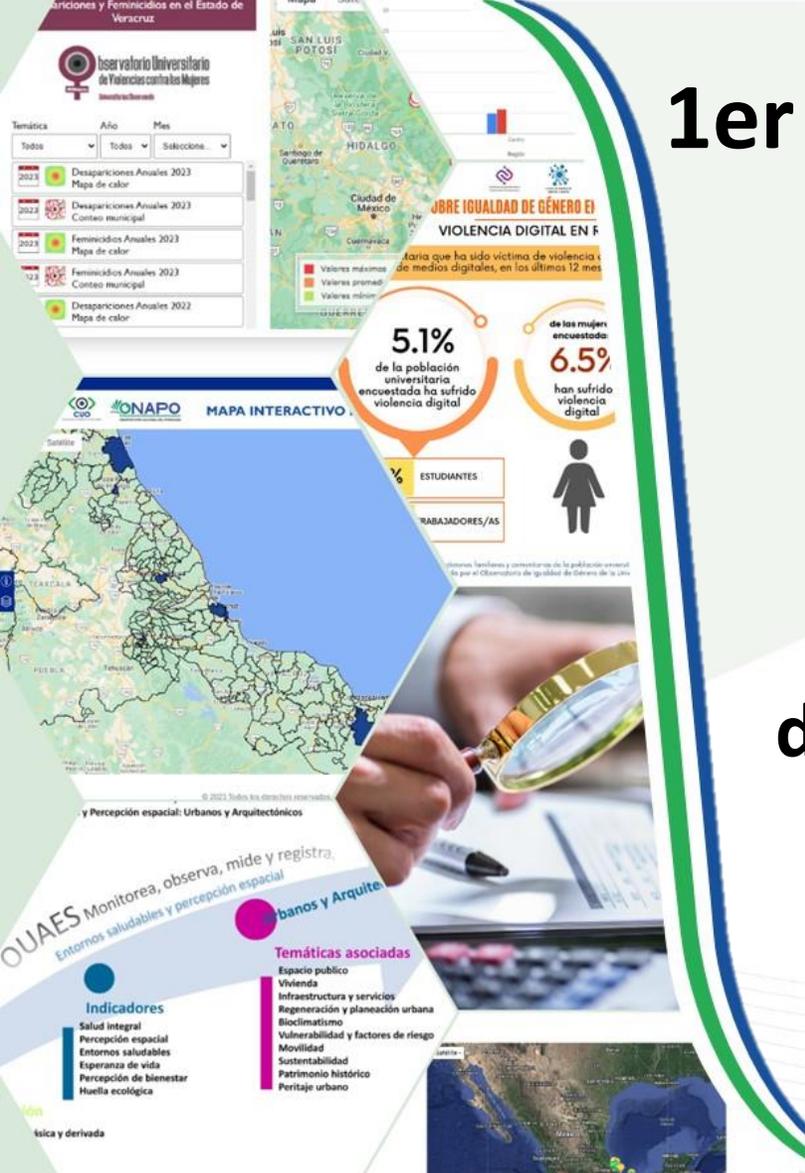


1er Encuentro Internacional de Observatorios: Metodologías y trayectorias

Bienestar subjetivo, estilos de vida, ansiedad, depresión y consumo de sustancias. Investigaciones para la salud mental en el contexto por Covid-19

Observatorio de Calidad de Vida y Salud Social
Instituto de Investigaciones Psicológicas
Universidad Veracruzana



¿Dónde te agarró la pandemia por COVID-19?



1 de abril 2020:
Declaratoria de fase de emergencia en México

Fuente: Dirección General de Epidemiología/ Dirección de Información Epidemiológica/ Equipo de trabajo, con corte al día 27/02/2021.



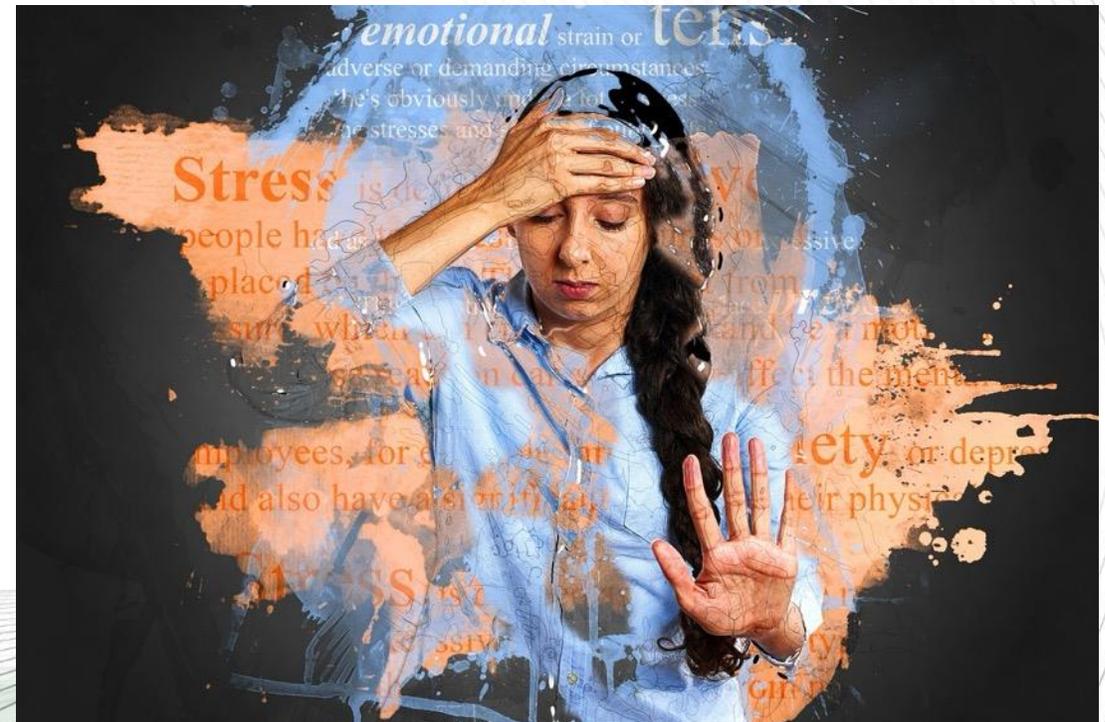
“La siguiente ola tiene implicaciones en la salud mental”

- Las condiciones derivadas de la pandemia por **COVID-19** han generado un incremento en diversos factores psicosociales como el **estrés**, la **ansiedad** y la **depresión**
- Se han identificado **afectaciones** en los **comportamientos adaptativos** y en la **salud mental**,
- Los niveles de **bienestar** y **calidad** de vida se han visto **mermados**



¿Por qué estudiar el bienestar en el contexto de la pandemia por COVID-19?

- Para gestionar **medidas de protección social** desde la esfera psicológica.
- El bienestar psicológico es un factor clave para enfrentar las repercusiones que trae consigo la pandemia por COVID-19.
- Los estilos de vida saludables favorecen el bienestar (equilibrio de la salud física, psicológica y social)
- Intervenir con mayor precisión en la promoción de la salud, así como también en la prevención de comportamientos no saludables.



Importancia de los estudios de bienestar, estilos de vida y emociones en la pandemia por COVID-19?

- Expertos ubican al bienestar psicológico como un factor clave para enfrentar las repercusiones que trae consigo la pandemia por COVID-19, donde estilos de vida saludables favorecen el bienestar, orientando con esto a un equilibrio de la salud física, psicológica y social.
- Para las instituciones educativas, contar con este tipo de información, les permitirá intervenir con mayor precisión en la promoción de la salud, así como también en la prevención de comportamientos no saludables.



¿Cómo se hizo la investigación?



Objetivo: Explorar las características del **bienestar subjetivo**, las condiciones de vida, **estilos de vida**, síntomas de **ansiedad** y de **depresión**, y **consumo** de sustancias psicoactivas, en población mayor a 18 años, en el contexto de la pandemia.



