



Bienestar Psico-Emocional Durante El Aislamiento Social Por Covid-19

Psycho-Emotional Welfare During Social Isolation By Covid-19

Bem-estar psicoemocional durante o isolamento social por Covid-19

Leidy Carolina Gómez-Araujo ^I
lgomez0623@uta.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-3699-1048>

Ana Lucia Jimenez-Peralta ^{II}
al.jimenezp@uta.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-8513-6198>

Correspondencia: lgomez0623@uta.edu.ec

Ciencias Técnicas y Aplicadas
Artículo de investigación

***Recibido:** 29 de Octubre de 2021 ***Aceptado:** 22 de Noviembre de 2021 * **Publicado:** 03 de Diciembre de 2021

- I. Estudiante en proceso de titulación, Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.
- II. Licenciada en Enfermería, Docente de la Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.

Resumen

Objetivo: Se determinó la importancia del bienestar psicoemocional y su impacto en el grado de afectación en la salud mental de la población durante el confinamiento obligatorio.

Metodología: El estudio presenta un enfoque cualitativo descriptivo, ya que recopila características acorde a la fenomenología hermenéutica de la investigación con un muestreo no probabilístico que contó con la participación de 10 personas que fueron selectas bajo criterios de inclusión pertenecientes al cantón Ambato en el mes de septiembre – octubre del 2021, en donde se realizó una entrevista grabada a cada uno previo la firma de un consentimiento informado, respetando los principios de investigación de Helsinki para posteriormente ser analizado a través de la metodología Damaziere y Duvar.

Resultados: Logramos identificar una alta prevalencia de variables que afectan el bienestar psicoemocional como el miedo, la frustración la depresión, así mismo obtuvimos datos muy significativos como violencia psicológica y violencia intrafamiliar presente en la población de este modo logramos determinar el grado de afectación que tuvo el aislamiento social en la familia Ambateña

Discusión: Es necesario entender la importancia del bienestar psicoemocional, como el estudio lo demuestra la alta prevalencia de trastornos mentales como la depresión conllevan a incrementar las tasas de suicidios, de la misma manera los problemas económicos han sido detonantes para que estos problemas empeoren presentándose casos nuevos de violencia intrafamiliar que no solo dañan a la persona sino más bien a la familia..

Conclusiones: Debemos entender cómo afrontar esta problemática para adoptar medidas que nos ayuden a subsanar estas condiciones.

Palabras clave: Aislamiento; psicoemocional; pandemia; sociedad.

Abstract

Objective: The importance of psycho-emotional welfare and its impact on the degree of affectation in the mental health of the population during compulsory confinement was determined.

Methodology: The study presents a descriptive qualitative approach since it compiles characteristics according to the hermeneutical phenomenology of the research with a non-

probabilistic sampling that had the participation of 10 people who were selected under inclusion criteria belonging to Ambato city in the months September to October 2021, where a recorded interview was conducted with each one prior to the signing of informed consent, respecting the Helsinki research principles to later be analyzed through the Damaziere and Duvar methodology.

Results: Was identified a high prevalence of variables that affect psycho-emotional welfare such as fear, frustration, depression, likewise we obtained very significant data such as psychological violence and domestic violence present in the population, in this way was achieved to determine the degree of affectation that had social isolation in the Ambateña family.

Discussion: The study shows, the high prevalence of mental disorders such as depression lead to increased suicide rates, in the same way, economic problems have been Triggers for these problems to worsen, presenting new cases of domestic violence that not only harm the person but also the family.

Conclusions: It is necessary to understand how to face this problem in order to adopt measures that help to correct these conditions.

Keywords: Isolation; psychoemotional; pandemic; society.

Resumo

Objetivo: Determinou-se a importância do bem-estar psicoemocional e seu impacto no grau de afetação da saúde mental da população durante o confinamento compulsório.

Metodologia: O estudo apresenta uma abordagem qualitativa descritiva, pois compila características de acordo com a fenomenologia hermenêutica da pesquisa com uma amostra não probabilística que contou com a participação de 10 pessoas que foram selecionadas sob critérios de inclusão pertencentes ao cantão de Ambato no mês de Setembro a outubro de 2021, onde foi realizada uma entrevista gravada com cada um antes da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, respeitando os princípios da pesquisa de Helsinque para posteriormente ser analisada por meio da metodologia Damaziere e Duvar.

