

# Manejo del equilibrio psicosocial frente a un mundo bajo presión

---

Axel Díaz <sup>1\*</sup>, Johalys Gómez<sup>1\*</sup>, Clara Iglesia <sup>1\*</sup>, Gusely Jara <sup>1\*</sup>, Ingrid Gutiérrez <sup>1\*</sup>, Jameth González <sup>1\*</sup>, Natalie Valdés <sup>1\*</sup>, Patricia Pérez <sup>1\*</sup>, Reidi Ramírez <sup>1\*</sup>, Yarielis Quintero <sup>1\*</sup>, Pamela Guevara <sup>1\*</sup>, Joharys Escorcía <sup>1\*</sup>, Docente: Verónica González <sup>2\*</sup>

*Facultad de Ciencias de la Salud, Licenciatura en Psicología General*

\*axel\_0220@hotmail.com \*isabelaiglesia2506@gmail.com \*ingridelizabeth364@gmail.com \*

gonzalezameth110@gmail.com \*nathpau0918@gmail.com \*patriciap142211@gmail.com

\*reidiramirez.umecit@gmail.com \*yarielysquintero06@gail.com \*acevedo0202@gmail.com \*guselyj@gmail.com \*

johalys01@gmail.com \*jissel-25@hotmail.com

**Resumen:** Se realizó un trabajo investigativo acerca del equilibrio psico-social teniendo como base del mismo la presión que el mundo ejerce en los individuos, con el fin de identificar los malestares psico-emocionales que se presentan en la familia, en el estudio en las relaciones interpersonales, trabajo, educación, y vida social. Se obtuvo resultados certeros en la identificación de las causas y consecuencias tomando como ejemplo la crisis sanitaria “Covid-19” que con lleva la presión en un individuo; con lo que se logró descubrir la susceptibilidad que el ser humano tiene ante situaciones externas o bien, sociales, de las cuales su control radica en el manejo constante que se tenga tanto de la psiquis como del área emocional, tomando en cuenta las habilidades sociales, el autoestima y el cultivo propio de valores que ayudaran a mantener ese equilibrio psico-emocional esperado ante cualquier presión social que el mundo ejerza.

**Palabras clave:** Psiquis, social, presión, equilibrio, crisis.

**Abstract:** An investigative work on psycho-social balance was carried out, taking as its basis the pressure that the world exerts on individuals, in order to identify the psycho-emotional discomforts that occur in the family, in the study of interpersonal relationships, work, education, and social life. Accurate results were obtained in the identification of the causes and consequences, taking as an example the “Covid-19” health crisis that carries pressure on an individual; With this, it was possible to discover the susceptibility that the human being has to external or social situations, of which his control lies in the constant management of both the psyche and the emotional area, taking into account social skills, self-esteem and self-cultivation of values that will help maintain that expected psycho-emotional balance in the face of any social pressure the world exerts.

**Keywords:** Psyche, social, pressure, balance, crisis.

## **1. Introducción**

En el artículo presente cuyo objetivo es explicar el significado que tiene para la psicología la presión social y en los distintos aspectos en los que está podría afectar, las consecuencias que además podría conllevar a futuro y tomando como punto de referencia la crisis sanitaria actual que vivimos por el nuevo coronavirus (Covid-19) puesto que además de este estar causando grandes pérdidas a nivel económico no solo este componente de la sociedad se ve comprometido sino otras áreas como la académica, familiar, emocional, etc.

Tenemos que resaltar que a raíz de esta problemática actual que a todos nos afecta, muchas organizaciones que tienen como base tratar de minimizar el impacto de ciertas circunstancias a nivel psicológico, han tratado de dar su aporte ayudando a las personas con mecanismos para manejar dicha presión ya sea en pacientes preexistentes con diferentes condiciones psicológicas o ayudando a sobrellevar la carga de estrés, ansiedad, depresión, etc. que pueda surgir en nuevos pacientes o individuos.

También trataremos de predecir diferentes desenlaces que podrían suscitarse a futuro tomando de referencia lo que estamos viviendo hoy en día a nivel mundial, ya que este contratiempo no difiere nivel socioeconómico, psicosocial, ni espacio geográfico entre sus partes.

Y mencionaremos diversos mecanismos o recomendaciones que la psicología ha determinado como puntos positivos para contrarrestar el impacto negativo que podría tener a raíz de este escenario tan complejo y que pone en riesgo nuestro equilibrio psicosocial.

## **Marco teórico**

### **1. Equilibrio psicosocial y su importancia frente a una crisis universal.**

Desde el punto de vista psicológico para que una persona esté equilibrada mentalmente debe presentar estabilidad en cuanto a sus emociones, humor, al igual que en sus sentimientos, para así lograr reaccionar moderadamente ante cualquier estímulo para mantener autocontrol de impulsos y la vida instintiva de todo ser humano, cabe destacar que, algunas personas muestran su falta de equilibrio precisamente en la frialdad sorprendente con que reaccionan frente a ciertas situaciones que se producen a lo largo de su vida. Ante el tiempo de crisis para mantener la estabilidad mental es recomendado que cada persona pueda encontrar en los demás una verdadera fuente de aprendizaje o apoyo.

#### **1.1. Presión social frente a un problema mundial.**

Normalmente se utiliza el término de presión social para describir una influencia negativa hacia

una persona, y hace referencia a cómo una persona desarrolla conductas problemáticas. La presión social es un problema que puede causar consecuencias en el comportamiento y en la personalidad, es decir, no todos reaccionan igual ante una situación de estrés, ansiedad, etc.

### **1.2. Afectaciones psicológicas en las personas.**

El temor y la ansiedad con respecto a una crisis mundial pueden ser agobiantes y generar emociones fuertes tanto en adultos como en niños. Los padres pueden llevar más tranquilidad a quienes los rodean, especialmente a los niños, si están mejor preparados, por lo tanto, los niños y adolescentes reaccionan, en parte, a lo que observan en los adultos o de quien esté a cargo, es decir, cuando los padres o los cuidadores manejan el tema de la crisis con calma y seguridad, pueden dar el mejor apoyo a sus hijos.