Bienestar subjetivo
Estilos de vida
Ansiedad y Depresión
Consumo de sustancias psicoactivas



3,297 personas mayores de 18 años radicadas en el estado de Veracruz



Se aplicó una encuesta en línea
(2020-2022)



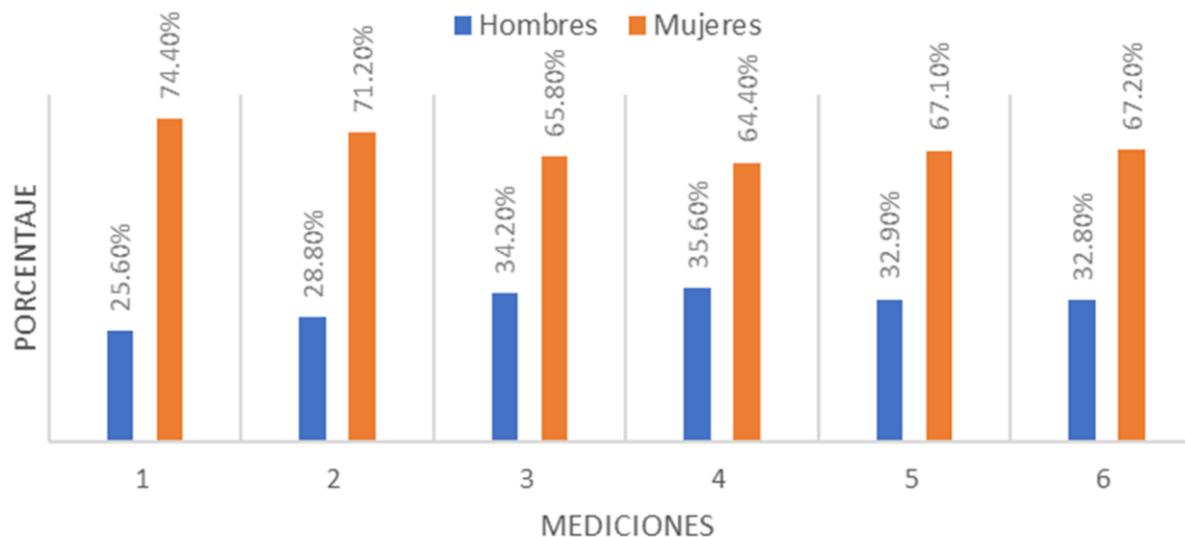
Sobre los participantes



$\bar{x} = 40$ años

Edad	n	Media	Desv. Estándar
2020-1	485	35.98	14.131
2020-2	361	40.14	15.235
2021-1	657	40.96	15.605
2021-2	742	37.04	16.204
2022-1	686	40.12	15.465
2022-2	366	44.59	16.353

DISTRIBUCIÓN DE HOMBRES Y MUJERES POR MEDICIÓN



2020-1: 485 participantes

2020-2: 361 participantes

2021-1: 657 participantes

2021-2: 742 participantes

2022-1: 686 participantes

2022-2: 366 participantes



Cómo cambiaron nuestras condiciones de vida (nivel de estudios, ingreso, servicios de salud)

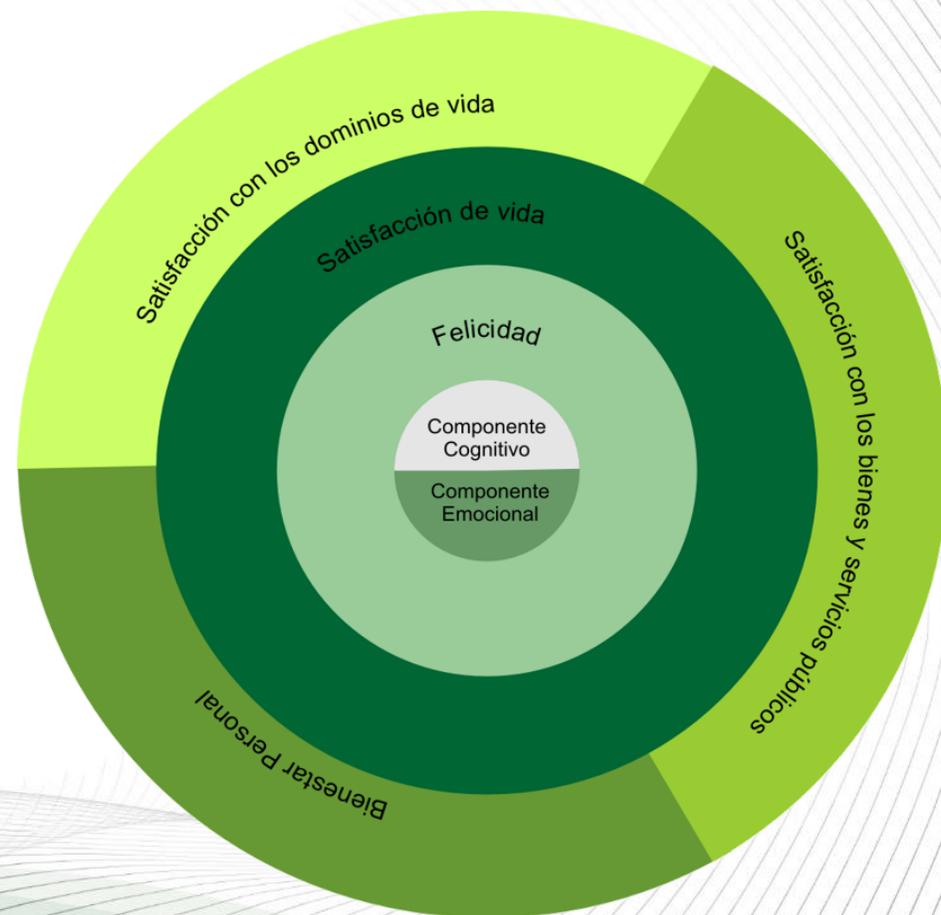
- Hubo gente que tuvo que dejar de estudiar, pero también hubo gente que se quedó sin trabajo.
- El consumo de sustancias se incrementó, principalmente en las personas con menor nivel de ingreso económico, así como en las personas que no contaban con servicios de salud.



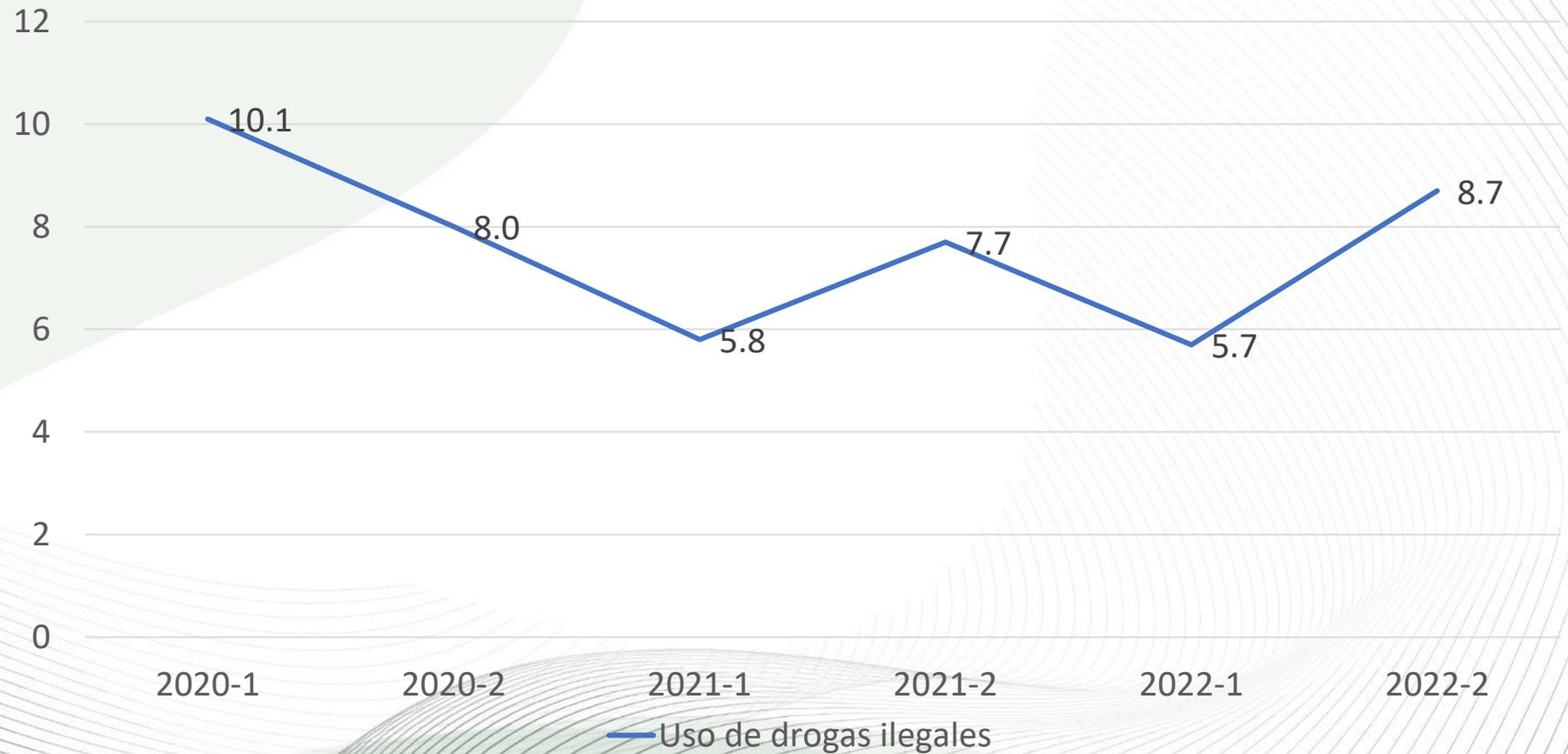
¿Qué es el bienestar subjetivo?

