

Revisión

Serenidad ante la desmitificación del flagelo por Sars-CoV-2

Serenity before the demystification of the scourge by Sars-CoV-2

<https://doi.org/10.52808/bmsa.7e6.626.007>

Walter Alberto Vayas Valdivieso ^{1,*}

<https://orcid.org/0000-0002-5501-6734>

Juan Alberto Viteri Rodríguez ¹

<https://orcid.org/0000-0002-2463-7036>

Marcelo Fernando Viteri Villa ¹

<https://orcid.org/0000-0001-6960-6383>

Lester Wong Vázquez ¹

<https://orcid.org/0000-0001-6054-1958>

Recibido: 21/06/2022

Aceptado: 23/10/2022

RESUMEN

La Pandemia a causa del virus del SARS-CoV-2 generó múltiples afectaciones a nivel general de la población mundial. No sólo en las letales implicaciones que posee para salud física, sino también las secuelas en lo psicológico y emocional que ha dejado a lo largo de su evolución, desde su aparición y categorización como pandemia el 11 de marzo de 2020. Esta revisión bibliográfica posee por finalidad hacer un análisis constructivo del coronavirus, ya no visto como una enfermedad generadora de muertes, sino con miras a desmitificar esa visión negativa que se construyó sobre la covid-19, la cual es una enfermedad que trajo consigo muchas implicaciones negativas y cambios radicales en nuestros modelos de vida cotidiana, pero que a través de los avances de la tecnología, la medicina y nuestra voluntad férrea de superación, como especie logramos adaptarnos y aprendidos a ir de la mano con el SARS-CoV-2, en una nueva sociedad postcovid que busca retomar su equilibrio. Para ello se realizó una búsqueda exhaustiva en los buscadores de información académica disponible GoogleAcademic y PubMed, alimentando los motores de búsqueda a través de las palabras: Covid-19 e implicaciones para la salud; SARS-CoV-2 y sociedad; sociedad-covid-salud; bienestar emocional y pandemia; nivel de satisfacción emocional y sociedad postcovid; perspectivas de la nueva vida post pandemia. La revisión permite realzar una visión diferente de la enfermedad, ya no desde una perspectiva fatalista, sino desde una nueva visión evolucionista que nos ha permitido superar las barreras autoimpuestas del Covid-19 y lograr una sociedad más equilibrada.

Palabras clave: Covid-19, pandemia, SARS-CoV-2, sociedad postcovid.

ABSTRACT

The Pandemic caused by the SARS-CoV-2 virus generated multiple effects at the general level of the world population. Not only in the lethal implications it has for physical health, but also the psychological and emotional consequences that it has left throughout its evolution, since its appearance and categorization as a pandemic on March 11, 2020. This bibliographic review has In order to make a constructive analysis of the coronavirus, no longer seen as a disease that causes death, but with a view to demystifying that negative vision that was built on Covid-19, which is a disease that brought with it many negative implications and radical changes in our models of daily life, but that through advances in technology, medicine and our iron will to improve, as a species we managed to adapt and learned to go hand in hand with SARS-CoV-2, in a new postcovid society that seeks to regain its balance. For this, an exhaustive search was carried out in the available academic information search engines GoogleAcademic and PubMed, feeding the search engines through the words: Covid-19 and implications for health; SARS-CoV-2 and society; society-covid-health; emotional well-being and pandemic; level of emotional satisfaction and postcovid society; perspectives of the new post-pandemic life. The review allows us to highlight a different vision of the disease, no longer from a fatalistic perspective, but from a new evolutionary vision that has allowed us to overcome the self-imposed barriers of Covid-19 and achieve a more balanced society.

Keywords: Covid-19, pandemic, SARS-CoV-2, postcovid society.

¹ Universidad Regional Autónoma de los Andes, UNIANDES, Ecuador.

*Autor de Correspondencia: ua.waltervayas@uniandes.edu.ec

Introducción

Todas las especies poseen una buena capacidad de adaptabilidad a los cambios del medio ambiente circundante y la especie humana no escapa de esta realidad, capacidad que le ha permitido evolucionar desde los primeros Homo sapiens hasta el hombre moderno de nuestra actualidad y que, en su continuo proceso de adaptación, se ha colocado a la cabeza de las especies, por medio de sus capacidades intrínsecas y de los avances en la tecnología, lo cual le ayuda a superar todos los retos del día a día.

En este sentido, la OPS, (2022a) señaló que: “Ginebra, 11 de marzo de 2020 El Director General de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus, anunció hoy que la nueva enfermedad por el coronavirus 2019 (Covid-19) puede caracterizarse como una pandemia”. Este anuncio trajo consigo, gran alarma en la población mundial, pues el total desconocimiento de esta nueva enfermedad, generó un alto grado de conmoción, gracias a las implicaciones negativas para la salud de la población, al punto de generar como medida

preventiva por excelencia, el aislamiento social global con reclusión en casa para aminorar la alta tasa de transmisibilidad del virus del SARS-CoV-2, virus responsable de la transmisión de la Covid-19.

