



Universidad Técnica del Norte
Facultad Ciencias de la Salud
Carrera de Enfermería

**GUÍA EDUCATIVA SOBRE
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
PARA PROMOCIÓN DE LA SALUD
MENTAL, EN TIEMPOS DE COVID-19**

AUTORA: Erika Lloré

DIRECTORA DE TESIS: Mgtr. Geovana Altamirano

OTAVALO - 2021

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| PRESENTACIÓN..... | 3 |
| INTRODUCCIÓN | 4 |
| OBJETIVOS | 5 |
| SALUD MENTAL..... | 6 |
| CONDICIONES LABORALES | 7 |
| TRASTORNOS MENTALES | 8 |
| DEPRESIÓN | 9 |
| ANSIEDAD..... | 10 |
| ESTRÉS LABORAL..... | 11 |
| ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO | 12 |
| ESTRATEGIAS PARA TURNOS LABORALES EXHAUSTOS | 13 |
| MUSICOTERAPIA..... | 14 |
| RISOTERAPIA | 15 |
| ARTE TERAPIA - MANDALAS..... | 16 |
| ADOPCIÓN DE MASCOTAS | 17 |
| MINFULNESS | 18 |
| YOGA | 19 |
| AMBIENTES SALUDABLES | 20 |
| GLOSARIO DE TÉRMINOS..... | 21 |
| BIBLIOGRAFÍA | 23 |

PRESENTACIÓN



La presente Guía ha sido diseñada en base a los resultados de la investigación, titulada “Salud Mental en Profesionales de Enfermería ante Pandemia Covid-19, en el Hospital San Luis de Otavalo, 2021.

Desde la aparición del brote de Covid-19, empezó una lucha para proteger la salud del mundo, los Profesionales de Enfermería fueron los “héroes sin capa” que incansablemente lucharon y siguen enfrentando en primera línea una problemática sin fin, que no tiene

un tratamiento específico; las largas jornadas de trabajo, continua exposición, riesgo de contagio, sentimientos negativos de los pacientes, rechazo social, medidas de bioseguridad inadecuadas, lograron afectar la salud mental y hoy en día se evidencia desgaste emocional y la aparición de trastornos mentales.

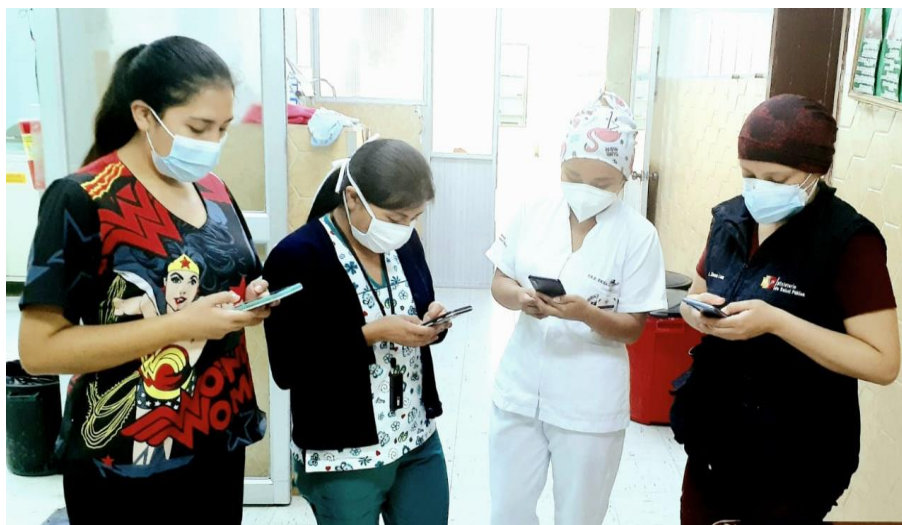
La finalidad de la Guía se basa en la implementación de Estrategias de afrontamiento para prevenir la aparición y progresión de enfermedades mentales en los Profesionales de Enfermería; por lo cual primero se debe conocer los síntomas en específico de cada uno de los trastornos como ansiedad, depresión y estrés, es importante que sí reconocen alguno de los síntomas, actúen rápidamente, y soliciten ayuda, recuerden ¡No están solos!, mediante el uso de estrategias de afrontamiento se propone fomentar la salud mental, y consigo mejorar la calidad de vida en el ámbito laboral, familiar y social, con el objeto de ser un medio de ayuda ante esta problemática poco tratada a nivel nacional y mundial.

INTRODUCCIÓN

Desde la aparición del Covid-19, a nivel mundial, la sociedad ha experimentado un cambio total, en cierta forma ante la incertidumbre de estar frente a una enfermedad que es totalmente desconocida, y no existe una cura hasta el momento, al pasar el tiempo desde su aparición ha cobrado miles de vidas a su paso, sin diferenciar edad, género o clase social; ante esta pandemia el Personal de Salud forma parte de la Primera Línea de contención, desde sus inicios, hasta el momento, con el único fin de brindar atención directa, humanizada y con total dedicación a la población en general.

A nivel mundial existen numerosas investigaciones, que confirman el desgaste y desequilibrio de la salud mental en los Profesional de Salud, quienes durante el tiempo de Pandemia han padecido Depresión, Ansiedad y Estrés Laboral, debido a las condiciones laborales y la presión de luchar en primera línea para contener la Pandemia de Covid-19.

Las estrategias de Afrontamiento tienen la finalidad de fomentar la salud mental en el Personal de Enfermería, considerando que es un derecho para el bienestar holístico del ser humano, ya que, el bienestar no solo es físico, sino psicológico; de esta forma es de gran importancia la prevención de trastornos mentales ocasionados por las condiciones laborales desfavorables, de forma inmediata, ya que, diariamente son parte del entorno laboral del/la Enfermero/a y que progresivamente afectan a su estabilidad emocional, y por ende la relación con pacientes, familiares y la sociedad, en sí.