### **1.3. Clasificación de trastornos psico-emocionales que son afectados por la presión social.**

La depresión, ansiedad, irritabilidad, frustración o enojo; la mayoría de las personas tienden a destacar los factores negativos de una situación por encima de los positivos y también se da porque sacan conclusiones de situaciones puntuales y negativas que les hayan ocurrido.

### **1.4. Crisis actual que desemboca la presión social en la humanidad:**

El coronavirus es el causante de provocar la presión actual a nivel mundial, afectando a las personas, ha tenido grandes efectos en casi todos los aspectos de nuestras vidas. Con los centros de estudios y los lugares de trabajo cerrados por ahora, está influyendo en la rutina diaria a la que se estaba acostumbrado, lo que provoca ansiedad, estrés, depresión en las personas.

### **1.5. Objetivos**

#### **Objetivos Generales:**

Explicar e identificar las recomendaciones para tener un mejor equilibrio psicosocial y combatir la presión que esta afectando a las personas por la nueva crisis sanitaria universal.

#### **Objetivos Específicos:**

- Mostrar la importancia del equilibrio psico-social de cada individuo.
- Identificar la afectación de cada ámbito, a consecuencia de la crisis.
- Ejecutar las recomendaciones proporcionadas en el desarrollo del trabajo.
- Saber lidiar con los posibles trastornos que podría desencadenar esta crisis.

## **3. Antecedentes**

### **1. Importancia de la salud mental a través de la historia**

Como antecedentes plantearemos diversos problemas o conflictos que pueden desequilibrar la

psique y como estos factores pueden influenciar y afectar la salud mental del mundo, Dada la naturaleza polisémica y la imprecisión del concepto de salud mental, la idea de salud mental, puede verse afectado por conflictos epistemológicos al intentar establecer entre lo que es, la salud y lo mental, puesto que no guardan relación con definiciones universales, sino con concepciones construidas a partir de los diferentes planteamientos de salud-enfermedad, puesto que emergen desde diferentes disciplinas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS); señala que “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Por lo tanto, salud no es solamente el inhibe de enfermedades sino, resultante de varios procesos complejos en el cual interactúan factores biológicos, económicos, sociales, políticos y ambientales en la generación de las condiciones que permiten el desarrollo pleno de las capacidades y potencialidades humanas, entendiendo al hombre como un ser individual y social. Por lo cual la OMS define la salud mental como un estado de bienestar en el cual un individuo es consciente de sus propias capacidades, por lo cual puede afrontar problemas de tensiones normales de vida, e incluso es capaz de hacer una contribución a la comunidad.

De manera específica platearemos algunas visiones de la salud mental a través de la historia, para avanzar de una manera bastante rápida veamos como Galeno el medico romano más famoso en su época fue el primero que habló de los “pre-requisitos” para la salud, “libertad de pasión e independencia económica” fueron los principales; considerados más importantes que la buena constitución física, porque “no es posible llegar a una vida saludable sin independencia completa”. Durante la edad media, se realzó el espíritu como principal elemento de la salud y el cuerpo fue vinculado al pecado, por lo que las enfermedades eran el castigo por los pecados.

Por otro lado, la expansión del mundo con el descubrimiento de América produce un encuentro entre los conocimientos y prácticas de las culturas del Nuevo Mundo y los de los europeos, que tuvieron grandes repercusiones para la salud. El siglo XVIII trajo cambios relevantes, se volvió a destacar la importancia tanto de la salud física como de la mental, para el individuo y la sociedad, este reconocimiento conllevó a que se hicieran grandes esfuerzos para impulsarlas y promocionarlas.

Durante el siglo XIX, surge la relación entre salud y condiciones de vida determinantes de enfermedad. Es a mediados de este siglo cuando se manifiestan con fuerza los conceptos de medicina social y la toma de conciencia sobre las relaciones entre el estado de salud de una población y sus condiciones de vida. Para concluir esta breve contextualización histórica de la salud, se puede señalar que a lo largo del siglo XX han existido diferentes enfoques de salud y enfermedad; con un

propósito heurístico, estos enfoques pueden sintetizarse en el biomédico, el comportamental y el socioeconómico.

Con esto se puede llegar a entender lo importante que se ha vuelto la salud mental la cual su significado se va reforzando y poniendo en un ámbito primordial a la hora de mencionar partes importantes en el equilibrio mental de un individuo, el cual puede reaccionar de diferentes maneras antes situaciones difíciles, bajo presión o crisis que los lleven a un estado de salud mental baja.

## **2. Secuelas y consecuencias de crisis globales que han azotado con el equilibrio social.**

Sin duda alguna una de las crisis que más afectan el equilibrio psico social de las personas son las guerras, el cual ha dejado muchas consecuencias e inclusive trastornos post traumáticos luego de las mismas, Sin lugar a dudas, fue durante la guerra de 1914 cuando las repercusiones psicopatológicas se hicieron notar, hasta el punto de que la quinta parte de los soldados británicos se vieron afectados por trastornos de la guerra.

Los psiquiatras norteamericanos hicieron significativos aportes al desarrollo de la Psiquiatría Militar durante la II Guerra Mundial. Esto se tradujo en la implementación de sistemas de detección de probable psicopatología en los soldados antes de enviarlos al frente de batalla (con cuestionarios especiales) hasta la presencia de especialistas en salud mental en el área de combate, para facilitar una rápida recuperación de los soldados con síntomas psíquicos, sin tener que enviarlos a hospitales alejados.

A partir de este punto se comienza a dar mucha importancia en la salud mental de los soldados ya que las guerras dejaban innumerables cifras de damnificados a nivel psicológicos, que conllevaba con ello trastornos post-traumáticos.

A pesar de las medidas preventivas en salud mental desarrolladas por el ejército norteamericano, se estima que la Guerra de Vietnam (1964-1973) dejó unos 700 mil veteranos que han requerido de algún tipo de ayuda psicológica. El denominado síndrome post Vietnam se diagnosticó con una alta frecuencia en la década de 1970 y este hecho constituyó uno de los factores importantes para que la Asociación Psiquiátrica Americana incluyera al Trastorno por estrés postraumático (TEPT) (PTSD) como una de las patologías en el DSM-III de 1980.

