paula/informacion-fake-news-cuarentena-limitar-las-noticias/>

De la Serna C. Cómo superar una cuarentena sin volverse loco [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 15]. Available from: <https://theobjective.com/further/como-superar-una-cuarentena-sin-volverse-loco/>

Resola S. Cómo mantener tu bienestar físico y mental durante la cuarentena [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 15]. Available from: <https://www.lavanguardia.com/vida/20200403/48260807847/bienestar-fisico-mental-cuarentena-coronavirus-brl.html>

Bonilla D. Actitud positiva en tiempos del Covid-19 - Cartas al Director - Opinión - El Universo [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 15]. Available from: <https://www.eluniverso.com/opinion/2020/04/15/nota/7814010/actitud-positiva-tiempos-Covid-19>

Crouch M. Cómo cuidar tu salud mental durante la pandemia [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 15]. Available from: <https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2020/cuidar-tu-salud-mental-durante-el-coronavirus.html>

Blanco A. Covid-19: Trabajar el pensamiento positivo [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 15]. Available from: [https://www.65ymas.com/consejos/trabajar-pensamiento-positivo-frente-crisis-Covid-19\\_15150\\_102.html](https://www.65ymas.com/consejos/trabajar-pensamiento-positivo-frente-crisis-Covid-19_15150_102.html)

El Comercio. La domótica, una alternativa contra el Covid-19. [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 19]. Available from: <https://www.elcomercio.com/tendencias/domotica-tecnologia-seguridad-vivienda-covid19.html>

Serrano P. Vivienda en tiempos de confinamiento ¿Nos cuida nuestra casa? [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 19]. Available from: <https://www.caloryfrio.com/noticias/actualidad/nuestro-modelo-de-vivienda-y-su-capacidad-de-adaptacion-en-tiempos-de-Covid-19.html>

Infobae. Cómo el aislamiento por el coronavirus está dañando las amistades [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 19]. Available from: <https://www.infobae.com/tendencias/2020/06/08/como-el-aislamiento-por-el-coronavirus-esta-danando-las-amistades/>

BBC News Mundo. Porque zoom se han vuelto tan popular para realizar video llamadas en la cuarentena [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 19]. Available from: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52040148>

Earthjustice. 8 maneras en que puede ayudar a su comunidad en medio de la pandemia Covid-19 [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 19]. Available from: <https://earthjustice.org/blog/2020-april/8-maneras-en-que-puede-ayudar-a-su-comunidad-en-medio-de-la-pandemia-Covid-19>

Entrepreneur. 10 cosas que podemos hacer para 'echarnos la mano' entre todos frente al coronavirus [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 19]. Available from: <https://www.entrepreneur.com/article/347685>

Weather. Cómo preparar a la familia ante la pandemia del coronavirus [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 19]. Available from: <https://weather.com/es-US/espanol/coronavirus/news/2020-03-23-como-preparar-familia-pandemia-coronavirus>

Educo. Cómo abordar la cuarentena en casa para asegurar una buena convivencia familiar [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 19]. Available from: <https://www.educo.org/Blog/Como-abordar-cuarentena-para-convivencia-familiar>

Biocat.cat. Antes y después de la Covid-19 | Biocat [Internet]. 2020 [cited 2020 Nov 26]. Available from: <https://www.biocat.cat/es/actualidad/blog/antes-despues-Covid-19>

AllianzPartners. Vida después del Covid-19 [Internet]. 2020 [cited 2020 Nov 26]. Available from: [https://www.allianz-partners.com/es\\_MX/blog-y-prensa/vida-despues-del-covid19.html](https://www.allianz-partners.com/es_MX/blog-y-prensa/vida-despues-del-covid19.html)

Platzi. (3917) Cómo el Covid-19 cambiará el mundo - YouTube [Internet]. 2020 [cited 2020 Nov 27]. Available from:

<https://www.youtube.com/watch?v=Yg3HGOaYRLs>

Revista Semana. Los cambios en el mundo por el coronavirus (Covid-19) | Video Semana - YouTube [Internet]. 2020 [cited 2020 Nov 27]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=J5BEhJt9sWQ>

UNICEF. Consejos de limpieza e higiene para mantener el coronavirus (COVID-19) fuera de tu hogar | UNICEF [Internet]. 2020 [cited 2020 Nov 26]. Available from: <https://www.unicef.org/es/coronavirus/consejos-limpieza-higiene-para-mantener-coronavirus-Covid-19-fuera-de-tu-hogar>

Lustig SR, Biswakarma JJH, Rana D, Tilford SH, Hu W, Su M, et al. Effectiveness of Common Fabrics to Block Aqueous Aerosols of Virus-like Nanoparticles. *ACS Nano*. 2020 Jun 23;14(6):7651–8.

Olmos B. La importancia de utilizar mascarilla | Cook Children's [Internet]. 2020 [cited 2020 Nov 26]. Available from: <https://cookchildrens.org/coronavirus/protect/Pages/La-importancia-de-utilizar-mascarilla-durante-la-pandemia-de-Covid-19.aspx>

La Opinión [Internet]. 25 de marzo 2020. 2020 [cited 2020 Nov 26]. Available from: <https://laopinion.com/2020/03/25/coronavirus-3-maneras-en-que-la-pandemia-de-Covid-19-puede-cambiar-nuestras-vidas-de-forma-permanente/>

Social S del T y P. GUÍA DE ACCIÓN PARA LOS CENTROS DE TRABAJO ANTE EL Covid-19 | Secretaría del Trabajo y Previsión Social | Gobierno | gob.mx [Internet]. 24 de abril de 2020. 2020 [cited 2020 Nov 26]. Available from: <https://www.gob.mx/stps/documentos/guia-de-accion-para-los-centros-de-trabajo-ante-el-Covid-19>

Andy Markowitz. Coronavirus: 5 actividades que puedes hacer en casa para mantenerte en forma durante el confinamiento por el Covid-19 - BBC News Mundo. BBC [Internet]. 2020 [cited 2020 Nov 26];1–1. Available from: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52042625>

Laboratory & Bioprocess Products and Services | Sartorius [Internet]. [cited 2020 Jun 5]. Available from: [https://www.sartorius.com/en/products-es?gclid=CjwKCAjwL2BRA\\_EiwAacX32Yvk1ofsWZDEIFouGyt8qD2PxUvE-mZ2SL8LdsjCoy0oKh6ssGZegxoCJpUQAvD\\_BwE](https://www.sartorius.com/en/products-es?gclid=CjwKCAjwL2BRA_EiwAacX32Yvk1ofsWZDEIFouGyt8qD2PxUvE-mZ2SL8LdsjCoy0oKh6ssGZegxoCJpUQAvD_BwE)

Mundo BN. Maneras en que la Covid-19 cambiará la vida [Internet]. 3 abril 2020. 2020 [cited 2020 Nov 26]. Available from: <https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2020/el-mundo-despues-del-coronavirus.html>

Daniel Goleman. La resiliencia es clave en estos momentos. *El tiempo*. 6 de abril 2020. Acceso el 23 de noviembre del 2020. Disponible en: <https://www.eltiempo.com/vida/educacion/psicologo-daniel-goleman-habla-de-como-sobrellevar-emocionalmente-la-cuarentena-481176>

Mariana Hernández. Vida después de la cuarentena. *El Nacional*. 8 de abril del 2020. Acceso el 23 de noviembre del 2020. Disponible en: <https://www.elnacional.com/life-style/psicologia-vida-despues-de-la-cuarentena/>

Vatican news. Incertidumbre, la nueva "covid-normalidad" y su impacto en América Central: radio vaticano, Vatican news: (consultado el 26 de noviembre del 2020). Disponible en: <https://www.vaticannews.va/es/mundo/news/2020-08/coronavirus-incertidumbre-normalidad-impacto-america-central.html>

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) .