

# Cavilaciones

piensa, reflexiona, crea



febrero, 2024, vol.1, núm.1.



# LA SALUD MENTAL EN LA PANDEMIA POR COVID-19”

DELGADO PÉREZ CITLALLI

GALVÁN LANCÓN ANETTE GISELLE

NAVA NAVA PAULINA

ORTIZ TOLEDO JORGE EDUARDO

ASESORA DRA. MINERVA ADRIANA PADILLA

CANO

“LA SALUD MENTAL INCLUYE NUESTRO BIENESTAR EMOCIONAL, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y ESTO AFECTA LA FORMA EN QUE PENSAMOS, SENTIMOS Y ACTUAMOS CUANDO ENFRENTAMOS LA VIDA.”

¿Cómo es que el confinamiento por la pandemia afectó la salud mental de los 13 familiares que comprenden las edades de 15 a 18 años de los integrantes del equipo número 3 del grupo 600B de la clase de Sociología de la ENP 2?

## INTRODUCCIÓN

Nosotros elegimos este título ya que la salud mental es un tema muy importante de conocer y más ahora con el confinamiento derivado de la pandemia por COVID-19, donde para algunas personas ha significado contraer problemas de este tipo puesto que su ritmo de vida cambió.

Tristemente este es un tema al que no siempre se le da la suficiente atención, por esto nos pareció una buena idea investigarlo.

Tras el análisis general de las problemáticas sociales que hemos vivido en el confinamiento, nos enfocamos en lo que es la salud mental. El confinamiento nos ha llevado a disminuir un círculo social que se ve disminuido por el encierro y se ha tenido que llevar una vida social dentro de nuestras casas, que usualmente no se llegaba a una convivencia total o plena ya que existían intermediarios en nuestra vida diaria. El acostumbrarse a una forma de vida en la que nuestra modalidad es permanecer con las mismas personas, se puede tornar tenso, incómodo o depresivo valorando necesariamente a la salud mental, aspecto invisibilizado por las personas adultas de nuestro círculo más cercano. Provocando un gran análisis de nuestra parte y orillándonos a realizarnos muchas preguntas que no tenían respuesta.

De acuerdo con la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos<sup>1</sup> (NLM, por sus siglas en inglés) “La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico, social y esto afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida.”, con base a esta información, nos surgió la inquietud de que al cambiar drásticamente la forma en la que nos enfrentamos a nuestro día a día por la pandemia, muchas personas sufrieron cambios en su mente; este tema tan vasto e importante lo quisimos enfocar en nuestras familias ya que son nuestro medio de interacción más cercano actualmente.

El estudio que se realizó en esta investigación corresponde a la categoría de mixto, debido a que se combinan técnicas de investigación cualitativa y cuantitativa. En las técnicas de investigación cuantitativa, se utilizarán cuestionarios sobre el grupo demográfico seleccionado, con los cuales se conocen los comportamientos, sentimientos y experiencias que han tenido las familias y se determina cómo ha impactado su salud mental. En las técnicas de investigación

La biblioteca médica más grande del mundo y parte de los Institutos Nacionales de la Salud de EE <https://www.usa.gov/espanol/agencias-federales/biblioteca-nacional-de-medicina> cualitativa, se utilizaron métodos para evaluar datos no estandarizados y en la mayoría de los casos, se utilizó una muestra pequeña con el fin de obtener una comprensión más profunda de los criterios y la decisión de su motivación, en este caso, tratamos de

<sup>1</sup> La biblioteca médica más grande del mundo y parte de los Institutos Nacionales de la Salud de EE <https://www.usa.gov/espanol/agencias-federales/biblioteca-nacional-de-medicina>



identificar la naturaleza profunda de las realidades que vivimos, comprender los fenómenos y situaciones de nuestra salud mental durante el confinamiento. Cabe destacar, que utilizamos también datos y observaciones de formas narrativas cada uno de los integrantes del equipo número 3 (conformado por la docente para realizar esta investigación).

