



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en Psicología Clínica

Estrés y Emociones Predominantes en la Experiencia de los
Adolescentes de 11 a 19 años Derivada del Confinamiento por
COVID-19

Investigación empírica con metodología cuantitativa

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Karla Maribel Cruz Cerón

Directora: Mtra. Mónica Jasmín Montoya García

Vocal: Mtra. Xóchitl Teresa Gutiérrez Camacho



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 14 de junio de 2021



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

**Estrés y Emociones Predominantes en la Experiencia de los Adolescentes de 11 a 19
Años Derivada del Confinamiento por COVID-19**

Índice

Resumen	5
Abstract.....	6
Introducción	7
Marco Teórico.....	8
Conceptos Básicos.....	9
COVID-19 y Confinamiento	10
Impacto en la Salud Mental de la Población General Derivado del Confinamiento	12
El Estrés y las Emociones Durante la Adolescencia	13
Los Adolescentes y el Confinamiento.....	15
Intervención Cognitivo-Conductual con Adolescentes	16
Planteamiento del Problema	17
Descripción del Problema.....	17
Justificación.....	18
Preguntas de Investigación	21
Hipótesis	21
Hipótesis de variable estrés.....	21
Hipótesis de la variable percepción de la experiencia sobre el confinamiento por COVID-19 (estado emocional).	21
Objetivos Generales	22
Objetivos Específicos.....	22
Método.....	22
Población	22

Procedimiento de selección de muestra	23
Participantes.....	23
Escenario	24
Tipo de investigación.....	24
Diseño de investigación.....	24
Enfoque metodológico.....	25
Variables	27
Variable Independiente: Confinamiento por COVID-19	27
Variables Dependientes: Estrés y Estado Emocional (Percepción de la experiencia)	27
Materiales e instrumentos.....	28
Procedimiento de aplicación.....	29
Análisis de datos	29
Análisis y Discusión de Resultados.....	30
Conclusiones	45
Referencias.....	48
Apéndices	52
Apéndice A. Consentimiento informado.....	52
Apéndice B. Redes semánticas naturales	52
Apéndice C. Escala de estrés percibido (PSS-14).....	53
Apéndice D. Datos demográficos	56

Resumen

En la presente investigación, se indaga sobre las emociones derivadas del confinamiento originado por COVID-19, ya que hoy en día la población mundial se encuentra atravesando por una situación muy complicada, esto se debe a la pandemia ocasionada por el COVID- 19. Los objetivos principales consisten identificar la percepción de estrés generado por el confinamiento que poseen los adolescentes de 11 a 19 años y conocer las emociones predominantes en los adolescentes de 11 a 19 años en la percepción de su experiencia derivada por el confinamiento por COVID-19. Se utiliza una muestra de 128 adolescentes, de los cuales 64 son mujeres y 64 son hombres de entre 11 y 19 años, la selección de la muestra se realizó por medio de muestras no probabilísticas por conveniencia. Se realiza una investigación cuantitativa con un alcance descriptivo y un diseño de investigación transeccional o transversal. Dentro de lo hallazgos principales se encontró que los adolescentes de 11 a 19 años se sienten estresados durante el confinamiento por COVID-19; no existen diferencias significativas en la percepción del estrés de acuerdo al sexo y perciben su experiencia sobre el confinamiento por COVID-19 con emociones predominantes negativas. Con los resultados obtenidos, se concluye que se responden las preguntas de investigación, se cumple con los objetivos principales y específicos satisfactoriamente; se cumple con la hipótesis de investigación para la variable estrés y con la hipótesis de investigación para la variable percepción de la experiencia sobre el confinamiento por COVID-19.

Palabras clave: Aislamiento social, adolescencia, coronavirus, emocional, distanciamiento social, SARS-CoV-2.