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Aplicar estrategias de afrontamiento para prevenir trastornos de salud mental en los Profesionales de Enfermería, durante la Pandemia de Covid-19.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

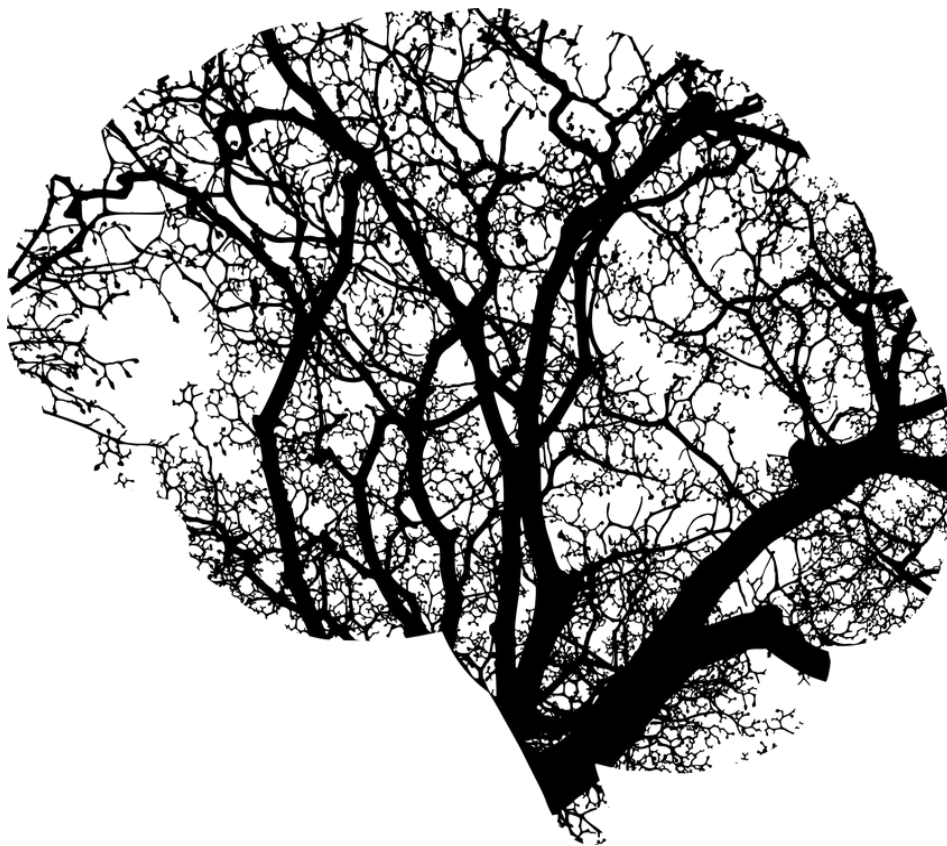
- Detallar los conceptos básicos de la depresión, ansiedad y estrés laboral, especificando el cuadro clínico y los factores desencadenantes.
- Involucrar técnicas validadas y específicas, para la promoción y recuperación de la salud mental ante la depresión, ansiedad y estrés laboral.
- Concientizar sobre cambios conductuales y ambientes saludables a los profesionales de Enfermería en su estilo y modo de vida.

SALUD MENTAL

La Organización Mundial de la Salud define a la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

La salud mental es fundamental en el bienestar del ser humano, en los Profesionales de Enfermería permite que se desenvuelvan en su ámbito laboral productivamente, prestando servicios con calidad y eficiencia, mediante el desarrollo de su potencial sin limitaciones evitando la afectación en su entorno, individual, familiar y laboral. (1)

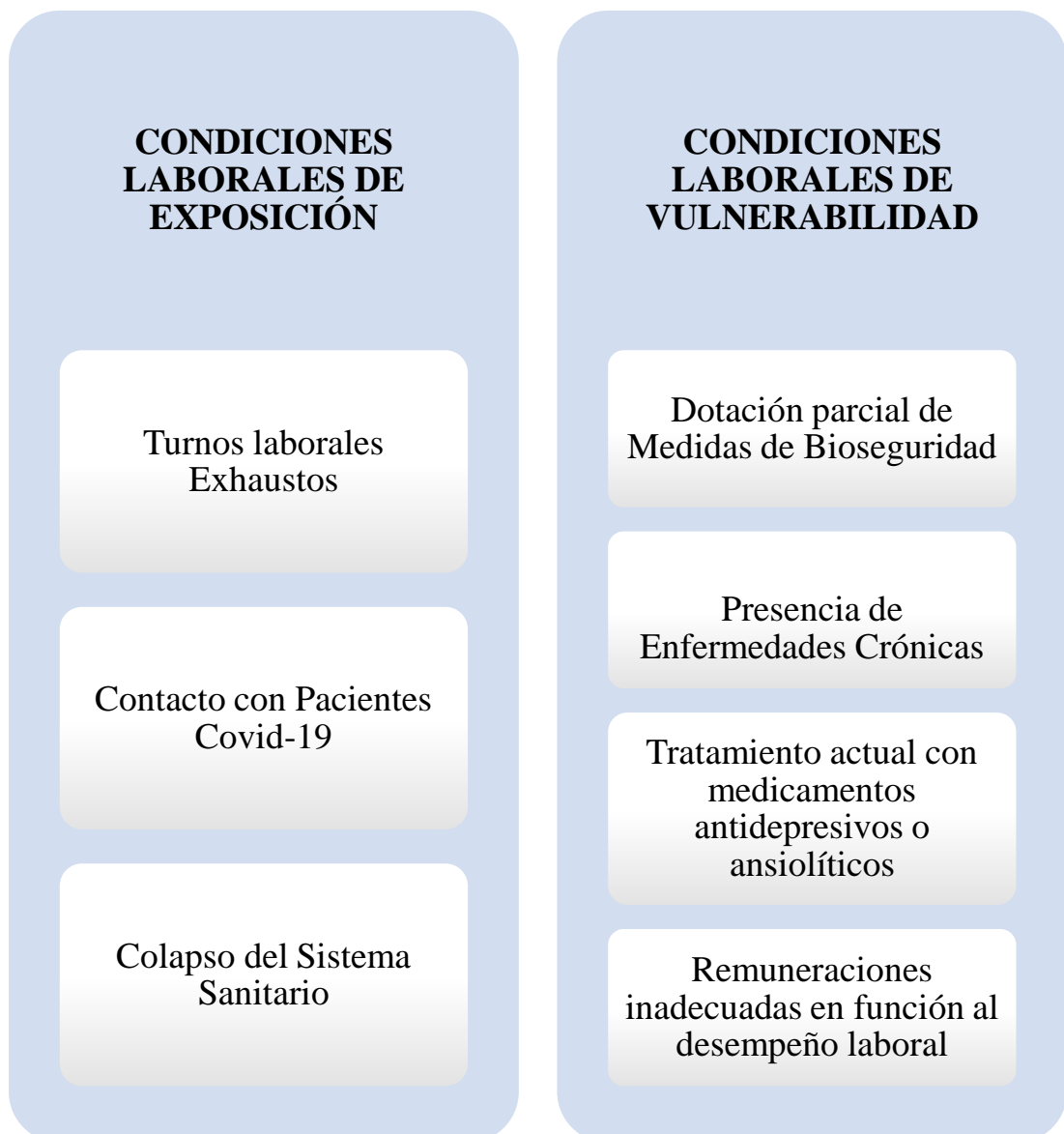
La seguridad de los trabajadores de la salud y la seguridad de los pacientes están interconectadas. Los riesgos para la salud y la seguridad del personal de salud pueden causar riesgos, daños y efectos adversos en los pacientes. Los trabajadores de la salud sanos, tanto en el aspecto físico como el psicológico, tienen menos probabilidades de cometer errores, lo que contribuye a una atención más segura. Por lo tanto, la seguridad de los trabajadores de la salud repercute de manera directa en la seguridad de los pacientes. (2)



