

NIVEL DE ESTRÉS EN ESTRESORES DURANTE EL AISLAMIENTO PREVENTIVO POR EL COVID-19 EN EL MUNICIPIO DE MOSQUERA

por RUBEN HERNANDO CHIRIVI FORERO

Fecha de entrega: 03-jul-2020 05:40p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 1353186158

Nombre del archivo:

669_RUBEN_HERNANDO_CHIRIVI_FORERO_NIVEL_DE ESTRÉS EN ESTRESORES DURANTE EL AISLAMIENTO PREVENTIVO POR EL COVID-19_EN_EL_289875720.docx (483.39K)

Total de palabras: 6750

Total de caracteres: 36444

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO
FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD
GRUPO DE INVESTIGACIÓN DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y CULTURA
DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

PROYECTO DE PRÁCTICA II – INVESTIGACIÓN APLICADA

**NIVEL DE ESTRÉS EN ESTRESORES DURANTE EL AISLAMIENTO
PREVENTIVO POR EL COVID-19 EN EL MUNICIPIO DE MOSQUERA**

PRESENTA:

RUBEN CHIRIVI CÓD 1511021530, ROCIO ROJAS CORREA CÓD 1411022951,
MARTHA BAEZA PASCUALES CÓD 1511021681, MARÍA DEL PILAR TÉLLEZ
SANTOS CÓD. 0821300060, NANCY ROCÍO RODRÍGUEZ ALARCON CÓD
1521024386

SUPERVISOR:

ANGELICA GISETT DELGADO. MGS.

BOGOTÁ, JUNIO DE 2020.

2
Tabla de Contenidos

Resumen.....	1
Capítulo 1. Introducción.....	2
Descripción del contexto general del tema.....	2
Planteamiento del problema.....	3
Pregunta de investigación.....	3
Objetivo general.....	3
Objetivos específicos.....	5
Justificación.....	4
Capítulo 2. Marco de referencia.....	5
Marco conceptual.....	5 y 6
Marco teórico.....	7
Marco Empírico.....	9, 10
Capítulo 3. Metodología.....	10
Tipo y diseño de investigación.....	
Participantes.....	
Instrumentos de recolección de datos.....	
Estrategia del análisis de datos.....	11
Consideraciones éticas.....	11
Resultados.....	11 a 18
Discusión.....	19, 20
Conclusiones.....	21
Limitaciones.....	22
Recomendaciones.....	22
Referencias bibliográficas.....	23 y 24
Anexo, encuesta.....	25

Lista de tablas

Tabla 1. Niveles de estrés en la interacción en pareja.....	18
Tabla 2. Niveles de estrés en el distanciamiento con la pareja.....	18
Tabla 3. Resultados totales.....	19
Tabla 4. Otros estresores.....	20

Lista de graficas

Grafica 1. Niveles de estrés con la situación económica.....	11
Grafica 2. Niveles de estrés con la falta de trabajo.....	12
Grafica 3. Niveles de estrés con el teletrabajo.....	12
Grafica 4. Nivel de estrés con el encierro.....	13
Grafica 5. Niveles de estrés por conflictos familiares.....	13
Grafica 6. Niveles de estrés en la relación con los hijos.....	14
Grafica 7. Niveles de estrés con el aislamiento social.....	14
Grafica 8. Niveles de estrés con el aislamiento social.....	15
Grafica 9. Niveles de estrés con las vueltas de banco.....	15
Grafica 10. Niveles de estrés con las compras de víveres.....	16
Grafica 11. Niveles de estrés con el cambio de rutinas.....	16
Grafica 12. Niveles de estrés con el cambio de horarios.....	17
Grafica 13. Niveles de estrés con el cambio de rutinas.....	17

Resumen.

El proyecto de práctica profesional, tiene como objetivo identificar los niveles de estrés, en un rango de 1 a 5, en cada uno de los estresores, durante el aislamiento preventivo en el municipio de Mosquera; con el fin de aportar a los psicólogos una tabla y gráficos de los estresores con los niveles de afectación para la contención en la afectación de la pandemia a nivel de salud mental y a otros profesionales para tomar acciones en el manejo adecuado. El estudio se realiza con la aplicación de una encuesta diseñada en base a la revisión teórica y aplicada a una muestra de 10 participantes habitantes del municipio, 5 hombres y 5 mujeres con edades comprendidas entre los 20 y 50 años de edad. Los resultados se evidencian que se presenta mayor nivel de estrés en el miedo al contagio, el aislamiento social, el encierro, el teletrabajo, la economía, el distanciamiento físico, la compra de víveres, el cambio de rutinas y cambio de horarios y el menor nivel de estrés se evidencia la falta de trabajo, los conflictos familiares, la interacción y el distanciamiento en pareja y relación con los hijos en este rango y se identificaron otros estresores como el impedimento o restricción de las deportivas de arte y cultura, los quehaceres del hogar, la preocupación que se genera por la seguridad de los familiares que tienen que desplazarse de su casa a otros lugares o al trabajo, las fallas en el internet durante la realización de trabajos o el estudio on line y el actual embarazo de la conyugue. En conclusión evitar enfocarse en la amenaza e incertidumbre y centrarse en la oportunidad y en la protección y los cuidados necesarios para prevenir el contagio.

Palabras clave: Aislamiento social, cuarentena, covid-19, estresores.

Capítulo 1.

Introducción

Este proyecto de investigación aplicada se centra en elaborar una tabla y graficas con los niveles de afectación de cada uno de los estresores identificados en el municipio de Mosquera, que se presentan en el aislamiento preventivo identificados por medio del diseño y la aplicación de una encuesta a una muestra de 10 participantes, 5 hombres y 5 mujeres con edades comprendidas entre los 20 y 50 años de edad, la encuesta se diseña a partir de una revisión documental de los efectos psicológicos mencionados en estudios anteriores en otras pandemias presentadas en el mundo como el SARS, H1N1, ébola, MERS y de otros aislamientos preventivos a lo largo de la historia como el de la peste negra entre otras.

Descripción del contexto general del tema.

