

**DISEÑO DE PROGRAMA PARA MANEJAR LA ANSIEDAD FRENTE AL
CONTAGIO DE ENFERMEDADES**

TRABAJO DE GRADO

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE COLOMBIA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**CURSO DE ESPECIAL INTERÉS EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN DE LA
ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN**

BOGOTA D.C. MAYO DE 2021

**DISEÑO DE PROGRAMA PARA MANEJAR LA ANSIEDAD FRENTE AL
CONTAGIO DE ENFERMEDADES**

TRABAJO DE GRADO

**Ps. Mg. IVONNE EDITH ALEJO CASTAÑEDA
ASESORA**

MARÍA FERNANDA GALINDO (425894)

DANIELA MATEUS HERNÁNDEZ (426556)

YUDI CATHERINE RODRÍGUEZ (426566)

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE COLOMBIA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
CURSO DE ESPECIAL INTERÉS EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN DE LA
ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN
BOGOTÁ D.C., MAYO DE 2021**



Atribución-NoComercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0)

This is a human-readable summary of (and not a substitute for) the [license](#). [Advertencia](#).

Usted es libre de:

Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato

Adaptar — remezclar, transformar y construir a partir del material

La licenciente no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia

Bajo los siguientes términos:



Atribución — Usted debe dar [crédito de manera adecuada](#), brindar un enlace a la licencia, e [indicar si se han realizado cambios](#). Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciente.



NoComercial — Usted no puede hacer uso del material con [propósitos comerciales](#).

No hay restricciones adicionales — No puede aplicar términos legales ni [medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia](#).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es>

“Las opiniones expresadas en este trabajo son responsabilidad de los autores; la Facultad de Psicología de la Universidad Católica de Colombia ha verificado el cumplimiento de las condiciones mínimas de rigor científico y de manejo ético.”

(Artículo 65 Reglamento Interno)

Agradecimientos

Agradecemos a la Universidad Católica de Colombia por brindarnos la oportunidad de realizar nuestros estudios en esta institución, teniendo en cuenta el enfoque adecuado para formarnos como profesionales de la psicología. Así mismo, agradecer a los docentes que a lo largo de la carrera nos brindaron una formación en valores de excelencia, y de manera muy especial agradecer a quien asesoró el desarrollo y ejecución del trabajo de grado la profesora Ivonne Alejo y demás personas que intervinieron en el proceso.

Dedicatoria

Después de tanto esfuerzo, nos detenemos en este proceso y miramos hacia atrás viendo los resultados de este arduo camino. Agradecemos a Dios, a nuestros padres y familias que estuvieron apoyándonos y que nos han motivado a seguir adelante; también a quienes estuvieron siempre apoyándonos con paciencia, a pesar de estar en medio de una pandemia que ha sido difícil, hemos logrado salir adelante con nuestros proyectos de ser profesionales y hoy día poder estar a puertas de ser profesionales en psicología.

Tabla de contenido

Resumen, 1

Justificación, 2

Marco teórico, historia de la ansiedad por enfermedades infectocontagiosas, 3

Actos de prevención, 16

Prevención en salud mental, 17

Pandemia, 20

Objetivos, 22

Objetivo General, 22

Objetivos Específicos, 22

Método, 23

Estudio del Mercado 23

- a. Objetivo General del Estudio de Mercado, 23
- b. Objetivos Específicos del estudio de Mercado, 23
- c. Descripción del producto, 24
- d. Nombre, logo-símbolo y slogan, 24
- e. Producto básico, 26
- f. Producto real, 26
- g. Producto ampliado, 27
- h. Clientes – segmentación, 27
- i. Mercado potencial, 27
- j. Mercado meta, 29
- k. Mercado objetivo, 29

- l. Competencia, 29
- m. Directa, 29
- n. Sucedánea, 31
- o. Dofa, 32
- p. Estrategias, 33
- q. Canal de distribución, 33
- r. Resultados del estudio de Mercado, 34
- s. Discusión del estudio de Mercado, 43
- t. Presupuesto, 45

Resultados, 47

Conclusiones, 85

Referencias, 87

Apéndices, 97

Lista de Tablas

Tabla 1. Análisis Dofa, 32

Tabla 2. Información sociodemográfica de los participantes, 34

Tabla 3. Presupuesto, 45

Lista de figuras

- Figura 1. Logo-símbolo y slogan, 24
- Figura 2. Descripción del mercado objetivo, 28
- Figura 3. Conoce productos similares al que se va a ofrecer, 35
- Figura 4. Qué aspectos le llaman la atención en una cartilla, 36
- Figura 5. Por qué medios electrónicos le gustaría recibir información sobre el producto,36
- Figura 6. Poblaciones a las que le beneficia este producto, 37
- Figura 7. Quien le generaría mayor seguridad al momento de recomendar el producto, 37
- Figura 8. Tiene conocimiento sobre los trastornos de ansiedad, 38
- Figura 9. Contenido que sugiere para este producto,38
- Figura 10. Cuánto tiempo dedicaría a este producto,39
- Figura 11. Temas adicionales que le gustaría que tuviera este producto, 39
- Figura 12. Colores que le generan tranquilidad, 40
- Figura 13. Colores que le generan intranquilidad, 40
- Figura 14. Letra que le gustaría que tuviera este producto, 41
- Figura 15. Elementos relevantes en la cartilla, 41
- Figura 16. Versión en la que le gustaría ver alojado este producto, 42
- Figura 17. Cuánto invertiría en este producto, 42
- Figura 18. Producto cartilla “HEALTH PSYCHOLOGY”, 47
- Figura 19. Presentación de las autoras, 48
- Figura 20. Conceptualización del término ansiedad, 49
- Figura 21. Características de la sintomatología, 50
- Figura 22. Preguntas relacionada buena o mala,51

Figura 23. Diagrama de venn sobre la ansiedad, 52

Figura 24. Comportamientos que se deben evitar, 53

Figura 25. Datos relevantes, 54

Figura 26. Contextualización del término enfermedades infectocontagiosas, 55

Figura 27. Figura de las enfermedades más comunes, 56

Figura 28. Definiciones, 57

Figura 29. Actividad crucigrama, 58

Figura 30. Solución de crucigrama, 59

Figura 31. Relación de conceptos,60

Figura 32. Análisis funcional,61

Figura 33. Registro análisis funcional, 62

Figura 34. Solución de registro, 63

Figura 35. Identificación de pensamientos, 64

Figura 36. Registro de pensamientos, 65

Figura 37. Ejemplo de registro de pensamientos, 66

Figura 38. Autorregistro de pensamientos, 67

Figura 39. Manejo de la ansiedad, 68

Figura 40. Respiración diafragmática, 69

Figura 41. Pautas de la ansiedad, 70

Figura 42. Representación de la técnica de respiración diafragmática, 71

Figura 43. Técnica mindfulness, 72

Figura 44. Preguntas relacionadas a la técnica mindfulness, 73

Figura 45. Pautas de la técnica mindfulness, 74

Figura 46. Pautas de la técnica mindfulness, 75

Figura 47. Representación de la técnica mindfulness, 76

Figura 48. Representación de la técnica mindfulness, 77

Figura 49. Manejo de las emociones, 78

Figura 50. Técnica de la escritura expresiva, 79

Figura 51. Pautas de la escritura expresiva, 80

Figura 52. Actividades extras, 81

Figura 53. Referencias 82

Figura 54. Referencias 83

Figura 55. Cubierta final, 84

Lista de Apéndices

Apéndice A. Encuesta de mercado, 97

Apéndice B. Competencia directa, 104

DISEÑO DE PROGRAMA PARA MANEJAR LA ANSIEDAD FRENTE AL CONTAGIO DE ENFERMEDADES

Resumen

El objetivo del presente trabajo fue diseñar una cartilla psicoeducativa dirigida a población adulta entre las edades de (18 -65 años) para el manejo de la ansiedad frente al contagio de enfermedades infectocontagiosas en la ciudad de Bogotá. Se realizó una encuesta de mercadeo con un grupo de 30 clientes potenciales para establecer los parámetros y la estructura del producto; El producto “Healt Psychology” el cual fue diseñado teniendo en cuenta tres fases una de ellas está enfocada en la conceptualización en cuanto a la terminología de la ansiedad por enfermedades infectocontagiosas, también se abordó temáticas como las problemáticas que generan la ansiedad, la segunda fase se enfocó en el reconocimiento de la frecuencia de los síntomas por medio de registros conductuales y cognitivos y por último se enfocó en las técnicas y estrategias de afrontamiento. La cartilla fue desarrollada tomando como base la investigación de trabajos sobre la ansiedad y las enfermedades infectocontagiosas más comunes por la Organización Mundial de la Salud [OMS], en donde se menciona que algunas de estas como lo son: la varicela, sarampión, meningitis, VIH, tuberculosis, gripe y en la actualidad el COVID 19 a nivel mundial.

Palabras clave: Ansiedad (SC 03315), enfermedades infectocontagiosas (SC 25160-97), prevención (SC 40290--73) y psicoeducación (SC 42110-97).

Justificación

Se puede evidenciar que las enfermedades infectocontagiosas y la contingencia actual han presentado un impacto muy grande en la sociedad, generando consecuencias. Asimismo, la pandemia del COVID-19 ha traído una noticia impactante, que ha despertado emociones humanas comunes, generando un desorden provocado por la incertidumbre de la situación, la ansiedad, el estrés y los riesgos reales para la salud (Duan & Zhu, 2020). Este tipo de enfermedades a su vez propicia la ansiedad y esto hace que se vea afectada de manera general la vida de los seres humanos. Las enfermedades infectocontagiosas son aquellas generadas por microorganismos; estas se transmiten por medio de la interacción con seres humanos infectados, con el contacto directo de su sangre e incluso con las secreciones.

Se puede resaltar que algunas de estas enfermedades más comunes son: varicela, sarampión, pediculosis, VHB, meningitis, VIH, tuberculosis y gripe a nivel mundial entre otras (OMS, 2019). Además de esto, es de suma importancia saber los porcentajes de las personas contagiadas y este resultado se evidencia en las estadísticas mundiales que a menudo se publican. Por ejemplo, para el 2015, la carga de tuberculosis representó aproximadamente un 87% de los casos notificados en todo el mundo, pero en muchos casos se producen en África (26%) y Asia (61%) (OMS, 2015).

El producto del presente trabajo es una cartilla interactiva basada en elementos de psicoeducación, donde contiene casos para saber cómo actuaría la población ante determinada situación y cómo haría para disminuir la ansiedad que puede causar el contagio. Los resultados de este trabajo agregan nuevos conocimientos y permite hacer aportes a la psicología clínica.

La ansiedad por enfermedades infectocontagiosas

Las enfermedades infectocontagiosas se especifican como brotes patógenos y su incidencia en humanos ha aumentado en las dos últimas décadas o puede aumentar en un futuro próximo. “Debido a que estos brotes (si son incontrolables) cruzan fronteras, por ejemplo, pueden surgir el virus del Ébola, el virus del Zika o infecciones antiguas, independientemente de si el individuo es resistente a los medicamentos o lleva un estilo de vida deficiente (Arreaga,2017).

Es así como se puede mencionar que las enfermedades infecciosas se pueden transmitir a través de la relación natural con personas infectadas, su vínculo o secreciones. Los más comunes son: hepatitis B o C, VIH / SIDA.

Según Moreira y Celorio (2015), las infecciones hacen referencia a un tipo de consecuencias de salud, que traen consigo una serie de signos y síntomas que hacen que el paciente desarrolle bacterias patógenas o sus toxinas en el organismo, o por una altura corporal excesiva. Como se mencionó anteriormente, las "enfermedades infecciosas" han constituidos un problema en la actualidad que afecta principalmente a la población adulta y amenaza su salud biológica y psicológica.

Es así como también el virus de la hepatitis B “es un tipo de las enfermedades infectocontagiosa más recurrente en la población adulta. Se tiene un 25% que los infectados generan una hepatopatía, de tal forma que la hepatitis B, es una enfermedad más frecuente y cada año mueren más de una cantidad considerable de personas, una de sus causas es la infección aguda, considerada hepatitis crónica. Esta es una enfermedad infectocontagiosa primaria que puede ser adquirida por cualquiera de las formas de contagio, ya sea, prenatal, herencia o sexual (Cortés et al., 2011).

Estimaciones presentadas por la OMS indican que en la actualidad existen 257 millones de seres humanos, mediante el contagio por el virus de la HB, en el 2015, hubo 887.000 muertes debido a esta infección crónica, muchas de estas personas que fallecieron tuvieron múltiples complicaciones, las cifras son bastante elevadas. En Colombia en el año 2018 según un reporte se presentaron 1.571 casos de hepatitis B. La población más afectada es la del Amazonas, Guaviare, Chocó, entre otros (Ospina et al.,2018).

También se habla de la meningitis es una causa de inflamación grave del SNC causado por microorganismos, que se componen de virus, parásitos y bacterias. Un 80% acontece en menores de 10 años, es decir la población más afectada son los niños (Robledo.,2013). Así mismo los principales microorganismos causantes de la meningitis son las bacterias, estos se pueden transmitir de por medio del intercambio de fluidos nasales y salivares, cuando hay un contacto cercano o prolongado, Para el 2017 en Colombia hubo 399 casos confirmados (Aparicio, 2019). Según la OMS, la meningitis es la causante de 241.000 muertes a nivel mundial.

Por lo tanto, mediante el sistema Nacional de vigilancia pública en Colombia, se ha hecho un arduo monitoreo de las consecuencias de la meningitis bacteriana. Según los casos confirmados se calculan unas tasas de incidencia y letalidad, en el 2015 y en el 2018, la incidencia promedio es de 0,07 casos por cada 100.000 habitantes, con una letalidad entre 3,5 y 17% (Salas et al.,2017).

En tal sentido también se habla de la gripe y se dice que es un foco de contagio que afecta principalmente los bronquios, las cavidades respiratorias y los pulmones. La infección puede llegar a durar una semana caracterizándose por una fiebre con temperatura alta, dolor y malestar en los músculos, congestión general, tos, irritación de garganta, entre otros síntomas, teniendo en cuenta que no a todas las personas les da la gripe de la misma manera. Se

considera que el virus se contagia sencillamente de un individuo a otro a disposición de unas minis partículas arrojadas a través del estornudo o de la tos (OMS,2020).

La gripe puede llegar a tener un alto nivel de desmejora, ya que provoca un deterioro de vida relacionada con un descreimiento del 0,020, con un peligro de pérdida en la autonomía en actividades cotidianas del diario vivir, que puede sobrellevar capacidades trágicas incluso en un 14,6% en la población adulta. La población de personas fallecidas por gripe se presenta en hombres con un porcentaje de 40,3% con edades superiores a 56 años (Eiros & Pérez, 2020).

Así mismo una de las infecciones infecto contagiosa se encuentra la varicela que es producida por el Virus Varicela Zoster, el periodo de desarrollo se genera entre 10 a 21 días, los síntomas recurrentes son la alta temperatura, incomodidad general entre otros. cuando no hay un buen cuidado se puede presentar la sobreinfección.

La incidencia mundial de varicela se aproxima a 60 millones al año, el índice de niños corresponde a 57 millones. En algunos países y ciudades de América se manifiesta en menores de 15 años con un porcentaje de 42,9 casos por cada mil individuos. En niños entre 5 a 14 años se presentan 0.5% de mortalidad. Las complicaciones relativamente frecuentes son las infecciones respiratorias y cutáneas (Navarrete et al., 2019).

Por otro lado, es importante hablar del virus del sarampión se dice que es una enfermedad que se adquiere por vía aérea, según observaciones clínicas, esto genera lesiones cutáneas ligadas a la actividad inmune inducida frente al virus. Esta enfermedad clínica es considerada como benigna y no presenta mayores complicaciones en la población infantil e incluso en las personas adultas que la presentan. Así mismo se dice que el sarampión radica en sus complicaciones, se pueden presentar neumonía convirtiéndose en la más agresiva e incapacitante (Pérez, 2011).

Así también se habla de la pediculosis causada por ectoparásitos, los pacientes suelen presentar una gran picazón. Esto se da a través de la relación sexual, que generalmente es causada por la falta de higiene personal y la falta de limpieza de la ropa íntima. La infección por piojos y piojos púbicos se puede diagnosticar observando insectos (Flinders & Schweinitz, 2014).

No se encuentran registros de mortalidad que permitan examinar esta enfermedad, únicamente se encuentran estudios enfocados a la epidemia, lo cual muestra que es infestación que tiene cura, por medio de diferentes tratamientos (Zúñiga & Caro, 2010)

Al mismo tiempo también se menciona como enfermedades infectocontagiosas la tuberculosis es un patógeno intracelular que puede sobrevivir y persistir en los fagocitos mononucleares del hospedador, en gran parte debido a su pared celular, que por sus características especiales son de suma importancia el parte fisiológico y patológica. La capa de lípidos real tiene una permeabilidad limitada, por lo que los agentes antibacterianos rara vez utilizan (Sánchez et al.,2014).

Asimismo, la TB es una de las enfermedades que afectan a los individuos, actualmente es un problema en cuanto a la salud en Colombia. La incidencia de la tuberculosis en el país aumenta con gran velocidad (Sánchez et al.,2014).

En efecto en Colombia se notificaron 13.626 casos de tuberculosis en el sistema en 2016 Vigilancia Nacional de Salud Pública (SIVIGILA), de los cuales 1.116 (8,2%) Aparecieron en Bogotá (2) Personas más afectadas por la enfermedad: En las calles, gente privada de libertad, Pueblos indígenas y trabajadores de la salud (3). En particular, se notificaron 26 casos de tuberculosis en la ciudad de Bogotá en 2014 Entre los trabajadores de la salud, La mayoría representan profesionales médicos, de los cuales 8 casos (31%) y 6 casos (24%) Casos de auxiliares de enfermería; Para 2015 se habían reportado 20 casos de

tuberculosis entre trabajadores de Bogotá Saludable, de los cuales 6 (30%) Personal técnico de otros profesionales del área administrativa y asistencia sanitaria (Sánchez et al.,2016).

Es así como también se encontró que (Kibrisli et al.,2015) Se realizó un estudio para conocer la gravedad específica de la ansiedad social que causó un grupo de pacientes con tuberculosis, incluidos 94 pacientes que fueron dados de alta recientemente del hospital y fueron diagnosticados con tuberculosis y 99 controles sanos, estos pacientes tienen características demográficas similares características. Con la ayuda de un psiquiatra, se aplicó a los participantes la Escala de Ansiedad Social de Liebwitz (LSAS). Se encontró que los pacientes con tuberculosis presentaban mayores niveles de ansiedad social y su miedo al rechazo social empeoraba su calidad de vida en los meses previos a la enfermedad. El miedo al rechazo social está relacionado con la gravedad de la enfermedad percibida (Loayza et al.,2016).

A si mismo se encuentra que la tuberculosis TB y el VIH están tan estrechamente relacionadas que la gente suele hablar de la "co-epidemia" o "doble epidemia" de TB / VIH o VIH / TB, a su vez es un problema importante de coinfección en todo el mundo. De hecho, la TB y el VIH están relacionados epidemiológicamente, lo que aumenta su incidencia y hace alarmante su aparición y propagación (Salazar et al., 2012).

Se encuentra que la TB y el VIH están estrechamente relacionadas ya que se presentan unas dificultades muy significativas de coinfección en los seres humanos. De hecho, la TB y el virus de la inmunodeficiencia humana están interconectados, lo que hace que haya un aumento de su ocurrencia y se evidencia su manifestación y propagación.

En la misma situación, se puede mencionar que el virus de la inmunodeficiencia humana VIH ha infectado varias líneas celulares, incluyendo células que juegan un papel importante en la regulación y función del sistema inmunológico, como linfocitos T helper

CD4 positivos, macrófagos y árboles. Células empapadas. La tasa de deterioro del sistema inmunológico de los pacientes infectados por el VIH es heterogénea y existen evidentes diferencias interpersonales (Noda, 2013).

Van den Heuvel, et al (2013) De esta misma manera se determina el tratamiento recientemente iniciado de la TB, la frecuencia actual de ansiedad y trastornos del estado de ánimo en pacientes con VIH y su relación con la sociodemográfica. El estudio se realizó con 649 pacientes en Zambia de 18 importantes centros de salud, de los cuales: 269 tenían SIDA De la misma manera que para las dos enfermedades de la tuberculosis, sólo 231 tenían tuberculosis y 148 de la otra población sólo tenían SIDA.

En cuanto a los aspectos socio demográficos el 44% del género femenino, los instrumentos fueron (M.I.N.I.) al igual que las entrevistas para recopilar información.

En resumen, de la muestra que solo presentaba VIH, lo que se encontró es que el trastorno depresivo fue de (12,3%) que las personas que sufrían algún trastorno de ansiedad arrojaron un (37,8%), TP (3,5%), TAG (13,3%), TOC (7,6%), TEP (7,4%). Esto significa que la ocurrencia de trastornos de ansiedad es entrada. Independientemente de la enfermedad del enfermo que ha iniciado últimamente el tratamiento, se destaca la calidad del descubrimiento precoz.

En segundo lugar, una investigación realizada por (Theuninck et al., 2010). Examina la relación entre la experiencia de adquirir la enfermedad del VIH y el trastorno de estrés postraumático, en una población de 100 personas que viven con el VIH en las Islas Británicas. El noventa y cinco por ciento eran blancos, la edad promedio de la muestra era de 43 años y el 56% creía que eran solteros. Los instrumentos empleados para este estudio fueron The Posttraumatic Checklist Civilian Versión (PCL-C) también el (DSM-IV-TR).