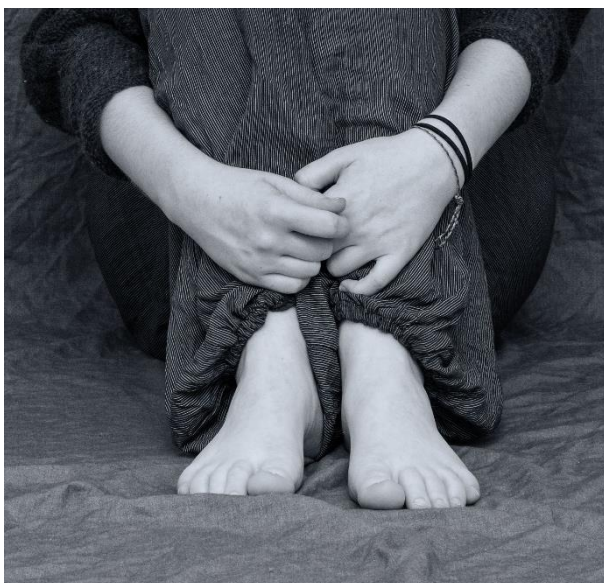
CONDICIONES LABORALES

Las condiciones laborales están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y tienen capacidad para afectar tanto al bienestar o a la salud (física, psíquica o social) del trabajador como al desarrollo del trabajo, ante la llegada de la Pandemia de Covid-19 se evidenciaron condiciones laborales desfavorables, provocando alto impacto a nivel de la Salud Mental.

Entre las Condiciones Laborales se puede dividir las de Exposición y Vulnerabilidad:



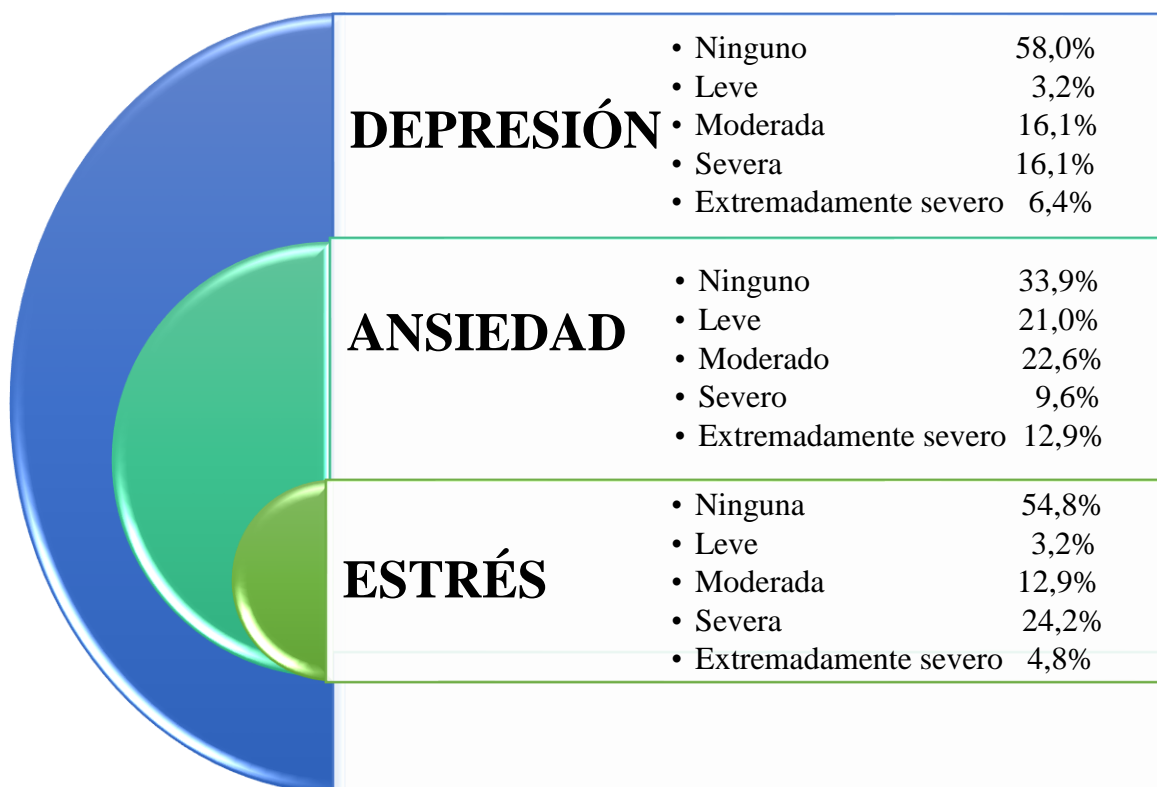
TRASTORNOS MENTALES



Los trastornos mentales son ocasionados debido a las diversas situaciones que afectan directa o indirectamente al individuo, ya sea en su entorno laboral, familiar o social.

