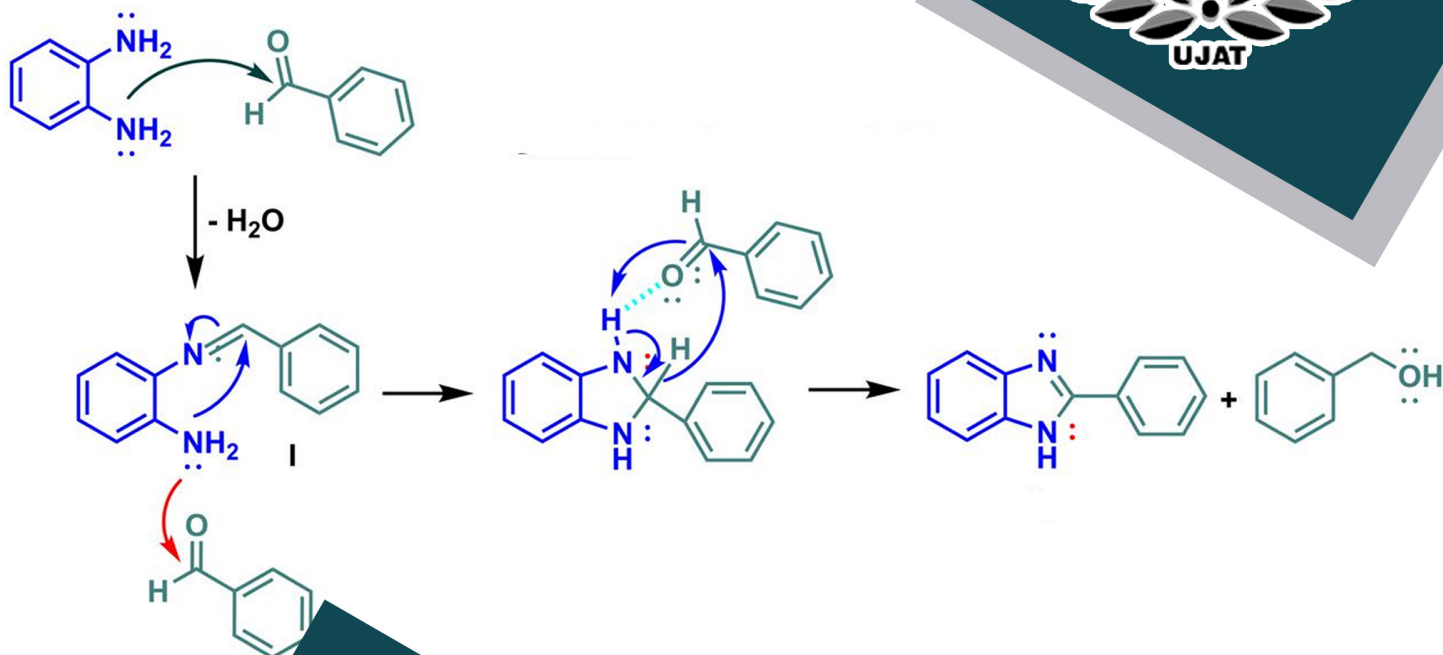




UJAT

UNIVERSIDAD JUÁREZ
AUTÓNOMA DE TABASCO

“ESTUDIO EN LA DUDA. ACCIÓN EN LA FE”



JOBS π \ddot{a}_x

DACB • UJAT

Journal of Basic Sciences

Volúmen 12
Número 33
enero-abril 2026

ISSN:2448-4997
<https://revistajobs.ujat.mx>

OPEN  ACCESS





En este número del Journal of Basic Sciences, se reúne un conjunto de resultados de investigaciones que, abarcando diversas áreas del conocimiento, presentan un punto de convergencia dado por la búsqueda de soluciones a diversos desafíos de nuestra realidad actual.

De esta forma, en el estudio sobre la gamificación sobre la enseñanza de las matemáticas, se presenta un acercamiento hacia la inclusión educativa, ya que se demuestra que mediante el uso adecuado de herramientas lúdicas y digitales es posible reducir la ansiedad y potenciar la autonomía en estudiantes con necesidades educativas especiales; señalando que la transformación de las aulas, hacia sitios en donde se fomente la participación activa de los estudiantes, se facilita enormemente mediante la aplicación adecuada de este tipo de estrategias.

En otro orden de ideas, la segunda contribución presenta una metodología basada en el principio de la química verde para la síntesis de benzimidazoles; empleando ultrasonido y aplicando un proceso que elimina el uso de disolventes nocivos, se llega a optimizar el tiempo de reacción, logrando buenos rendimientos. Siguiendo esta tendencia de optimización de procesos y aprovechamiento integral de recursos, en el tercer artículo se analiza el potencial de transformación microbiana del bagazo de malta de cebada; mediante la modificación planteada, se mejora la composición de este subproducto de la industria cervecera, lo que permite su aplicación hacia el desarrollo de alimentos funcionales.