Algunos de los trastornos que dejaban como secuelas estas incontables guerras, por ejemplo:

### **Fatiga de Combate:**

La fatiga de combate, también denominada reacción de estrés de combate (RSC), es consecuencia

directa del intenso estrés psicofisiológico sufrido en el combate y en ciertas misiones, tratándose de una reacción normal, y no de una enfermedad, ante una situación tan irregular como es el combate.

### **Síndromes de Evacuación:**

La evacuación indiscriminada y el tratamiento en retaguardia, y no en vanguardia, inadecuadamente indicado, aumenta la presentación de cuadros de simulación, sustentados en la ganancia secundaria de huir del combate por vía médica, constituyen un amplio porcentaje del conjunto de bajas psiquiátricas y afectando significativamente al desarrollo de las operaciones.

### **Trastorno por estrés postraumático:**

Durante la guerra civil de E.U. Da Costa describe el corazón irritable del soldado a causa de los disturbios relacionados con la angustia y el estrés del combate. En la guerra ruso japonesa de 1904-1906 los rusos describieron por primera vez la neurosis traumática de guerra, caracterizadas por cuadros de excitación, parálisis, e inestabilidad emocional ante el combate. Durante la I Guerra mundial se describieron los cuadros psicóticos conversivos (pérdida psicógena del habla, ceguera, parálisis, etc.) y de angustia y confusión. Y nos legó el término “ shell shock “ que aludía a las reacciones de los soldados en el frente de batalla a causa de las explosiones de las minas y de las granadas o bien al hecho de ser testigos de las horribles muertes de sus compañeros, lo que provocaba estados de mutismo, sordera, temblor generalizado, incapacidad para caminar o mantenerse de pie, pérdidas de conciencia o pseudoconvulsiones. En 1915 en un artículo de The Lancet apareció el término “ shell shock “ que correspondía a la descripción de la pérdida de memoria, visión, gusto y olfato que presentaron los soldados.

A causa de estas guerras, se han creado muchos trastornos y problemas en la salud mental, al igual que se ha indagado más a fondo sobre los mismo, y le han dado tanto valor a las consecuencias psicológicas que estas crisis mundiales dejan en cada una de las personas, pero sin duda alguna las innumerables consecuencias que han dejado estos actos atroces han dejado muchas secuelas a nivel social, y en mucha de las familias de los soldado, sin embargo, es el cómo actúa la interacción social antes estos problemas y la ayuda que se les da, ya que la salud mental comienza en uno mismo, para poder esparcir ese granito a las personas que te rodean.

### **3. Crisis epidémicas, la primera cuarentena.**

A mediados del siglo XIV, una incontrolable pandemia redujo la población de Europa en torno al 60%: los historiadores calculan que la mortífera peste negra se llevó por delante la vida de unos 50 millones de personas entre 1347 y principios de la década de 1350. No había medicinas ni centros de salud; era prácticamente imposible controlar los contagios, la propagación de una enfermedad

que había entrado por el sureste del continente y que rápidamente barrió todas las naciones del Mediterráneo expandiéndose hasta Inglaterra.

### **El impacto psicológico de la cuarentena:**

Cinco estudios compararon los resultados psicológicos para las personas en cuarentena con los que no estaban en cuarentena. Un estudio del personal del hospital que podría haber estado en contacto con el SARS encontró que inmediatamente después de que finalizó el período de cuarentena (9 días), la cuarentena fue el factor más predictivo de los síntomas del trastorno de estrés agudo.

En el mismo estudio, el personal en cuarentena fue significativamente más propenso a reportar agotamiento, desapego de los demás, ansiedad al tratar con pacientes febriles, irritabilidad, insomnio, poca concentración e indecisión, deterioro del desempeño laboral y renuencia al trabajo o consideración de renuncia.

El brote de Ebola que comenzó en Guinea en marzo de 2014 no sólo causó más de 27,000 casos y más de 11,000 muertes en África occidental, sino que también dejó miles de supervivientes, huérfanos, familiares, personal sanitario y otros trabajadores de apoyo que podrían requerir atención de salud mental y apoyo psicosocial.

Entre las muchas experiencias discutidas sobre las intervenciones psicosociales en el caso de brotes de Ebola en África se señalan:

- A) La necesidad de involucrar a comunidades antes, durante y después de la epidemia;
- B) Invertir en la formación y supervisión de trabajadores para el apoyo psicosocial y de salud mental;
- C) Mejorar la atención a los huérfanos y otros niños afectados;
- D) Integrar las intervenciones psicosociales y de salud mental en el marco de referencia de salud pública.

### **4. Problemas psicosociales y como ha influido la sociedad frente a estas crisis.**

La educación, la cultura, y consideraciones similares, influyen, en primer lugar, en que una situación se considere como crítica, o no. La pérdida del trabajo del cabeza de familia, por ejemplo, es una grave crisis en la mayoría de los casos, pero algunas comunidades rurales, con fuertes y amplios lazos familiares, y acceso a otros medios de subsistencia pueden afrontar la exigencia mejor que, por ejemplo, una familia obrera urbana. El apoyo social, en todos sus aspectos, es un importante modificador de la crisis, amortiguando el estrés e incrementando los recursos de

afrontamiento, tanto por aporte directo como indirectamente por fortalecimiento auxiliar de la personalidad del sujeto.

El afrontamiento y resolución de crisis también se puede aprender y compartir. La familia, como organización protectora responsable inmediata de la educación del individuo, juega en ello un papel principal. Como en tantas otras cosas, es más el ejemplo viviente que la normativa verbal lo que cuenta: Las crisis ajenas cuya resolución el niño tiene oportunidad de presenciar, son mucho más estructurantes que todos los consejos preventivos que pueda recibir.

La familia como último punto de referencia frente a estas crisis y el cómo puede variar mediante su función si hay problemas dentro de la familia o no.

Una familia funcional tiene capacidad para repartir entre sus miembros el peso de una crisis, tanto si es global como si afecta principalmente a uno de ellos. Entre las más frecuentes se incluyen:

- A) La distribución de papeles ante la crisis a afrontar.
- B) La potenciación colectiva de sus recursos individuales.
- C) El descargo del rol familiar de la persona más afectada en otro miembro, d) el apoyo emocional desculpabilizante y creativo.