Abstract

In this research, the emotions derived from the confinement caused by COVID-19 are investigated, since today the world population is going through a very complicated situation, this is due to the pandemic caused by COVID-19. The main objectives are to identify the perception of stress generated by confinement in adolescents aged 11 to 19 years and to know the predominant emotions in adolescents aged 11 to 19 in the perception of their experience derived from confinement by COVID-19. A sample of 128 adolescents is used, of which 64 are women and 64 are men between 11 and 19 years old. The selection of the sample was carried out by means of non-probabilistic samples for convenience. A quantitative research is carried out with a descriptive scope and a transectional or cross-sectional research design. Among the main findings, it was found that adolescents from 11 to 19 years old feel stressed during confinement by COVID-19; There are no significant differences in the perception of stress according to sex and they perceive their experience of confinement for COVID-19 with predominantly negative emotions. With the results obtained, it is concluded that the research questions are answered, the main and specific objectives are satisfactorily met; the research hypothesis for the stress variable and the research hypothesis for the perception of experience variable on confinement by COVID-19 are met.

Keywords: Social isolation, adolescence, coronavirus, emotional, social distancing, SARS-CoV-2.

Introducción

Actualmente todo el mundo se está enfrentando a una situación muy difícil, esto se debe al coronavirus SARS-CoV-2, el cual se ha denominado COVID-19, por lo que debido a esta situación, los diferentes gobiernos se han visto en la necesidad de tomar diversas medidas preventivas, como son: el confinamiento, el aislamiento y el distanciamiento social, que en consecuencia ha ocasionado diferentes problemas, entre ellos, el estrés, que de acuerdo con diversos autores los adolescentes se han visto severamente afectados. Es importante mencionar que la adolescencia es el cambio en el desarrollo entre la niñez y la adultez, y esta etapa trae consigo importantes cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales, por ello, el impacto de situaciones estresantes puede afectar su vida significativamente.

Como objetivos principales de la investigación se plantea identificar la percepción de estrés generado por el confinamiento que poseen los adolescentes de 11 a 19 años, así como conocer cuáles son las emociones predominantes en los adolescentes de 11 a 19 años en la percepción de su experiencia derivada del confinamiento por COVID-19. Dentro de los objetivos específicos se plantea identificar si existe diferencia en el estrés percibido de acuerdo al sexo y conocer la emoción predominante en los adolescentes de 11 a 19 años en la percepción de su experiencia derivada por el confinamiento por COVID-19.

La presente investigación contiene información general sobre el estrés en la adolescencia, datos acerca del coronavirus SARS-CoV-2 o COVID-19 sobre en donde inicia y las medidas implementadas por los diferentes gobiernos a nivel mundial; se expone sobre el Impacto en la salud mental de la población general derivado del confinamiento; se habla del estrés y las emociones durante la adolescencia; los adolescentes y el confinamiento; la intervención cognitivo conductual con adolescentes; enfoque metodológico (metodología cuantitativa); diseño de investigación (diseño no experimental no transeccional); características de la muestra; instrumentos y materiales que se utilizaron; análisis y discusión de resultados y las conclusiones a las que se llegaron.

Marco Teórico

Esté apartado tiene la finalidad de fundamentar la presente investigación, en donde se proporciona una idea general sobre el tema de la misma; se exponen diferentes conceptualizaciones, así como también, se abordan diferentes temas de interés que se encuentran relacionados entre ellos.

Primeramente, se exponen una serie de conceptos que son de gran importancia debido a que se debe tener en cuenta el significado de los conceptos para de esta forma lograr identificarlos, conocer sus características e identificar las diferencias existentes.

Posteriormente, se habla acerca del COVID-19 y el confinamiento, se habla sobre sus características, se hace mención de su origen, sobre algunas de las estrategias implementadas en diferentes países y la forma en la que las han ejecutado.

Después se expone brevemente información acerca de algunas investigaciones preliminares que hasta el momento se han realizado, estas, relacionadas con el Impacto en la salud mental de la población general derivado del confinamiento. Siguiendo con el tema, se habla sobre el Estrés y las emociones durante la adolescencia, destacando la concepción y definición del estrés y las emociones, del mismo modo, se presenta información sobre el impacto del estrés en los adolescentes y las características de las emociones que presentan.

Se continúa hablando sobre Los Adolescentes y el confinamiento, en esta parte se expone acerca del inicio de la Jornada Nacional de Sana Distancia (JNSD) en donde toda la población, incluyendo a los adolescentes comienzan con un confinamiento como medida de prevención, al igual que se inicia con la suspensión de clases, también se habla sobre la forma en la que la población se ha visto afectada ante el confinamiento.