La gestión adecuada del entorno es el tema central de dos contribuciones incluidas en este número. Por un lado, se presenta el uso exitoso de *Sagittaria lancifolia* para efectuar procesos de remediación de aguas residuales agrícolas en Tabasco. Por otro lado, se rescata la dimensión social a través de un estudio cualitativo de memoria ambiental, mediante la recuperación de narrativas locales sobre la erupción del volcán El Chichonal del año 1982, se destaca cómo los habitantes de la comunidad Aquiles Serdán dan significado a los cambios en su paisaje fluvial y agrícola, mostrando un registro de resiliencia que va más allá de los datos geológicos.

Por último, en dos artículos se abordan aspectos relativos a la salud pública y el impacto de contextos críticos. Así, se presenta un análisis sobre la prevalencia de anemia en estudiantes de nuevo ingreso en la UJAT, subrayando la necesidad de mantener una vigilancia epidemiológica constante que coadyuve a asegurar el desarrollo integral de los miembros de la comunidad universitaria. Por último, se incluye un estudio sobre los hábitos de sueño durante el periodo de aislamiento provocado por la pandemia de COVID-19, donde se advierten alteraciones psicológicas persistentes derivadas del confinamiento.

En síntesis, el conjunto de contribuciones que integra este número, ofrece un panorama en donde se muestra cómo la ciencia no solo busca la explicación de fenómenos aislados, sino que la aplicación del conocimiento científico lleva a la articulación de respuestas ante diversas problemáticas, en una búsqueda de una sociedad más sustentable y en equilibrio con su entorno.

DIRECTORIO INSTITUCIONAL

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco

Lic. Guillermo Narváez Osorio.
Rector

Dr. Luis Manuel Hernández Govea.
Secretario de Servicios Académicos

Dr. Wilfrido Miguel Contreras Sánchez.
Secretario de Investigación, Posgrado y Vinculación

Dr. Pablo Marín Olán. Director de Difusión,
Divulgación Científica y Tecnológica

Directorio Divisional División Académica de Ciencias Básicas

Dra. Hermicenda Pérez Vidal.
Directora

Dr. Luis Manuel Martínez González.
Coordinador de Investigación

M.C. Abel Cortazar May.
Coordinador de Docencia

L.Q. Esmeralda León Ramos.
Coordinador de Difusión Cultural y Extensión

CONSEJO EDITORIAL

- **Dr. Carlos Ernesto Lobato García.** Editor en Jefe. DACB, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, <https://orcid.org/0000-0003-3734-7780>
- **Dr. Adib Abiu Silahua Pavón.** Gestor Editorial. DACB, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, <https://orcid.org/0000-0001-5344-1430>

COMITÉ EDITORIAL

- **Mtra. Claudia Gisela Vázquez Cruz.** Editora Asociada. Actuaría. DACB, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, <https://orcid.org/0009-0002-1791-5621>
- **Mtra. María Hortensia Almaguer Cantú.** Editora Asociada. Ciencias de la Computación. DACB, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, <https://orcid.org/0009-0007-7839-9014>
- **Dr. José Arnold González Garrido.** Editor Asociado. Ciencias Farmacéuticas. DACB, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. <https://orcid.org/0000-0003-1135-4050>
- **Dr. José Luis Benítez Benítez.** Editor Asociado. Física. DACB, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. <https://orcid.org/0009-0000-0561-5029>
- **Mtro. Guillermo Chávez Hernández.** Editor Asociado. Geofísica. DACB, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, <https://orcid.org/0000-0002-3555-9678>
- **Dra. Addy Margarita Bolívar Cimé.** Editora Asociada. Matemáticas. DACB, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, <https://orcid.org/0000-0002-7342-0888>
- **Dra. Nancy Romero Ceronio.** Editora Asociada. Química. DACB, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, <https://orcid.org/0000-0001-8169-3811>

JOURNAL OF BASIC SCIENCES, Vol. 12, Núm. 33, abril de 2026, es una publicación continua cuatrimestral, editada por la División Académica de Ciencias Básicas de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, Av. Universidad S/N, Zona de la Cultura, Col. Magisterial, C.P. 86040, Villahermosa Tabasco, México. Tel. (+52) (933) 358 1500 Ext. 5040. <https://revistajobs.ujat.mx>. Editor Responsable de la Revista: Carlos Ernesto Lobato García. Reserva de derechos al uso exclusivo 04-2015-052110084000-203, ISSN: 2448-4997, ambos otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, Av. Universidad S/N, Zona de la Cultura, Col. Magisterial, Centro, Tabasco. C.P. 86040. Fecha de última actualización, 30 de enero de 2025.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación y de esta Casa Editora.







Las publicaciones respaldadas con el sello editorial de la UJAT no podrán utilizarse para entrenar modelos de IA generativa, a menos de que haya una declaración expresa, tanto de la Universidad como de los autores y/o herederos.