Esta situación de aislamiento total de la población mundial, generó un cambio radical en los estilos y dinámicas de la vida cotidiana de la humanidad; por otra parte, el poco conocimiento que sobre la enfermedad se tenía al momento de su advenimiento, sumado a los altos porcentajes de afectación y muertes, incluyendo a muchos familiares, amigos y conocidos cercanos a causa de la Covid-19, sentó las bases para generar alarma y miedos exacerbados, desencadenando el mayor temor que poseemos como especie, el miedo a morir, generando grandes esfuerzos por conocer la enfermedad a cabalidad, sus causas, orígenes, formas de transmisión, medidas preventivas y hasta curativas de ser posible, lo que desde el punto de vista de la literatura referida al tema, se han generado de manera exponencial un gran volumen de información, con lo cual ha posibilitado la desmitificación de la enfermedad como generadora de muertes (Rey, 2021), aprendiendo a convivir con ella.

Todo este volumen de información, ha permitido alcanzar grandes avances tecnológicos a la luz del conocimiento adquirido y que ha concedido un mejor control de la enfermedad, con aplicación de acertados esquemas de vacunación a nivel mundial, medidas de prevención efectivas y oportunas, control más eficiente de las variables que favorecen la transmisibilidad del virus, entre otras, lo que posibilita que hoy a casi 3 años de declarada la pandemia, se ha logrado una disminución paulatina a nivel mundial del riesgo de ser contraída la Covid-19; ciertamente no nos hemos librado del flagelo de padecer la enfermedad, pero cada día hay menos miedo porque como especie, hemos aprendido a convivir con ella.

Esta revisión posee por finalidad hacer un análisis constructivo en positivo de la Covid-19. Cómo gracias a los avances tecnológicos se logró mejorar la calidad de vida de las personas, como el ser humano como especie ha podido superar sus miedos ante la realidad latente de poder sucumbir por causa de la enfermedad, como se ha aprendido a vivir con el SARS-CoV-2 modificando el pensamiento generalizado ante el virus en una sociedad post pandemia, finalizando con una visión globalizada que ante la Covid-19 se generaron y que cada día pierden más su validez, desmitificando la visión fatalista de la Covid-19 como gran generadora de muerte en la población mundial.

Avances en la tecnología y la lucha contra la Covid-19

La tecnología es una herramienta de suma importancia para el desarrollo del hombre y que va evolucionando de la mano del conocimiento adquirido por medio de los procesos de avance, en favor de solventar cualquier dificultad que se pueda presentar o con la finalidad de mejorar la calidad de vida del ser humano. Es por ello que, la pandemia ha suscitado en una gran oportunidad de superación de obstáculos, los cuales se han salvado gracias a los aportes del conocimiento adquirido hasta el momento y a los avances tecnológicos desarrollados.

Un ejemplo de esto es el uso de la Biotecnología en el combate de la Covid-19. Esta fusión entre la ciencia y la tecnología, genera la llamada biotecnología médica y vegetal, la cual ha permitido la creación de vacunas contra el virus del SARS-CoV-2, donde empresas biotecnológicas e instituciones de salud pública como Medicago, Pfizer, entre otras, han logrado avances significativos en la contención del virus y refrenar su transmisibilidad en la población, a través de la utilización de esquemas de vacunación acertados, los cuales han demostrado una alta efectividad (Garro-Monge, 2022).

Adicionalmente, estos avances en conocimiento sobre la enfermedad fue generando, no sólo adelantos tecnológicos desde la creación de vacunas, sino también incremento en el conocimiento de cómo prevenir el contagio, a través de medidas de prevención primarias, con múltiples interpretaciones y visiones que se fueron reforzando con el tiempo desde el inicio de la pandemia hasta nuestros días, generando una serie de medidas de sobrada efectividad para la prevención del contagio de la Covid-19 como lo refleja múltiples autores que han desarrollado el tema de la prevención y utilización de medidas primarias de prevención (Sedano-Chiroque *et al.*, 2020; Romero-Saritamá *et al.*, 2021; Cruz Nieto *et al.*, 2022).

Otros autores consideraron que buena parte del problema de la Covid-19 radicaba en el excesivo contacto de los individuos confinados en sus casas, con las superficies expuestas, las cuales pudieran contener el virus del SARS-CoV-2. En tal sentido, la tecnología nuevamente ofrece una alternativa para minimizar el riesgo a través de la utilización de la Domótica. Señala Armada Pacheco *et al.*, (2022) que: “La evolución de la situación epidemiológica ha demostrado que el distanciamiento social, la aplicación de equipos de protección personal y las actividades remotas en los hogares son medidas eficaces para frenar la transmisión del virus; y la última de estas gana cada vez mayor importancia por el hecho del aislamiento en los hogares de los pacientes positivos a SARS-CoV-2”.

