

Impact of mental health by Covid-19 on the collaborators of Peruvian companies

Wilmer Atoche, Magister¹, Claudia Espinoza, Lienciada², Akio Murakami, Ingeniero², and Jorge Wam, Ingeniero¹

¹Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú, watoche@pucp.edu.pe, jwam@pucp.pe

²Marsh Lima, Perú, Claudia.Espinoza@marsh.com, Akio.Murakami@marsh.com

Abstract—Mental health is a growing problem worldwide and Peru is no exception. The lack of adequate management from public health policies translates into little visibility of the problem and poor attention to it. In this sense, the pandemic has been a catalyst for the problem, due to the fear of contagion, work concerns, economic problems, the lack of a work/life balance, family difficulties, as well as the lack of recreation spaces. and bloating, have come together to significantly raise levels of stress, anxiety and depression.

This research will analyze the impact that Covid-19 has been having on the mental health of employees, reporting descriptive and inferential results compiled through the psychological pulse tool, which represents a practical and effective measure for the measurement of mental health indicators. During 2020-2021, we analyzed 12,000 workers from 400 Peruvian companies, probing an increase in stress and anxiety levels compared to pre COVID-19 periods. The joint impact of COVID-19 and remote work on mental health and present proposals to reduce its incidence.

Keywords-- Mental health, Screening, Occupational Health, Prevention of Psychosocial Risks, Safety and Health at Work.

Digital Object Identifier (DOI):

<http://dx.doi.org/10.18687/LACCEI2022.1.1.431>

ISBN: 978-628-95207-0-5 **ISSN:** 2414-6390

Impacto de la salud mental por Covid-19 en los colaboradores de empresas peruanas

Wilmer Atoche, Magister¹, Claudia Espinoza, Lienciada², Akio Murakami, Ingeniero², and Jorge Wam, Ingeniero¹

¹Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú, watoche@pucep.edu.pe, jwam@pucep.pe

²Marsh Lima, Perú, Claudia.Espinoza@marsh.com, Akio.Murakami@marsh.com

Abstract—Mental health is a growing problem worldwide and Peru is no exception. The lack of adequate management from public health policies translates into little visibility of the problem and poor attention to it. In this sense, the pandemic has been a catalyst for the problem, due to the fear of contagion, work concerns, economic problems, the lack of a work/life balance, family difficulties, as well as the lack of recreation spaces. and bloating, have come together to significantly raise levels of stress, anxiety and depression.

This research will analyze the impact that Covid-19 has been having on the mental health of employees, reporting descriptive and inferential results compiled through the psychological pulse tool, which represents a practical and effective measure for the measurement of mental health indicators. During 2020-2021, we analyzed 12,000 workers from 400 Peruvian companies, probing an increase in stress and anxiety levels compared to pre COVID-19 periods. The joint impact of COVID-19 and remote work on mental health and present proposals to reduce its incidence.

Keywords-- Mental health, Screening, Occupational Health, Prevention of Psychosocial Risks, Safety and Health at Work.

Resumen— La salud mental es un problema creciente a nivel mundial y el Perú no es la excepción. La falta de una adecuada gestión desde las políticas de salud pública, se traduce en poca visibilidad del problema y una pobre atención al mismo. En ese sentido, la pandemia ha sido un catalizador del problema, debido a que, el temor al contagio, la preocupación laboral, los problemas económicos, la falta de un balance vida/trabajo, dificultades familiares, así como la falta de espacios de recreación y distensión, han confluído para elevar de forma importante los niveles de estrés, ansiedad y depresión.

La presente investigación analizará el impacto que viene teniendo la Covid-19 en la salud mental de los colaboradores, reportando resultados descriptivos e inferenciales recopilados a través de la herramienta pulso psicológico que representa una medida práctica y efectiva para la medición de indicadores en salud mental. Durante 2020-2021, analizamos a 12.000 trabajadores de 400 empresas peruanas, comprobando un aumento en los niveles de estrés y ansiedad en comparación con los períodos anteriores al COVID-19. El impacto conjunto de la COVID-19 y el trabajo a distancia en la salud mental y presentamos propuestas para reducir su incidencia.

Palabras claves-- Salud mental, Tamizaje, Salud Ocupacional, Prevención de Riesgos Psicosociales, Seguridad y Salud en el Trabajo.