CONTENIDO

	Pág.
Effectiveness of gamification in teaching mathematics to students with special educational needs	1-14
Síntesis de derivados de benzimidazoles (2-aryl-1H-benzo[d]imidazoles) promovida por energía ultrasónica, en ausencia de solventes y catalizadores	15-26
Modificación secuencial del bagazo de cebada mediante ultrasonido e hidrólisis enzimática	27-41
<i>Sagittaria lancifolia</i> en la remoción de DQO y nutrientes de efluentes agrícolas con humedales artificiales de flujo subsuperficial	42-58
Percepciones comunitarias sobre caída de ceniza del volcán El Chichonal en el paisaje fluvial de Aquiles Serdán, Tabasco	59-72
Prevalencia de anemia de universitarios de la unidad Chontalpa-UJAT	73-82
Hábitos de Sueño en Aislamiento Social por la Pandemia de COVID-19	83-91

Hábitos de Sueño en Aislamiento Social por la Pandemia de COVID-19

Sleep Habits in Social Isolation due to the COVID-19 Pandemic

Méndez-Cházaro, E. S.¹ , Rincón-Benavides, D. E.² , Murillo-Collado, Erick² , González-Garrido, J. A.³ , López-Victorio, C. J.³ , Carrillo-Hidalgo, I.^{2*} 

¹División Académica de Ciencias Básicas, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. Cunduacán, Tabasco, México.

²Centro de Atención Médica y Beneficencia IS-DOOR A. C.:

³División Académica de Ciencias Básicas, Laboratorio de Bioquímica y Biología Molecular, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. Cunduacán, Tabasco, México, Cuerpo Académico Bioquímica y Biología Molecular

*ismaelcarrilloh@gmail.com

Resumen

Objetivo: Identificar conductas que influyen en los hábitos de sueño, ya sean negativas o positivas, lo que permitirá comprender su impacto en el desempeño biopsicosocial durante el aislamiento social por COVID-19.

Material y métodos: Se realizó una revisión bibliográfica sistemática de 50 fuentes científicas (Scielo, Elsevier, PubMed, Redalyc y Google Académico), utilizando palabras clave como “salud mental”, “aislamiento social”, “hábitos de sueño” y “COVID-19”. Algunos estudios fueron descartados por no abordar directamente la relación entre aislamiento y sueño.

Resultados: La revisión reveló respuestas psicológicas como ansiedad, miedo, ira y confusión, además de hábitos perjudiciales como el insomnio, derivados del confinamiento.

Conclusiones: El aislamiento social por COVID-19 se asocia consistentemente con alteraciones en los hábitos de sueño y manifestaciones psicológicas adversas, lo que evidencia la necesidad de estrategias de intervención en salud mental durante contextos de confinamiento.

Palabras claves: pandemias; aislamiento social; hábitos de sueño, covid-19

Abstract

Objective: Identifying behaviors that influence sleep habits, whether negative or positive, will allow us to understand their impact on biopsychosocial performance during social isolation due to COVID-19.

Material and methods: A systematic literature review of 50 scientific sources (Scielo, Elsevier, PubMed, Redalyc, and Google Scholar) was conducted, using keywords such as "mental health," "social isolation," "sleep habits," and "COVID-19." Some studies were discarded because they did not directly address the relationship between isolation and sleep.

Results: The review revealed psychological responses such as anxiety, fear, anger, and confusion, as well as harmful habits such as insomnia, resulting from confinement.

Conclusions: Social isolation increases the risk of sleep disturbances. Surveys are proposed to identify habits resulting from confinement and their direct relationship with the pandemic.

Keywords: pandemics; social isolation; sleep habits; covid-19

1. Introducción

El sueño es un fenómeno fisiológico esencial que ocurre de manera circadiana en la mayoría de los seres vivos, definido como un estado temporal de inconsciencia reversible mediante estímulos [1]. Entre sus funciones destacan el restablecimiento de energía, la eliminación de radicales libres, la homeostasis sináptica y la regulación de la actividad eléctrica cortical. Los hábitos de sueño, entendidos como el conjunto de prácticas que favorecen un descanso reparador, se desarrollan a lo largo de la vida y varían según la edad, salud, ocupación y entorno social [2]. Sin embargo, las exigencias académicas, laborales y sociales pueden alterar estas rutinas, provocando una higiene inadecuada del sueño y afectando negativamente la calidad del descanso.

La Organización Mundial de la Salud recomienda dormir al menos seis horas diarias, advirtiendo que la falta de sueño puede generar problemas de salud a corto, medio y largo plazo, como alteraciones gastrointestinales y trastornos del sueño, siendo el insomnio el más frecuente [1]. Este último se define como la insatisfacción con la cantidad o calidad del sueño [3], y puede surgir ante eventos estresantes como enfermedades, separaciones o pérdidas. La pandemia por SARS-CoV-2, que provocó la enfermedad COVID-19, representó una emergencia sanitaria global que obligó al aislamiento social, generando un impacto significativo en los hábitos de sueño, alimentación y rutinas diarias [4].