El SARS-CoV-2, que causa COVID-19, inicio en la ciudad china de Wuhan, a finales del año 2019, al parecer transmitido por Murciélagos y se considera que es fruto de la evolución natural y que no es creado en ningún laboratorio como indican en Nature Medicine. Los coronavirus son una familia de virus, que causan enfermedades graves, la primera epidemia fue el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SRAS) de 2003 en China y un segundo brote de enfermedad grave en 2012 en Arabia Saudita, conocido con el nombre de Síndrome Respiratorio del Medio Oriente (MERS). Luego el 31 de Diciembre de 2019, las autoridades Chinas alertaron a la OMS de un nuevo brote de coronavirus SARS-CoV-2 y en febrero de 2020 reportaron 167.500 casos de COVID-19 virus que ha acabado con la vida de más de 6.600 personas y se transmite de persona a persona o de persona a superficie. (Fernández, J. 2020).

En Colombia las noticias de última hora, el día 7 de abril de 2020, el Presidente Duque confirmó que el Aislamiento Obligatorio se extiende hasta el domingo 26 de abril a las 11:59 p.m.; ordena a los colegios y universidades no retomar clases presenciales hasta el 31 de mayo; igualmente dispone Aislamiento Preventivo obligatorio para los mayores de 70 años hasta el 30 de mayo. Al respecto El Ministro de Salud, Fernando Ruiz, confirmó que se han registrado 18 muertes en personas mayores a 60 años por el Covid-19 y se cumplió ya un mes desde que se confirmó el primer caso se han presentado

94 casos nuevos de Covid-19 para un total de 1.579 en el país de estos 88 personas recuperadas y 46 han fallecido. (Tikitankas, 2020).

A nivel mundial China es el primer territorio afectado por la pandemia y en este País casi el 94% de afectados se han recuperado, en Italia 11.9%, Estados Unidos 13.0%, España 9%, Alemania 1.1%, Irán 36.6%, Francia 13.6%, Corea del Sur 35.6%. La mortalidad en China es del 4.0%, en Italia, 9.3%, Estados Unidos 2.1%, España 6.2%, Alemania 0.4%, Irán 7.8%, Francia 4.2 %, Corea del Sur 1.2%. (Moreno, G. 2020).

Planteamiento del problema

En el aislamiento preventivo se presentan posibles estresores: la información de los medios de comunicación, la situación económica o laboral, la convivencia en el hogar, las medidas de higiene necesarias para la prevención del contagio, que requiere de nuevos rituales de higiene y la incertidumbre o la probabilidad de contagio. En el trabajo de práctica se busca aportar una tabla de estresores durante el aislamiento social para aportar no solo a los psicólogos sino también a otros profesionales para tomar acciones que aporten en el manejo adecuado de la pandemia del coronavirus.

Pregunta de investigación.

¿Cuáles son los estresores que se presentan en el aislamiento preventivo en el municipio de Mosquera, en una muestra de 10 personas, 5 hombres y 5 mujeres, con edades comprendidas entre los 20 y 50 años de edad?

Objetivo general.

Identificar los estresores y su nivel de afectación que se presentan en el aislamiento preventivo en el municipio de Mosquera, con el fin de aportar a los psicólogos una tabla de los estresores para la contención en la afectación de la pandemia a nivel de salud mental y a otros profesionales para el manejo adecuado de la emergencia.

Objetivos específicos.

Realizar una revisión documental de la afectación psicológica de otras pandemias presentadas en el mundo y de las cuarentenas a lo largo de la historia.

Diseñar y aplicar una encuesta para identificar los estresores y el nivel de afectación en cada uno presentados en el aislamiento preventivo.

Elaborar una tabla y graficas de los niveles de afectación en cada uno de los posibles estresores identificados en el municipio de Mosquera.

Justificación

Es fundamental la identificación de los estresores presentados en una pandemia como el Covid-19 por su rápida propagación, sumado a la cantidad de información de los medios de comunicación y las redes sociales y el impacto de la pandemia en la economía mundial y por las medidas del aislamiento social, que se han implementado la mayoría de países por sugerencia de los expertos. Los trastornos emocionales presentados por una parte, la ansiedad es ocasionada por estresores como el cambio de rutinas, la restricción de movilidad, la expectativa del manejo de la pandemia y la posibilidad de contagio y las consecuencias económicas y laborales; por otra, la depresión asociada a la sensación de falta de control, la restricción del contacto social y de actividades placenteras o de diversión. Igualmente se pueden presentar conductas inadecuadas para disminuir y controlar el estado emocional como: la autolesión, consumo de alcohol u drogas, reacciones de violencia o agresión y aislamiento. Se sugiere no centrarse en la amenaza y enfocarse en la oportunidad y centrarse en la protección y cuidados. (Castro, L. 2020).

Un aislamiento social o cuarentena generalmente se cataloga como una vivencia desagradable porque restringe la libertad de las personas, no les permiten la interacción con los seres queridos y genera incertidumbre y aburrimiento. Los efectos psicológicos de un aislamiento pueden generar estrés agudo; trastornos emocionales como estado de ánimo bajo, estrés, ansiedad, estrés post traumático y agotamiento emocional y el aumento de los casos puede ocasionar nerviosismo, temor o culpabilidad. Mencionan como estresores durante la cuarentena, la duración de la cuarentena, miedo a la infección, frustración y aburrimiento, suministros inadecuados, información inadecuada y como estresores después de la cuarentena, la economía y la estigma y señalan para un manejo adecuado se debe mantener el periodo lo más corto posible, brindar a las personas información disponible, proporcionar suministros adecuados y reducir el aburrimiento y mejorar la comunicación. es importante resaltar que los trabajadores de la salud merecen una atención especial e indican que el altruismo es mejor que la coerción. (Consejo general de Psicología en España, 2020).

Capítulo 2.

Marco de referencia

Desde la teoría cognitiva de Clark Y Beck, en una situación como el confinamiento, debido a la pandemia, es completamente normal que las personas presenten miedo y ansiedad ante la amenaza de peligro y la condición de incertidumbre pero indican que se puede presentar un miedo que catalogado como malo o poco sano porque puede causar alteraciones emocionales y físicas como el estrés, la depresión, ansiedad o ataques de pánico entre otros que causan algunos a su vez síntomas o alteraciones a nivel físico. En consecuencia Bados y García, señalan que las interpretaciones que hacen las personas de la situación, son las responsables de los estados emocionales y lo explica con el bosquejo de la situación luego supuestos o creencias que son errores cognitivos, pensamientos automáticos y segundo emoción, conductas, respuestas físicas. Las nuevas teorías incluyen que las cogniciones influyen en el funcionamiento adaptativo y este depende del foco atencional y del procesamiento de la información y creencias que generan conductas

Marco conceptual.