Bienestar Subjetivo (Beltrán-Guerra, 2018; Beltrán-Guerra & Arellanez-Hernández, 2020):

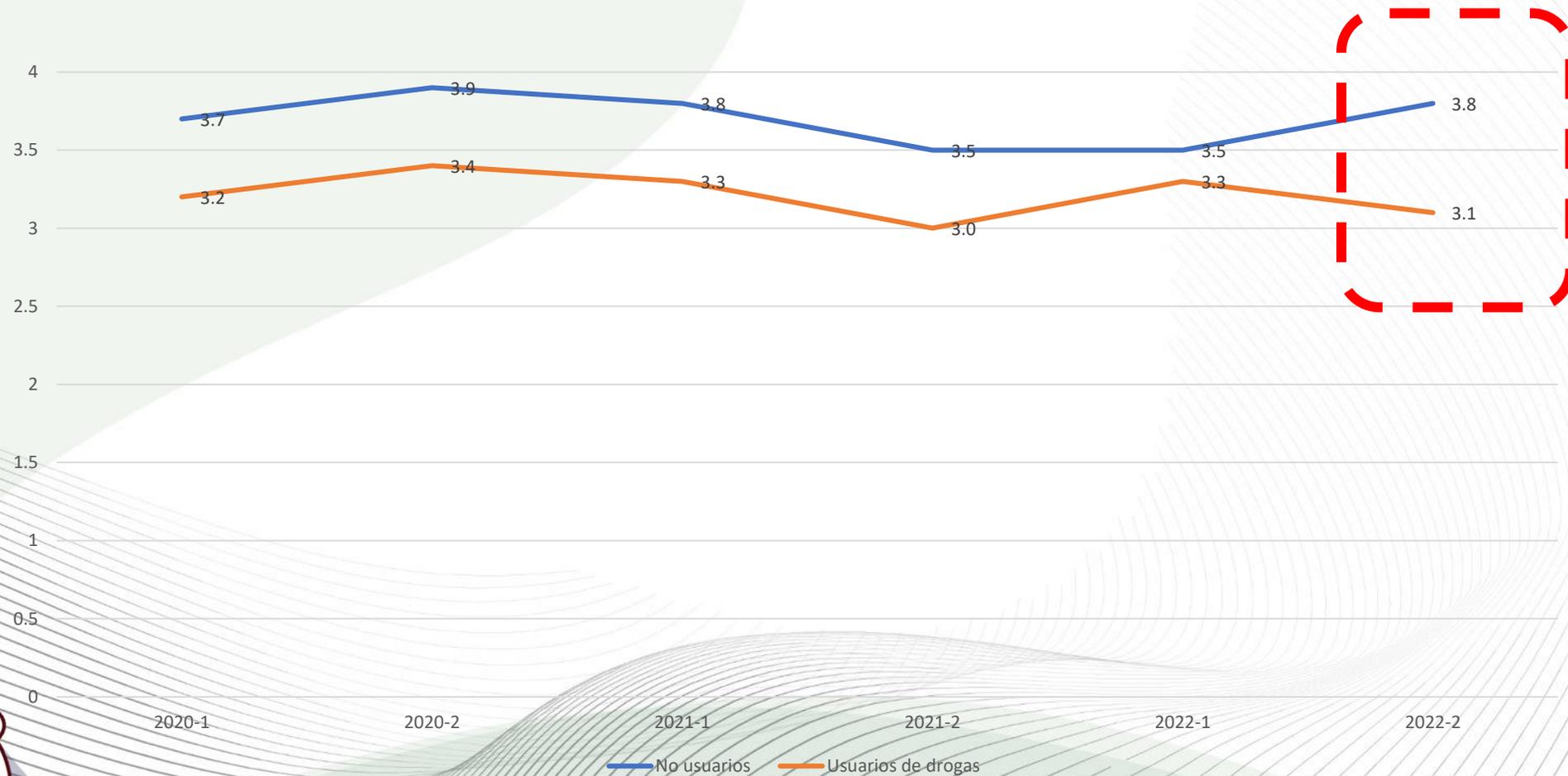
- Valoraciones que las personas tienen con relación a su bienestar tal y como lo viven, tal y como lo perciben, considerando una valoración afectiva y cognitiva.
- Tales valoraciones pueden a su vez dividirse en dos niveles:
 - las que tienen que ver con una **valoración personal**.
 - las que tienen que ver con una valoración del individuo al momento de interactuar con grupos, organizaciones e instituciones y su **entorno**; es decir, una **valoración social**.



