

Autopercepción del estrés en aislamiento social en tiempos de covid-19

Self-perception of stress in social isolation in times of covid-19

Recepción del artículo: 15-05-2020 | Aceptación del artículo: 01-06-2020

Román Jesús Marquina Lujan
Universidad San Ignacio de Loyola (Perú)

rmarquina@usil.edu.pe

 <https://orcid.org/0000-0002-5542-7234>

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo describir los niveles de autopercepción del estrés durante el aislamiento en tiempos de COVID-19, el instrumento utilizado fue elaborado específicamente para este estudio basado en las reacciones y síntomas que se presentan frente al estrés. La fiabilidad del instrumento dio un valor de 0,933 lo cual indica un alto nivel de confiabilidad. El análisis de los resultados indica que existen altos niveles de estrés durante el confinamiento en la población estudiada, siendo las mujeres quienes presentan mayor estrés a diferencia de los varones, así como, los que realizan trabajo de forma virtual y aquellos que se encuentran entre los 20 y 30 años de edad. Respecto a las dimensiones del estrés, las reacciones psicológicas frente a la pandemia se ubican con niveles muy altos, debido a la preocupación por el contagio, el miedo a perder el empleo y la poca capacidad económica que podría presentarse para asumir las deudas acogidas antes de la pandemia.

Palabras clave: Estrés, Aislamiento social, COVID-19.

Para referenciar este artículo:

Marquina, R. (2020). Autopercepción del estrés en aislamiento social en tiempos de covid-19. *Revista ConCiencia EPG*, 5(1), 85-99.

<https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.5-1.6>

Summary

The objective of the present investigation was to describe the levels self-perception of stress during the isolation in times of COVID-19. The instrument used for the investigation was developed specifically for this study based on the reactions and symptoms that appear in the face of stress. The reliability of the instrument gave a value of 0.933 which indicates a high level of trustfulness. The analysis of the results indicates that the study population experienced high levels of stress during confinement. Women experienced higher levels of stress unlike men. Also, 20-30 years old group and virtual work employees experienced high levels of stress. Regarding the dimensions of stress, the psychological reactions to the pandemic arise at higher levels due to the concern about contagion, fear of losing a job and low economic capacity that could arise to assume debts received before the pandemic.

Key words: Stress, Social Isolation, COVID-19.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) a inicios de marzo del presente, declara pandemia al COVID-19 frente al número de contagios 118,000 en 114 países y 4291 fallecidos. Esta pandemia, es considerada la infección respiratoria que mayor impacto ha tenido en todo el mundo, manifestándose en la mayor cantidad de

contagios y muertes en seres humanos a comparación de otras enfermedades infecciosas.

En el Perú, el primer caso se presentó el seis de marzo del presente año, por lo cual el gobierno peruano declaró mediante Decreto Supremo N°044-2020-PCM Estado de emergencia Nacional, disponiendo el aislamiento social por 15 días (El Peruano, 2020) las circunstancias con el tiempo provocaron que esto se extendiera por más de 3 meses, a pesar de los esfuerzos, hasta el momento se ha llegado al día 09 de junio a 203, 736 casos, con 9,903 hospitalizaciones, de los cuales 1,077 se encuentran en la Unidad de cuidados intensivos (UCI) y 5,738 muertes a nivel nacional (Sala Situacional COVID-19 Perú, 2020).

Se debe tener presente, que la salud involucra no solo al aspecto físico como muchos creen, siguiendo la definición de la OMS (1948) la salud considera también al aspecto mental y social y, no solo la ausencia de enfermedades, resaltando al aspecto psicológico, ya que todo podría cambiar si se logra la modificación de algunas conductas frente al contagio del COVID-19. La medida tomada por el gobierno, fue dada con la finalidad de salvaguardar la salud de la población; Sin embargo, al pasar el tiempo, el aislamiento social trae consigo otras consecuencias.

La pandemia originada por el COVID-19 definitivamente ha cambiado el estilo de vida de muchas personas, ha traído consigo el aislamiento social, lo cual ha generado que las rutinas diarias se vean alteradas, que las preocupaciones ahora

sean otras, como el de no contagiarse, el cuidar a los integrantes de la familia, perder el empleo, problemas económicos, entre otros factores.

También, la educación tuvo un fuerte impacto al no encontrarse preparada para afrontar una educación virtual a nivel nacional, muchas instituciones en todos los niveles inician clases de forma virtual, encontrando a estudiantes y padres de familia sin capacitación previa, generando frustración, ansiedad y altos niveles de estrés en ellos; por otro lado, muchas empresas también están reduciendo el sueldo a sus trabajadores y otros se declaran en quiebra.