Aunque el aislamiento fue una medida eficaz para reducir contagios, también constituyó un factor estresante agudo que afectó la salud mental de la población mundial. Las respuestas individuales ante esta situación variaron según las estrategias de afrontamiento, pero en general se evidenció una alteración en los ritmos de vida [4]. A pesar del creciente interés en la salud mental postpandemia, persisten vacíos en la comprensión del vínculo entre el confinamiento y los hábitos de sueño [5]. Por ello, el presente estudio tiene como objetivo analizar, a partir de una revisión bibliográfica, el impacto del aislamiento por COVID-19 en la salud mental, con énfasis en las alteraciones del sueño, contribuyendo al entendimiento de sus consecuencias psicosociales y a la promoción de estrategias de intervención.

2. Metodología

Se realizó una revisión bibliográfica entre mayo y junio de 2022 en las bases de datos PubMed, SciELO, Elsevier, Redalyc y Google Académico. La búsqueda se llevó a cabo mediante estrategias de tamizaje utilizando las palabras clave: “salud mental”, “aislamiento social”, “hábitos de sueño” y “COVID-19”, así como sus equivalentes en inglés.

La búsqueda inicial permitió identificar 50 artículos potencialmente relevantes. Como criterios de inclusión, se consideraron documentos originales publicados en los últimos cinco años y que abordaran de manera directa la relación entre aislamiento social y hábitos de sueño. Posteriormente, los estudios fueron sometidos a un análisis crítico narrativo, considerando su diseño metodológico, población de estudio y consistencia de resultados. Finalmente, se seleccionaron 20 artículos que cumplieran con los criterios establecidos y aportaban información pertinente al objetivo del estudio.

3. Resultados

La aparición de una epidemia genera diversos efectos en la salud mental y emocional de las personas. Un ejemplo de esto es Taiwán donde después del brote de SARS-CoV-2, se observó que cerca del 10% de la población comenzó a tener una visión más pesimista de su vida conforme pasaban los meses a partir del inicio de la enfermedad, además la morbilidad psiquiátrica se registró un 11.7% [5]. En este mismo sentido, en Singapur, los profesionales de la salud reportaron síntomas relacionados con afectaciones psicológicas

durante este mismo periodo del 27% [5]. Asimismo, se halló que el 20% de los médicos y enfermeras sufrieron TEPT (trastorno de estrés postraumático) [2]; el análisis mostró que aquellos que percibieron apoyo de supervisores y colegas fueron menos propensos al desarrollo de insomnio, trastornos del sueño y TEPT [2].

Un estudio del personal del hospital que podría haber estado en contacto con el SARS-Cov-2 encontró que, tras la finalización del período de cuarentena (9 días), el confinamiento fue el factor más predictivo de los síntomas del trastorno de estrés agudo. En el mismo estudio, el personal en cuarentena fue significativamente más propenso a reportar agotamiento; desapego de los demás; ansiedad al tratar con pacientes febriles; irritabilidad; trastornos de hábito de sueño, principalmente insomnio; poca concentración e indecisión; deterioro del desempeño laboral, renuencia al trabajo o abandono laboral [6].

Las personas que estuvieron en cuarentena a raíz del contacto cercano con aquellos que potencialmente tenían SARS-Cov-2 informaron varias respuestas negativas durante el período de confinamiento: más del 20% (230 de 1057) informaron temor, 18% (187) expresaron nerviosismo, 18% (186) informaron tristeza y 10% (101) manifestaron culpabilidad. Únicamente el 5% (48) indicaron sentimientos de felicidad y el 4% (43) expresaron sentimientos de alivio. Los estudios cualitativos también identificaron una variedad de otras respuestas psicológicas a la cuarentena, como confusión, miedo, ira, pena, entumecimiento, ansiedad, malos hábitos de sueño que tenían como consecuencia el insomnio [3,4].

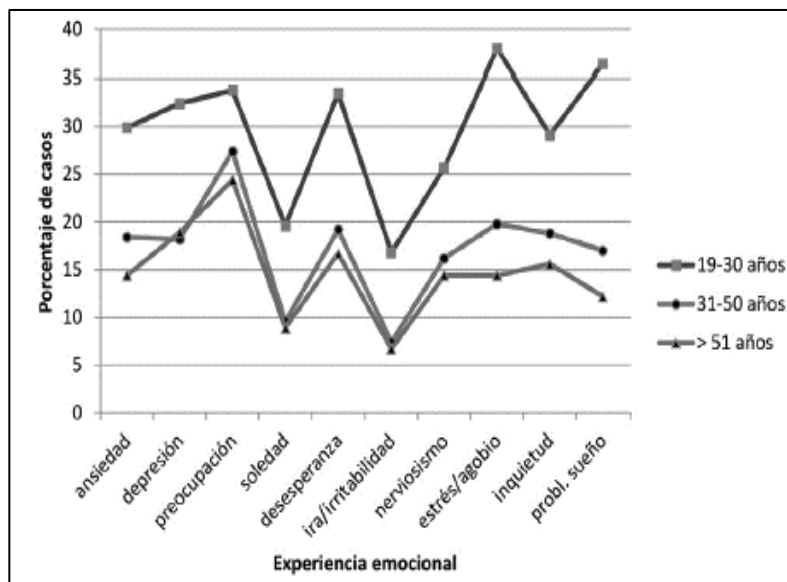


Figura 1. Se presenta el perfil emocional asociado al aislamiento social por COVID-19 de acuerdo con los grupos de edad [4].