Con base en los resultados obtenidos, se encontró que un total del 33% de las personas eran elegibles para el diagnóstico de TEPT, y esta persona fue evaluada y tratada por TEPT relacionado con el VIH. En general, las personas que han experimentado enfermedades infecciosas por el VIH o que han recibido tratamiento o han presenciado muertes relacionadas con el VIH están más asociadas con los síntomas del TEPT. Dado que varios eventos relacionados con el VIH son potencialmente traumáticos.

A medida que la población con VIH envejece, la prevalencia del deterioro cognitivo va aumentando, existen pocos servicios que evalúan el tratamiento de estas personas. Según un estudio realizado se encontró que algunas de las personas que tienen VIH pueden llegar a presentar un trastorno mental, Asimismo un 27% mostraron IC asociados con enfermedad mentales un 13% tenían IC que se atribuyó a factores distintos al VIH y un 4% de los pacientes la causa sigue sin estar clara, esto quiere decir que las secuelas son bastantes significativas (Alford et al., 2020).

Asimismo, el COVID-19 Actualmente, también llamado el Sars cov 2 el aislamiento posterior a la (cuarentena y toque de queda) han provocado ansiedad relacionada con el coronavirus y otras enfermedades mentales como depresión, trastorno de ansiedad generalizada e ideación suicida (Wang et al.,2020) Además, estos eventos ilustran el rápido desarrollo del miedo y la ansiedad, que luego se convierten en interrupción.

En ese mismo contexto también la pandemia de COVID-19 nos ha traído una noticia impactante, que ha despertado emociones humanas naturales, como la ansiedad, el estrés, la depresión y el desconcierto provocado por la desconfianza de los contextos y los riesgos para la salud. Problemas de contagio y sobrecarga de información enfrentados (Duan & Zhu, 2020) Asimismo, a diferencia de otros virus respiratorios, el virus SARS-CoV-2 puede ser transmitido por personas aparentemente sanas. Esta situación dificulta la detección y

aislamiento de las personas infectadas a tiempo con el propósito de parar la propagación (Bravo et al., 2020).

Mientras que Para Verma y Gautam (citados por Garvinder, 2012) realizaron un estudio en 100 pacientes confirmados con la enfermedad infecciosa de Hansen y se reveló que el 76% de los pacientes tenían un trastorno, de estos, el 55% tenían depresión según la escala de Beck y Hamilton , además el 21% tenían TAG y TAM , estas afectaciones psicológicas están vinculadas a la percepción, ya que de manera súbita la persona afectada tiende a percibirse de manera sensible ante los demás debido a sus secuelas y padecimientos, generando así un cambio de actitud encaminando hacia la huida de una realidad .

Siguiendo en la relación del impacto psicológico que genera las enfermedades infectocontagiosas, se encontró un estudio realizado por (Parka et al., 2012) en el cual se analiza el impacto de la enfermedad de MERS. Es conocida como una infección en las vías respiratorias que se genera en Arabia Saudita en el año 2012 seguido en Corea, con una población de enfermeras encontrando en los resultados que un existió un efecto en la salud mental, podría ser mediado por la manifestación del estrés.

Otra enfermedad infectocontagiosa que tuvo un impacto a nivel internacional fue epidemia de SARS En China se realizó un estudio en donde se analizaron las consecuencias psicológicas y los factores estresantes y los estilos de afrontamiento del SARS en estudiantes bajo la epidemia de Beijing del 2003 , en cuanto a los resultados arrojados se encontró que la existencia de factores estresantes y los estilos de afrontamiento de evitación pueden predecir la aparición de síntomas como medidas de afrontamiento , teniendo un alto riesgo de desarrollar problemas de salud mental (Main, et al., 2011).

Es así como también se puede resaltar que los individuos asumen capacidades reaccionar ante peligros, amenazas, lesiones, pérdidas, etc. Reacción Preocupada por tu

situación el juego implica una serie de reacciones como miedo, evitación, la cual mantiene la integridad (Vindel et al .2010).

Mientras que, si bien existe evidencia de que nuestros mecanismos para adquirir, mantener y eliminar comportamientos son principalmente a través del aprendizaje, los comportamientos involucrados en los procesos de salud y enfermedad también responden a los mismos mecanismos.

De esta manera, el éxito de pasar de estar libre de enfermedad a enfermedad o incluso tratamiento dependerá de nuestras creencias (cognición), emociones (como la tendencia al comportamiento) y finalmente de nuestra aprobación de la enfermedad o comportamiento de riesgo, salud (Vera et al.,2015).

Las emociones son respuestas cognitivas, fisiológicas y conductuales a estímulos internos o ambientales que afectan el comportamiento individual, por lo que las emociones son una forma de explicar el entorno y juegan un papel fundamental en la percepción de las personas. Diversos factores son ambientales o hacen parte de la experiencia y estrategias de afrontamiento adquiridas por el individuo al interactuar con el entorno (Mois, 2020).

En psicología, las emociones más estudiadas son las negativas, que se denominan emociones negativas porque producen experiencias desagradables. Lo más importante es la ansiedad (en situaciones de amenaza) (Vindel et al.,2010).

Por consiguiente, dependiendo del conocimiento del organismo implicado, se presentan diferentes tipos de emociones las cuales generan molestia al sujeto, denominadas emociones negativas de las cuales surge la ansiedad, que es un cambio emocional y displacentero de índole anticipatorio acompañada por una propiedad somática, por tal motivo el afrontamiento es individual y particulares, es decir se da bajo situaciones específicas (Melamed, 2016).

Las personas que son diagnosticados con enfermedades tales como los que se han mencionado y que necesitan cuidados hospitalarios tienden a tener alteraciones emocionales tanto a los familiares como a la persona implicadas se pueden presentar algunas alteraciones con mayor frecuencia tales como la ansiedad, Depresión, se puede presentar el estrés e incluso, el síndrome de cuidados intensivos algunos síntomas de estos son el ruido excesivo el cual dificulta el sueño y el descanso (Gómez, 2017).

En situaciones que se consideran amenazantes, es decir, situaciones que nos afectan y situaciones en las que tenemos ganancias y pérdidas, la ansiedad es el sistema de alarma del cuerpo. Este concepto está íntimamente relacionado con la percepción de amenazas y la respuesta a amenazas. Ante situaciones de riesgo determinadas o posibles, quiméricas o reales, la función de la ansiedad es advertir y activar el cuerpo, movilizándolo para que pueda deshacerse de ellas fácilmente (Puerta, 2018).

Se precisa que la naturaleza de las consecuencias, la ansiedad prepara al ser humano, para luchar, atacar o enfrentar el peligro para emprender la huida, para evitar situaciones anteriores a determinada situación, se activan conductas de obediencia que equilibran conductas adversas a otros en miedos relacionados al carácter social, para buscar un soporte, que favorecen en los componentes de seguridad y protección y ofrecen conocimientos que permitan evitar los riesgos y permitir llegar a nuestros objetivos (Baeza, 2008).

Se dice que es una reacción del organismo mediante situaciones de amenaza y que incluye aspectos conductas generadas por las emociones y parte de aspectos cognitivos, esto se desarrolla por causa de la preocupación y el temor adquirir o llegar a tener una enfermedad grave (APA, 2013). Esto a su vez es producto de síntomas clínicos, relacionados con pensamientos obsesivos, preocupaciones dismórficas y ansiedad social, e implicaciones relacionadas con estímulos asociados a posibles enfermedades o contaminación.

De esta forma la ansiedad, mantiene una relación con los síntomas del TOC que están relacionados con el miedo a posibles contaminaciones, así mismo se presentan con frecuencias preocupaciones constantes de contaminación y esto a su vez hace que se aumente la frecuencia de compulsiones de limpieza, esto a su vez es un predictor de las conductas de lavado compulsivo y chequeo, esto genera que la ansiedad al asistir a sitios públicos e incluso llegar a interaccionar con algunos tipos de ambientes aumente con mucha más frecuencia de lo habitual (Berle & Phillips, 2006).

Por otro lado, según Torales, (2017) puede darse un temor irreal a tener o desarrollar una enfermedad y preocupación por el significado de los síntomas somáticos percibidos, genera ansiedad. Así mismo Pastorelli (2011). A su vez, estos pensamientos disfuncionales, llevar a poner en marcha diferentes estrategias para controlarlos, reducir su emocionales o suprimirlos (Arnáez, García-Soriano y Belloch 2017), apareciendo así, comportamientos verificables, comportamientos evitadores o búsqueda repetida de información tranquilizadora de que es no siempre es eficaz para cuidar de la salud (Torales, 2017).

Por tal motivo es de suma importancia nombrar cuáles son los factores asociados a las enfermedades infectocontagiosas de esta forma saber cuáles son las poblaciones más propensas a desarrollar algún tipo de trastorno o conductas inadecuadas, como lo es el estrés, intoxicación, embriaguez, conductas sexuales y violencia como se explicará a continuación.

Factores de riesgo

Los factores de riesgo son aquellas características que van aumentan las posibilidades de interferir en la salud humana, cuando a las personas se les diagnostica una determinada enfermedad y realizan actividades contrarias a la enfermedad que son riesgosas para la integralidad del sujeto, consideradas factores de riesgo (OMS, 2015).

Los determinantes de los predisponentes de la salud en una población y en relación con los servicios sanitarios tiene factores complejos, existe un consenso que al intervenir de manera combinada se establece la calidad de la salud de los seres humanos, existe una estrecha relación entre las particularidades de los seres humanos, condiciones socioeconómicas, y su ámbito. Es de suma importancia hablar de los factores ambientales porque repercuten más en la salud y estos a su vez se los clasifica de la siguiente manera:

Biológicos: Virus, toxinas, bacterias, protozoos, hongos.

Químicos orgánicos e inorgánicos: Plaguicidas, fertilizantes, metales pesados, entre otros.

Físicos no mecánicos: Vibraciones, calor, ruido, iluminación.

Psicosociales: Conductas inadecuadas, mala higiene, mal uso de servicios de salud, tensión física, consumo de tabaco, consumo de alcohol, actividades sexuales inadecuadas, consumo de drogas y conductas violentas.

En cuanto a las circunstancias de riesgo se pudo encontrar que en un estudio realizado en mujeres embarazadas con VIH positivo con una muestra de 73 embarazadas por consiguientes el instrumento que emplearon fue el IDARE que permite medir los rasgos de ansiedad, también se aplicó para la medición del malestar psicológico el cuestionario general de salud de Goldberg (CGS) y finalmente como complemento se aplicó el EAMD. De esta forma en los resultados de todos los pacientes que el 31.5% presentó malestar psicológico, 38.4% ansiedad estado, 27.4% ansiedad rasgo, 54.6% depresión y 82% nivel alto de adherencia terapéutica, la conclusión es encontradas a partir de los datos revela que entre ansiedad estado, ansiedad rasgo y depresión con malestar psicológico podrían explicarse como el esfuerzo de restringir la emoción para escapar del evento generador de estrés. (Rodríguez et al.,2020)

Por consiguiente, se identificaron como factores de riesgo por VIH, según el estudio que el mantener relaciones sexuales sin preservativo, o presentar promiscuidad, y empleo de sustancias psicoactivas, y el uso de bebidas embriagantes, realización de tatuajes, perforaciones además los factores psicosociales como los son la violencia sexual, falta de atención prenatal y durante el parto (CENSIDA, 2012).

Cabe resaltar que los factores de riesgo Según (Morales ,2015) para la tuberculosis como enfermedad infectocontagiosa, están asociados a variables. Por ejemplo, el comportamiento mostrado por el paciente durante su vida, los antecedentes relacionados con la historia clínica como medidas preventivas, y el modo de vida que los seres humanos maneja en la dieta o hábitos, redes de apoyo, ritmo circadiano, consumo de alcohol o de sustancias y finalmente salud mental.

Se dice que el sector que es más vulnerable a este tipo de enfermedades infectocontagiosas es el personal de la salud, ya que están expuestos todo el tiempo a este tipo de enfermedades. el peligro biológico es el más común, las personas que procesan las muestras para verificar la contaminación, también pueden causar un contagio directo. Dentro de todos los colectivos que integran el sector de salud este trabajo aborda, exclusivamente, los posibles peligros biológicos y enfermedades infectocontagiosas a los que se puede encontrar expuesto el personal que interactúa con enfermos (Calderón et al., 2019).

De esta misma manera también los adultos mayores tienen más probabilidad de presentar sintomatología que los niños y adultos jóvenes ya que sus defensas son más bajas, las personas que porten el virus pueden o no presentar síntomas, se puede presentar síntomas variados ya que cada persona es totalmente diferente, de esta manera se debe extremar las medidas de higiene, evitar las tareas cotidianas por un lapso de tiempo y consumiendo medicamentos, generando así una mejoría (Suarez & Delgado, 2019).

Así mismo también se puede mencionar el riesgos biológicos potenciales y enfermedades infecciosas que pueden enfrentar las personas que interactúan con los pacientes. Entre los riesgos laborales que sufre este personal, uno de los temas más preocupantes es la exposición a enfermedades transmitidas o provocadas por perforaciones accidentales con objetos cortantes debido a la gravedad de las consecuencias y la frecuencia de aparición. La exposición del personal médico a la hepatitis C, el VIH y otros riesgos del SIDA y la VHB son muy importantes para proteger a los empleados del peligro que puede estar relacionado con el contagio de la hepatitis B. Por tanto, es necesario el contacto directo con bioagentes en medio del trabajo. Realice una evaluación de riesgo biológico en el lugar de trabajo (Roncero et al.,2018).

Otro aspecto son los métodos de prevención que están asociados directamente a los factores de riesgo por consiguiente se nombran las acciones, métodos que puedan impedir el descubrimiento de un padecimiento infectocontagioso.

Actos de Prevención

La prevención es desarrollar medidas para evitar la aparición de estas enfermedades actuar significa dar los pasos esperados ante situaciones y condiciones inesperadas para promover el perfeccionamiento de la calidad de vida y la comodidad de las personas que pueden ocurrir fácilmente a enfermarse (Pacheco, 2016).

Según (Hernández et al., 2012) menciona que para el cuidado de las enfermedades infectocontagiosas es importante que las personas, los profesionales y los pacientes que transmiten enfermedades infecciosas mantengan la higiene de manos es importante la familiarización con las enfermedades infectocontagiosas para evitar la transmisión.

Con relación a la prevención existen las medidas de bioseguridad las cuales aseguran que debe haber al menos un lavado apropiado de manos generando una buena higiene así mismo el uso de antisépticos para manos a base de alcohol es una alternativa aceptable al agua y jabón, cuando estén visiblemente sucias y luego del contacto con objetos contaminados (Arce et al., 2020).

Prevención en Salud Mental

La salud mental hace una contribución significativa a la perfección de vida y la colaboración social plena. Mientras que los trastornos mentales constituyen una carga económica y social importante por su frecuencia y convivencia Y comorbilidades, como la discapacidad que provocan. (Por lo general, los problemas de salud mental se suelen atender inicialmente en las consultas de atención primaria, En este nivel de atención médica se puede atender una gran cantidad de necesidades que generan estas consultas. El trastorno de ansiedad en sí mismo u otras enfermedades relacionadas con enfermedades son una de las razones más comunes para el asesoramiento en atención primaria (Orozco et al.,2012).

Además National Health Commission of China (2020) realizó un marco que organiza los diferentes principios de prevención en Salud Pública , el documento propone una cadena de acciones encaminadas a ofrecer atención psicológica con el fin de promover la salud mental a las personas afectadas y ofrecer mediación en dificultad psicológicas para las personas necesitadas, previniendo, mitigando y tratando activamente de intervenir en el impacto psicológico de la epidemia manteniendo la administración y tratamiento de trastornos mentales graves.

Los principios básicos que plantean incluyen la inclusión de la intervención en crisis psicológicas incluyendo la prevención y control con el fin de mitigar el impacto psicológico

generado por la pandemia y epidemia que se propagan rápidamente, con esto se busca prevenir y mitigar las crisis.

Por lo tanto, se encontró que en salud mental referente al COVID 19 algunos estudios utilizaron escala global que mide la psicopatología. Se encontró La investigación de (Tian et al., 2020). Es un buen ejemplo realizado en China. En este estudio involucró a 1.060 adultos menores de 31 años. Enero y 2 de febrero de 2020. Los resultados muestran que Puntaje alto en angustia psicológica Lista de síntomas 90. Llega a estas conclusiones El autor utiliza estándares nacionales chinos SCL-90. Entonces, por ejemplo, más del 70% de los participantes recibieron puntuaciones clínicas altas (moderadas a graves) en ansiedad, obsesión y sensibilidad interpersonal. Los grupos de alto riesgo son los mayores de 50 años, divorciados o viudos, educados y trabajadores agrícolas. Por ello el hallazgo constante en la literatura es Los síntomas o trastornos de ansiedad y depresión son la mayoría reportada en investigaciones sobre salud mental de la pandemia (Pérez et al., 2020).

La precaución de las enfermedades infectocontagiosas es un tema de interés para la población adulta e infantil ya que se puede tener conocimiento del riesgo de exposición a agentes infecciosos, las formas de transmisión de las diferentes enfermedades infecciosas y las correspondientes precauciones generales como se muestra en los estudios revisados a continuación.

Las enfermedades por infecciones son causadas por bacterias en el agua, en el medio ambiente y en la tierra. Las infecciones se pueden adquirir al tocar, comer, beber o respirar cosas que contienen bacterias. También se pueden adquirir a través de picaduras de animales o insectos, besos y contacto sexual. El lavado de manos incorrecto puede ayudar a propagar la infección.

Desde el planteamiento de Arce (2020), los pacientes confirmados con TBC, sarampión, varicela, zoster diseminado u otras infecciones respiratorias, es necesario extremar las medidas de protección. Idealmente, deben ser atendidos en un consultorio individual, con la puerta cerrada. Quien realiza la asistencia debe usar en todo momento un barbijo (tapabocas) de alta eficiencia durante su atención. Así mismo, estos pacientes deberán usar un barbijo durante su traslado y movimiento hacia o dentro del centro.

Precauciones de transmisión por contacto e inmunodeprimidos: los pacientes internados con infecciones de riesgo de transmisión por contacto o inmunodeprimidos, se debe minimizar su movilización.

Algunos estudios en los cuales se evalúa estudios referentes a los temas de bioseguridad y asistencia sanitaria, esto se puede minimizar hasta un 50% con las medidas preventivas de higiene lavar las manos con frecuencia (OMS, 2019), siendo una opción para reducir las infecciones.

Del mismo modo los individuos con ansiedad poseen mucha precaución empero esto además los lleva al límite y unos desajustes en sus zonas de ajuste debido a que este problema les produce un cierto miedo y que los individuos se encuentren en un constante cuidado en ciertos caso los individuos no quieren salir de su hogar pues esto les causa varias respuestas negativas de que logren adquirir alguna patología infecto contagiosa sin embargo lo que además se puede nombrar es que la mayor parte de personas se hallan expuestas a recibir cualquier virus y en dichos casos los individuos que padecen de esta clase de ansiedad prefieren evadir mayormente todo lo cual creen que es contagioso.

A Continuación, se relaciona un tema de interés como lo es la actual pandemia del Covid-19 y diferentes tipos de trastornos de ansiedad asociados y han afectado a muchas

personas a través del parto, la atención médica de emergencia, los procedimientos de bioseguridad y su impacto en la salud mental.

Pandemia

Inicialmente se puede mencionar que una epidemia es una gran cantidad de casos que aparecen repentinamente en un área o región específica. La pandemia es la misma, pero se propaga a nivel mundial. Donde se genera un brote repentino de la epidemia, por lo que podemos decir que es un brote epidémico, por lo que podemos confirmar que el coronavirus es una pandemia (Barrios et al., S.F.).

En los adultos, la pandemia de COVID-19 puede causar estrés, lo que puede hacer que las personas se sientan ansiosas por nuevas enfermedades, y lo que pueda suceder antes de que las nuevas enfermedades los abrumen y produzcan emociones fuertes. Como la mayoría de las personas, conviene señalar que el distanciamiento social hace que las personas se sientan aisladas y solas, y pueden aumentar el estrés, la ansiedad y el miedo a los brotes de enfermedades infecciosas (Usher et al., 2020).

Las pandemias anteriores como lo fue el SARS en 2003, en el brote de ébola de 2014, al igual el brote de H1N1, se piensan un problema social. Por consiguiente, han tenido una interacción referente a los indicios psicológicos que han surgido con Covid-19 debido a que se han observado en la población compras compulsivas invadidas de pánico, además de la ansiedad presente en el momento de asistir a eventos comunitarios además en el momento de entrar a sitios de trabajo, domicilios, compras de víveres prioritarias o asistir a sitios públicos, las ceremonias de aseo para eludir contaminarse (Zhou et al., 2020).

Como se mencionó anteriormente existen varios estudios sobre trastornos psiquiátricos que surgen durante la época de pandemia, por consiguiente el desarrollo de instrumentos que permitan medir los niveles de ansiedad son primordiales como una herramienta de análisis

para los psicólogos, de esta forma se realizó la revisión de un estudio el cual tenía como objetivo detectar indicios de ansiedad asociados especialmente al COVID-19 con una muestra de 327 competidores hispanos residentes en Puerto Rico las herramientas usadas han sido la Escala de Ansiedad por Covid-19 (Lee et al., 2020).

También se utilizó la Escala de Ansiedad Generalizada (GAD-7). Los resultados obtenidos del estudio demostraron que el instrumento cumplía los valores de discriminación, validez y confiabilidad, por lo cual puede detectar entre gente que muestran indicios de ansiedad asociados al COVID-19 y los que no muestran indicios (Lee et al., 2020).