Los medios de comunicación y redes sociales cada vez informan sobre el incremento de contagios y muertes en el mundo, lo cual genera mayor tensión en la ciudadanía, esto guarda relación con el estudio realizado por Bao, Sun, Meng, Shi, y Lu, (2020) quienes refieren que, con el aumento de personas contagiadas en China, la preocupación incrementó, el miedo se exacerbó por los mitos y distorsiones que se presentaban en las noticias, donde, al mismo tiempo la mala comprensión de los mensajes por parte de la ciudadanía influye en el incremento de ansiedad y estrés.

Jácome (2015) señala a Selye uno de los pioneros en los estudios sobre el estrés, refiere que, las respuestas fisiológicas que presentan las personas ante los estímulos externos se denominan “estrés” también denominado “Síndrome de Selye”. Lazarus (2003) por su parte, señala que el componente cognitivo es un factor importante en la generación de estrés, ya que el individuo interpreta cada situación

evaluando sus recursos personales, con la finalidad de emitir una respuesta, con ello, se evidencia que el estrés tiene que ver con todo aquello que es recepcionado del extremo y lo interpreta como suyo, donde las experiencias de vida juegan un rol muy importante.

Águila, Calcines, Monteagudo y Nieves (2015) manifiestan que, las personas buscan adaptarse de forma continua a los cambios que se van presentando, buscando el equilibrio entre su organismo y el contexto, esto origina una respuesta de estrés leves que son necesarias para afrontar situaciones nuevas. Existen diversas situaciones en donde el organismo busca adaptarse al contexto, sin embargo, existen otros en el que sufre una desadaptación, como las que señalan Hyunsunk, Hyeon, Yeong-Jun, Moran, Jung-Ah, Juhee, y Jeong-Ho (2016) en donde existen problemas de salud mental derivados de accidentes, ataques terroristas, desastres naturales; sin embargo, muy poco se ha estudiado a aquellos que han permanecido en aislamiento social por enfermedades infecciosas. Una de ellas es el estrés que se deriva de estos problemas.

Son muchas las enfermedades que se relacionan con el estrés en fase aguda o crónica; como son la gastritis, parálisis facial, alopecias, herpes zóster, psoriasis, entre otras como la predisposición a derrames cerebrales y preinfartos; también está el insomnio, cefaleas, caída del cabello, contracturas musculares, manchas en la piel, urticaria, úlceras gástricas, disfunción eréctil, cuadros de ansiedad generalizada, y conductas con tendencia a las adicciones

(Goldstein & Kopin, 2007). De igual manera, está vinculado a la situación de aislamiento social, debido a las diversas preocupaciones que trae consigo la situación. Lozano (2020) en un estudio con pacientes chinos, observó que la situación de aislamiento social tuvo un impacto psicológico de moderado a severo en un 53,8% de la población; y en el 16,5% se evidenció síntomas depresivos, en un 28,8% síntomas ansiosos y en el 8,1% estrés, todos entre moderados y severos.

Por su parte Qiu, Shen, Zhao, Wang, Xie y Xu (2020) realizaron un estudio, también, en 52,730 personas en China encontrando que “el 35% presentaba un alto nivel de estrés, el 29.29% de ellos se encontraban en un nivel de leve a moderado y el 5.14% manifestaba tener un estrés severo. Con estas evidencias, se puede afirmar que cuando el ser humano presenta altos niveles de tensión, se da inicio a reacciones físicas, psicológicas y conductuales (Rossi, 2012), las cuales dependerán de la situación y el contexto donde se encuentre. Según Vera-Villaruel (2020) la cuarentena ha reportado efectos psicológicos de estrés postraumático, reportando incremento de casos de violencia familiar e incremento de la conducta violenta. Desde la declaración de emergencia en China se ha incrementado las emociones negativas en la población como son la ansiedad, la depresión, así como la indignación y observaron que había una disminución en lo que respecta a las emociones positivas (Li, Wang, Xue Zhao, Zhu, 2020).