Resultados: Pudemos identificar uma alta prevalência de variáveis que afetam o bem-estar psicoemocional como medo, frustração e depressão, da mesma forma obtivemos dados muito significativos como violência psicológica e violência intrafamiliar presentes na população desta

forma que estábamos. capaz de determinar o grau de afetação que tinha isolamento social na família Ambateña

Discussão: É necessário compreender a importância do bem-estar psicoemocional, como mostra o estudo, a alta prevalência de transtornos mentais como a depressão levam ao aumento das taxas de suicídio, da mesma forma, problemas econômicos têm sido desencadeadores de esses problemas se agravam, apresentando casos novos casos de violência doméstica que prejudicam não só a pessoa, mas também a família.

Conclusões: É preciso entender como enfrentar esse problema para adotar medidas que nos ajudem a corrigir essas condições.

Palavras-chave: Isolation; psicoemocional; pandemia; sociedade.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en uno de sus apartados científicos define a la salud como la ausencia de la enfermedad a nivel biopsicosocial. De esta manera entendemos que la salud no solo abarca el estado físico de la persona, sino más bien es una esfera en donde la situación biológica, psicológica y social, cumple un rol fundamental al hablar de bienestar psicoemocional. (Wiesen & Cortada, 2021)

Enmarcados en este criterio podemos determinar que el bienestar psicoemocional es una de las aristas para prevenir la enfermedad mental, actualmente se ha evidenciado que las personas que se encuentran expuestas a grandes niveles de estrés o que se encuentren en situaciones que magnifiquen este problema, se convierten en entes vulnerables, no solo a padecer problemas de salud mental como: el estrés, la ansiedad, el miedo. Sino también, trastornos mentales, alimenticios, de personalidad o depresivos. (Tarapués Román, 2018)

A nivel mundial la pandemia del Covid-19 ha generado un impacto negativo en la convivencia familiar, en muchos países del mundo se ha evidenciado un crecimiento de la violencia intrafamiliar y suicidios, problemas que sin duda han sido ahumados por el impacto que ha sufrido el bienestar psicoemocional durante el aislamiento. El bienestar psicoemocional es estable a través del tiempo, de hecho la cotidianidad se vuelve parte de la personas y de su pensamiento, por esta razón, una pequeña variación de su rutina es determinante para afectar el bienestar de la persona, por su lado el aislamiento social ha cambiado toda estructura ya sea esta laboral, familiar, psicológica o emocional, de lo que comúnmente era la vida previo a la pandemia, esto ha afectado

directamente a millones de personas que se han visto en la necesidad de establecer nuevas formas de realizar dichas actividades en medio de una nueva normalidad. (Bericat & Acosta, 2020)

Pero bien para entender la problemática en estudio debemos conocer el aislamiento social al que fuimos sometidos. Según (Ortega, 2020): “No es un aislamiento familiar, si bien compartimos esta cuarentena con nuestro entorno familiar más cercano. Es un aislamiento social porque dejamos de realizar actividades o rutinas del diario vivir, académicas, laborales, de ocio o recreación.” (para. 4) A nivel personal entendemos que el aislamiento social hasta el día de hoy es necesario para resguardar nuestra vida, sin embargo también entendemos que el mismo es obligatorio, y aunque nos ha unido como familia ha dejado al descubierto una gran brecha personal sea psicología o emocional, el autocontrol dentro de la psicología humana es sin duda el pilar en donde centramos nuestros esfuerzos para adaptarnos a este fenómeno, el mismo ha generado desconfianza y un déficit del equilibrio personal, así como la dificultad en su adaptación a las nuevas formas de realizar sus labores, aumentando la incidencia de angustia, irritabilidad y temor en varios campos. (Cano Muñoz et al., 2020)

Para la población adulta la pandemia de Covid 19 ha sido devastadora, en un estudio realizado en el Reino Unido se determina que: “Los miedos relacionados con la infección, la ansiedad generalizada, la frustración, el aburrimiento y la soledad han sido los agentes que perjudicaron el bienestar subjetivo, la calidad de vida y la capacidad de recuperación.” (Eidman, 2020) condicionando de algún modo la salud mental y emporando los trastornos mentales preexistentes en donde sus consecuencias son catastróficas para las comunidades.