Por su naturaleza, la domótica contribuye a una serie de ventajas que permita la premisa de dar una respuesta directa a la necesidad de una vivienda digna y adecuada a procesos de confinamiento prolongado o para el aislamiento y la recuperación de aquellos pacientes que no les sea obligatoria la hospitalización, dentro del marco de lo denominado vivienda de emergencia sanitaria (Gómez Jiménez, 2020). Estas viviendas bajo la intervención domótica, poseen una amplia serie de ventajas que van desde una reducción en el contacto físico con los artefactos, mejor entretenimiento de todos los miembros del hogar, aportes importantes en el saneamiento de los ambientes a través de la utilización de des

humificadores y uso de productos específicos para tal fin, así como también desde el punto de vista terapéutico en la contribución de la recuperación de los pacientes post-covid.

Otro de los grandes aportes de la tecnología en la lucha contra la Covid-19, fue la creación de pruebas diagnósticas precisas, que permitan monitorear el adecuado estado salud de las personas y descartar de afectación por la enfermedad a través de las mencionadas pruebas de PCR y Marcadores Bioquímicos para Covid-19 (Miranda Ayala *et al.*, 2022). Esta identificación oportuna y segura a través de la utilización de biomarcadores y pruebas diagnósticas precisas, permite al personal de salud el establecimiento de acciones específicas en función del grado de afectación de los pacientes, aplicación de medidas preventivas o aplicación de tratamientos de ser requeridos, tomando en consideración el conocimiento pleno de la condición del paciente, posterior a los resultados de las pruebas aplicadas (Díaz Pinzón, 2021).

El ser humano, superando el miedo a morir por Covid-19

Uno de los más grandes miedos del ser humano, radica en el miedo a la muerte. Para algunas culturas, la muerte es solo un paso previo a una vida mejor; para otras es la trascendencia del ser a un estado de conciencia más elevado que permite el reencuentro con nuestro creador y que de acuerdo a nuestras acciones durante ésta vida, nos puede llevar al lugar de descanso o al de sufrimiento eterno.

Desde el punto de vista psicológico, los sentimientos de mayor prevalencia hallados entre los individuos son el miedo y la tristeza (Bauer Mancilla *et al.*, 2022), los cuales se relacionan estrechamente a la pérdida física de sus seres queridos, sin embargo, las creencias religiosas generan la esperanza de volver a encontrarse a posterior con ellos, después del proceso de partida.

Por su parte, la pandemia ha traído como consecuencia un incremento de la fragilidad generalizada del ser, ante el hecho de enfrentarse a su propia extinción, generando altos montos de miedo y ansiedad, en especial en el personal de salud que labora como primera barrera de contención y acción en contra del virus del SARS-CoV-2 (Indacochea-Cáceda *et al.*, 2021), por lo cual sugieren los hallazgos la necesidad imperiosa de intervenir psicológicamente en estos grupos, para brindar las herramientas necesarias para la superación del miedo y la ansiedad generada ante la labor realizada. En otros estudios, se encontró una relación directamente proporcional entre el miedo al Covid-19 y el miedo a la muerte en el adulto mayor, revelando la importancia de la intervención psicológica para ayudar a remitir las huellas causadas por el temor inmerso ante la posibilidad de morir en el ser humano (Rodríguez Soria, 2022), en concordancia con lo expuesto por Ceberio (2021), quien encontró que es en esos momentos de mayor invalidez durante el padecimiento de la enfermedad, cuando se necesita más del apoyo familiar, lo que incrementa sentimientos de angustia, ansiedad, miedo y soledad.

Contrariamente otros estudios avalan la teoría de una evolución positiva en el ser humano. Sí se reconoce la presencia de una afectación considerable de la salud mental en las personas gracias a las múltiples afectaciones observadas en familiares y amigos cercanos, incluso hasta en el mismo individuo, lo que genera sensaciones de elevada angustia, miedo, incluso hay quienes reconocen la presencia de ataques de pánico, gracias a la idea de contraer la enfermedad o afectar a su círculo cercano, sin embargo, señala Mitjà Costa, (2021) que: “Mejoría ante la gravedad, aunque alarma ante la evolución de la situación de la Covid-19. El 23,4% reconoce que en este tiempo de crisis ha sentido “mucho o bastante miedo” a fallecer por coronavirus, según una encuesta del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) que, es lo positivo, rebaja a menos de la mitad el porcentaje que en noviembre sentía lo mismo, y que entonces era del 58,4%”.