Los Profesionales de Enfermería tienden el riesgo de padecer trastornos mentales debido a las condiciones laborales desfavorables ante la llegada de la Pandemia de

Covid-19, por lo cual en el Hospital San Luis de Otavalo mediante la aplicación de la Escala DASS-21, se reconoció que existen los siguientes porcentajes de afectación, a nivel del Personal de Enfermería:



DEPRESIÓN

La depresión se caracteriza por una tristeza persistente y pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, y por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.

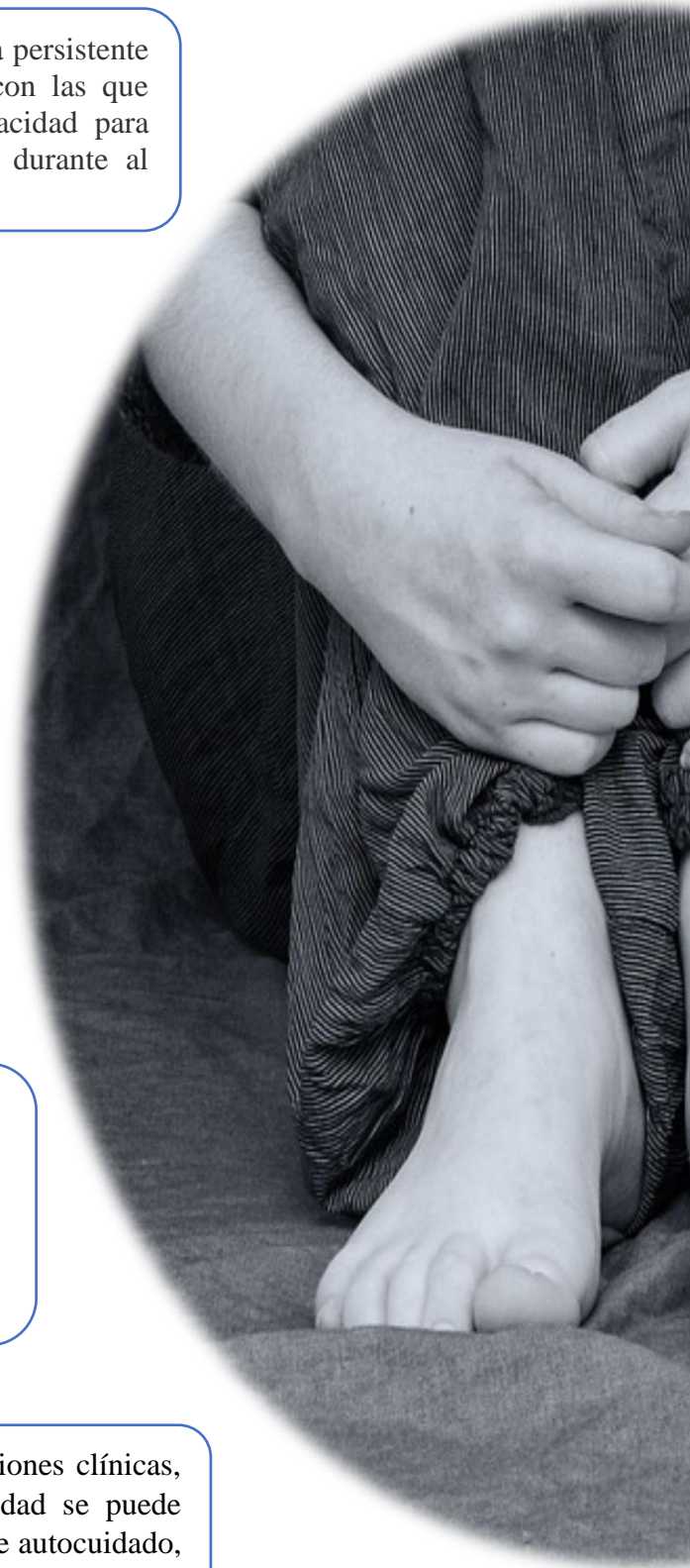
Factores Predisponentes: La depresión es causada por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos. (24)

Cuadro Clínico: Pérdida de energía; cambios en el apetito; alteración del sueño; ansiedad; desconcentración; indecisión; inquietud; sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza; pensamientos de autolesión o suicidio. (22)

Clasificación:

- Trastorno Depresivo mayor
- Trastorno Distímico
- Trastorno Adaptativo
- Duelo no complicado
- Trastorno Disfórico premenstrual. (22)

Tratamiento: ante sus primeras manifestaciones clínicas, se debe tratar con rapidez; en la actualidad se puede abordar mediante tres tipos de Técnicas: De autocuidado, Psicológicas o Farmacológicas. (24)



ANSIEDAD

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es una respuesta emocional natural que comprende las reacciones que tienen los seres humanos ante la amenaza de un resultado negativo o incierto. (25)

Factores predisponentes: no solo son necesarios los conflictos intrapsíquicos, también influyen factores biológicos, psicodinámicos, sociales, traumáticos e inclusive de aprendizaje. (26)

Cuadro Clínico: Temblor, agitación, tensión muscular, dificultad para respirar, taquicardia, manos frías y húmedas; sofocos o escalofríos; micción frecuente, dificultad para deglutir o sensación de "nudo en la garganta" y desconcentración. (26)

Clasificación:

- Trastorno de pánico.
- Agorafobia.
- Trastorno por estrés postraumático
- Trastorno de ansiedad generalizada. (21)

Tratamiento: en el tratamiento de la ansiedad, se emplean habitualmente dos tipos de fármacos: los ansiolíticos y los antidepresivos, conjuntamente con estrategias de autoayuda. (26)



ESTRÉS LABORAL

Según la Organización Mundial de la Salud define al Estrés Laboral como “la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades para afrontar la situación” (27)

Los factores de riesgo, constituyen todas las condiciones que se presentan a nivel laboral, por una falta de organización y gestión del trabajo. (28)

Cuadro Clínico: agotamiento físico y psíquico, apatía, desesperanza y auto concepto negativo; evitación y aislamiento, cambios de humor y conductas hostiles y pérdida del sentimiento de gratificación. (27)

