



Factores Psicosociales en el Proceso de Formación de la Brigada de Guardiamarinas en la Pandemia COVID-19 Durante el Año 2020-2021 de la Escuela Superior Naval.

Arellano Pazmiño, Martha Stefania

Departamento de Seguridad Y Defensa

Carrera de Ciencias Navales

Trabajo de Titulación, Previo a la Obtención del Título de Oficial de Marina

Lic. Barragán Lucas, Sonnia María, Mgs.

7 de Diciembre del 2021



**Departamento de Seguridad y Defensa
Carrera de Ciencias Navales**

Certificación

Certifico que el trabajo de titulación, "**Factores Psicosociales en el Proceso de Formación de la Brigada de Guardiamarinas en la Pandemia COVID-19 Durante el Año 2020-2021 de la Escuela Superior Naval**" fue realizado por la señorita **Arellano Pazmiño, Martha Stefania**; el mismo que cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, además fue revisado y analizado en su totalidad por la herramienta de verificación de similitud de contenidos; razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que se lo sustente públicamente.

Salinas, diciembre 7 de 2021

.....
Lic. Barragán Lucas, Sonnia María, Mgs.

C. C. 091620374

Resultados del análisis de contenidos



Document Information

Analyzed document Arellano Pazmiño Martha Stefania.docx (D111762049)
 Submitted 8/27/2021 8:45:00 PM
 Submitted by
 Submitter email biblioteca@espe.edu.ec
 Similarity 6%
 Analysis address ilbbioteca.GDC@analysis.urkund.com

Sources included in the report

W	URL: https://www.insst.es/-/-que-es-un-factor-de-riesgo-psicosocial- Fetched: 8/27/2021 8:45:00 PM		2
SA	TESIS FINAL PDF 1.pdf Document TESIS FINAL PDF 1.pdf (D96737991)		1
W	URL: https://concepto.de/inteligencia-emocional/#ixzz6pHrM6eWzeuskadi.eus . Fetched: 8/27/2021 8:45:00 PM		2
W	URL: https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20es%20un%20sentimiento,a%20un%20desaf%C3%ADo%20o%20demanda Fetched: 8/27/2021 8:45:00 PM		2
SA	TFG CARMEN GENERELO MORENO.pdf Document TFG CARMEN GENERELO MORENO.pdf (D105445811)		3
W	URL: https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html Fetched: 8/27/2021 8:45:00 PM		1
W	URL: https://www.analesdepediatria.org/es-covid-19-cuarentena-aislamiento-distanciamiento-social-articulo-S1695403320301776#:~:text=Por%20otro%20lado%252C%20el%20distanciamiento,bajo%20nuevas%20normas%20socialmente%20restrictivas.deloitte . Fetched: 8/27/2021 8:45:00 PM		2
W	URL: https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/3979/1/TUTENF023-2016.pdf Fetched: 8/6/2021 11:49:31 PM		1
W	URL: https://www.cdc.gov/aging/spanish/features/lonely-older-adults.html Fetched: 8/27/2021 8:45:00 PM		2
W	URL: https://www2.deloitte.com/ni/es/pages/human-capital/articles/las-personas-primero-durante-el-covid-19.html DIGESA. Fetched: 8/27/2021 8:45:00 PM		1
W	URL: https://www.salud.gob.ec/msp-extiende-estado-de-emergencia-en-ecuador-por-30-dias-a-causa-de-la-covid-19/#:~:text=la%20COVID-19-,MSP%20extiende%20Estado%20de%20Emergencia%20en%20Ecuador%20por%2030,causa%20de%20la%20COVID-19&text=El%20pasado%2015%20de%2525MINISTERIO		1

Fetches: 8/27/2021 8:45:00 PM

SA	PROYECTO DE INVESTIGACION FINAL - RIVERA JHONNY.pdf Document PROYECTO DE INVESTIGACION FINAL - RIVERA JHONNY.pdf		2
SA	TESIS-CABRERA-J.docx Document TESIS-CABRERA-J.docx (D110474481)		1
W	URL: https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/4084/1/Miguel%20ORocha.pdf Fetches: 4/7/2021 12:53:49 AM		1
SA	Problemas mentales.docx Document Problemas mentales.docx (D101172924)		1
SA	Grupo Difusión Científica / 4.-CERON JOSELIN-correctada-22-03-21.pdf Document 4.-CERON JOSELIN-correctada-22-03-21.pdf (D99412866) Submitted by: joe.riera@uleam.edu.ec Receiver: joe.riera.GDC@analysis.orkund.com		1



.....
Lic. Barragán Lucas, Sonia María, Mgs.

Director

C. C. 0916203748



Departamento de Seguridad y Defensa

Carrera de Ciencias Navales

Responsabilidad de Autoría

Yo, **Arellano Pazmiño, Martha Stefania**, con cédula de ciudadanía n° 0930034319 declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **Factores Psicosociales en el Proceso de Formación de la Brigada de Guardiamarinas en la Pandemia COVID-19 Durante el Año 2020-2021 de la Escuela Superior Naval** es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos, y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Salinas, diciembre 7 de 2021


.....
Arellano Pazmiño, Martha Stefania

C.C. 0930034319



**Departamento de Seguridad y Defensa
Carrera de Ciencias Navales**

Autorización de Publicación

Yo, **Arellano Pazmiño, Martha Stefania** con cédula de ciudadanía n° 0930034319, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **Factores Psicosociales en el Proceso de Formación de la Brigada de Guardiamarinas en la Pandemia COVID-19 Durante el Año 2020-2021 de la Escuela Superior Naval** en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Salinas, diciembre 7 de 2021


.....
Arellano Pazmiño, Martha Stefania
C.C. 0930034319

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo lo dedicamos principalmente a Dios, por ser el inspirador y darnos fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados. A mis padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy. Ha sido el orgullo y el privilegio de ser su hija, son los mejores padres. A nuestros hermanos por estar siempre presentes, acompañándome y por el apoyo moral, que me brindaron a lo largo de esta etapa de mi vida. A todas las personas que me han apoyado, y han hecho que el trabajo se realice con éxito en especial a aquellos que me abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos.

Martha Stefania Arellano Pazmiño

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por bendecirme la vida, por guiarme a lo largo de mi existencia, por ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad.

Gracias a mis padres: Nelson y Jessica; por ser los principales promotores de mis sueños, por confiar y creer en mis expectativas, por los consejos, valores y principios que me han inculcado. Agradezco a mis docentes de la Escuela Superior Naval por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de mi profesión, de manera especial, al Sr. TNNV - SU Jorge Silva, Miss Sonia Barragán, tutores de mi proyecto de investigación quienes han guiado con su paciencia, y su rectitud como docentes, y a mis compañeros de la brigada de guardiamarinas por extender su mano en momentos difíciles y por el amor brindado cada día, de verdad mil gracias compañeros siempre los llevare en mi corazón.

Martha Stefania Arellano Pazmiño

ÍNDICE

Portada	1
Certificación.....	2
Resultados del análisis del contenido.....	3
Responsabilidad de Autoría.....	5
Autorización de Publicación.....	6
DEDICATORIA	7
AGRADECIMIENTO	8
ÍNDICE GENERAL.....	9
INDICE DE TABLAS	14
INDICE DE FIGURA	15
INDICE DE ANEXOS.....	16
RESUMEN.....	17
ABSTRACT	18
Planteamiento del Problema.....	19
Contextualización	19
Análisis crítico	20
Enunciado del problema.....	21
Delimitación del objeto de estudio	21
Preguntas e Hipótesis.....	21

Preguntas	21
Hipótesis	22
Variable Independiente.....	22
Variable Dependiente	22
Justificación.....	22
Objetivo General.....	23
Objetivos Específicos	23
Capítulo I	24
Fundamentación Teórica.....	24
Marco Teórico	24
Covid-19	24
Ansiedad.....	25
Depresión	25
Sedentarismo.....	26
Estado de ánimo a partir del estrés	27
Psicosocial	28
Inteligencia Emocional.....	28
Estrés.....	29
Confinamiento.....	30
Cuarentena.....	31

Distanciamiento social	31
Salud mental	32
Marco Conceptual	32
Aislamiento social.....	32
Clases virtuales	33
Limitada comunicación	34
Formación de los guardiamarinas.....	34
Régimen diario.....	35
Cantina alterna	36
Marco legal.....	36
Capítulo II	38
Fundamentación Metodológica	38
Enfoque o Tipo de Investigación.....	38
Mixto.....	38
Explicativo.	39
Diseño de la Investigación.	39
Población y Muestra	40
Población.....	40
Muestra.....	40
Técnicas de Recolección de Datos.	41

Instrumentos de Recolección de Datos.....	42
Entrevistas.	42
Encuestas.....	42
Procesamiento y Análisis de Datos	42
Análisis de encuestas	43
Análisis de encuestas	49
Análisis de entrevistas	50
Análisis de Entrevista	53
Análisis de Entrevista	53
Capítulo III	57
Proponer un manual de procedimientos para contrarrestar los factores psicosociales que afectan al personal de la Escuela Superior Naval durante el aislamiento por el COVID-19.....	57
Datos Informativos	57
Título del resultado de investigación.	57
Tipo de proyecto.....	57
Justificación.....	58
Objetivos.....	59
Objetivo General	59
Objetivos Específicos	59
Fundamentación de la Propuesta.	59

Diseño de la Propuesta.....	60
Metodología para Ejecutar la Propuesta.....	61
El plan de trabajo.....	61
Cronograma.....	61
Conclusiones.....	62
Recomendaciones.....	63
Bibliografía.....	63
ANEXOS.....	67

INDICE DE TABLAS

Figura 1: Guardiamarinas en formación	20
Figura 2: Guardiamarina con depresión	22
Figura 3: Guardiamarina en estado de sedentarismo	23
Figura 4: Guardiamarina con aumento de estrés	26
Figura 5: Distanciamiento social	29
Figura 6: Guardiamarina de 4to año en clases virtuales	30
Figura 7: Guardiamarinas en formación general	31
Figura 8. Conocimiento actual de los factores psicosociales en ESSUNA	40
Figura 9: Conocimiento sobre los riesgos psicosociales en ESSUNA	41
Figura 10: Guardiamarinas con estrés	42
Figura 11: Guardiamarinas que han sentido depresión	43
Figura 12: Acciones a tomar para disminuir enfermedades	44
Figura 13: Disminución de las actividades físicas y académicas	45
Figura 14: Afectación de la salud.	46
Figura 15: Cronograma de actividades.	56
Figura 16: Tríptico inteligencia emocional	63

INDICE DE FIGURA

Tabla 1: Conocimiento actual de los factores psicosociales en ESSUNA	40
Tabla 2: Conocimiento sobre los riesgos psicosociales en ESSUNA	41
Tabla 3: Guardiamarinas con estrés	42
Tabla 4: Guardiamarinas que han sentido depresión	43
Tabla 5: Acciones a tomar para disminuir enfermedades	44
Tabla 6: Disminución de las actividades físicas y académicas	45
Tabla 7: Afectación de la salud.	46

INDICE DE ANEXOS

Anexo A. Tríptico para instruir sobre la inteligencia emocional	63
Anexo B. Horarios para charlas y conferencias con ayuda profesional por paralelos	65
Anexo C. Manual de procedimiento para disminuir los factores psicosociales	70

RESUMEN

Los factores psicosociales se definen como aquellas condiciones presentes en una situación laboral directamente relacionadas con el medio en el que nos desenvolvemos y su entorno social en este caso la Escuela Superior Naval. Se trata de la prevención de estos riesgos, denominamos factores psicosociales a aquellos factores de riesgo para la salud que se originan debido al confinamiento e aislamiento producido por la pandemia del covid-19, que generan respuestas de tipo fisiológico (reacciones neuroendocrinas), emocional (sentimientos de ansiedad, depresión, alienación, apatía, etc.). Todas las personas tienen derecho a estar bien preparados e informados en la prevención de riesgos laborales, este trabajo de investigación explica que son los factores psicosociales que afectan el normal desenvolvimiento físico como mental de la Brigada de Guardiamarinas, cuales son los más frecuentes, las medidas para controlar y evitar estas situaciones de riesgos que nos lleve a mejorar la salud física y mental. Así, unas condiciones psicosociales adversas generan determinadas conductas y actitudes inadecuadas en el desarrollo del Guardiamarina, como de determinadas consecuencias perjudiciales para la salud y bienestar del estudiante. Originalmente el concepto de factores psicosociales fue definido por como “aquellas condiciones presentes en una situación de trabajo, relacionadas con la organización, contenido y realización del trabajo susceptibles de afectar tanto al bienestar y la salud (física, psíquica o social) de los trabajadores como al desarrollo del trabajo.”