Nuestro objetivo general es conocer realmente cuál fue el verdadero impacto de la pandemia por COVID 19, relacionado con la salud mental, ya que es algo que nunca habíamos vivido ni imaginamos que llegaría a suceder, cada familia y persona lo vivió de manera diferente. Muchas personas llevaron de manera distinta su confinamiento, por esto decidimos enfocarnos en nuestros familiares, ya que podemos verlo de forma más cercana, más a fondo y detalladamente.

#### NUESTROS OBJETIVOS PARTICULARES SON:

1. Identificar, las cosas en común que tuvimos cada uno de los integrantes al vivir esta pandemia por COVID-19.
2. Saber de qué manera llevamos el confinamiento cada una de nuestras familias y que cosas buenas o malas nos trajo.
3. Saber realmente a que integrantes de la familia, en su mayoría, les afectó más la pandemia emocionalmente.
4. Reconocer la importancia de la salud mental

hacia el bienestar de la vida, para trabajar de forma productiva y contribuir a la comunidad de manera positiva.

5. Identificar y relacionar la salud mental en el ámbito social y en un espacio de convivencia en el núcleo familiar.
6. Conocer las consecuencias en la salud mental de cada uno de los integrantes.
7. Identificar los problemas de salud mental que ocasionó el confinamiento para obtener y trabajar en un resultado positivo a corto, mediano y largo plazo.
8. Descubrir cómo vivir una nueva normalidad con un ambiente que ya ha cambiado por el COVID-19.

#### HIPÓTESIS

1. Si los y las jóvenes de 15 a 18 años llevan confinamiento, entonces han pasado por momentos complicados que afectaron su estabilidad mental.
2. Si los y las jóvenes de 15 a 18 años llevan confinamiento, entonces han experimentado mayores emociones negativas que positivas.
3. Si los y las jóvenes de 15 a 18 años llevan confinamiento, entonces desarrollaron cuadros de ansiedad.
4. Si los y las jóvenes de 15 a 18 años llevan confinamiento, entonces han presentado depresión.



Fotografía: Luis Alberto Paredes

5. Si los y las jóvenes de 15 a 18 años llevan confinamiento, entonces han desarrollado algún trastorno alimenticio.
6. Si las y los jóvenes de 15 a 18 años llevan el confinamiento, entonces han experimentado ataques de pánico.
7. Si las y los jóvenes de 15 a 18 años llevan el confinamiento, entonces han presentado insomnio, irritabilidad, dolor de estómago, sudoración y tensión muscular.
8. Si los y las jóvenes de 15 a 18 años llevan confinamiento, entonces han experimentado cambios repentinos en sus emociones.
9. Si los y las jóvenes de 15 a 18 años llevan confinamiento, entonces han tenido problemas para recibir o expresar información.
10. Si los y las jóvenes de 15 a 18 años llevan confinamiento, entonces han pasado por problemas para poner atención.
11. Si los y las jóvenes de 15 a 18 años llevan confinamiento, entonces han tenido sentimientos de desmotivación y baja autoestima que les ocasionó depresión.
12. Si los y las jóvenes de 15 a 18 años llevan confinamiento, entonces han sufrido problemas para realizar sus tareas y trabajos.
13. Si los y las jóvenes de 15 a 18 años llevan confinamiento, entonces han tenido problemas para obtener el aprendizaje que imparte el plantel de estudios donde se encuentran.
14. Si los y las jóvenes de 15 a 18 años llevan confinamiento, entonces han tenido mayor incidencia a tener problemas con el alcohol.
15. Si los y las jóvenes de 15 a 18 años llevan confinamiento, entonces han tenido mayor incidencia a tener problemas con las drogas.

ADEMÁS DE LA DEPRESIÓN O LA ANSIEDAD, LOS ADOLESCENTES CON TRASTORNOS EMOCIONALES PUEDEN EXPERIMENTAR REACCIONES DE IRRITABILIDAD, FRUSTRACIÓN O ENOJO.