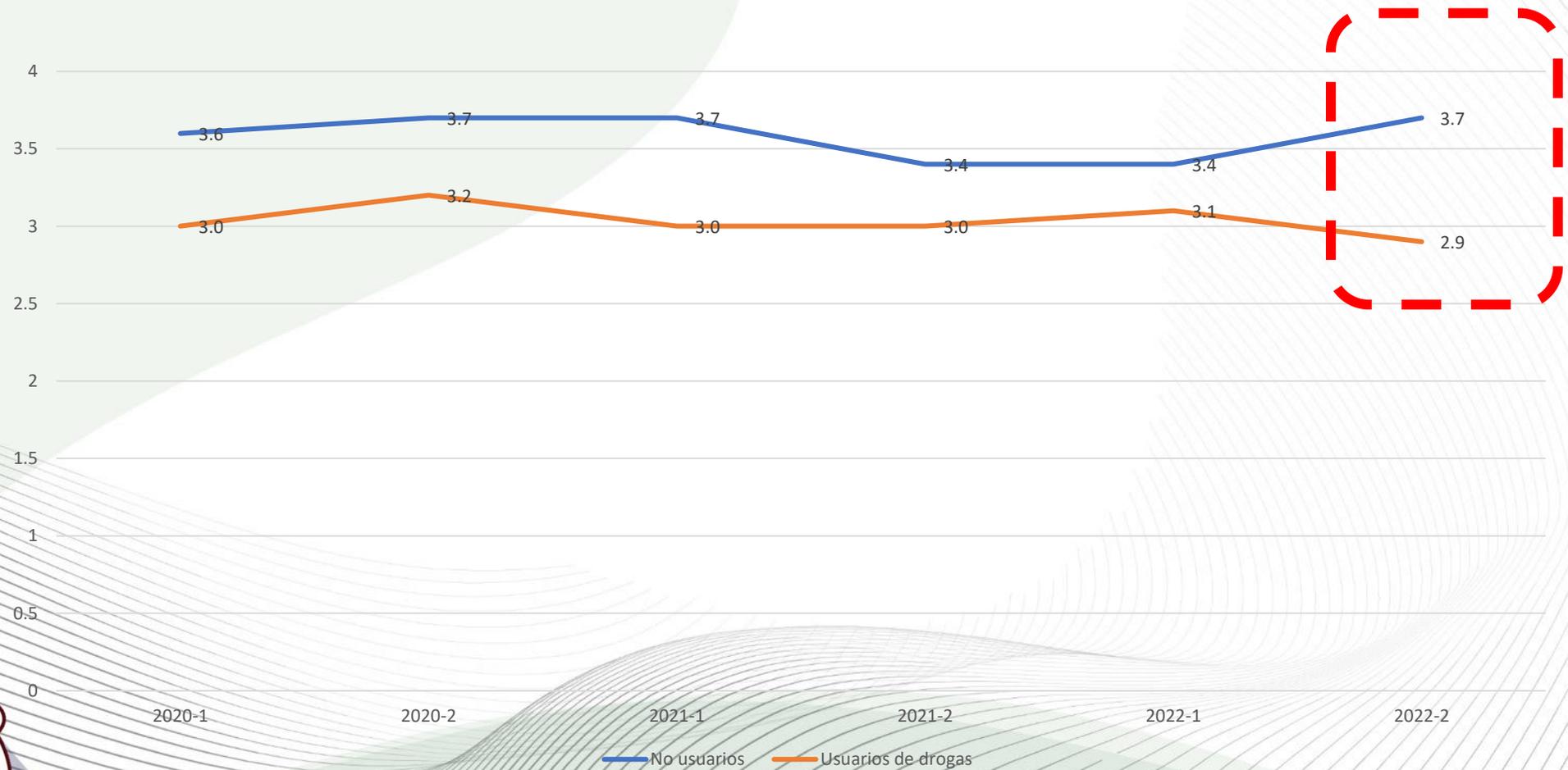
Consumo de drogas ilegales



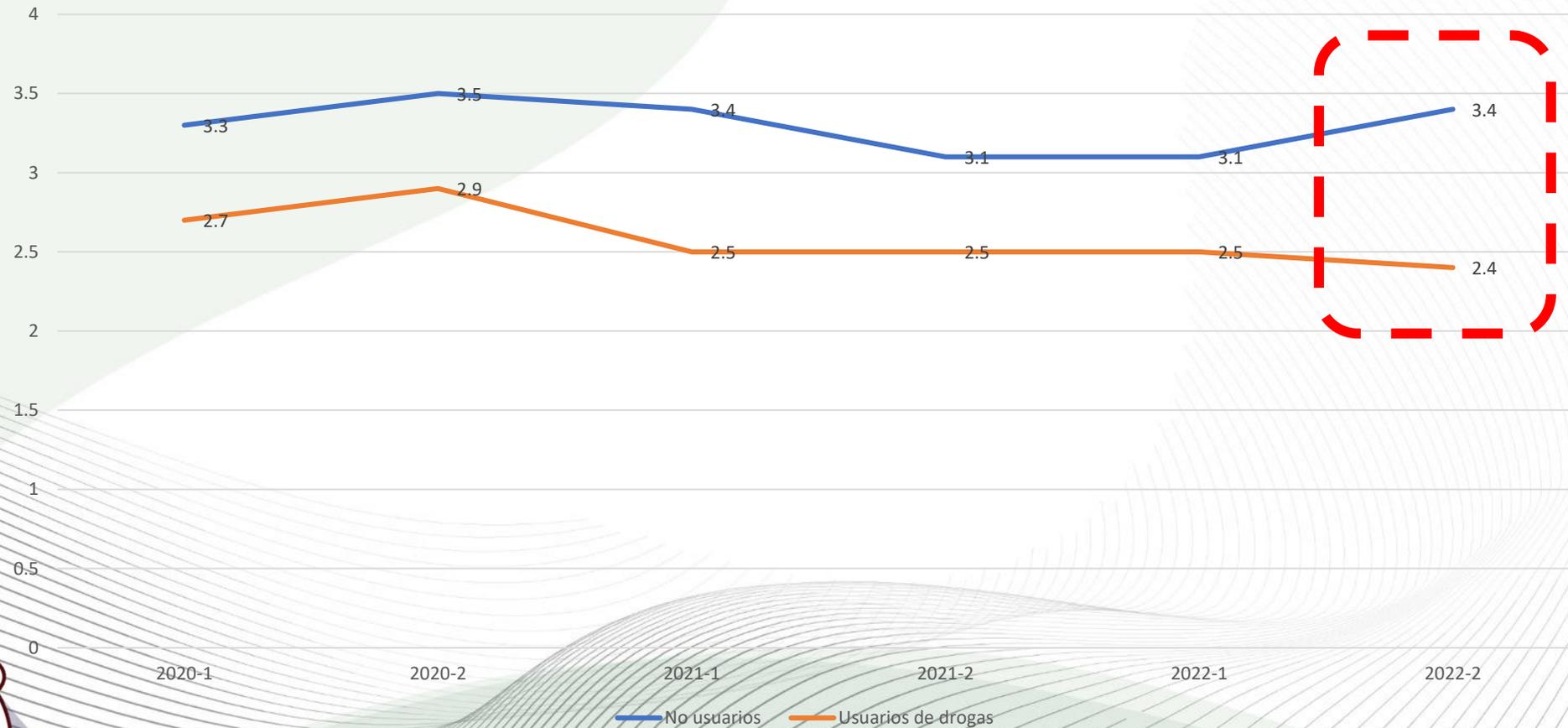
Felicidad y satisfacción ante la vida en usuarios y no usuarios de drogas



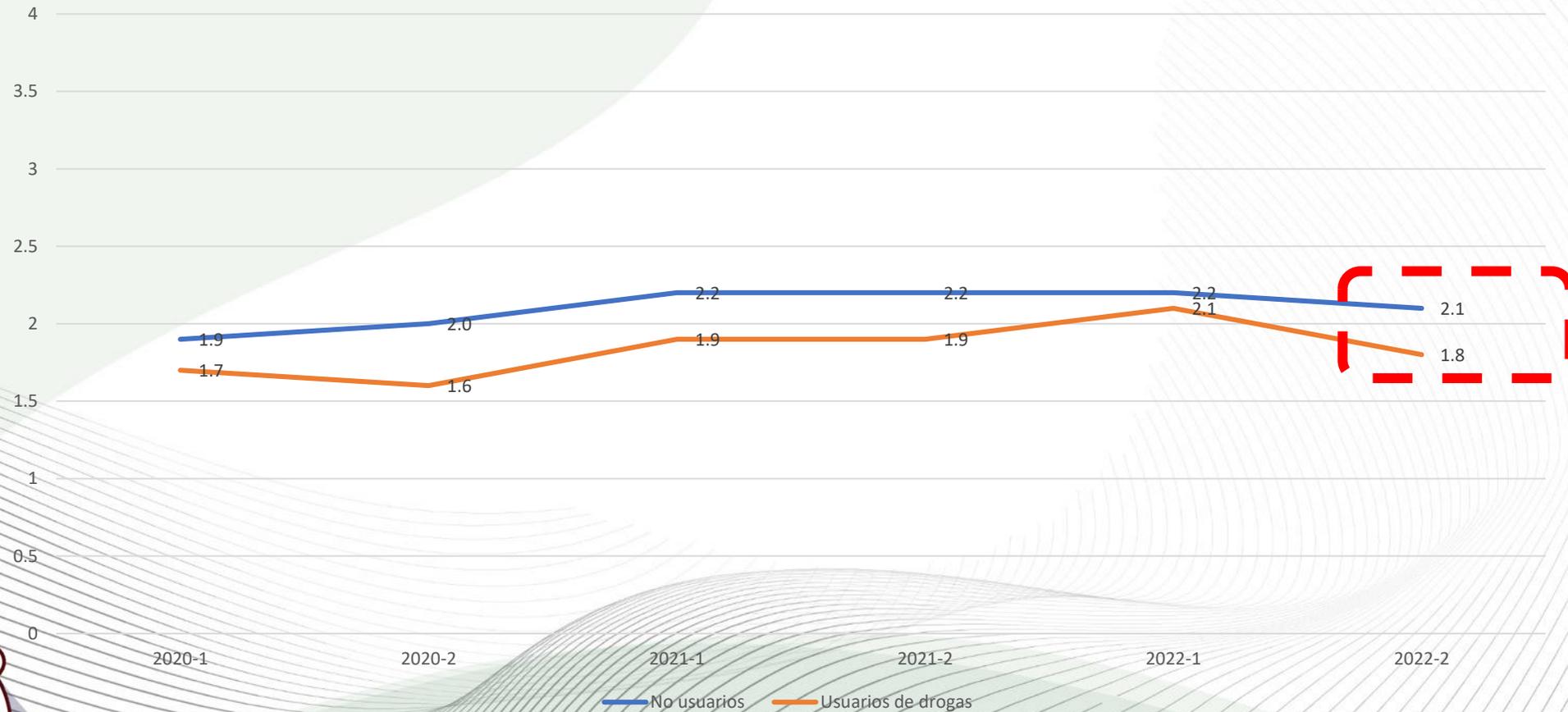
Bienestar personal en usuarios y no usuarios de drogas



Satisfacción con dominios de vida en usuarios y no usuarios de drogas



Satisfacción con los bienes y servicios públicos en usuarios y no usuarios de drogas