Palabras claves: aislamiento, ansiedad, factores psicosociales, depresión.

ABSTRACT

The psychosocial factors are defined as those conditions present in a work situation directly related to the environment in which we develop and its social environment in this case the Naval Academic. It is about the prevention of these risks, we call psychosocial factors to those health risk factors that originated due to the confinement and isolation produced by the pandemic of covid-19, which generated responses of physiological type (neuroendocrine reactions), emotional (feelings of anxiety, depression, alienation, apathy, etc.). Everyone has the right to be well prepared and informed in the prevention of occupational hazards, this research work aims to explain that are the psychosocial factors that affect the normal physical and mental development of the Brigade of Midshipmen, which are the most frequent, measures to control and avoid these risk situations that lead to improve physical and mental health. Thus, adverse psychosocial conditions generate certain inappropriate behaviors and attitudes in the development of the midshipman; as well as certain harmful consequences for the health and welfare of the student. Originally, the concept of psychosocial factors was defined as "those conditions present in a work situation, related to the organization, content and performance of work that may affect both the welfare and health (physical, psychological or social) of workers and the development of the work".

Keywords: isolation, anxiety, psychosocial factors, depression.

Planteamiento del Problema

Contextualización

Frente a la problemática que se vivió en la Escuela Superior Naval debido a la pandemia mundial del COVID-19 son muy impactante para todos los que conformamos la brigada de guardiamarinas, puesto que es un suceso de muchos cambios no experimentados en la institución. La pandemia influyó en muchos factores en los guardiamarinas; de los cuales podemos destacar el miedo a contagiarse, el estrés, la depresión, la ansiedad ocasionando que la brigada de Guardiamarinas cambie su forma de ser y de vivir la escuela.

Además, hubo muchas alteraciones en el régimen de la brigada de guardiamarinas, tales como, la usencia de franquicias, suspensión de actividades físicas, cambio del régimen diario en consecutivas ocasiones con el fin de atenuar en algo las condiciones de vida en la institución.

Se cambiaron de clases presenciales a clases virtuales con los señores docentes civiles, suspensión del servicio de cantina y a la vez se implementaron actividades para atenuar los efectos del aislamiento en la brigada, como gymkanas navales, concursos académicos, concursos sociales, cantina alterna, obras sociales y otras actividades que llevaron a mantener la mística y la motivación de la brigada de guardiamarinas.

También se realizó obras para el mejoramiento de diferentes áreas deportivas que no se usaban en la Escuela Superior Naval y así tener un mejor ambiente tanto en lo deportivo, cultural y social dentro de la brigada de guardiamarinas.

En el contexto de la pandemia de COVID-19, los guardiamarinas son susceptibles de tener sensaciones corporales con síntomas de decaimiento, al estar infectados, manifestándose como ansiedad e influyendo en su capacidad física, académica y en su

comportamiento optándose por mantener en aislamiento a los guardiamarinas que presentaron síntomas del virus, no obstante, debido a la importancia de este tema en la vida diaria de los guardiamarinas influyeron los factores psicosociales en la brigada y su repercusión el proceso de formación de los guardiamarinas.

Los factores psicosociales más influyentes que se tomaron en cuenta para realizar un análisis de los guardiamarinas son el estrés, la depresión, el miedo a contagiarse y la ansiedad, factores principales que desencadenan un sin número de situaciones en el ambiente integral.

Unos de los factores principales que se destacaron es la ansiedad, puesto que los guardiamarinas tuvieron que vivir aislados y apartados de la sociedad, lo que afectó de manera psicológica a gran parte de la brigada de guardiamarinas. Por ello, las autoridades establecieron un ambiente más relajado y más accesible, es decir, sin rutinas.

Análisis crítico

En general, el aislamiento y separación social del mundo exterior, para la brigada de guardiamarinas fue impactante al suspenderse la salida de la Escuela Superior Naval influyendo la parte emocional, su efecto era notorio en la falta de concentración en las actividades diarias, era muy evidente los sentimientos de temor, enojo, tristeza, preocupación, entumecimiento o frustración por parte de los guardiamarinas de los distintos años de la Escuela Superior Naval.

La dependencia tecnológica en la brigada de guardiamarinas influyó en el desempeño académico, puesto que el desarrollo de las actividades académicas fue de manera necesaria depender de una computadora el tiempo académico.

Enunciado del problema

En la brigada de guardiamarinas de la Escuela Superior Naval, se presentaron factores psicosociales que afectaron al proceso de formación de los guardiamarinas debido al COVID-19, enfermedad infecciosa causada por el coronavirus, ocurrida en el periodo 2020-2021. Los efectos se manifestaron en forma de estrés, miedo, angustia e incertidumbre motivados por el desconocimiento y cuidados frente al covid-19, todo esto originó impactos positivos y negativos en la salud mental de los guardiamarinas.

Las medidas tomadas durante la emergencia permitieron deducir las principales variables derivadas del confinamiento, como los factores psicosociales, ante el miedo a la infección y sus complicaciones por el virus covid-19, la frustración y aburrimiento producto del aislamiento era notorio ante la monotonía y los comentarios desalentadores de los acontecimientos a todo nivel.

Delimitación del objeto de estudio

Área de conocimiento:	Ciencias sociales, educación comercial y derecho
Sub-área de conocimiento:	Ciencias sociales y del comportamiento
Campo:	Factores Psicosociales
Aspecto:	Comportamiento psicológico de los guardiamarinas
Contexto temporal:	Periodo 2020-2021
Contexto espacial:	Escuela Superior Naval

Preguntas e Hipótesis

Preguntas

- ¿Los factores psicosociales producto del confinamiento limitan el rendimiento académico y físico de la brigada de guardiamarinas?

- ¿Cuáles son los síntomas que producen los factores psicosociales producto del COVID-19?
- ¿Cómo debemos abordar los riesgos psicosociales en la brigada de guardiamarinas?

Hipótesis

La hipótesis expuesta se deriva a las eventualidades que se puede llegar a dar referente al proceso emocional que se registra en los guardiamarinas de la Escuela Superior Naval durante la pandemia COVID-19.

Variable Independiente

- Los factores psicosociales.

Variable Dependiente

- El proceso de formación de la brigada de guardiamarinas.

Justificación

La justificación del presente trabajo radica en mantener el bienestar tanto físico, mental y psicológico de la brigada de guardiamarinas en tiempo de pandemia, ya que estos factores Psicosociales de alguna manera influenciaron en el proceso de formación y con ello trajeron muchas afectaciones y a la vez alteraciones en el régimen diario de los guardiamarinas en dicho periodo.

De la misma manera hay que tomar en cuenta que debido a la situación se produjeron alteraciones aún en la parte emocional de la brigada tales como; ansiedad, miedo y estrés, además en el aspecto académico por la dependencia de las clases virtuales implementadas posteriormente. Por otro lado cambió la forma de interrelación y desarrollo de las clases con los docentes. Finalmente, también la suspensión de las franquicias eliminó el contacto directo con familiares y allegados.

Además se produjo el sedentarismo como de resultado la pandemia se suspendieron las actividades físicas y regímenes disciplinarios ocasionando en otras palabras mayor estrés y miedo en el ambiente emocional de los guardiamarinas.

Finalmente la importancia de este trabajo radica en analizar sobre los factores psicológicos es decir que influyeron en la formación militar de los guardiamarinas en la Escuela Superior Naval del mismo modo sus causas durante el confinamiento a causa de la pandemia COVID-19.

Objetivo General

- Analizar el comportamiento de los guardiamarinas durante la pandemia covid-19 y su afectación emocional, para la mitigación de los factores psicosociales producto del confinamiento.

Objetivos Específicos

- Diagnosticar los factores psicosociales en el proceso de formación de la brigada de guardiamarinas durante la pandemia covid-19, mediante la recopilación de datos estadísticos para la detección de problemas emocionales generados en los guardiamarinas.
- Analizar el factor psicosocial que influyó en la brigada de guardiamarinas durante el confinamiento, mediante encuestas y entrevistas para determinar el grado de afectación emocional.
- Proponer un plan para la mitigación sobre los factores psicosociales que se vieron afectados durante el aislamiento, que contribuyan al proceso de formación de los guardiamarinas.

Capítulo I

Fundamentación Teórica

Marco Teórico

Covid-19

El COVID-19 es la enfermedad causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV-2. La OMS tuvo noticia por primera vez de la existencia de este nuevo virus el 31 de diciembre de 2019, al ser informada de un grupo de casos de «neumonía vírica» que se habían visto en Wuhan (República Popular China). Las personas de edad avanzada cualquiera que tengan tos o fiebre y además respiren con dificultad, sientan opresión u dolor en el pecho o tengan dificultades para hablar o moverse debe solicitar inmediatamente atención médica. (organizacion mundial de la salud, 2020)

El covid-19 es un virus que surgió en China y se dispersó por todo el mundo, es un virus que afecta al sistema respiratorio y se agarra de las demás enfermedades, es por esto que las personas optaron por el aislamiento, las clases virtuales y el confinamiento.

Figura 1.

Guardiamarinas en formación



Nota: la imagen a continuación se evidencia como es la separación en la formación de los guardiamarinas por motivos de la pandemia covid-19.

Ansiedad

La ansiedad puede manifestarse en forma de nerviosismo, tensión, miedo, entumecimiento, preocupación o sensación de que algo malo está por ocurrir. También puede asociarse a síntomas físicos, como dificultad para respirar, sudoración, ritmo cardiaco acelerado, manos frías, temblor y dificultades para concentrarse y dormir. La ansiedad también se presenta y describe de formas variadas según la cultura y puede adoptar nombres diferentes. Las reacciones a eventos estresantes son una experiencia humana normal. Las situaciones extremadamente estresantes, incluida la actual pandemia de COVID-19, pueden ocasionar fuertes sentimientos de ansiedad, que pueden ser angustiantes e incapacitantes. (Ansiedad y ataques de pánico durante la COVID-19, s.f.).

La ansiedad se refleja en el estado mental de las personas y el hecho de sentirse con nerviosismo y estrés al verse en una situación imponente o que no se sabe cómo actuar de tal forma que afecte de manera radical la salud mental y el estado de ánimo.

Depresión

Sentirse deprimido en un momento de inactividad forzada y constante incertidumbre es inevitable, y la mayoría de nosotros estamos luchando por mantener una actitud positiva. Pero la depresión es más que sentirse triste y energías malas.