Una familia disfuncional puede fácilmente pervertir los mecanismos de la familia sana, por ejemplo:

- A) Descargando el conjunto de sus problemas individuales en un chivo expiatorio, que se convierte así en el depositario de las insuficiencias familiares;
- B) Ventilando las tensiones derivadas de la crisis en agresiones internas y reproches culpabilizantes;
- C) Exigiendo despiadadamente al miembro en crisis el cumplimiento de sus responsabilidades, familiares u otras, o, por el contrario,
- D) Eximiéndole de manera extrema y permanente de las mismas, lo cual acaba siendo una forma de descalificación más que de ayuda.

Como podemos apreciar se puede observar que con el pasar de los años y las crisis que han azotado a nuestra sociedad mundial como tal, nos ha afectado a la vez que nos ha hecho mejorar a la hora de encarar estas crisis y nos ayuda saber cómo afrontar las siguientes, pasando desde siglos anteriores hasta la actualidad a entender la importancia de la salud mental y el como una sociedad unida puede superar el impacto de estas crisis, ya que muchas veces la recuperación, la calma y la seguridad depende de cada uno de los ciudadanos que habita el mundo, el como la información



necesaria y verdadera, la unión familiar y social ante presiones que nos da el mundo, se hace notar lo importante que puede llegar a ser mantener un equilibrio mental adecuado bajo estas situaciones, así podemos rodear a las demás personas con estas ideas y mejorar la calidad de vida inclusive en tiempos de presiones mundiales.

## **5. Contenido.**

### **1. La presión social**

La presión social o presión de grupo es algo a la que todos estamos expuestos e influenciados en algún momento de nuestras vidas, pero es crucial entender qué es para poder evitarlo en los momentos oportunos. Los compañeros son personas que forman parte del mismo grupo social y cuando ejercen presión sobre nosotros significa que pueden tener influencia en que hagamos algo que realmente no queremos hacer, pero que por seguir “al grupo”, hacemos.

La presión social no tiene por qué ser siempre negativa, pero pueden influir en el comportamiento. Este término de “presión social” o de grupo se utiliza sobre todo para hablar de las conductas que no se consideran socialmente aceptables o deseables como, por ejemplo, el consumo de drogas en personas jóvenes. Este término no se utiliza para describir comportamientos deseables.

### **¿La presión social es considerada mala?**

Normalmente se utiliza el término de presión social para describir una influencia negativa hacia un compañero o grupo de compañeros, y hace referencia a cómo una persona joven con buen comportamiento previo desarrolla conductas problemáticas, sobre todo relacionadas con el consumo de alcohol o drogas.

La realidad está en que la influencia que una persona puede ejercer sobre otra puede ser positiva o negativa por lo que también se podría aplicar en conductas deseables y no solo en indeseables. Por ejemplo, la presión social en los adolescentes puede hacer que un joven se involucre más y mejor en los deportes, pudiendo llevar una vida más saludable y siendo un modelo de conducta positiva.

La presión social es un problema que puede causar consecuencias en el comportamiento y en la personalidad. De manera que la presión social es la influencia que ejercen otras personas sobre tus valores, actitudes, pensamientos e incluso comportamientos. Es así como esta influencia puede llevar a las personas a tomar decisiones poco acertadas, y a realizar actividades con las que en verdad no se sienten cómodas. Ahora bien, la presión social puede combatirse, para ello hay que reforzar la autoestima, los valores personales, tener asertividad, entre otras cosas.

La presión social se evidencia en la incapacidad para mantener tu criterio ante la presión de otras personas.

Es cierto que en ocasiones se pueden seguir consejos, y considerar un comportamiento sugerido, pero cuando cedemos frecuentemente entonces hay un problema de fondo.

### **1.1. Equilibrio Psicosocial**

Ser una persona equilibrada, desde el punto de vista psicológico, supone mantener una cierta estabilidad en lo que se refiere al humor, emociones y sentimientos, reaccionar psicológicamente con moderación ante los diversos estímulos externos, de una forma proporcionada, y mantener un cierto autocontrol de los impulsos y de la vida instintiva.

Por el contrario, decimos que una persona está desequilibrada psicológicamente si es demasiado sensible a los acontecimientos externos, reaccionando exageradamente ante los mismos (reacciones vivenciales anómalas), o si su afectividad es frágil e inestable, con lo que cualquier cosa es capaz de derrumbarla, conduciéndola hacia el desánimo, la tristeza o el pesimismo, o si por un motivo insignificante estalla en una alegría exagerada (labilidad afectiva). Otras veces, estos cambios de humor se producen sin motivo aparente. Cuando las oscilaciones emocionales son muy marcadas, y se producen fases de contenido opuesto (fases de euforia seguidas de fases depresivas) de larga duración (al menos quince días), hay que pensar en la posibilidad de que no se trate ya de un trastorno de la personalidad, sino, tal vez, de una psicosis maniaco-depresiva, también llamada depresión ciclotímica o bipolar. Otras veces, el desequilibrio procede más bien del campo de los impulsos, afecta a personalidades explosivas o impulsivas, muy irritables a causa de motivos insignificantes o situaciones que no tienen gran trascendencia, pero ante las que reaccionan de forma brusca y desproporcionada, a veces incluso, de forma agresiva.

Estas situaciones son propias de las personalidades psicopáticas, de los trastornos neuróticos y de las crisis históricas, que pueden aparecer, por ejemplo, en el transcurso de una depresión, y, en general, de la mayor parte de los trastornos psicopatológicos, ya que el desequilibrio psicológico es uno de los síntomas más frecuentes de los trastornos comprendidos en el campo de la psicología y la psiquiatría. Muchos han definido la enfermedad mental como una situación en la que la persona se ve privada de libertad, ya que no es capaz de ejercer un cierto control sobre sí mismo, por estar como fuera de sí, que es lo que significa el término enajenado.