Digital Object Identifier (DOI):

<http://dx.doi.org/10.18687/LACCEI2022.1.1.431>

ISBN: 978-628-95207-0-5 **ISSN:** 2414-6390

I. INTRODUCCIÓN

El escenario que se vive en la actualidad a causa de la propagación de la Covid-19, ha dado a conocer un notable impacto en la percepción de bienestar de la población en general, dado que, según sostiene la Organización Mundial de la Salud [1] se ha instaurado como emergencia internacional de salud pública, debido a que, el brote del virus no solo amenaza con quebrantar la salud física de las personas, sino que, ha generado secuelas emocionales producto de la incertidumbre, los miedos, dificultades económicas, temor al contagio, el aislamiento social, entre otros factores que vulneran psicológicamente a la población.

Ante un evento atípico como el que se vive hoy, expertos en el tema aseguran que las personas suelen estar más propensas a desarrollar indicadores emocionales y conductuales de forma frecuente, tal es el caso de: confusión, enojo, irritabilidad, frustración, angustia, miedo, fatiga, somatización, incertidumbre extrema, insatisfacción con la vida, percepción distorsionada del riesgo, además de, niveles bajos de felicidad [2,3].

En consecuencia, ello genera un impacto en la salud mental, que se ve reflejado en el incremento de la tasa de trastornos de salud mental en contexto Covid-19, reportando la prevalencia de las siguientes patologías: estrés postraumático 40.7% [4], depresión con 36% [5], ansiedad con un 13.3% en de trastornos de pánico, un 6.6% en agorafobia, y un 1.1% de fobia social [4], además que, la situación psicosocial que trae consigo la Covid-19 suele situarse como propulsor en la iniciación en comportamientos desadaptativos como el abuso de alcohol, tabaco, y más.

Dicha situación se ve reflejada también en el ámbito nacional, según el Ministerio de Salud del Perú [6] la incidencia de trastornos mentales ha tenido un incremento, tras la propagación de la Covid-19, refiriendo que aproximadamente entre la tercera parte y la mitad de la población que se encuentra expuesta puede sufrir alguna manifestación psicopatológica, de acuerdo a la magnitud del evento y el grado de vulnerabilidad.

Vinculado a ello, la encuesta poblacional sobre salud mental durante la pandemia por COVID-19, reportó que: 7 de cada 10 peruanos ven afectada su salud mental por pandemia, además, un 28.5% de los peruanos encuestados manifestaron

sintomatología depresiva, dónde los grupos más afectados son mujeres, personas con edades entre 18 a 24 años, y quienes presentaban alguna afectación emocional o psicopatológica previa [6].

Por otro lado, se encuentran estudios que, revelan la presencia de algunos factores que acrecientan respuestas psicológicas negativas ante el contexto de pandemia e incrementan los niveles de angustia en las personas, tal es el caso de; la alteración en la rutina o vida laboral e inseguridad en la permanencia laboral [7,8]. Entre otros hallazgos, se identificó que los niveles de estrés relacionados con el trabajo aumentaron de manera significativa durante la pandemia, a pesar de la mayor cantidad de trabajo remoto. Adicionalmente, las personas laboralmente activas actualmente mantienen la percepción de que trabajan más horas que antes, un 17 % se siente más aislado de sus colegas, el 9 % está más ansioso, e incluso consideran que sus empleadores ponen más énfasis en el cuidado de la seguridad física, a costa del descuido del bienestar mental [9].

Cabe precisar que, existen factores psicosociales vinculados al contexto de trabajo, los cuales ya se ubicaban como elementos de riesgo para la salud mental, incluso antes de la emergencia sanitaria, tal es el caso del acoso y la intimidación en el trabajo, la falta de apoyo social, las sobre exigencias psicológico-laborales, la inseguridad y más [10] no obstante, al manifestarse dentro de un contexto crítico desencadenaría efectos altamente perjudiciales para la salud psicológica que serían importantes de revisar, dada la coyuntura en aras de proteger la salud mental. En ese sentido, el contexto de trabajo puede situarse como un entorno protector o de riesgo frente a la salud mental en tiempos de Covid-19, por lo que resultaría importante conocer las respuestas organizacionales dadas en un escenario de pandemia y reconocer que las organizaciones se enfrentan a grandes desafíos en cuanto a salud mental se refiere.

II. ESTADO DEL ARTE

2.1 Salud mental

Según la Organización Mundial de la Salud [1], la salud mental es un estado de bienestar en el que se es consciente de las propias capacidades, se es capaz de afrontar las tensiones normales de la vida, se puede trabajar de forma productiva y fructífera y se es capaz de contribuir a la propia comunidad. Esta concepción de la salud incluye el bienestar psicológico, junto al físico y social.