Así mismo se evidenció que en un estudio realizado que la ansiedad se presentó en un mayor nivel en el sexo masculino, los factores precipitantes a este fueron principalmente el riesgo de la pérdida de empleo, tener síntomas de COVID-19 sin diagnóstico, tener eventos vitales negativos y haber tenido tratamiento de salud mental durante al menos 3 meses. Así mismo un factor predisponente fue tener niños en casa o personas dependientes a cargo este principalmente se asoció con mayores síntomas de ansiedad (Fullana, 2020).

Al final en un análisis reciente, se identificó que el 60% de la revisión bibliográfica lanzó que la población generalmente muestra ideas irracionales y aspectos obsesivos, además que el 80% de los individuos tiene episodios de estrés por diferentes causas, sin embargo el 90% de los expertos, que permanecen en servicios de atención a la salud muestran, episodios de estrés, ansiedad y depresión por la proporción de contagios y el miedo a contagiarse, además quienes sufren de (TOC) empeoran sus síntomas por el lavado de manos recurrente los hábitos, compulsiones y ceremonias. Referente a los documentos revisados que se tomaron presente en este análisis han sido los siguientes: informes emitidos por la Organización Mundial de la Salud, OPS, INS, noticias mundiales, nacionales y locales de los meses diciembre 2019, enero, febrero y marzo de 2020 (Cudris et al., 2020).

Objetivos

Objetivo General

Diseñar una cartilla dirigida a población adulta para el manejo de la ansiedad frente a las enfermedades infectocontagiosas en la ciudad de Bogotá.

Objetivos Específicos

1. Establecer los antecedentes teóricos y empíricos en relación con la ansiedad frente al contagio de enfermedades infectocontagiosas.
2. Analizar la relación existente entre la ansiedad y las enfermedades infectocontagiosas.
3. Identificar las estrategias de prevención de la ansiedad frente a enfermedades infectocontagiosas que han resultado eficaces.
4. Implementar un estudio de mercado como insumo para el desarrollo del producto.

Método

Estudio de mercado

Objetivos

Objetivo general

Identificar las características del producto para posicionarlo en el mercado.

Objetivos específicos

1. Identificar las características de la población que estaría beneficiada con el producto, entorno a las distintas variables sociodemográficas y sus necesidades específicas en salud mental.
2. Determinar las temáticas, los recursos el diseño que contendrán la cartilla
3. Establecer la competencia directa y sucedánea con productos relacionados.

Presentación del producto

“HEALTH PSYCHOLOGY” Es una cartilla dirigida a la población adulta que se enfoca en el tema del manejo de la ansiedad frente al contagio por enfermedades infectocontagiosas. Esta cartilla interactiva tiene un fin psicoeducativo. La temática de este producto confirma y/o agregan nuevos conocimientos y permite hacer aportes a la psicología clínica y de la salud.

Inicialmente la cartilla se enfocará en una conceptualización en cuanto a la terminología de la ansiedad por enfermedades infectocontagiosas, también se abordará temáticas como las problemáticas que generan la ansiedad y el nivel de desajuste psicosocial en relación al contagiarse de enfermedades infectocontagiosas y la sintomatología que se presenta. En la siguiente fase se enfoca en el reconocimiento de la frecuencia de los síntomas por medio de registros conductuales y cognitivos. Finalmente se brindarán estrategias, información, pautas y dinámicas útiles para el manejo y afrontamiento de la ansiedad ante las enfermedades infectocontagiosas.

Nombre, logo-símbolo y slogan

Figura 1

Logotipo y slogan de “HEALT PSYCHOLOGY”



La palabra “HEALTH PSYCHOLOGY”, la cual significa salud y psicología que hacen referencia a la importancia de nuestro bienestar físico, emocional, psicológico y social. por tal razón nace el slogan “*tu salud mental es nuestra prioridad* “es importante para nosotros y las demás personas que identifiquemos las problemáticas, los factores estresores que pueden llegar a interrumpir la salud. Las personas que adquieran nuestro producto “HEALTH PSYCHOLOGY” tendrán un gran beneficio de promoción y prevención acerca de este tipo de ansiedad por enfermedades infectocontagiosas.

En este logo se manejan los colores ,morado ,amarillo,rosado,rojo y azul ya que fueron los mencionados por las personas encuestadas se refieren que son colores que transmiten tranquilidad ,control de las emociones , también se observa la figura de un árbol el cual significa el árbol de la vida ,la experiencia y naturaleza de las personas que transmiten poderosa fuerza y positivismo, el significado de la genealogía también se considera como el significado de la familia, por otro lado, sus raíces representan la conexión con el mundo real.

A Continuación, explicaremos a que hace referencias los colores de las manos. El color amarillo refleja, inteligencia, espontaneidad, alegría y originalidad, el color violeta está asociado con la creatividad y la sabiduría. Puede significar nobleza, sabiduría, lujo, espiritualidad, poder, el color rojo consigue estimular, recuperar, activar y animar las ganas de vivir, por otro lado el color verde hace referencia a lo refrescante y relajante que induce a quién lo contempla sensaciones de armonía y serenidad, el Azul refleja como símbolo de honestidad, orden, calma, amplitud, serenidad, confianza, paz y fidelidad (por ende, simpatía y amistad), el color púrpura es el color de espiritualidad y la humanidad, del encuentro con uno mismo y por último el tronco el color café está asociado con la neutralidad.

Producto Básico

“HEALTH PSYCHOLOGY” es una cartilla que facilita los procesos y comparte información para la prevención de la ansiedad por contagio a enfermedades infectocontagiosas las cuales se orientan a través de lo que se propone en la cartilla, mediante la información brindada por los profesionales.

Los beneficios más destacados son:

1. Aprendizaje de indicadores físicos, cognitivos y emocionales para reconocer esta problemática
2. Confiabilidad ya que el trabajo se realizará de manera conjunta e interdisciplinar, por psicólogos, personal de la salud como lo son psiquiatras, médicos especialistas y enfermeros.
3. Desarrollar estrategias de afrontamiento para tratar esta problemática con el fin de sensibilizar a la población.

Producto Real

Fase 1:

En esta fase se pretende conceptualizar en cuanto a la terminología de la ansiedad por enfermedades infectocontagiosas, también se abordará temáticas como las problemáticas que generan la ansiedad y la sintomatología que se presenta, además de los indicativos físicos, cognitivos y emocionales.

Fase 2:

En la segunda fase se pretende el reconocimiento de la frecuencia de los síntomas por medio de registros conductuales y cognitivos, mediante situación que le produzcan algún tipo de ansiedad.

Fase 3:

En esta fase se pretende dar herramientas, orientación, estrategias, información, pautas y dinámicas útiles para el manejo y afrontamiento de la ansiedad ante las enfermedades infectocontagiosas, para que de esta manera los usuarios tengan claridad acerca de los que deben hacer y las pautas que deben seguir ante la ansiedad por este tema en específico.

Producto Ampliado

Se les dará a los usuarios herramientas necesarias para garantizar que el proceso continúe. Los usuarios tendrán un acompañamiento continuo por medio de la página web <https://cartillahealthpsychologyblogspot.com/2021/04/primera-parte.html>. Donde se les garantiza absoluta confidencialidad. En esta página se tendrán acceso a diferentes capacitaciones relacionadas con el tema, también encontrarás fotos, información de interés, preguntas frecuentes y chat personalizados. Es de entrada libre.

Clientes

Los clientes a los cuales va dirigida la cartilla del manejo de la ansiedad frente al contagio por enfermedades infectocontagiosas es la población adulta entre una edad de 25 a 60 años de la ciudad de Bogotá, unos de nuestros clientes potenciales también serán el personal de la salud, incluidos profesionales en psiquiatría, médicos especialistas y enfermeros además serán claves las instituciones prestadoras de salud mental en Bogotá tanto privadas como públicas, teniendo como referencia a el porcentaje encontrado por una instituciones privadas eps.

Mercado Potencial

El mercado potencial al cual va dirigida la cartilla del manejo de la ansiedad frente al contagio por enfermedades infectocontagiosas en adultos de sexo masculino, que presenten

enfermedades de base tales como el asma, hipertensiones, diabetes, enfermedades cardiovasculares entre otros y las entidades promotora de salud (EPS) a nivel nacional.

EPS a Nivel Nacional

El mercado potencial se encuentra conformado por aquellas Eps tanto públicas como privadas que se encuentran en Colombia dentro de las cuales se mencionan las siguientes: Compensar ,EPS Sanitas ,Famisanar EPS, Salud Total EPS, Sura EPS, Nueva EPS, Coomeva EPS, Cruz Blanca EPS,EPS Comfenalco Valle, EPS S.O.S,Aliansalud EPS, Medimás EPS, Mutual Ser, Convida EPS,Cajacopi EPS,Asmet Salud EPS,Confasucre,Comfacor,Pijaos Salud, Capital Salud EPS-Comparta EPS-S ,Nueva EPS, Capresoca EPS,Ambuq EPS,Comfaguajira,Mallamas EPS Indígena,AIC-EPSI,Coosalud,Ecoopsos,Emssanar EPS,Dusakawi EPSi,Savia Salud EPS, Comfamiliar EPS,Medimás EPS,Confaoriental EPS-S Comfamiliar Cartagena, Comfamiliar Nariño,Anas Wayuu,Comfachocó EPS-S (Fosyga ,2021).

Figura 2

conocición del mercado objetivo



En la figura 2 se evidencia el porcentaje de EPS a nivel Colombia, Cundinamarca y Bogotá la cual indica hacia donde se orienta nuestro mercado Potencial.

Mercado Meta

Nuestro mercado meta estará compuesto por las Eps del sector salud registradas a la fecha en Bogotá las cuales ascienden a 11, las cuales son: Compensar, Sanitas, Famisanar, EPS Sura, Salud total, Nueva EPS, Coomeva, SaludCoop Aliansalud, Medimás, Colmédica (Fosyga ,2021).

Mercado Objetivo

El mercado objetivo está compuesto por EPS a nivel nacional, municipal y capital, según los datos arrojados por Adres Fosyga el cual pertenece a la Dirección de Compensación de los aportes de salud de los afiliados, a nivel Cundinamarca cuenta con 10 EPS.

A Continuación, se nombran las EPS ubicadas a nivel Cundinamarca:

ECOOPSOS EPS, Nueva Eps Soacha Centro, Nueva EPS IPS Bienestar Soacha, EPS-S UNICAJAS- COMFACUNDI, Cafam Eps, COMPARTA E.P.S, Nueva EPS Chía, Nueva EPS, Zipaquirá Kr16, Famisanar, Salud total eps (Fosyga ,2021).

Competencia

Competencia Directa

La competencia del producto “HEALTH PSYCHOLOGY” son plataformas virtuales, aplicaciones, unidades psicológicas encontrara información ampliada en el apéndice B y cartillas virtuales de libre acceso como lo son:

Consultorio Psicológicos

Psicologa.co Especialistas en salud mental.

Es un equipo interdisciplinario de expertos en salud mental en Bogotá, que utiliza un enfoque basado en la evidencia. Cuentan con expertos en psicología clínica, psiquiatría y neuropsicología. También están integrados por profesionales de la Universidad de Savannah,

la Universidad de Los Andes y la Universidad de Javeriana. Están en la identificación, diagnóstico y tratamiento de la psiquiatría. experiencia en el campo. Problemas emocionales, emocionales, cognitivos y de comportamiento en niños, adolescentes y adultos, así como dificultades de aprendizaje y aprendizaje.

Aplicaciones

Plataformas virtuales diseñadas para la prevención de la ansiedad en adultos que se encuentren en la red entre estas están las siguientes: Mentavio, Meyó (Meyo Tech), Gurumind, AirPersons (Airpersons), Psichat.

Unidades Psicológicas en Bogotá

Las unidades de servicios psicológicos se encuentran ubicada en la ciudad de Bogotá hay más de 10 en donde se entienden como competencia directa algunas de estas unidades son las siguientes:

Unidades de servicios psicológicos pertenecientes a la universidad Católica de Colombia, Unidad de Orientación y Asesoría Psicológica (UOAP) perteneciente a la Universidad Cooperativa de Colombia ,Centro popular de Asesoría psicológica (CEPAP) Universidad Incca de Colombia ,Centro de Atención Psicológica integral PsicoTools ,Consultores en psicología de la Pontificia Universidad Javeriana ,Centro de Atención Psicológica IPS de la Universidad Santo Tomás ,Fundación Fray Eloy Londoño de la Universidad San Buenaventura ,Servicio de atención psicológica SAP UNAL ,Centro de Atención Psicosocial - Capsa Fundación Universitaria San Alfonso ,Universidad Konrad Lorenz - Centro de Psicología Clínica ,CUNAPS-Centro universitario de atención psicológica.

Cartillas de libre acceso

Cartilla para el afrontamiento del estrés en tiempos de enfermedad pandémica, Cartilla para el enfrentamiento del estrés por el covid-19 para trabajadores de la salud (Weide, Vicentini, Araujo, Machado, & Enumo, 2020)

Competencia Sucedánea

Natural Freshly, Natural Life, Dra. Diana Emilce Peña Sánchez

Productos de la competencia

Aplicaciones

La competencia del producto de forma directa es PSICOVIDA, es una idea que tiene como fin ayudar a la promoción del confort de los individuos por medio del entendimiento científico a lo largo de la enfermedad pandémica de coronavirus, por lo tanto, ofrece más de 25 productos, incluidos folletos psicoeducativos, videos, volantes, algunos con versiones en inglés y español, referentes a el tema de ansiedad y manejo del estrés.

1. Estrategias de afrontamiento por medio de talleres psicoeducativos
2. Cartillas de libre acceso.
3. Folletos
4. Guías para profesionales de la salud.

Análisis DOFA

Tabla 1

Análisis DOFA

| Análisis DOFA | |
|---|--|
| Debilidades | Oportunidades |
| <p>* El producto se enfoca exclusivamente en el tema del manejo de la ansiedad frente al contagio por enfermedades infectocontagiosas se brindarán exclusivamente indicadores físicos, cognitivos y emocionales para reconocer esta problemática y desarrollar estrategias de afrontamiento para la sensibilización y no se realizará ninguna intervención en otros temas.</p> <p>* Al ser una cartilla nueva en el mercado cuenta con poco personal certificado y competente para los temas que maneja la cartilla.</p> | <p>*Al ser un producto nuevo y ser distribuida de manera virtual, podrá ser aceptada más fácilmente por el tema del confinamiento y el trabajo remoto.</p> <p>*Al ser una cartilla nueva en el mercado de las EPS en Bogotá, para esta población será nuevo el tema de ansiedad frente al contagio por enfermedades infectocontagiosas teniendo una aceptación favorable.</p> |
| Fortalezas | Amenazas |
| <p>* A pesar de contar con poco personal, los profesionales potenciales están calificados y capacitados en la temática de la cartilla.</p> <p>* Los usuarios de esta cartilla tendrán un acompañamiento continuo por medio de la página web https://cartillahealthpsychologyblogspot.com/2021/04/pri-mera-parte.html.</p> <p>En esta página se tendrán acceso a diferentes capacitaciones relacionadas con el tema, también encontrarán fotos, información de interés, preguntas frecuentes y chat personalizados. Acceso libre.</p> | <p>* Al ser una cartilla virtual nuestros clientes podrían buscar otras opciones que se ofrezcan de manera física.</p> <p>*Al no manejar varios temas aparte de la ansiedad frente al contagio por enfermedades infectocontagiosas los clientes buscarán otras opciones de cartillas, que sean más completas con múltiples temas, adquisición de paquete más completos y económicos.</p> |

En la tabla 1 se evidencia las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas referentes al producto ofrecido.

Estrategias

Para enfrentar las amenazas evidenciadas en el análisis anterior, con la cartilla manejo de la ansiedad frente al contagio por enfermedades infectocontagiosas se brindarán nuevas estrategias para el manejo de la ansiedad, así mismo sobre factores estresores, aprendizaje de indicadores físicos, cognitivos y emocionales, para reconocer esta problemática y varias temáticas, se desarrollarán estrategias de afrontamiento sobre este tema en específico y otros temas de interés y problemáticas actuales, además de esto se evaluaría la posibilidad de presentar unos ejemplares de manera física.

Canales de Distribución

“HEALTH PSYCHOLOGY” es un producto que los clientes pueden encontrar por medio de la página web <https://cartillahealthpsychology.blogspot.com/2021/04/primeraparte.html>. En esta página se tendrán acceso a diferentes capacitaciones relacionadas con el tema, también encontrarás fotos, información de interés, preguntas frecuentes y chat personalizados, adicionalmente se les dará a conocer todas las ventajas y beneficios que podrán recibir al adquirir nuestro producto.

Para dar a conocer el producto se utilizará publicidad por medio de correos electrónicos, eps, por medio de anuncios publicitarios, pauta en medios y pautas en redes de profesionales de la salud reconocidos para publicitar. Adicional a esto, se ofrecerá capacitaciones de profesionales especialistas en la ansiedad y de técnicas para la relajación.

Resultado del Estudio de Mercado

A continuación, se muestran los resultados obtenidos en la encuesta de mercadeo aplicada a 30 personas por medio de formularios de Google. Con el consentimiento de cada uno de los participantes.

Tabla 2

Información Sociodemográfica de los Participantes

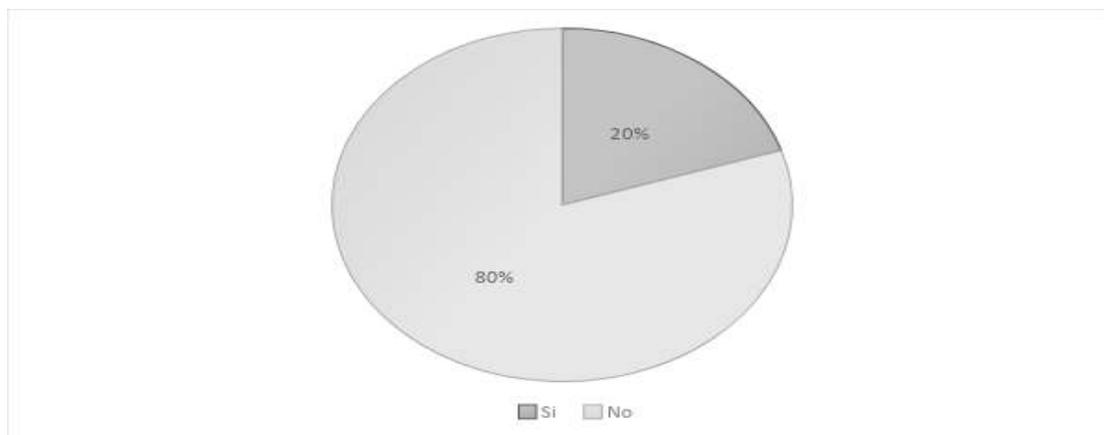
| Género | f | % | Edad | F | % |
|-----------------------------|----------|----------|------------------|----------|----------|
| Mujer | 25 | 83,3 | 18-33 | 23 | 76,6 |
| Hombre | 5 | 16,7 | 34-49 | 5 | 16,7 |
| | | | 50-65 | 2 | 6,7 |
| Estrato | f | % | Ocupación | F | % |
| 2 | 8 | 26,6 | Desempleado | 1 | 3,4 |
| 3 | 20 | 66,7 | Empleado | 14 | 46,6 |
| 4 | 2 | 6,7 | Independiente | 5 | 16,6 |
| | | | Estudiante | 9 | 30 |
| | | | Pensionado | 1 | 3,4 |
| Nivel de escolaridad | f | % | | | |
| Bachillerato | 4 | 13,4 | | | |
| Profesional | 13 | 43,3 | | | |
| Especialista o Magister | 7 | 23,3 | | | |
| Técnico | 6 | 20 | | | |

Como se puede observar en la tabla 2, el 83,3% de la muestra estuvo conformado por mujeres y el 16,5 restante fueron hombres; en relación con las edades de las personas que diligenciaron la encuesta se observó que oscilan entre los 18 -65 años, en el rango de 18-33 se encuentra el 76,6% de las personas, en el rango de 34-49 el 16,7 % y en el de 50-65 el

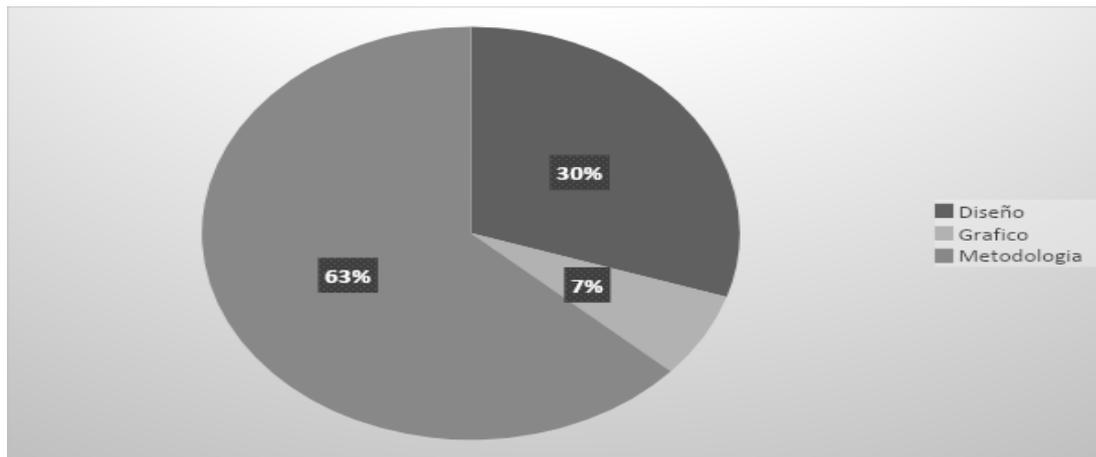
6,7%. En relación a la ocupación, el 46,6 % se desempeña como empleado ,el 30% como estudiantes, el 16,6% de la población como independientes, el 3,4% como desempleado al igual que el 3,4% es pensionado ,así mismo teniendo en cuenta el nivel de escolaridad se puede decir que en la mayoría son profesionales con títulos universitarios con un porcentaje del 43,3% seguido de especialista o magister con un porcentaje del (23,3 %), según lo anterior los porcentajes más bajos fueron bachillerato con el 13,3 y técnico o tecnólogo con el 20%, finalmente el estrato socioeconómico que más prevaleció fue el tres con el 66,7 seguido del estrato dos con el 26,6 % , siendo los estratos más comunes entre los mencionados.