En algunas ocasiones, la falta de equilibrio proviene, paradójicamente, de «un exagerado equilibrio» que lo que refleja, en realidad, es una anomalía psíquica más o menos grave. Este

es el caso de los que poseen una personalidad anímica, es decir, que carecen o que casi carecen de sentimientos. Pueden ser personas sin compasión, conciencia ética, vergüenza, etc. A veces son auténticos desalmados sin escrúpulos, otras veces lo más característico de su conducta es la indiferencia con que viven todo lo que sucede a su alrededor, como si no les afectasen o conmoviesen todas aquellas cosas que suelen afectar a los demás, especialmente si se trata de cuestiones que no guardan una relación estrecha con ellos o con sus intereses. Estas personas muestran su falta de equilibrio precisamente en la frialdad sorprendente con que reaccionan frente a ciertas situaciones que se producen a lo largo de su vida (reacciones vivenciales anormales por defecto).

### **1.2. ¿Cómo afecta la presión del mundo?**

La presión social influye en la personalidad de una forma positiva o negativa, que lleva al individuo a sentirse incómodo consigo mismo y quizá hasta emprender actos o plantearse ideas que, de no ser por el entorno social que le presiona, no había considerado antes.

La presión social puede hacer que las personas no sean realmente libres y vivan en un mundo en el cual tienen que cumplir estándares sociales, cuidar la imagen pública o el miedo a quedarse solo. Una personalidad débil y superficial sucumbe más fácilmente a la presión social llegando a orientar su vida con base en lo que es socialmente aceptado o no, sin apego a un verdadero código de conducta personal de principios y valores.

Existen numerosos estudios en los que se demuestra cómo una persona cambia de opinión si el resto del grupo tiene un parecer común, aunque sea contrario al suyo. Todo ello con el objetivo de obedecer a la conformidad social y sentirse aceptado. No es malo aceptar consejos y recomendaciones del colectivo, el problema empieza cuando cedemos frecuentemente.

### **1.3. Consecuencias y causas de la presión social.**

Consecuencias:

- Accidentes
- Muerte
- Embarazos
- Abandonos de los estudios
- Drogadicción y Alcoholismo
- Temor y frustración
- Depresión
- Confusión

Causas:

La presión social se sufre debido a distintas causas. Es importante identificarlas para saber qué es lo que debe superar o tratar en la personalidad.

- Entre las causas más comunes que lleva a una persona a ceder ante la presión social se puede mencionar el hecho de sentirse rechazado.
- Este sentimiento puede hacerte más susceptible ante la presión social, ya que estarás dispuesto a cumplir las exigencias de otra persona o de un grupo para sentir que eres aceptado.
- El miedo a sufrir de algún abuso también lleva a una persona a ser manipulada, es así como cae en la presión social y se comporta de acuerdo a lo que otros esperan.
- La inseguridad y ansiedad por pertenecer a un grupo social es otra de las causas. Esto puede ocurrir por carencia de afecto en el núcleo social.

## 2. Crisis mundial causado por el Covid-19.

Este virus ha afectado en los ámbitos:

**Sociales:** el coronavirus es un ejemplo más que nos demuestra la calidad de persona que podemos ser frente a una crisis como la actual, nuestro mundo globalizado implica que la información, las personas y los recursos fluyen rápidamente, pero con ello también las enfermedades, los problemas y las psicosis que no sabemos controlar, porque el miedo es mal consejero en situaciones de crisis; por otra parte la soledad también puede enfermarnos las consecuencias en la salud mental del encierro, la pérdida de la rutina habitual y la reducción del contacto social y físico con los demás con el trabajo, las iglesias, las universidades y las escuelas se toman medidas dramáticas para frenar la propagación del virus; a las personas que están desempleadas, que de alguna manera esta situación pueda generarles ansiedad o estrés, porque sienten que se les complicará aún más encontrar un trabajo.

Las redes sociales frente a esta pandemia pueden convertirse en un poderoso enemigo tanto para jóvenes como adultos ya que el tiempo que se pierde en redes sociales puede afectar la salud mental y psicológica de las personas porque existe demasiada información que muchas veces no vienen de una fuente confidencial sino que son inventos que pueden llegar a generar ansiedad, miedo y depresión entre otras cosas enfrentando está pandemia, no es malo utilizar las redes sociales siempre y cuando se utilicen de una manera adecuada y no absorban todo el tiempo de las personas.

**Económicos:** el golpe que el COVID-19 le está asestando a la economía mundial es generalizado, pero es más duro para ciertos sectores: por el momento, los que más perjudicados se ven son los relacionados al turismo, en los últimos días aerolíneas europeas y norteamericanas ya han pedido a sus gobiernos una ayuda urgente para evitar entrar en bancarrota, también el sector gastronómico (impulsado en una proporción significativa por el turismo) está sufriendo las consecuencias, luego de que las autoridades de diversas ciudades del mundo ordenaran el cierre de bares y restaurantes.

Para sobrellevar esta situación en Panamá la inversionista recomienda no entrar en pánico para no empeorar las cosas, también sugiere hacer un presupuesto, “tenemos que presupuestarnos para no tomar decisiones desesperadas”, la mejor manera de hacerlo es separar los gastos por porcentajes, “10% que se paga uno mismo como fondo de emergencia, 50% en gastos fijos como hipotecas, servicios; 20% en gastos escolares y el otro 20% en recreación, pero en estos momentos tenemos que ser precavidos (no salir de casa si no es necesario)”.

**Familiar:** en una situación excepcional, la de pasar las veinticuatro horas juntos en casa, pero, también, una oportunidad de pasar tiempo en familia. Puede ser agobiante un poco para los padres ya que cambia por completo su rutina con el teletrabajo que afecta en la economía de la casa ya que hay muchas empresas que tomaron la decisión de no pagarles a sus empleados y esto puede llegar a afectar a la familia, también puede causar frustración, esta situación puede provocar una sensación de pérdida de libertad, de dificultad en llevar adelante proyectos y actividades personales. Puede haber pensamientos del tipo “no puedo hacer lo que hago siempre”, “no puedo terminar mi trabajo”, “quiero salir y no puedo”, la ambivalencia que es posible sentir alivio por estar en casa, pero también emociones como miedo, estrés o enojo. Puede suscitarse en pensamientos del tipo “ahora puedo hacer lo que nunca hago”. Frente a esta situación novedosa estamos obligados a ser pacientes y debemos generar nuevos hábitos, sensación de encierro ya que el aislamiento puede hacernos sentir encerrados y agobiados. Pueden aparecer pensamientos del tipo “quiero salir a la calle y juntarme con gente”. Recordar lo transitorio de esta situación y la posibilidad de realizar otras actividades pendientes en el hogar es importante para utilizar recreativa y productivamente el tiempo, pero también es una oportunidad de reconectar a la familia y con uno mismo.