Por último, se aborda el tema de la Intervención Cognitivo-Conductual con adolescentes, se expone sobre algunos de los diferentes ámbitos y situaciones en las que se puede utilizar, así como las diferentes técnicas que pueden ser utilizadas.

Conceptos Básicos

Antes de iniciar es de gran importancia abordar los siguientes conceptos, para poder entenderlos, conocer sus características y entender sus diferencias, ya que posteriormente se mencionarán y es importante conocer en que radican cada uno de ellos.

Cuarentena: Desde el punto de vista de Sánchez y de La Fuente (2020) este concepto hace referencia a la restricción, voluntaria u obligatoria, del desplazamiento de personas que han estado expuestos potencialmente al contagio de alguna enfermedad y/o que se encuentren infectados. En el lapso de este tiempo, las personas deben permanecer en un lugar determinado hasta que termine el periodo de incubación de la enfermedad, en donde se debe garantizar asistencia médica, soporte psicológico, refugio y alimentación.

Aislamiento: De acuerdo con Sánchez y de La Fuente (2020) es la separación física de las personas contagiadas de aquellas que están sanas. Esta medida es efectiva cuando se ha hecho una detección temprana de la enfermedad y se aísla a la persona infectada en un espacio específico, evitando el contacto con los demás.

Distanciamiento social: Sánchez y de La Fuente (2020) este consiste en alejarse de lugares concurridos y restringir la interacción entre las personas tomando cierta distancia física o evitando el contacto directo entre ellas. Se implementa cuando en una comunidad existen personas infectadas que, al no haber sido identificadas ni aisladas, pueden seguir transmitiendo la enfermedad. Esto implica el cierre de lugares donde existe mayor concentración de personas como escuelas, centros comerciales, sitios para eventos sociales, oficinas, entre otros.

Confinamiento: En palabras de Sánchez y de La Fuente (2020) el confinamiento es una intervención que se aplica a nivel comunitario cuando la cuarentena, el aislamiento y el distanciamiento social han sido insuficientes para contener el contagio de una enfermedad. Se combinan estrategias para reducir las interacciones sociales como el distanciamiento social, el uso obligatorio de mascarillas, restricción de horarios de circulación, suspensión del transporte, cierre de fronteras, entre otras.

COVID-19 y Confinamiento

Todo inicia en diciembre de 2019 en el estado de Wuhan, China; este problema comienza como un brote infeccioso originado por el virus “coronavirus SARS-CoV-2”, el cual se ha denominado COVID-19.

La Comisión Municipal de Salud de Wuhan, provincia de Hubei, China, anuncia una serie de casos de neumonía, de los cuales posteriormente se determina que son originados por un nuevo tipo de coronavirus (COVID-19).

El 4 de enero de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) informa de la presencia de un conglomerado de casos de neumonía en Wuhan.

Posteriormente, el día 10 de enero de 2020, la OMS publica una serie de técnicas y recomendaciones dirigidas hacia todos los países del mundo, proporcionando información sobre la forma en la que se pueden detectar casos, sobre como ejecutar y/o aplicar las pruebas de laboratorio, el manejo clínico, una lista de productos básicos para hacer frente a enfermedades, así como la forma en la que pueden encargarse de los posibles casos de COVID-19.

El día 13 de enero de 2020 se confirma oficialmente el primer caso de COVID-19 fuera de China, por lo que la OMS publica el primer protocolo de la prueba de la reacción en cadena de la polimerasa con retro transcripción (PCR-RT) para diagnosticar el nuevo coronavirus COVID-19.

Finalmente, debido a la propagación del virus y a su gravedad, el día 11 de marzo de 2020 la OMS informa que el virus COVID-19 se ha extendido por varios países y continentes, por lo que se determina que el mundo se encuentra envuelto en una pandemia, por lo que el director general de la OMS pide a todos los países que adopten medidas urgentes y agresivas.

Alrededor del mundo se comenzaron a tomar diferentes medidas de prevención y cada gobierno inicia con la implementación del confinamiento, aunque las medidas han variado de acuerdo a los países y sus gobiernos.

Del mismo modo y en respuesta a la petición del director general de la OMS, México, comienza con la transmisión de información confiable y oficial, a su vez, difunde una serie de recomendaciones para evitar el contagio del virus, también inicia con jornadas de distanciamiento social o confinamiento.