4 Covid -19

Se define como una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus, es actualmente una pandemia debido a que afecta a todos los países del mundo, el virus y la enfermedad no se conocían antes de que se presentara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. El coronavirus es una familia de virus que provoca enfermedades en animales y en humanos, varios de los coronavirus causan enfermedades respiratorias que se pueden presentar en diferentes niveles de afectación desde un resfriado, hasta el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS), el coronavirus es la causa de la enfermedad por coronavirus Covid. -19. (OMS, 2019).

Distanciamiento social

Es una distancia física o social de 6 pies, aproximadamente dos brazos de otras personas, no reunirse en grupo, evitar aglomeraciones y lugares concurridos, no recibir visitas, es mantener la distancia con otras personas porque es una de las formas

más efectivas para evitar la propagación del virus, ya que se puede presentar que una persona infectada no tenga síntomas y porque el contagio se presenta de persona a persona o persona superficie contaminada por la saliva si se llevan las manos a los ojos, nariz y boca (Centro para el control y la prevención de enfermedades, 2019).

Cuarentena

Se presenta cuando se restringe el movimiento de personas que han estado expuestas o que tienen un alto riesgo de contagio a una enfermedad infecciosa pero son personas que no tienen síntomas para determinar si padecen, a diferencia del aislamiento que consiste en la separación de las personas que presentan la enfermedad, de personas que están sanas, estas dos medidas de salud pública tienen como objetivo prevenir el contagio de enfermedades infecciosas. El origen de las cuarentenas y los aislamientos viene desde Grecia en el imperio Romano, sin embargo de manera formal la iniciaron en Italia en el siglo XIV como una estrategia para controlar la epidemia de la peste negra presentada en Europa (Instituto de Ciencia e Innovaciones en Medicina, 2020).

Estresores

En el caso de la pandemia, el estrés es un efecto no una causa, de situaciones externas a la persona como el miedo al contagio, a enfermarse de manera grave, ser portador asintomático y puede contagiar a otros, restricciones de desplazamiento, viviendas pequeñas, miedo a enfermarse, a que se enfermen familiares o a perder el trabajo, todas estas situaciones son estresores que amenazan la integridad y el organismo reacciona con una activación fisiológica que puede producir inseguridad, desconfianza, irritabilidad, aislamiento, inquietud, insomnio o ansiedad con síntomas asociados como molestias gastrointestinales, sudoración, sequedad en la boca, temblor, aceleración del ritmo cardíaco y sequedad en la boca (Michalland, J. 2020).

Síntomas en el aislamiento

Los síntomas presentados a nivel físico presentan tensión muscular, aceleración de la frecuencia cardíaca, alteraciones de sueño, alimentación; también cambio de rutinas; a nivel cognitivo hay incertidumbre, preocupación por la situación económica, pensamientos del contagio o muerte, pensamientos catastróficos y se activan los sistemas de estrés que afectan negativamente y se presenta la anticipación. (Castro, L. 2020).

Marco teórico.

Teorías Cognitivas

Para explicar la situación y el estrés generado por el confinamiento es importante hacerlo desde la teoría de Beck, en el manual práctico para la ansiedad y las preocupaciones indican que la ansiedad y el miedo son normales y se necesita que existan para la supervivencia, protegerse y evitar el peligro. Con la pandemia se presentan estados de ansiedad y de miedo debido a que se está pasando por una situación de incertidumbre y peligro. Aunque no todas las ansiedades son buenas porque pueden llegar a generar nerviosismo, ataques de pánico y tensión dependiendo del manejo, al respecto la terapia cognitiva enseña a las personas a cambiar los pensamientos, actitudes o creencias que influyen en los estados de ánimo negativos como la ansiedad y la depresión y explica el esquema desde la valoración de la situación, el pensamiento y la sensación. (Clark, D. Beck, A. s, f).

Por lo anterior en esta época de confinamiento, desde el modelo se brindan herramientas para enfrentar de una forma adecuada la situación. Las creencias son las representaciones de un esquema que puede contener suposiciones, miedos, reglas evaluaciones. (Beck, A, Haigh, E. 2014). Por ello los expertos recomiendan, que el foco atencional este fijado en el momento presente, no inundarse de noticias negativas de las que no hay certeza, continuar con hábitos similares antes de la pandemia para que el impacto disminuya y centrarse en las soluciones de lo que se puede cambiar, para una mejor adaptación. Las nuevas teorías incluyen que las cogniciones influyen en el funcionamiento adaptativo y este depende del foco atencional y del procesamiento de la información y que la focalización de la atención y creencias que generan conductas

Bados

Las interpretaciones son las responsables de los estados emocionales y lo explica desde la situación luego supuestos o creencias que son errores cognitivos, pensamientos automáticos segundo de emoción, conductas y respuestas físicas. (Bados y García, 2010). Los estados emocionales durante la pandemia depende de las interpretaciones que se realicen de la situaciones es decir lo aconsejable es ver la crisis como una oportunidad para evitar estados emocionales patológicos.

Marco empírico.

En el BBC News indican que para el manejo adecuado de la salud mental se debe para evitar pensamientos catastróficos, que se desencadenan a partir de la inundación de noticias o falsas noticias en las redes sociales, tomar las medidas de protección como el lavado de manos pero sin excesos porque pueden llegar a provocar problemas en la piel; así mismo indican que hay que tratar de mantener contacto con la gente en el confinamiento preferiblemente manteniendo horarios de contactos, continuar el contacto con la naturaleza y con la luz solar y utilizar métodos de respiración adecuada y vivir en el momento presente y soltar aquellas cosas que no se pueden controlar como el aumento de los contagios y las muertes en los diferentes países. (Brewer, K. 2020).