Figura 3

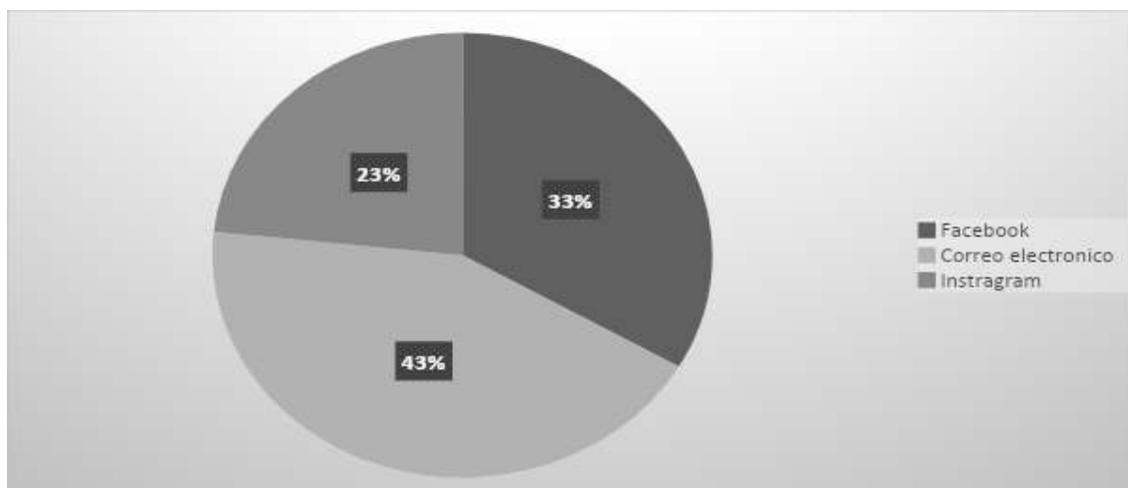
Conoce Productos Similares al que se va a Ofrecer



En la figura 3, se evidencia que, dentro de la muestra, el 80% de las personas encuestadas afirman no conocer productos similares que atiendan la problemática de la ansiedad por enfermedades infectocontagiosas, por el contrario, el 20% si tiene algún conocimiento respecto a este tipo de productos.

Figura 4*Qué Aspectos le Llamam la Atención en una Cartilla*

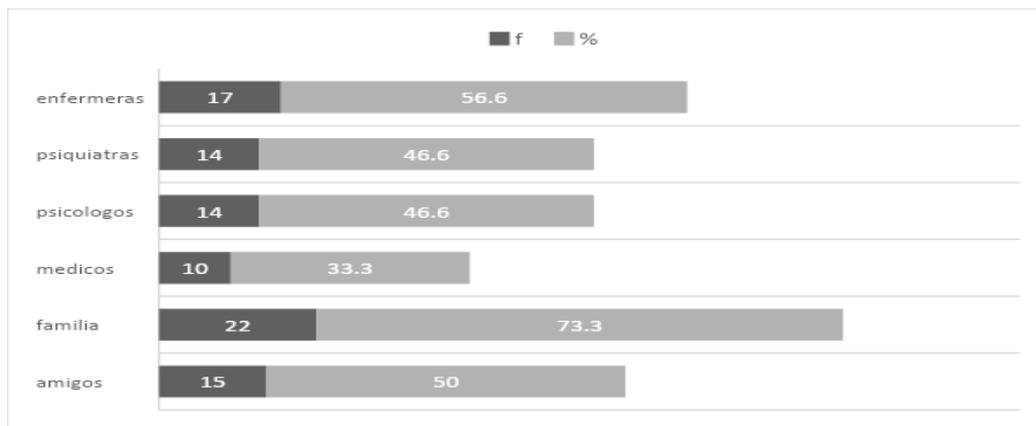
En la figura 4 se refleja que la mayoría de participantes de la encuesta reconocen que lo que más les llamaría la atención sería la metodología con el 63%, seguida del diseño con el 30% y finalmente los gráficos con un 7%. Lo que indica que la población encuestada focaliza su atención en lo metodológico, del producto denominado ansiedad por enfermedades infectocontagiosas.

Figura 5*Por qué Medios Electrónicos le Gustaría Recibir Información sobre el Producto*

Según los resultados obtenidos, en la figura 5, se evidencia que los medios en los que los participantes de la encuesta suelen recibir información con mayor frecuencia relacionada con productos de este tipo, es por medio de correo electrónico con un (43%) seguido de las redes sociales (Facebook, Instagram) con porcentajes del 34% y el 23%. Según lo anterior el correo es el recurso más utilizado por los encuestados para adquirir información publicitaria.

Figura 6

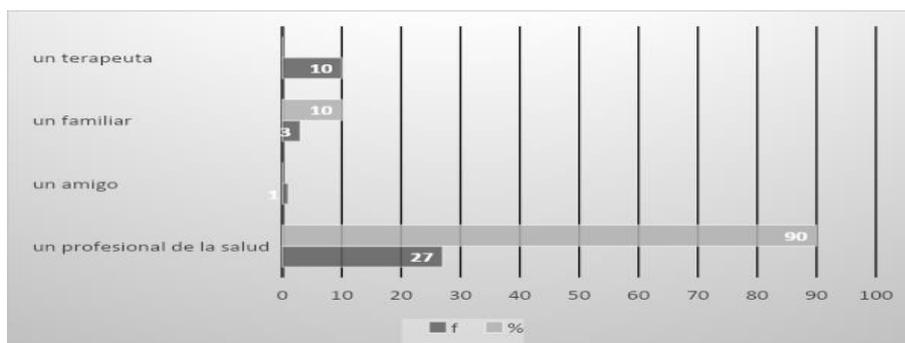
Poblaciones a las que le Beneficia este Producto



La figura 6 muestra que el producto debería tenerse en cuenta y podría beneficiar a las siguientes poblaciones, familia con 100% siendo este el resultado más frecuente entre los encuestados, además de enfermeras y médicos principalmente con porcentajes cercanos, siguiendo con un 43,3% amigos, psicólogos y psiquiatras.

Figura 7

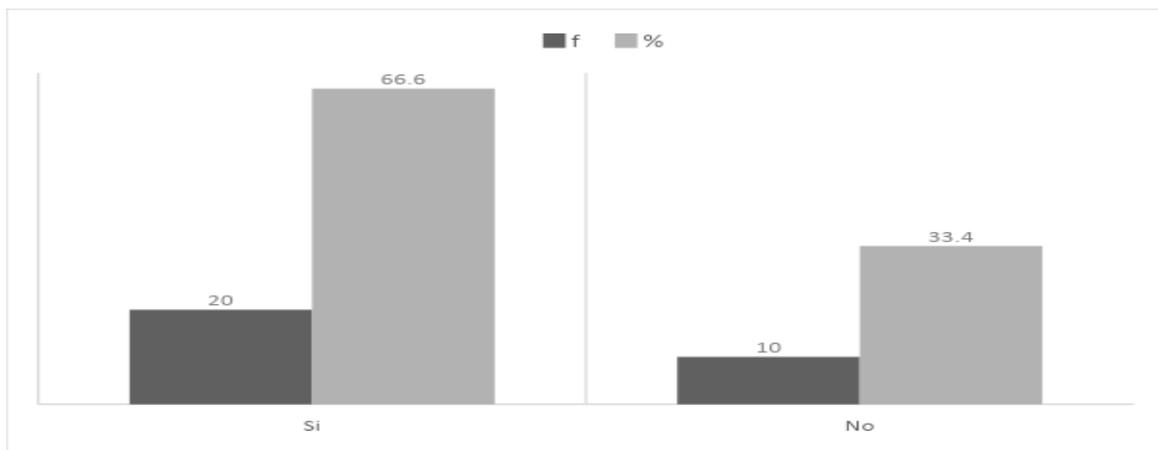
Quien le Generaría Mayor Seguridad al Momento de Recomendar el Producto



Como se observa en la anterior figura 7 a la población encuestada, le generaría mayor seguridad si el producto se lo diferenciara un profesional de la salud sin distinguir profesión, teniendo este un 90% sobre los demás porcentajes, seguido por un familiar con el 10% y finalmente el que obtuvo un menor valor fue un amigo con el 3,3%.

Figura 8

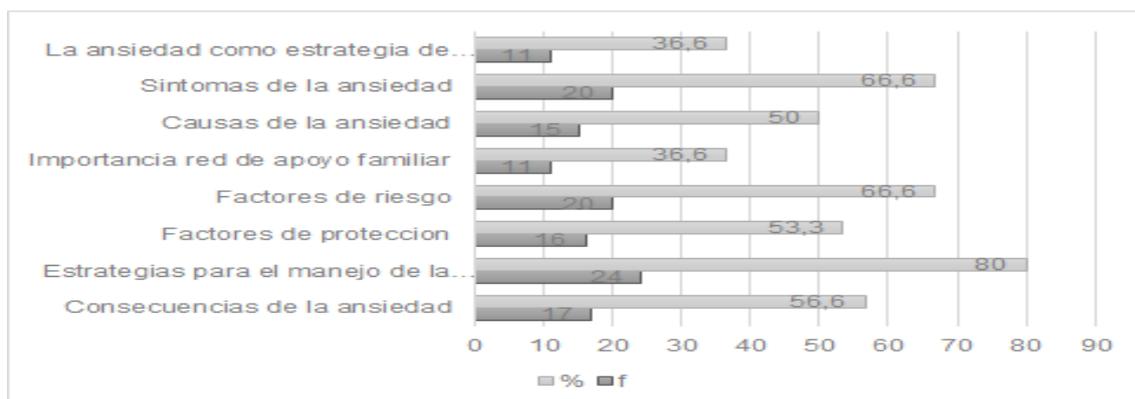
Tiene Conocimiento sobre los Trastornos de Ansiedad



La mayoría de los participantes de la encuesta tienen algún conocimiento sobre los trastornos de ansiedad por enfermedades infectocontagiosas. Siendo un 66,6% de las personas que respondieron (Si) y un 33,4% que respondieron (No) es decir este porcentaje de la población no tiene conocimiento sobre el tema del producto.

Figura 9

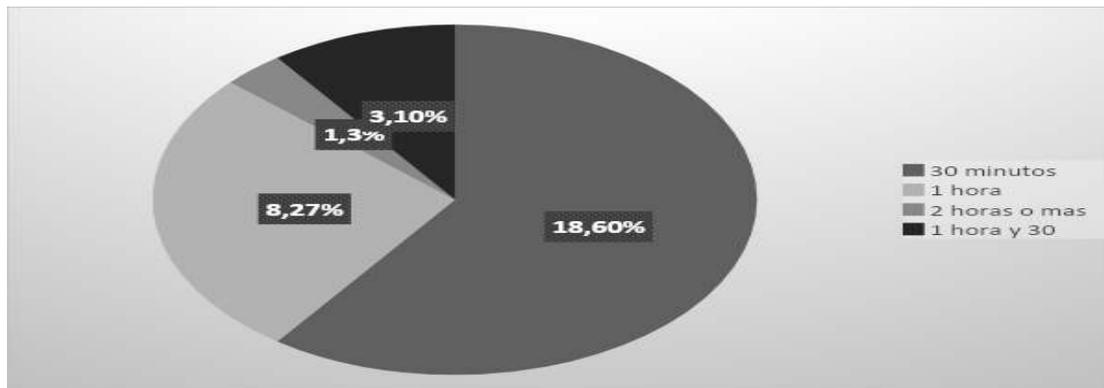
Contenido que Sugiere para este Producto



Se observa que dentro del contenido a tratar en el producto que los encuestados recomiendan están estrategias para el manejo de la ansiedad con (80%), factores de riesgo con un (66,6%), síntomas de ansiedad con el (66,6%), siendo estos lo que mayor porcentaje obtuvieron, seguido están los temas factores de protección (53,3%).

Figura 10

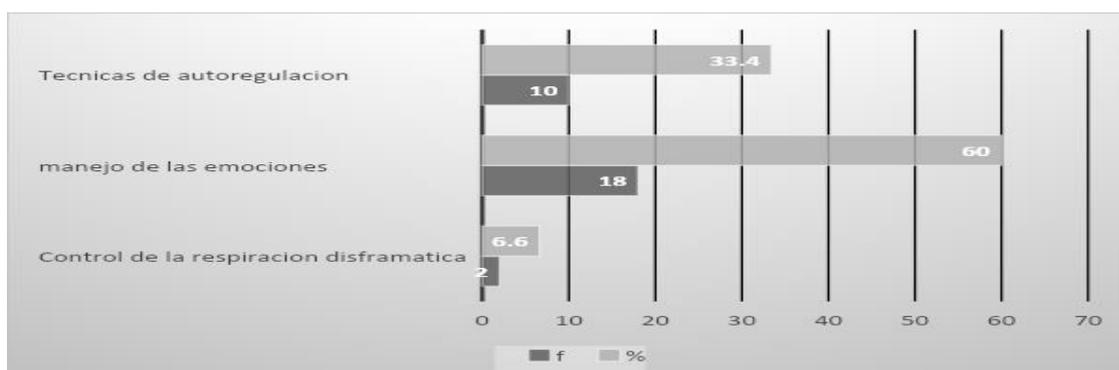
Cuanto Tiempo Dedicaría a este Producto



Como se observa en las figuras, en relación con el tiempo que las personas que diligenciaron la encuesta estarían dispuestas a dedicar diariamente a la cartilla, se observó que 30 minutos es la respuesta más elegida con un porcentaje del (60%), luego 1 hora con (26,6%) de las personas, siendo 1 hora y 30 minutos (10%) y finalmente en el rango de 2 horas o más un porcentaje de (3,4%) el tiempo que menos dedicarían.

Figura 11

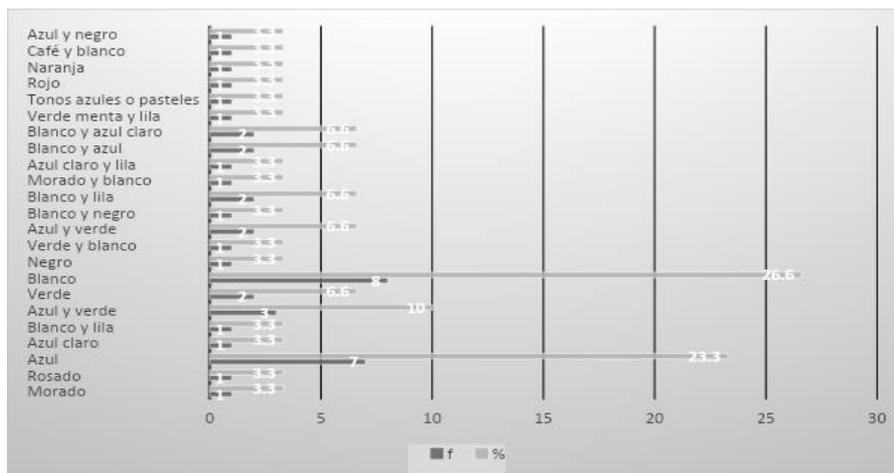
Temas Adicionales que le Gustaría que Tuviera este Producto



En la figura, se muestra los temas adicionales que los encuestados les gustaría recibir en el producto, entre los más mencionados se encuentra el manejo de las emociones con un 60% superior a los temas, en el segundo tema de interés es 33,4%, siendo el que obtuvo un menor porcentaje control de la respiración diafragmática con un 6,6%.

Figura 12

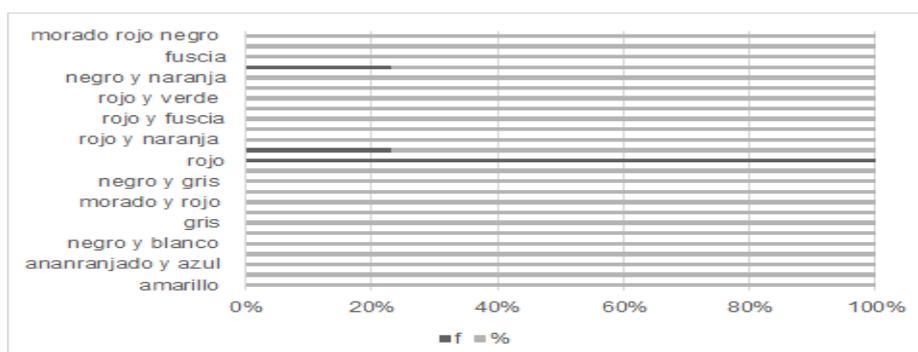
Colores que le Generan Tranquilidad



Se indago sobre este tema ya que se pretende utilizar los colores que las personas suelen asociar con calma, tranquilidad, se encontró que el color que más se vincula es el azul y verde con un 10% luego los colores más mencionados por los participantes son blanco, azul, lila y rosado.

Figura 13

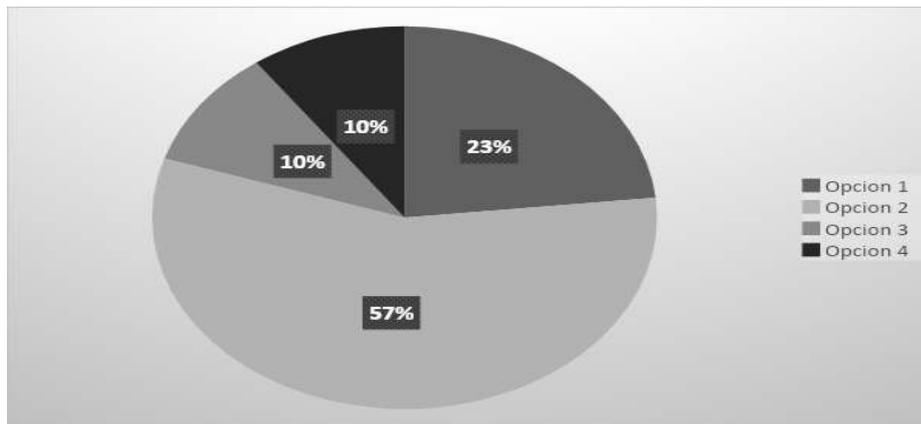
Colores que le Generan Intranquilidad



En la figura 13 se evidencia que en cuanto a los colores que se asocian con la intranquilidad se encontró que el color con mayor vinculación a la intranquilidad en la encuesta es el color rojo y luego los colores más mencionados son el rojo y naranja y el color fucsia.

Figura 14

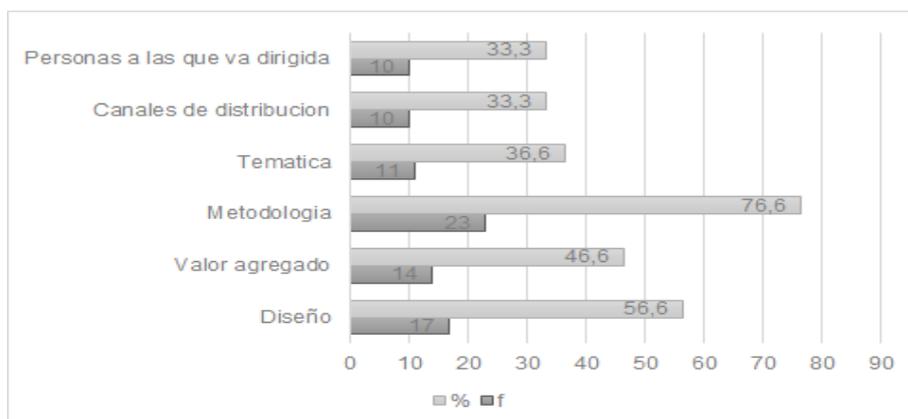
Letra que le gustaría que tuviera este producto



Se puede observar en la figura 14 que en cuanto a qué tipo de letra parece más apropiada para la cartilla. En la encuesta se obtuvo que para el 56.7 % su preferencia es la letra TIMES NEW ROMAN también se encontró que para el 23.3 % es la letra ARIAL. Por otro lado, para la letra CALIBRI se obtuvo un 10% y a para la letra BRUSH SCRIPT 10%.

Figura 15

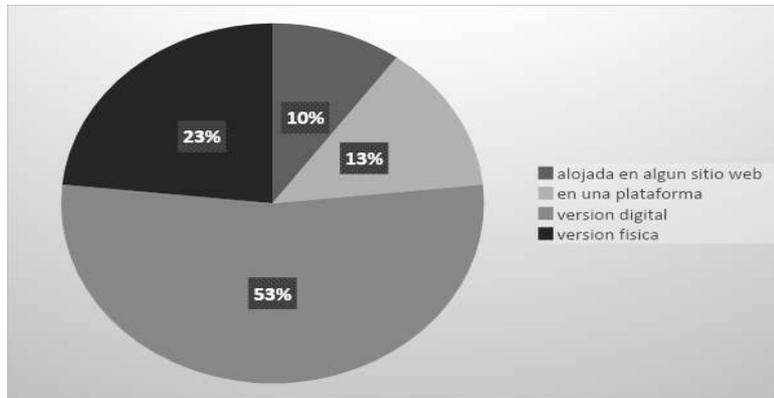
Elementos Relevantes en la Cartillas



Se puede observar en la gráfica que, en cuanto a los elementos relevantes, obtuvo un valor de (76,6) el cual fue la metodología quien fue la respuesta más escogida por los encuestados.