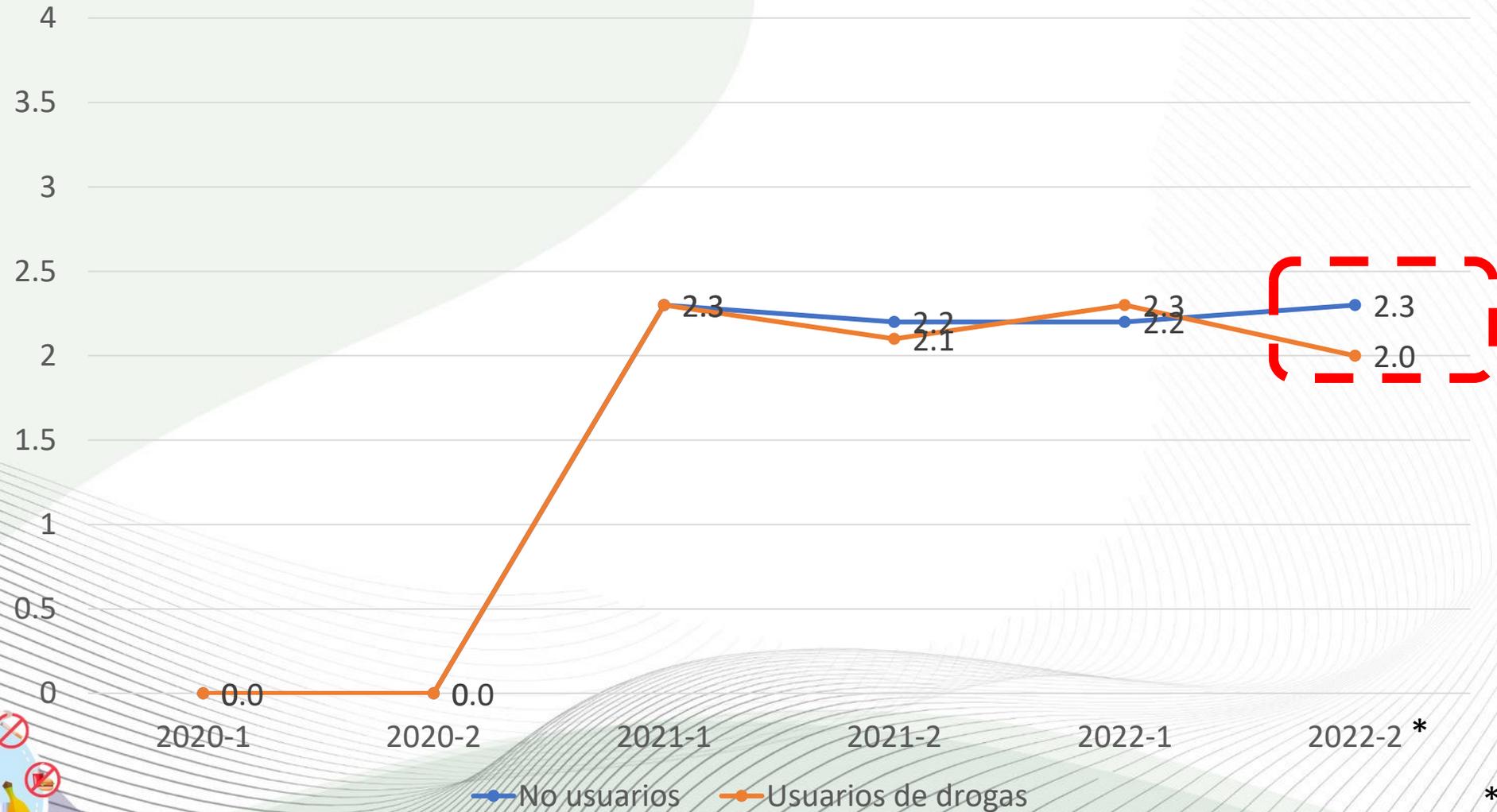
¿Qué son los estilos de vida?



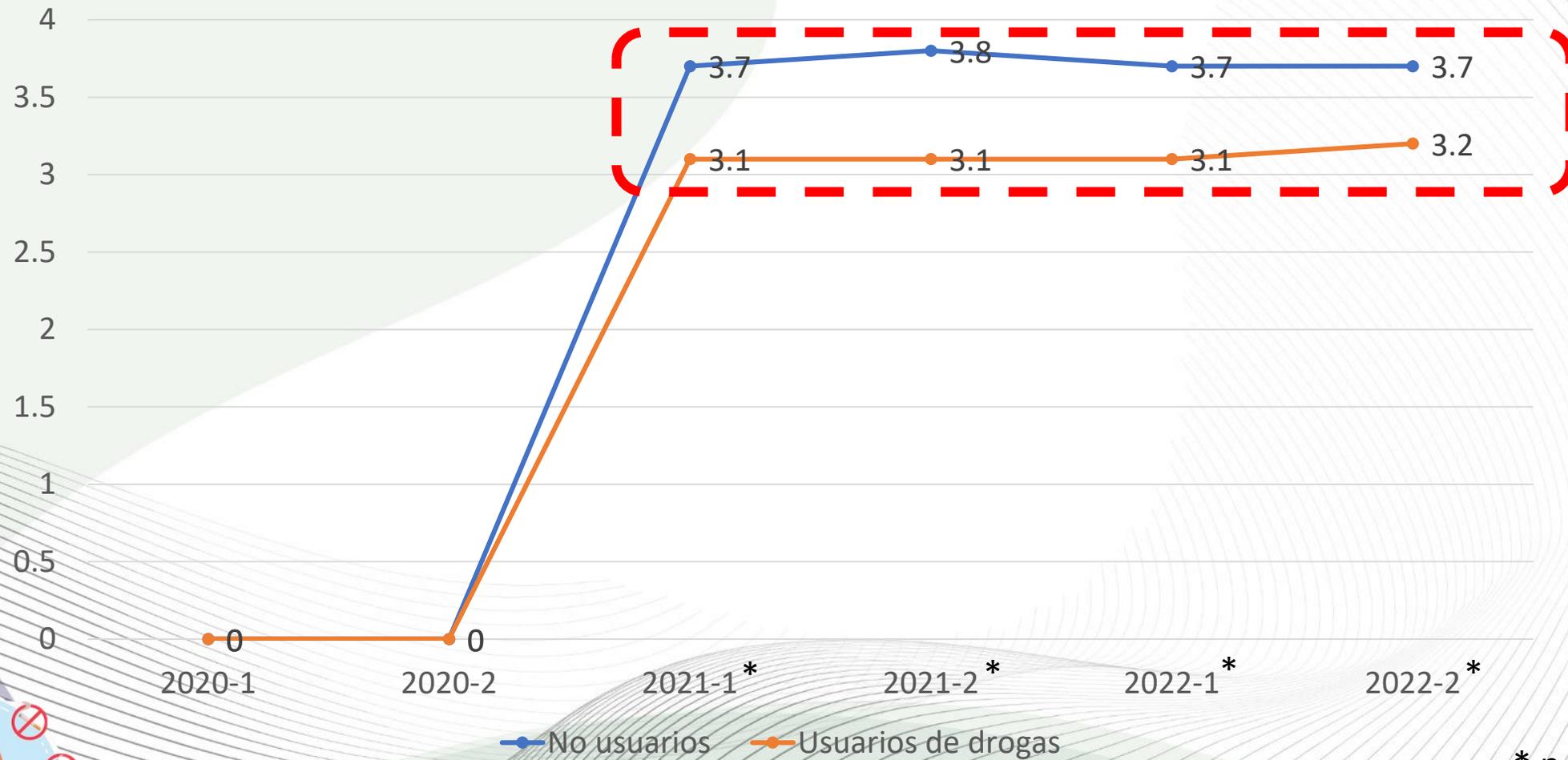
Los estilos de vida pueden favorecer la salud o crear condiciones de riesgo que pueden afectarla (Domínguez-Lara et al., 2019).