A partir del Cuestionario de Impacto Psicológico del Coronavirus (CIPC), desarrollado por los autores de un estudio en España, se evaluó el impacto y las principales consecuencias asociadas a la pandemia de COVID-19. Entre las características sociodemográficas que influyeron en el estudio, se encontró que un porcentaje relevante de participantes vive con alguna persona que padece una condición de enfermedad crónica grave (18.2%) o una persona dependiente que requiere elevada atención (7.8%). La mayoría de los sujetos no han tenido que salir a trabajar fuera de casa (75.6%), mientras que un porcentaje menor (9%) trabaja fuera de casa como personal sanitario [4]. Mediante la Escala del Miedo por Coronavirus, se examinó el impacto en la salud mental que genera esta contingencia. Más del 40% considera como principal temor el contagio, la enfermedad o la muerte, mientras que casi la mitad (49%) manifiesta preocupación

por la muerte de un familiar. Asimismo, la Figura 1 muestra una alta prevalencia de experiencias emocionales negativas y problemas de sueño en función de los grupos de edad [4].

Las emociones, al influir en el bienestar personal, pueden desencadenar trastornos de la salud mental, como la ansiedad o la depresión. Dichos trastornos afectan las rutinas de un individuo y pueden generar hábitos poco saludables [8,9]. Por ejemplo, una persona con depresión puede presentar alteraciones en sus hábitos, dada su desesperanza y la percepción de que su esfuerzo es en vano [10].

El sueño, como hábito personal, es un aspecto que impacta directamente en la salud. Se calcula que más del 30% de los pacientes que acuden a una clínica del sueño presentan una higiene del sueño inadecuada, manifestada en dormir pocas horas o presentar insomnio. Este tipo de insomnio suele estar asociado a situaciones generadoras de ansiedad, como cambios laborales, separaciones o la pérdida de una persona cercana, entre otras circunstancias estresantes, como ocurrió durante la pandemia por COVID-19. Generalmente, es de corta duración y desaparece cuando se resuelve el problema o el individuo se adapta al estresor [5,11].

En la actualidad, la pandemia y la sobrecarga de información inconsistente y contradictoria sobre el virus han favorecido el incremento de la ansiedad. La ansiedad y el miedo no solo constituyen una respuesta ante situaciones abrumadoras y estresantes, sino que también cumplen una función adaptativa al permitir evaluar la amenaza y estimar el grado de control sobre ella [9]. Sin embargo, cuando el individuo percibe una pérdida de control, la ansiedad se intensifica y el estresor en este caso, el COVID-19, puede generar un aumento significativo del estrés, afectando no solo la calidad del sueño, sino también la salud mental en general. [5]. Otros estudios centrados en el aislamiento social no relacionado con pandemias han investigado las respuestas psicológicas y psicosociales ante situaciones estresantes, como el aislamiento social y la privación del sueño [12-13].

Se analizó un grupo de veinte hombres adultos (18 a 30 años) quienes fueron sometidos de manera aleatoria a 72 horas de aislamiento social (AS) y privación del sueño (PS) bajo condiciones experimentales. Tras este periodo, los participantes presentaron aumento en la frecuencia cardíaca, disminución de la variabilidad del ritmo cardíaco, reducción de las emociones positivas y aumento del mal humor. Los resultados demostraron que, aunque ambas condiciones generan efectos adversos, estos se observan con mayor intensidad durante la privación del sueño [14-15].

Otro estudio involucró a 18 adultos saludables. Se establecieron como condiciones experimentales una noche de sueño normal y otra en la que los participantes fueron sometidos a privación del sueño. Los individuos privados de sueño mostraron un aumento significativo en el distanciamiento social. Como referencia, esta magnitud equivale aproximadamente a un tercio de la observada en personas diagnosticadas con trastornos sociales graves, como el autismo o la esquizofrenia. Los resultados indicaron que la falta de sueño conduce a los individuos a evitar la interacción social y a mantener una mayor distancia física respecto a otras personas [16-17].

El estudio también señala las complicaciones que el aislamiento social puede generar para la salud, especialmente cuando se asocia con hábitos de sueño inadecuados. El aislamiento social tiene múltiples consecuencias negativas, entre ellas la disminución de la capacidad del sistema inmunológico para enfrentar enfermedades, el deterioro en la calidad y duración del sueño, y el aumento de la morbilidad y mortalidad general [18]. Asimismo, se ha propuesto que la activación crónica de la respuesta a proteínas desplegadas (UPR), un mecanismo relacionado con el estrés celular y la homeostasis proteica podría constituir un factor implicado en estos efectos durante el aislamiento [17].