Figura 16

Versión en la que le Gustaría ver Alojado este Producto



Según los resultados de la encuesta se encuentra que en cuanto a en qué versión le gustaría obtener la cartilla al 53.3 % de los encuestados mencionaron en versión digital mientras que a él 23.4 % le gustaría obtener la cartilla en versión física. Por otro lado, el 13.3% en una plataforma y por último se encontró que para el 10 % les gustaría obtener la cartilla en algún sitio web.

Figura 17

Cuánto invertiría en este producto



Según los resultados obtenidos, en la encuesta se encuentra que el 73.4 % estaría dispuesto a invertir un valor de \$ 300.000 mientras que el 26.6 % estaría dispuesto a invertir un valor de \$ 4000.000.

Discusión del Estudio de Mercado

A continuación, se presentan las decisiones tomadas en relación a los resultados del estudio de mercado para el diseño y la elaboración del producto según los criterios y preferencias de los encuestados.

1. En cuanto a los participantes la mayoría de los encuestados refirió que no conoce productos similares por lo que hace que se favorezca la cartilla ya que no es un tema muy reconocido con tanta competencia entonces se tomará esto en cuenta.
2. La mayoría de participantes tiene en cuenta la metodología, por lo tanto, esta se tomará en de cierta manera donde se centrará en diseñar una metodología que favorezca la interacción de las personas con el producto también se generará el mantenimiento a largo plazo de las habilidades que se adquieran con la cartilla.
3. Se hará llegar información de la cartilla por correo electrónico ya que este medio refiere más consulta por la mayoría de los encuestados.
4. La mayoría de personas encuestadas mencionaron que este producto puede beneficiar a su familia por lo tanto se tomará como una población potencial para que estas personas de su familia puedan ser beneficiadas por todo el tema de la contingencia que actualmente nos encontramos.
5. Para los participantes les genera más seguridad si el producto lo recomienda un profesional de la salud por lo cual se toma en cuenta esto para que nuestros primeros clientes potenciales sean los profesionales en salud mental para que ellos sean los que adquieran el producto y sean quien lo referencian.

6. A partir de las respuestas de los participantes se evidencia que pueden tener algún conocimiento relacionado con la temática de la cartilla que puede facilitar el diseño de la misma y la comprensión de la misma.
7. A partir de las respuestas se identifica que la cartilla debe incluir estrategias para el manejo de la ansiedad y estrategias para la regulación emocional.
8. Dentro del diseño de la cartilla se tendrá en cuenta que las actividades exijan una interacción con el material de 30 minutos diarios para no generar fatiga en las personas que la utilicen.
9. Dentro de la gama de colores que se va a tener en cuenta en la elaboración de la cartilla se encuentran los colores azul y verde que fueron vinculados por los encuestados por la calma y la tranquilidad.
10. Dentro de la gama de colores que se van a tener en cuenta en el producto, se excluirán los colores rojo, naranja y fucsia porque estos colores están asociados con emociones desagradables en los participantes de la encuesta.
11. El tipo de letra seleccionado por los encuestados es TIMES NEW ROMAN en tamaño número 12.
12. Dado el alcance del presente producto se realizó una selección de los elementos metodología y diseño, en los cuales se profundizará más ya que pueden generar el agrado y la permanencia en el uso del producto.
13. Dada la elección de los participantes en la encuesta, se tomó la decisión de distribuir la cartilla en versión digital.
14. Dado que las dos opciones (300,000 y 400,000) de precio fueron las más elegidas por los encuestados se eligió un valor promedio para el precio de la cartilla el cual es \$350.000.

Presupuesto**Tabla 3***Presupuesto*

| Materiales directo | Valor |
|--|------------------------|
| Diapositivas (pago único) | \$30.000 |
| Ilustraciones (pago único) | \$350.000 |
| Hojas (papel fotográfico marca epson) (por 35 hojas x 1 ejemplar) (pago por 5 ejemplares) | \$300.000 |
| Papelería (esferos, etc.) | \$30.000 |
| Materiales indirectos | |
| Internet (anual) | \$2.520.000 |
| Alquiler de equipos (computadores, video beam) (anual) | \$2.400.000 |
| Mantenimiento (página web, pc) (anual) | \$1.800.000 |
| Vídeos (pago único) | \$100.000 |
| Impresiones de la cartilla (pago por 5 ejemplares) | \$300.000 |
| Hosting y dominio (150 dólares al año) | \$550.000 |
| Montaje de la cartilla (diseñador gráfico) (pago único) | \$500.000 |
| Montaje de la página web (único pago) | \$750.000 |
| Mano de obra | |
| Diseño del producto(cartilla) (hora profesional * # 3 horas de trabajo en diseño) | \$50.000 x hora |
| Asesoramiento con los profesionales de la salud | \$160.000 costo x hora |
| Otros costos indirectos | |

| | |
|--|------------------|
| Pautas publicitarias (banner en boletín virtual) (40.000 correos costo *17) | \$ 680.000 |
| <u>Campaña de lanzamiento (Inauguración)</u> | <u>\$600.000</u> |
| | |
| Total | \$11.160.000 |

En la tabla 3 presupuesto encontramos costos y gastos los cuales son Diseño del producto (cartilla), Diseñador gráfico (boceto de ilustraciones para la cartilla), Pautas publicitarias (banner en boletín virtual), Publicidad en redes sociales (Instagram, Facebook), Página web, Acompañamiento (profesional en la página web de dudas), el alquiler de equipos (video beam, computador), mantenimiento de la página web, pc).

Resultados

A continuación, se muestra el diseño de la cartilla para población adulta y profesionales en la salud. Debido a las características del producto, las figuras cuenta con su explicación incluida dentro de la misma como se observa en el presente apartado.

Figura 18

Producto cartilla “HEALT PSYCHOLOGY”



Figura 19

Presentación de las autoras

ACERCA DE LAS AUTORAS



Daniela Mateus Hernandez
Estudiante de Psicología
Pasatiempos: Escuchar música, leer, aprender
Tema de interés académico: Especialización en psicología jurídica y Diplomados



Yudy Catherine Rodriguez Forero
Estudiante de Psicología
Pasatiempos: Leer, escuchar música, caminar.
Tema de interés a nivel académico: Especialización Diplomados.



Maria Fernanda Galindo Padilla
Estudiante de Psicología
Pasatiempos: Leer, aprender un idioma nuevo y viajar.
Tema de interés académico: Especialización en psicología organización y Diplomados

Figura 20

Conceptualización del término ansiedad



Figura 21

Características de la sintomatología



Figura 22

Preguntas relacionada buena o mala



¿CONSIDERA USTED QUE LA ANSIEDAD ES BUENA O MALA ?

Según lo mencionado anteriormente escriba en las siguientes líneas su respuesta



Figura 23

Diagrama de venn sobre la ansiedad



Figura 24*Comportamientos que se deben evitar*

la ansiedad prepara al ser humano, para luchar, atacar o enfrentar el peligro para emprender la huida, para evitar situaciones anteriores, se activan conductas que generan miedos en relación al carácter social. (Baeza, 2008).

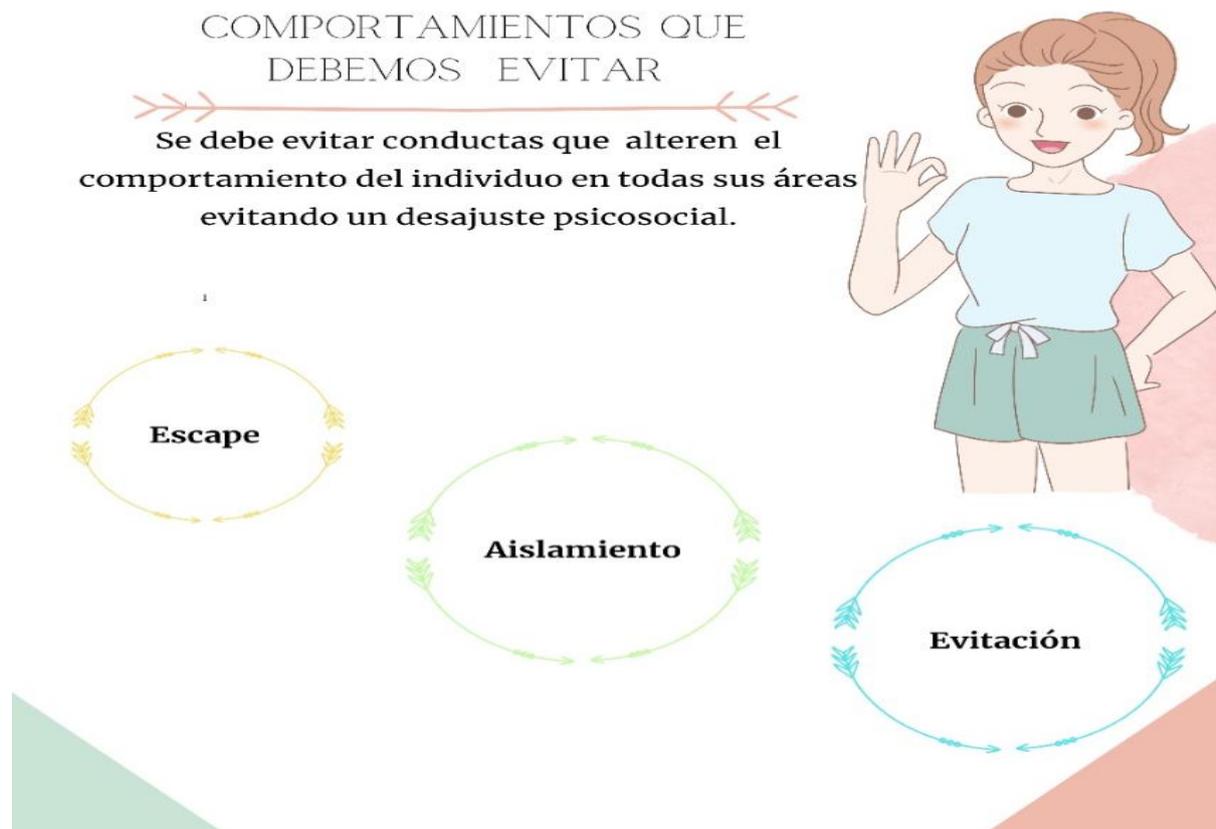


Figura 25

Datos relevantes



Figura 26*Contextualización del término enfermedades infectocontagiosas*

Figura 27

Figura de las enfermedades más comunes

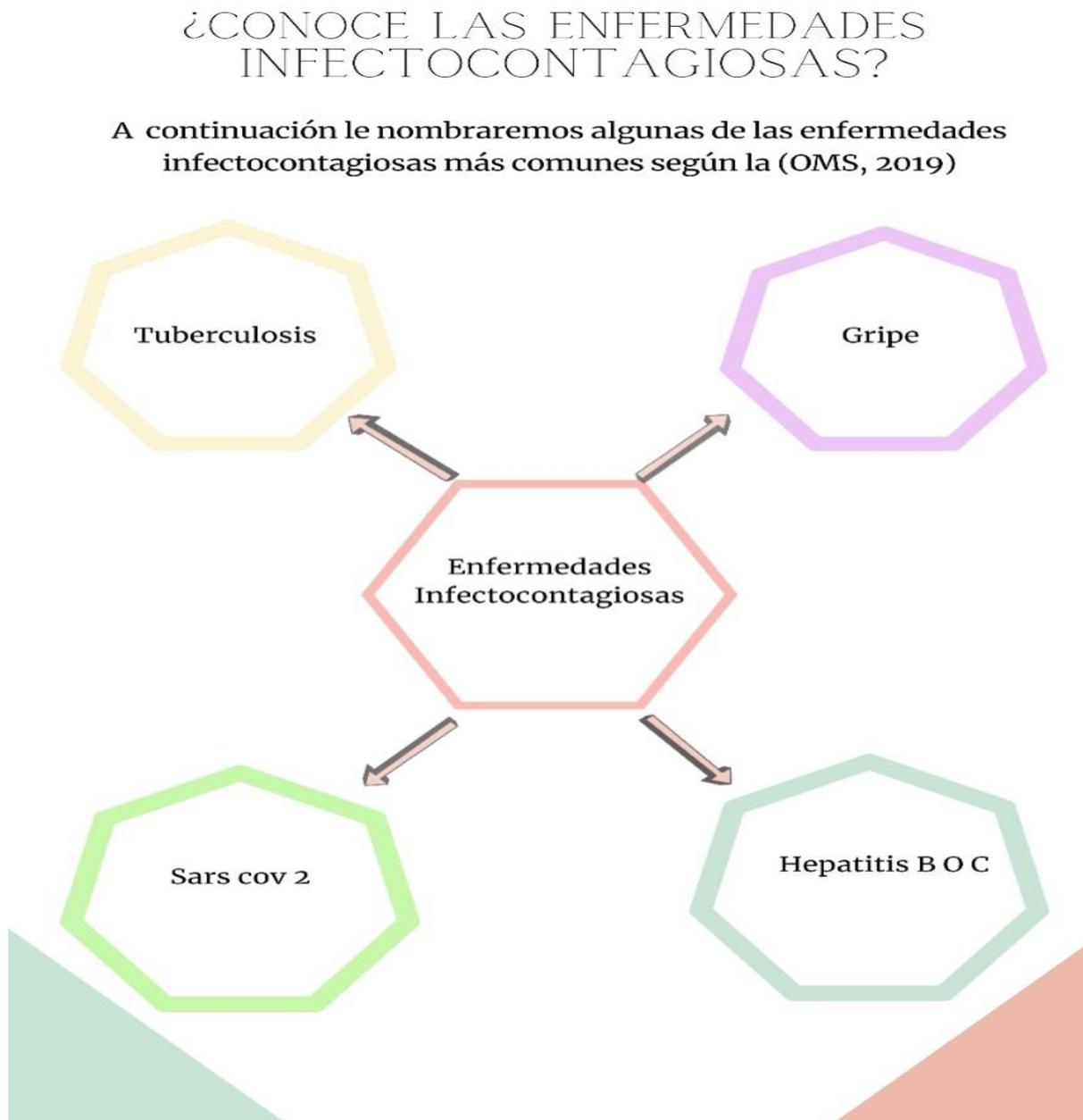


Figura 28**Definiciones**

DEFINICIONES

TUBERCULOSIS

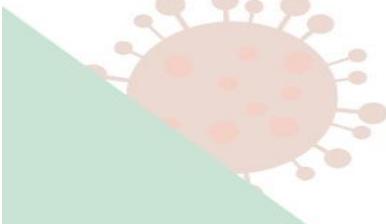
La tuberculosis es una enfermedad causada por *Mycobacterium tuberculosis*, una bacteria que casi siempre afecta a los pulmones (OMS,2016).
Es curable y prevenible.



SARS COV 2

Es una enfermedad infecciosa causada por un coronavirus recientemente descubierto. La mayoría de las personas que enferman de COVID 19 experimentan síntomas de leves a moderados y se recuperan sin tratamiento especial.

se transmite principalmente a través de las gotículas generadas cuando una persona infectada tose, estornuda o espira (OMS, 2019).



GRIPE

Es un foco de contagio que afecta principalmente los bronquios, las cavidades respiratorias y los pulmones. La infección puede llegar a durar una semana caracterizándose por una fiebre con temperatura alta, dolor y malestar en los músculos, congestión general, tos, irritación de garganta, entre otros síntomas (OMS,2020)



HEPATITIS B O C

La hepatitis B o C es una infección vírica que afecta al hígado y puede dar lugar tanto a un cuadro agudo como a una enfermedad crónica.

- El virus se transmite habitualmente de la madre al niño durante el nacimiento y el parto, así como por contacto con sangre u otros líquidos corporales (OMS, 2020).

Figura 29*Actividad crucigrama*

PISTAS

VERTICAL

1. Sistema de alarma del cuerpo.
2. La función de la ansiedad es.
3. Es la liberación de un líquido salado por parte de las glándulas sudoríparas del cuerpo.



HORIZONTAL

1. La ansiedad prepara al ser humano para.
2. Se activan conductas que generan miedos.
3. Es una enfermedad causada por una bacteria que casi siempre afecta a los pulmones.
4. Es una infección vírica que afecta el hígado y puede dar lugar tanto a un cuadro agudo

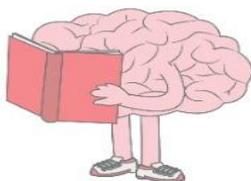


Figura 30

Solución de crucigrama

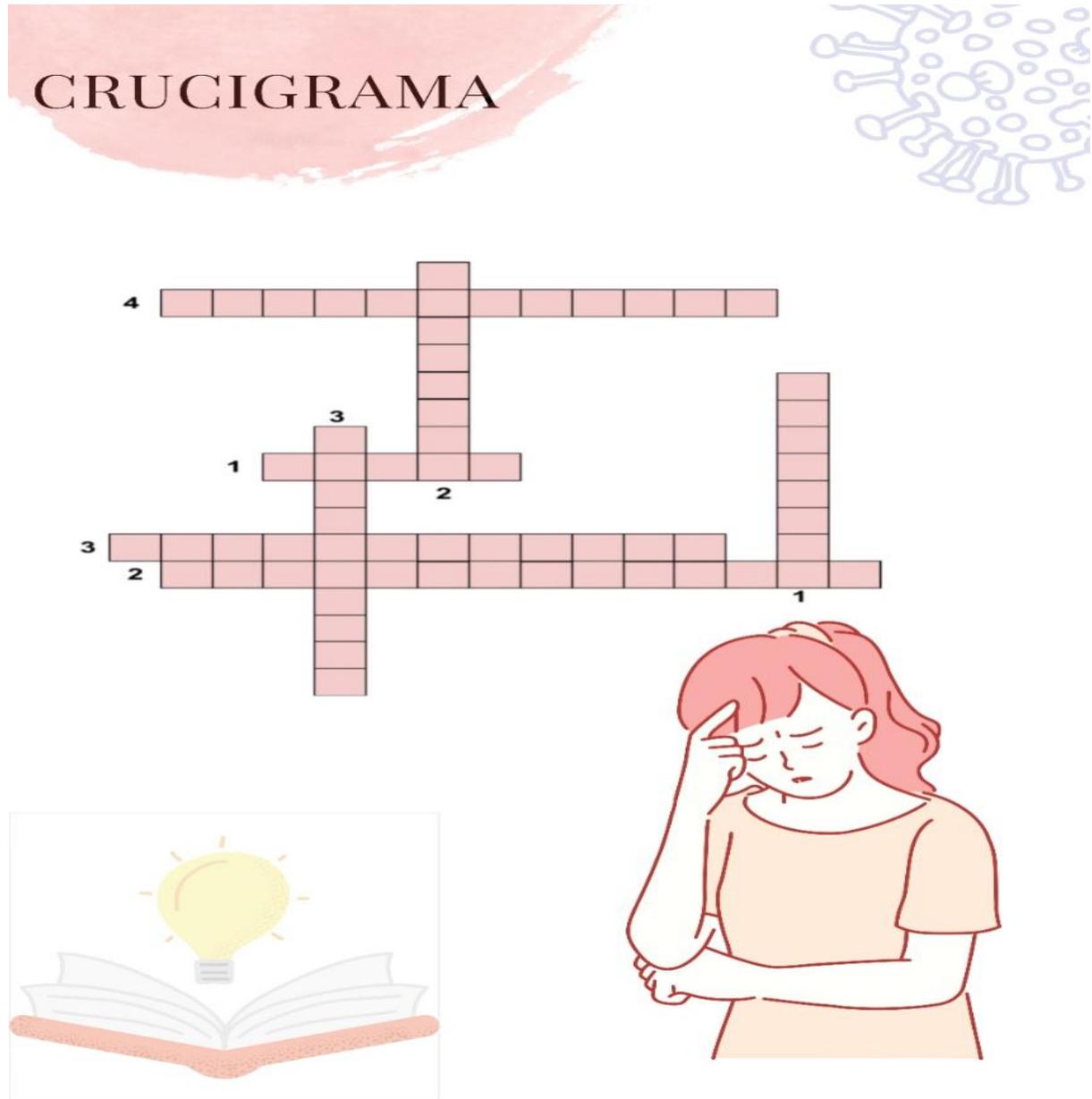


Figura 31

Relación de conceptos

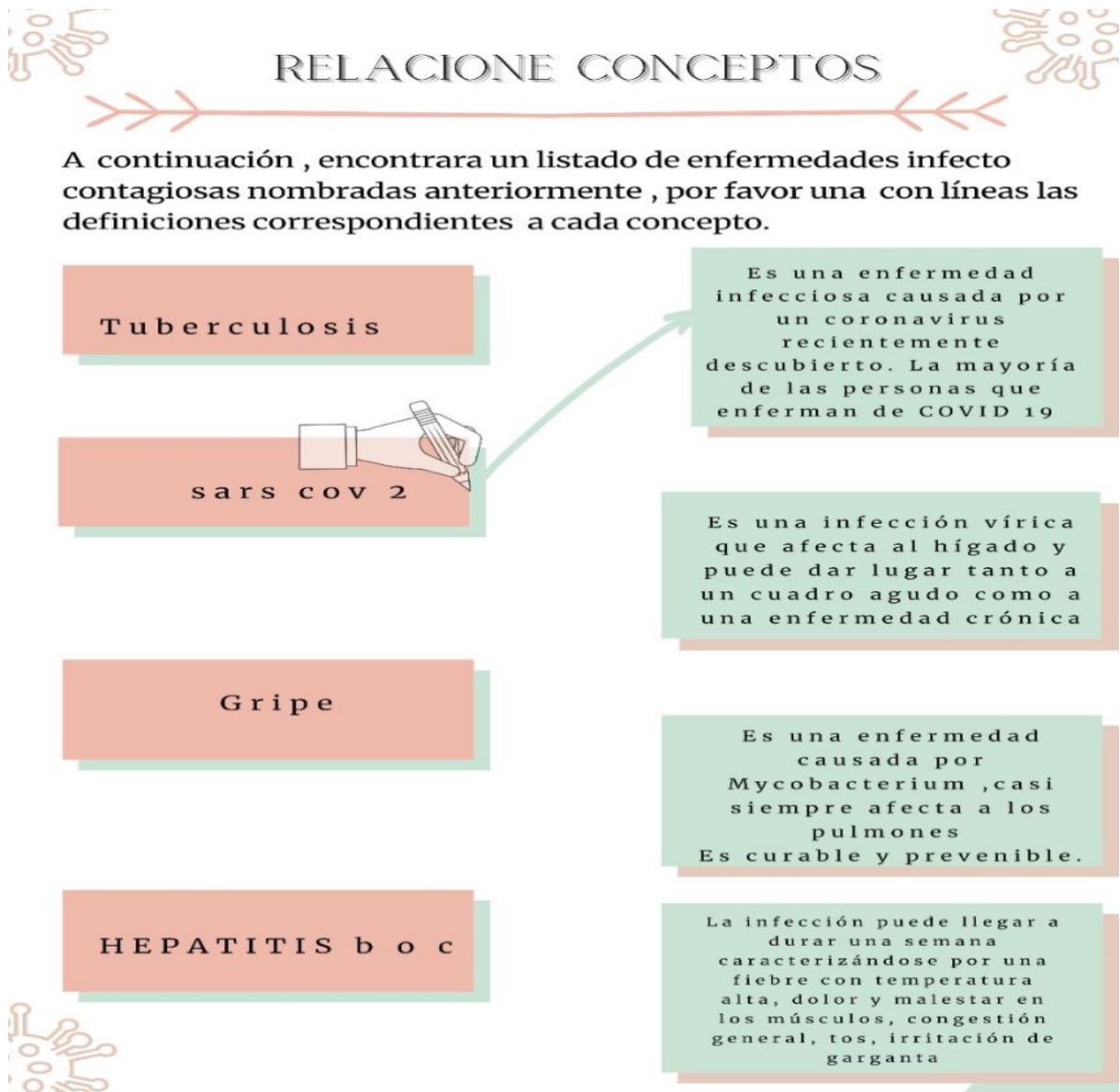


Figura 32*Análisis funcional*

Para que entienda qué sucede en su cuerpo, qué piensa, hace y siente cuando tiene ansiedad, a continuación se explicara en que consiste un análisis funcional junto a un ejemplo.