A si mismo el Ministerio de Sanidad y el Consejo General de Psicología en España, (2020) indica que la forma adecuada de afrontar la situación de la cuarentena es establecer rutinas, cuidado personal, trabajo en casa, estudio, espacio de ocio; revelan que es importante arreglarse, tener rutinas de higiene normal, actividad física, teletrabajo, tener horarios de estudio y de juego, conservar el contacto con amigos y familia, mantenerse ocupado, compartir lo que se siente, es decir realizar expresión de sentimientos y seleccionar la información que se revisa respecto a noticias de la pandemia y hacer ejercicios de respiración.

También en el mapa mundial de coronavirus, muestran los expertos que para ayudar a controlar el estrés hay que tener los cuidados necesarios para controlar la transmisión del virus hay garantizar la atención en la sanidad pública: dotarse de hospitales e implementos hospitalarios para la protección para reducir al mínimo el riesgo en entornos expuestos, tomar medidas de prevención obligatorias en lugares con muchas personas como el distanciamiento social y el uso de mascarillas controlar el riesgo de casos importados y pedir responsabilidad a los ciudadanos. (Unidad editorial de información, 2020).

Incluso otro estudio del Psicólogo Clínico en CYAN, señala las siguientes acciones para mejorar la salud mental más allá del covid 19, seleccionar la información útil e inútil, filtrar la información, evitar el exceso de información, seleccionar que información

compartir, conversar con otros de distintos temas a la pandemia, centrar la atención en el momento presente e indica que para adaptarse se deben establecer rutinas diarias, hacer un plan de actividades, cumplir las actividades propuestas, planear diferentes actividades, rutinas de sueño, alimentación, ejercicio, meditación espiritualidad, cuidar el entorno y realizar actividad de trabajo, diversión, recreación y conexión social. (Castro, L. 2020).

Es importante señalar que en estudio de la Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú, indican que las personas de 18 a 30 años han presentado altos niveles de estrés porque se informan de noticias atreves de las redes sociales, los adultos mayores pueden presentar mayor estrés, por ser la población con mayor riesgo de mortalidad y citan un estudio en China que indica que encontraron factores protectores que evitan el estrés como vivir con los padres y tener la estabilidad económica en el momento de la pandemia e igualmente indican que las mujeres tuvieron mayor recuerdos angustiosos recurrentes, hiperactividad y alteraciones negativas de estado de niño y de pensamiento. (Jeff, V. 2020).

Se encontró un programa de contención pandemia Covid-19 de la Fundación INECO, Ciudad Autónoma de Buenos Aires Argentina, es un programa para Cuidar el Bienestar y la Salud Mental durante el aislamiento, que contiene 7 encuentros sin horarios, disponibles a cualquier hora, que contienen estrategias de afrontamiento del estrés con técnicas de higiene del sueño, relajación y meditación, entrenamiento cognitivo, movilización de recursos emocionales y manejo adecuado del tiempo en esta situación de confinamiento. (Fundación, INECO, 2020).

De ahí en el boletín de Prensa No 105 de (2020), el Ministerio de Protección social, en Colombia señala que en la situación de emergencia sanitaria realiza 13 recomendaciones para la salud mental durante el brote: ser empático con las otras persona, hacer caso a las recomendaciones de aislamiento social, autocuidado y solidaridad, el pánico no es una buena alternativa, aceptar las emociones trabajar la meditación y respiración, revisar solo información de fuentes oficiales, cuidar de rutinas de sueño, alimentación y ejercicio, mantener la comunicación con amigos y familiares, comentar emociones y pensamientos y ser resiliente.

Capítulo 3.

Metodología.

Tipo y diseño de investigación.

Se realiza una investigación descriptiva que pretende identificar estresores presentados durante el aislamiento preventivo realizado por la pandemia del Covid 19; es descriptiva porque pretende caracterizar un fenómeno identificando los rasgos particulares para examinar las características del problema, se utiliza la técnica de recolección de datos como la encuesta para clasificar los datos. (Morales, F. 2010). Adema de descriptiva porque describe datos de un fenómeno es también correlacional porque busca establecer el nivel de estrés ocasionado por situaciones específicas del confinamiento, que en este caso son los estresores identificados en una pandemia, cuarentena y aislamiento social. (Marroquín. R. 2012).

Participantes.

Los participantes son algunos habitantes del municipio de Mosquera y se definió trabajar en este proyecto con una muestra de 10 participantes, quienes son habitantes del municipio y se determinó que fueran 5 hombres y 5 mujeres con edades comprendidas entre los 20 y 50 años de edad.

Instrumentos de recolección de datos.

Encuesta

Se realiza una encuesta a partir de los estresores identificados en la revisión teórica como: economía, falta de trabajo, teletrabajo, encierro, interacción con la pareja, distanciamiento con la pareja, conflictos familiares, relación con los hijos, aislamiento social, miedo al contagio, vueltas de banco, compras de víveres, cambio de rutinas, cambio de horarios, distanciamiento físico y otros para que sea calificada en el nivel de afectación del estrés en una escala de 1 a 5, siendo menor afectación y 5 máxima afectación.

La encuesta es un instrumento para la recopilación de datos para operativizar variables, es una encuesta muestral por que analiza información de una muestra de la población y es explicativa y analítica ya que pretende estudiar las relaciones entre las

características de la población y el grado en el que estas se relacionan con un fenómeno determinado, aislamiento preventivo y niveles del estrés. (Psicología, UNED, s.f).

Estrategia del análisis de datos.

Primero se realiza una tabla en la encuesta de los posibles estresores encontrados en la teoría, después se prosigue a realizar las encuestas vía virtual por las condiciones de confinamiento para después elaborar la tabulación de datos en una tabla Excel para realizar las gráficas correspondientes a los resultados para determinar el nivel de estrés que se presenta en cada uno de los estresores establecidos y mostrar los resultados totales en tablas.

Consideraciones éticas.