5. Discusión

El presente análisis bibliográfico tuvo como objetivo examinar el impacto del confinamiento o aislamiento social como consecuencia de la pandemia de COVID-19. De manera específica, se analizó el efecto del confinamiento en la salud mental, la aparición de hábitos de sueño inadecuados derivados de la alteración de las rutinas y la presencia de experiencias emocionales negativas en la población.

En relación con los objetivos planteados, los hábitos de sueño pueden clasificarse como adecuados o inadecuados según las conductas adoptadas a lo largo del día. Estos pueden verse influenciados por diversos factores, como el consumo de sustancias psicoactivas tanto legales como ilegales, así como por situaciones de estrés o miedo, entre otros. La relación entre el aislamiento social y los hábitos de sueño podría estar estrechamente vinculada con la respuesta fisiológica individual. Si bien los grupos jóvenes (niños, adolescentes, adultos jóvenes) tienden a presentar una mayor capacidad de adaptación ante diversas situaciones, los adultos mayores pueden experimentar respuestas fisiológicas más lentas asociadas al proceso de envejecimiento, lo que podría influir en la regulación del sueño en determinadas etapas de la vida.

En la figura 1 se observa que los principales grupos afectados por el aislamiento social se encuentran entre los 19 y 30 años, donde los problemas de sueño y otras experiencias negativas alcanzan niveles superiores en comparación con otros grupos etarios [4]. Este elevado porcentaje de casos podría asociarse con la pérdida de la rutina habitual y la reducción del contacto social y físico con otras personas [4]. Los grupos más jóvenes suelen mantener una mayor interacción vinculada a actividades educativas, laborales y recreativas; por ello, las restricciones en la movilidad y la limitación de la circulación impactaron con mayor intensidad en su estilo de vida cotidiano.

El aislamiento social puede alterar los hábitos de sueño, especialmente en niños y jóvenes, provocando pesadillas, angustia y miedo antes de dormir, e incluso la aparición de terrores nocturnos. A medida que avanza la edad y el desarrollo del sistema nervioso central, estas alteraciones pueden favorecer la aparición de trastornos como el insomnio. La modificación de los horarios de descanso impacta la calidad de vida del individuo y puede contribuir a la presencia de signos y síntomas como fatiga, dolores musculares entre ellos tortícolis y dorsalgia, alteraciones en los hábitos alimenticios y síntomas depresivos.

Cabe señalar que son escasos los estudios que documentan de manera directa las alteraciones del sueño derivadas del aislamiento social, ya que la mayoría se enfoca en las consecuencias asociadas a la modificación de los hábitos del sueño. De los 20 artículos consultados, únicamente 7 establecen una relación clara entre el aislamiento social y los hábitos de sueño. Otros estudios centran su análisis en el impacto sobre la salud mental y en los estados emocionales negativos ocasionados por la contingencia sanitaria, tales como la incertidumbre, la ansiedad y, principalmente, el miedo.

Los demás estudios relacionan el efecto psicológico del aislamiento social, no necesariamente vinculado a pandemias, con alteraciones en los hábitos de sueño y con diversos indicadores de deterioro en la salud. Entre los principales efectos reportados se encuentran la disminución de la variabilidad de la frecuencia cardíaca, el aumento del mal humor y el descenso en las emociones positivas. Estas alteraciones pueden favorecer el desarrollo de psicopatologías como el insomnio y la depresión, e incluso incrementar el riesgo de conducta suicida. Se ha demostrado que el aislamiento social reduce la duración del sueño y provoca estrés celular, lo que compromete la regulación fisiológica [19]. Estos cambios, sumados a las consecuencias derivadas de hábitos de sueño inadecuados, disminuyen la capacidad del sistema inmunológico para enfrentar enfermedades, la cual también puede verse influenciada por factores sociales, físicos y orgánicos [20].

Asimismo, se considera necesario que las autoridades sanitarias promuevan una cultura de prevención y promoción de la salud mediante el uso de los medios de comunicación masiva. Las consecuencias

psicológicas derivadas de la contingencia pueden manifestarse a mediano y largo plazo en la población. Además, ante la posibilidad de nuevos brotes de la enfermedad y la eventual implementación de medidas sanitarias restrictivas, resultará fundamental brindar información clara y accesible sobre el cuidado de la salud mental [21-22].

6. Conclusiones

El aislamiento social derivado de la pandemia de COVID-19 incrementa el riesgo de mortalidad prematura, ya que afecta la salud mental y emocional de la población y favorece el desarrollo de trastornos con consecuencias a corto, mediano y largo plazo. En general, esta revisión sugiere que el impacto psicológico del aislamiento social es amplio y potencialmente duradero, debido a que altera los hábitos cotidianos y las rutinas establecidas.