2.2 Salud mental y trabajo

El trabajo representa un entorno clave para favorecer o perjudicar a la salud mental, en tal sentido, una inadecuada gestión de las actividades laborales, puede dar lugar a estrés u otros síntomas que pueden situar en riesgo la salud mental de los trabajadores. Desde otra perspectiva, es importante informar que, los problemas de salud mental impactan

directamente en los lugares de trabajo, trayendo escenarios de ausentismo, pérdida de la productividad, afectación de la salud física, entre otros. De esta manera, se colige que tanto la salud mental como la actividad laboral, son ámbitos ampliamente relacionados y de gran impacto para toda persona, siendo importante su fortalecimiento desde el fomento de recursos positivos [9,1].

2.3 Psicología positiva como enfoque teórico que sustenta el estudio

Psicología Positiva consiste, en el estudio teórico, medida, clasificación y construcción de la emoción positiva, del compromiso y de la satisfacción vital, sobre todo en relación con el estilo de vida y la salud. Le pone énfasis al estudio del bienestar psicológico y bienestar subjetivo como promotores de estilos de vida saludables [11].

La Psicología Positiva tiene como objetivo el fomento de recursos para garantizar la promoción y cuidado de la salud mental. En ese sentido, el presente estudio hizo uso de dicho enfoque para la exploración de recursos positivos que resguarden el bienestar emocional y actúen como factores protectores en el cuidado de la salud mental, siendo sumamente relevantes frente al contexto crítico que atravesamos. Es así que, se implementó una estrategia evaluativa, que tenía propósito no solo medir elementos de riesgo en salud mental, sino también factores positivos para el cuidado emocional de los trabajadores, en contexto Covid-19.

2.4 Indicadores de afectación en salud mental

La afectación en salud mental hace referencia al impacto negativo que percibe una persona respecto a su bienestar emocional, y ello se puede manifestar a través del desarrollo de diversos síntomas, los cuales se logran agrupar de la siguiente manera [6]

TABLA 1
SÍNTOMAS DE IMPACTO EMOCIONAL

Dimensión	Síntomas
Físicos	Dolor de cabeza Cambios importantes en el apetito Alteración del sueño (Insomnio, dificultad para dormir, querer dormir mucho) Cansancio y agotamiento
Emocionales	Nerviosismo / tensión Tristeza profunda Pérdida de interés Falta de disfrute de sus actividades
Cognitivos	Dificultad para pensar con claridad Preocupación por daño del entorno
Conductuales	Bajo rendimiento en el trabajo, estudios o sus quehaceres en la casa Intención de hacerse daño Aumento consumo alcohol y tabaco Llanto constante

2.5 Recursos frente al cuidado de la salud mental

Se entienden como acciones positivas y preventivas, que favorecen a la protección de nuestra salud mental, estas pueden desarrollarse en diversos ámbitos, a continuación, se detallan:

- Socialización con familia y amigos, implica el establecimiento activo de espacios de comunicación que percibe la persona respecto a su grupo de amigos y/o familia.
- Soporte y apoyo de la familia, se explica como un conjunto de acciones de ayuda que se brindan desde el grupo familiar hacia el trabajador, frente a su rol.
- Soporte y acompañamiento de líderes, conjunto de acciones que efectúan los superiores o líderes en el trabajo para ser guías frente al rol desempeñado por los trabajadores.
- Tranquilidad ante el futuro laboral, percepción de seguridad por parte del trabajador, frente a su situación laboral.
- Tranquilidad frente a las medidas preventivas de la organización, se entiende como la percepción de seguridad del trabajador, frente a las medidas que emplea su centro de trabajo para su cuidado físico y mental, en contexto Covid-19.
- Actitud positiva frente a la Covid-19, constituye la visión que adquiere el trabajador, contextualizada desde un ámbito positivo, frente a la coyuntura que se vive.
- Estabilidad emocional frente a la Covid-19, se entiende como la habilidad del trabajador para mantenerse en equilibrio frente al contexto de Covid-19.
- Adaptabilidad frente a la Covid-19, representa la capacidad de responder de manera adecuada, frente a los cambios y/o exigencias que trajo consigo la Covid-19.
- Mantenimiento de rutinas y organización, constituye una habilidad adquirida por el trabajador, que posibilita una adecuada planeación en sus actividades.
- Realización de actividad física, se entiende como una práctica física que contribuye al bienestar mental.