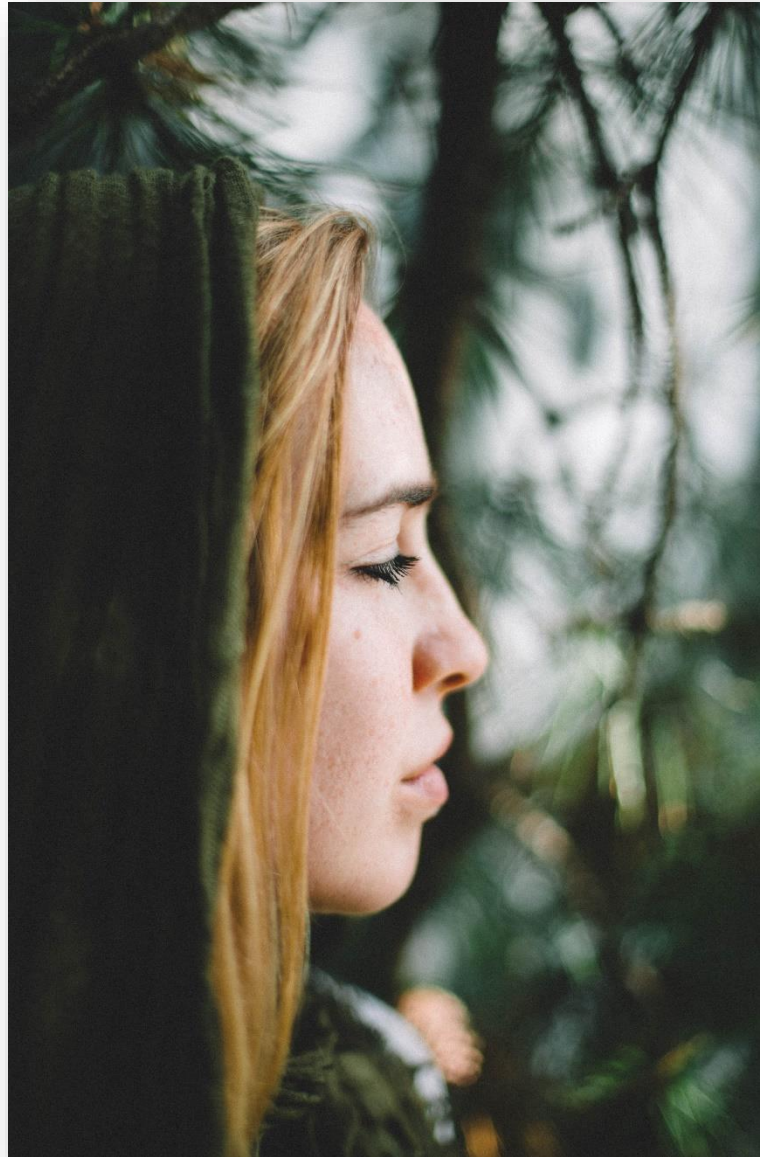
Clasificación:

- Estrés agudo.
- Estrés agudo episódico.
- Estrés crónico (27)

Tratamiento: para el manejo del estrés se emplea técnicas de autoayuda o tratamientos farmacológicos, como Fitoterapia, o medicamentos Homeopáticos. (27)



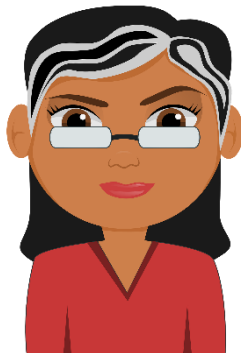
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



Se debe tener en cuenta que, si bien las estrategias de afrontamiento son beneficiosas de muchas maneras, no deben usarse como única alternativa para tratar trastornos mentales, ya que deben ser acompañadas de tratamiento farmacológicos o conductuales guiados y prescritos por un Profesional del área. Sin embargo, no interfieren con otros tratamientos ni tienen efectos secundarios dañinos, lo que las convierte en una excelente manera de complementar los tratamientos recomendados por un profesional autorizado.

ESTRATEGIAS PARA TURNOS LABORALES EXHAUSTOS

Las jornadas laborales extenuantes constituyen un factor primordial para la presencia de frustración, fatiga, estrés, ansiedad, entre otros problemas relacionados con la salud mental y física.



¡Me espera un turno pesado!

¿QUE HAGO?

| ANTES DEL TURNO | |
|--|---|
| Duerma las horas necesarias (mín.6 horas) | Evita la fatiga y el desgaste físico durante el turno. |
| Prepare el dormitorio | Libre de ruidos y sin iluminación |
| No fuerce el sueño, relájese, lea un libro. | El sueño sobreviene espontáneamente. |
| Dieta a base de proteínas, pechuga de pollo o salmón | Las proteínas le mantienen en alerta. Evite carbohidratos. (3) |

| DURANTE EL TURNO | |
|---|---|
| Procurar una buena hidratación | La ingesta adecuada de agua disminuye el riesgo de confusión, y mal humor. |
| Manténgase abrigado/a en turnos de madrugada | La temperatura corporal cae a su nivel más bajo a las 04:00 A.m. y 03:00 A.m. |
| Optar por un refrigerio basado en frutos secos y yogurt | Evite las frituras y bebidas azucaradas. (4) |

| DESPUES DEL TURNO | |
|---|---|
| Consuma alimentos ricos en vitamina B12, carne de res o queso cottage | evita el desgaste cognitivo y pésimo humor, post-velada |
| Opte por infusiones de Ginseng o Jengibre | permite la estabilización de los niveles de cortisol, evitando hipertensión, ansiedad y estrés post-velada. (5) |

MUSICOTERAPIA



Mediante la musicoterapia se consigue un cambio específico en el ámbito fisiológico, emocional y conductual; no solo induce las respuestas afectivas, sino que además actúa directamente sobre el sistema nervioso simpático, reduciendo su actividad. (6)

APLICACIÓN

| | |
|-----------------------|--|
| TIPO DE MÚSICA | Música Clásica: Bach, Beethoven, Debussy, Mozart, Verdi |
| TIEMPO | 30 minutos - 1 hora, dependiendo de la disposición de tiempo; luego de turnos de trabajo o tiempo libre. |
| LUGAR | Escuchar en un ambiente tranquilo, sin distracciones y vestir ropa cómoda. |
| PARTICIPANTES | Puede escuchar solo, o en compañía de su familia (proporciona mayores beneficios) |

BENEFICIOS

Beneficios Psicológicos: Reduce Ansiedad, Depresión y Estrés.