El Ecuador presenta una de las tasas de suicidio más elevada de Sudamérica a causa de los problemas de salud mental, solo en el 2018 las tasas fueron del 7.5 y 13.6 por cada 100.000 habitantes, especialmente en los adolescentes de entre 10 y 19 años y adultos entre 15 y 24 años, a diferencia de sus vecinos como Perú que oscila entre 1.1 y 1.9 y Colombia 4.7 y 9.4 respectivamente. (Gerstner et al., 2018a)

Es necesario entender que el aislamiento social conlleva consecuencias en muchos de los casos negativas, si revisamos la historia notamos que la humanidad ha enfrentado diferentes cuadros epidemiológicos, el aislamiento social siempre ha sido el método más efectivo para contener las epidemias generando un grave impacto psicoemocional en las personas que lo padecieron de esta forma la afectación que el confinamiento genera lo sufren millones de personas que experimentan

sensaciones como la soledad, la desesperanza así mismo como en la actualidad la angustia o depresión que como se mencionó anteriormente es un detonante para los trastornos mentales temporales o permanentes. (Martínez-Taboas, 2020a)

Con el fin de determinar la importancia del bienestar psicoemocional y su impacto en el grado de afectación en la salud mental de la población durante el confinamiento obligatorio se realiza el presente estudio viabilizando las bases en las que está enmarcado, así como sus recursos ya que es de suma importancia entender este problema, que nos ha afectado a nivel mundial y que deja sus repercusiones a nivel personal económico y familiar.

Metodología

La presente investigación se la realizó en la ciudad de Ambato – Ecuador misma que recolecta las características de una investigación cualitativa descriptiva, enmarcadas en el enfoque fenomenológico hermenéutico en donde las experiencias vividas, los comportamientos, sentimientos y funcionamiento organizacional no son de menos interés científico en cuanto se habla de investigación. (García, 2019).

Hemos utilizado como medio de recolección de información, la entrevista Tabla 1, ya que por sus características se acopla a nuestro interés investigativo. Por medio de esta recopilaremos información basada en la percepción unipersonal de participantes que hayan presentado complicaciones en su estado psicoemocional y se determinará el grado de afectación en la salud mental en los residentes de la ciudad de Ambato sector Huachi Grande.

El equipo de trabajo se reúne a inicios del mes de septiembre del año en curso con el fin de indagar sobre la problemática, que hoy definimos como bienestar psicoemocional, misma que ha tenido una gran repercusión en nuestra comunidad y sin embargo ha sido muy poco estudiada dentro de nuestra ciudad.

Tabla 1 Entrevista aplicada

¿Me podría decir su nombre?
¿Cuántos años tiene usted?
¿Dónde vive?
¿Entiendo que usted atravesó por algún conflicto emocional durante la pandemia Covid-19 podría contarnos sobre esa experiencia?
¿Bien y usted cómo definiría la afectación que tuvo su familia debido a estos problemas?
¿Y usted cómo cree que estos problemas emocionales han afectado su vida?
¿Podría saber a qué usted le tuvo miedo?

¿Y recuerda si en algún momento de su vida experimento sensaciones como las que me acaba de manifestar antes del aislamiento social?
¿Las experiencias que usted me manifiesta haber sentido durante la pandemia con qué frecuencia las experimentaba?
¿Podría describirme lo mejor que usted pueda cada una de las sensaciones que experimento durante el aislamiento sean estas buenas o malas?
¿Y qué acciones tomaba usted para lidiar con estas, es decir que hacía para poder minimizar el impacto de las mismas en su vida y la de su familia?
¿Y usted cree que estas estrategias que utilizo le sirvieron para reducir la afectación que esto generaba?

Nota: Esta tabla muestra la entrevista que se aplicó a los participantes.

Elaboración propia

La población de estudio estará conformada por un universo de 10 participantes que serán seleccionados mediante criterios de inclusión no probabilísticos, socio demográficos Tabla 2, condiciones psicológicas Tabla 3 y condiciones físicas Tabla 4 , la población sujeta al estudio cumplirán con las siguientes características, adultos entre 18 a 64 años de edad, cabe destacar que las personas que participan de la investigación lo harán de forma libre y voluntaria para esto deberán firmar un consentimiento informado previo a su participación, enfocándonos en los principios éticos para la investigación médica establecida en la declaración de Helsinki. (Mundial, 2019).