Esta reducción en los porcentajes de “mucho o bastante miedo” a fallecer por coronavirus, es una muestra de cómo la sociedad ha venido evolucionando en la superación de los miedos a contraer la enfermedad o morir a causa de ella, una muestra inequívoca de que el ser humano como especie no frena su desarrollo ni evolución y que a pesar de atravesar situaciones traumáticas como lo es la pandemia actual, los avances en la medicina (uso de vacunas), las mejoras sustanciales en la calidad de vida de las personas por medio de la tecnología, mejora la visión pesimista de un cambio radical en las dinámicas de la vida diaria a la luz del confinamiento social obligatorio mundial, por el contrario, el proceso de reapertura y vuelta a las actividades normales, como era antes del advenimiento de la Covid-19, como son la vuelta a clases presenciales de los estudiantes, la presencialidad del personal en los puestos de trabajo de las empresas y la utilización de mínimas medidas de prevención primaria (uso de tapabocas y que en muchos lugares ya ha entrado en desuso su práctica), incrementan la confianza en la población y disminuyen la problemática emocional subyacente propia del flagelo de la Covid-19.

De igual manera, Passot, (2022) al realizar un análisis construccional de cómo en el ser humano ha evolucionado la percepción ante la muerte a causa de la Covid-19, refiere que: “En cualquier momento de nuestras vidas pueden surgir situaciones adversas que atenten contra la seguridad que creemos manejar, lo que la pandemia por Covid-19 es un claro ejemplo de esto. Desarrollar la capacidad de adaptación a dichas situaciones, va a permitir una mayor flexibilidad frente a las mismas, abriendo la posibilidad de un abanico de posibles respuestas, mejorando el bienestar psicológico”.

Este bienestar psicológico, no es una característica aislada o totalmente rígida, por el contrario, es una cualidad flexible en el ser humano y que puede evolucionar en función de las experiencias vividas y los resultados obtenidos antes las acciones acontecidas, lo que le permite adaptarse ante las distintas situaciones que vive, superando los traumas y reacomodando sus emociones a un amplio rango de respuestas adaptativas para el ser, cualidad que le ha diferenciado como especie, en su carácter evolutivo y de gran adaptación a los cambios.

Sociedad postpandemia, aprendiendo a vivir con el virus del SARS-CoV-2

Muchos han sido los desafíos impuestos por el advenimiento de la pandemia del Covid-19, los cuales se han ido superando uno a uno gracias al desarrollo de estrategias evolutivas en apoyo con los avances en el conocimiento de la enfermedad, la tecnología y la fortaleza de espíritu del ser humano en la superación de los desafíos.

Por ejemplo, uno de los desafíos de mayor envergadura ha sido la recuperación económica de las sociedades posterior al Covid-19, encontrándose que en Latinoamérica el crecimiento económico y productivo, se apoya en gran medida en la economía social, la cual plantea alternativas congruentes de desarrollo y recuperación sustentables en el tiempo, basadas en prácticas autogestionarias, solidarias y humanistas (Rocha *et al.*, 2021). Otra connotación de importancia es la implementación de estrategias para garantizar la continuidad del uso de la mano de obra empleada por parte de las empresas, siendo en éste sentido el teletrabajo la estrategia por excelencia, el cual permitió aminorar la huella de la pandemia y su marca en la pérdida de tantos empleos al inicio de la misma, garantizando los puestos de trabajo y la economía que afecto a tantos hogares (Ricaldi Rivera *et al.*, 2021).

Europa por su parte no se queda atrás, ya que viene implementando una serie de medidas económicas a nivel privado y organizacional, donde una parte de la productividad va destinada al interés colectivo. Sociedades como la de los EEUU, basadas en el consumismo, siguen abriendo brechas a una economía diversificada entre la industrialización con miras a mayor producción y cubrir las amplias demandas de servicios, desde traslado de productos, trabajo en casa y nuevos nichos de mercados abiertos tras la pandemia, quedando de manifiesto el efecto del coronavirus sobre los mercados, con caídas progresivas de los mismos, así como una disminución paulatina de los precios del petróleo, afectando sensiblemente las negociaciones internacionales y con repercusiones a todo nivel, tanto en lo económico, lo geopolítico y lo social, pero hoy a casi 3 años de iniciada la pandemia, se van gestando acciones para lograr la estabilidad de los mercados y recuperación de la economía en pro de su desarrollo (Cherkaoui, 2021; Treacy, 2021).

Desde el punto de vista bio-psicosocial, la pandemia produjo profundas transformaciones en nuestra sociedad, desde hábitos creados en la utilización de medidas preventivas primarias, transformaciones en nuestras formas de pensar y afrontamiento ante la vida y la muerte, generadas gracias a los avances médicos los cuales nos han enseñado que el coronavirus es parte de nuestra vida y que a través de una adecuada utilización de las medidas preventivas, aplicación oportuna de los esquemas de vacunación y minimizar el contacto con personas afectadas con el virus, podemos sobrellevar nuestra cotidianidad en perfecto equilibrio, volviendo a nuestra vida diaria, como lo era antes de la pandemia.