Torales, O'Higgins, Castaldelli-Maia y Ventriglio (2020) indican que el enfoque

actual para evitar la infección del COVID-19 podría traer consigo diversos problemas de salud mental que podrían ser duraderos y por ello, los gobiernos deberían abordar con medidas de salud mental para paliar el aislamiento. Desde el punto de vista psicológico el COVID-19 ha logrado modificar muchas de nuestras creencias, emociones y comportamientos, sin considerar la situación en la que se encuentran las personas, provocando que se tomen precauciones para evitar el contagio. Según Mejía, Quispe-Sancho, Rodríguez-Alarcon, Ccasa-Valero, Ponce-López, Varela-Villanueva, Marticorena-Flores, Chamorro-Espinoza, Avalos-Reyes, y Vera-Gonzales, (2020) en la situación de pandemia las personas presentan miedo a contagiarse y a perder la vida, por lo que presentar una información adecuada sea por medios convencionales o las redes sociales podría minimizar ese temor.

Muchos investigadores, coinciden en que, existe escasa información respecto al impacto psicológico que trae y traerá consigo el aislamiento social provocado por la pandemia del COVID-19 (Torales, O'Higgins, Castaldelli-Maia y Ventriglio, 2020; Urzúa, Vera-Villaruel, Caqueo-Urizar y Polanco-Carrasco, 2020).

Este trabajo busca describir al estrés desde la percepción que las personas manifiestan en su aislamiento social, durante la presencia del COVID-19, visto desde las dimensiones del estrés *físico*, lo cual hace referencia a las respuestas que presenta nuestro organismo como las cefaleas, dolores musculares, problemas digestivos y dermatológicos, en lo que respecta a lo *psicológico*, nos referimos a lo

que experimenta cada persona a nivel emocional y cognitivo como la ansiedad, la labilidad emocional, tristeza, pesimismo, frustración y, desde las perspectiva *conductual* la forma en la que hace frente a las actividades diarias de casa, como el trabajo remoto, actividades académicas, entre otros.

Método

Diseño. El trabajo se desarrolló bajo un diseño descriptivo-comparativa, de corte transversal, el cual tiene como objetivo describir la percepción del estrés que presentan las personas en función a la edad, grado de instrucción, tipo de empleo etc., debido al aislamiento social originada por el COVID-19.

Participantes. La muestra estuvo conformada por 1,420 personas, quienes se resolvieron un cuestionario a través de las redes sociales en google forms, las edades de los participantes están comprendidas entre los 20 a 30 años 446 personas (31.4%), 408 personas de 31 a 40 años (28.8%), 332 personas de 41 a 50 años (23.3%), 152 personas (10.7%), de 51 a 60 años y 82 personas (5.8%) de 61 a más. 762 participantes son mujeres (54%) y 658 son varones (46%).

Asimismo, 84 participantes (5.9%) tienen educación secundaria, 254 (18%) educación técnico superior y 1,082 (76.1%) son de educación superior. Por otro lado, 280 personas 19.7% refiere estar desempleados, 522 (36.8%) se encuentran haciendo teletrabajo, 208 (14.6%) tienen un empleador, por lo cual trabajan fuera de

casa y 410 (28.9%) trabaja de manera independiente.

Finalmente, 1,192 personas (83.9%) manifiestan que actualmente apoyan en las labores del hogar, 164 (2.4%) no apoya en las actividades del hogar y 64 (13.8%) lo hace a veces.

Materiales. El instrumento utilizado para esta investigación se elaboró en función a las reacciones y síntomas comunes que puede presentar una persona frente al estrés, estos fueron transformados en preguntas que permitan evaluar el estrés en tiempos de COVID-19, el cuestionario consta de 36 ítems agrupados en tres dimensiones: físicas (12 ítems), psicológicas (12 ítems) y conductuales (12 ítems), la escala valorativa de respuesta fue de tipo lickert, la cual va desde 1 (nunca), 2 (casi nunca), 3 (a veces), 4 (casi siempre) y 5 (siempre). La validez de contenido se obtuvo mediante el criterio de 7 jueces expertos, usando el coeficiente de la V de Aiken mediante el método score (Soto y Livia, 2009) el cual dio valores entre 0,65 a 0,97 lo que indica que los ítems puntúan en niveles altos a muy altos.

Respecto al análisis de fiabilidad el instrumento se analizó mediante el coeficiente de alfa de crombach tiene tuvo un valor de 9,33, que indica que el instrumento presenta resultados consistentes y es altamente confiable.