Beneficios Fisiológicos: Estabiliza Tensión Arterial, Frecuencia Cardíaca, Frecuencia Respiratoria.

Proporciona un ambiente tranquilo y seguro que favorece el desarrollo personal.

RISOTERAPIA

El ser humano deja de reírse de 400 veces al día a la edad de 6 años a tan solo 80 risas en los ancianos, de modo que en el adulto es de 15 a 100 risas por día. La filosofía tao recomienda reírse 30 veces al día; las creencias hindúes aseguran que una hora de risa tiene efectos más beneficiosos en el cuerpo que cuatro horas de yoga. (7)



APLICACIÓN

| | |
|---------------------------------|--|
| ACTIVIDADES INDIVIDUALES | Mirar películas cómicas u optar por segmentos de comedia. Póngase frente a un espejo y cambie la expresión de su rostro. |
| ACTIVIDADES GRUPALES | Designar a un integrante de la familia diferente cada semana encargado de “clown” quien puede disfrazarse y realizar chistes. Reunirse en círculo, el que inicia el juego le pasa al de su derecha la mueca más estrafalaria que se le ocurra, y así sucesivamente. |
| TIEMPO | Mínimo una vez por semana, brinda efectos positivos. |
| LUGAR | Domicilio, área laboral |
| EVITAR | Humor destructivo, sexista, racial, crítico o bullying. |
| PARTICIPANTES | Individual, familiar, laboral. |
| PRECAUSIÓN | Postoperatorio inmediato, glaucoma y enfermedades cardiorrespiratorias. |

BENEFICIOS

Beneficios Psicológicos: reduce el estrés, pánico, carga emocional, llanto, inapetencia; aumenta el optimismo, amabilidad, confianza.

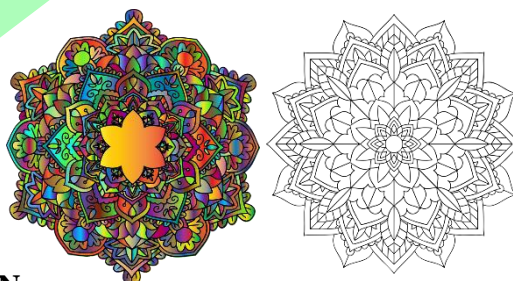
Beneficios Fisiológicos: disminuye el dolor, tensión muscular, inhibe el incremento de la glicemia postprandial, previene neuropatía diabética y las complicaciones microvasculares de la diabetes, mejora la función pulmonar en los fumadores y el sistema inmunitario.

Mejora la calidad de vida, conciliación del sueño. (7)

ARTE TERAPIA - MANDALAS



El mandala, palabra sánscrita cuyo significado literal es círculo, es una representación simbólica y arquetípica del universo según la antigua cosmología budista. Está constituida por un conjunto de figuras y formas geométricas concéntricas; representa las características más importantes del universo y de sus contenidos. Por lo tanto, su principal objetivo es fomentar la concentración de la energía en un solo punto durante la meditación. (8)



APLICACIÓN

| | |
|----------------------|--|
| USOS | Como técnica de meditación, relajación o concentración. |
| ACTIVIDADES | Dibujar o diseñar un mandala personal. Observar e interpretar un mandala diseñado o coloreado. Pintar un mandala, con colores que identifiquen su estado de ánimo o su forma de ser, puede buscar diseños en internet y elegir el que sea de su preferencia. |
| TIEMPO | Colorear o dibujar: puede realizarlo en su tiempo libre, tarde - mañana o noche. Observación: 3 a 5 minutos |
| LUGAR | Optar un ambiente tranquilo, iluminación a su preferencia. |
| PARTICIPANTES | Participación Individual o Grupal. |

BENEFICIOS

Beneficios Psicológicos: alivia la tensión, ansiedad, estrés, preocupación; ayuda a liberar emociones reprimidas y estimula la resolución de problemas.

Beneficios Fisiológicos: estimula el sistema inmunológico, alivia el dolor crónico.

Equilibran y purifican el centro energético del cuerpo. (8)

ADOPCIÓN DE MASCOTAS

A lo largo de la historia, los animales han acompañado y dejado su huella en la evolución del ser humano, desarrollando vínculos importantes en la vida del hombre.

El contacto humano – animal, puede influir física y psicológicamente en los parámetros importantes de la salud y el bienestar de las personas. (9)



APLICACIÓN

| | |
|------------------------|---|
| TIPO DE MASCOTA | Regularmente perros o gatos, (elección personal) |
| ACTIVIDADES | Salir a pasear, trotar, caminar, viajar y cuidar de la mascota |
| TIEMPO | Salir a paseos cortos, 30 minutos diarios, 3 veces a la semana (según la disponibilidad del tiempo) |
| LUGAR | Para salir a pasear optar por lugares verdes, con aire puro, libres de contaminación visual y auditiva. |
| PARTICIPANTES | Puede salir a pasear junto con su mascota y convivir con ella solo/a o en compañía de familiares. |
| RESPONSABILIDAD | La adopción es voluntaria, involucra responsabilidad porque se trata de una vida que cuidamos y nos cuida. De ser posible ADOPTE no compre. |

BENEFICIOS

Beneficios Psicológicos: reducen el estrés, la depresión, la sensación de soledad, disminuye la ansiedad, mejora la autoestima.

Beneficios Fisiológicos: generan una disminución de la presión arterial y niveles de colesterol, disminuye la presencia de dolores de cabeza.

Aumentan la motivación y desarrollan la socialización. (9)

MINFULNESS

Es una Estrategia específica para el Trastorno de Ansiedad, consiste en ser consciente de lo que se está sintiendo en el momento presente, tanto internamente como externamente, tiene como objetivo practicar la toma de control de nuestra vida a pesar de las cosas desagradables con las que nos bombardeee nuestra mente, se puede aplicar ante cualquier actividad de la vida diaria. (10)

RESPIRE CON CONSCIENCIA PLENA

Respirar es como echar el ancla en una tormenta del mar, navegando a pesar de las olas.