¿COMO
IDENTIFICAR
SITUACIONES DE
ANSIEDAD?

ANÁLISIS FUNCIONAL

Es una herramienta de gran utilidad para explicar el comportamiento y, en base a esta explicación, establecer los objetivos de tratamiento adecuados a cada sujeto, así como las técnicas y estrategias de intervención pertinentes.

El objetivo es identificar las relaciones existentes entre las respuestas de la persona y las variables del contexto (Keawe et al ...2013).

REGISTRO

Se recogen los eventos, tal como ocurren y se describen, qué pensó, que sintió, que hizo, cuando tiene ansiedad.



Figura 33*Registro análisis funcional*

EJEMPLO AF

A continuación, encontrará un ejemplo de un registro de análisis funcional
Adaptado de (Keawe et al ...2013).



| | | |
|--|--|---|
| <p>1 FECHA Y HORA</p> <p>20 Abril 2021 a las 12:00pm</p> | <p>2 SITUACIÓN</p> <p>Me encontraba en el transporte publico</p> | <p>3 EVENTO</p> <p>Me dirigía a mi trabajo en el transporte público cuando la persona que estaba al lado empezó a estornudar</p> |
| <p>4 ¿QUE PENSÓ?</p> <p>Que esa persona tenía un virus contagioso que me podría enfermar</p> | <p>5 ¿QUÉ SINTIÓ?</p> <p>Dolor de cabeza, mi corazón latía rapido, temblor, sudoracion.</p> | <p>6 ¿QUE HIZO?</p> <p>Me levante del asiento y empecé a correr y me baje del Transmilenio</p> |
| <p>7 ¿QUE PASO CON USTED?</p> <p>Se me quito ese malestar y mi medio disminuyo en su mayoría.</p> | <p>8 ¿QUE PASO A SU ALREDEDOR?</p> <p>Todo el mundo se me quedo viendo cuando me baje.</p> | |

Figura 34*Solución de registro*

ELABORE SU PROPIO REGISTRO

A continuación encontrará una tabla de registro en donde deberá diligenciar de manera detallada un evento de su cotidianidad durante una semana, en la que identifique las situaciones que suelen generarle dichas respuestas asociadas a la ansiedad.

| | | |
|-------------------------------------|---|------------------------|
| 1 FECHA Y HORA | 2 SITUACIÓN | 3 EVENTO |
| 4 ¿QUE PENSO? | 5 ¿QUE SINTIO? | 6 ¿QUE HIZO? |
| 7 ¿QUE PASO CON USTED? | 8 ¿QUE PASO A SU ALREDEDOR? | |

Figura 35*Identificación de pensamientos*

RECONOZCA SUS PENSAMIENTOS

Los procesos cognitivos, son importantes entre ellos se encuentran **los pensamientos de tipo anticipatorio**, la función de la ansiedad es preparar al organismo para posibles peligros o amenazas, la ansiedad ha de activarse antes de que el peligro se materialice (Baeza, 2007).

En varias ocasiones la ansiedad aumenta debido a que dejamos que nuestros pensamientos comiencen a aparecer sin antes indagar si lo que pensamos es verdad.



Figura 36*Registro de pensamientos***REALICE UN REGISTRO DE SUS
PENSAMIENTOS**

El pensamiento tiene gran capacidad de auto-activación fisiológica de la emoción (Baeza, 2007).



Describa un acontecimiento o una situación de su cotidianidad en donde haya evidenciado síntomas o pensamientos asociados a la ansiedad (describa en donde estaba y que estaba haciendo)



Identifique el pensamiento que le surgió en ese momento.



Reconozca la emoción es decir como se sintió

Figura 37

Ejemplo de registro de pensamientos

A continuación, le mostramos un ejemplo de cómo se deberá registrar los pensamientos que presenta cada vez que se expone a una situación que le genera ansiedad.

Adaptado de (Baeza, 2007).



| Fecha | Situación | Pensamiento | Emoción como se siente |
|---|---|--|---|
| <p>1</p> <p>Ejemplo: Miercoles 14 de abril del 2021</p> | <p>2</p> <p>Todo el mundo está ocupado y voy a pasar la tarde sin nada que hacer</p> | <p>3</p> <p>"Nadie quiere estar conmigo, estoy desperdiciando mi vida"</p> | <p>4</p> <p>Angustia y tristeza</p> |
| <p>1</p> <p>Miercoles 21 de abril 2021</p> | <p>2</p> <p>Iba en el transporte público para mi casa y había una persona tosiendo.</p> | <p>3</p> <p>"me voy a enfermar" "me voy a morir"</p> | <p>4</p> <p>Preocupación, taquicardia, sudoración</p> |

Figura 38*Autorregistro de pensamientos*

A continuación, deberá registrar los pensamientos que presenta cada vez que se expone a una situación que le genera ansiedad



| Fecha | Situación | Pensamiento | Emoción como se siente |
|-------|-----------|-------------|------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Figura 39*Manejo de la ansiedad*

TIPS 

APRENDA A MANEJAR LA ANSIEDAD

A continuación, referimos algunas de las actividades que puede aplicar para aprender a manejar la ansiedad por enfermedades infectocontagiosas

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN
Respiración diafragmática

Dato curioso

Cuando sufrimos un episodio de estrés o de ansiedad, el patrón de nuestra respiración es intenso, acelerado e irregular. Además, respiramos con el pecho por lo tanto es también una respiración muy superficial. Todo ello puede llevarnos a **hiperventilar** (López, 2017)



Figura 40**Respiración diafragmática****RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA**

Es una estrategia psicofisiológica no invasiva, en la cual se induce al participante a respirar de manera rítmica, lenta, con inhalaciones profundas, exhalaciones pronunciadas y pausas entre la inspiración y la expiración.

la respiración diafragmática promueve un incremento en la temperatura nasal (Kano, et al., 2016)



¿Conoce esta técnica, alguna vez la ha utilizado?

BENEFICIOS DE LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

- Reduce el dolor
- Ayuda con el ritmo cardiaco
- Reduce la ansiedad

- Reduce la tensión muscular
- Reduce el estrés
- Hace que la respiración sea más lenta

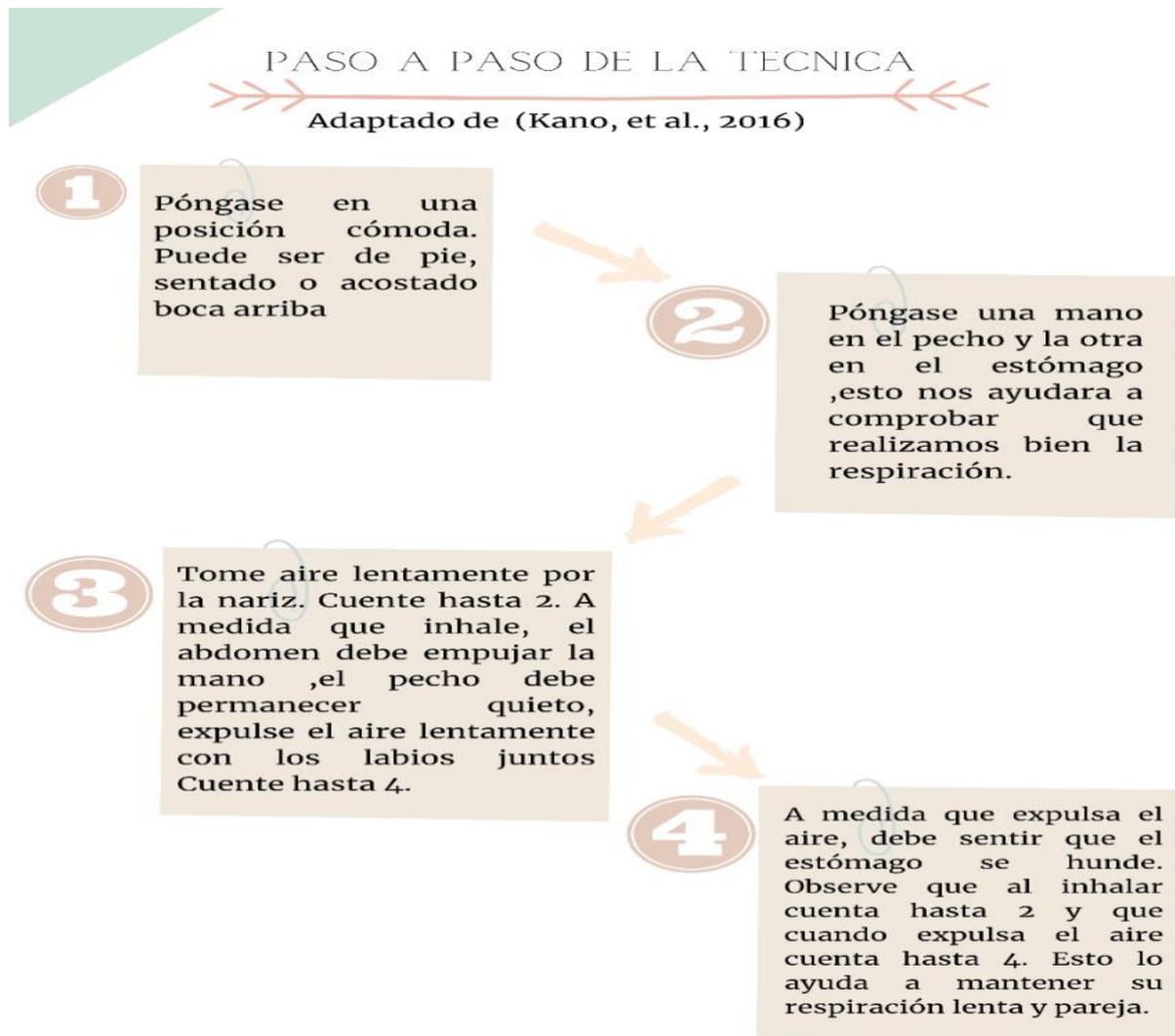
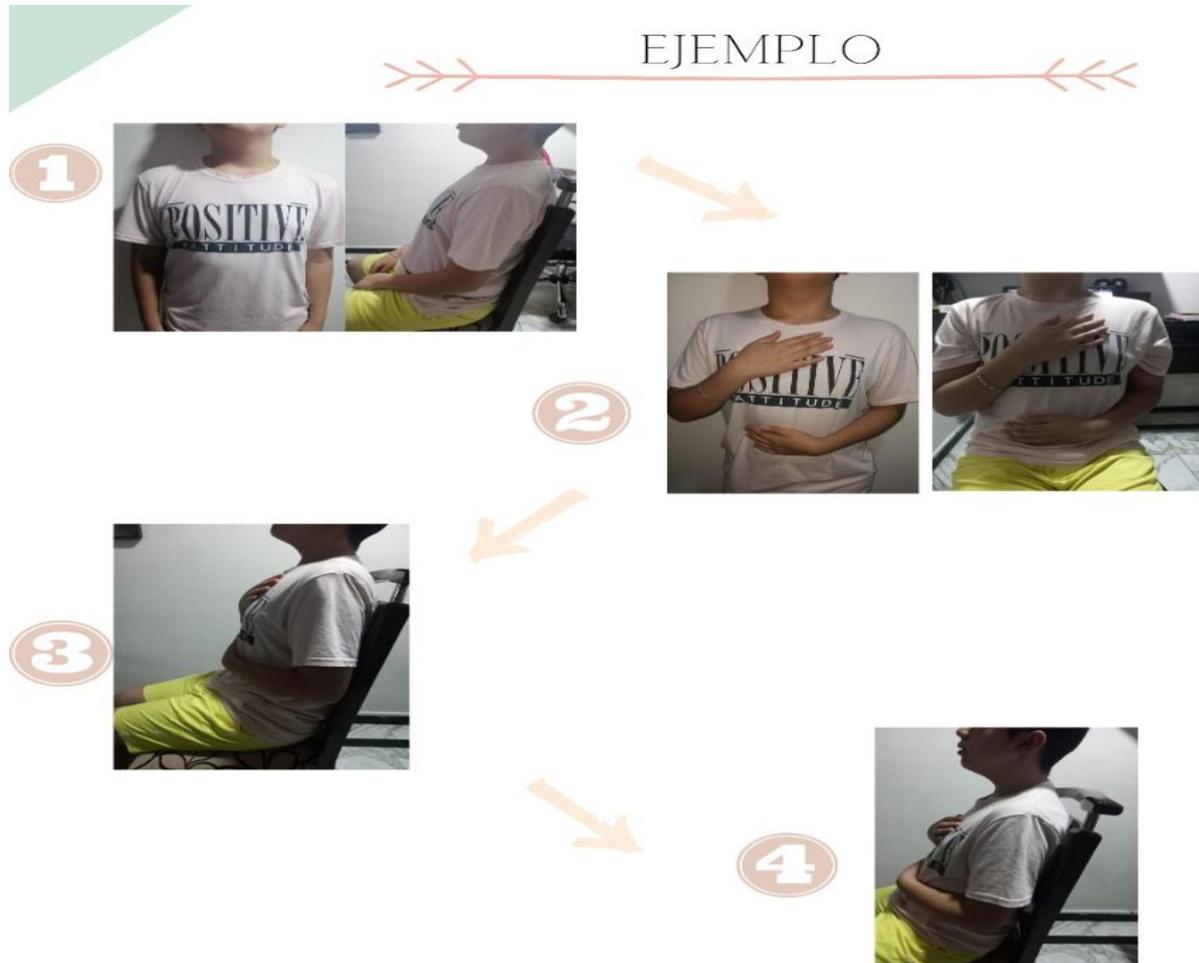
Figura 41*Pautas de la técnica*

Figura 42

Representación de la técnica de respiración diafragmática



Vamos a intentarlo ¡Comience ya!



Figura 43*Técnica mindfulness*

The infographic features a central title 'MINDFULNESS' above a lotus flower illustration. Below the title is a text box defining mindfulness. To the right is an illustration of a person meditating in a lotus position on a mat, with two potted plants on either side and a window in the background. Below the illustration are four numbered text boxes, each containing a key point about mindfulness.

MINDFULNESS

Es una meditación que se centra en la focalización consciente de la atención en la propia experiencia permite a la persona aumentar sus habilidades de autorregulación, favoreciendo un reconocimiento más profundo de los acontecimientos sensoriales, corporales, emocionales y cognitivos que experimenta en cada instante, así como su capacidad para percibir lo que está ocurriendo exteriormente (Kocovski et al.2011)

4 Datos que debería saber

- 1** El mindfulness es un entrenamiento que permite acabar con la dispersión de la mente, que siempre está divagando entre el pasado y el futuro y nunca centrada en el presente.
- 2** Reduce el estrés
- 3** Autoobservación, meditación y atención plena a la vida cotidiana. Son las tres claves del mindfulness
- 4** El Mindfulness es excelente para detectar las necesidades de tu cuerpo

Figura 44

Preguntas relacionadas a la técnica mindfulness



¿Ha utilizado esta técnica?

¿Usted se centra en el presente o en el pasado
justifique su respuesta?

¿Por qué cree usted que el mindfulness es
importante y por qué?

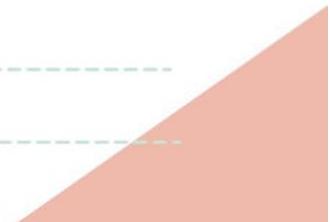


Figura 45

Pautas de la técnica mindfulness



Figura 46*Pautas de la técnica mindfulness*

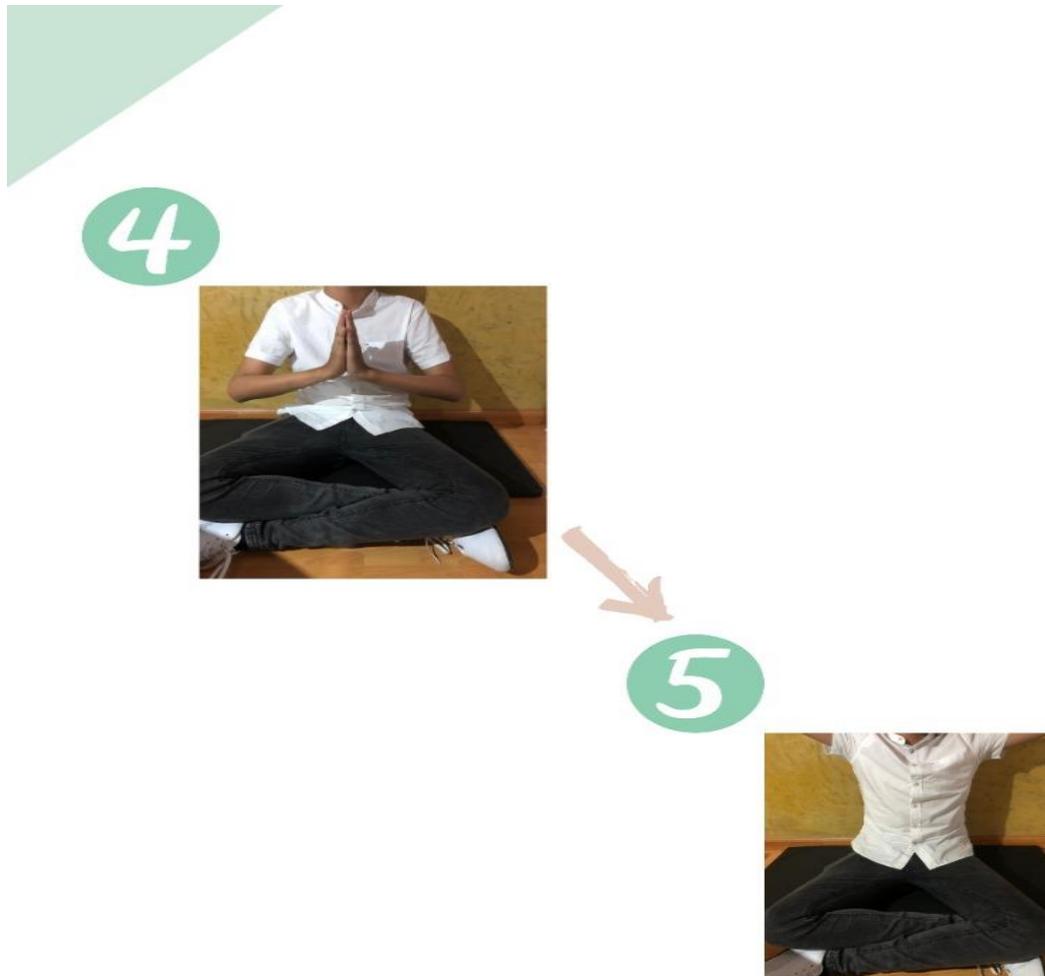
Figura 47

Representación de la técnica mindfulness



Figura 48

Representación de la técnica mindfulness



Vamos a intentarlo ¡Comience ya!