Es frecuente sentirse triste o desalentado después de un infarto o un diagnóstico de cáncer, o si está en tratamiento para una afección crónica, como el dolor. Puede que esté afrontando nuevas limitaciones en lo que puede hacer, y se sienta ansioso por los resultados del tratamiento y lo que le espera en el futuro. Tal vez sea difícil adaptarse a una nueva realidad y hacer frente a los cambios y el tratamiento continuo que acompañan el

diagnóstico. Tal vez se le dificulte hacer sus actividades preferidas, como salir de excursión o trabajar en el jardín. (mental health, 2015)

La depresión es la capacidad que tienen las personas para decaerse y si es a raíz de una situación desencadenante como es el coronavirus es de manera radical ya que eso da motivo a que la persona piense en lo equivocado y se deprima con facilidad.

Figura 2.

Guardiamarina con depresión



Nota. En la presente imagen se muestra a guardiamarina de 4to año con estado de depresión por la pandemia COVID-19.

Sedentarismo

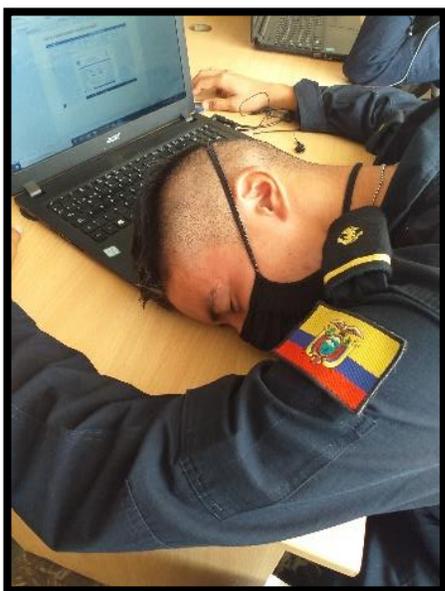
Lamentablemente, datos recolectados a nivel mundial indican que el aislamiento social ha tenido un drástico impacto en los niveles de actividad física de la población. Si se considera los 30 millones de usuarios de los monitores de movimiento Fitbit a nivel mundial y comparamos sus niveles de actividad física de marzo de 2020 (cuando se declaró al COVID-19 una pandemia) con los niveles de actividad física del mismo mes, pero en el año 2019, se

observó una disminución de entre 7% a 38% en la cantidad de pasos caminados diariamente. Si nos enfocamos en los datos de China, el primer país azotado por el COVID-19 se observa claramente que la actividad física disminuyó de ~10,000 pasos promedios por día a ~6,000 pasos diarios en todo el país desde que se declaró cuarentena (santiago, 2020)

Al vivir una vida con escasa actividad física, esto con lleva al sedentarismo y disminuir la capacidad física dentro de la Escuela Superior Naval ya que a la vez se eliminaron los ejercicios y castigos físicos.

Figura 3.

Guardiamarina en estado de sedentarismo



Nota. Guardiamarina se encuentra en modo sedentario y recostado, sin actividad física, por la pandemia COVID-19

Estado de ánimo a partir del estrés

Al duro aislamiento social por el confinamiento se suma que la carga de trabajo ha aumentado (teletrabajo, conciliación familiar, apoyo escolar de los hijos...). Sin olvidar que, para muchos la pandemia ha supuesto una amenaza de sus proyectos vitales y una alteración de su estilo de vida.

Si bien el ser humano dispone de mecanismos para hacerle frente, el impacto del estrés dependerá de la percepción individual. Ante una misma situación de estrés cada persona puede reaccionar de maneras muy diferentes en función de múltiples factores (personalidad, apoyos sociales, experiencias previas, etc.). (rd mc, 2020)

Psicosocial

Psicosocial se refiere a la conducta humana y su inserción en la sociedad, el accionar individual analizado desde los aspectos sociales. El ser humano y su comportamiento en un contexto social es objeto de estudio de la psicología individual y de la sociología. El término riesgo psicosocial se utiliza para referirse a las dificultades que genera el estrés laboral en el ámbito de la seguridad (riesgo laboral) y la salud ocupacional, que afecta a las personas y a las organizaciones.

El entorno cultural en el que interactúan las personas, influye en la formación de su identidad. De la misma manera el sujeto interviene con su accionar en la construcción de su grupo social, formando parte de su cultura. (Porporatto, s.f.)

Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional se define como un conjunto de habilidades que una persona adquiere por nacimiento o aprende durante su vida, donde destaca la empatía, la motivación de uno mismo, el autocontrol, el entusiasmo y el manejo de emociones. La inteligencia emocional refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas.

A pesar de que varios psicólogos ya habían señalado la insuficiencia de los elementos cognitivos y racionales como únicos indicadores de inteligencia, el concepto surge en 1983 con el psicólogo Howard Gardner, quien considera a los test de coeficiente

intelectual como insuficientes para lograr una apreciación de la inteligencia. La inteligencia emocional refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas. (etece, s.f.)

Estrés

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda.

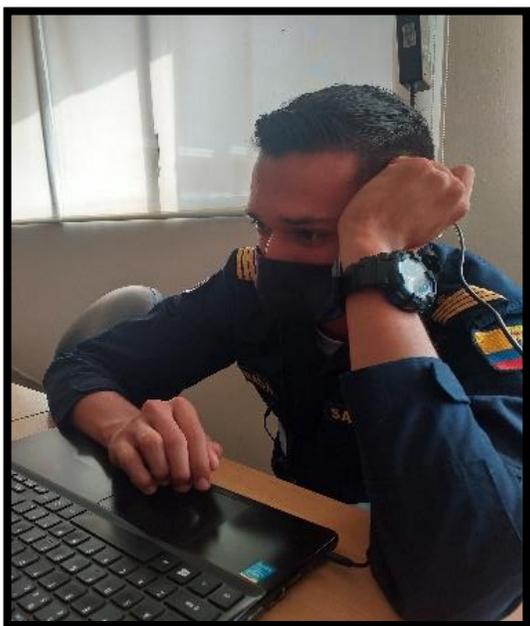
En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud. La pandemia del COVID-19 ha tenido un efecto enorme en nuestras vidas. Muchos de nosotros nos enfrentamos a retos que pueden ser estresantes, abrumadores y provocar emociones fuertes en adultos y niños.

Las medidas de salud pública, como el distanciamiento social, son necesarias para reducir la propagación del COVID-19, pero pueden hacernos sentir aislados y aumentar el estrés y la ansiedad. Aprender a sobrellevar el estrés de manera sana permitirá que usted, sus seres queridos y las personas con las que está en contacto desarrollen una mayor resiliencia.

Es natural sentir estrés, ansiedad, angustia y preocupación durante la pandemia del COVID-19. Las siguientes son formas de ayudarse, ayudar a otras personas y a la comunidad de manejar el estrés. (home-covid19, 2021).

Figura 4.

Guardiamarina con aumento de estrés



Nota: *Guardiamarina* con daño en su salud mental, estrés mental.

Confinamiento

Es la separación y restricción de movimientos impuesta a una persona o grupo de personas. El objetivo principal del confinamiento o la cuarentena es lograr frenar y controlar la transmisión de la infección, evitando así los contagios y controlando la expansión. En este momento es especialmente importante para poder garantizar la atención sanitaria necesaria y oportuna a todos los casos.

El confinamiento impuesto por decreto del gobierno para toda la ciudadanía. Durante el confinamiento se podría salir de casa para aquellos supuestos en los que ha dado permiso según la fase de desescalada en la que se encuentre la provincia. (euskadi.eus, s.f.)

Cuarentena

Aquellas personas que están en cuarentena impuesta por el personal sanitario, debido a que son positivas al COVID-19 o han sido contactos estrechos, no podrán salir de casa mientras esta dure. Es para personas que han estado expuestas a una enfermedad contagiosa, pero que no están enfermas.

Estas son separadas de otras mientras que muestran señales de la enfermedad y contagio. Se les puede pedir a las personas que se mantengan en sus casas para evitar la posible propagación de enfermedades a otras personas. La cuarentena es para las personas que pueden haber sido expuestas al COVID-19, pero aún no están enfermos.

Mantenerse alejado de los demás para no infectar a alguien más sin saberlo. Debe estar en cuarentena si fue expuesto al COVID-19. Esto significa que estuvo en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 mientras esa persona era infecciosa. (servicios de salud y sociales de delaware, s.f.)

Distanciamiento social

Por otro lado, el distanciamiento social significa separarse y mantener un espacio físico determinado entre individuos, en cambio, el confinamiento es un plan de intervención comunitario que implica permanecer refugiado el mayor tiempo posible, bajo nuevas normas socialmente restrictivas. Consiste en alejarse de lugares concurridos y restringir la interacción entre las personas tomando cierta distancia física o evitando el contacto directo entre ellas.

Esta medida se implementa cuando en una comunidad existen personas infectadas que, al no haber sido identificadas ni aisladas, pueden seguir transmitiendo la enfermedad.

Por ello, el distanciamiento social implica el cierre de lugares donde hay mayor concentración de personas como escuelas, centros comerciales, sitios para eventos sociales, oficinas, entre otros (Copyright, s.f.)

Salud mental

La cuarentena es para las personas que pueden haber sido expuestas al COVID-19, pero aún no están enfermos. Lo mantiene alejado de los demás para no infectar a alguien más sin saberlo. Debe estar en cuarentena si fue expuesto al COVID-19. Esto significa que estuvo en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 mientras esa persona era infecciosa. La salud mental es un componente integral y esencial de la salud.

La Constitución de la OMS dice: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.» Una importante consecuencia de esta definición es que considera la salud mental como algo más que la ausencia de trastornos o discapacidades mentales. (Salud mental, 2020)

Marco Conceptual

Aislamiento social

El aislamiento que se vivió en la Escuela Superior Naval con la brigada de guardiamarinas afectó mucho de manera emocional, ya que si presentaba algún síntoma se lo trasladaba a un lugar aislado de los demás guardiamarinas por más de 10 días y con ello se sentía con problemas de soledad.

La soledad significa sentirse independientemente solo de la cantidad de contactos sociales. El aislamiento social es la falta de sociales conexiones. El aislamiento social puede

causar soledad en algunas personas, mientras que otras pueden sentirse solas sin estar aisladas socialmente. (Servicios Humanos, 2020)

Figura 5.

Distanciamiento social



Nota: Guardamarinas manteniendo las normas de bioseguridad al estar distanciados en las formaciones.

Clases virtuales

Las clases virtuales que se implementó en la formación de los guardamarinas se vio afectada a en la parte de la dependencia de la tecnología e influía en la motivación ya que no era factible el contacto físico con las demás personas.

Constituye una alternativa para continuar con los procesos educativos dispuesto por las autoridades nacionales para evitar el contacto que se desarrolla de manera independiente o complementaria a las formas de educación tradicionales, y que surge a partir de la incorporación de las tecnologías de comunicación e información, en los procesos de aprendizaje-enseñanza (aula virtual, s.f.)

Figura 6.

Guardiamarina de 4to año en clases virtuales



Nota: Guardiamarina de 4to año se encuentra en clases virtuales con docentes civiles.

Limitada comunicación

La falta de comunicación con los familiares y seres querido afecto de manera radical a los guardiamarinas ya que hubo restricción de teléfono celular entre otras y esto ocasionó la depresión y miedo por el hecho de no saber información acerca de sus familiares.

Con el inicio de COVID-19, las organizaciones y las personas tenemos que hacer frente a presiones y tensiones que, hasta ahora, precedentes no han tenido. Tanto es así, que muchos fundamentales pilares, de nuestro trabajo y de nuestra vida personal, van a verse redefinidos por completo para poder gestionar una nueva crisis económica y social. (deloitte, 2021)

Formación de los guardiamarinas

Los guardiamarinas están destinados a pasar por un proceso de formación y este fue productivo, pero con limitaciones en el periodo 2020 por motivo de la pandemia COVID-19, que influyó de manera psicológica en toda la brigada de guardiamarinas y disminuyó la formación integral de los guardiamarinas en algunas formas muy importantes.