Procedimiento. Los participantes tenían que responder al cuestionario un "autopercepción del estrés en tiempos de COVID-19" que fue distribuido a través de las redes sociales como Facebook y

WhatsApp en google forms en la semana ocho y nueve del confinamiento; el cual tuvo un efecto tipo de muestra conocido como bola de nieve; el instrumento sugería su consentimiento y la inclusión señalaba tener mayoría de edad de los 20 años en adelante y se garantizó el anonimato de las respuestas, de los 1,422 formularios

recabados, se anularon dos de ellos, que decidieron no dar su consentimiento, quedando 1,420 participantes, posteriormente a ello, los datos recogidos a través de los formularios, extraídos en un Excel y luego ser procesados a través del SPSS v25.

Resultados

En cuanto a los resultados del presente estudio, se presentan en un

primer momento a nivel general, donde se puede apreciar lo siguiente:

Tabla 1
Niveles de estrés

	Niveles	f	%
Estrés	Bajo	20	1,4
	Medio	542	38,2
	Alto	858	60,4
	Total	1420	100,0

Nota. Predominancia de altos niveles de estrés

Tabla 2
Niveles de estrés, según las reacciones físicas, psicológicas y conductuales

	Bajo		Medio		Alto		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Reacciones Físicas	76	5,4	518	36,5	826	58,2	1420	100
Psicológicas	34	2,4	356	25,1	1030	72,5	1420	100
Conductuales	44	3,1	770	54,2	606	42,7	1420	100

Nota. Niveles de estrés en sus tres dimensiones.

Tabla 3
Niveles de estrés, según las reacciones físicas, psicológicas y conductuales, entre varones y mujeres

		Sexo					
		Hombre		Mujer		Total	
		f	%	f	%	f	%
Reacciones Físicas	Bajo	80	12,2	16	2,1	96	7
	Medio	313	47,6	238	31,2	551	39
	Alto	265	40,2	508	66,7	773	54
Psicológicas	Bajo	38	5,7	6	0,8	44	3
	Medio	230	34,9	155	20,4	385	27
	Alto	390	59,4	601	78,8	991	70
Conductuales	Bajo	29	4,4	19	2,5	48	3
	Medio	442	67,2	366	48,0	808	57
	Alto	187	28,4	377	49,5	564	40
Total						1420	100

Nota. Predominancia alta de estrés, del sexo femenino.

Tabla 4
Niveles de estrés, según la reacciones físicas, psicológicas y conductuales, en cuanto a la edad

		Edad										Total	
		20 a 30 años		31 a 40 años		41 a 50 años		51 a 60 años		61 a más años			
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Reacciones Físicas	Bajo	16	3.6	24	5.9	10	3.0	8	5.3	18	22.0	76	5
	Medio	134	30.	136	33.3	138	41.6	76	50.0	34	41.5	518	37
	Alto	296	66.4	248	60.8	184	55.4	68	44.7	30	36.6	826	58
Psicológicas	Bajo	10	2.2	2	0.5	6	1.8	10	6.6	6	7.3	34	2
	Medio	88	19.7	98	24.0	86	25.9	48	31.6	36	43.9	356	25
	Alto	348	78.0	308	75.5	240	72.3	94	61.8	40	48.8	1030	73
Conductuales	Bajo	12	2.7	12	2.9	8	2.4	4	2.6	8	9.8	44	3
	Medio	216	48.4	224	54.9	184	55.4	96	63.2	50	61.0	770	54
	Alto	218	48.9	172	42.2	140	42.2	52	34.2	24	29.3	606	43
Total												1420	100

Nota. A menor edad se desarrolla mayor estrés.

Tabla 5

Niveles de estrés, según las reacciones físicas, psicológicas y conductuales con relación al grado de instrucción

		Grado de instrucción						Total	
		Secundaria		Técnico Superior		Superior		f	%
		f	%	f	%	f	%		
Reacciones Físicas	Bajo	4	4.8	16	6.3	56	5.2	76	5
	Medio	28	33.3	102	40.2	388	35.9	518	37
	Alto	52	61.9	136	53.5	638	59.0	826	58
Psicológicas	Bajo	0	0.0	10	3.9	24	2.2	34	2
	Medio	22	26.2	54	21.3	280	25.9	356	25
	Alto	62	73.8	190	74.8	778	71.9	1030	73
Conductuales	Bajo	2	2.4	10	3.9	32	3.0	44	3
	Medio	34	40.5	136	53.5	600	55.5	770	54
	Alto	48	57.1	108	42.5	450	41.6	606	43
Total								1420	100

Nota. Mayor nivel de estrés físico y psicológico en personas con educación superior.