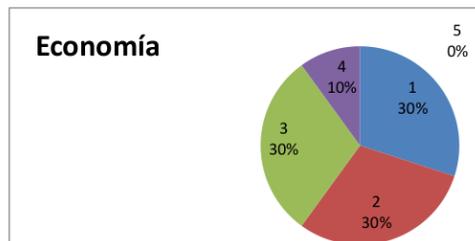
El Artículo 3o. del ejercicio profesional del psicólogo que indica la ejecución de la investigación científica para la construcción del conocimiento para este fin se solicita a los participantes el consentimiento de manera verbal, por las condiciones de confinamiento y se le explica los participantes que se realiza de manera confidencial y que los datos serán utilizados únicamente con fines académicos. Igualmente como se realiza investigación con humanos se debe tener en cuenta la obligación de velar por el bienestar y la integridad de los participantes. (Ley 1090 de 2006).

Capítulo 4.

Resultados.

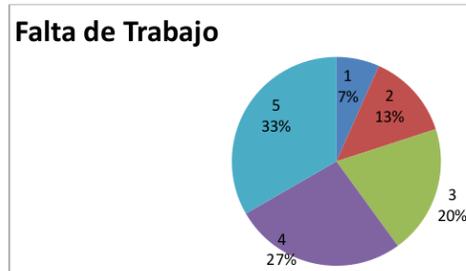
En un rango 1 a 5, 1 siendo el menor nivel y de 5 el máximo.

Grafica 1. Niveles de estrés con la situación económica.



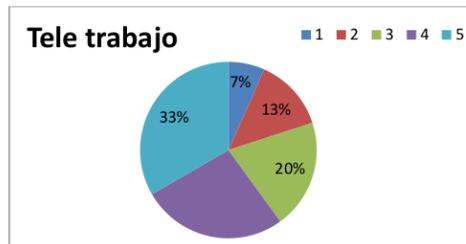
Los resultados indican que los participantes presentan un nivel de estrés con la situación económica, de 4 el 10%, de 3 un 30%, de 2 el 30% y de 1 el 30%.

Grafica 2. Niveles de estrés con la falta de trabajo.

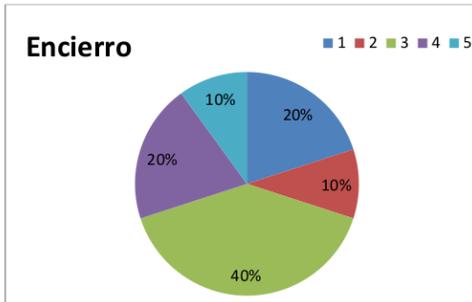


Los participantes presentan un nivel de estrés con la falta de trabajo de 5 el 33%, de 4 un 27%, de 3 el 20%, de 2 un 13% y de 1 el 7%.

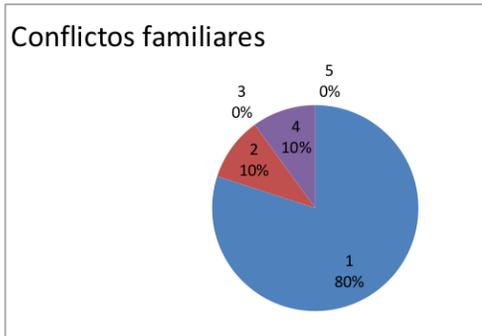
Grafica 3. Niveles de estrés con el teletrabajo.



Los participantes presentan un nivel de estrés con el teletrabajo de 5 un 33%, de 3 el 20%, de 2 un 13% y de 1 el 7%.

Grafica 4. Nivel de estrés con el encierro.

Los participantes presentan un nivel de estrés ante el encierro de 5 el 10%, de 4 un 20%, de 3 el 40%, de 2 un 10 % y de 1 el 20 %.

Grafica 5. Niveles de estrés por conflictos familiares.

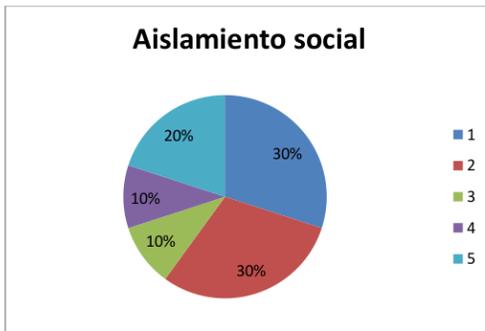
Los participantes presentan un nivel de estrés en los conflictos familiares durante el confinamiento de 5 y 3 el 0%, de 4 un 10%, de 2 un 10 % y de 1 un 80 %.

Grafica 6. Niveles de estrés en la relación con los hijos.



Los participantes presentan un nivel de estrés en respecto a la relación con los hijos durante el confinamiento de 1 el 90% y de 3% el 10% mientras que los niveles 2,4 y 5 el 0%.

Grafica 7. Niveles de estrés con el aislamiento social.



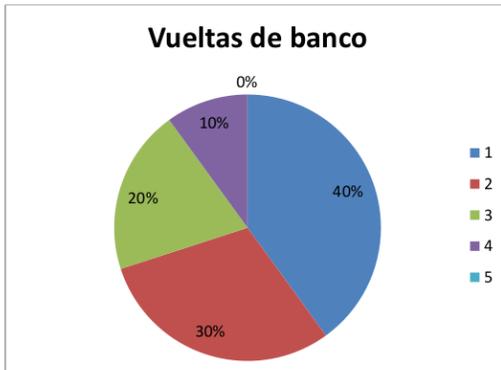
Los participantes presentan un nivel de estrés con el aislamiento social de 5 el 20%, de 4 el 10%, de 3 un 10%, de 2 el 30% y de 1 el 30%.

Grafica 8. Niveles de estrés con el aislamiento social.



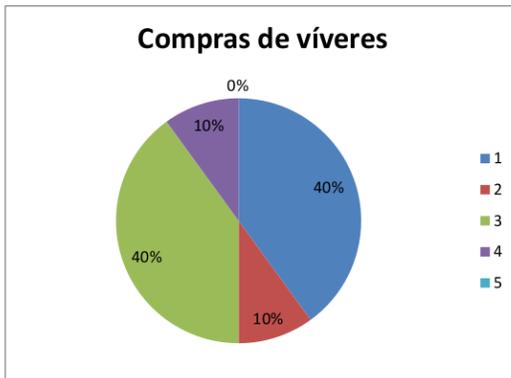
Los participantes presentan un nivel de estrés frente al miedo al contagio de 5 el 30% y 4 el 20%, de 3 un 20%, de 2 un 20% y de 1 el 20%.