**Académico:** en la situación que nos encontramos de crisis sanitaria no hay otra salida posible que la de cerrar los centros educativos y sustituir las clases presenciales por las clases virtuales. Entre los efectos negativos del cierre de centro educativos se encuentra que una parte del aprendizaje podría no recuperarse.

Estas medidas terminan por iluminar la realidad de los muchos otros roles que la escuela ofrece además de lo académico. Ya que, para algunos, resulta ser una complicación incómoda, mientras que, para otros, la situación es aún más preocupante. En ciudades donde el 70 % de los estudiantes vienen de familias de bajos ingresos, llevar la escuela a casa significa enfrentarse a no poder ofrecer comidas adecuadas, y mucho menos la tecnología o conectividad necesarias para el aprendizaje online. las escuelas que pueden ofrecer una experiencia académica virtual completa, con alumnos que cuentan con dispositivos electrónicos, profesores que saben cómo diseñar lecciones en línea funcionales y una cultura basada en el aprendizaje tecnológico, no son muchas. La realidad es

que la mayoría de las escuelas no están preparadas para este cambio que permite reconocer que el acceso desigual a internet es tan sólo uno de los muchos problemas que enfrenta nuestro sistema educativo a nivel global.

Estas dificultades se replican mundialmente, no sólo en la educación básica, sino en miles de universidades que han tenido que cerrar sus aulas debido a esta crisis sanitaria. Sin duda el coronavirus es un serio problema para nuestras sociedades, individuos y desde luego para las instituciones de educación superior.

**Laborales:** el mundo laboral se ve profundamente afectado por la pandemia mundial del virus conocido como COVID-19. Esto, además de ser una amenaza para la salud pública, las perturbaciones a nivel económico y social, como lo mencionamos anteriormente, también ponen en peligro el bienestar de millones de personas al verse afectado la economía.

Según la OIT (Organización Internacional de Trabajo), las primeras estimaciones sobre las afectaciones laborales debido al brote de este virus ponen en manifiesto un aumento sustancial del desempleo. Hay reportes sobre situaciones similares en tiempos pasados que pueden otorgar una media de cómo puede llegar a verse afectado el empleo a nivel mundial y hasta donde podría llegar el límite de este.

La reducción de la actividad económica y las restricciones en materia de circulación de personas, debido a las medidas de cuarentena, afectan tanto al sector industrial como al de servicios. Las cadenas de suministro a escalas mundial y regional se han visto afectadas adversamente. El sector terciario, específicamente las actividades turísticas, los viajes y el comercio minorista, serán los más afectados, debido a su vulnerabilidad económica. Según el análisis preliminar del Consejo Mundial para el Comercio y Turismo, se prevé una disminución de desplazamientos internacionales de hasta el 25% en 2020, lo que pondría en riesgo millones de puestos de trabajos.

### **Repercusiones laborales en Panamá**

El Ministerio de Trabajo y Desarrollo Laboral ha emitido una serie de decretos para amortiguar la escasez de empleo en la ciudad de Panamá. Estas reglamentaciones surgen ante la reciente declaratoria de Estado de Emergencia y para seguir las recomendaciones dadas por el Ministerio de Salud para evitar posibles riesgos de contagios, evitando así la aglomeración de personas.

El Decreto Ejecutivo No. 71, emitido el 13 de marzo de 2020, reglamenta la modificación temporal de la jornada de trabajo consignada en el artículo 159 del código de trabajo; este artículo

del Código de Trabajo es la norma que faculta a las autoridades administrativas para que, en caso de crisis económica grave de carácter nacional (...), que ponen en peligro la existencia de la fuente de trabajo, puedan de manera temporal modificar o reducir los horarios o la semana de trabajo.

El 20 de marzo de 2020, fue emitido el Decreto Ejecutivo No. 81 que reglamenta la suspensión del contrato de trabajo consignado en el numeral 8 del artículo 199 del Código de Trabajo; esta reglamentación establece que los trabajadores no estarán obligados a prestar servicios ni los empleadores a pagar. Los trabajadores podrán volver a sus puestos a realizar sus jornadas de manera regular y el impedirlo será considerado como un despido injustificado.

**Emocional:** Por conocimientos sobre otras pandemias que han sucedido en el siglo XXI, como el SARS entre el 2002 y el 2003, y la gripe H1N1 en el 2009, se puede constatar que crisis como estas, que son consideradas pandemias, dejan repercusiones emocionales en todos los individuos.

Las principales emociones que se pueden observar en la población es el estrés, temor y ansiedad. Estas emociones pueden desencadenar otros problemas emocionales como depresión y paranoia, que pueden afectar tanto a adultos como a niños.

- El estrés durante un brote de una enfermedad infecciosa puede incluir reacciones como:
- Temor y preocupación por su salud y la salud de sus seres queridos.
- Agravamiento de problemas de salud mental.
- Mayor consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.
- Agravamiento de problemas de salud crónicos.
- Cambios de patrones de sueño y alimentación.
- Dificultades para dormir y/o concentrarse.

Hay que tener en cuenta que cada individuo de manera distinta ante situaciones de estrés. Como mencionamos en el punto anterior, se incrementará el consumo de sustancias lícitas e ilícitas en personas que ingerían esto con anterioridad, esto lo hace como un método de escape frente al estrés y temor que se vive durante una pandemia. Las personas que pueden tener una reacción más fuerte al estrés de una crisis pueden ser los adultos mayores o personas con enfermedades crónicas que corren mayor riesgo de enfermarse, también se pueden ver involucrados en esta situación de estrés las personas que están colaborando con la respuesta al COVID-19, como lo son los médicos, enfermeras, estamentos de seguridad, etc. debido a que estos son considerados la primera línea contra este virus, y la presión que esto otorga puede desembocar en un estrés y frustración recurrente.