2.6 Situación de las empresas antes de la pandemia

Como se puede apreciar en la figura, antes de iniciada la pandemia por Covid-19, las empresas en su mayoría no habían gestionado estudios de medición, diseñado políticas y/o establecidos recursos a favor del cuidado de la salud mental de los trabajadores.

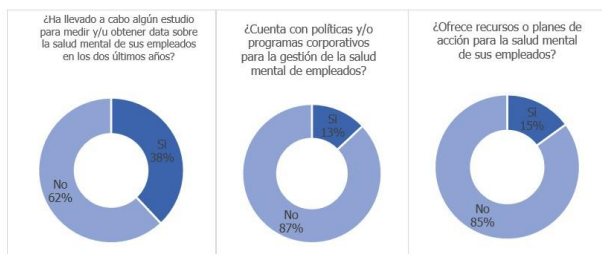


Fig. 1. Estudio regional de tendencias en Salud Mental, Mercer Marsh Beneficios, Marsh [12]

2.7 Situación de las empresas durante la pandemia

La mayor parte de empresas evaluadas no cuenta con un plan de salud mental, es decir, aún no han implementado o estructurado estrategias concretas que ayuden a promover el bienestar de la población organizacional.

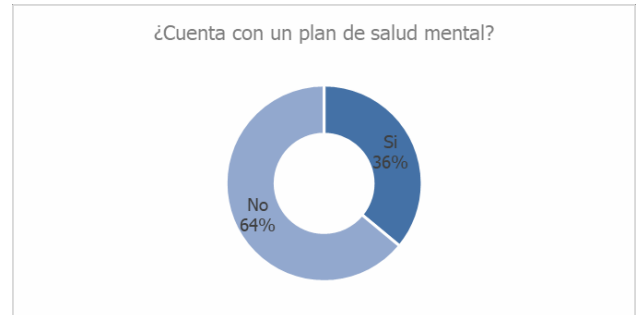


Fig. 2. Benchmark SST 2021 [13]

A su vez, se identifica que, algunas medidas a favor del cuidado de la salud mental aún no están siendo implementadas en las organizaciones, según se detalla en la siguiente figura:

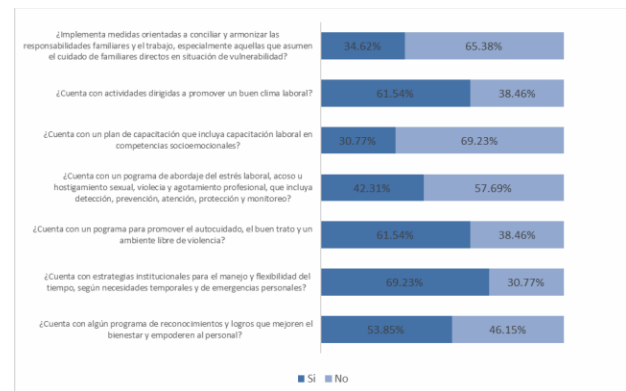


Fig. 3. Diagnóstico de gestión psicosocial [14]

2.8 Situación de la salud mental en trabajadores en contexto de pandemia

Se observa la necesidad de implementar medidas para preservar la salud mental en las organizaciones y con ello mitigar los principales problemas asociados. El estrés, la ansiedad, depresión y fatiga, resultan ser los problemas más frecuentes que aquejan a los trabajadores.

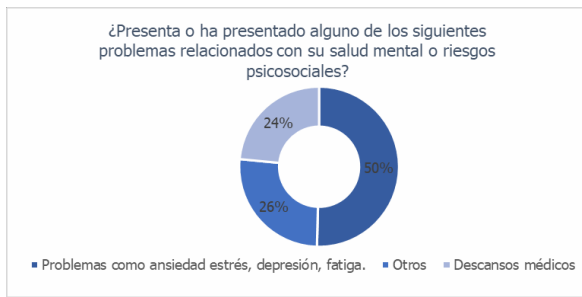


Fig. 4. Benchmark SST 2021 [13]

III. METODOLOGÍA

3.1 Diseño

Se trató de un estudio de tipo descriptivo correlacional y comparativo, es decir, como primer paso en el análisis, se describieron los elementos más significativos alrededor del tema propuesto (niveles de afectación en salud mental, principales síntomas de afectación en salud mental, tal es el caso de: alteraciones del sueño, cambios importantes en el apetito, cansancio y agotamiento y nerviosismo/ tensión), empleando estadísticos descriptivos de porcentajes y frecuencias.