Grafica 9. Niveles de estrés con las vueltas de banco.



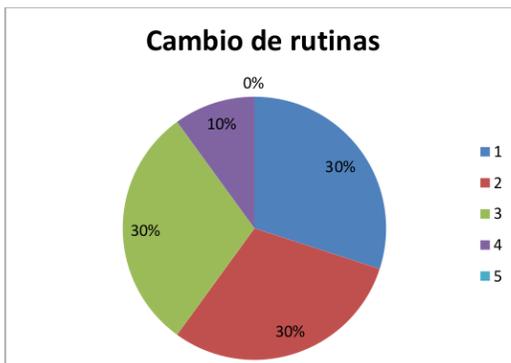
Los participantes presentan un nivel de estrés ante las vueltas de banco de 5 el 0% y 4 el 10%, de 3 un 20%, de 2 un 30% y de 1 el 40%.

Grafica 10. Niveles de estrés con las compras de víveres.



Los participantes presentan un nivel de estrés para ir a comprar víveres 5 el 0%, de 4 el 10%, de 3 un 40%, de 2 un 10 % y de 1 un 40 %.

Grafica 11. Niveles de estrés con el cambio de rutinas.



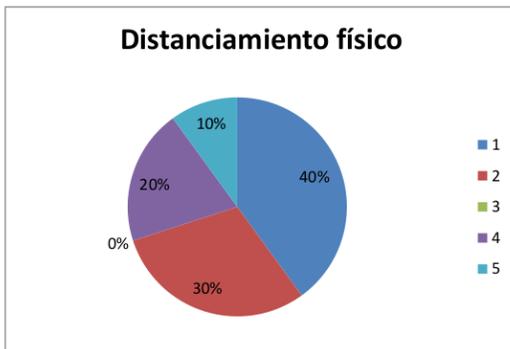
Los participantes presentan un nivel de estrés frente a cambios de rutinas durante el confinamiento de 5 el 0% y 4 el 10%, de 3 el 30%, de 2 un 30 % y de 1 el 30 %.

Grafica 12. Niveles de estrés con el cambio de horarios.

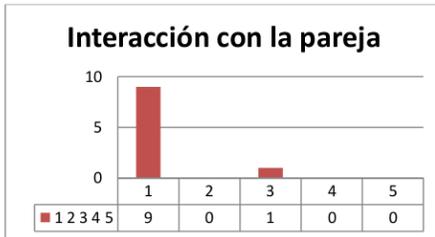


Los participantes presentan un nivel de estrés frente al cambio de horarios durante el confinamiento de 5 el 0% y 4 el 10%, de 3 un 20%, de 2 un 30 % y de 1 un 40 %.

Grafica 13. Niveles de estrés con el cambio de rutinas.



Los participantes presentan un nivel de estrés por el distanciamiento físico de 5 el 10% y 4 el 20%, de 3 un 0%, de 2 un 30 % y de 1 el 40 %.

Tabla 1. Niveles de estrés en la interacción en pareja.

Los participantes presentan un nivel de estrés frente a la interacción en pareja durante el de 1 el 85 % y de 3 el 1.5%.

Tabla 2. Niveles de estrés en el distanciamiento con la pareja.

Los participantes presentan un nivel de estrés frente a la interacción en pareja durante el aislamiento de 1 el 80 % y de 2 el 20%.

Tabla 3. Calificación Total.

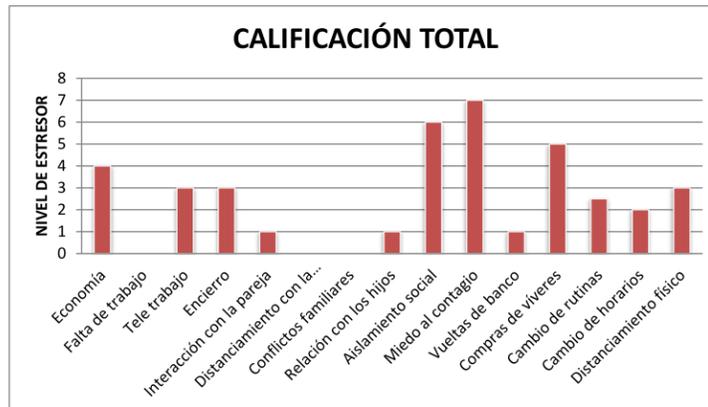


Tabla 4. Otros estresores.

Quehaceres del hogar
Seguridad de los familiares que tienen que desplazarse de su casa a otros lugares o al trabajo.
Fallas en el internet
Actual embarazo de mi cónyuge

Al analizar los resultados totales de los 10 participantes, en el municipio de Mosquera, se evidencia que los estresores que producen mayores niveles de estrés en orden de importancia, son: el miedo al contagio, el aislamiento social, la economía, la compra de víveres, el encierro, el teletrabajo, el distanciamiento físico, el cambio de rutinas y cambio de horarios, vueltas al banco, relación con los hijos, y los que causan más bajos niveles de estrés son la falta de trabajo, los conflictos familiares, la interacción y el distanciamiento en pareja, conflictos familiares.

Discusión.

En el trabajo investigativo se seleccionan los estresores como la falta de trabajo, el teletrabajo, el encierro, la interacción con la pareja, el distanciamiento con la pareja,

los conflictos familiares, la relación con los hijos, el aislamiento social, el miedo al contagio, vueltas de banco, compras de víveres, cambio de rutinas, cambio de horarios, distanciamiento físico, otros, durante el aislamiento preventivo en el municipio de Mosquera. De los 10 participantes, en el municipio de Mosquera, se evidencia que los estresores que producen mayores niveles de estrés son el miedo al contagio, el aislamiento social, el encierro, el teletrabajo, la economía, el distanciamiento físico, la compra de víveres, el cambio de rutinas y cambio el de horarios y los más bajos niveles son la falta de trabajo, los conflictos familiares, la interacción y el distanciamiento en pareja y relación con los hijos.