Patrones de alimentación, estudio y descanso en usuarios y no usuarios de drogas



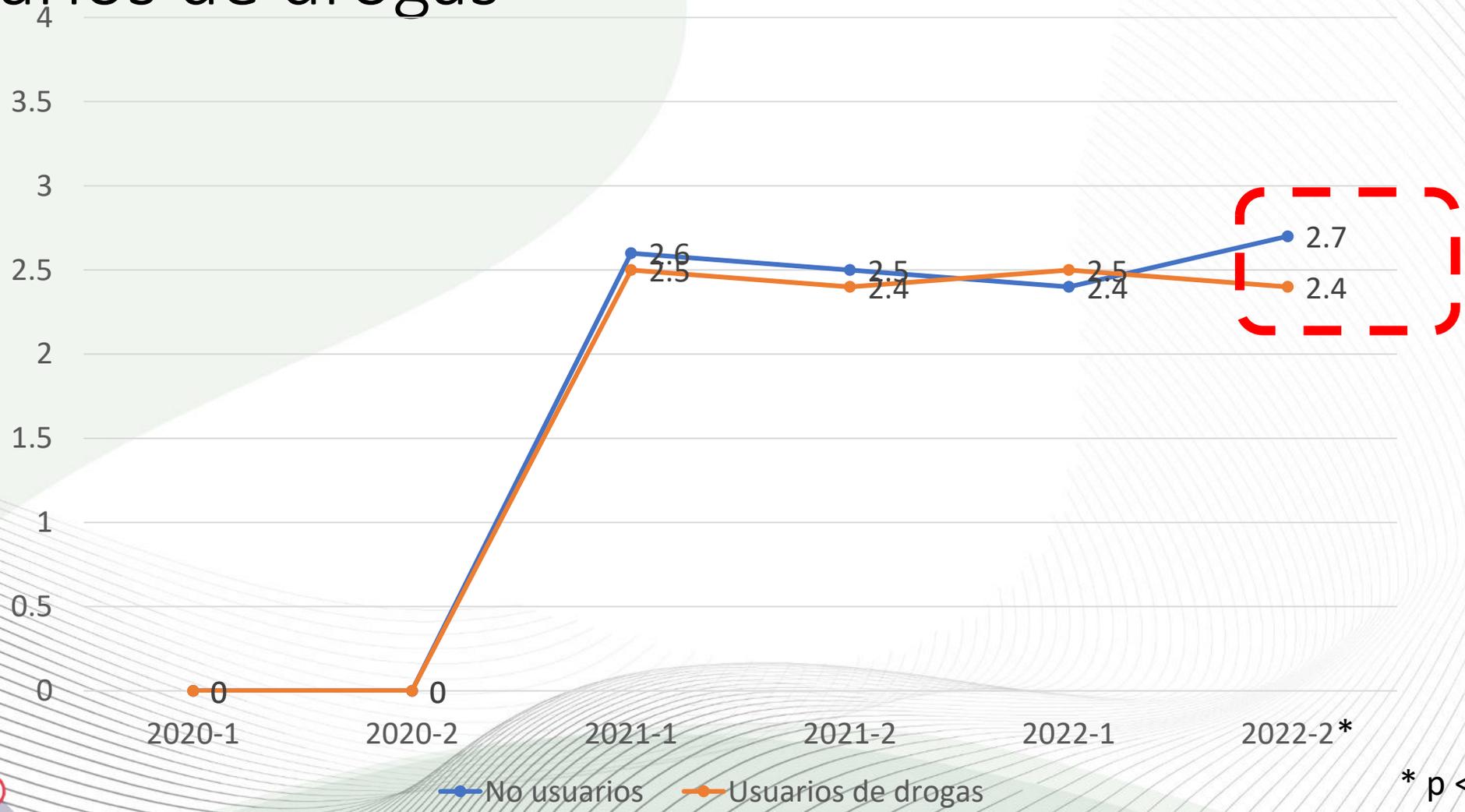
Consumo de sustancias (legales e ilegales) en usuarios y no usuarios de drogas



* $p < 0.05$



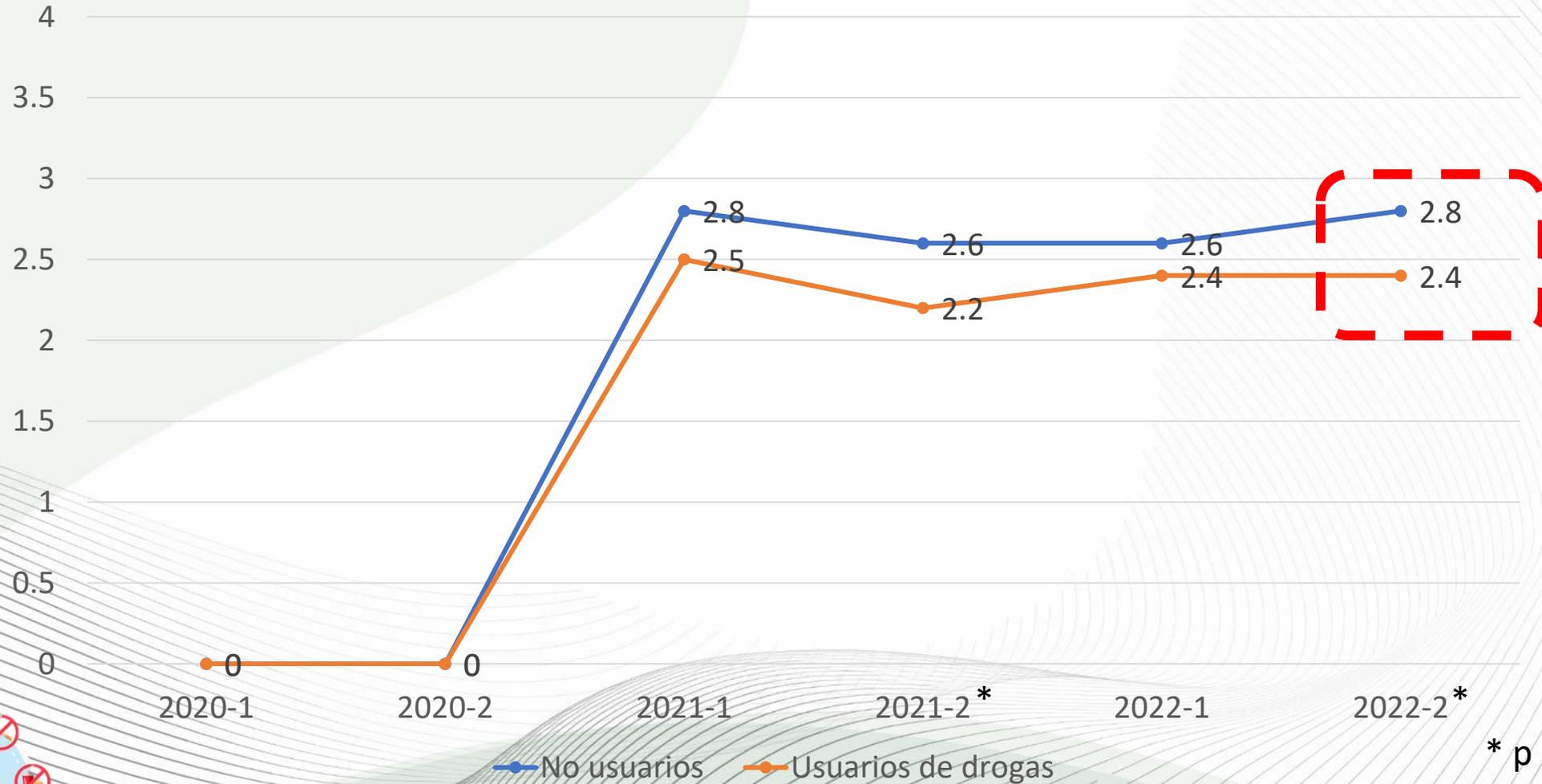
Relaciones interpersonales en usuarios y no usuarios de drogas



* p < 0.05



Apreciación por la vida en usuarios y no usuarios de drogas



Estados emocionales

De acuerdo con la OMS (2022):

- Un trastorno mental se caracteriza por una alteración clínicamente significativa de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo.
- En 2019, **una** de cada ocho personas en el mundo (lo que equivale a 970 millones de personas) padecían un trastorno mental. Los más comunes son la **ansiedad** y los trastornos **depresivos**
- **La emergencia sanitaria por COVID-19** alteró la vida cotidiana y las diversas formas de relacionarnos que se pensaba que eran inamovibles, como los estilos de vida, el trabajo y la educación.