Se ha podido confirmar que estos altos niveles de estrés en una sociedad, o incluso en el

mundo, puede desembocar a otra epidemia, que se le llama coloquialmente como la “epidemia de las emociones”, debido a que en estas circunstancias hemos podido experimentar que lo más contagioso para la humanidad no son los virus, sino las emociones.

En Panamá, se ha abierto una línea telefónica psicológica para ayudar a sopesar el estrés y temor que está viviendo la sociedad. Esta línea ayudará a los individuos a lidiar con estas emociones y a sentirse protegidos mental y psicológicamente.

## **2.1. ¿Cómo manejar la presión ante la crisis mundial actual?**

Los expertos en salud mental han reiterado que lo más importante en estos momentos es intentar mantener el equilibrio mental con algunas acciones sencillas que resumimos a continuación:

- Comprender la realidad e informarse de forma correcta sobre lo que está ocurriendo: hay que tener cuidado con saturarse de información. Además, evitar mandar cadenas y mensajes fatalistas, algunas personas que no tienen la misma fuerza mental (antes de ayudar podría activar patologías como la depresión).
- Planificar la nueva situación y organizarse: establecer una rutina para ti y familiares e hijos, para así tener la sensación de que pueden controlar su día.
- Mantenerse conectados con los seres queridos: usar la tecnología para sentirlos cerca, aunque estén lejos.
- Aprovechar el momento para hacer aquellas cosas que no se realizaban por falta de tiempo: pueden ser arreglar el clóset, renovar un mueble, ordenar las facturas, empezar un curso ‘online’, entre otra, pero siempre con nuestro propio ritmo.
- También sacar tiempo para consentirnos y cuidarnos: al igual que para estar con tu familia y compartir juntos momentos diferentes actividades.
- Tiempo para la creatividad: consigue juegos de mesa para entretener a los niños, contar anécdotas y proyectos futuros; dibujar, bailar, graben videos, karaoke y hasta leer.
- En lo posible escuchar música en casa a un volumen agradable: el estado de ánimo positivo ayudará a que tu sistema inmune se proteja, mientras está demostrado que los pensamientos negativos deprimen tu sistema inmune y lo vuelve débil frente a cualquier virus.
- Cuidar el estado de ánimo: el estrés y la ansiedad por cómo te hace sentir la situación hablar con la familia al respecto, esto sirve de para brindar apoyo unos a otros.
- Hacer deporte: existen aplicaciones y tutoriales en internet que sirven como guía para practicar deporte incluso en espacios reducidos. Los resultados son puros beneficios: divertirse, evitar los efectos físicos del sedentarismo y mejorar el humor.



### **3. Resultados**

En esta investigación nos llenamos de conocimiento con respecto al manejo de la presión social y lo importante que es para el ser humano tener un buen equilibrio a nivel psicosocial, ya que en sí el individuo está constantemente expuesto a situaciones y condiciones de estrés desde el punto de vista familiar, social, académico, laboral, etc.

El descontrol o mal manejo de dicho equilibrio podría conllevar consecuencias que podrán ir desde el consumo de drogas, trastornos psicológicos, accidentes hasta la muerte.

La presión social puede ser detonada por muchas causas y es crucial poder identificarla para poder combatir y mejorar los aspectos que se hayan visto comprometidos en la personalidad de cada persona.

La exposición a esta condición puede generar problemas en la autoestima de cada ser y sobre todo en la perspectiva que este pueda tener sobre sí mismo.

A lo largo del tiempo el ser humano ha pasado por muchas circunstancias que han comprometido su salud mental y que han ido de la mano con su equilibrio psicosocial o han sido arraigadas por éste; es por esto que no podemos dejar de mencionar que sin duda alguna una de las áreas que se verá en mayor parte perjudicada a raíz de esta incertidumbre sanitaria que sostenemos actualmente, será la zona psicológica.

Y es por eso que muchos especialistas han tomado de referencia diferentes hechos pasados para intentar predecir, aminorar, combatir y erradicar o mejorar los posibles efectos que la pandemia por Covid-19 podría acarrear.

Es por esto que tanto los gobiernos, ONG e instituciones privadas dedicadas a salvaguardar la integridad psicológica de cada individuo que conforme esta sociedad han tratado de crear e implementar diferentes campañas masivas y a nivel internacional desde el momento en que la Organización Mundial de la Salud, considero este nuevo virus (Covid-19) epidemia y posteriormente denominado pandemia.

Puesto que uno de los principales métodos que se han implementado a nivel mundial para la detención de la propagación de este nuevo coronavirus es la cuarentena y lo que a su vez genera estrés, ansiedad y otras condiciones mentales entre las personas ya que va mucho más del hecho de quedarse en casa si lo vemos desde un punto de vista objetivo hay muchos más sectores involucrados

como el económico (desempleos, desabastecimientos, etc.), familiar (aumento de la violencia doméstica, mayor cantidad de divorcios, etc.) , educativo (cierre de colegios y universidades, falta de mecanismos para seguir la interacción entre docentes y estudiantes, etc.) y todo esto verlo desde una perspectiva mundial, ya que lo que se haga en un lugar del mundo se podría ver otro comprometido (efecto mariposa).

#### **4. Conclusiones**

Tras identificar el récord histórico presente a través del tiempo en relación a pandemias y/o temas de alteraciones a nivel mundial en el ámbito de salubridad y todo lo que conlleva efectuar confinamientos e implementación de cuarentenas para resguardar la integridad de las personas y evitar propagaciones a grandes escalas de posibles brotes, es posible que personas que no presenten un estado de salud mental acorde o adecuado puedan sufrir la peor parte de esto; ya que desarrollarían a gran escala alteraciones psicológicas que afectarían directamente su estado personal como social.

El impacto que se puede percibir tras el desarrollo de esta pandemia está reflejado a gran escala, no solo a nivel de salud siendo esta la rama principal de todo, sino también como afecta a distintas ramas globales de gran importancia como la economía, la parte académica y familiar.