Figura 49*Manejo de las emociones*

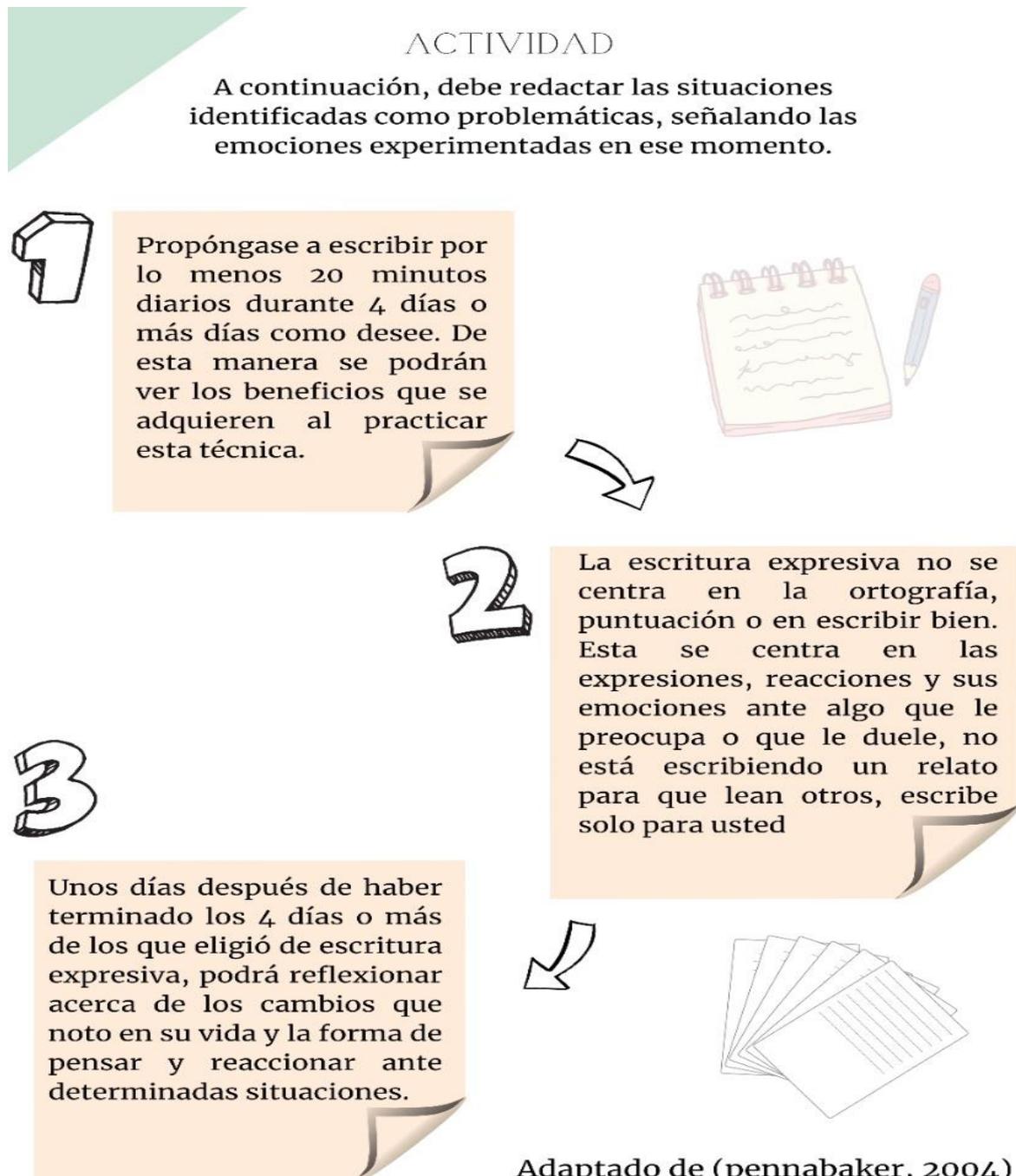
Figura 50*Técnica de la escritura expresiva*

Figura 51

Pautas de la escritura expresiva



EJEMPLO DE LA TÉCNICA



1



2



3



Vamos a intentarlo ¡Comience ya!



Figura 52

Actividades extras



Figura 53**Referencias 1**

REFERENCIAS

Abdal, N. (2016). La ansiedad “buena” y la ansiedad “mala”. Revista Clarín, Argentina. Disponible en: https://www.clarin.com/viva/ansiedad-buena-mala_0_VIJKtvJg-.html

Baez, C. (2007). Clínica de la Ansiedad. Psicólogos especialistas en el tratamiento de la ansiedad. Madrid y Barcelona. Disponible en: <https://clinicadeansiedad.com/problemas/introduccion/ansiedad-pensamiento-y-anticipacion/>

Baeza, J. (2008). Causas de la ansiedad: origen y mantenimiento. Revista WMA. Madrid y Barcelona. Disponible en: <https://clinicadeansiedad.com/problemas/introduccion/causas-de-la-ansiedad-origen-y-mantenimiento>

García, C. (2016). CINco pasos para comenzar a practicar Mindfulness. recuperado de <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2016/06/23/cinco-pasos-practicos-comenzar-practicas-mindfulness-1330.html>.

Gómez, P., Monsalve, V., Soriano, F. & De andrés, J. (2017). Alteraciones emocionales y necesidades psicológicas de pacientes en una Unidad de Cuidados Intensivos. Revista med intensiva. Valencia. España. (6) 25-318.

Kano, F., Hirata, S., Deschner, T., Behringer, V., & Call, J. (2016). Nasal temperature drop in response to a playback of conspecific fights in chimpanzees: A thermo-imaging study. Physiology & Behavior, 155, 83-94. <http://dx.doi.org/10.1016/j.physbeh.2015.11.029>.

Kocovski, N.L., Segal, Z.V. y Battista, S.R. (2011). Mindfulness y psicopatología: formulación de problemas. En Didonna, F. (ed.), Manual Clínico de Mindfulness. Bilbao: Desclée de Brouwer, 179-200.

Figura 54

Referencias 2

Keawe'aimoku, J., Godoy, A., O'Brien, W.H., Haynes, S., Gavino, A. (2013). Análisis funcional en evaluación conductual y formulación de casos clínicos. *Clínica y Salud* 24 (2013) 11727 Vol. 24 Núm.2 DOI: 10.5093/cl2013a13

Lopez, P. (2017). Respiración diafragmática. Rúa San Xoán, Coruña. Disponible en: <http://www.baldomirpsicologa.com/2017/03/09/respiracion-diafragmatica/>

OMS. (Octubre del 2016). ¿Qué es la tuberculosis y cómo se trata?. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: Disponible en: <https://www.who.int/features/qa/08/es/>

OMS. (2019). Enfermedades infectocontagiosas. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: [who.int/features/infectious_diseases/es/](http://www.who.int/features/infectious_diseases/es/)

OMS. (27 de julio de 2020). Hepatitis B. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-b>

OMS. (12 de octubre de 2020). Información básica sobre la COVID-19. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>

Pennebaker, J. W. (2004). Linguistic markers of psychological change surrounding September 11, 2001. *Psychological science*, 15(10), 687-693.

Puerta, B. (2018). La ansiedad en la historia. Amadag. Disponible en: <https://amadag.com/la-ansiedad-en-la-historia/>

Figura 55

Cubierta final



SIGUENOS EN REDES SOCIALES



Se le atribuye herramientas de diseño gráfico e ilustraciones a canva education:

https://www.canva.com/es_co/educacion/

Conclusiones

A partir del desarrollo del presente producto, se establece como conclusión algunos aspectos basados en la revisión teórica, identificando que la ansiedad como lo plantea Puerta (2018), la ansiedad es el sistema de alarma del cuerpo ante situaciones de riesgo determinadas posibles o reales, la función de la ansiedad es advertir y activar el cuerpo, movilizándolo al cuerpo para que pueda deshacerse de ellas fácilmente. Asimismo, se puede evidenciar que se presentan grandes repercusiones en la salud a nivel tanto psicológico como emocional y físico, así mismo en las áreas de ajuste, por tanto, en la calidad de vida de las personas que padecen este trastorno.

Teniendo en cuenta lo anterior se identificó la relación entre la ansiedad por enfermedades infectocontagiosas. Según Torales (2017), la relación que existe se puede dar por un temor irreal a tener o desarrollar una enfermedad y preocupación por el significado de los síntomas somáticos percibidos que generan ansiedad.

En este sentido, se diseñó “HEALTH PSYCHOLOGY”, una cartilla psicoeducativa dirigida a la población adulta entre las edades de (18 -65 años) para el manejo de la ansiedad frente a las enfermedades infectocontagiosas en la ciudad de Bogotá. Está estructurada en tres fases una de ellas está enfocada en la conceptualización en cuanto a la terminología de la ansiedad por enfermedades infectocontagiosas, también se abordan temáticas como las problemáticas que generan la ansiedad, la segunda fase se enfocó en el reconocimiento de la frecuencia de los síntomas por medio de registros conductuales y cognitivos y por último se enfocó en las técnicas y estrategias de afrontamiento.

Es importante resaltar los alcances de la cartilla como lo fueron las técnicas del manejo de la ansiedad lo cual es fundamental para las personas que sufren de este tipo de

trastorno, la información a su vez es demasiado importante ya que las personas se podrán educar y realizar los ejercicios correspondientes que se ven reflejados después de cada una de las explicaciones además las estrategias son de fácil comprensión y acceso. La temática de este producto permite reforzar conocimientos y hacer aportes a la psicología clínica y de la salud, de esta misma forma, la cartilla es innovadora ya que está atendiendo la temática que hoy en día resulta relevante a nivel social para trabajar el manejo de la ansiedad frente al contagio por enfermedades infectocontagiosas, cada día es más común ver personas con este tipo de trastorno y no saben cómo afrontarlo o que actividades realizar para disminuir la ansiedad.

A lo largo del desarrollo de este producto se adquirieron nuevos conocimientos acerca de esta problemática que ha generado alto impacto en la sociedad actual, adicional a ello, la relevancia de las técnicas sobre el manejo de la ansiedad que han demostrado ser eficaces que contribuyen en el desarrollo como profesionales en psicología.

Por lo tanto, se sugiere que futuras investigaciones abordan otro tipo de enfermedades ya que el producto se centra en enfermedades específicas ya que a medida del tiempo van apareciendo nuevas enfermedades; otra sugerencia relevante es que no se discrimine ninguna población, que se tenga en cuenta otro tipo de poblaciones tales como los niños, adolescentes y adultos de la tercera edad que también son vulnerables frente a esta problemática.

Finalmente, una de las recomendaciones es incluir programas de prevención primaria e incluir un seguimiento al proceso que se ha llevado a cabo con el producto.

Referencias

- Alford. K., Banerjee. S., Nixon. E., Brien. C., Pounds. O., Butler. A., Elphick. C., Henshaw. P., Anderson. S & Vera. J. (2019). Assessment and Management of HIV-Associated Cognitive Impairment: Experience from a Multidisciplinary Memory Service for People Living with HIV. *Brain Sci.* (9), 37.
- American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing,
- Aparicio. S. (2019). Meningitis bacteriana y enfermedad meningococica Colombia 2018. *Instituto nacional de salud.* (4) 2-18. Disponible en: https://www.ins.gov.co/buscador-eventos/Informesdeevento/MENINGITIS%20BACTERIANA_2018.pdfInc.
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Arce, S., Baldasaria, R., Brea, F & Rodríguez, J. (2020). Bioseguridad y prevención de infecciones cruzadas durante la realización de estudios de función pulmonar. *Revista americana de medicina respiratoria (ramr)*. Disponible en: http://www.ramr.org/articulos/suplemento_pandemia_covid19/bioseguridad_y_preven_cion_de_infecciones_cruzadas_durante_la_realizacion_de_estudios_de_funcion_pulm_onar.pdf
- Arreaga, A. (2017). Intervención de enfermería en las enfermedades infectocontagiosas como consecuencia de problemas sanitarios a nivel comunitario. *Unidad académica de ciencias químicas y de la salud. Machala.* Disponible en: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/11120/1/ARREAGA%20APOLO%20ANDREA%20ANABELLE.pdf>

- Baeza. J. (2008). *Causas de la ansiedad: origen y mantenimiento*. Revista WMA. Madrid y Barcelona. Disponible en: <https://clinicadeansiedad.com/problemas/introduccion/causas-de-la-ansiedad-origen-y-mantenimiento/>
- Barrios, M. Á., & González, H. D. (s.f.) *Análisis estratégico sobre el panorama mundial en tiempos de la pandemia*, desde la Argentina.
- Berle, D., & Phillips, E.S. (2006). *Disgust and obsessive-compulsive disorder: An update*. *Psychiatry*, 69, 228- 238.
- Bravo. E & Magis. C. (2020). La respuesta mundial a la epidemia del COVID-19: los primeros tres meses. *Boletín sobre COVID-19 Salud Pública y Epidemiología*. Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina de la UNAM [revista en internet], 1(1).
- Calderón, E & Florián, K. (2019). *Enfermedades Infectocontagiosas de Origen Laboral*. Universidad Santiago de Cali / Facultad de Salud Facultad de Ciencias Básicas. Disponible en: <https://repository.usc.edu.co/bitstream/20.500.12421/3829/2/ENFERMEDADES%20INFECTOCONTAGIOSAS.pdf>
- CENSIDA/Secretaria de Salud. (2012). *El VIH/SIDA en México 2012*. Recuperado de: http://www.censida.salud.gob.mx/descargas/biblioteca/VIHSIDA_MEX2012.pdf
- Cortes. L., Domínguez, M & Simón. M. (2011). Hepatitis B. *Unidad de Gastroenterología y Hepatología. Hospital San Jorge. Huesca*. Disponible en: aegastro.es/sites/default/files/archivos/ayudas-practicas/53_Hepatitis_B.pdf
- Cudris-Torres, L., Barrios-Núñez, A., & Bonilla-Cruz, N. J. (2020). Coronavirus: epidemia emocional y social. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(3), 309-312.

- Duan, L & Zhu, G. (2020). Intervenciones psicológicas para personas afectadas por la epidemia COVID-19. *La Psiquiatría Lancet*, 7, 300–302. doi:10.1016/S2215-0366(20)30073-0
- Eiros. J & Pérez, A. (2020). La gripe y su impacto en la mortalidad. *Rev. Clin Esp.*10. Doi: 10.1016/j.rce.2020.06.00.
- Extremera, N. (2020). Coping with the stress caused by the COVID-19 pandemic: future research agenda based on emotional intelligence (Afrontando el estrés causado por la pandemia COVID-19: futura agenda de investigación desde la inteligencia emocional). *International Journal of Social Psychology*, 35(3), 631-638.
- Ferrer, L. P. (2020). El COVID 19: Impacto psicológico en los seres humanos. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 4(7), 188-199.
- Fosyga. (2021). Recuperado de: <https://adresfosyga.com/listado-de-eps-en-colombia/2021>
- Fullana. M., Hidalgo. D., Vieta. E & Radua. J. (2020). *Coping behaviors associated with decreased anxiety and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic and lockdown*. *El sevier*. Vol. 275, 8-81.
- Flinders. D & Schweinitz. P. (2014). Pediculosis and Scabies. Utah Valley Family Practic. *AMERICAN FAMILY PHYSICIAN*. 69. 3-8. Provo, Utah.
- Garvinder, P. (2012). Psychosocial aspects of Hansen's disease (leprosy). *Indian Dermatol Online J.* 3 (3), 166-170. doi: 10.4103/2229-5178.101811
- Gómez. P., Monsalve. V., Soriano. F & De Andrés. J. (2017). Alteraciones emocionales y necesidades psicológicas de pacientes en una Unidad de Cuidados Intensivos. *Revista med intensiva*. Valencia. España. (6) 25-318.
- González. J., Rosario. A Cruz. A. (2020). Escala de Ansiedad por Coronavirus: Un nuevo instrumento para medir síntomas de ansiedad asociados al COVID-19. *Interacciones*, e163-e163.

- Hernández-Orozco, H. G. (2012). Criterios para aislamiento por enfermedades infectocontagiosas. *Acta Pediátrica de México*, 33(2), 89-93.
- Jiménez, D. P. COVID-19: Entre el Miedo y Ansiedad y Nuestra Capacidad para Manejarlo.
- Kibrisli E, B. Y. (2015). High Social Anxiety and Poor Quality of Life in Patients With pulmonary tuberculosis. *Medicine*, Volumen 94, Number 3, January.
- Lee, SA (2020). Escala de ansiedad por coronavirus: un breve examen de salud mental para COVID-19 ansiedad relacionada. Estudios de muerte. *Revista de trastornos de ansiedad*, 44(7), 393-401. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1748481>. Lee, SA, Jobe, MC y Mathis, AA (2020).
- Lee, SA, Jobe, MC, Mathis, AA y Gibbons, JA (2020). Validez incremental de la coronaphobia: la ansiedad por coronavirus explica la depresión, la ansiedad generalizada y la ansiedad por la muerte. *Revista de trastornos de ansiedad*, 74, 102268.
- Loayza Adrianzen, L. (2016). Percepción de la calidad de vida en pacientes con tuberculosis pulmonar en segunda fase de tratamiento antituberculoso en el centro de salud. *El Agustino*.
- Main, A., Zhou, Q., Ma, Y., Luecken, LJ y Liu, X. (2011). Relaciones de los factores estresantes relacionados con el SARS y cómo afrontar el ajuste psicológico de los estudiantes universitarios chinos durante la epidemia de SARS de Beijing de 2003. *Revista de psicología de consejería*, 58 (3), 410-423. <http://dx.doi.org/10.1037/a0023632>
- Melamed, A. (2016). Las teorías de las emociones y su relación con la cognición: un análisis desde la filosofía de la mente. *Cuadernos de La Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales*, 49, 13-38. <https://www.redalyc.org/pdf/185/18551075001.pdf>

- Meza-Rodríguez MP, Mancilla RJ, Garza MSJ, et al. Factores psicológicos asociados a la planificación familiar postparto en mujeres VIH positivas. *Rev. Elec Psic Iztoms*2020;23(3):1105-1120.
- Mois, J. M. (2020). *Aspectos psicológicos del COVID-19*. Universidad Internacional de La Rioja. Editorial Tektime
- Morales, L. (2015). Factores de riesgo asociados a la tuberculosis. *Revista Médica Granma*, 1-18.
- Moreira Celorio, E. Y. (2015). *Enfermedades infectocontagiosas más vulnerables en niños y niñas de 1 a 4 años* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación).
- National Health Commission of China. (2020) *Principles of the emergency psychological crisis interventions for the new coronavirus pneumonia [en chino]*. Recuperado desde <http://www.nhc.gov.cn/jkj/s3577/202001/6adc08b966594253b2b791be5c3b9467ExternalLink>
- Navarrete. K., Mastrodomenico. M., Guao. H & Ruiz. O. (2019). Varicela zoster. *Revista Biociencias*.15(1), 95-107.<https://doi.org/10.18041/2390-0512/bio-ciencias.1.6364>
- Noda Albelo, A. L., Vidal Tallet, L. A., Pérez Lastre, J. E., & Cañete Villafranca, R. (2013). Interpretación clínica del conteo de linfocitos T CD4 positivos en la infección por VIH. *Revista Cubana de Medicina*, 52(2), 118-127.
- OMS. (22 de junio de 2015). Factores de riesgo. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/topics/risk_factors/es/
- OMS. (2019). Enfermedades infectocontagiosas. *Organización Mundial de la Salud*: who.int/features/infectious_diseases/es/

- OMS. (2020). Gripe. *Organización Mundial de la Salud*:
<https://www.who.int/topics/influenza/es/>
- Organización Mundial de la salud. (2019). MANUAL de PREVENCIÓN de ENFERMEDADES INFECTOCONTAGIOSAS. *Unión de mutuas*. Disponible en:
<https://www.uniondemutuas.es/wp-content/uploads/2019/04/Manual-prevencion-enfermedades-infectocontagiosas.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud. (2017). Depresión y otros trastornos mentales comunes. Estimaciones sanitarias mundiales.
- Orozco, W. N., & Baldares, M. J. V. (2012). Organización Mundial de la salud. (2015). Disponible en: <https://www.who.int/features/factfiles/tuberculosis/es/>
- Ospina, N., Prieto, F., Pacheco, O & Quijada, H. (2018). Instituto Nacional de la Salud. Bes boletín epistemológico nacional. *Gobierno de Colombia*. Disponible en:
<https://www.ins.gov.co/buscador-eventos/BoletinEpidemiologico/2018%20Bolet%C3%ADn%20epidemiol%C3%B3gic-o%20semana%2040.pdf>
- Pacheco, A. (2016). Medidas para la prevención de la tuberculosis pulmonar que aplican los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de Lima, 2015. Tesis de grado. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Parka, J., Leeb, E., Parkc, N., & Choid, Y. (2018). Mental Health of Nurses Working at a Government-designated Hospital During a MERS-CoV Outbreak: A Cross-sectional Study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32, 2-6.
- Pastorelli, R. V., Bañón-González, S. M., Trigo-Campoy, A., Martín-Carballeda, J., & González Vallejo, J. V. (2011). Trastorno hipocondríaco. *Revista psiquiatría*. con, 15, 1-26.