Como medida de prevención y cuidado para todos los habitantes, el día 23 de marzo de 2020 arranca la Jornada Nacional de Sana Distancia (JNSD), cuyo fin es generar un distanciamiento físico entre la población para evitar la propagación del virus y mantener a la mayoría de la población a salvo.

Cuando se inicia con la implementación de la Jornada Nacional de Sana Distancia se contempla que esta solo se realizaría por un tiempo determinado, por lo que no se contempla que esta se realice por un tiempo prolongado, sin embargo, el confinamiento se fue alargando y esto ha generado diferentes complicaciones dentro del país, tanto a nivel nacional como a nivel individual.

Siguiendo esta línea, cabe mencionar que el confinamiento dentro de nuestro país, México, ha originado diversos problemas, ya que es una situación sin precedentes recientes dentro de nuestro país, de acuerdo con Esquivel (2020) se ha generado un gran impacto sobre la actividad económica, sobre el gasto y el consumo, sobre el empleo y la pobreza. Igualmente, Barraza (2020) menciona que a partir del confinamiento se reportó una mayor sintomatología en el estrés, y que en cuanto la población es más joven la sintomatología es aún mayor.

A pesar de que con el paso del tiempo se han abierto establecimientos y diversos lugares recreativos, cierta parte de la población aún se mantiene en confinamiento, y el distanciamiento social sigue impactando en la vida de la población y en especial, en la vida de los adolescentes.

A continuación, se aborda el tema sobre el impacto en la salud mental de la población general derivado del confinamiento, esto, para identificar de qué forma se ha visto afectada la población en general para después continuar con la población en la que se basa esta investigación e ir de lo general hasta lo particular.

Impacto en la Salud Mental de la Población General Derivado del Confinamiento

Diversos autores como Shah, Kamrai, Mekala, Mann, Desai y Patel (2020) mencionan que la cuarentena domiciliar se encuentra relacionada con el estrés psicológico y representan un peligro para la salud mental.

La salud mental de la población general se ha visto afectada debido al confinamiento originado por el COVID-19, Hernández (2020) menciona que el “COVID-19 repercute negativamente sobre la salud mental de las personas de la población en general, y en particular, sobre los grupos poblacionales más vulnerables” (p. 590).

Hernández (2020) también menciona que la inseguridad relacionada con el COVID-19, el distanciamiento social, el aislamiento y la cuarentena, pueden agravar la salud mental de la población, así como pueden existir diversas situaciones en la vida de la población que puedan atenuar un mayor riesgo psicosocial, estas situaciones pueden ser la dependencia a bebidas alcohólicas, personas con soledad indeseada, personas sin hogar, entre otras más.

Por otro lado, el impacto que ha tenido el confinamiento por COVID-19 en la población general de acuerdo con Apaza, Seminario y Santa-Cruz (2020) el confinamiento social obligatorio se encuentra directamente relacionado con la presencia de factores psicosociales el estrés, la depresión y ansiedad. Estos autores también mencionan que “las mujeres son más vulnerables al estrés en una situación de aislamiento social obligatorio producto del Covid-19 que los varones” (p. 406).

Gordon (2020) comenta que debido a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y otras autoridades sanitarias de todo el mundo con respecto a el distanciamiento social y las cuarentenas para combatir la infección por el COVID-19 representan estrés y esto conduce a la ansiedad y el miedo entre la población general, que se combina con las progresivas preocupaciones por la salud y bienestar de sus familias. Del mismo modo, comenta que la población general bajo el aislamiento social puede desarrollar severos problemas psicológicos y hasta la desintegración de la salud mental.

El Estrés y las Emociones Durante la Adolescencia

Es importante concebir y conocer las emociones que se presentan en la adolescencia para de esta forma entender que sucede con los adolescentes durante el confinamiento.

Dentro de la concepción del estrés, Cortés (2020) lo define como la conducta heredada, defensiva y/o adaptativa, con activación específica neuroendocrina ante un estresor amenazante.

Otros autores dan la siguiente definición:

Llamamos estrés a la reacción por la cual el organismo se coloca en estado de máxima alerta, generando una serie de modificaciones psicofísicas (tensión muscular, taquicardia, atención aumentada, aceleración del ritmo respiratorio, etc.) para afrontar diferentes situaciones de demanda. La reacción suele ser la misma ante diferentes tipos de estresores (estresores = situaciones capaces de generar estrés).