Los hallazgos de esta revisión pueden resultar relevantes para el diseño e implementación de programas de intervención y prevención orientados a mitigar los efectos psicológicos asociados al coronavirus y, particularmente, a la situación de confinamiento. Asimismo, se recomienda que las autoridades sanitarias impulsen la realización de entrevistas y estudios enfocados en la alteración de los hábitos de sueño, con el fin de identificar las principales modificaciones derivadas del aislamiento social y sus posibles repercusiones. Finalmente, resulta necesario continuar investigando otras consecuencias directas del aislamiento social por COVID-19, con la finalidad de prevenir e intervenir oportunamente sobre efectos futuros que puedan afectar la calidad de vida de la población.

7. Agradecimientos

Agradezco al Centro de Atención Médica y Beneficencia IS-DOOR A.C. por el apoyo para la recopilación de la información.

8. Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

9. Declaratoria de uso de Inteligencia Artificial

Los autores declaran que no han utilizado ninguna aplicación, software, páginas web de inteligencia artificial generativa en la redacción del manuscrito, en el diseño de tablas y figuras, ni en el análisis e interpretación de los datos.

10. Resumen Gráfico

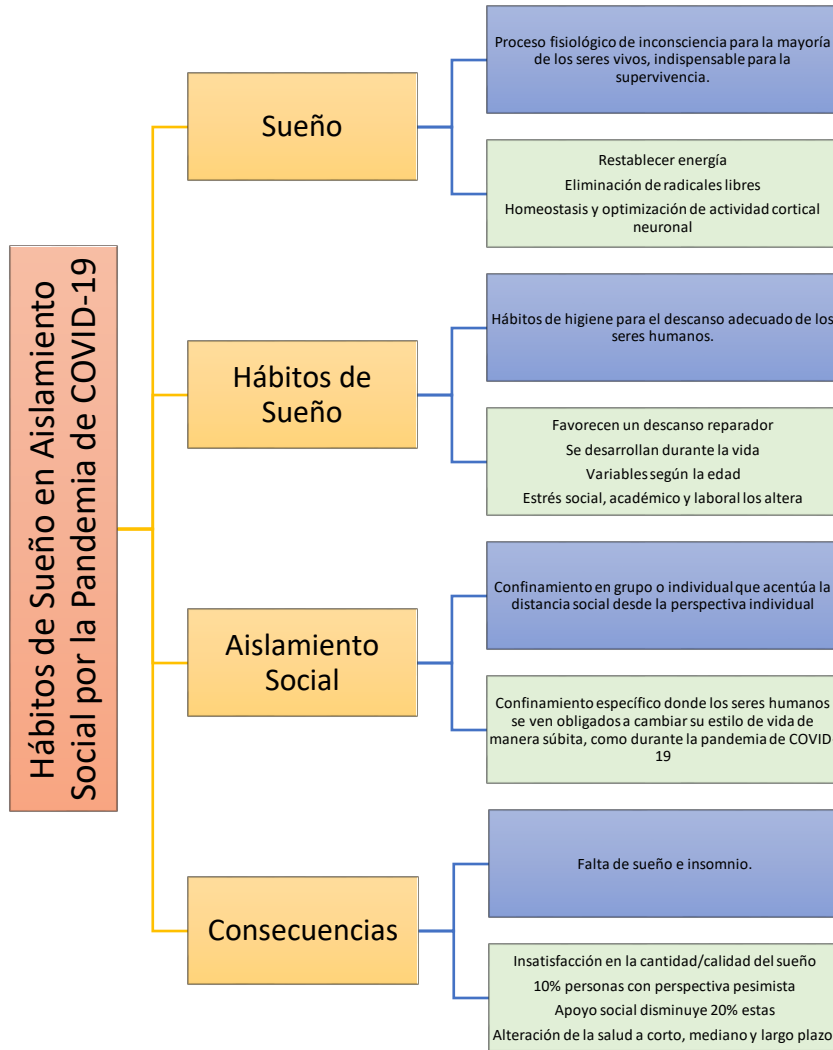


Figura. 3. Resumen gráfico de Hábitos de Sueño en Aislamiento Social.

11. Roles de contribución

ROL	AUTORES(AS)
Conceptualización	Carrillo Hidalgo I., Rincón Benavides D. E., Murillo Collado E.
Curación de datos	Méndez Cházaro E. S., Rincón Benavides D. E., Murillo Collado E., Carrillo Hidalgo I.
Análisis formal	Carrillo Hidalgo I., González Garrido J. A.
Adquisición de fondos	
Investigación	Méndez Cházaro E. S., Rincón Benavides D. E., Murillo Collado E.
Metodología	Carrillo Hidalgo I., González Garrido J. A.
Administración del proyecto	Carrillo Hidalgo I.
Recursos	Carrillo Hidalgo I. González Garrido J. A., López Victorio C. J.
Software	Méndez Cházaro E. S., Rincón Benavides D. E.,
Supervisión	Carrillo Hidalgo I., Rincón Benavides D. E.
Validación	González Garrido J. A.; López Victorio C. J.
Visualización	Méndez Cházaro E. S., Rincón Benavides D. E., Murillo Collado E.
Escritura-borrador-original	Méndez Cházaro E. S.
Escritura-revisión-edición	Carrillo Hidalgo I., González Garrido J. A.