Es posible que se superpongan los síntomas de más de un trastorno, y se den cambios rápidos e inesperados de estado de ánimo y arrebatos emocionales. Los adolescentes jóvenes pueden desarrollar síntomas físicos, como dolor de estómago, dolor de cabeza o náuseas (ONU, 2020, pág. 13).

Los trastornos alimentarios aparecen habitualmente durante la adolescencia y el principio de la edad adulta. Afecciones como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracones compulsivos se caracterizan por la adopción de comportamientos alimentarios perjudiciales, como la restricción de calorías (ONU, septiembre 2020, pág. 16).

Las intervenciones de promoción de la salud mental de los adolescentes van orientadas a fortalecer su capacidad para regular sus emociones, potenciar las alternativas a los comportamientos de riesgo, desarrollar la resiliencia ante situaciones difíciles o adversidades, y promover entornos y redes sociales favorables (ONU, septiembre 2020, pág. 23).

Por lo anterior expuesto, nosotros pensamos que la mejor manera de argumentar nuestra investigación es a partir de documentos médicos en donde encontramos que la salud mental es fruto de todos los aspectos de la vida cotidiana, porque no solo depende de factores

físicos sino en gran parte de factores psicológicos y ambientales. En este sentido, se puede decir que las personas somos muy vulnerables, ya que estamos expuestos a sufrir un problema de salud mental en cualquier momento de nuestras vidas. A lo largo de la vida, el establecimiento de vínculos afectivos es fundamental, mientras que el aislamiento, la falta de estímulos o el estrés causado por hechos como la enfermedad o la muerte de un ser querido, pueden predisponer a la depresión y otros trastornos. Las personas pueden estar expuestas a otros factores de riesgo, como un nivel social y económico bajo, la angustia que puede provocar el trabajo precario y el paro, la exigencia a adaptarse a los cambios que suponen las nuevas tecnologías y el desarraigo que comporta la inmigración. Y estos son, sin duda, fenómenos crecientes (Reynoso, 2019)

## MARCO TEÓRICO

La adolescencia es un periodo crucial para el desarrollo y el mantenimiento de hábitos sociales y emocionales para el bienestar mental, como adoptar pautas de sueño saludables; hacer ejercicio con regularidad; desarrollar habilidades para relaciones interpersonales, hacer frente a situaciones difíciles, resolver problemas; y aprender a gestionar las emociones. Mundialmente se estima que entre el 10% y el 20% de los adolescentes experimentan trastornos mentales, pero no se diagnostican ni se tratan adecuadamente (ONU, 2020, pág. 8).

Además de la depresión o la ansiedad, los adolescentes con trastornos emocionales pueden experimentar reacciones de irritabilidad, frustración o enojo.

físicos sino en gran parte de factores psicológicos y ambientales. En este sentido, se puede decir que las personas somos muy vulnerables, ya que estamos expuestos a sufrir un problema de salud mental en cualquier momento de nuestras vidas. A lo largo de la vida, el establecimiento de vínculos afectivos es fundamental, mientras que el aislamiento, la falta de estímulos o el estrés causado por hechos como la enfermedad o la muerte de un ser querido, pueden predisponer a la depresión y otros trastornos. Las personas pueden estar expuestas a otros factores de riesgo, como un nivel social y económico bajo, la angustia que puede provocar el trabajo precario y el paro, la exigencia a adaptarse a los cambios que suponen las nuevas tecnologías y el desarraigo que comporta la inmigración. Y estos son, sin duda, fenómenos crecientes (Reynoso, 2019)