Es un tipo de reacción, más o menos primitiva, que compartimos con el resto de los integrantes del reino animal puesto que generalmente no participan áreas superiores de la corteza cerebral (que se encuentran solo en el cerebro humano) (Cascardo y Resnik, 2016, p. 14).

El impacto del estrés en los adolescentes de acuerdo con Cortés (2020), es fuerte, perdurable y específico del sexo, en parte debido a que las hormonas sexuales y las hormonas del estrés interactúan para dar forma a respuestas endocrinas futuras, así como la activación de la respuesta al estrés, provoca alteraciones genéticas en múltiples regiones del cerebro en seres humanos.

Moyolema (2019), dice que los adolescentes, pueden experimentar cualquier tipo de estrés (Eustrés y Distrés) todos los días y que la mayoría de estos sienten más estrés cuando perciben una situación como peligrosa, difícil o dolorosa y no poseen las habilidades para enfrentarla, también menciona que un número de influencias físicas, psicológicas y sociales son ejercidas sobre el sujeto en esta etapa del desarrollo.

En cuanto a las emociones, estas son disposiciones mentales que generan actitudes, y de acuerdo con Palomera, Salguero y Ruiz-Aranda (2012) a las emociones las podemos considerar como un proceso adaptativo que pueden llevar a un cambio personal y de las interacciones sociales, mejorando la experiencia y beneficiando la obtención de metas y la solución de problemas, de igual manera, estas nos aportan información sobre los pensamientos e intenciones de otras personas y nos permite dirigir efectivamente los encuentros sociales. También podemos decir que las emociones son uno de los componentes que se encuentran presentes en todo proceso psicológico, de igual manera, es considerado como uno de los aspectos centrales de la experiencia humana.

Centrándose en las emociones en la adolescencia, Papalia y Martorrel (2020) afirma que “los adolescentes procesan la información sobre las emociones con la amígdala, mientras que los adultos usan el lóbulo frontal. Por consiguiente, los adolescentes suelen hacer juicios menos exactos y menos razonados” (p. 354).

En la adolescencia se pueden presentar dos tipos de emociones, las emociones negativas y las emociones positivas; algunas de las emociones que se llegan a presentar en la etapa de la adolescencia son las siguientes: Aflicción, hostilidad, síntomas de depresión, empatía, culpa, angustia, entre otras. De lado de las emociones positivas, estas pueden impactar en la vida de los adolescentes y ser beneficiosas para la vida de estos, Rodríguez, Oñate y Mesurado, (2017) las define como “aquellas experiencias emocionales en las que predomina el placer o bienestar, con una interpretación personal positiva del suceso, por lo que traen consigo una cascada de cambios subjetivos a nivel fisiológico, psicológico, conductual e incluso social” (p. 1).

Con respecto a las emociones negativas Papalia y Martorrel (2020) establece que “Las emociones negativas y las oscilaciones del estado de ánimo son más intensas durante la adolescencia temprana, debido quizá al estrés asociado con la pubertad. En la adolescencia tardía, la emocionalidad suele estabilizarse” (p. 370).

Los Adolescentes y el Confinamiento

En México a partir del día 23 de marzo de 2020 arranca la JNSD, en donde toda la población, incluyendo a los adolescentes comienzan con un confinamiento como medida de prevención, este confinamiento consiste en permanecer en su domicilio para realizar un distanciamiento social y de esta manera poder mantenerse seguro. Como se menciona en el reporte especial de Infancias Encerradas en Personas jóvenes que realiza la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México, las medidas de sana distancia en los jóvenes mexicanos radican en el lavado constante de manos, saludo a distancia y recuperación efectiva; pausa temporal de actividades no fundamentales; posponer eventos masivos, y cuidar de las personas mayores.

Otra de las medidas de prevención que se establece en la JNSD es la suspensión de clases presenciales en todos los niveles educativos hasta el 7 de mayo de 2020, por lo que la Secretaría de Educación Pública (SEP) lanzó el programa Aprende en Casa, esto en apoyo a la educación y como medida de prevención para que los adolescentes se mantengan seguros en sus hogares y continúen con el confinamiento. Sin embargo, el periodo de suspensión de clases presenciales y el periodo de confinamiento que se establece en un inicio no se cumple y aún se continúa con ellos.