Ahora bien, desde el punto de vista de la salud integral de la sociedad, cada día se hace más evidente la necesidad imperante de programas de atención psicológica para aminorar las afectaciones que pudieran estar presentes en nuestra nueva sociedad postpandemia. Desde los programas y políticas de salud pública se deben crear mecanismos de alfabetización emocional, con la finalidad de crear formas asertivas de afrontamiento ante la problemática subyacente de la Covid-19 y que, a pesar de todavía ser categorizado por la OMS como una pandemia, cada día se recuperan más y más espacios por nuestra sociedad (Correa-Reynaga & Ocampo-Eyzaguirre, 2022).

A este particular, Ledezma (2021) señala que: en este gran experimento social de salud, solo nos queda entender y aceptar lo que puede pasar, para forjar otra sociedad mejor, asumir los costos pasados, afrontarlos y tender a una sociedad más armónica; sin dejar de desconocer que el contacto físico es importante para el fortalecimiento de lazos y generación de confianza, podemos nutrir las relaciones con nuestras amistades contemplando el plano virtual, reduciendo el número de personas con las que nos reunimos y limitándose a un lugar abierto y aireado, además de que se deben de tomar todas las precauciones de bioseguridad donde me cuido y cuido del otro; es significativo mantener las manifestaciones afectivas y de cercanía distinta a las físicas, pues en cierta medida se está generando estabilidad, alegría e incondicionalidad, es ahí cuando debemos ser recursivos y buscar otros medios como lo son los obsequios, las videoconferencias y las llamadas conjuntas; uno de los escenarios que puede generar también angustia es el laboral, pues este nos brinda el sustento no solo económico sino de afiliación a un contexto, ya que son bastantes los lazos que se crean con diferentes figuras. Por ende, nuestra visión de compromiso y autonomía se hace más evidente cuando el resultado debe ser tenido en cuenta, para manejarlo desde la virtualidad y la focalización de objetivos; es un gran reto para todos cambiar nuestra forma de percibir el mundo y adaptarnos a nuevas metodologías comunicacionales, pero debemos estar preparados y asumir con seriedad y compromiso lo que viene, puesto que no será a corto plazo; y es preciso robustecer los servicios de salud y los protocolos de salud pública para que las personas puedan confiar en que la pandemia está controlada. Lo ideal sería una mayor capacidad de testeo y rastreo (Ledezma, 2021).

El virus del SARS-CoV-2 ya no es una limitante para el desarrollo de la vida diaria, ciertamente generó profundas transformaciones integrales en los seres humanos, con huellas que son difíciles de borrar, pero que a través de los constantes avances en las distintas áreas de la cotidianidad, se ha aprendido a vivir con él, superando las adversidades, sin que las mismas se conviertan en un imposible o una restricción para el regreso a las actividades normales que se realizaban antes de la pandemia.

Desmitificando la visión fatalista de la Covid-19 como gran generadora de muerte en la población mundial

El virus del SARS-CoV-2, virus responsable de la Covid-19 hasta la fecha ha generado un total de más de 6,68 millones de fallecimientos en el mundo entero, de un total de más de 658 millones de casos registrados, lo que representa un poco más del 1% de decesos de dichos casos (PAHO, 2022). Se ha creado una amplia matriz de opinión negativa ante el desarrollo de la enfermedad causante de la pandemia a nivel mundial, generando amplios niveles de ansiedad en la población y miedos exacerbados por el fatal desenlace que pudiera ocurrir en las personas afectadas.

Es una enfermedad infecciosa causada por el virus del SARS-CoV-2, que afecta el sistema respiratorio por la inoculación de pequeñas partículas líquidas que son expulsadas desde la mucosa de la boca o la nariz de la persona infectada y que, a través del contacto directo con dichas partículas, se produce el contagio. Las personas afectadas con la enfermedad del Covid-19 presentan síntomas de intensidad leve a moderada y vuelven a recuperar su salud sin necesidad de medicamentos especializados. Pese a ello, son reducidos los porcentajes de personas que requieren de atención médica especializada para la recuperación de su salud e implementación de respiradores artificiales, razón por la cual el porcentaje de mortalidad es de alrededor del 1%, encontrándose mayor incidencia de mortalidad en los casos de enfermedades comórbidas con Covid-19 (OPS, 2022_b).

En este contexto, la Organización Mundial de la Salud señala que existen, adicionalmente al Covid-19, otras enfermedades que generan gran cantidad de decesos a nivel mundial. Expresa la necesidad de fortalecer esfuerzos dirigidos a la prevención y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares, las cuales han tenido un incremento considerable de 2 millones de muertes por año en el año 2000 a más de 9 millones de muertes registradas para el año 2019. De la misma manera, se han registrado incrementos considerables en el número de afectados en otras enfermedades crónicas como son los eventos cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer, las afecciones respiratorias crónicas, condiciones neonatales, el Alzheimer y otras demencias, entre otras y que vienen afectando a la población mundial desde siempre, pero que a través de mejoras en los estilos de vida (alimentación sana, realizar ejercicios regulares, disminuir el estrés, etc.), como sociedad aprendimos a vivir con dichas enfermedades, aun cuando los porcentajes de afectación son considerables (OMS, 2020).