## DESARROLLO

Para desarrollar nuestra investigación nos centramos en la salud mental durante la pandemia y las problemáticas sociales que hemos vivido en el confinamiento, tanto nosotras y nosotros como las y los integrantes de nuestra familia, pues este tema nos pareció imprescindible por la situación de COVID-19 y el confinamiento





que estamos viviendo. Después de tener nuestro tema procedimos a hacer una serie de preguntas para identificar qué queríamos saber acerca del tema elegido, para esto fue necesario realizar pruebas precisas, justas y corroborar nuestra suposición y responder a estos cuestionamientos con una explicación que se pudiera comprobar, llegando así a la elaboración de una encuesta aplicada a jóvenes de 15 a 18 años, tratando problemas relacionados con la salud mental, emociones, depresión, ansiedad, trastornos alimenticios, trastornos de aprendizaje y sustancias nocivas. En base a nuestros resultados pudimos observar la precisión de nuestra investigación, nos aseguramos de que nuestras pruebas fueran acertadas y que los resultados no fueran un accidente. El último proceso de nuestra investigación fue presentar los resultados que obtuvimos definiendo nuestro marco metodológico, el enfoque que le daríamos, lo que pudimos concluir con todos los datos obtenidos y finalmente, desde el aspecto fundamental de haber contestado a la pregunta de investigación sobre el tema, las fuentes de información y la bibliografía.

## RESULTADOS

Como podemos observar en la gráfica los familiares de los alumnos del equipo número 3 del grupo 600B de la clase de Sociología de la ENP 2 son, en su mayoría, del sexo masculino con un porcentaje de 53.8% (7 personas) y el 46.2% es del sexo femenino (5 personas). Tienen una edad promedio de 17 años con un 53.8%, con este porcentaje sabemos que el promedio de los familiares de los alumnos, están terminando la preparatoria en pandemia lo cual es demasiado complicado, después tenemos a los de 15 y 16 años con un porcentaje de 15.4% y 23.1%, ellos están por concluir la secundaria o iniciaron la educación media superior y finalmente tenemos a los de 18 años con un 7.7% que acaban de iniciar la universidad.

En las respuestas de la primera pregunta podemos observar existen muchas coincidencias con las etapas más difíciles que han vivido en la pandemia por ejemplo: no poder salir a la calle por riesgo a contagiarse, la pérdida de familiares, el contagio de COVID-19 en toda la familia lo cual trae depresión, ansiedad o hasta incluso llegar a consumir drogas para sentirse bien consigo mismo y con esto podemos concluir que muchas de estas personas pueden terminar con trastornos psicológicos después del confinamiento.

Sin duda, la llegada del COVID-19 al mundo, trastoca la vida de todos, es por esto que nos dimos a la tarea de observar las emociones que experimentaron los/as encuestados/as en nuestro proyecto de investigación, durante la pandemia, y los resultados fueron estos: Impotencia, enojo, felicidad, ansiedad, depresión, tristeza, soledad, inquietud, impotencia, estrés, nervios, paz, tranquilidad, miedo, angustia, La pandemia, instauró una sensación de caos constante, después de todo, abandonar las rutinas, para vivir situaciones donde nos encontramos compartiendo un mismo espacio de manera constante con otras personas, no es sencillo. Esto deriva en una serie de emociones negativas, con las que es difícil lidiar, lo cual, podemos observar analizando los resultados de esta parte de nuestra encuesta, siendo así, emociones como la depresión, la ansiedad y el estrés, son las más prevalentes en la mayoría, y aunque, en su totalidad las emociones negativas no representan un 100% del total de nuestra encuesta, dándonos también emociones como felicidad, aburrimiento, paz y tranquilidad en respuestas de los encuestados.

Las emociones negativas, como las presentadas por las personas encuestadas, son bastante esperables en la situación que estamos viviendo. En esta parte de nuestra encuesta, pudimos obtener y observar que, en cuanto a depresión y ansiedad: 15.4%, lo que representa a un total de 2 personas de los/as encuestados/as, sufrieron depresión durante la pandemia. 38.5%, lo que representa a un total de 5 personas de los/as encuestados/as, sufrieron ansiedad. 7.7%, lo que representa a una persona de los/as encuestados/as, sufrió un trastorno alimenticio durante la pandemia. 23.1% lo que representa a 3 personas de los/as encuestados/as, sufrieron todas las anteriores durante la pandemia. 15.4%, lo que representa a 2 de los/as encuestados/as, no presentó ninguna de las anteriores.