Durante el confinamiento se establece lo que se denominó semáforo COVID-19, el cual funge como indicador de riesgo epidemiológico, el semáforo presenta cuatro niveles de riesgo: rojo, sólo actividades económicas esenciales y el desplazamiento cercano al lugar de residencia; naranja, actividades no esenciales con 30% de capacidad; amarillo, se permiten todas las actividades y la apertura de espacios públicos, con las medidas de cuidado, y verde, normalización de las actividades. La Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México (2020), comenta que en la población joven “las medidas afectaron de manera general a 13 248 825 personas de entre 15 y 20 años de edad. De éstas, 50.7% son hombres y 49.3% mujeres. Dicha población representa 10.4% de la población total del país” (p. 20).

Intervención Cognitivo-Conductual con Adolescentes

La intervención cognitivo-conductual con adolescentes se puede realizar en diferentes ámbitos, algunas situaciones en las que se puede utilizar es en adolescentes víctimas de acoso escolar, en casos de ansiedad, en casos de depresión, en situaciones de estrés, entre otros.

Antón, García y García (2016) aplicó una intervención cognitivo-conductual dirigido a una adolescente, cuyos objetivos fueron mejorar sus habilidades sociales y asertivas, aumentar su autoestima, desarrollar habilidades de resolución de problemas, y reforzar sus habilidades de comunicación y para poder alcanzar los objetivos se utilizaron las siguientes técnicas: reestructuración cognitiva, entrenamiento en habilidades sociales, asertivas y comunicativas, exposición, resolución de problemas y activación conductual.

Melero (2017) aplicó una intervención cognitivo-conductual en una adolescente tardía de 18 años de edad con trastorno depresivo mayor. Para el tratamiento cognitivo-conductual se utilizaron las siguientes técnicas: psicoeducación, activación conductual, entrenamiento en respiración diafragmática, auto instrucciones de afrontamiento, técnicas de asertividad y reestructuración cognitiva.

Existen diferentes técnicas de intervención cognitivo-conductual que se aplican en los adolescentes, algunas de ellas son: Terapia cognitiva de Beck, que se basa en que las emociones y conductas de las personas están influidas por su percepción de los eventos; psicoeducación, consiste en la explicación de los distintos constructos psicológicos y variables que expliquen el problema; entrenamiento en respiración diafragmática, la cual ayuda a la reducción de ansiedad y estrés, por medio de una serie de respiraciones usando el diafragma; entrenamiento en auto instrucciones de afrontamiento, cuyo objetivo es cambiar el diálogo interno del paciente para facilitar el afrontamiento de cierta tarea, contexto o suceso; entrenamiento asertividad, es el entrenamiento en habilidades sociales; reestructuración cognitiva, utilizada para identificar y corregir los patrones de pensamiento negativos y entrenamiento en autocontrol, para controlar situaciones de malestar, malentendido o tensión.

Planteamiento del Problema

Descripción del Problema

Hoy en día la sociedad de todo el mundo se encuentra está atravesando por una situación muy complicada, esto se debe a la pandemia ocasionada por el virus COVID-19, sobre este tema, la pandemia ha originado diversos problemas dentro de la población mundial, entre ellos el estrés, provocado por diversos factores como; el temor sobre el impacto del virus en la salud de los adolescentes, de sus familiares, amigos o seres queridos, el aislamiento social extendido, los problemas económicos y la incertidumbre que aún nos acecha.

Como medida de prevención ante el posible contagio del virus, se estableció un confinamiento domiciliario, en donde se debe de permanecer en sus hogares para prevenir un contagio del virus, y solo se permite salir a las personas que necesitan ir a trabajar y/o realizar actividades esenciales. Sin embargo, el confinamiento ha tenido un importante impacto negativo en los adolescentes, ya que este ha generado diferentes fuentes de estrés.

De acuerdo con Barraza (2020) el estrés durante pandemia se ha producido por un proceso de adaptación en donde las personas han valorado algunas de las demandas o exigencias del entorno, lo que ha generado síntomas o reacciones que demuestran el desequilibrio personal generado por estrés que se está viviendo y esto ha llevado al individuo a realizar algunas acciones para aminorar o hacer más manejable el estrés.