Es decir que la formación de los guardiamarinas es esencial en todo aspecto, ya sea militar, intelectual, física y técnico-profesional, que les permita un desempeño eficiente en la carrera naval y esto se llevó con dificultad por los motivos de los problemas psicosociales generados por la pandemia.

Figura 7.

Guardiamarinas en formación general



Nota: Brigada de guardiamarinas en formación de la Escuela Superior Naval.

Régimen diario

El régimen diario es donde la brigada de guardiamarinas se acopla a las exigencias y la vida diaria de los guardiamarinas, el régimen diario que se vivió durante la pandemia fue drásticamente cambiado por el hecho de vivir aislados y no tener contacto con la gente civil, además de prohibir la realización de actividad física y además ejercicios que se realicen de forma grupal, también se controló el contacto entre guardiamarinas y el distanciamiento en las actividades diarias.

Cantina alterna

Una de la medida más rápida que se optó para cubrir las necesidades de alimento extra, fue de implementar un tipo de cantina o bar que abastezca a los guardiamarinas ya que era de vital importancia el consumir alimento diferente ya que la cantina oficial de la Escuela Superior Naval se cerró por motivos de la pandemia del COVID-19. Gracias a esto se pudo suplir una necesidad que tuvo los guardiamarinas en la época de aislamiento que se encontraba en ese periodo.

Marco legal

Decreto Ejecutivo 1017 Declaratoria de Estado de Excepción. El estado de excepción establecido en Ecuador para intentar frenar los contagios del nuevo coronavirus concluirá este domingo tras seis meses, en los que la enfermedad ha dejado 10.864 muertos en el país, informó el Servicio Nacional de Gestión de Riesgos y Emergencias (SNGRE). (FRANCE, 2020).

Acuerdo N° 00126-2020-Declaratoria de Estado de Emergencia Sanitaria. Tras la firma del Acuerdo Ministerial N° 00044-2020, la renovación de la Emergencia se extiende en todos los establecimientos del Sistema Nacional de Salud para afrontar la pandemia por la COVID-19, en los servicios de laboratorio, unidades de epidemiología y control, ambulancias aéreas, servicios de médicos y paramédicos, hospitalización y consulta externa. (MINISTERIO DE SALUD PUBLICA, s.f.)

Manual del Comité de Operaciones de Emergencias-COE. Hasta el momento, el Instituto Nacional de Investigación en Salud Pública (INSPI) ha tomado 983.201 muestras para RT-PCR COVID-19 de las cuales 278.779 son casos confirmados con pruebas PCR. (MINISTERIO DE SALUD PUBLICA, s.f.)

Reglamento Sanitario Internacional. El Reglamento Sanitario Internacional (2005), o RSI (2005), es un acuerdo internacional jurídicamente vinculante suscrito por 196 países, entre los que se encuentran todos los Estados Miembros de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Su objetivo consiste en ayudar a la comunidad internacional a prevenir y dar respuesta a los riesgos graves para la salud pública que puedan cruzar fronteras y amenazar a la población mundial. La finalidad y el alcance del RSI (2005) consisten en prevenir la propagación internacional de enfermedades y proporcionar protección frente a ellas, controlarlas y darles una respuesta de salud pública, todo ello de forma proporcional a los riesgos que supongan para la salud pública y evitando interferencias innecesarias con los viajes y el comercio internacionales. (organizacion mundial de la salud, 2021)

Cuando la Organización Mundial para la Salud declaró el 11 de marzo que el COVID-19 había alcanzado el nivel de pandemia global, el número de casos en Latinoamérica era todavía relativamente limitado. Los gobiernos latinoamericanos y caribeños, al ver la dinámica letal y explosiva del virus en Europa y los Estados Unidos dispusieron de un tiempo valioso para prepararse, pero también se enfrentaron a vulnerabilidades críticas frente a los países occidentales de mayores ingresos. Los sectores informales grandes, las empresas pequeñas y medianas frágiles, y los gobiernos con recursos limitados dificultaron el sostenimiento efectivo del distanciamiento social. Estructuras económicas como los mercados públicos, tradiciones sociales que hacen énfasis en un contacto entre personas y una interacción relativamente mayores, y una desconfianza arraigada del gobierno hizo que dichas medidas fueran difíciles de hacer cumplir por parte de las autoridades. (Ellis, 2020)

Capítulo II

Fundamentación Metodológica

Enfoque o Tipo de Investigación.

Mixto.

El proyecto se lo realizó mediante un enfoque cuantitativo y cualitativo, ya que en la parte cuantitativa se obtuvo datos estadísticos de las preguntas realizadas a los guardiamarinas de cuarto, tercero y segundo año de la Escuela Superior Naval del periodo 2020 y a los guardiamarinas de primer año para el periodo 2021; mediante una encuesta que permitió analizar el comportamiento psicológico que mantuvieron los guardiamarinas al momento del impacto que les causó estar en aislamiento durante la pandemia COVID-19 y que desencadenó afectaciones psicosociales en la brigada de guardiamarinas.

Mientras que en la parte cualitativa se realizó entrevistas a 3 señores oficiales que palparon la situación de aislamiento y confinamiento durante el periodo 2020 en la Escuela Superior Naval, generando comentarios que contribuyeron a realizar el respectivo análisis de la situación en la parte psicológica y mental que afectó el proceso de formación normal de la brigada de guardiamarinas por el aislamiento durante la pandemia del COVID-19 en la Escuela Superior Naval.

Adicional, durante el periodo 2020 hubo personal de docentes civiles que se encontraban junto a la brigada de guardiamarinas impartiendo su cátedra como el Master Albúja y el Master Torres que estuvieron de igual manera en aislamiento con la brigada de guardiamarinas. Los docentes mencionados daban clases a los diferentes años, la materia de electricidad y de mecánica naval respectivamente, fueron los únicos docentes civiles que se encontraban en la escuela cuando empezó el aislamiento por COVID-19. Pero para el

2021 se optó por visitas esporádicas de los docentes civiles; y así crear una familiaridad con los guardiamarinas de primer año, ya que ellos recién ingresan.

Alcance o Niveles de la Investigación.

Explicativo.

La realización de este proyecto dio a conocer las cualidades de este alcance de investigación, analizando las causas y efectos de los factores psicosociales que influyó de manera negativa y positiva en la pandemia COVID-19 en la formación de la brigada de guardiamarinas, señores oficiales y señores docentes civiles.

Además de la verificación de que factor psicosocial afectó de manera puntual a la brigada de guardiamarinas durante el confinamiento por el COVID-19 al estar en cuarentena y presentar factores psicológicos tales como: la ansiedad, el miedo a contagiarse, la frustración, el sedentarismo, entre otros, los cuales con esta indagación se llegó a determinar que afectó de manera puntual en la formación de los guardiamarinas.

Diseño de la Investigación.

Podemos apreciar que este diseño de la investigación que se escogió se divide en dos: transversal y longitudinal. En esta investigación se escogió la transversal ya que se tuvo que analizar durante un periodo determinado de tiempo donde permitió recolectar la información necesaria de la problemática, a los guardiamarinas se lo realizó por medio de encuestas, y además se realizó entrevista a 3 señores oficiales de 6 que vivieron el aislamiento del periodo 2020 en la Escuela Superior Naval, además se realizó una encuesta a uno de los docentes civiles que se quedaron en la pandemia por el periodo 2020.

Población y Muestra

Población.

En esta investigación se incluyó a toda la brigada de guardiamarinas de segundo, tercero y cuarto año, a los señores oficiales de la Escuela Superior Naval, y los señores docentes civiles durante el periodo 2020, ya que ellos vivieron el estado de aislamiento por la pandemia COVID-19 y se pueden cerciorar del estado con el que se encontraba los guardiamarinas y sus sentimientos al estar apartados de la sociedad y no realizar el régimen normal que se vivía a diario antes de la pandemia mundial, y además se adhirió a la investigación a los guardiamarinas de primer año que ingresaron en el periodo 2021 y están viviendo dicha situación en este periodo.

Muestra.

La Escuela Superior Naval consta de 185 guardiamarinas, de los cuales se toma en cuenta a los guardiamarinas de cuarto, tercero y segundo año respectivamente del periodo 2020, y a los guardiamarinas de primer año por el periodo 2021, ya que ellos estuvieron en el periodo de aislamiento por el COVID-19, de un total de 127 guardiamarinas siendo 35 guardiamarinas de cuarto año, 39 guardiamarinas de tercer año y 53 guardiamarinas de segundo año del periodo 2020 y además 58 guardiamarinas de primer año del periodo 2021, ya que solo se tomó en cuenta a los guardiamarinas de todos los años para las encuestas realizadas.

Se utilizó la siguiente formula que permitió encuestar con un margen de error a los guardiamarinas:

N: Tamaño del universo = 185

e: Error máximo aceptable = 5%

p: Probabilidad: 0.5

q: Probabilidad que no se cumple 1-p

Z: Nivel deseado de confianza: 95%

n: Muestra

$$n = \frac{N * p * q * z^2}{(N - 1) * e^2 + p * q * z^2}$$

$$n = \frac{185 * 0.5 * 0.5 * (95)^2}{(185 - 1) * 5^2 + 0.5 * 0.5 * (95)^2}$$

$$n = 60.879$$

Es decir que la cantidad de guardiamarinas a ser encuestados es de 61 ya que se redondea el número, los cuales que de acuerdo al numérico de guardiamarinas de los diferentes años se los dividió de la siguiente forma:

- 10 Guardiamarinas de cuarto año
- 18 Guardiamarinas de tercer año
- 15 Guardiamarinas de segundo año
- 18 Guardiamarinas de primer año

Técnicas de Recolección de Datos.

Utilizamos dos tipos de técnicas para la recolección de datos estadísticos en base a la recopilación de información necesaria para resolver nuestro problema de investigación basado en los problemas psicológicos que vivió la brigada de guardiamarinas de la Escuela Superior Naval por el aislamiento que se mantuvo por el COVID-19.

Las técnicas de recolección de datos que se plantearon fueron:

- Encuesta a la brigada de guardiamarinas.
- Entrevista a los señores oficiales.
- Entrevista a docentes civil.

Instrumentos de Recolección de Datos

En función de estas técnicas de recolección de datos, se obtuvo el análisis de las encuestas emitidas a la brigada de guardiamarinas y además a las entrevistas realizadas a los señores oficiales de la Escuela Superior Naval y al docente civil que permaneció en la escuela durante la pandemia, sobre como incidió en ellos la parte psicológica al encontrarse en aislamiento por la pandemia del COVID-19.

Entrevistas.

Se realizó entrevista a la Sra. TNNV-AB Gabriela Méndez Choez como señorita oficial de la Escuela Superior Naval que se mantuvo en aislamiento por la pandemia, a la Sra. TNFG-SU Verónica Barros Albúja como ente principal ayudante de COGAMAS (Departamento de Comando de Guardiamarinas) y designada para la brigada de guardiamarinas durante dicho periodo y al Sr. TNNV-SU Jorge Silva Ramos que fue uno más de los señores oficiales que vivió dicho confinamiento en la Escuela Superior Naval por el COVID-19. Finalicé con el Master Torres docente civil el cual se mantuvo en la escuela durante el periodo de aislamiento impartiendo las clases de mecánica naval a la brigada de guardiamarinas.

Encuestas.

Se realizó una encuesta dirigida a toda la brigada de guardiamarinas para poder verificar con datos estadísticos que cerciore el estado anímico y psicológico de los guardiamarinas y poder detectar los posibles problemas psicosociales que este abarca.

Procesamiento y Análisis de Datos

Análisis de encuestas

Pregunta 1: ¿Conoce Usted sobre los factores psicosociales que por el COVID-19 afectan a la salud mental de los Guardiamarinas?