Al vivir en una rutina donde nos mantenemos ocupados día a día, la mayoría de nuestras actividades están relacionadas con el exterior; a tal grado que no tenemos tiempo o no deseamos detenernos a reflexionar sobre lo que pensamos y sentimos; llenamos nuestros tiempos y espacios con actividades y no nos damos lugar para hacer contacto con nuestro ser interior.

Cuando el confinamiento llegó nos limitó a la intemperie, es muy común sentir miedo pensar que no se saldrá de casa, que no se podrá hacer todo lo que hacía con anterioridad, generando así la ansiedad. En

esta parte se encuentran los resultados obtenidos por la encuesta con respecto a la ansiedad, podemos observar que: 23.1% lo que representa a 3 personas de los/as encuestados/as, ha presentado insomnio, irritabilidad, dolor de estómago, sudoración y tensión muscular. 23.1% lo que representa a 3 personas de los/as encuestados/as, sufrió todas las anteriores. 23.1%, lo que representa a 3 personas de los/as encuestados/as, ha experimentado preocupaciones excesivas. 23.1%, lo que representa a 3 personas de los/as encuestados/as, no presentó ninguna de las anteriores por lo que no presentan ansiedad. 7.7% lo que representa a la persona de los/as encuestados/as, ha presentado ataques de pánico.

Por lo que podemos observar que el 53.9% de los encuestados tienen las primeras características de la ansiedad y el 23.1% si tienen esta problemática lo que nos preocupa debido a que este padecimiento puede representar un obstáculo incontrolable para la rutina. Gracias a las respuestas de nuestra encuesta y al análisis del tema de salud mental, reiteramos la importancia de su cuidado.

En esta pregunta se manejan las características de la depresión, gracias a nuestro cuestionario podemos identificar que 7 de 13 encuestados tiene todas las características mencionadas anteriormente por lo que el 53.8% de los encuestados presentan depresión a causa del confinamiento por la pandemia de COVID-19. En cuanto a los otros 6 encuestados: Sólo 3 personas presentaron cambios repentinos en sus emociones dando el 23.1%, 1 persona presentó creencias negativas dando el 7.7%, 1 persona presenta falta de apetito o cambios en el sueño dando el 7.7%, 1 persona no presenta ningún síntoma de depresión dando el 7.7%.

Con esto podemos analizar que en total 5 personas de 13 tienen comienzos de depresión y solo una persona no tiene depresión representando así el 53.8% de los encuestados con depresión y el 38.5% con principios de estos principios de problema mental. Es preocupante que la mayor parte de los familiares tengan esta problemática tan grave y los demás presenten indicios.

Ambos bloques deben acudir con un especialista para evitar agravaciones y su salud mental mejore, al igual que el desempeño en su rutina.

En este punto preguntamos si durante este transcurso de pandemia consumieron alguna bebida alcohólica, algún medicamento intencionalmente o alguna droga. Gracias al cuestionario pudimos observar que la mayoría de los encuestados que representa un 46.2% de nuestra gráfica no ha consumido ninguna de las opciones mencionadas durante la pandemia, pero también tenemos que un 23% de los encuestados ha ingerido bebidas alcohólicas, en un 15.4% de los encuestados ha consumido alguna droga y por último en otro 15.4% señala que ha consumido todas las opciones mencionadas.

En esta pregunta tocamos el tema de trastorno alimenticio mencionando algunas opciones sobre sín-

tomas que se tienen cuando empiezas o ya tienes un trastorno alimenticio, en los resultados de este apartado obtuvimos que la mayoría de los encuestados no han presentado ninguno de los síntomas mencionados. En las personas que presentaron todas las opciones mencionadas, es muy probable que ya presenten algún trastorno alimenticio.