Conviene especificar que los estresores presentados en una pandemia como el Covid-19 son la rápida propagación, la cantidad de información de los medios de comunicación y las redes sociales y el impacto en la economía mundial, las medidas del aislamiento social, el cambio de rutinas, la restricción de movilidad, la posibilidad de contagio y las laborales; por otra, cabe señalar otro planteamiento que indica que los estresores en el aislamiento social o cuarentena son la duración de la cuarentena, miedo a la infección, frustración y aburrimiento, suministros inadecuados, información inadecuada. (Consejo general de Psicología en España, 2020).

En consecuencia las estrategias de afrontamiento desde la terapia cognitiva consiste en cambiar los pensamientos, actitudes o creencias que influyen en los estados de ánimo negativos como la ansiedad y la depresión y explica el esquema desde la valoración de la situación, el pensamiento y la sensación. (Clark, D. Beck, A. s, f). Así mismo las nuevas teorías incluyen que las cogniciones influyen en el funcionamiento adaptativo y este depende del foco atencional y del procesamiento de la información y que la focalización de la atención y creencias que generan conductas. (Beck, A, Haigh, E. 2014).

Del mismo modo para el manejo adecuado de la salud mental se debe para evitar pensamientos catastróficos, que se desencadenan a partir de la inundación de noticias o falsas noticias en las redes sociales, tomar las medidas de protección, mantener contacto con la gente en el confinamiento, tener horarios, continuar el contacto con la naturaleza y con la luz solar y utilizar métodos de respiración adecuada y vivir en el momento

presente y soltar aquellas cosas que no se pueden controlar como el aumento de los contagios y las muertes en los diferentes países. (Brewer, K. 2020).

A sí mismo el Ministerio de Sanidad y el Consejo General de Psicología en España, (2020) indica que se deben establecer rutinas, cuidado personal, trabajo en casa, estudio, espacio de ocio; revelan que es importante arreglarse, tener rutinas de higiene normal, actividad física, teletrabajo, tener horarios de estudio y de juego, conservar el contacto con amigos y familia, mantenerse ocupado, compartir lo que se siente, es decir realizar expresión de sentimientos y seleccionar la información que se revisa respecto a noticias de la pandemia y hacer ejercicios de respiración.

De ahí en el boletín de Prensa No 105 de (2020), el Ministerio de Protección social, en Colombia señala que en la situación de emergencia sanitaria realiza 13 recomendaciones para la salud mental durante el brote: ser empático con las otras persona, hacer caso a las recomendaciones de aislamiento social, autocuidado y solidaridad, el pánico no es una buena alternativa, aceptar las emociones trabajar la meditación y respiración, revisar solo información de fuentes oficiales, cuidar de rutinas de sueño, alimentación y ejercicio, mantener la comunicación con amigos y familiares, comentar emociones y pensamientos y ser resiliente.

En consecuencia los trastornos emocionales que se pueden presentar son la ansiedad es ocasionada por estresores como el cambio de rutinas, la restricción de movilidad, la expectativa del manejo de la pandemia y la posibilidad de contagio y las consecuencias económicas y laborales; por otra, la depresión asociada a la sensación de falta de control, la restricción del contacto social y de actividades placenteras o de diversión. Igualmente se pueden presentar conductas inadecuadas para disminuir y controlar el estado emocional como: la autolesión, consumo de alcohol u drogas, reacciones de violencia o agresión y aislamiento. Se sugiere no centrarse en la amenaza y enfocarse en la oportunidad y centrarse en la protección y cuidados. (Castro, L. 2020).

Conclusiones.

En la revisión documental se seleccionaron los estresores que se presentan en el aislamiento preventivo para el diseño de la encuesta como la falta de trabajo, el

teletrabajo, el encierro, la interacción con la pareja, el distanciamiento con la pareja, los conflictos familiares, la relación con los hijos, el aislamiento social, el miedo al contagio, vueltas de banco, compras de víveres, cambio de rutinas, cambio de horarios, distanciamiento físico, otros.

Por otra parte en los resultados se evidencia que los estresores que se presentan con un mayor nivel de estrés son el miedo al contagio, el aislamiento social, el encierro, el teletrabajo, la economía, el distanciamiento físico, la compra de víveres, el cambio de rutinas y cambio de horarios y los de menor nivel de estrés se evidencia la falta de trabajo, los conflictos familiares, la interacción y el distanciamiento en pareja y relación con los hijos en este rango.

A si mismo reportan los participantes otros estresores como el impedimento o restricción de las deportivas de arte y cultura, los quehaceres del hogar, la preocupación que se genera por la seguridad de los familiares que tienen que desplazarse de su casa a otros lugares o al trabajo, las fallas en el internet durante la realización de trabajos o el estudio on line y el actual embarazo de la conyugue.

En conclusión en el aislamiento preventivo se debe continuar con rutinas diarias, realizar actividades placenteras y saludables que ayuden al tener un estado emocional positivo. A si mismo se sugiera vivir el momento presente y evitar las preocupaciones de aspectos que no están en las manos de la persona, como la vacuna y tomar acciones en aspectos que si se pueden solucionar como trabajar on line, disfrutar del tiempo en familia, en pareja para evitar problemas de salud debido a altos niveles de estrés

Por último es fundamental no centrarse en la amenaza y enfocarse en la oportunidad y centrarse en la protección y cuidados. (Castro, L. 2020). Así mismo tomar todas las acciones preventivas para el contagio, no revisar información que no es verídica y que puede llegar a generar pánico y buscar soluciones ante la situación económica y laboral durante el aislamiento preventivo con el fin de adaptarse de la mejor manera a la situación actual.

Limitaciones.

Una de las limitaciones en la aplicación de la encuesta radica en el mismo aislamiento preventivo, por la dificultad de traslado para la aplicación y en la forma del

consentimiento informado debido a que las personas no se arriesgan a ir a escanear el documento firmado; para ellos se escribe al final de documento que al escribir el nombre se da por firmado el consentimiento informado.

Por otra parte en la tabulación de los datos se realizaron las gráficas de cada uno de los estresores y los niveles presentados y al terminar se evidencia que faltaba dar cuenta de los resultados totales en lo que al final se realizaron dos tablas la de los resultados totales y la de otros estresores. También es probable que por ser un municipio pequeño las personas no hayan respondido de manera honesta la presencia de dificultades en las relaciones familiares, de pareja y con los hijos.