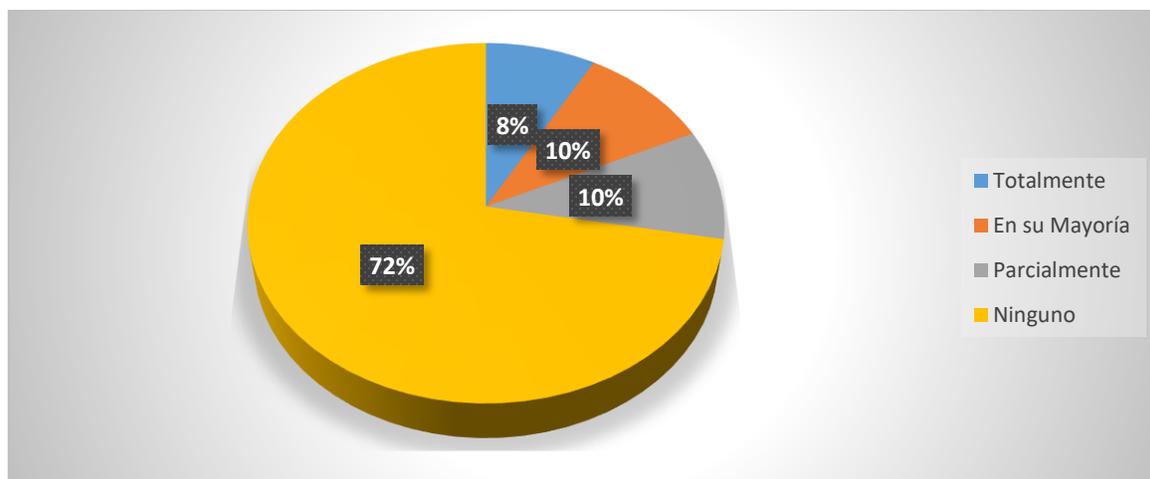
Tabla 1.

Conocimiento actual de los factores psicosociales en ESSUNA

RESPUESTAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
Totalmente	5	8%
En su Mayoría	6	10%
Parcialmente	6	10%
Ninguno	44	72%

Figura 8.

Conocimiento actual de los factores psicosociales en ESSUNA



Análisis. De los 61 guardiamarinas encuestados el 72% no conoce acerca de los factores psicosociales, el 10% parcialmente, 10% en su mayoría y el 8% restante si tiene claro del mismo.

Pregunta 2: ¿Conoce Usted sobre los riesgos que producen los factores psicosociales producidos por el COVID-19?

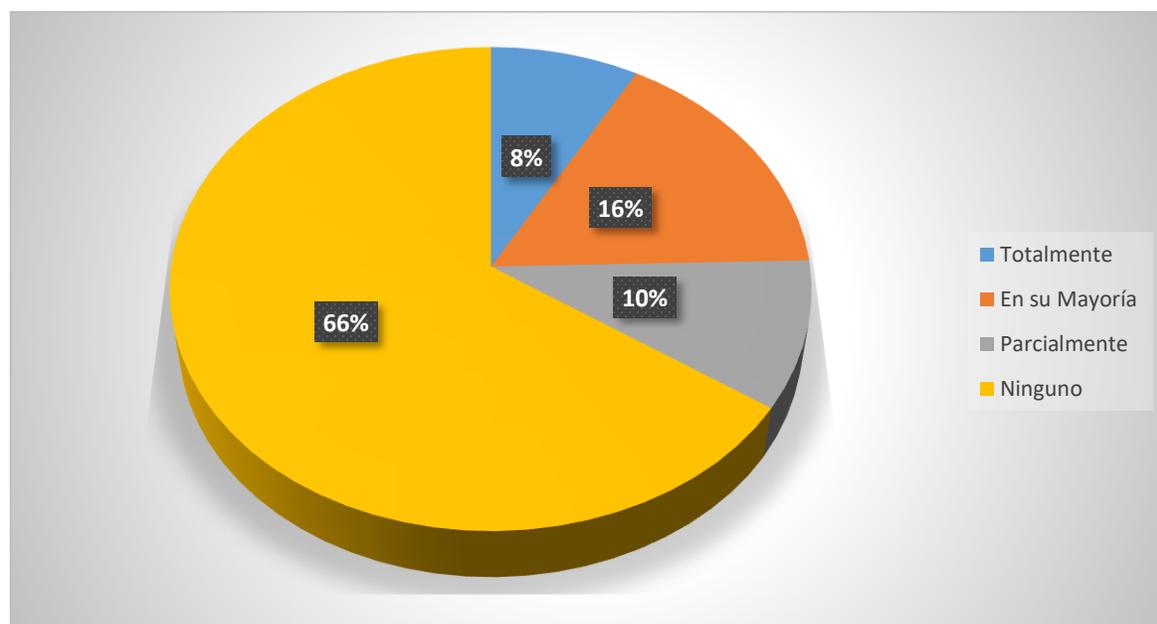
Tabla 2.

Conocimiento sobre los riesgos psicosociales en ESSUNA

RESPUESTAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
Totalmente	5	8%
En su Mayoría	10	16%
Parcialmente	6	10%
Ninguno	40	66%

Figura 9.

Conocimiento sobre los riesgos psicosociales en ESSUNA



Análisis. De los 61 guardiamarinas encuestados el 66% no conoce sobre los riesgos psicosociales producidos por el COVID-19, el 10% parcialmente, 16% en su mayoría y el 8% restante si tiene claro del mismo.

Pregunta 3 ¿Ha tenido estrés durante la pandemia COVID-19?

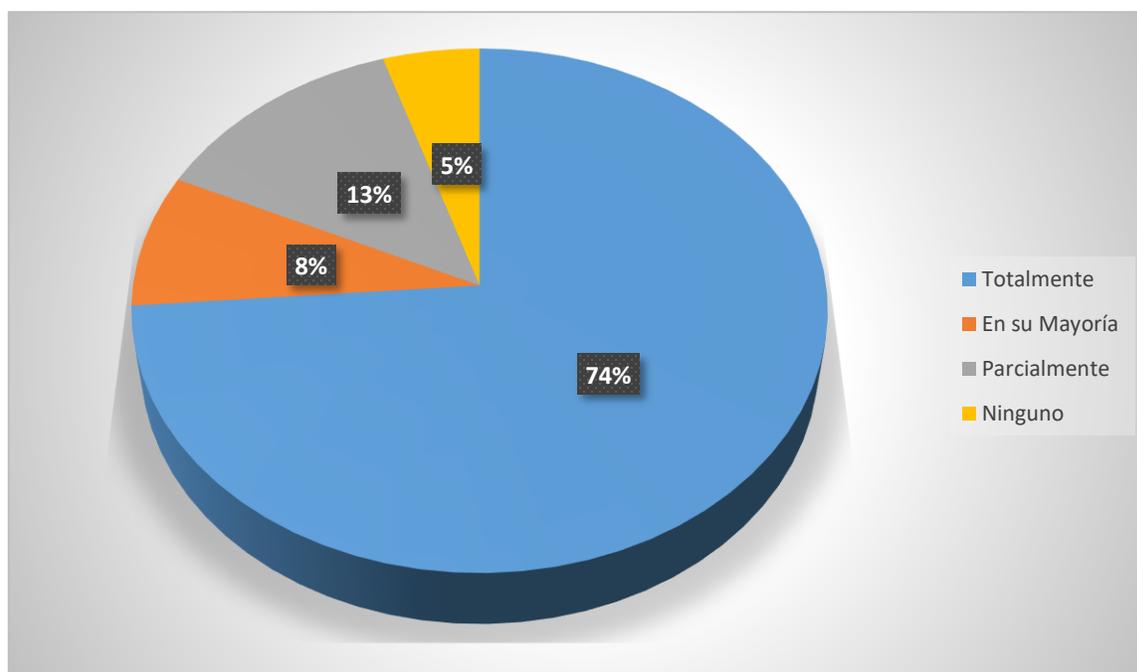
Tabla 3.

Guardiamarinas con estrés

RESPUESTAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
Totalmente	45	74%
En su Mayoría	5	8%
Parcialmente	8	13%
Ninguno	3	5%

Figura 10.

Guardiamarinas con estrés



Análisis. De los 61 guardiamarinas encuestados el 74% ha tenido estrés en ESSUNA, el 13% parcialmente, 8% en su mayoría y el 5% restante no ha tenido el mismo.

Pregunta 4 ¿Ha sentido depresión o miedo a contagiarse durante el confinamiento por la pandemia en el entorno de los guardiamarinas?

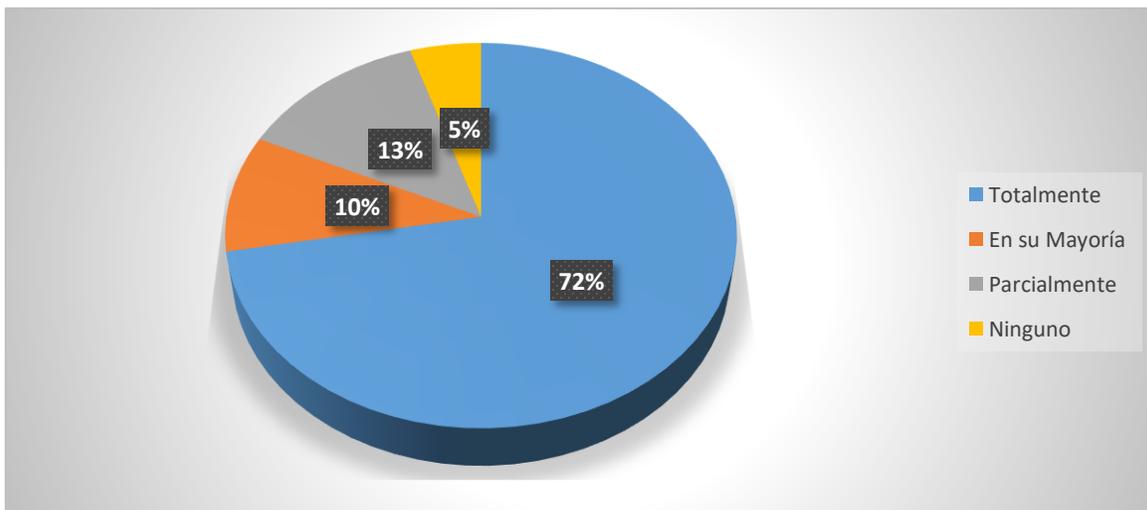
Tabla 4.

Guardiamarinas que han sentido depresión

RESPUESTAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
Totalmente	44	72%
En su Mayoría	6	10%
Parcialmente	8	13%
Ninguno	3	5%

Figura 11.

Guardiamarinas que han sentido depresión



Análisis. De los 61 guardiamarinas encuestados el 72% ha tenido totalmente depresión en ESSUNA, el 13% parcialmente, 8% en su mayoría y el 5% restante no ha tenido el mismo

Pregunta 5 ¿Se han tomado acciones para disminuir los efectos que produce esta enfermedad en los guardiamarinas?