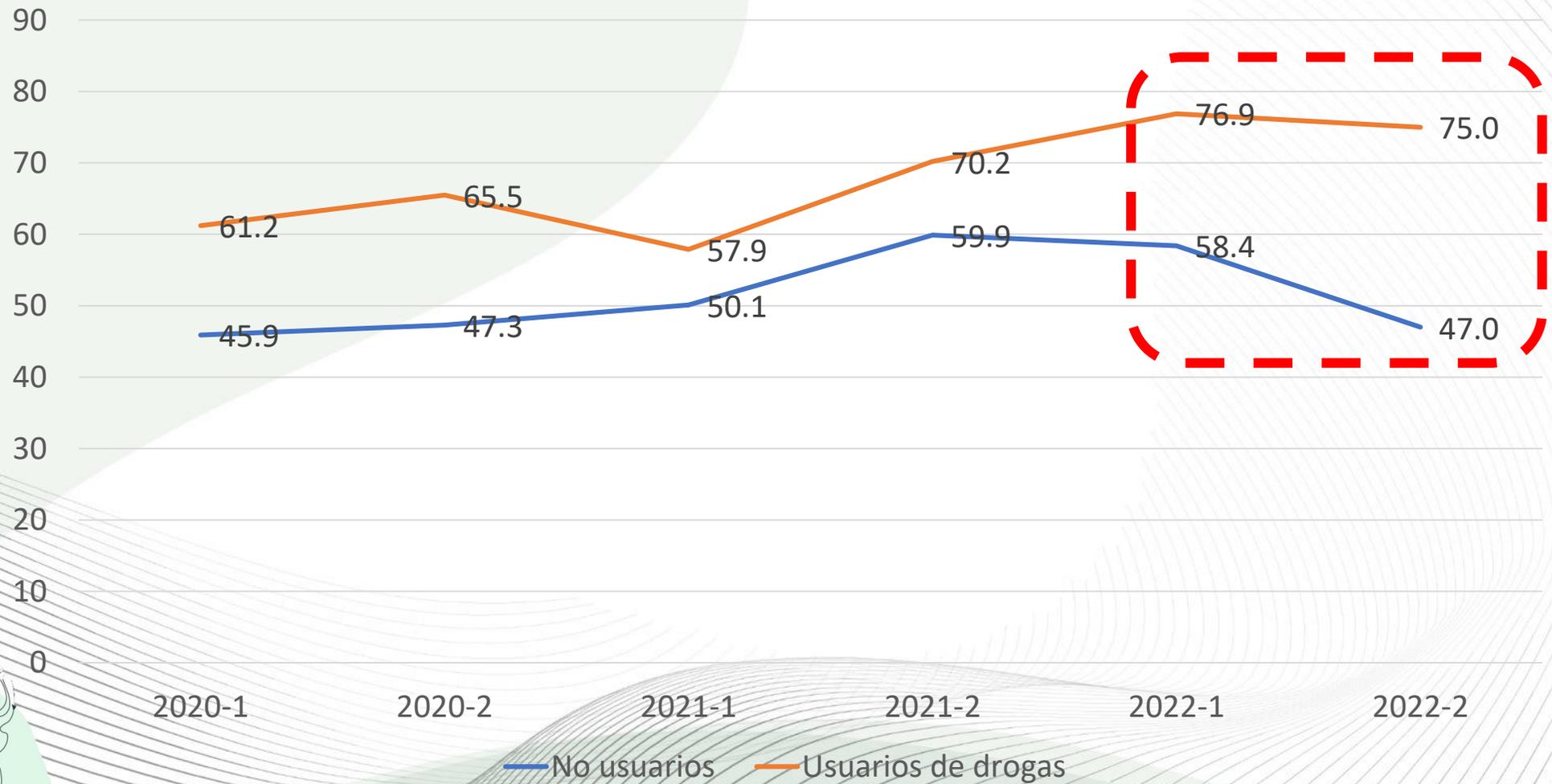




- **Ansiedad** se caracterizan por miedo y preocupación (excesivos) y por trastornos del comportamiento conexos.



Síntomas de ansiedad en usuarios y no usuarios de drogas

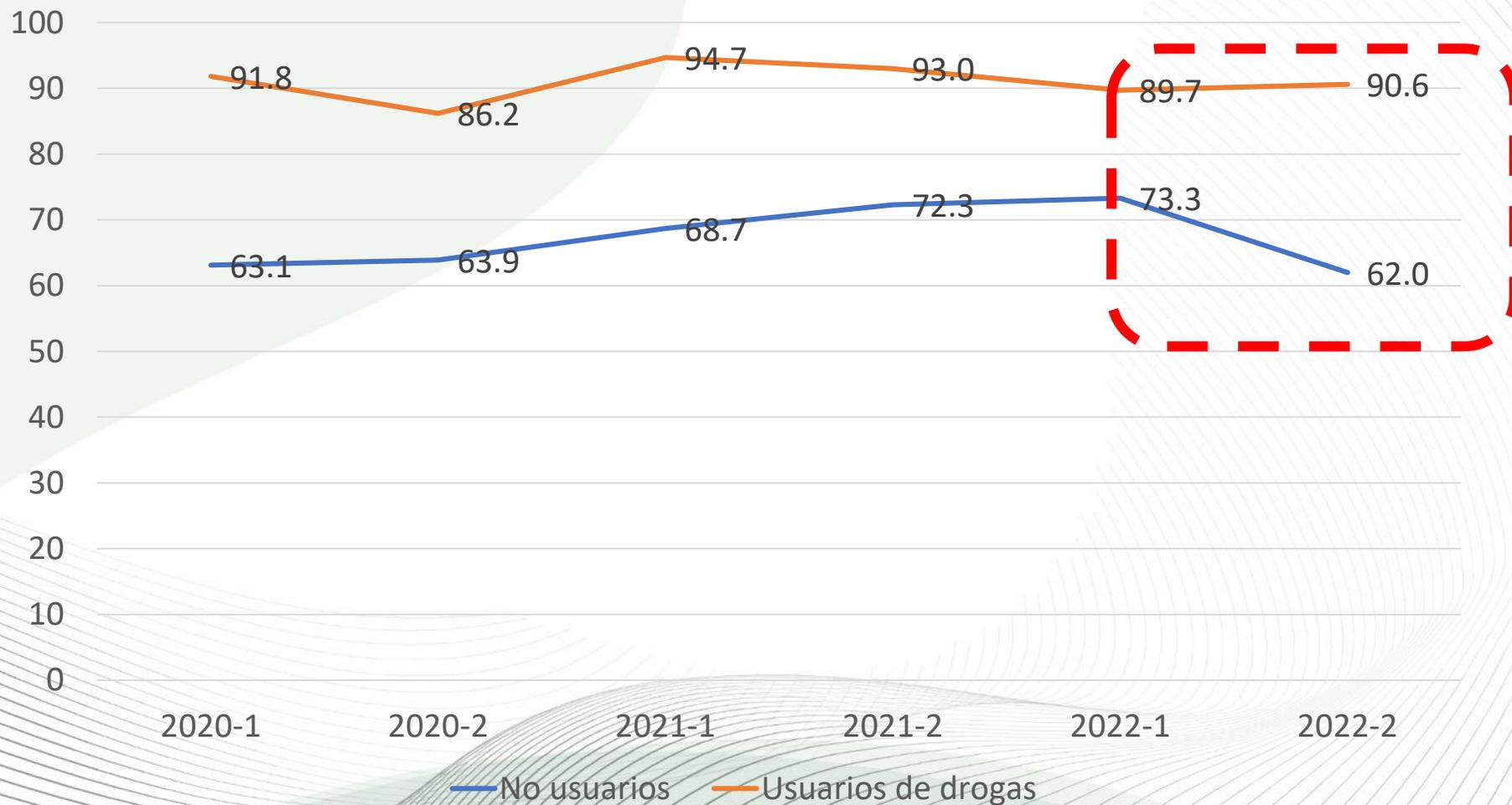




- **Depresión**, definida como un trastorno mental caracterizado por un sentimiento de tristeza o irritabilidad y por la pérdida de interés por realizar actividades placenteras.