Seguidamente, se efectuó el análisis inferencial de los datos, donde se propuso determinar el coeficiente de correlación (Rho de Spearman) y de esa forma evidenciar si los recursos evaluados se vinculaban significativamente ($p < 0.05$) con el puntaje global de afectación en salud mental.

Finalmente, se efectuaron comparaciones en cuanto a los puntajes de afectación en salud mental, tomando en cuenta las siguientes variables sociodemográficas: género, estado del diagnóstico y tipo de trabajo, para ello se hizo uso de las pruebas de comparación no paramétricas: U de Mann-Whitney y Kruskal Wallis, respaldando lo hallado en la significancia estadística ($p < 0.05$) para la contrastación de hipótesis.

3.2 Hipótesis.

- Los trabajadores han visto afectada su salud mental en contexto Covid-19.
- Los trabajadores en contexto Covid-19, habrán desarrollado alteraciones en el sueño.
- Los trabajadores en contexto Covid-19, habrán desarrollado cambios importantes en su apetito.
- Los trabajadores en contexto Covid-19, habrán desarrollado cansancio y agotamiento.
- Los trabajadores en contexto Covid-19, habrán desarrollado nerviosismo/ tensión.
- Existe relación entre la afectación en salud mental y los recursos que emplean las y los trabajadores.

- Existen diferencias significativas en la afectación por salud mental, según el género, estado de diagnóstico y el tipo de trabajo.

3.3 Técnica e instrumentos de recolección de datos

La encuesta, fue la técnica que se empleó para la recopilación de los datos, consiste en un procedimiento de obtención de información de forma sistemática y organizada respecto a un grupo de participantes. La encuesta para este estudio se trabajó a través de la herramienta de tamizaje en salud mental, denominada “Pulso psicológico”, que es una herramienta de aplicación virtual, la cual incluye a los siguientes instrumentos:

- Cuestionario SRQ abreviado para la detección de problemas de ansiedad, depresión, entre otros trastornos mentales [6]
- Escala para la medición de recursos
- Encuestas sociodemográficas.

Las escalas aplicadas, muestran adecuada consistencia interna, con valores superiores a 0.800. En el caso del cuestionario SRQ obtuvo un valor KR20 0.830, cabe recalcar que se utilizó dicho coeficiente debido a que el instrumento responde a una escala de respuestas de tipo nominal. Por otro lado, en la Escala de medición de recursos el valor Alfa de Cronbach obtenido fue de 0.801. De esta manera, los instrumentos aplicados representan herramientas confiables.

3.4 Procedimiento

Como primer paso para la elaboración del estudio, se realizó la recopilación teórica de la información referente al impacto de la salud mental en el ámbito laboral, seguidamente, se efectuó la búsqueda de los instrumentos que conformarían la herramienta “Pulso Psicológico”, verificando que estos cuenten con adecuados ajustes a nivel psicométrico, considerando la medida de consistencia interna de los mismos. Un siguiente paso, consistió en la difusión del link de evaluación virtual construido a partir de la herramienta “Pulso Psicológico” el cual fue compartido a cada una de las empresas participantes, para efectuar la evaluación respectiva a cada uno de sus trabajadores.

Culminada la aplicación de las pruebas, se realizó la construcción de la base de datos, la misma que, fue trasladada al software estadístico Jamovi 1.6.23, para la realización del análisis de los datos descriptivos e inferenciales.

Finalmente, se realizó el informe de la investigación, respondiendo a cada una de las hipótesis formuladas, diseñando tablas y figuras, las cuales permitieron generar conclusiones y recomendaciones sobre el tema planteado.

3.5 Participantes

La medición del Pulso psicológico fue aplicada a un total de 7 empresas, donde se recabó la información de un total de 3164 trabajadores encuestados.

La caracterización de los participantes es la siguiente: El 53% de participantes eran mujeres y el 47% varones. En función a la edad, se halló que el 40.7% de los participantes tenían entre 26 a 35 años, seguidos por aquellos entre 18 a 25 años con 27.3%. Por otro lado, un 24.3% de los evaluados reportó tener o haber sido diagnosticado de Covid-19. A su vez, el 55.4% de los evaluados reporta efectuar labores presenciales, mientras que, el 22.2% realiza trabajo remoto, y un 21% efectúa trabajo mixto.