Criterios de inclusión

Tabla 2

<i>Sociodemográfico</i>	
Edad	<i>De 18 a 64 años de edad</i>
Sexo	<i>Hombres Mujeres</i>
Tipo de convivencia	<i>Familiar</i>
Sustentabilidad económica	<i>Trabajo formal</i>

Nota: Esta tabla muestra las características sociodemográficas a incluirse en el estudio

Elaboración propia

Tabla 3

<i>Psicológicas</i>	
Clima familiar	<i>Alterado</i>
Estados emocionales	<i>Variables</i>
Trastornos mentales	<i>Opcional</i>
Enfermedad mental	<i>Obligatorio</i>

Nota: Esta tabla muestra las características psicológicas a incluirse en el estudio

Elaboración propia

Tabla 4

<i>Físicas</i>	
Sintomatología	Obligatorio
Sueño	<i>Variable</i>
Descanso	<i>Opcional</i>
Alimentación	<i>Opcional</i>

Nota: Esta tabla muestra las características psicológicas a incluirse en el estudio
Elaboración propia

La entrevista será grabada audiovisualmente y no sobrepasará los 10 minutos por cada uno de los participantes, posterior a esto se transcribirán cada uno de los criterios recolectados, documentos que reposarán en el computador del investigador. (Piza Burgos et al., 2019). Los datos obtenidos de las entrevistas se analizarán por medio de la metodología de Demaziere D. y Dubar C de acuerdo a los intereses científicos de la investigación generando criterios en cuanto al bienestar psico-emocional durante el aislamiento social por el COVID-19. (Guarate, 2019)

Resultados

En la presente investigación se logró evidenciar los factores que afectaron y beneficiaron a los participantes, se reunió a 10 personas con diferentes condiciones psicológicas, físicas y de género que cumplan con los criterios de inclusión antes expuestos en el estudio, en donde el 80% de esta población fue femenina mientras que el 20% de los mismos fueron masculinos, todos se encuentran en la edad estimada del 18 a 65 años, y el 100% reside en la ciudad de Ambato, localidad donde se realiza el estudio.

De acuerdo a la metodología Demaziere D. y Dubar C, con la que van a ser analizados los presentes resultados hemos tomado en cuenta un modelo de tablas que nos permitirán triangular la información, dentro de ellas plasmamos todas las variables que se denominan como factor común en todos los participantes de este modo las variables se transforman en factores que podemos dar a conocer a la comunidad científica.

Con el propósito de contribuir en la identificación de la importancia del bienestar psicoemocional además de identificar su grado de afectación en la población de estudio, hemos priorizado el contenido de la entrevista acorde a las necesidades de la investigación lo fundamental es obtener resultados que nos ayuden a determinar la importancia del bienestar psicoemocional y su impacto en el grado de afectación en la salud mental de la población durante el aislamiento social.

Pregunta 4; ¿Entiendo que usted atravesó por algún conflicto emocional durante la pandemia Covid-19 podría contarnos sobre esa experiencia?

Tabla 5 *Condiciones psicoemocionales*

Ítems	<i>Incertidumbre</i>	<i>Frustración</i>	<i>Miedo</i>	<i>Aseidad</i>	<i>Angustia</i>	<i>Depresión</i>	<i>Tristeza</i>	<i>Total</i>
Participantes			0	2	2	0		10
Porcentaje	0%	0%	00%	0%	0%	0%	0%	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados de la pregunta 1 del estudio acerca de las condiciones psicoemocionales que padecen o padecieron
Elaboración propia

En la Tabla 5 se plasman los resultados de la cuarta pregunta realizada a los participantes que nos ayuda a conocer su condición, donde el miedo está presente en el 100% de la población, del mismo modo la incertidumbre obtiene una gran incidencia ya que la misma en nuestro universo poblacional ocupa el 80% de los caso, otra de las condiciones que nos llaman la atención es que el 60% de los participantes padeció o padece de depresión, en tanto las variables frustración, angustia, ansiedad y tristeza obtienen el puntaje unitario del 20% en la población de estudio.

Pregunta 5. ¿Bien y usted cómo definiría la afectación que tuvo su familia debido a estos problemas?