Recomendaciones.

Se recomienda retomar la investigación para indagar la diferencia en la adaptación de la contingencia, respecto a género y edad para el abordaje de poblaciones específicas desde psicología debido a que estas dos variables influyen en los niveles de estrés y en las diferentes estrategias de afrontamiento de la emergencia debido a la pandemia.

A si mismo desde el apoyo psicológico individual, se sugiera evaluación esquemas cognitivos para la aplicación de técnicas de reestructuración cognitiva y enfocarse en la reestructuración de pensamientos catastróficos centrados en la amenaza y la incertidumbre y enfocar la intervención a vivir el momento presente y aprovechar la crisis como una oportunidad.

Referencias

- Bados y García, (2010). La técnica de la reestructuración cognitiva. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona.
- Beck, A, Haigh, E. (2014). The Generic Cognitive Model. Revista de Psicología Clínica Universe of Pensilvania.
- Brewer, K. (2020). Coronavirus: cómo proteger tu salud mental durante la pandemia de covid-19. BBS News.
- Boletín de Prensa No 105 de (2020). Todos a cuidar nuestra salud mental durante la COVID-19. Ministerio de Protección Social. Min Salud.
- Castro, L. (2020). Mejorando la salud mental: más allá del covid-19. PhD., Psicólogo Clínico. Profesor de Psicología de la Universidad de los Andes, Delegado del Colegio Colombiano de Psicólogos ante el Consejo Nacional de Salud Mental, Ministerio de Salud y Protección Social, Psicólogo Clínico en CYAN, Psicólogos.
- Centro para el control y la prevención de enfermedades, (2019). Distanciamiento social. Recuperado de: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>
- Consejo general de Psicología en España, (2020). El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirlo, según un estudio. INFOCOP on line.
- Clark, D. Beck A. (s, f). Manual Práctico para la Ansiedad y las Preocupaciones. Series psicoterapias cognitivas edición 2. Biblioteca de psicología Desclée de Brouwer.
- Fernández, J. (2020). COVID-19: Científicos confirman que su origen es natural. Biotech Magazine y new.
- Fundación, INECO, (2020). Programa de contención pandemia covid19. Ciudad Autónoma de Buenos Aires Argentina.
- Instituto de Ciencia e Innovaciones en Medicina, (2020). Cuarentena: origen del concepto, qué significa y cuál es su implicancia como medida sanitaria. Clínica Alemana, facultad de Medicina. Universidad del Desarrollo.

Jeff, V. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de covid-19. Facultad de Medicina. Revista Salud Pública. Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú.

Ley 1090 de (2006). Ley que reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.

Michalland, J. (2020). Estrés, un efecto en tiempos de pandemia. Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile.

Ministerio de Sanidad y el Consejo General de Psicología en España, (2020). Recomendaciones sencillas para afrontar la cuarentena. INFOCOP on line.

Morales, F. (2010). Conozca 3 tipos de investigación: Descriptiva, Exploratoria y Explicativa. España.

Moreno, G. (2020). Los países más afectados por el coronavirus. Statista. Recuperado de: <https://es.statista.com/grafico/21093/distribucion-de-los-casos-de-covid-19/>

OMS, (2019). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Recuperado de: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

Psicología, UNED, (s.f). La encuesta. Aplicación de técnicas estadísticas. Universidad los libertadores.

Tikitankas, (2020). [Coronavirus en Colombia: Resumen y noticias del 6 de abril](https://colombia.as.com/colombia/2020/04/06/tikitankas/1586172394_496500.html). Recuperado de: https://colombia.as.com/colombia/2020/04/06/tikitankas/1586172394_496500.html

Unidad editorial de información, (2020). Mapa del coronavirus en el mundo. Marca claro. Recupera de: <https://co.marca.com/claro/trending/2020/04/14/5e95c527268e3ec3478b4640.html>

Anexo
Consentimiento Informado

Este consentimiento informado va dirigido a hombres y Mujeres que realizan teletrabajo en casa, y que están en aislamiento preventivo por el tema de la pandemia y son invitados a participar en nuestra investigación.

Integrantes del grupo de investigación.

Rubén Chirivi

Rocío Rojas Correa

Martha Baeza Pascuales

María del Pilar Téllez

Nancy Rocío Rodríguez Alarcón

Todos estudiantes de la carrera de Psicología de la universidad Politécnico
Grancolombiano modalidad virtual.

la finalidad de esta investigación es identificar los estresores durante el aislamiento preventivo por el covid-19 en el municipio de Mosquera, para lo cual los invitamos a participar en la investigación respondiendo una encuesta que se encuentra a continuación.

Si está de acuerdo con su participación es necesario que indique su nombre y edad al inicio de la encuesta. Cabe resaltar que cualquier información suministrada en estos formatos es de carácter académica y no va a ser divulgada en otros contextos.

Encuesta Covid 19

Nombre:	
Edad:	
Sexo:	
Ocupación:	

Califique en nivel de 1 a 5, siendo 1 menor grado de afectación y 5 el máximo el grado de afectación de estrés que le causa cada estresor en el aislamiento preventivo.

Tabla de estresores

Economía	
Falta de trabajo	
Teletrabajo	
Encierro	
Interacción con la pareja	
Distanciamiento con la pareja	
Conflictos familiares	
Relación con los hijos	
Aislamiento social	
Miedo al contagio	
Vueltas de banco	
Compras de víveres	
Cambio de rutinas	
Cambio de horarios	
Distanciamiento físico	
Otros ejemplifique	

NIVEL DE ESTRÉS EN ESTRESORES DURANTE EL AISLAMIENTO PREVENTIVO POR EL COVID-19 EN EL MUNICIPIO DE MOSQUERA

INFORME DE ORIGINALIDAD

4%

INDICE DE SIMILITUD

4%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

2%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

colombia.as.com

Fuente de Internet

1%

2

alejandria.poligran.edu.co

Fuente de Internet

1%

3

Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD, UNAD

Trabajo del estudiante

1%

4

Submitted to Universidad de Costa Rica

Trabajo del estudiante

1%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Apagado