Tabla 6

Niveles de estrés según las reacciones físicas, psicológicas y conductuales en relación a la ocupación

		Ocupación						Total			
		Desemplead o		Teletrabajo		Empleado fuera de casa		Independiente		f	%
		f	%	f	%	f	%	f	%		
Reacciones Físicas	Bajo	6	2.1	24	4.6	12	5.8	34	8.3	76	5
	Medio	80	28.6	194	37.2	84	40.4	160	39.0	518	37
	Alto	194	69.3	304	58.2	112	53.8	216	52.7	826	58
Psicológicas	Bajo	2	0.7	8	1.5	6	2.9	18	4.4	34	2
	Medio	42	15.0	112	21.5	70	33.7	132	32.2	356	25
	Alto	236	84.3	402	77.0	132	63.5	260	63.4	1030	73
Conductuales	Bajo	12	4.3	4	0.8	12	5.8	16	3.9	44	3
	Medio	108	38.6	310	59.4	110	52.9	242	59.0	770	54
	Alto	160	57.1	208	39.8	86	41.3	152	37.1	606	43
Total								1420	100		

Nota. El teletrabajo desarrolla mayor nivel de estrés físico y psicológico.

Tabla 7

Niveles de estrés según las reacciones físicas, psicológicas y conductuales con relación al apoyo en el hogar

		Apoyo en el Hogar						Total	
		Si		No		A veces		f	%
		f	%	f	%	f	%		
Reacciones Físicas	Bajo	72	6.0	4	2.4	0	0.0	76	5
	Medio	440	36.9	50	30.5	28	43.8	518	37
	Alto	680	57.0	110	67.1	36	56.3	826	58
Psicológicas	Bajo	30	2.5	4	2.4	0	0.0	34	2
	Medio	298	25.0	34	20.7	24	37.5	356	25
	Alto	864	72.5	126	76.8	40	62.5	1030	73
Conductuales	Bajo	40	3.4	2	1.2	2	3.1	44	3
	Medio	640	53.7	90	54.9	40	62.5	770	54
	Alto	512	43.0	72	43.9	22	34.4	606	43
Total								1420	100

Nota. Personas con actividades dentro del hogar, generan mayor nivel de estrés.

Discusión

Es sabido que el estrés positivo nos prepara para la acción, este nos puede ayudar a enfrentar situaciones que, quizás podrían salvar hasta nuestras vidas (Lazarus, 2003) sin embargo, se debe tener en cuenta, que su manifestación psicofisiológica podría desbordarse si las personas se someten a situaciones que provocan altos niveles de estrés durante un tiempo prolongado y más aún si tenemos medios de comunicación y/o redes sociales que presentan noticias que generan mayor temor o desinforman a la ciudadanía, Al respecto, se ha encontrado que la mayoría de los encuestados dedican más tiempo a la visualización de noticias, así como de sus redes sociales, donde se propaga temas

relacionados a la pandemia, causada por el COVID-19.

Mejía, Quispe-Sancho, Rodriguez-Alarcon, Ccasa-Valero, Ponce-López, Varela-Villanueva, Marticorena-Flores, Chamorro-Espinoza, Avalos-Reyes, y Vera-Gonzales (2020) señalan que la situación de pandemia ha generado en los seres humanos mucho miedo a adquirir el virus y hasta perder la vida, recomendando que es indispensable el uso de medios de comunicación de manera responsable.

Son situaciones que la población mundial no vivió antes, provocando zozobra, incertidumbre en cada uno, por lo que los resultados de este estudio coinciden con lo manifestado por Polizzi, Lynn y Perry (2020) quienes nos indican que “el COVID-19 ha alterado todos los aspectos de nuestras vidas, ha traído dificultades económicas en las familias, sentimientos de

impotencia y desesperación” (p.19). Asimismo, se ha incrementado el miedo a contagiarse.

A nivel general, los resultados indican que, durante el aislamiento social, la mayoría de las personas han manifestado síntomas de estrés en niveles altos y esto guarda relación con hallazgos publicados por Arias, Herrero, Cabrera, Chibás, García (2020) que, en un estudio realizado a 197 personas, hallaron que el 66.49% presentaban niveles de estrés alterado. Asimismo, Ozamiz-Etxebarria, Dosil-Santamaría, Picaza-Gorrochategui y Idoiaga-Mondragon (2020) refieren que, a partir del confinamiento, la población ha presentado altos niveles de sintomatología en lo que respecta al estrés, ansiedad y depresión. En definitiva, la situación de encierro no resulta agradable para el ser humano, se ve amenazado en esa situación y la prolongación del confinamiento cambia nuestra rutina de vida, no necesariamente la convivencia va de la mano con la calma; las conductas rutinarias de cada integrante se ven afectadas por los demás, los espacios se reducen y la invasión a la privacidad es afectada afectada.