La Covid-19 como se puede apreciar, es una enfermedad que indiscutiblemente ha causado estragos en la población mundial, por una parte, por el alto grado de transmisibilidad del virus causal y que a afectado a una extensa cantidad de personas en todo el mundo, siendo categorizado como Pandemia por la Organización Mundial de la Salud a partir del primer tercio del año 2020 (OPS, 2022a), categorización que todavía se mantiene vigente; por otra parte, la implementación de una serie de medidas tomadas a nivel mundial con la finalidad de resguardar a la población y que muchas de ellas se siguen manteniendo hasta la actualidad como son el distanciamiento social, la utilización de medidas preventivas primarias (uso de tapa bocas, aplicación de gel antibacterial, uso de mascarillas, guantes, etc.), las fuertes restricciones generadas en lo económico por la casi total ausencia laboral obligatoria, pero que a su vez esto abrió la puerta a la implementación de nuevos nichos de mercados y nuevas formas de empleo, la transformación de los modelos educativos de un modelo presencial a uno con total aplicación de la virtualidad, aplicación de esquemas de vacunación contra la diseminación del virus del SARS-CoV-2, entre otras.

Todas estas medidas han generado esa visión fatalista de que la Covid-19 es un gran flagelo que está azotando a nuestra sociedad actual, no obstante, hoy a ya casi cumplirse 3 años de iniciada la pandemia, muchas de estas restricciones que fueron muy severas en su momento, hoy en día se han flexibilizado, algunas otras se han levantado y otras siguen en vigencia. La población mundial, poco a poco ha recuperado parte de sus actividades normales tal cual era la cotidianidad de la vida diaria antes de la pandemia, ciertamente con algunas restricciones y tomando ciertas precauciones, pero que, en su conjunto, están permitiendo volver a ese estado de tranquilidad y no de angustia y miedo colectivo que como sociedad se tuvo al comienzo de la pandemia.

Muchos son los hogares enlutados, muchas las personas que todavía hoy padecen las secuelas de la enfermedad, tanto físicas como psicológicas, pero también son muchas las personas que hoy retoman su vida diaria, aprendiendo a vivir con un virus que pudiera afectar sensiblemente su salud, pero que con los cuidados precisos, retoma la cotidianidad de su vida, dando gracias por la nueva oportunidad de vivir, en la construcción de una nueva sociedad postcovid, más viva, más real y en búsqueda de su nuevo equilibrio.

Consideraciones finales

El virus del SARS-CoV-2 es un virus con una alta tasa de transmisibilidad y que en la actualidad, ha afectado a más de 658 millones de personas a nivel mundial con series implicaciones para la salud, la generación de una pandemia

como hace muchos años no se había establecido en el mundo desde la gripe Española; con serias repercusiones sociales, económicos, en la salud (física y emocional) de la población, generando cambios sustanciales en los modelos educativos, laborales, de esparcimiento, entre otros y que han dejado una huella difícil de borrar en nuestra sociedad.

Esta enfermedad que apareció a finales del año 2019 y que fue categorizada como pandemia el 11 de marzo de 2020, ha causado una profunda huella desde lo físico hasta lo emocional en la psique de las personas, gracias a las múltiples restricciones que se tuvieron que aplicar para frenar la alta tasa de transmisión del virus y no presentar un 100% de afectación en la población mundial. Sin embargo, para que esto no ocurriese se pago un alto precio y fue el cambio radical de nuestros modelos de vida, iniciando con una reclusión en casa, dejando totalmente solos plazas, calles y avenidas, lugares que habitualmente fueron ocupados con personas, al inicio de la pandemia, el miedo a ser contagiado por la enfermedad, nos llevo a dejar de lado todo lo que hacíamos, empleo, escuela, esparcimiento, para irnos a recluir en nuestras casas, bajo la incertidumbre de no saber mucho la nueva enfermedad o si nos libraríamos de la misma o como en muchos casos ocurrió, ver como familiares y/o amigos vieron afectada seriamente su salud por la enfermedad, incluso llegando a fallecer.

La situación de posible extinción que como sociedad nos toco enfrentar, generó amplios niveles de ansiedad y miedo a nivel general en la población, que sumado a los cambios bruscos en la cotidianidad de las personas, las amplias restricciones impuestas y cambios en aspectos de suma importancia como lo económico, lo educativo, la salud, lo social, contribuyó a una visión fatalista de la Covid-19 como generadora de muertes y en donde las largas horas de reclusión en nuestras casas, sólo alimentó ese miedo y angustia de ya no volver a vivir esas libertades que eran parte de nuestro día a día, para enfrentarnos a la posibilidad de contraer una enfermedad con implicaciones mortales para nosotros o nuestro círculo cercano.