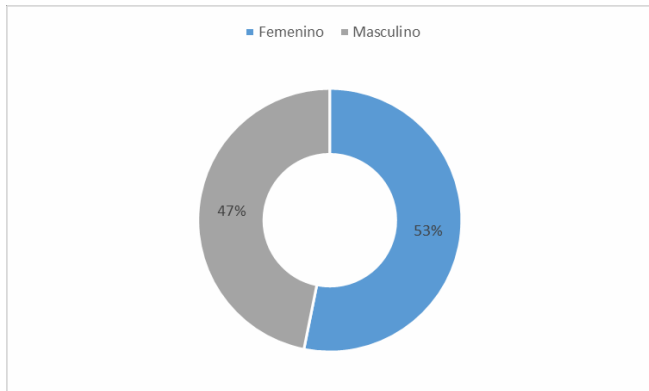


Fig. 5. Distribución por género

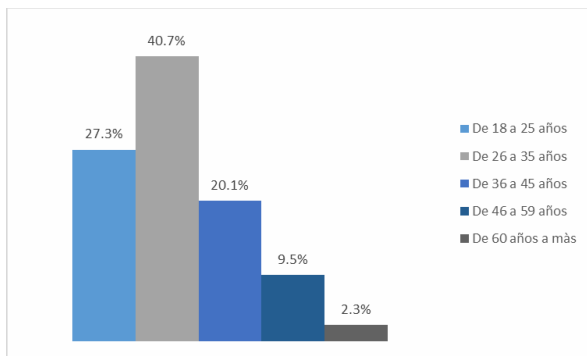


Fig. 6. Distribución por grupo de edad

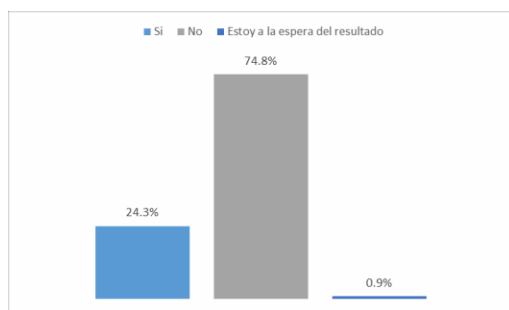


Fig. 7. Distribución según estado de diagnóstico Covid-19

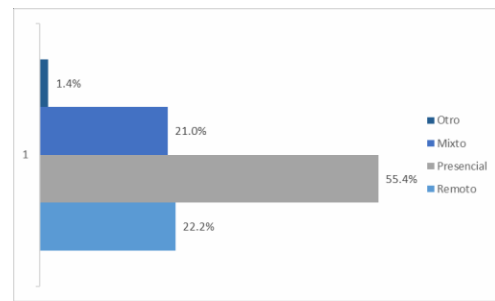


Fig. 8. Distribución según tipo de trabajo

IV RESULTADOS

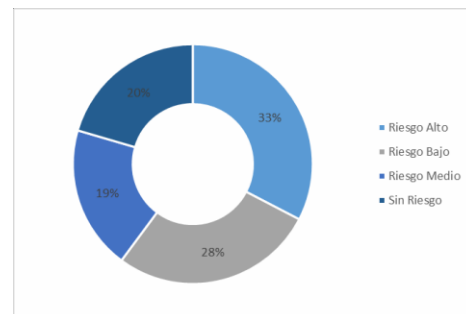


Fig. 9. Niveles de afectación en salud mental en contexto Covid-19

La salud mental en los trabajadores que participaron de esta investigación, predomina en un nivel de riesgo alto con 33%, en ese sentido, tan solo el 20% de los evaluados mantiene un nivel sin riesgo en salud mental. Se puede señalar que el nivel de afectación en salud mental es alto, para los colaboradores en contexto Covid-19.

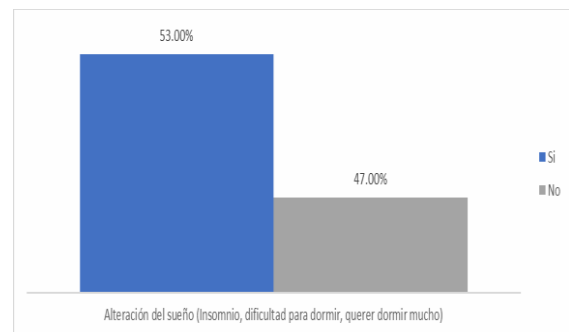


Fig. 10. Alteraciones del sueño en trabajadores frente al contexto Covid-19

El 53% de los trabajadores evaluados desarrollaron alteraciones en el sueño, en contexto Covid-19.