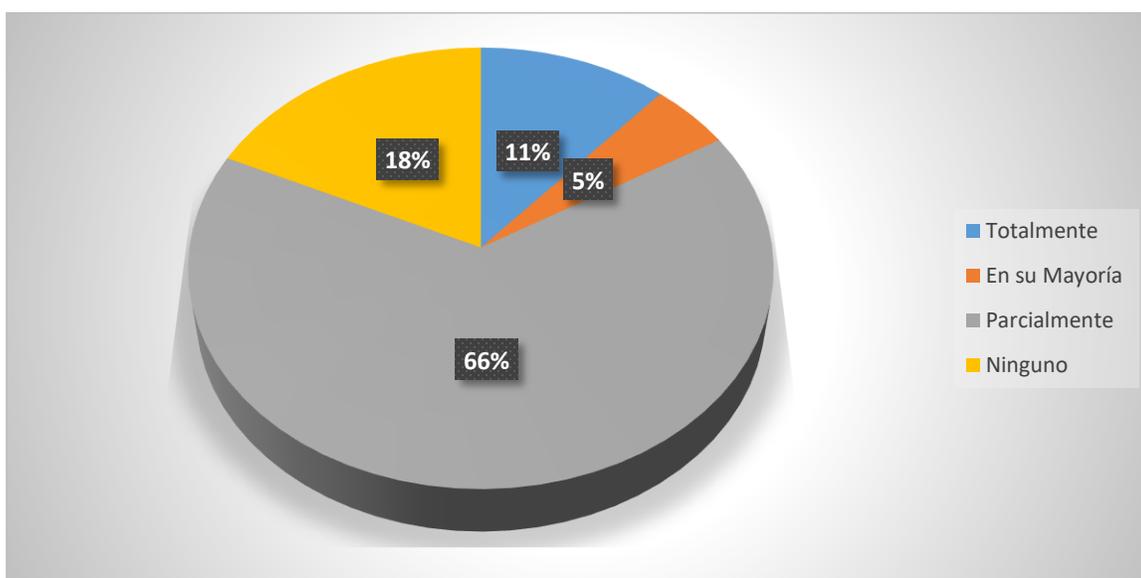
Tabla 5.

Acciones a tomar para disminuir enfermedades

RESPUESTAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
Totalmente	7	11%
En su Mayoría	3	5%
Parcialmente	40	66%
Ninguno	11	18%

Figura 12.

Acciones a tomar para disminuir enfermedades



Análisis. De los 61 guardiamarinas encuestados el 66% creen que parcialmente se ha tomado acciones para disminuir los efectos que produce esta enfermedad, el 18% dice que ninguno, 8% en su mayoría y el 5% restante no ha tenido el mismo.

Pregunta 6 ¿Se deben disminuir las actividades físicas y académicas para disminuir los factores psicosociales de los guardiamarinas?

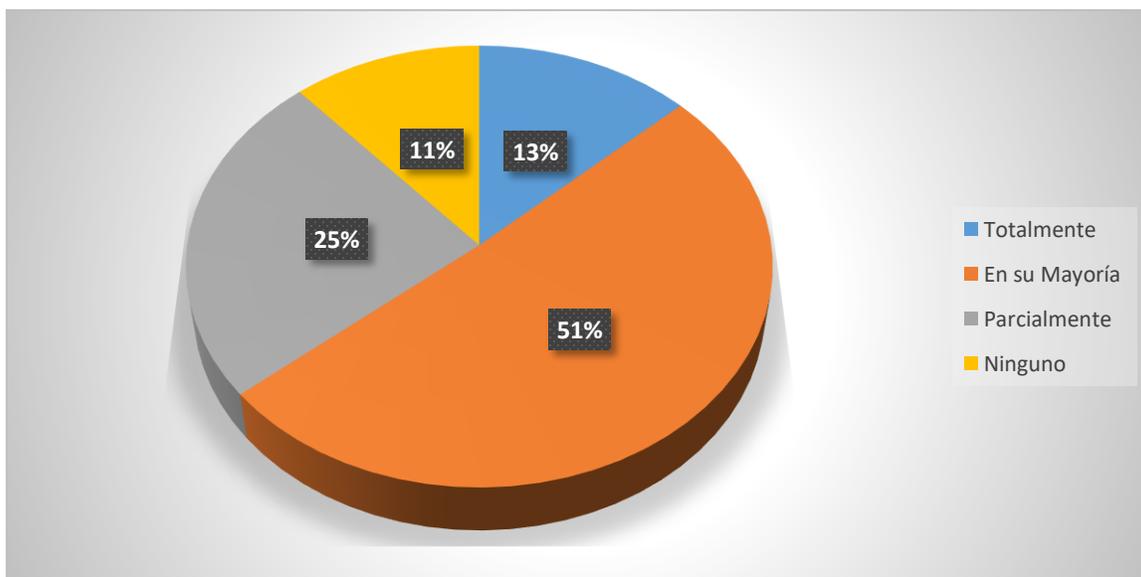
Tabla 6.

Disminución de las actividades físicas y académicas

RESPUESTAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
Totalmente	8	75%
En su Mayoría	31	8%
Parcialmente	15	10%
Ninguno	7	7%

Figura 13.

Disminución de las actividades físicas y académicas



Análisis. De los 61 guardiamarinas encuestados el 51% creen que en su mayoría se debe disminuir las actividades físicas y académicas, el 25% dice que parcialmente, 13% totalmente y el 11% restante ninguno opina al respecto.

Pregunta 7 ¿Le ha afectado a usted de alguna manera en su salud por el confinamiento a causa de la pandemia producido por el COVID-19?

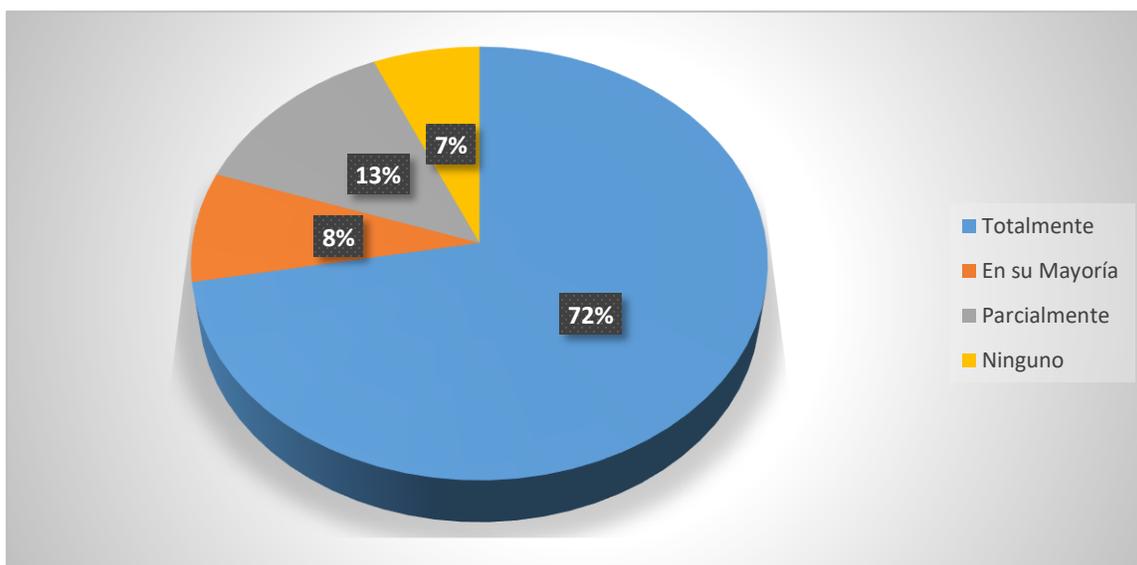
Tabla 7.

Afectación de la salud.

<i>Respuestas</i>	<i>Cantidad</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>Totalmente</i>	44	80%
<i>En su Mayoría</i>	5	8%
<i>Parcialmente</i>	8	5%
<i>Ninguno</i>	4	7%

Figura 14.

Afectación de la salud.



Análisis. De los 61 guardiamarinas encuestados el 71% dice que totalmente les ha afectado en su salud el confinamiento, el 13% dice que parcialmente, 8% en su mayoría y el 7% restante ninguno opina al respecto.

Análisis de encuestas

Mediante este instrumento de investigación de recolección de datos se puede concluir lo siguiente; la brigada de guardiamarinas está consciente de todo el proceso que se ha llevado a cabo durante el confinamiento que se mantuvo en la Escuela Superior Naval y comentaron como se sentían psicológicamente por el estrés, la depresión, el miedo a contagiarse. Además de que eso en su mayor parte, los guardiamarinas encuestados respondieron que si es necesario bajar al ejercicio o castigos físicos ya que igual esto mantiene un esfuerzo doble y por la situación que se vivió en la escuela no era factible realizarlos.

Por otro lado, si se vio afectada la formación y adoctrinamiento militar de los guardiamarinas, ya que no se realizaban formaciones, se mantenía con distanciamiento y no se podía realizar correctamente la formación naval.

S

Análisis de entrevistas

Entrevista N° 1

La entrevista realizada a la señorita TNNV- AB Gabriela Méndez Chóez, permitió obtener la siguiente información:

La Escuela Superior Naval se vio afectada en la formación naval de los guardiamarinas ya que se hizo cambios y se eliminó la actividad física, se prohibieron los castigos físicos, se implementó la cantina alterna. Ya que la cantina oficial se encontraba suspendida por el mismo motivo de las restricciones del COVID-19.

Por otra parte el tiempo surgió y el COVID-19 aun no acaba, las medidas siguen implementándose, pero no se las ha eliminado puesto que la pandemia continua, es verdad que ya no es como el periodo 2020, porque ya hay más accesibilidad en el régimen, pero a veces las franquicias los fines de semana se suspenden, hay confinamientos y en este caso, esto afecta de manera psicológica a los guardiamarinas, y a los señores oficiales en este caso que se encuentran en las mismas condiciones que los guardiamarinas.

Se optó también por la parte del COE que los docentes impartan las clases de manera virtual, ya que no podían asistir a la escuela y para este periodo 2021, de igual forma se ha optado por la misma situación, incluso el área de vinculación con la comunidad se vio afectada; y los proyectos con la comunidad se organizaron de manera virtual a través de plataformas libres y así poder cumplir con ese requisito dentro de la malla curricular. En este caso, se considera que todas estas medidas que se han realizado, si afectan de manera gradual a los guardiamarinas y en si a todo el personal de la ESSUNA, ya sea por miedo, depresión, etc.

Entrevista N° 2

La entrevista realizada a la señorita TNNF-SU Verónica Patricia Barros Albúja, permitió obtener la siguiente información:

En opinión pienso que la estadía en la escuela superior naval fue muy dura porque se dieron varias situaciones complejas, como el estar aislados, el no salir con franquicias normales, pero a la vez hubo ciertos momentos que ese periodo del año 2020 se pudo sobresalir en obras y reestructuraciones de áreas de la escuela, apartando así a la mejora del ambiente el cual teníamos que estar por ese periodo largo de tiempo.

La parte psicológica de los guardiamarinas creería que influyó en el miedo de contagiarse o de estar encerrados, y al no conocer del virus eso daba ansiedad por el hecho que no sabíamos cómo nos trataría en la escuela.

Por otra parte en este periodo 2021 ya hubo un poco más de control en todo aspecto, ya sea académicamente, militarmente, y sobretodo psicológicamente y como tal los gamas ya salían francos y se podía llegar de una mejor manera, ya no se los veía tan mal en su estado de ánimo.

Entrevista N° 3

La entrevista realizada a la señorita TNNV- SU Jorge Silva Ramos, permitió obtener la siguiente información:

Dentro de los factores psicosociales que se han analizado, el más importante es el miedo a contagiarse, ya que no se conocía el nuevo virus, la brigada tenía cierto pánico, por lo que era una enfermedad nueva. La ansiedad también influyó en ello, por el hecho de estar encerrado, pero como militares no sería de gran importancia, pero como son gamas en este caso, no es tanta la costumbre de mantenerse en un lugar por mucho tiempo.

La poca actividad física fue suplica por ciertas actividades que se aumentó en el régimen y para poder suplir el no estar con sus padres y poder olvidarse un poco de ello, por eso se aumentó ciertas actividades fuera del régimen como tal.

El caso de los señores oficiales y de los docentes civiles también se vio afectada por el hecho de compartir con los guardiamarinas, ya que tuvieron que acostumbrarse a la nueva normalidad de encierro y mirar nuevos métodos de enseñanza por la parte académica.