Tabla 6

Afectación familiar

Ítems	<i>Unión familiar</i>	<i>Económico</i>	<i>Violencia psicológica</i>	<i>Violencia intrafamiliar</i>	<i>Distanciamiento familiar</i>	<i>Total</i>
Participantes	4	8	2	1	1	10
Porcentaje	40%	80%	20%	10%	10%	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados de la pregunta 5 del estudio acerca de la afectación familiar que padecen o padecieron
Elaboración propia

En la Tabla 6 podemos identificar las variables que afectaron directamente a esta población entre ellas logramos identificar que la economía es una de las más afectadas por el aislamiento social el 80% de la población manifiesta que sus problemas se originaron a partir de este factor, a la vez también manifiestan que la unión familiar estuvo presente en un 40% de las familias, sin embargo un factor alarmante es que la violencia psicológica que incluye los gritos y conductas inapropiadas a la convivencia se lo encontró en el 20% de los hogares y aún más alarmante la violencia intrafamiliar así mismo como el distanciamiento familiar están presentes en un 10% del universo estudiado.

De acuerdo a las características de la investigación las variables obtenidas influyen directamente en el aspecto psicoemocional de los participantes a lo que nos planteamos esa interrogante como afecta estas condiciones en la calidad de vida de los participantes Melanie nos responde “Emocionalmente para mí no fue tan devastador ya que sentía algo de miedo y angustia pero era controlable lo que si me afectó fue el encierro en sí que era feo el no poder salir a las calles como comúnmente lo hacíamos y la preocupación aumento por mi padre que le veía cada día más agobiado, las peleas constantes con mi madre además de su condición de salud” de igual manera

para Susana “ Ha afectado totalmente a mis relaciones sociales al ser una persona que trabaja con gente y estar acostumbrada a trabajar en grupo, estar aislada hizo que genere un miedo desmedido a la muerte la inseguridad además de la angustia que sentía al no poder generar dinero para satisfacer mis necesidades, esto ocasiono peleas con mi esposo que perdió su trabajo y mis hijos se encontraban en medio de todo este caos” por su lado Josue manifiesta “ Tuve mucho miedo me afecto tanto que tuve que posteriormente tratar mi depresión con un profesional al contagiarme de la enfermedad el temor a la muerte, la desesperación me orillaron a padecer de esta enfermedad que hoy en día y gracias a Dios lo he logrado controlar” criterios como los expuestos nos ayudan a concordar que el miedo estuvo presente en el 100% pero solo el 60% de los entrevistados afirman haber tenido miedo al contagio o la muerte y el 40% afirma sentir miedo por otras causas como la economía o pérdida del empleo, de la misma manera el 100% de ellos refieren que estas experiencias son totalmente nuevas y que no las habían experimentado antes.

También medimos la frecuencia con la que estas personas experimentaban estas condiciones a lo que nos plantemos: **Pregunta 9. ¿Las experiencias que usted me manifiesta haber sentido durante la pandemia con qué frecuencia las experimentaba?**

Tabla 7

Experiencias vividas

Ítems	<i>Permanente</i>	<i>Diario</i>	<i>Semanal</i>	<i>Mensual</i>	<i>Total</i>
Participantes	5	4	1	0	10
Porcentaje	50%	40%	10%	0%	100%

Nota: Esta tabla muestra los resultados de la pregunta 9 del estudio acerca de la frecuencia con la que los participantes experimentaban las condiciones psicoemocionales durante la pandemia.

Elaboración propia

De acuerdo a los entrevistados en la Tabla 7 se identifica que el 50 % de esta población sentía repercusión permanente, es decir experimentaban estas condiciones todo el día, un 40% manifestaron sentirlo diariamente, o varias veces en el día, solo el 10% afirma que fue esporádico tal vez una vez a la semana, estas condiciones varían acorde al estilo de vida que llevan los participantes, es decir varios de ellos realizaban actividades para distraerse como Melanie “Trataba de distraerme con algunas cosas, hacer ejercicio, escuchar música, ver la tv. Muy rara vez llegue a conversar con mis padres” o Susana manifiesta que “ Tratar de tomar las cosas con calma, la oración en casa con la familia, el cuidado y la protección, evitar exponerse, además de hacer el aseo y mantener la limpieza me ayudaron a contrarrestar este problema” de la misma a forma Josué nos dice “ No hice nada del otro mundo básicamente nos sentábamos a ver películas, hacer ejercicio o jugar en familia” estos factores ayudaron a que las cargas emocionales en estas personas las afecten de manera distinta tal es el caso que solo el 50% cree que en realidad estos aspectos ayudaron en realidad