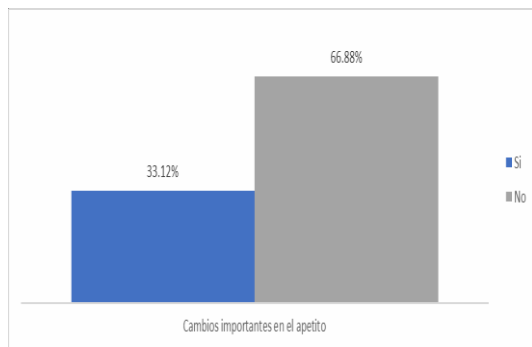


Fig. 11. Cambios importantes en el apetito en trabajadores frente al contexto Covid-19

El 33.12% de los trabajadores evaluados tuvieron cambios importantes en su apetito, en contexto Covid-19.

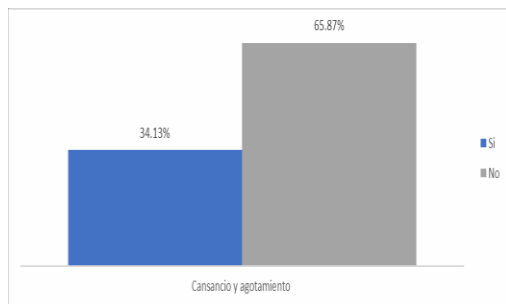


Fig. 12. Cansancio y agotamiento en trabajadores frente al contexto Covid-19

El 34.13% de los trabajadores evaluados manifestaron cansancio y agotamiento, en contexto Covid-19.

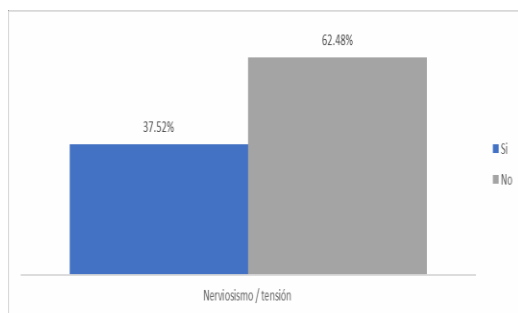


Fig. 13. Nerviosismo/tensión en trabajadores frente al contexto Covid-19

El 37.52% de los trabajadores evaluados indicó sentir nerviosismo/tensión, en contexto Covid-19.

Se evidencia una relación significativa e inversa entre la afectación emocional y el uso de recursos, esto indicaría que,

cuanto mayor es el uso de recursos, menor es la aparición de síntomas que afecten la salud mental. De igual forma, el recurso que posee mayor vínculo correlacional es la estabilidad emocional frente a la Covid-19, sugiriendo la aplicación de estrategias encaminadas a reforzar dicho recurso con el objetivo de resguardar la salud mental en los trabajadores. La siguiente tabla 2 ofrece mayor detalle.

TABLA 2
RELACIÓN ENTRE AFECTACIÓN EN SALUD MENTAL Y RECURSOS

Uso de recursos	Puntaje global SRQ abreviado	
	Rho	p
Socialización con familia y amigos	-,523**	0.000
Soporte y apoyo de la familia	-,217*	0.000
Soporte y acompañamiento de líderes	-,287**	0.000
Tranquilidad ante el futuro laboral	-,345*	0.000
Tranquilidad frente a las medidas preventivas de la organización	-,296**	0.000
Actitud positiva frente a la Covid-19	-,260*	0.000
Estabilidad emocional frente a la Covid-19	-,310**	0.000
Adaptabilidad frente a la Covid-19	-,382**	0.000
Mantenimiento de rutinas y organización	-,313**	0.000
Realización de actividad física	-,371**	0.000
Realización de actividad física	-,378**	0.000

p<0.05 existe relación significativa

Se halló que la afectación en salud mental, varía de acuerdo al género, siendo las mujeres quienes presentan mayor afectación en salud mental. La siguiente tabla 3 ofrece mayor detalle.

TABLA 3
DIFERENCIAS SEGÚN GÉNERO EN LA AFECTACIÓN EN SALUD MENTAL

Género	Afectación en salud mental	
	Rango promedio	P
Femenino	1739.67	0.000
Masculino	1344.40	

p<0.05 existen diferencias significativas

Igualmente, se evidencia que, la afectación en salud mental, varía de acuerdo al estado de diagnóstico, demostrando mayor afectación en aquellos trabajadores que se encuentran a la espera de sus resultados en análisis Covid-19.

La siguiente tabla 4 ofrece mayor detalle.