Nota. Taxonomía de roles de contribución (CRediT)

12. Referencias

- [1] L. Fabres and P. Moya, “Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida,” *Revista Médica Clínica Las Condes*, vol. 32, no. 5, pp. 527–534, 2021.
- [2] A. Fakhari, N. Kheradmand, and N. Dolatkah, “Sleep duration the night before an exam and its relationship to student's exam scores,” *British Journal of Medicine & Medical Research*, vol. 15, no. 8, pp. 1–6, 2016.
- [3] American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2013.
- [4] A. Brunetti and P. R. Gargoloff, “Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental, con especial foco en personas con trastornos mentales severos y persistentes,” *Questión*, pp. 1–14, 2020.

- [5] S. K. Brooks, R. K. Webster, L. E. Smith, L. Woodland, S. Wessely, and N. Greenberg, “The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence,” *The Lancet*, vol. 395, no. 10227, pp. 912–920, 2020.
- [6] B. Sandín, R. M. Valiente, J. García-Escalera, and P. Chorot, “Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional,” *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, vol. 25, no. 1, pp. 1–22, 2020.
- [7] O. Prospéro, “El insomnio y su tratamiento en los tiempos del COVID-19,” *El Salar*, no. 4, pp. 2–9, 2020.
- [8] J. Gené-Badia, M. Ruiz-Sánchez, N. Obiols-Masó, L. Oliveras, and E. Lagarda Jiménez, “Aislamiento social y soledad: ¿Qué podemos hacer los equipos de atención primaria?,” *Atención Primaria*, vol. 48, no. 9, pp. 604–609, 2016.
- [9] J. P. Espada, M. Orgilés, J. A. Piqueras, and A. Morales, “Las buenas prácticas en la atención psicológica infanto-juvenil ante el COVID-19,” *Clínica y Salud*, vol. 31, no. 2, pp. 109–113, 2020.
- [10] J. Huarcaya-Victoria, “Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19,” *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, vol. 37, no. 1, pp. 327–334, 2020.
- [11] M. Gallegos et al., “Cómo afrontar la pandemia del coronavirus (COVID-19) en las Américas: Recomendaciones y líneas de acción sobre salud mental,” *Revista Interamericana de Psicología*, vol. 54, no. 1, pp. 1–28, 2020.
- [12] P. Vera-Villaruel, “Psicología y COVID-19: Un análisis desde los procesos psicológicos básicos,” *Panamerican Journal of Neuropsychology*, vol. 14, no. 1, pp. 10–18, 2020.
- [13] A. Urzúa, P. Vera-Villaruel, A. Caqueo-Urizar, and R. Polanco-Carrasco, “La psicología en la prevención y manejo del COVID-19: Aportes desde la evidencia inicial,” *Terapia Psicológica*, vol. 38, no. 1, pp. 103–118, 2020.
- [14] M. C. Johnson, L. Saletti-Cuesta, and N. Tumas, “Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina,” *Ciência & Saúde Coletiva*, vol. 25, no. 1, pp. 2447–2456, 2020.
- [15] A. Lozano-Vargas, “Impacto de la epidemia del coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China,” *Revista de Neuro-Psiquiatría*, vol. 83, no. 1, pp. 51–56, 2020.
- [16] C. Ribot Reyes, N. Chang Paredes, and A. González Castillo, “Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población,” *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, vol. 19, no. 1, pp. 1–11, 2020.
- [17] Q. Liu, R. Zhou, L. Liu, and X. Zhao, “Effects of 72 hours total sleep deprivation on male astronauts' executive functions and emotion,” *Comprehensive Psychiatry*, vol. 61, pp. 28–35, 2015.
- [18] E. B. Simon and M. P. Walker, “Sleep loss causes social withdrawal and loneliness,” *Nature Communications*, vol. 9, p. 3146, 2018.
- [19] M. Brown, E. Strus, and N. Naidoo, “Reduced sleep during social isolation leads to cellular stress and induction of the unfolded protein response,” *Sleep*, vol. 40, no. 7, 2017.
- [20] J. Torales, M. O’Higgins, J. M. Castaldelli-Maia, and A. Ventriglio, “The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health,” *International Journal of Social Psychiatry*, vol. 66, no. 4, pp. 317–320, 2020.
- [21] E. Altena et al., “Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy,” *Journal of Sleep Research*, vol. 29, no. 4, 2020.
- [22] D. S. Charney, “Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: Implications for successful adaptation to extreme stress,” *American Journal of Psychiatry*, vol. 161, no. 2, pp. 195–216, 2015.