- Pérez, J. (2011). El sarampión en Colombia y la vacunación en niños mayores de 10 años. *Revista Biosalud*. (10). Manizales. Colombia. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-95502011000200001
- Pérez, R. A. R., Puente Nieto, A. V., Martínez-Cuazitl, A., Montelongo Mercado, E. A., & Tort, A. R. (2020). La deficiencia de vitamina D es un factor de riesgo de mortalidad en pacientes con COVID-19. *Revista de Sanidad Militar*, 74(1-2).
- Posada. J. (2013). Biomédica. Estudio Nacional de Salud Mental Colombia. *C&C Gráficas, Ltda.* Cali, Colombia, 33 no.4. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-41572013000400001
- Puerta, B. (2018). La ansiedad en la historia. *Amadag*. Disponible en: <https://amadag.com/la-ansiedad-en-la-historia/>
- Robledo. M. (2013). Meningitis bacteriana. *Evidencia médica e investigación en salud*. (6). 18-21. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/evidencia/eo-2013/eo131d.pdf>
- Roncero Benavente, A. (2018). *Enfermedades infectocontagiosas transmisibles por vectores: la malaria* (Bachelor's thesis).
- Salas. H., Ospina.M., Prieto. F., Waltero. D & Quijada. H. (2017). MENINGITIS BACTERIANA Y ENFERMEDAD MENINGOCÓCICA. *Instituto nacional de salud*. Protocolo de vigilancia en salud pública. Colombia. (3). Disponible en: [https://www.ins.gov.co/buscador-eventos/lineamientos/pro%20meningitis .pdf](https://www.ins.gov.co/buscador-eventos/lineamientos/pro%20meningitis.pdf)
- Salazar, J. L. L., Asorey, C. P., Montané, D. M. C., & Puente Saní, V. (2012). Coinfección por tuberculosis y virus de la inmunodeficiencia humana: confluencia de dos epidemias. *Medisan*, 16(09), 1438-1450.

- Sánchez, A. I. M., Cantor, C. J. S., & Martínez, O. A. C. (2016). Control de la infección por tuberculosis en instituciones de salud. *Investigaciones Andina*, 18(33), 1683-1696.
- Sánchez, S. A. O., & Osma, F. A. L. (2014). Tuberculosis en Colombia, de la historia al entendimiento de la enfermedad. *MedUNAB*, 16(3), 127-142.
- Suarez, J & Delgado, D. (2019). Enfermedades Infectocontagiosas transmisibles y saneamiento del agua. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Estatal del Sur de Manabí. Disponible en: <http://repositorio.unesum.edu.ec/bitstream/53000/1613/1/UNESUM-ECUADOR-ENFERMERIA-2019-09.pdf>
- Theuninck, A., Lake, N., & Gibson, S. (2010). HIV-Related Posttraumatic Stress Disorder: Investigating the Traumatic Events. *AIDS Patient Care & STDs*, 24(8), 485-491.
- Tian, F., Li, H., Tian, S., Yang, J., Shao, J., & Tian, C. (2020). Psychological symptoms of ordinary Chinese citizens based on SCL-90 during level I emergency response to COVID-19. *Psychiatry Research*, 288, 112992. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112992>
- Tórrales, J (2017). ¡Ayúdeme doctor, estoy muy enfermo! Una actualización de la clásica hipocondría al vigente trastorno de ansiedad por enfermedad. *Rev. Virtual Soc. Parag. Med. Int.* marzo 2017; 4 (1):77-86.
- Torres, J. M. R. (2017). Prevalencia de ansiedad y depresión en pacientes con VIH/+. Otras enfermedades infectocontagiosas. *Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 42(1-4), 25-31.
- Urzúa, A., Vera-Villarreal, P., Caqueo-Úrizar, A., & Polanco-Carrasco, R. (2020). Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *Terapia psicológica*, 38(1), 103-118.

- Usher K, Durkin J, Bhullar N. The COVID-19 pandemic and mental health impacts. *International Journal of Mental Health Nursing*, 2020; 29: 315–318. doi: 10.1111/inm.12726
- Van den Heuvel, L., Chishinga, N., Kinyanda, E., Weiss, H., Patel, V., Ayles, H., Harvey, J., Cloete, K. y Seedat, S. (2013). Frequency and correlates of anxiety and mood disorders among TB- and HIV-infected Zambians. *AIDS Care*, 25(12), 1527-1535.
- Vera-Villarroel, P., & Vogel, EH. (2010). Psychology and natural disasters: earthquake and tsunami in Chile on February 27, 2010. *Terapia Psicológica*, 28, 143-145.
- Vindel, A. C. (2010). Ansiedad, estrés, emociones negativas y salud. *Atrapados por el estrés*.
- Wang, Y., Zhao, X., Feng, Q., Liu, L., Yao, Y., & Shi, J. (2020). Psychological assistance during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. *Journal of Health Psychology*, 25(6), 733-737.
- Zhou, X., Snoswell, C. L., Harding, L. E., Bambling, M., Edirippulige, S., Bai, X., y Smith, A. C. (2020). The Role of Telehealth in Reducing the Mental Health Burden from COVID-19. *Telemedicine Journal And E-Health: The Official Journal Of The American Telemedicine Association*, 10.1089/ tmj.2020.0068. Advance online publication. <https://doi-org.bdigital.ces.edu.co:2443/10.1089/tmj.2020.0068>
- Zúñiga. I & Caro. J. (2010). Pediculosis: Un ectoparásito emergente en México. *Revista de enfermedades infectocontagiosas en pediatría*. 24. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revenfinfped/eip-2010/eip104g.pdf>.

Apéndices

Apéndice A

**MANEJO DE LA ANSIEDAD FRENTE A LAS ENFERMEDADES
INFECTOCONTAGIOSAS EN ADULTOS**

Estimad@ Sr/a:

Es importante para nosotros conocer su opinión acerca de un producto dirigido al manejo de la ansiedad. Su participación en el diligenciamiento de esta encuesta es de carácter anónimo y de absoluta reserva.

Consentimiento informado

He sido invitad@ a participar respondiendo la siguiente encuesta.

Aceptó responder de manera libre y voluntaria la siguiente encuesta de mercadeo "Ansiedad frente a las enfermedades infectocontagiosas en adultos" diseñada por los estudiantes de psicología: Daniela Mateus Hernández ,María Fernanda Galindo Padilla, y Yudy Catherine Rodríguez Forero; esta se realiza con fines académicos para la asignatura de trabajo de grado II" Curso de Especial Interés Profesional : Evaluación e intervención de la ansiedad y la Depresión" bajo la supervisión académica de la docente de la Facultad de Psicología de la universidad de la Universidad Católica de Colombia Ps. Mg Ivonne Edith Alejo.

En los términos de la ley 1581 del 2012, manifiesto expresamente que autorizo, de manera libre, previa y voluntaria a la Universidad Católica de Colombia, a dar el tratamiento de los datos suministrados por mí a través de este formulario, para que en el desarrollo de sus funciones propias como Institución de Educación Superior, pueda recolectar, recaudar, almacenar, usar, circular, suprimir, procesar, intercambiar, compilar dar tratamiento y/o transferir a terceros y disponer de los datos de acuerdo con el Manual de Políticas de Tratamiento de datos personales

de la Universidad Católica de Colombia (Acuerdo 002 del 4 de septiembre de 2013 de la sala de Gobierno)

Si desea conocer más detalles de los resultados de la presente encuesta y del producto o si al momento de realizar la prueba se me presenta algún problema me contactare con el equipo a cualquiera de los siguientes correos electrónicos: dmateus56@ucatolica.edu.co, mfgalindo94@ucatolica.edu.co, ycrodriguez66@ucatolica.edu.co o iealejo@ucatolica.edu.co.

Si está de acuerdo con el tratamiento de los datos y el manejo de la encuesta del producto cartilla que está relacionado con el estudio del manejo de la ansiedad frente a las enfermedades infectocontagiosas en adultos, marque su respuesta.

SI __ NO __

Datos sociodemográficos

Nombres y apellidos completos:

Género: Mujer ____ Hombre ____

Edad (número)

Ocupación:

1. Empleado
2. Independiente
3. Desempleado

4. Estudiante

5. Pensionado

Estrato socioeconómico:

1

2

3

4

5

6

Nivel de escolaridad:

Primaria

Bachillerato

Técnico

Profesional

Especialista o Magister

Preguntas

1. ¿Conoce algún producto similar que atienda esta problemática de la ansiedad por enfermedades infectocontagiosas?

SI

NO

2. ¿Qué le llamó la atención de ese producto?

Metodología

Diseño

Gráficos

3. ¿A través de qué medios usted suele recibir información relacionada con productos de este tipo?

Facebook

Correo electrónico

Twitter

Instagram

4. ¿Adicional a la población adulta, que otras personas podrían estar involucradas o se podrían beneficiar? de este producto "ansiedad por enfermedades infectocontagiosas". Seleccione más de una opción si así lo considera.

Familia

Amigos

Enfermeras

Médicos

Psiquiatras

Psicólogos

5. Le generaría mayor seguridad que el producto en referencia se lo recomendará o se lo ofreciera:

Un profesional de la salud

Un amigo

Un terapeuta

Un familiar

6. ¿Tiene algún conocimiento sobre los trastornos de ansiedad por enfermedades infectocontagiosas?

Si

No

7. ¿Qué tipo de contenido frente a la ansiedad le gustaría que tuviera la cartilla?

Factores de riesgo

Factores de protección

Estrategias para el manejo de la ansiedad

Importancia red de apoyo familiar

Síntomas de la ansiedad

Causas de la ansiedad

Consecuencias de la ansiedad

La ansiedad como estrategia de afrontamiento

8. ¿Cuánto tiempo le dedicaría diariamente a la cartilla denominada el manejo de la ansiedad frente a las enfermedades infectocontagiosas?

30 minutos

1 hora

1 hora y 30 minutos

2 horas o más

9. ¿Qué temas adicionales le gustaría recibir en la cartilla frente a las enfermedades infectocontagiosas?

Técnicas de autorregulación

Control de la respiración diafragmática

Manejo de las emociones

10. ¿Qué colores generalmente le producen calma, lo relajan o simplemente le generan tranquilidad? Mencione dos de ellos

11. ¿Qué colores asocia usted con el estrés, la ansiedad y cuales le producen intranquilidad? Menciona dos de ellos

12. ¿Si el producto va dirigido a la ansiedad que tipo de letra le parecería apropiada utilizar para la cartilla frente a las enfermedades infectocontagiosas?

) Opción 1

Arial

) Opción 2

Times New Roman

) Opción 3

Calibri

) Opción 4

Brush Script

13. ¿Qué elementos tendría en cuenta para tomar la decisión de adquirir un producto dirigido al manejo de la ansiedad frente a las enfermedades infectocontagiosas en adultos?

Diseño

El valor agregado

Canales de distribución

Temática

Metodología

Personas a las que va dirigida

14. ¿En qué versión le gustaría obtener la cartilla "frente a las enfermedades infectocontagiosas"?

Versión digital

Versión física

Alojada en algún sitio web

En una plataforma.

15. ¿Cuánto estaría dispuesto a invertir en el producto de la cartilla denominado "manejo de la ansiedad frente a las enfermedades infectocontagiosas"?

Un valor de \$ 300,000

un valor de \$ 400,000

un valor de \$500,000

Apéndice B

Competencia

Psicologa.co Especialistas en salud mental.

Es un equipo interdisciplinario de expertos en salud mental en Bogotá, que utiliza un enfoque basado en la evidencia. Cuentan con expertos en psicología clínica, psiquiatría y neuropsicología. También están integrados por profesionales de la Universidad de Savannah, la Universidad de Los Andes y la Universidad de Javeriana. Están en la identificación, diagnóstico y tratamiento de la psiquiatría. experiencia en el campo. Problemas emocionales, emocionales, cognitivos y de comportamiento en niños, adolescentes y adultos, así como dificultades de aprendizaje y aprendizaje.

Dirección: Sede Country: Carrera 16 # 80 - 77

Sede Norte: Carrera 7c bis # 139 - 18 Bogotá

Mentavio: Con mentavio, puede encontrar a su psiquiatra y psicólogo en línea. Los profesionales calificados de mentavio pueden brindarle atención psicológica y psiquiátrica en línea a través de cámara web, chat, correo electrónico y teléfono. Debe elegir un consultor, concertar una cita, realizar una consulta e iniciar una reunión.

Meyo (Meyo Tech): Meyo te enseña a mejorar la autoestima, controlar la ansiedad y el estrés a través de contenidos audiovisuales, videos cortos y ejercicios prácticos; y te ayuda a integrar y fortalecer hábitos saludables y activos para lograr tu mejor condición. Da el primer paso hacia una vida mejor, sana y feliz.

Gurumind: Es una aplicación que proporciona más de 100 recursos para practicar la meditación y la relajación. Además, su contenido es adecuado para diversos problemas habituales que llevan a las personas a la consulta de psicoterapia: ansiedad, depresión, insomnio, etc.

AirPersons (Airpersons): Esta aplicación actúa como procedimiento de comunicación entre psicólogos u otro tipo de expertos y consumidores permitiendo la consulta por medio de video chat o videollamada.

Psichat: Es una app en la que es viable contactar de forma instantánea con psicólogos que dan ayuda a distancia, en especial eficaz para instantes de crisis y emergencias.

Unidades de servicios psicológicos pertenecientes a la universidad Católica de Colombia

Las unidades de servicios psicológicos hacen parte de la facultad de psicología esta ofrece asesoría mediante la consulta familiar, grupal o individual, generando cambios en la calidad de vida de las personas que llegan a consulta y permitiendo hacer un aporte social a la comunidad.

Dirección: Calle 48 N° 15 – 71

E-Mail: usp@ucatolica.edu.co

Unidad de Orientación y Asesoría Psicológica (UOAP) perteneciente a la Universidad Cooperativa de Colombia.

Como bien lo dice esta se encarga de Orientación y de dar asesoría psicológica en la parte de apoyo profesional. Se manejan las asesorías de carácter orientativo y preventivo en el

desarrollo de las habilidades y competencias del consultante generando cambios y logros relacionados con la salud mental.

Dirección: Carrera. 14 A No. 40 A-73

Centro popular de Asesoría psicológica (CEPAP) Universidad Incca de Colombia

El CEPAP Centro Popular de Asesoría Psicológica, este es un espacio que ofrece el servicio a las comunidades populares ya sean rurales o urbanas, se ofrecen servicios enfocados en problemáticas de psicoterapeuta en manejo de duelo, en casos terapéuticos reeducativos, Pautas de crianza, violencia intrafamiliar y habilidades sociales.

Centro de Atención Psicológica integral PsicoTools

Este centro brinda un acompañamiento psicoterapéutico, brinda espacios de acompañamiento y se les brinda un espacio de acompañamiento, permitiendo trabajar en situaciones problemáticas de la vida cotidiana, dándoles un manejo adecuado, generando disminución en malestares que puede estar afrontando la persona.

Dirección: Calle 39 a 18-32 Maribetal, Bogotá

Teléfono: 316 5492695

E-Mail: <https://www.psicotools.com.co/services/acoPsicologico>.

Consultores en psicología de la Pontificia Universidad Javeriana

Esta es una unidad que pertenece a la facultad de psicología de la universidad Javeriana, fue creada en 1976, el objetivo de esta es brindar intervenciones de calidad respondiendo a las necesidades psicológicas, se hacen asesorías psicológicas como la depresión suicidios, duelo, abuso sexual y violencia intrafamiliar.

Teléfonos: 031-320-8320 extensiones 5405 ó 5407, o al 2-457808.

Centro de Atención Psicológica IPS de la Universidad Santo Tomás

Brinda asesorías y orientación psicológica, así mismo se hacen intervenciones terapéuticas y psicológicas de manera individual, familiar o grupal.

Teléfono: 5878797 Ext. 1941 - 1942

E-Mail: serviciosdeatencionpsicologicaips@usantotomas.edu.cor

Fundación Fray Eloy Londoño de la Universidad San Buenaventura

El centro de atención psicológica ofrece servicios especializados en diferentes áreas de aplicación de la psicología clínica.

Dirección: Cra 27 a # 75, Bogotá

Servicio de atención psicológica SAP UNAL

Ofrecen psicoterapia personal, para parejas y familias, además de evaluación cognitiva y neuropsicológica, en grupo con ciertos talleres. Dichos servicios en su modalidad telepresencia (virtual) permanecen dirigidos a toda la población de Colombia, tanto miembros de la Universidad Nacional de Colombia como personas externas. En relación a nuestros propios servicios presenciales, estos permanecen dirigidos a la sociedad de Bogotá y sus alrededores.

Dirección: Dg. 40a Bis #38, Bogotá

E-Mail: sap_fchbog@unal.edu.co

Centro de Atención Psicosocial - Capsa Fundación Universitaria San Alfonso

Promoción y prevención en salud mental, así como apoyo a la permanencia y a la calidad de vida de la sociedad académica Unialfonsiana. Orientación profesional, atención en duelo patológico, gestión de proyecto de vida, orientación personal, pareja y familia.

Universidad Konrad Lorenz - Centro de Psicología Clínica

Brindar una atención psicológica correcto y eficaz a población de escasos recursos, por medio de procesos de ayuda instantánea (intervención en crisis y asesorías, terapia personal, pareja y talleres), orientados a mejorar su calidad de vida y permitir simultáneamente, el desarrollo de competencias éticas y profesionales propias de la psicología, a estudiantes del Programa de Psicología de pregrado y posgrados del área clínica.

Dirección: Cra. 8 No. 64 - 42, 4 piso Edificio Corpocentro, Chapinero, Bogotá

E-Mail: centropsicologiaclinica@konradlorenz.edu.co

CUNAPS-Centro universitario de atención psicológica

Centro especializado de proyección social habilitado como Organización Prestadora de Servicios de Salud (IPS) con objeto social distinto. El Centro Universitario de Atención Psicológica -CUNAPSI- está adscrito a la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales y ofrece espacios de prácticas a los alumnos de último año del programa de psicología, sin contar su fundamental tarea social, haciendo un trabajo con la sociedad.

Dirección: Carrera 63a # 16-38

Cartillas de libre acceso

PSICOVIDA: Cartilla para el afrontamiento del estrés en tiempos de enfermedad pandémica es un producto psicoeducativo en donde se habla de los efectos de la enfermedad pandémica y de la enfermedad pandémica. (Weide, Vicentini, Araujo, Machado, & Enumo, 2020)

PSICOVIDA: Cartilla para el enfrentamiento del estrés por el covid-19 para trabajadores de la salud.

Esta cartilla es una versión de la “Cartilla para el Afrontamiento del estrés en Tiempos de Pandemia”. La enfermedad pandémica por el coronavirus tiene repercusiones sociales, psicológicas, económicas, políticas y sanitarias que están afectando la vida de todos. Este caso necesita un gran esfuerzo para lidiar con las emociones y los sentimientos resultantes de los cambios en la rutina de vida y trabajo. En la situación de los trabajadores de la salud, el efecto emocional necesita atención particular. (Weide, Vicentini, Araujo, Machado, & Enumo, 2020)

Cartillas de libre acceso

PSICOVIDA: Cartilla para el afrontamiento del estrés en tiempos de enfermedad pandémica es un producto psicoeducativo en donde se habla de los efectos de la enfermedad pandémica y de la enfermedad pandémica. (Weide, Vicentini, Araujo, Machado, & Enumo, 2020)

PSICOVIDA: Cartilla para el enfrentamiento del estrés por el covid-19 para trabajadores de la salud.

Esta cartilla es una versión de la “Cartilla para el Afrontamiento del estrés en Tiempos de Pandemia”. La enfermedad pandémica por el coronavirus tiene repercusiones sociales, psicológicas, económicas, políticas y sanitarias que están afectando la vida de todos. Este caso necesita un gran esfuerzo para lidiar con las emociones y los sentimientos resultantes de los

cambios en la rutina de vida y trabajo. En la situación de los trabajadores de la salud, el efecto emocional necesita atención particular. (Weide, Vicentini, Araujo, Machado, & Enumo, 2020)

Competencia Sucedánea

Natural Freshly

Recuperado de: <https://www.naturalfreshly.com>

Conceder medicina opción a base de productos naturales con óptima calidad, ofrendando excelencia y ética en la información dentro del entorno moral y profesional al cuerpo humano doctor, tiendas naturistas, cadenas de repartición y clientes generalmente.

Natural Life

Recuperado de :<https://www.naturallife.com.ar/productos/>

Para Vivir y sentirse mejor naturalmente es la frase que nos define, los productos de Natural Life brindan una solución y prevención natural a desequilibrios de estos tiempos: envejecimiento celular, fatiga muscular, agotamiento, falta de vitaminas y proteínas, stress, niveles altos de colesterol. Como así también promueven alternativas para una nutrición, venta de complementos naturales manzanilla.

Dra. Diana Emilce Peña Sánchez

Especialista en terapias alternativas y farmacología vegetal

Médica Especialista en Medicina Alternativa con amplia experiencia en el manejo de adicciones a sustancias psicoactivas, ansiedad, depresión y patologías relacionadas.

Dirección: Carrera 19A # 82 - 85 Consultorio 318

<https://www.doctoraki.com/tratamiento-de-ansiedad/bogota>

Productos de la competencia

Aplicaciones

La competencia del producto de forma directa es PSICOVIDA, es una idea que tiene como fin ayudar a la promoción del confort de los individuos por medio del entendimiento científico a lo largo de la enfermedad pandémica de coronavirus, por lo tanto, ofrece más de 25 productos, incluidos folletos psicoeducativos, videos, volantes, algunos con versiones en inglés y español, referentes a el tema de ansiedad y manejo del estrés.

1. Estrategias de afrontamiento por medio de talleres psicoeducativos
2. Cartillas de libre acceso.
3. Folletos
4. Guías para profesionales de la salud.