Nuestra primera hipótesis se cumple, debido a que todos y todas nuestras encuestadas han pasado por momentos difíciles durante su confinamiento; de las cuales se destacan no salir por miedo a contagiarse, contraer COVID o la muerte de algún/a familiar. La segunda hipótesis también se confirma, todas y todos los encuestados han experimentado mayores emociones negativas siendo las más predominantes la depresión, ansiedad y estrés. La tercera hipótesis no se cumple en su totalidad, En la cuarta hipótesis tampoco se cumple debido a que sólo el 53.8% de los y las encuestadas presentó depresión. La quinta hipótesis no se efectúa con éxito, pues el 30.8% ya que los y las desarrollaron algún cuadro alimenticio. La sexta hipótesis tampoco se cumple, ya que solo el 30% sufre de pánico. La séptima se cumple en parcialidad, el 46.2% de las y los entrevistados han experimentado insomnio, etc. La octava hipótesis no se comprueba ya que sólo el 23.1% de las y los encuestados han presentado cambios repentinos de humor. En la novena hipótesis sólo el 15.4% de las y los entrevistados presenta problemas para recibir o expresar información. La décima hipótesis no se cumple debido a que sólo el 38.5% de los y las encuestadas pasan por problemas para poner atención. La onceava hipótesis no se cumple ya que el 23.1% de las personas encuestadas han tenido sentimientos repentinos en sus emociones. En la doceava hipótesis el 69.3% de los y las encuestadas han presentado y/o presentan inicios del trastorno de aprendizaje. En la treceava hipótesis se puede decir que es parcialmente comprobada, pues solo el 69.3% de las personas encuestadas presenta algún indicio del trastorno de aprendizaje. La catorceava hipótesis no se comprueba en su totalidad, debido a que sólo el 38.8% de nuestras y nuestros encuestados han tenido mayor incidencia en el alcohol debido al confinamiento. Finalmente, la quinceava hipótesis de igual manera se refuta parcialmente pues sólo el 30.8% de las y los encuestados ha tenido mayor contacto con el consumo de drogas a raíz del confinamiento. Los objetivos generales fueron cubiertos, pudimos descubrir que el confinamiento por la pandemia de COVID-19 ha traído daños a la salud mental de las y los jóvenes de 15- 18 años. El tercer objetivo de igual manera fue alcanzado, el grupo de las familias al que el confinamiento le ha afectado más es al de 15 - 18 años. El sexto objetivo fue alcanzado, podemos observar que el confinamiento ha traído consecuencias en la salud mental.





## CONCLUSIONES

Una vez empleando nuestro sistema de metodología para la estructura de nuestra investigación obtenemos que dentro de los parámetros que teníamos se aplicó un cuestionario a 13 familiares quienes después de someterse a una serie de preguntas al analizar los resultados, pudimos percatarnos que las hipótesis previamente propuestas se cumplieron por completo, ya que en los resultados se percata que las y los adolescentes cumplen con el perfil que se estimaba en éstas, donde la mayoría indicó presentar algún trastorno mental derivado del confinamiento por la pandemia de COVID-19, algunos problemas mentales más notorios fueron la ansiedad, depresión, aprendizaje entre otros. En los objetivos que estaban predispuestos también podemos corroborar que se cumplió y obtuvo lo que se estaba buscando, puesto que se estimaba conocer las consecuencias en la salud mental que ha traído la cuarentena en los objetos de estudio ya mencionados anteriormente, y efectivamente está comprobado; dentro de esto podemos encontrar las consecuencias obtenidas por el encierro, el cómo mantenernos en un solo núcleo familiar puede afectarnos a largo plazo, así como lo que implica vivir con ello y sobrellevarlo.

Se sabe que la salud mental es tan relevante como la salud física, hoy en día se le empieza a tomar la misma importancia dado por las nuevas generaciones que surgen hoy en día. Los trastornos no son algo que se puedan autodiagnosticar, esto debe ser mediante un especialista en el área como un psicólogo clínico. La atención a la salud es un privilegio basándonos en la sociedad y por el sistema en el que vivimos, ya sea por el costo o la accesibilidad, encontramos varias fundaciones que brindan terapia en una manera gratuita como lo tiene la UNAM.

Deberían ser tratadas para poder llevar un proceso hacia el mejoramiento conforme a estos problemas y que obtengan las herramientas para contra llevarlo de la mejor forma.