Evidentemente, nuestra capacidad adaptativa como especie, aunado a los avances en la tecnología y la comprensión de la enfermedad, fue generando las medidas preventivas, creación de vacunas y una serie de acciones que contribuyeron a que las consecuencias de la enfermedad no fueran tan severas como se suponían que serían al comienzo de la pandemia.

En la actualidad, vemos que cada día se retoma nuevamente esa autonomía, regresamos como sociedad a un nuevo equilibrio entre las libertades anheladas de nuestra cotidianidad y las restricciones propias para cuidarnos del SARS-CoV-2 y sus efectos para nuestra salud. Como sociedad y como individuos, hemos aprendido a vivir con el Covid-19, ya no visto como una enfermedad terminal que puede suprimir nuestra existencia en cualquier momento, sino cómo algo de lo cual hay que cuidarse, que sabemos que esta presente, pero que ya no limita nuestro andar.

Ciertamente, durante mucho tiempo la Covid-19 fue un mal que minó nuestra existencia de miedos y angustias, pero que hoy como especie nos hemos adaptado gracias a la tecnología, los avances en la medicina y nuestra fortaleza de espíritu, lo que ha permitido adaptarnos en la búsqueda de un nuevo equilibrio, dentro de una sociedad postcovid más fortalecida y confiada en la superación total de las barreras impuestas, ya no con miedos, sino con esperanza de que cada día superaremos más este flagelo, que nos afectó por tanto tiempo y que ya hoy aprendimos a vivir de la mano de él.

Conflicto de intereses

No se reporta conflicto de intereses.

Agradecimientos

Gracias a todo el equipo de investigadores.

Referencias

- Armada Pacheco, J. M., Sinche Crispín, F. V., Infante Rivera, L. de J., Gordillo Flores, R. E. & Lapa Zarate, L. C. (2022). Control domótico con la aplicación del IoT: una herramienta clave para frenar la transmisión de SARS-CoV-2. *Boletín de Malariología y Salud Ambiental*, 62 (2). <https://doi.org/10.52808/bmsa.7e6.622.019>
- Bauer Mancilla, M. F., Mancilla Muñoz, E. A., & González Sepúlveda, M. A. (2022). Percepción del concepto de muerte en personas mayores, de la región de los lagos. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6 (6), 2675-2704. https://doi.org/10.37811/cl_rem.v6i6.3721
- Ceberio, M. R. (2021). COVID-19: la muerte en soledad - aislamiento, miedo al contagio y duelo en pandemia. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSA*, 19 (2), 248-268. Disponible en: http://www.scielo.org/bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612021000200001&lng=es&tlng=es (Acceso julio 2022).
- Cherkaoui, M. (2021). La geopolítica cambiante del coronavirus y la caída del neoliberalismo. *Revista de Economía Institucional*, 23 (44), 103-141. <https://doi.org/10.18601/01245996.v23n44.06>