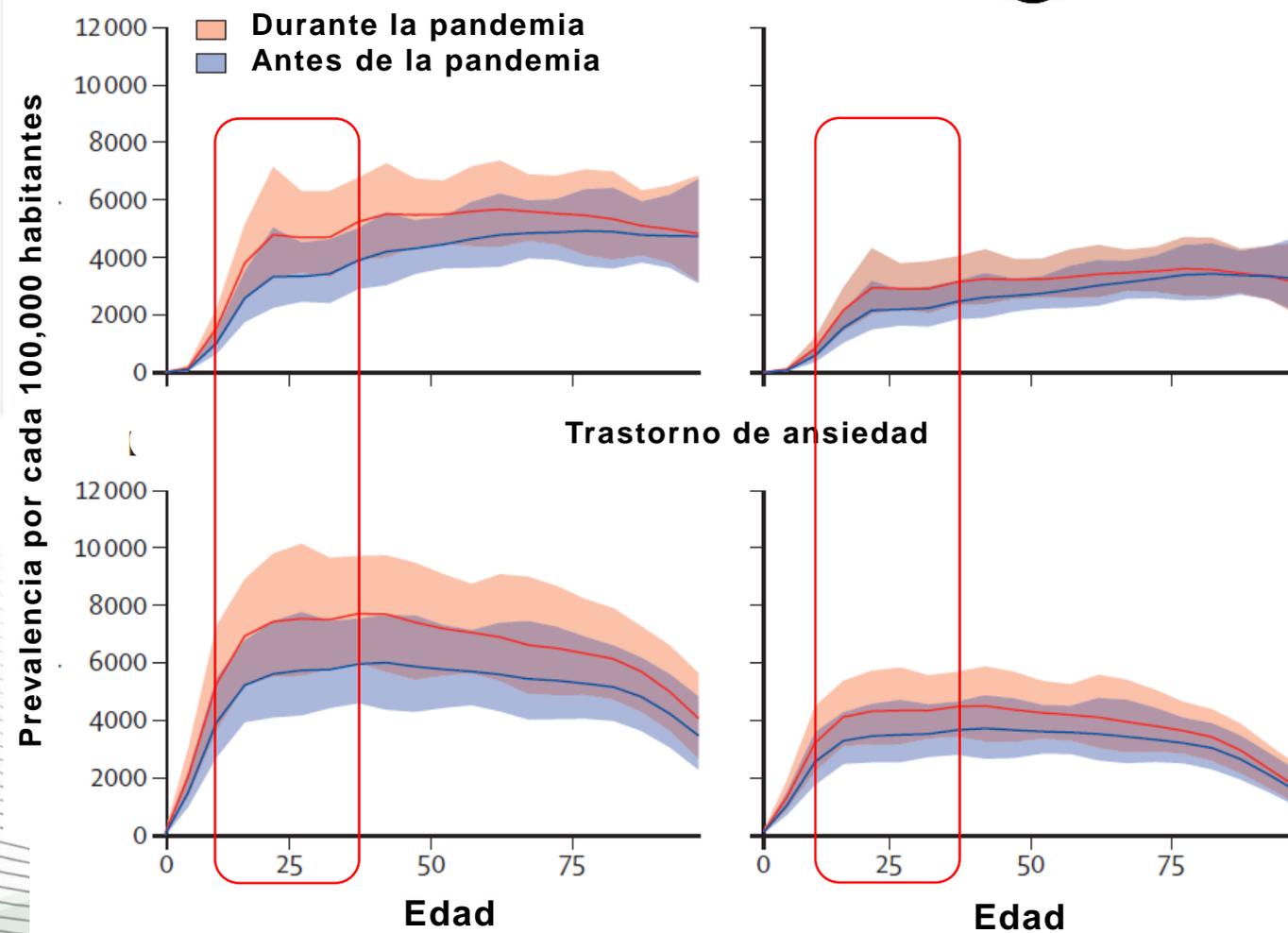
Síntomas de depresión en usuarios y no usuarios de drogas



Prevalencia mundial del trastorno depresivo mayor y los trastornos de ansiedad antes y durante la pandemia por COVID-19, por edad y sexo

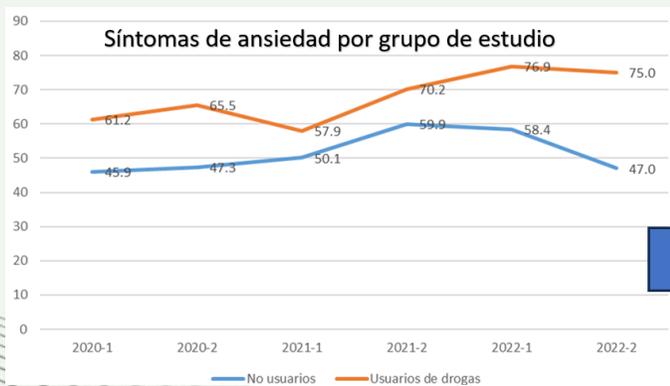


Trastorno depresivo mayor

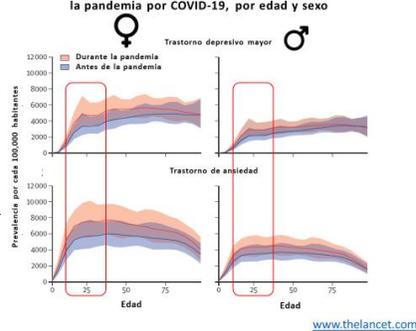


www.thelancet.com

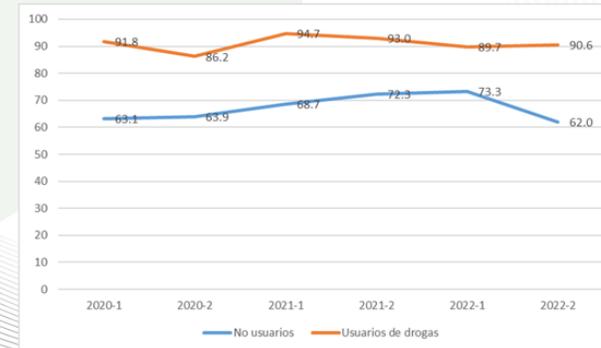




Prevalencia mundial del trastorno depresivo mayor y los trastornos de ansiedad antes y durante la pandemia por COVID-19, por edad y sexo



Síntomas de depresión por grupo de estudio



¿Qué sigue con nuestro bienestar?

La pandemia por Covid-19 trajo consigo afectaciones a nuestra salud mental, donde las **restricciones a la movilidad, distanciamiento físico, aislamiento social incrementaron el temor a enfermarse, la pérdida del empleo e ingresos, tuvieron un impacto directo en la salud mental, alterando su estilo de vida y salud mental, incrementando los síntomas de ansiedad, estrés, depresión, insomnio, manejo de la ira y pensamientos suicidas, aspectos que se han relacionado con el consumo y abuso de alcohol y de otras sustancias psicoactivas** (OPS, 2022; De San Jorge, 2023).



- Las afectaciones se volvieron parte de nuestra vida, se “normalizaron”.
 - Es normal estar **estresado**
 - Es normal que no dé **tiempo de comer o dormir bien**
 - Es normal **sentirse deprimido**
 - **Es normal pero no es saludable**
- Necesitamos **generar condiciones que nos protejan y no que sean un riesgo.**



Es importante estar atentos

ASPECTOS QUE AFECTAN LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA



CONSUMO DE SUSTANCIAS TÓXICAS: TABACO, ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

SEDENTARISMO, FALTA DE EJERCICIO



INSOMNIO



ESTRÉS



FALTA DE HIGIENE PERSONAL



CONTAMINACIÓN AMBIENTAL



NO RELAJAR ACTIVIDADES DE OCIO O AFICCIONES



DIETA DESBALANCEADA



FALTA DE RELACIONES INTERPERSONALES

Doktuz



Es importante estar atentos a los indicadores de depresión, como los síntomas como fatiga, trastornos del sueño, trastornos del apetito, disminución de la interacción social y pérdida de interés en las actividades habituales se observan tanto en la depresión clínica como en las infecciones virales.

Buscar asistencia terapéutica preventiva que promueva la autoestima y facilite estrategias adaptativas desde la comunidad hasta lo institucional.



- Estamos presentando (más **síntomas de ansiedad y depresión en niveles muy elevados** la mitad de la población)
- Cambiaron las formas en que se consumen sustancias
- Los **estilos de vida no saludables** siguen presentes.
- Los **niveles de percepción de bienestar indican que deben fortalecerse el elemento social, no solo individual.**
Debemos disminuir la distancia social



"El bienestar psicológico se puede convertir en una clave fundamental para la salud general de la persona al ser considerado un factor protector"

¡Muchas gracias
por su atención!



1er Encuentro Internacional de Observatorios: Metodologías y trayectorias

Bienestar subjetivo, estilos de vida, ansiedad, depresión y consumo de sustancias. Investigaciones para la salud mental en el contexto por Covid-19

Observatorio de Calidad de Vida y Salud Social
Instituto de Investigaciones Psicológicas
Universidad Veracruzana

Observatorio Universitario de Violencias contra las Mujeres

Temática: Año: Mes: Subsección:

Desapariciones Anuales 2023
Mapa de calor

Desapariciones Anuales 2023
Censos municipal

Feminicidios Anuales 2023
Mapa de calor

Feminicidios Anuales 2023
Censos municipal

Desapariciones Anuales 2022
Mapa de calor

MAPA INTERACTIVO

5.1% de la población universitaria encuestada ha sufrido violencia digital

6.5% de las mujeres encuestadas han sufrido violencia digital

ESTUDIANTES

TRABAJADORES/AS

Indicadores: Salud Integral, Percepción espacial, Entornos saludables, Esperanza de vida, Percepción de bienestar, Huella ecológica

Temáticas asociadas: Espacio público, Vivienda, Infraestructura y servicios, Regeneración y planeación urbana, Bioclimatismo, Vulnerabilidad y factores de riesgo, Movilidad, Sustentabilidad, Patrimonio Histórico, Peritaje urbano

Observatorio de Calidad de Vida y Salud Social