Dentro del análisis que se puede tener dentro de la brigada de guardiamarinas con respecto al periodo 2020 y el 2021 es evidente que el periodo 2020 fue bajo en rendimiento físico, académico y sobretodo emocional por los diferentes factores que ya conocemos, a

comparación con el año 2021 que ya tuvimos una mejorar en todo aspecto y más por el hecho de que ya teníamos casi todo bajo control o mejor dicho ya lo podíamos manejar de mejor manera en todo aspecto por el hecho de que y sabíamos cómo actuar frente a la problemática aunque sabíamos que todavía no a acabado.

Entrevista N° 4

La entrevista realizada al señor Master Eder Eloy Torres Vera permitió obtener la siguiente información:

Las clases en la escuela fueron muy particular ya que se veía diferente a los guardiamarinas, ahora usando mascarillas, alcohol, gel y además afecto en su forma de sentir de los guardiamarinas, ya que decían que les afectaban en su formación, y además en su forma psicológica ya que solo estaban encerrados y no podían salir ni ver a sus familiares y además se veían en la obligación de mejorar tanto académicamente como anímicamente y estar enfocados en los estudios y en su forma de estar en la escuela, es por eso que consideró que si afecto estar en aislamiento porque se palpo como estuvo la parte psicológica.

Análisis de Entrevista

Con las entrevistas efectuadas a los señores oficiales que vivieron el periodo académico 2020 en la escuela superior naval y a los señores docentes civiles dio con un análisis de que fue un año difícil y de falencias en todo aspecto, es decir, académico, militar y psicológico.

Por esa razón se tomó acciones pertinentes que mejoren la estadía en la escuela, además ahora en el periodo 2021 se ha mejorado en la parte del sedentarismo, la ansiedad por lo que las franquicias se han ido incrementando y las medidas de bioseguridad se han organizado de mejor manera.

Análisis de Entrevista

ANÁLISIS COMPARATIVO					
AÑO 2020				AÑO 2021	
PRIMER PERIODO		SEGUNDO PERIODO		PRIMER PERIODO	
ACADÉMICO	PSICOSOCIAL	ACADÉMICO	PSICOSOCIAL	ACADÉMICO	PSICOSOCIAL
MENOR IGUAL A 16 BAJO	<u>ALTO</u>	MAYOR IGUAL A 18 ALTO	<u>BAJO</u>	MAYOR IGUAL A 18 ALTO	<u>ESTABLE</u>
ENE-JUN		JUL-DIC		ENE-JUN	

Resultados de Cuadro Comparativo Factores Psicosociales.

INS MIL	INS NAU	INS FIS	APRE PER	APT SER	DEM	COND	PROM	ANT
20.000	19.500	20.000	19.678	19.848	-29	20.000	19.093	1
20.000	18.000	19.409	19.684	19.277	-21	20.000	18.183	2
19.767	18.050	19.233	19.610	19.147	16	18.080	18.038	3
19.466	17.000	19.383	19.583	18.832	30	16.400	17.904	4
19.750	20.000	20.000	18.177	19.765	29	16.520	17.851	5
19.634	18.500	20.000	18.323	19.363	29	16.520	17.653	6
19.567	18.000	20.000	18.100	19.197	6	19.280	17.627	7
19.600	16.500	20.000	19.623	18.960	18	17.840	17.593	8
19.267	18.000	20.000	19.666	19.228	44	14.720	17.321	9
19.733	17.000	19.233	18.196	18.755	38	15.440	17.232	10
19.400	17.500	20.000	19.587	19.141	37	15.560	17.205	11
18.517	20.000	19.772	18.086	19.270	39	15.320	17.187	12
19.666	16.500	19.461	18.335	18.695	36	15.680	17.066	13
19.716	20.000	19.327	19.587	19.647	38	15.440	17.026	14
19.550	17.000	19.181	18.075	18.666	17	17.960	17.017	15
19.150	16.500	20.000	18.595	18.725	45	14.600	16.898	16
19.584	17.000	19.831	19.563	19.019	37	15.560	16.853	17
19.550	18.000	19.862	18.320	19.164	37	15.560	16.795	18
19.250	17.000	19.185	18.081	18.228	48	14.120	16.745	19

Nota. Récord académico, sistema alfa.

ESCUELA SUPERIOR NAVAL															saber+	
NOTA FINAL DEL PERIODO																
ARINA PROM.77		Año: 2021			Periodo: 1P-CUARTO AÑO 2021											
		Paralelo: Abastecimiento														
Desempeño académico										Desempeño militar					Nota Final	
Arte del mando naval	Diseño y administración de proyectos	Gestión de adquisiciones	Human rights and humanitarian law	Planificación y escritura de trabajo de titulación	Sistemas de Ingeniería y armas de unidades navales	Promedio académico	Producto integrador	Promedio final	Entrenamiento físico militar	Instrucción Militar	Cualidad de Militares	Instrucción Náutica	Deméritos	Conducta	Promedio final	Nota Final
						80%	20%	60%	20%	20%	5%	15%		40%	40%	
19.200	16.900	19.650	19.312	17.660	18.200	18.487	17.000	18.190	19.220	19.713	20.000	19.600	-46	20.000	19.727	18.804
19.600	18.125	19.500	16.855	17.260	17.770	18.185	17.250	17.998	19.860	19.488	20.000	19.600	17	17.960	18.994	18.396
19.000	18.213	19.200	16.765	16.480	17.905	17.927	14.750	17.292	19.860	18.994	19.143	19.500	20	17.600	18.693	17.852
19.200	17.625	18.850	17.035	16.360	17.670	17.790	17.250	17.682	20.000	19.363	18.286	19.100	34	15.920	18.020	17.817
18.800	18.350	19.200	14.250	16.210	17.810	17.437	16.250	17.199	19.860	19.244	18.286	19.200	37	15.560	17.839	17.455
19.600	18.800	19.350	14.555	16.210	17.830	17.724	15.000	17.179	19.704	19.231	18.000	19.200	43	14.840	17.503	17.309
19.050	17.538	18.730	15.715	16.260	15.550	17.140	14.500	16.612	17.972	19.338	18.571	19.150	31	16.280	17.775	17.077
19.207	17.936	19.211	16.355	16.634	17.534	17.813	16.000	17.450	19.497	19.339	18.898	19.336	-	16.880	18.364	17.816
0.278	0.580	0.306	1.590	0.540	0.824	0.415	1.134	0.502	0.665	0.208	0.770	0.205	-	1.630	0.741	0.567
18.800	16.900	18.730	14.250	16.210	15.550	17.140	14.500	16.612	17.972	18.994	18.000	19.100	-	14.840	17.503	17.077
19.600	18.800	19.650	19.312	17.660	18.200	18.487	17.250	18.190	20.000	19.713	20.000	19.600	-	20.000	19.727	18.804

Nota. Récord académico, sistema atenea, 4to año abastecimiento 2021.

ANÁLISIS ACADÉMICO POR PROMOCIONES		
GUARDIAMARINAS	PERIODO 2020	PERIODO 2021/1P
GUARDIAMARINAS DE CUARTO AÑO	17,00	18,80
GUARDIAMARINAS DE TERCER AÑO	17,00	18,00
GUARDIAMARINAS DE SEGUNDO AÑO	17,10	18,80
GUARDIAMARINAS DE PRIMER AÑO	16,50	16,80

Nota. Notas académicas periodo 2020-2021.

ANÁLISIS CONDICIÓN FÍSICA POR PROMOCIONES		
GUARDIAMARINAS	PERIODO 2020	PERIODO 2021/1P
GUARDIAMARINAS DE CUARTO AÑO	18,00	19,5
GUARDIAMARINAS DE TERCER AÑO	18,00	18,50
GUARDIAMARINAS DE SEGUNDO AÑO	17,10	17,80
GUARDIAMARINAS DE PRIMER AÑO	17,50	15,80

Nota. Notas pruebas físicas periodo 2020-2021.

Capítulo III

Proponer un manual de procedimientos para contrarrestar los factores psicosociales que afectan al personal de la Escuela Superior Naval durante el aislamiento por el COVID-19.

Datos Informativos

Título del resultado de investigación.

Manual de procedimientos para contrarrestar los factores psicosociales que afecta al personal de la Escuela Superior Naval durante el aislamiento por el COVID-19.

Qué: diseño de un manual de procedimientos psicológico para el personal que se encuentra en ESSUNA.

Para quién: Dotación de señores oficiales, señores docentes, brigada de guardiamarinas.

Dónde: Escuela Superior Naval.

Tipo de proyecto

El ámbito de la investigación es de aspecto académico y tecnológico que inciden en el proceso de formación de las Escuelas de formación naval que contribuye en la investigación.

Cobertura Poblacional.

Guardiamarinas de la Escuela Superior Naval, oficiales militares, docentes civiles.

Cobertura Territorial

El espacio donde se va a desarrollar el proceso de investigación es la Escuela Superior Naval.

Fecha de Inicio. Enero del 2021

Fecha Final. Diciembre del 2021

Justificación.

Debido a la pandemia COVID-19, desencadenó ciertas enfermedades psicosociales, que según las encuestas realizadas a la brigada afectaron la salud tanto física como mental de los guardiamarinas; el estrés, la ansiedad, la depresión, los cuales estuvieron presentes dentro de una población de 61 guardiamarinas encuestados. Un gran porcentaje tuvo estas patologías, pero las acciones tomadas por las autoridades mitigaron en gran forma estas enfermedades.

Por lo que se debe seguir las medidas de prevención tomando en cuenta todos los protocolos como los de bioseguridad, contra estos factores derivados del confinamiento, se elaboró un plan que mitigue estos factores y que beneficie a toda la brigada de guardiamarinas.

Este trabajo de titulación pretende aplicar las normativas y enseñanzas acerca del covid-19 y su influencia en la formación de los guardiamarinas durante el periodo 2020 y parte de lo que se está pasando en el año 2021, además dejarlo plasmado mediante un manual de procedimientos que contribuyan a cómo manejar la situación psicológica de la brigada de guardiamarinas y que este no influya de tal forma su formación integral como tal.

Para esto también se quiere mejorar un régimen u horario más flexibles que contribuya a mitigar el estrés, el miedo, la frustración, el confinamiento al estar permanentemente en la escuela superior naval asimilándolo a un ritmo de batalla más accesible para disminuir dichos factores psicosociales.

Objetivos.

Objetivo General

- Proponer un plan para la mitigación sobre los factores psicosociales que se vieron afectados durante el aislamiento, a través de los lineamientos de la inteligencia emocional que contribuyan al proceso de formación de los guardiamarinas.

Objetivos Específicos

- Analizar el nivel de conocimiento sobre la inteligencia emocional para así instruir al personal de guardiamarinas por medio de folletos y trípticos para mejorar su salud mental y psicológica.
- Establecer las mejores alternativas con puntos estratégicos por medio de ayuda profesional a través de charlas y conferencias psicológicas con el fin de reducir los efectos psicológicos producidos por la pandemia.
- Diseñar un manual de procedimiento mediante normas, procedimientos y protocolos para mitigar los factores psicosociales en la brigada de guardiamarinas.

Fundamentación de la Propuesta.

Este documento tiene como objetivo proporcionar conocimientos básicos sobre la prevención de los factores psicosociales, producidos por el aislamiento y confinamiento al personal de la escuela superior naval debido a la pandemia del COVID-19.

Al ser necesario evaluar el riesgo para su mitigación y que los guardiamarinas involucrados que se sientan afectados psicológicamente mida el nivel que este les perjudico de manera moral, intelectual y física.

Se pretende mejorar las diferentes condiciones y medidas de prevención que debería tener la brigada de guardiamarinas por medio de un manual de procedimientos que reduciría los factores psicosociales ya mencionados.