Cuente, sienta la temperatura y ponga un color a sus respiraciones.



VISUALICE: PONGA FORMA A SU SENSACIÓN

Para frenar la ansiedad es necesario ENFRENTARLA – Pregúntese, en que parte de mi cuerpo está, ¿qué color, sensación y temperatura tiene?

Contestadas las preguntas, solo dejamos que se quede, mientras respiramos

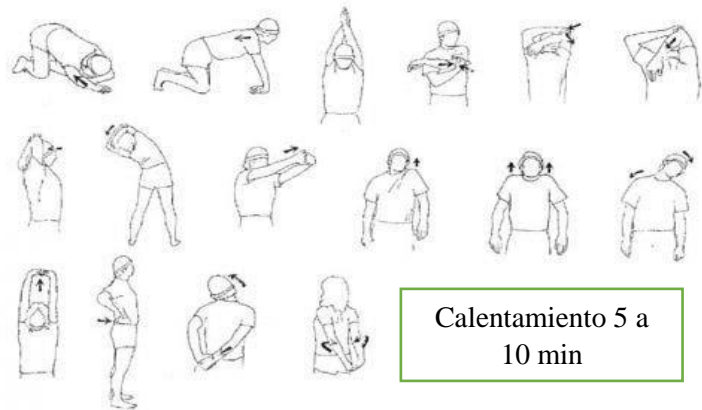
SUS PENSAMIENTOS SON NUBES QUE VIENEN Y VAN

Usted está aquí y las nubes allí, están separados, no son lo mismo. Usted es el que observa, no es esos pensamientos. (23)

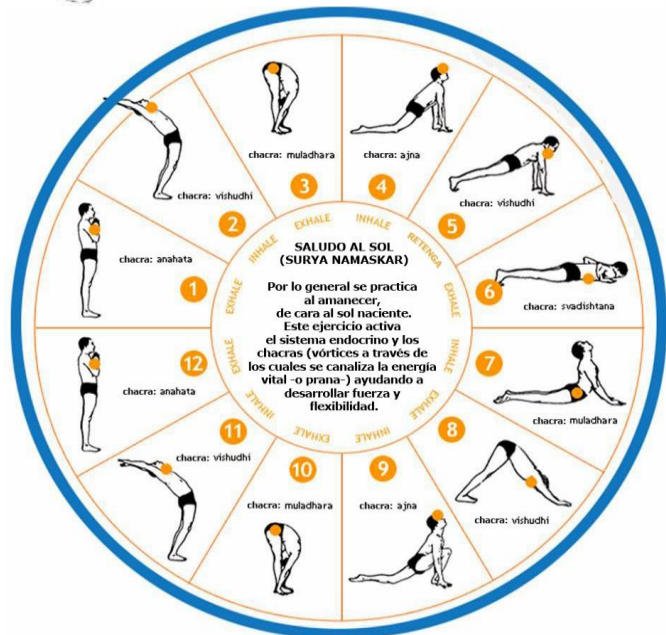


YOGA

La palabra yoga viene de la palabra en sánscrito “yuj” que significa unión y hace referencia a la unión mente-cuerpo del ser humano que se busca con esta disciplina, se estima que su práctica tiene mas de 5000 años de tradición. El Yoga es un método de autorregulación consciente que conduce a una integración armónica de los aspectos físicos, mentales y espirituales de la personalidad humana. (11)



Calentamiento 5 a 10 min



Fuente: www.yohagoyoga.es

APLICACIÓN

| | |
|------------------------|--|
| POSTURA DE YOGA | Saludo al Sol |
| TIEMPO | De preferencia al levantarse, antes del desayuno, o al acostarse, 1 o 2 horas después de cenar |
| LUGAR | Optar por un ambiente tranquilo, con una lona. |
| PARTICIPANTES | Individual o grupal |
| SEGURIDAD | Realizar el calentamiento entre 5 – 10 minutos. |

BENEFICIOS

Beneficios Psicológicos: aumenta los niveles medios de serotonina, mejorando el buen humor o los estados depresivos, disminuye en nivel de ansiedad.

Beneficios Fisiológicos: reduce el dolor articular, incrementa la capacidad pulmonar, ayuda a la digestión, reduce los niveles de glucosa, combate la hipertensión, cardiopatía y obesidad.

Proporciona paz, mental, mejora la autoestima. (11)

AMBIENTES SALUDABLES

AMBIENTE LABORAL



AMBIENTE FAMILIAR



GLOSARIO DE TÉRMINOS

Agorafobia: Miedo intenso a estar en lugares abiertos o en situaciones de las que puede ser difícil escapar o donde la ayuda no esté disponible. (12)

Bullying: serie de amenazas hostiles, físicas o verbales que se repiten, angustiando a la víctima y estableciendo un desequilibrio de poder entre ella y su acosador. (13)

Contaminación auditiva: presencia en el ambiente de ruidos o vibraciones, cualquiera que sea el emisor acústico que los origine, que impliquen molestia, riesgo o daño para las personas, para el desarrollo de sus actividades o para los bienes de cualquier naturaleza. (14)

Contaminación visual: es todo aquello que afecta la visualización de un determinado lugar, o vaya en contra de la estética de una zona o paisaje, causando un problema que incluso puede afectar la salud de quienes conviven en este lugar. (15)

Distimia: se define como un trastorno afectivo crónico que persiste por lo menos dos años en adultos y un año en adolescentes y niños. Según el DSM IV-TR, se clasifica en dos subtipos: la distimia de inicio temprano, antes de los 21 años, y la de inicio tardío después de los 21 años. (16)

Estrés agudo: reacción disfuncional, desagradable e intensa que comienza poco después de un acontecimiento traumático o abrumador y se prolonga durante menos de un mes. (17)

Estrés agudo episódico: estrés agudo de forma repetitiva, con presencia de síntomas de migraña, dolores tensionales e hipertensión arterial. (18)

Estrés crónico: produce desgaste físico y continuo al individuo que lo padece, es un factor de riesgo para la aparición de depresión y ansiedad. (18)