En relación con las manifestaciones del estrés, según sus dimensiones, los aspectos psicológicos son los que presentan mayores niveles, las cuales están asociadas a los pensamientos y las emociones. Es entendible por la preocupación que trae consigo el COVID-19 y el miedo que se genera al respecto. El miedo, siempre ha sido una respuesta natural del ser humano, pero cuando no sabemos exactamente a que. Pero en estos tiempos las personas temen ser contagiados por el COVID-19 y se

ve afectada, de esta manera, su salud y hasta su propia vida.

El nivel más bajo se obtuvo en las reacciones conductuales, las cuales tienen que ver con comportamientos que las personas podrían tener para hacerle frente al estrés, como, hacer ejercicios físicos, recurrir a terapias físicas, etc. También formas inadecuadas como, ingerir medicamentos, alcohol, cigarrillos, energizantes, etc. Esto se debe a que las personas tienden a protegerse de aquello que causa o podría causar daño al organismo. García-Álvarez, Fuente-Tomas, Sáiz, García-Portilla y Bobes (2020) refieren que “respecto a la pandemia por COVID-19 todavía no se disponen de datos de trastornos de abuso de sustancias, ni de posible aumento del consumo como consecuencia del confinamiento” (p.1). Pero si se advierte, que los efectos posteriores a la pandemia podrían ser negativos en el aspecto emocional como el estrés o la depresión y en el consumo de alcohol o tabaco.

Por otro lado, encontramos que las mujeres presentaron mayores niveles de estrés en comparación a los varones, teniendo una predominancia en las manifestaciones psicológicas seguidas de las físicas, esto se debería a la carga que genera el trabajo con sus hijos en casa y de ellos mismos sumados al teletrabajo, y atención del hogar. Orellana y Orellana (2020) encontraron en su estudio que estadísticamente las mujeres que cuentan con menos de 32 años presentan mayores niveles de estrés. De igual manera Lozano (2020) señala que los factores asociados con un alto impacto psicológico y niveles

elevados de estrés, así como sintomatología ansiosa y depresiva fueron en el sexo femenino y presentaban una percepción pobre de la propia salud.

En lo que respecta a la edad, se halló que los más jóvenes presentaban niveles de estrés más altos a nivel, físico, psicológico y conductual, muy similar al estudio de Ozamiz-Etxebarria, Osil-Santamaría, Picaza-Gorrochategui y Idoiaga-Mondragon (2020) quienes señalan que la población más joven presenta mayores niveles de estrés y no solo se puede deber a la situación del encierro vivido por el confinamiento, sino también, se debe considerar que las clases presenciales se pasaron a las clases virtuales, donde mucho de ellos no estuvieron preparados, sumando a la falta equipos tecnológicos en casa, la mala o débil señal de internet, el escaso número de instituciones con plataformas virtuales, docentes entrenados en docencia virtual, carga académica que se tuvo que recuperar por los días de suspensión, porque en un primer momento casi todas las instituciones educativas universitarias no estuvieron preparadas.

Respecto al ámbito laboral existe preocupación a nivel mundial por las cifras alarmantes que nos brinda la Organización Internacional del Trabajo, en donde señala que, casi la mitad de los trabajadores (1,600 millones) en América latina y el Caribe están en riesgo alto de perder sus empleos a casusa del aislamiento social provocado por el COVID-19, En los EEUU a mediados de marzo ya se habían perdido más de 30 millones de empleos (El País, 2020), en Perú, solo en Lima metropolitana entre febrero, marzo y abril, 1, 216, 200 personas, han perdido su empleo a razón de la

pandemia. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2020).

En nuestro país, algunas empresas se han visto obligadas a que se realice el teletrabajo, frente a ello, muchos hogares han tenido que generar de manera improvisada espacios multidisciplinarios, ya no solo se socializa, sino que ahora también se educa académicamente en forma virtual y también se realizan actividades laborales; en este estudio se ha encontrado mayor nivel de estrés en las dimensiones de reacción física y psicológica, esto quiere decir que estas personas presentan alteraciones en su sueño, apetito, dolores musculares, cefaleas, entre otras molestias que pueden ser causados por el tiempo de conexión a internet, intervalos que en muchos casos provocan que casi todo el día se encuentre conectado a una computadora, las exigencias laborales, por la carga laboral o por la reducción de personal que sufrió la empresa; de igual manera, existe preocupación porque se puede perder el trabajo, por la falta de ingresos económicos en las empresas, el pensar como asumir las deudas contraídas, como alquileres o créditos hipotecarios, entre otros.