Al Evaluar los riesgos se puede implementar medidas para proteger la salud del personal de la Escuela Superior Naval esperando que estas medidas sean útiles para responder a esta enfermedad u otros brotes que puedan surgir, a medida que se va identificando y conociendo más sobre estas enfermedades, se puede actualizar periódicamente cualquier herramienta que nos lleve a tomar acciones de prevención más eficaces asegurando la salud y el bienestar del personal de la escuela superior naval.

El fin del presente proyecto de titulación es proponer la elaboración de un manual de procedimientos en base a la mitigación de los problemas psicosociales que se produjeron durante la pandemia del 2020 y por consecuente sigue latente pero en menos proporción durante el presente año 2021 y además se ponga en consideración horarios, charlas y trípticos que este solventen problemas con los guardiamarinas.

Diseño de la Propuesta.

El diseño de la propuesta se desarrollará en la Escuela superior Naval, mediante la aplicación de folletos y manuales y conferencias o charlas. Con la ayuda de un Psicólogo, para lo cual solicitare siguiendo el respectivo órgano regular a la Dirección de Sanidad de la Armada.

Además de las guías siguiendo el manual de procedimientos para contrarrestar los problemas psicológicos en los que podría estar la brigada de guardiamarinas por la pandemia de COVID-19, el mismo se lo pondrá a disposición de los guardiamarinas del periodo 2020, a los guardiamarinas del 2021, a los señores docentes civiles y los mismos oficiales de la ESSUNA.

A su vez el diseño de la propuesta también está vinculado a los trípticos, folletos y horarios con charla de personal capacitado para impartir dicha cátedra, que se ponen en propuesta para así tener una mejor calidad de enseñanza y aprendizaje en el ámbito psicosocial y poder solventarlo en cualquier situación.

Metodología para Ejecutar la Propuesta.

Se basa en una estrategia teórica - práctica, en el cual desarrollamos mediante la observación y descripción lo acontecido durante la pandemia, recurriendo a fuentes de información verídicas y de la vida real. Indagación mediante encuestas, con una conclusión breve sobre lo acontecido en la escuela por efectos de la pandemia analizando los problemas y sus limitaciones.

El plan de trabajo.

El plan operativo de la propuesta se realizó en coordinación con las autoridades de la escuela superior naval, instructores, guías en un horario establecido, siguiendo todos los lineamientos referentes al tema, tomando en cuenta de proporcionar lo más detallado posible a los guardiamarinas todos los conocimientos sobre los factores psicosociales.

Cronograma.

En el siguiente cronograma se detalla a continuación las actividades que se van a realizar durante el periodo de tiempo que falta para así terminar el diseño del proyecto que en este caso sería el manual de procedimientos que tendrá normas y protocolos para disminuir los factores psicosociales que podrían afectar a los guardiamarinas, y además para los señores docentes y oficiales de la escuela superior naval.

Figura 15.

Cronograma de actividades.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES																												
MES	JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
SEMANA	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ELABORACIÓN DE CUESTIONARIOS	■																											
REALIZACIÓN DE LAS ENCUESTAS A LA BRIGADA DE GUARDIAMARINAS	■	■																										
REALIZACIÓN DE ENTREVISTAS			■																									
ELABORACIÓN DE ANALISIS DE RESULTADOS				■																								
ELABORACIÓN DE OBJETIVOS ESPECIFICOS					■	■	■	■																				
ELABORACIÓN DE BOSQUEJO DE FOLLETOS Y TRIPTICOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL									■	■	■	■																
REALIZACIÓN DE HORARIOS Y RÉGIMEN PARA CHARLAS POR AÑOS										■	■	■	■	■	■	■												
ELABORACIÓN DE BOSQUEJO DEL MANUAL DE PROCEDIMIENTOS																	■	■	■	■								
ENTREGA DEL MANUAL DE PROCEDIMIENTOS																					■	■	■					
INDUCCIÓN AL MANUAL DE PROCEDIMIENTOS																						■	■					
CAPACITACIÓN																									■	■		

Nota: en el cronograma se detallan las actividades que se realizarán en el transcurso de los meses para terminar de elaborar el manual de procedimientos.

Conclusiones.

Las medidas para prevenir la propagación de la enfermedad coronavirus, permitirá que la brigada de guardiamarinas recupere su estado de salud e incremente su estado emocional.

El aislamiento y confinamiento de la brigada de guardiamarinas produjo problemas de salud, que se vieron reflejados en los factores psicosociales, lo que dificultó el desarrollo de las actividades normales.

El manual de factores psicosociales desarrollado durante la investigación, facilitará la mitigación de los riesgos psicosociales dentro de la brigada de guardiamarinas, contribuyendo al correcto desempeño físico/emocional.

Recomendaciones.

Acatar las disposiciones emitidas por las autoridades de control siguiendo los protocolos de bioseguridad a fin de mejorar el estado de salud de la brigada de guardiamarinas.

Incrementar las actividades deportivas y de esparcimiento dentro de la brigada de guardiamarinas, para mitigar los factores psicosociales.

Implementar dentro del régimen diario de la brigada de guardiamarinas las actividades propuestas en el manual de riesgos psicosociales, a fin de reducir el estrés, ansiedad, depresión y el miedo que se puedan presentar.

Bibliografía.

(s.f.). Obtenido de [https://www.mindomo.com/hu/mindmap/riesgo-psicosocial-](https://www.mindomo.com/hu/mindmap/riesgo-psicosocial-6c8bd9b4812243b98ca337fa92d32b74)

[6c8bd9b4812243b98ca337fa92d32b74](https://www.mindomo.com/hu/mindmap/riesgo-psicosocial-6c8bd9b4812243b98ca337fa92d32b74)

Ansiedad y ataques de pánico durante la COVID-19. (s.f.). Obtenido de Ansiedad y ataques de pánico durante la COVID-19:

<https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-anxiety-panic-sp.pdf>

aula virtual. (s.f.). Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Aula_virtual

Copyright. (s.f.). *Asociación Española de Pediatría*. Obtenido de Asociación Española de

Pediatría: [https://www.analesdepediatria.org/es-covid-19-cuarentena-aislamiento-distanciamiento-social-articulo-](https://www.analesdepediatria.org/es-covid-19-cuarentena-aislamiento-distanciamiento-social-articulo-S1695403320301776#:~:text=Por%20otro%20lado%2C%20el%20distanciamiento,ba)

[S1695403320301776#:~:text=Por%20otro%20lado%2C%20el%20distanciamiento,ba](https://www.analesdepediatria.org/es-covid-19-cuarentena-aislamiento-distanciamiento-social-articulo-S1695403320301776#:~:text=Por%20otro%20lado%2C%20el%20distanciamiento,ba)
[jo%20nuevas%20normas%20socialmente%20restrictivas.](https://www.analesdepediatria.org/es-covid-19-cuarentena-aislamiento-distanciamiento-social-articulo-S1695403320301776#:~:text=Por%20otro%20lado%2C%20el%20distanciamiento,ba)

deloitte. (2021). Obtenido de deloitte: <https://www2.deloitte.com/ni/es/pages/human-capital/articles/las-personas-primero-durante-el-covid-19.html>

DIGESA. (2010). Obtenido de

<http://www.digesa.minsa.gob.pe/noticias/Setiembre2020/nota46.asp>

Ellis, E. (2020). Obtenido de

<file:///C:/Users/Martha%20Arellano/Downloads/RETOS%20DE%20LAS%20FUERZAS%20ARMADAS%20DE%20LATINOAM%C3%89RICA%20PARA%20RESPONDER%20A%20LA%20PANDEMIA%20DEL%20COVID-19%20.pdf>

ENFERMEDADES MENTALES. (2020). Obtenido de

<https://www.elhospital.com/temas/Aumento-de-enfermedades-mentales-durante-la-cuarentena+136476>

etece. (s.f.). *INTELIGENCIA EMOCIONAL*. Obtenido de INTELIGENCIA EMOCIONAL:

<https://concepto.de/inteligencia-emocional/#ixzz6pHrM6eWz>

euskadi.eus. (s.f.). Obtenido de euskadi.eus: <https://www.euskadi.eus/preguntas-sobre-el-confinamiento-cuarentena/web01-a3korona/es/>

FRANCE. (2020). Obtenido de FRANCE: <https://www.france24.com/es/20200913-estado-de-excepci%C3%B3n-decretado-en-ecuador-por-la-pandemia-concluir%C3%A1-este-domingo>

Freepik. (2010). Obtenido de Freepik: https://www.freepik.es/vector-premium/falta-comunicacion-concepto-comunicacion-lata_6029145.htm

home-covid19. (22 de enero de 2021). Obtenido de espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html

INTERIOR, M. D. (2020). Obtenido de

<https://participacion.mininterior.gov.co/participacion/ley-estatutaria-de-participacion-ciudadana#:~:text=La%20Ley%20de%20Participaci%C3%B3n%20Ciudadana,m%C3%A1s%20incluyente%2C%20efectiva%20e%20incidente.>

Mayores, I. N. (30 de diciembre de 2019). Obtenido de

<https://www.gob.mx/inapam/articulos/salud-mental-en-personas-mayores?idiom=es>

mental health. (2015). Obtenido de <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/las-enfermedades-cronicas-y-la-salud-mental-como-reconocer-y-tratar-la-depresion/index.shtml>

MINISTERIO DE SALUD PUBLICA. (s.f.). Obtenido de MINISTERIO DE SALUD PUBLICA:

[https://www.salud.gob.ec/msp-extiende-estado-de-emergencia-en-ecuador-por-30-dias-a-causa-de-la-covid-19/#:~:text=la%20COVID%2D19-,MSP%20extiende%20Estado%20de%20Emergencia%20en%20Ecuador%20por%2030,causa%20de%20la%20COVID%2D19&text=El%20pasado%2015%20de%](https://www.salud.gob.ec/msp-extiende-estado-de-emergencia-en-ecuador-por-30-dias-a-causa-de-la-covid-19/#:~:text=la%20COVID%2D19-,MSP%20extiende%20Estado%20de%20Emergencia%20en%20Ecuador%20por%2030,causa%20de%20la%20COVID%2D19&text=El%20pasado%2015%20de%20)

MINISTERIO DE SALUD PUBLICA. (s.f.). Obtenido de MINISTERIO DE SALUD PUBLICA:

<https://www.salud.gob.ec/actualizacion-de-casos-de-coronavirus-en-ecuador/>

News Mundo. (2021). Obtenido de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-55988371>

organizacion mundial de la salud. (12 de octubre de 2020). Obtenido de

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003213.htm#:~:text=La%20mayor%C3%ADa%20de%20nosotros%20se,de%20algunas%20semanas%20o%20m%C3%A1s.>

organizacion mundial de la salud. (2021). Obtenido de organizacion mundial de la salud:

<https://www.who.int/features/qa/39/es/>

Porporatto, M. (s.f.). *Psicosocial*. Obtenido de <https://quesignificado.com/psicosocial/>

rd mc. (2020). Obtenido de <https://redemc.net/campus/el-estres-el-enemigo-silencio-de-la-pandemia-por-covid-19/>

Salud mental. (2 de septiembre de 2020). Obtenido de Salud mental:

<https://www.usa.gov/espanol/novedades/salud-mental-como-reconocer-que-hay-un-problema-y-donde-encontrar-ayuda>

santiago. (junio de 2020). Obtenido de

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000600885

servicios de salud y sociales de delaware. (s.f.). Obtenido de servicios de salud y sociales de

delaware: <https://dhss.delaware.gov/dhss/dph/files/isolandquarpisp.pdf>

Servicios Humanos. (26 de mayo de 2020). Obtenido de

<https://www.cdc.gov/aging/spanish/features/lonely-older-adults.html>