Discusión

Al analizar los datos que arrojaron los resultados de la investigación, se logró identificar varios factores prevalentes en el universo de personas que participan del estudio, la principal variable que se identificó fue el miedo con una prevalencia del 100% de los participantes, los cuales afirman haber experimentado esta sensación durante el confinamiento en épocas de aislamiento, y que de hecho se mantiene actualmente, el miedo al contagio así como a la muerte propia o de familiares cercanos es uno de los aspectos que más le preocupa a la población. (Nereida, 2020) afirma que: “El miedo trae consigo otros efectos como la discriminación” (p.64). Sin duda que este conflicto emocional genera repercusiones psicosociales hemos evidenciado en el estudio que este no es un problema alejado de nuestra colectividad para Josué el miedo fue una variable que lo alejó incluso de su familia ya que aunque el parentesco es un factor sumamente importante dentro del núcleo familiar, él evitaba el contacto físico con sus familiares al menos así lo manifestó: “Para mí era mejor que mis familiares no me visiten ya que sentía que no tomaban las medidas necesarias y temía al contagio”.

En un estudio realizado en Colombia: “Los autores describieron una mayor prevalencia de síntomas mentales, como angustia, ansiedad, tristeza, (...), y la aparición de trastornos como la depresión, la ansiedad, el trastorno obsesivo-compulsivo, el estrés postraumático y el suicidio,

entre otros” (Larios-Navarro et al., 2020, para. 4). Concordando totalmente con Larios ya que logramos evidenciar en los resultados de nuestro estudio que la prevalencia de problemas mentales identifican un 20% de casos con las variables angustia, ansiedad y tristeza, mientras que en los trastornos mentales la depresión prevalece en un 60% de los participantes.

Cabe resaltar que la depresión es uno de los factores que aumentan la tasa o incidencia del suicido, el Ecuador por su lado es uno de los países latinoamericanos que presentan una de las tasas más elevada de la región con esta condición, alertando de alguna manera que este problema detonará nuevos casos ya que el 60% de entrevistados sufren o sufrieron de esta problemática considerándolo en el país un problema de salud pública. (Gerstner et al., 2018b)

Una de las nuevas variables que podemos identificar es la prevalencia de incertidumbre que generó el aislamiento social y ocupa el 80% de los casos en el estudio. Para Josué la incertidumbre se desarrolló en base a la enfermedad ya que el temor a la muerte era inminente el desconocimiento detono esta variable *“Si me contagié al inicio de la pandemia, fue una experiencia muy desagradable porque me dio la enfermedad muy fuerte tenía mucha depresión no sabía que iba a pasarme no me quería ni imaginar que esto terminara con mi vida”* mientras Melanie manifiesta que: *“Es una experiencia muy triste ya que se tuvo que pasar en la casa, la economía empeoro cada día que pasaba de esta manera el ambiente dentro de la casa fue muy complicado ya que mis padres vivían en medio de una gran estrés por el trabajo y sus cuentas que había que pagar esto nos afectó y emocionalmente fue muy complicado para mí en lo personal el nivel de incertidumbre fue demasiado alto ya que no sabía cómo actuar para ayudar en la casa o que hacer para mejorar la situación”* no podríamos decir que la incertidumbre y frustración que generó el aislamiento social fue únicamente en base a la nueva enfermedad sino también como un efecto colateral de la problemática global de la familia, es decir los problemas económicos, el estrés que generó el confinamiento, la pérdida de empleo funcionaron como desencadenantes de la incertidumbre al no saber cómo se solucionarían estos temas. (Martínez-Taboas, 2020b)

En diversos estudios se manifiesta que la repercusión del aislamiento social no solo se enfrasca en los aspectos psicoemocionales, uno de los factores más importantes para mantener el bienestar del mismo, es la variable economía puesto que si está se ve afectada los problemas mentales se mantienen latentes por el encierro en sí:

“Se habla a menudo de las repercusiones económicas de esta crisis sanitaria, llegando a declarar la necesidad de una “economía de guerra” por parte de algunos políticos, pero se obvia, en sus discursos, el enorme impacto psicológico que tendrán las consecuencias del brote pandémico del COVID-19. Una ola de depresión, ansiedad y estrés postraumático azotará nuestra sociedad tras esta crisis” (Rodríguez Cahill & Rodríguez Cahill, 2020, para. 1)