Existen algunos estudios que respaldan lo mencionado, como por ejemplo el realizado por Pinto y Muñoz (2020) nos indican que el teletrabajo es productivo cuando este se desarrolla en óptimas condiciones, de lo contrario los efectos serán negativos por la preocupación excesiva de responder a las demandas y de esta manera se presente la telepresión. Asimismo, Di Pascuali, Barboni, Florio, Ibarra y Savino (2020) refieren que las

personas consideran que trabajan más de lo habitual en número de horas, que existe temor a la pérdida del empleo y que el aislamiento social afectará su economía.

Se considera que esta investigación, debe ser un punto de partida, ante la situación inusual que se vive e iniciar el establecimiento de programas que puedan mitigar los efectos que ha traído consigo esta pandemia en la salud psicológica de las personas en nuestro país; en definitiva, en una gran tarea que el gobierno tendrá que asumir después del vencer al Covid-19.

Conclusiones

El presente estudio demuestra que existen altos niveles de estrés debido al confinamiento causado por el COVID-19, cabe señalar que las mujeres presentaron niveles más altos a diferencia de los varones, de igual forma, en un nivel alto se hallaron a los más jóvenes, lo cual puede estar asociado a las clases, tareas y al estar confinado, de igual manera se encuentran las personas que realizan teletrabajo, quienes refieren tener mayor número de horas de trabajo, en ese mismo nivel se

halló a los que apoyan con actividades diarias en el hogar, quienes han sumado a sus actividades no solo el teletrabajo, sino también, el acompañamiento de las clases virtuales.

Se debe saber que el alto nivel de estrés afecta al sistema inmunológico, lo cual es necesario para hacerle frente al COVID-19; asimismo, se indica que la dimensión psicológica presenta mayores niveles dentro de las dimensiones del estrés; por ende, resulta muy importante que se incorpore la labor del psicólogo, tanto en el tratamiento como en la prevención y promoción de la salud, necesitamos una población peruana que luche contra la pandemia, preparados mental y emocionalmente.

El Perú ha demostrado ser resiliente en su economía desde hace muchos años, es una habilidad que no debería dejar de lado como el trabajo psicológico, prueba de ello es la zozobra e incertidumbre que se vivió hace años por la pobreza, terrorismo, desastres naturales, entre otros aspectos negativos.

Referencias

Águila, A., Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R. & Nieves, A. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013

Arias, Y., Herrero, Y., Cabrera, Y., Chibás, D. y García, Y. (2020). Manifestaciones

psicológicas frente a la situación epidemiológica causada por la COVID-19. *Revista Habanera de ciencia Médicas*. 19(Supl.), e3350.
<http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3350>

Bao, Y, Sun Y, Meng, S, Shi, J. y Lu, L. (2020) 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower

- society. *The Lancet*, 395, 37-38, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3)
- Di Pascuali, E., Barboni, G., Florio, E., Ibarra, F. y Savino, J. (2020). *El impacto del aislamiento obligatorio sobre el trabajo, los ingresos y el cuidado*. <http://nulan.mdp.edu.ar/3327/1/info-odil-may2020.pdf>
- El País. (03 de mayo de 2020). Las economías caen al abismo por el COVID-19; 1.600 millones pueden quedar sin empleo. *El país*. <https://www.elpais.com.uy/mundo/economias-caen-abismo-covid-millones-quedar.html>
- El Peruano. (10 de mayo de 2020). Decreto supremo que prorroga el Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del COVID-19 y establece otras disposiciones. Decreto Supremo N°083-2020-PCM. <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/decreto-supremo-que-prorroga-el-estado-de-emergencia-nacional-decreto-supremo-n-083-2020-pcm-1866214-1/>
- Hyunsunk, J., Hyeon, Y., Yeong-Jun, S., Moran, K., Jung-Ah, M., Juhee, Ch. y Jeong-Ho, Ch. (2016). Mental health status of people isolated due to Middle East Respiratory Syndrome. *Epidemiol Health*, 8. <https://doi.org/10.4178/epih.e2016048>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2020). Empleo disminuyó 25% en Lima Metropolitana en el trimestre febrero-marzo-abril del 2020. <http://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/empleo-disminuyo-25-en-lima-metropolitana-en-el-trimestre-febrero-marzo-abril-del-2020-12188/>
- García-Álvarez, L., Fuente-Tomas, L., Sáiz, P., García-Portilla, P. y Bobes, J. (2020). ¿Se observarán cambios en el consumo de alcohol y tabaco durante el confinamiento por COVID-19? *Adicciones*, 32(2), 85-89. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1546>
- Goldstein, D. & Kopin, I. (2007). Evolution of concepts of stress. *Stress. Amsterdam, Netherlands*, 10(2), 109-120. <https://doi.org/10.1080/10253890701288935>
- Jácome, A. (2015) Hans Selye y la endocrinología social. *Revista Colombiana de Endocrinología, Diabetes y Metabolismo*, 2(1), 44-47. <http://revistaendocrino.org/index.php/rcedm/article/view/71/134>
- Lazarus, R. (2003). *Estrés y procesos cognoscitivos*. Martínez Roca.
- Li, S., Wang, Y., Xue J., Zhao, N., Zhu, T. (2020). The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. *International Journal of Environ Res*