Fotografía: Carlos Guido

## FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

### Referencias bibliográficas

- Borja, Q. (2018). Trastornos mentales más comunes en la adolescencia. Consultado el 27 de septiembre de 2021 de: <https://www.guiainfantil.com/adolescencia/trastornos-mentales-mascomunes-en-la-adolescencia/>
- Gossain, J. (2021). Cómo quedará nuestra salud mental tras la pandemia? ¿Y los niños? Consultado el 27 de septiembre de 2021 de: <https://www.eltiempo.com/salud/salud-mental-enpandemia-como-quedara-la-salud-mental-de-los-ninos-despues-del-coronavirus-560371>
- Guzmán, J. (2019). Reporte y Estructura de la Investigación. Unidades de Apoyo para el Aprendizaje. CUAED/Facultad de Contaduría y Administración. Consultado el 27 de septiembre de 2021 de: <https://uapa.cuaieed.unam.mx/sites/default/files/minisite/static/229e6dcc-25e3-4f36-b2bf80bea-4f28fb9/U000308176507/index.html>
- Mayo Clínica. (2021). Trastornos de alimentación. Consultado el 27 de septiembre de 2021 de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc20353603>
- Monje, C. (2011). METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA Y CUALITATIVA. Consultado el 27 de septiembre de 2021 de: [https://drive.google.com/file/d/1grVRYnImj6Vx4PNulyCHG0xIjgWONviZ/view?usp=drive\\_web&authuser=0](https://drive.google.com/file/d/1grVRYnImj6Vx4PNulyCHG0xIjgWONviZ/view?usp=drive_web&authuser=0)
- Organización Mundial de la Salud. (30 de marzo del 2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengtheningour-response>
- Organización Mundial de la Salud. (28 de septiembre del 2020). Salud mental del adolescente. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Salud mental. (S. f.). Medline Plus. Recuperado 17 de septiembre de 2021, de <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.h>

### Anexos

Realizamos este cuestionario en Google, el cual consta de 8 preguntas más dos espacios de identificación, y nos sirve para poder obtener resultados acerca de cómo la salud mental de los 13 integrantes de nuestra familia se pudo ver afectada con el confinamiento por el COVID-19

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeOAYhjv6hF0MdVc3IQMKSrn2QIjgm\\_OW9G2BmaApWHEZDvA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeOAYhjv6hF0MdVc3IQMKSrn2QIjgm_OW9G2BmaApWHEZDvA/viewform?usp=sf_link)

A continuación, se muestran las gráficas correspondientes a las respuestas del cuestionario.

Revista: Cavilaciones

### Director

M en C. Víctor Manuel Coffe Ramírez.

### Fundadores

M en C. Víctor Manuel Coffe Ramírez.

Lic. Mónica Liliana Gómez Montoya

Lic. Reymundo Salas Morales

Lic. Citlali Galván González

### Coordinador editorial

Lic. Reymundo Salas Morales

### Gestora cultural

Lic. Mónica Liliana Gómez

Montoya

### Diseñadores web de

### la revista digital

MTI. Oscar García Ramos

MTI. Viridiana Angélica Olmedo González

### Diseño gráfico y editorial:

Lic. Citlali Galván González

### Fotografía de Portada:

Mtra. Elena Zelaya Alger

Cavilaciones, Vol. 1, Núm. 1, es una publicación electrónica semestral, editada por la ENP, Plantel 7, Ezequiel A. Chávez; Calz. de la Viga 54, Merced Balbuena, Alcaldía Venustiano Carranza, 15810, Ciudad de México. Teléfono: 5764 4031, Editores Responsables, Lic. Mónica Liliana Gómez Montoya y Reymundo Salas Morales, Responsables de este número Lic. Mónica Liliana Gómez Montoya y Reymundo Salas Morales, Calz. de la Viga 54, Merced Balbuena, Alcaldía Venustiano Carranza, 15810 CDMX. Fecha de última modificación, 10 febrero de 2024.