Es evidente que ha sido así, el 80% de los entrevistados nos afirman que los problemas psicoemocionales aumentaron cuando la economía del hogar se vio afectada, de tal modo que el estrés al que fueron expuesto era permanente, al menos el 50% de los participantes lo sintieron así, mientras que el 40% lo sintió diariamente, de esto desembocan varios problemas como: la violencia psicológica presente en un 20%, haciendo referente a la violencia psicológica como las discusiones verbales que potencian el estrés psicoemocional aumentando la prevalencia de nuevas variables no denotadas en otros estudios, de la misma manera la desunión familiar manifestada en un 10% y una problemática sumamente grave que es la violencia intrafamiliar, Latinoamérica presenta niveles sumamente alarmantes de violencia contra la mujer causando graves daños psicológicos o incluso la muerte de la misma. (Ortiz & Julieth, 2019) El estudio demuestra que la incidencia de la violencia intrafamiliar fue del 10%, es decir que la violencia física se presentó por primera vez en este porcentaje, la situación económica más la afectación psicoemocional conllevaron a todos estos precedentes demostrando de tal manera la importancia del bienestar psicoemocional y su grado de afectación que sufrió esta población en el presente estudio.

Para terminar pudimos también conocer estrategias que nos ayudan a subsanar esta problemática para (Cacay Ramos, 2021):

“Las estrategias de afrontamiento juegan un papel muy importante debido a que son éstas aquellas que equiparán al individuo con las herramientas necesarias y oportunas para hacer frente al estímulo estresor mediante la estabilización del desajuste emocional que comúnmente provocan las situaciones estresantes en el sujeto, a su vez el afrontamiento permite evitar que se desencadenen repercusiones a futuro.” (p. 4)

Podemos nosotros dar fe de esta afirmación ya que los participantes que utilizaron estrategias para aliviar o minimizar los problemas psicoemocionales que género el aislamiento social, evidencian que estos no afrontaron problemas de mayor envergadura, es decir aunque el miedo, la incertidumbre estuvo presente en sus pensamientos no lo sufrieron de manera permanentemente

y mucho menos sufrieron complicaciones como el desarrollo de un trastorno mental como la depresión, de la misma manera no afrontaron problemas de violencia intrafamiliar aunque la economía de los mismos fue también afectada a diferencia de un minúsculo porcentaje de la población que no utilizó ninguna estrategia de alivio y que si se vio envuelto en problemas de violencia intrafamiliar y psicológica.

Para Josué y Melanie el hacer ejercicio, ver televisión y escuchar música ayudó en este proceso ya que ocupaban el tiempo en este distractor y no recordaban los problemas tanto epidemiológico como de hogar “la musicoterapia, como parte de la medicina alternativa, es un método que favorece la salud mental y física.” (Muñoz et al., 2020, p. 89)

Conclusiones

Finalmente el estudio logro determinar la importancia del bienestar psicoemocional y grado de afectación en la población identificando diferentes variables a las que estuvieron expuestos los participantes durante el aislamiento social, podemos darnos cuenta que el temor es uno de los factores que afectan a toda la población, y lo vuelve un factor de riesgo al potenciar otras conductas psicoemocionales como la incertidumbre, la tristeza, la ansiedad o en el peor de los casos, deriva en la aparición o empeoramiento de trastornos mentales como la depresión o la angustia, motivando a los mismos a optar por comportamientos ajenos a su proceder un claro ejemplo de estos son los suicidios o la violencia intrafamiliar o psicológica.

Es necesario como profesionales de la salud involucrarnos en esta problemática ya que si hablamos de salud la prevención es fundamental para preservar la misma y de hecho estamos enmarcados en el dicho “más vale prevenir que curar” y no solo lo debemos hacer en torno a la salud física, como lo describimos anteriormente debemos enfocarnos en el bienestar biopsicosocial de la persona. Por esta razón hemos investigado para llegar a conocer y plantear estrategias con las que podemos reducir el impacto de esta problemática, en donde si optamos por estrategias como la musicoterapia establecida dentro de la medicina natural lograremos minimizar el impacto del estrés producido ante situaciones alarmantes no solo hablando en el contexto de pandemia sino más bien globalizando estas estrategias para la reducción de esta variable que tanto daño le hace a nuestra comunidad afectando su calidad de vida y el buen vivir en comunidad.