Al restringir a un individuo de su rutina cotidiana y ser este recluso en su habitación para evitar propagaciones, es posible que este manifieste posibles alteraciones, todo varía de acuerdo a su estado anímico y el nivel de salud mental que tenga el individuo en ese momento, estas pueden ser tanto positivas como negativas ya que cada persona asimila las situaciones cotidianas presentes de maneras distintas y estas son recreadas por ellos a través de previas experiencias, algunas de las alteraciones mentales que se pueden desarrollar con frecuencia son el estrés agudo, depresión, decaimiento, malestares corporales, miedo extremo, irritabilidad, bipolaridad, entre otras; Para mitigar la presencia de estas alteraciones se recomienda seguir una serie de consejos extras además de los mencionados en el punto (2.1) “cómo manejar la prevención ante la crisis mundial actual”.

Ser consciente del riesgo que conlleva esta situación tanto para tu familia como para la comunidad donde te ubiques, por el cual lo mejor es estar informado y resguardado. Estar conectado socialmente con seres queridos ayuda a minimizar la ansiedad, depresión, soledad y aburrimiento, esta puede ser implementada dentro del círculo social primario como lo es la familia o a través de la implementación de tecnología. Utilice medios prácticos para relajarse como lo son la implementación de técnicas de relajación y meditación. Evite el exceso de preocupación ya sea por un manejo errático de información. Efectúa tiempo recreativo como el leer un libro, ver series o películas con tu grupo familiar. Manejar una dieta alimentaria acorde, equilibrada y saludable.

De igual manera realizando un enfoque a la parte intrapersonal donde el individuo sufre un alto impacto a nivel emocional, los cuales presentan distintas presiones a niveles tanto social como personal, efectuada por distintos factores ya sea laborales ocurrido por la suspensión o parálisis en este ámbito, ya que al ser estos focos principales de ingresos en el círculo familiar tienden a sentir estrés en alto nivel, sensaciones depresivas, ataques de cólera y hasta sentimientos de inferioridad al verse impotentes e indefensos en cuanto a esta situación que abarca la población mundial.

Algunas de las recomendaciones que se pueden efectuar para nivelar nuestra salud mental en el ámbito anteriormente expuesto, sería balancear los niveles de estrés presente en el individuo con personas cercanas como familiares o parientes que se encuentren disponibles de una manera abierta y accesible para que así estos ayuden a drenar y eximir estos sentimientos, sensaciones o emociones que se encuentren contenidas y reprimidas a tal magnitud que estas tienden a estar presente y se expresan exponencialmente a raíz de la situación que se está suscitando.

La finalidad de este informe es resaltar las distintas alteraciones mentales que se pueden desarrollar o que se encuentran presente en las personas durante este tiempo de confinamiento que estamos viviendo, de igual manera destacando las recomendaciones dictadas por entes de importancia en el campo de la salud, siguiendo las mismas para fomentar una acorde salud mental dentro de los distintos círculos sociales allegados, buscando minimizar el mayor rango de las futuras secuelas que pueda dejar esta experiencia en el subconsciente de las personas.

## **5. RECOMENDACIONES**

Desarrollar mejores habilidades sociales: es necesario contar con las herramientas internas apropiadas para saber expresar las opiniones o puntos de vista propios y entablar con otros un diálogo armonioso, gracias al cual, cada persona pueda encontrar en los demás una verdadera fuente de aprendizaje o apoyo

Luchar contra la baja autoestima: la autoestima consiste en nuestras creencias, percepciones, evaluaciones y pensamientos acerca de nosotros mismos; es decir, la autovaloración que realizamos a partir de nuestras experiencias.

Dado que se trata de nuestra voz interior, será esencial que te enfoques en los aspectos de tu persona que más te atraen para que tengas presentes no sólo los pensamientos críticos y negativos, sino también aquellos que pueden alentarte a seguir adelante. Una autoestima más alta equivale a un escudo contra la presión que nuestros pares pretendan aplicarnos.

Inculcarse mejores valores: siempre se ha dicho que inculcar valores resulta esencial en la

educación de los más jóvenes para que aprendan desde el principio cómo conducirse en el mundo. Sin embargo, ¿por qué debemos asumir que los valores no tienen cabida una vez que hemos superado esas etapas? Todo lo contrario.

Siempre hay que tener en cuenta que existirán valores por los que debemos regirnos en sociedad. Conocerlos nos permitirá dar con una vida provista de valores sólidos, rasgos que nos harán inmunes a cualquier clase de manipulación social.

En resumen, el desarrollo de las habilidades sociales, la lucha contra la baja autoestima y el cultivo propio de valores deben conducir a generar en suficiente autorrespeto y autoconsciencia para volverse inmune a cualquier muestra de presión social que pretenda perturbar el bienestar mental.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- ELESpanol. (13 de marzo, 2020). La primera ciudad de la historia que declaró una cuarentena: así se controló la peste negra. Recuperado de: [https://www.elespanol.com/cultura/historia/20200313/primera-ciudad-historia-declaro-cuarentena-controlo- peste/474204053\\_0.html](https://www.elespanol.com/cultura/historia/20200313/primera-ciudad-historia-declaro-cuarentena-controlo- peste/474204053_0.html)
- INTRAMED. (12 de marzo, 2020). El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirlo. Recuperado de: <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenido=95688>
- INSTITUCIONAL.US. (2010). Aspectos psicológicos de la crisis. Recuperado de: [http:// institucional.us.es/compromiso/libreconf/docs/Sesion2.pdf](http://institucional.us.es/compromiso/libreconf/docs/Sesion2.pdf)
- PSICOLOGIAYMENTE. (s.f.). La Teoría Sociocultural de Lev Vygotsky. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-sociocultural-lev-vygotsky>
- SCIELO. (2001). Psicoterapia de la crisis. Recuperado de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0211-57352001000300004](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352001000300004)
- SCIELO. (2007). La guerra como desastre. Sus consecuencias psicológicas. Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202007000300005](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202007000300005)
- SCIELO. (2018). Evolución del constructo de Salud mental desde lo multidisciplinario. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n2/1727-8120-hmc-18-02-338.pdf>