TABLA 4
DIFERENCIAS SEGÚN ESTADO DEL DIAGNÓSTICO EN LA AFECTACIÓN EN SALUD MENTAL

Estado del diagnóstico	Afectación en salud mental	
	Rango promedio	P
Si tuvo Covid-19	1785.67	0.000
No tuvo Covid-19	1474.47	
Se encuentra a la espera del resultado de Covid-19	1966.98	

p<0.05 existen diferencias significativas

Se encontraron diferencias en la modalidad o en el tipo de trabajo, frente a la afectación en salud mental, dónde los trabajadores situados en la categoría otros, (descansos médicos, licencias, vacaciones, etc.) suelen ser quienes perciben mayores síntomas que ponen en riesgo su salud mental, seguidamente encontramos a aquellos trabajadores en modalidad remota, quienes evidenciaron afectación en salud mental. La siguiente tabla 5 ofrece mayor detalle.

TABLA 5
DIFERENCIAS SEGÚN TIPO DE TRABAJO EN LA AFECTACIÓN EN SALUD MENTAL

Tipo de trabajo	Afectación en salud mental	
	Rango promedio	P
Remoto	1676.13	0.000
Presencial	1550.14	
Mixto	1422.24	
Otro	1782.72	

p<0.05 existen diferencias significativas

IV. CONCLUSIONES

Predomina un nivel de riesgo alto en afectación en la salud mental de los trabajadores.

Las evidencias presentadas revelan la presencia de ciertos indicadores que están afectando la salud mental de los trabajadores y sobre los cuales, sería importante la implementación de acciones preventivas frente al cuidado de la salud mental.

Los recursos evaluados en la herramienta pulso psicológico, se instauran como factores protectores, pues se correlacionan de forma significativa e inversa son los síntomas de afectación en salud mental.

Las trabajadoras mujeres, aquellos colaboradores que se encuentran a la espera de sus resultados Covid-19, y quienes laboran en modalidad remota, son aquellos que se sitúan vulnerables frente al desarrollo de síntomas que afectan la salud mental.

REFERENCIAS

- [1] Organización Mundial de la Salud. (18 de marzo de 2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331490/WHO-2019nCoV-MentalHealth-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- [2] Horwits, A., Wakefield, J. y Spitzer (2007). The loss sadness: How psychiatry trans-formed normal sorrow into depressive disorder. Oxford University Press
- [3] Korman, G. y Sarudiansky, M. (2011). Modelos teóricos y clínicos para la conceptualización y tratamiento de la depresión. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 15(1). <http://www.scielo.org.ar/pdf/spc/v15n1/v15n1a05.pdf>
- [4] Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J. y Wei, N. (2020). Factors Associated with Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Ex posed to Coronavirus Dis-ease 2019. *JAMA Netw Open*, 2(3). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32202646/>
- [5] Mejía, C., Quispe, J., Rodríguez, F., Ccasa, L., Ponce, V., Varela, E., Marticorena, F., Chamorro, S., Avalos, M. y Vera, J. (2020). Factores asociados al fatalismo ante la COVID-19 en 20 ciudades del Perú en marzo 2020. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(2). <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3233>
- [6] Ministerio de Salud del Perú. (2020). Plan de salud mental Perú, 2020 – 2021. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf>
- [7] Marquina, R. y Jaramillo, L. (2021). El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población. <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/452/560>
- [8] Navarrete, P., Parodi, J., Rivera, M., Runzer F., Velasco, J. y Sullcahuaman, E. (2020). Perfil del cuidador de adulto mayor en situación de pandemia por SARS-COV-2, Lima-Perú. *Revista Cuerpo médico*, 3(1). <http://www.cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/rmhnaaa/article/view/596/309>
- [9] Lloyd's Register. (2020). Employee well-being during a pandemic. <https://wrp.lrfoundation.org.uk/>
- [10] Organización Internacional del Trabajo. (2020). Frente a la pandemia: Garantizar Seguridad y salud en el trabajo. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_742732.pdf
- [11]García, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. En claves del pensamiento, 8(16), 13-29. <http://www.scielo.org.mx/pdf/enclav/v8n16/1870-879X-enclav-8-16-00013.pdf>
- [12]Marsh. (2019). Estudio regional de tendencias en Salud Mental, Mercer Marsh Beneficios.
- [13]Marsh. (2021). Benchmark en Seguridad y Salud en el Trabajo.
- [14]Marsh (2021). Diagnóstico de gestión psicosocial.