Referencias

1. Bericat, E., & Acosta, M. J. (2020). El impacto del COVID-19 en el bienestar emocional de los trabajadores en Uruguay. Equipos Consultores (Montevideo, Uruguay).
2. Cacay Ramos, M. S. (2021). Estrategias de afrontamiento en docentes relacionadas con el confinamiento y estrés desde la perspectiva cognitivo conductual. <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/16788>
3. Cano Muñoz, L. V., Collazos González, D., Suarez Perdomo, C. D., & Villalba Orozco, L. V. (2020). Condiciones de bienestar de los adultos mayores en la ciudad de Neiva durante el confinamiento por COVID-19. Organización Mundial de la Salud OMS (2020). Alocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19. Recuperado de: <https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>. <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/28727>
4. Eidman, L. (2020). Bienestar emocional, psicológico y social en adultos argentinos en contexto de pandemia por covid-19. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862020000200069
5. García, M. B. B. (2019). Normas relativas al consentimiento informado y su interpretación, en un fallo de la corte interamericana de derechos humanos. *Prudentia Iuris*, 88, 125-147.
6. Gerstner, R. M. F., Soriano, I., Sanhueza, A., Caffé, S., & Kestel, D. (2018a). Epidemiología del suicidio en adolescentes y jóvenes en Ecuador. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 42. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.100>
7. Gerstner, R. M. F., Soriano, I., Sanhueza, A., Caffé, S., & Kestel, D. (2018b). Epidemiología del suicidio en adolescentes y jóvenes en Ecuador. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 42, e100. <https://doi.org/10.26633/rpsp.2018.100>
8. Guarate, Y. (2019). Vista de Análisis de las entrevistas en la investigación cualitativa: Metodología de Demazière D. y Dubar C. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/711/662>
9. Larios-Navarro, A., Bohórquez-Rivero, J., Naranjo-Bohórquez, J., & Sáenz-López, J. (2020). Impacto psicológico del aislamiento social en el paciente comórbido: A propósito

- de la pandemia COVID-19. *Revista Colombiana De Psiquiatria*, 49(4), 227-228.
<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.07.002>
10. Martínez-Taboas, A. (2020a). Pandemias, COVID-19 y Salud Mental: ¿Qué Sabemos Actualmente? *Revista Caribeña de Psicología*, 143-152.
 11. Martínez-Taboas, A. (2020b). Pandemias, COVID-19 y Salud Mental: ¿Qué Sabemos Actualmente? *Revista Caribeña de Psicología*, 143-152.
 12. Mundial, A. M. (2019). Declaración de Helsinki de la AMM-Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos.
 13. Muñoz, S. T., Salazar, S. L. S., Manchay, R. D., Illescas, M. C., Gutierrez, S. C. H., & Chero, M. J. S. (2020). Musicoterapia en la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios. *Medicina naturista*, 14(1), 86-90.
 14. Nereida, V. (2020). Vista de Afrontamiento del COVID-19: Estrés, miedo, ansiedad y depresión. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913/858>
 15. Ortega, D. (2020). Aislamiento social por Covid-19 | UTPL. <https://vinculacion.utpl.edu.ec/es/aislamiento-social-por-covid-19-0>
 16. Ortiz, R., & Julieth, N. (2019). Daño psicológico en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar en Latinoamérica. Acosta Velez, M. (2015). Comportamiento de la violencia intrafamiliar. Recuperado de <http://www.medicinalegal.gov.co/documents/20143/49523/Violencia+intrafamiliar+primera+parte.pdf/16ff71ee-06ae-d0d9-d38b-4e7562e4ed18>.
<https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/15755>
 17. Piza Burgos, N. D., Amaiquema Márquez, F. A., Beltrán Baquerizo, G. E., Piza Burgos, N. D., Amaiquema Márquez, F. A., & Beltrán Baquerizo, G. E. (2019). Métodos y técnicas en la investigación cualitativa. Algunas precisiones necesarias. *Conrado*, 15(70), 455-459.
 18. Rodríguez Cahill, C., & Rodríguez Cahill, C. (2020). Cinco retos psicológicos de la crisis del COVID-19. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(6), 583-588.
<https://doi.org/10.19230/jonnpr.3662>
 19. Tarapué Román, D. E. (2018). Programa de bienestar psicoemocional en personas con discapacidad. <https://academica-e.unavarra.es/xmlui/handle/2454/29630>

20. Wiesen, G. T., & Cortada, E. B. (2021). Impacto emocional de la pandemia por SARS-CoV-2 en profesionales sanitarios. *Fmc*, 28(3), 141-142. <https://doi.org/10.1016/j.fmc.2020.11.002>

© 2021 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).