- Cruz Nieto, D. D., More López, J. M., Yovera Saldarriaga, J., Morales Pacora, V. H., Zegarra Chauca, V. M., & Morales Alberto, M. N. (2022). Retorno a las clases presenciales y medidas de prevención durante la pandemia de COVID-19 en algún colegio en Perú. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 6 (26), 1985–1991. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i26.467>
- Díaz Pinzón, J. E. (2021). Correlación entre las pruebas PCR y Antígeno y el contagio por COVID-19 en Colombia. *Revista Repertorio De Medicina Y Cirugía*, 30, 35–40. <https://doi.org/10.31260/RepertMedCir.01217372.1207>
- Garro-Monge, G. (2022). El rol de la biotecnología en tiempos de COVID-19. *Revista Tecnología En Marcha*, 35 (5), 15–24. <https://doi.org/10.18845/tm.v35i2.5663>
- Gómez Jiménez, M. L. (2020). Vivienda domótica adaptada a la emergencia sanitaria, ideas preliminares, retos y propuestas normativas para la sociedad post COVID-19. *Revista de Derecho Urbanístico y Medio Ambiente*, 54, 337-338. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7515327>
- Indacochea-Cáceda, S., Torres-Malca, J. R., Vera-Ponce, V. J., & De La Cruz-Vargas, J. A. (2021). El Miedo y la Ansiedad ante la muerte en los médicos de varios países latinoamericanos durante la pandemia del Covid-19. *Revista Uruguaya De Medicina Interna*, 6 (3), 49–58. <https://revistamedicinainterna.uy/index.php/smiu/article/view/158>
- Ledezma, D. (2021). Vivir con el coronavirus o transitar la pandemia. *Comunidad y Salud* 19 (1), 65-71. Disponible en: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/fcs/cysv19n1/art09.pdf> (Acceso julio 2022).
- Miranda Ayala, M. A., Morocho Dután, J. F., & Merchán Villafuerte, K. M. (2022). Pruebas diagnósticas y marcadores bioquímicos para COVID 19: utilidad y significado clínico. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 4(6), 132–139. Disponible en: <https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/339> (Acceso julio 2022).
- Mitjà Costa, J. (2021). Saltan las alarmas por el agravamiento de la salud mental, aunque baja el miedo a morir por la COVID-19. *Diario Independiente de Contenido Enfermero (Blog)*. Disponible en: <https://www.enfermeria21.com/diario-dicen/saltan-las-alarmas-por-el-agravamiento-de-la-salud-mental-aunque-baja-el-miedo-a-morir-por-la-covid-19/> (Acceso julio 2022).
- Ocampo-Eyzaguirre, D., & Correa-Reynaga, A. M. (2022). Situación emocional y resiliencia de estudiantes universitarios, pos-pandemia de la COVID-19. *Norte de Potosí, Bolivia. Sociedad & Tecnología*, 6(1), 17–32. <https://doi.org/10.51247/st.v6i1.322>
- OMS. (2020). La OMS revela las principales causas de muerte y discapacidad en el mundo: 2000-2019. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/09-12-2020-who-reveals-leading-causes-of-death-and-disability-worldwide-2000-2019> (Acceso julio 2022).
- OPS. (2022a). La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia> (Acceso julio 2022).
- OPS. (2022b). Coronavirus. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/coronavirus> (Acceso agosto 2022).
- PAHO. (2022). Cumulative confirmed and probable COVID-19 cases reported by Countries and Territories in the Region of the Americas 28 December, 2022. Disponible en: <https://ais.paho.org/phis/viz/COVID19Table.asp> (Acceso julio 2022).
- Passot, Y. (2022). Miedo a la muerte y ansiedad en el contexto Covid-19. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 7, 308. Disponible en: <https://fundacionmenteclara.org.ar/revista/index.php/RCA/article/view/308/549> (Acceso julio 2022).
- Rey, D. R. (2021). Un flagelo imprevisto y un desafío para la humanidad. *Revista americana de medicina respiratoria*, (4), 339. Disponible en: https://www.ramr.org/articulos/volumen_21_numero_4/editorial/editorial_un_flagelo_imprevisto_y_un_desafio_para_la_humanidad.pdf (Acceso julio 2022).
- Ricaldi Rivera, R., Ruiz Pinto, A., Camero Ricalde, S., Denis Del Mar, D., & Vértiz Osoreo, R. I. (2021). El trabajo remoto y teletrabajo en tiempo de Post-pandemia COVID-19 en la Ciudad de Lima. *Yotantsipanko*, 1(1), 02–10. <https://doi.org/10.54288/yotantsipanko.v1i1.2>
- Rocha, J. J., Julio, J. J., & Semprun, R. Á. (2021). Economía social como alternativa ante una sociedad post coronavirus. *Revista de Ciencias Sociales*, 27(2), 147-162. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7927656> (Acceso julio 2022).
- Rodríguez Soria, M. F. (2022). El miedo a la muerte y al Covid-19 de adultos mayores en el distrito 17D03 Condado - Calacali durante el 2021. Trabajo de titulación modalidad proyecto de investigación previo a la obtención del

Título de Psicólogo Infantil y Psikorrehabilitador. Disponible en:
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/26272/1/UCE-FCP-CPIPR-RODRIGUEZ%20MARIO.pdf>
(Acceso julio 2022).

- Rodríguez, E. & Quintanilla, A. L. (2019). Relación ser humano-naturaleza: Desarrollo, adaptabilidad y posicionamiento hacia la búsqueda de bienestar subjetivo, *Redalyc*, 23(3), 7-22. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/837/83762317002/html/> (Acceso julio 2022).
- Romero-Saritama, J. M., Simaluiza, J., & Fernandez, H. (2021). Medidas de prevención para evitar la propagación del COVID-19 a través de: desde lo cotidiano hasta las acciones técnico-científicas. *Revista Española de Salud Pública*, 95. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272021000100188&lng=es&tlng=en (Acceso julio 2022).
- Sedano-Chiroque, F. L., Rojas-Miliano, C., & Vela-Ruiz, J. M. (2020). COVID-19 desde la perspectiva de la prevención primaria. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(3), 494-501. <https://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v20i3.3031>
- Treacy, M. (2021). La política exterior argentina frente al volátil escenario internacional de la postpandemia y la competencia entre China y Estados Unidos: ¿aquiescencia, pragmatismo o autonomía? *Aportes para la Integración Latinoamericana*, 27(44). Disponible en: <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/120978> (Acceso julio 2022).