- Public Health*, 17(6), <https://dx.doi.org/10.3390/ijerph17062032>
- Lozano-Vargas, A. (2020). 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*, 83(1), 51-56. <https://dx.doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>
- Sala Situacional COVID-19 Perú (2020). Resumen. Actualizado al 05/06/2020. https://covid19.minsa.gob.pe/sala_situacional.asp
- Soto, M. y Livia, J. (2009). Intervalos de confianza asimétricos para el índice la validez de contenido: Un programa Visual Basic para la V de Aiken. *Anales de Psicología*, 25(1), 169-171. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16711594019.pdf>
- Mejía, C., Quispe-Sancho, A., Rodríguez-Alarcón, J., Ccasa-Valero, L., Ponce-López, V., Varela-Villanueva, E., Marticorena-Flores, R., Chamorro-Espinoza, S., Avalos-Reyes, M., & Vera-Gonzales, J. (2020). Factores asociados al fatalismo ante la COVID-19 en 20 ciudades del Perú en marzo 2020. *Revista Habanera De Ciencias Médicas*, 19(2), e3233. <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3233/2496>
- Orellana, C. y Orellana, L. (2020). Predictores de síntomas emocionales durante la cuarentena domiciliar por pandemia de COVID-19 en El Salvador. *Actualidades en Psicología*, 34(128), 103-120. <https://dx.doi.org/10.15517/AP.V34I128.41431>
- Organización Mundial de la Salud (1948). ¿Cómo define la OMS la salud? <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Alocución de apertura del Director general de la OMS en la rueda de prensa sobre la COBID-19 celebrada el 11 de marzo de 2020*. <https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaría, M., Picaza-Gorrochategui y Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cuadernos de Saúde Pública*. 36(4). <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>
- Qiu J, Shen B, Zhao M, Wang Z, Xie B, Xu Y. A (2020). Nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General*

- Psychiatry*, 33(2), e100213.
<http://dx.doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Pinto, A. y Muñoz, G. (2020). *Teletrabajo: Productividad y bienestar en tiempos de crisis*.
https://noticias.uai.cl/assets/uploads/2020/05/05-pinto-y-munoz_2020_teletrabajo_final.pdf
- Polizzi, C., Lynn, S.J., Perry, A. (2020). Stress and Coping in the Time of COVID-19: Pathways to Resilience and Recovery. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 59-62.
<https://doi.org/10.36131/CN20200204>
- Rossi, R. (2012). *Para superar el estrés*. De Vecchi.
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, JM y Ventriglio, A. (2020). El brote de coronavirus COVID-19 y su impacto en la salud mental global. *Revista Internacional de Psiquiatría Social*.
<https://doi.org/10.1177/0020764020915212>
- Urzúa, A., Vera-Villarroel, P., Caqueo-Urizar, A. y Polanco-Carrasco, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *Terapia Psicológica*, 38(1), 103-118.
<https://teps.cl/index.php/teps/article/view/273/323>
- Vera-Villarroel, P. (2020). Psicología y COVID-19: un análisis desde los procesos psicológicos básicos. *Cuadernos de neuropsicología*, 14(1),
[https://doi.org/10-1810.7714/CNPS/14.1.201](https://doi.org/10.1810.7714/CNPS/14.1.201).