Mindfulness: el proceso a través del cual, la persona observa y se hace consciente de lo que está sucediendo a cada instante en su cuerpo y en su mente, aceptando las experiencias que se van presentando tal y como éstas son. (19)

Trastorno de pánico: a aparición súbita, inesperada y recurrente de miedo y/o malestares intensos que alcanza su máxima expresión en minutos. (20)

Ansiedad generalizada: se evidencia ansiedad o preocupación excesiva y persistente con dificultad de control, por más de 6 meses. (21)

Trastorno Disfórico Premenstrual: se caracteriza por labilidad afectiva, disforia y síntomas de ansiedad, durante la fase premenstrual del ciclo y alrededor del inicio de la menstruación o poco después. (22)

BIBLIOGRAFÍA

1. Etienne C. Salud mental como componente de la salud universal. Revista Panamericana de Salud Pública. 2018; 42: p. 1,2.
2. Organización Panamericana de la Salud. [Online].; 2021 [cited 2021 Junio 25. Available from: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/54032/OPSNMHHM210007_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
3. Salabert E. Web Consultas Revista de Salud y Bienestar. [Online].; 2021 [cited 2021 Julio 25. Available from: <https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/trabajo-y-tiempo-libre/consejos-para-sobrellevar-el-turno-de-noche-2367>.
4. Salas J, Maraver F, Rodríguez L, Sáenz M, Vitoria I, Moreno L. Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. Nutrición Hospitalaria. 2021 Enero; 37(5).
5. Axe J. Entrepreneur. [Online].; 2017 [cited 2021 Julio 25. Available from: <https://www.entrepreneur.com/article/268917>.
6. R N. Efectos de la musicoterapia sobre el nivel de ansiedad del adulto cardiópata sometido a resonancia magnética. Enfermería Uniersitaria. 2017 Enero; 14(2): p. 88-96.
7. Villán J, Gaona C, Zuli C. Risoterapia: Una Terapia Complementaria a la Medicina Occidental. Revista Med. 2018 Marzo; 26(2): p. 36-43.
8. Riera M, Llobell J. El mandala como herramienta de conocimiento personal. Arteterapia. Papeles De Arteterapia Y educación artística Para La inclusión Social. 2017 Octubre; 12: p. 141-158.
9. Lucero V, González M. Consideraciones de la terapia asistida con perros como apoyo a la terapia cognitivo - conductual. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés SEAS. 2017 Diciembre; 23: p. 76-83.
10. Rodríguez E. XIX Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría. [Online].; 2018 [cited 2021 Agosto 4. Available from: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fpsiquiatria.com%2Fcongresos%2Fpdf%2F1-1-2018-23-pon3%2520005.pdf&cflen=333300&chunk=true>.
11. Mota M, López L. Codem. [Online].; 2019 [cited 2021 Agosto 4. Available from: <https://www.codem.es/Adjuntos/CODEM/Documentos/Informaciones/Publico/>

9e8140e2-cec7-4df7-8af9-8843320f05ea/3A8C6C40-E28C-4580-B6EB-EF9D883590E6/0467e117-4689-47fe-abcb-ea1b39926b14/0467e117-4689-47fe-abcb-ea1b39926b14.pdf.

12. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Instituto Nacional del Cáncer. [Online].; 2021 [cited 2021 Agosto 2. Available from: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/agorafobia>.
13. UNICEF. [Online].; 2013 [cited 2021 Agosto 2. Available from: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/entrega3_bullying.pdf.
14. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico. Gobierno de España. [Online].; 2019 [cited 201 Agosto 2. Available from: <https://www.miteco.gob.es/es/calidad-y-evaluacion-ambiental/temas/atmosfera-y-calidad-del-aire/contaminacion-acustica/>.
15. Mera D. Diagnóstico ambiental de la percepción de la contaminación visual por parte de la población universitaria de la Facultad de Ingeniería Civil y de la Facultad de Ciencias Naturales, exactas y de la Educación de la Universidad del Cauca. *Revista Luna Azul*. 2017 Enero; 44: p. 211-230.
16. Jiménez M, Gallardo G, Villaseñor T, González A. La distimia en el contexto clínico. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. 2013 Junio; 42(2): p. 212-218.
17. Barnhill J. Manual MSD. [Online].; 2020 [cited 2021 Agosto 2. Available from: <https://www.msmanuals.com/es-ec/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/trastorno-por-estr%C3%A9s-agudo>.
18. Sanitas. [Online].; 2020 [cited 2021 Agosto 2. Available from: <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/tipos-estres.html>.
19. Vásquez E. Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuropsiquiatría*. 2016 Febrero; 79(1).
20. Amodeo S. Trastorno de pánico y su tratamiento psicológico. Revisión y actualización. *Revista Katharsi*. 2017 Marzo;(23): p. 166-176.
21. Salud Navarra. [Online].; 2020 [cited 2021 Junio 24. Available from: http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Trastornos+de+ansiedad/Introduccion/Tipos+trastornos+ansiedad/.

22. Molina M. Manuales de Psicología Aplicada. [Online].; 2019 [cited 2021 Junio 15]. Available from: <https://www.miguelflorencio.com/books/Psicologia/depresion.pdf>.
23. Palomares L. Avance Psicólogos. [Online].; 2019 [cited 2021 Agosto 3]. Available from: <https://www.avancepsicologos.com/3-ejercicios-de-mindfulness-para-vencer-los-ataques-de-ansiedad/>.
24. Bretón F. NeuroClass. [Online].; 2020 [cited 2021 Junio 25]. Available from: <https://neuro-class.com/base-bioquimica-y-neuroanatomia-de-la-depresion/>.
25. Centros de Integración Juvenil, A.C. Ansiedad y depresión como factores de riesgo en el inicio temprano del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas México: Gobierno Mexicano de Salud; 2018.
26. Reyer A, Ayuso J. Portal Regional de la BVS. [Online].; 2010 [cited 2021 Junio 18]. Available from: <http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/TrastornoAnsiedad.pdf>.
27. García M, Gil M. El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. Persona. 2016 enero-diciembre; 19: p. 11-30.
28. Organización Mundial de la Salud. [Online].; 2004 [cited 2021 Junio 29]. Available from: https://www.who.int/occupational_health/publications/en/pwh3sp.pdf.



UTN

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
IBARRA - ECUADOR