Diferentes medios de comunicación han declarado que debido al estrés que se vive en la actualidad se han observado un incremento en diferentes problemas como son la ansiedad y depresión, e incluso, se alertó que el encierro por COVID-19 podría haber aumentado los casos de suicidio derivado del estrés; el estrés puede generar afectaciones en la salud de los adolescentes, por lo que es importante indagar acerca del estrés que viven los adolescentes, y de esta forma tener la posibilidad de estudiar la influencia que tiene el estrés por confinamiento y conocer las emociones predominantes que se generan ante esta situación.

Justificación

Actualmente nuestro país y todo el mundo está atravesado por una problemática social, esto debido a la pandemia por COVID-19. Debido a esta situación los gobiernos de cada país se han visto afectados, y en consecuencia han tomado como medida de prevención realizar aislamiento social o un confinamiento domiciliario para la población.

En la encuesta realizada por la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México (CDHCM), denominada #InfanciasEncerradas, se obtuvieron diferentes resultados en cuanto a cómo perciben los adolescentes el confinamiento, entre las respuestas obtenidas, los adolescentes mencionaron que para ellos el encierro es tristeza, aburrimiento, frustración, ansiedad, estrés, estresante, entre otras. En cuanto al estrés podemos decir que es un problema de salud que afecta el bienestar mental y físico de las personas. “El estrés es sin duda un problema de salud de primera clase y no solamente por el estrés mismo, sino porque es la puerta de entrada para diferentes enfermedades” (Castro, 2019. p. 10).

De acuerdo con Moyolema (2019) la mayoría de los adolescentes experimentan mayor estrés cuando perciben un entorno como peligroso, difícil o doloroso y ellos no poseen los medios para enfrentarlo o abordarlo, estos pueden sentir estrés de cualquier tipo todos los días, hablando específicamente de la necesidad de mantenerse en aislamiento social. Del mismo modo, Barraza (2020), menciona que el estrés psicológico se ha manifestado en un incremento de la sintomatología presentada a partir del confinamiento, de igual manera se identificó que la población más joven ha referido un mayor nivel de sintomatología a diferencia del resto de la población.

Se han realizado diferentes estudios referentes a las consecuencias derivadas del confinamiento, entre las variables se encuentra el estrés, uno de ellos se realizó en China, en donde se administró la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) a 1.210 personas, del 31 de enero al 2 de febrero de 2020 y se obtuvo que el 8.1% de los participantes presentó niveles de estrés de moderados a graves.

Ozamiz, Dosil, Picaza e Idoiaga (2020), realizaron un estudio para conocer los niveles de estrés y ansiedad en la Comunidad Autónoma Vasca, en donde encontraron casos con niveles severos y extremadamente severos de estrés y ansiedad.

Durante el aislamiento social por el virus COVID-19, la población adolescente puede presentar diversos cambios emocionales, y de acuerdo con Sánchez (2020), el director del Hospital Psiquiátrico Infantil “Dr. Juan N. Navarro”, el Dr. Emmanuel Sarmiento Hernández, alertó que la salud emocional de los adolescentes está en riesgo, ya que son considerados como un grupo de alta vulnerabilidad, de igual manera se menciona que la especialista en adolescentes en UNICEF México, destacó que la importante necesidad de poner atención a esta población, debido a que se encuentran en una etapa en la que el desarrollo social y emocional constituyen parte importante de su crecimiento.

Continuando con la salud mental del adolescente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que:

Una de cada seis personas tiene entre 10 y 19 años de edad.

Los trastornos mentales representan el 16% de la carga mundial de enfermedades y lesiones en las personas de edades comprendidas entre 10 y 19 años.

La mitad de los trastornos mentales comienzan a los 14 años o antes, pero en la mayoría de los casos no se detectan ni se tratan.

La depresión es una de las principales causas de enfermedad y discapacidad entre adolescentes a nivel mundial.

El suicidio es la tercera causa de muerte para los jóvenes de edades comprendidas entre los 15 y los 19 años.

No abordar los trastornos mentales de los adolescentes tiene consecuencias que se extienden hasta la edad adulta, y que afectan tanto a la salud física como a la mental y limitan las oportunidades de llevar una vida adulta satisfactoria (Organización Mundial de la Salud, 2020, párr. 1).

Por otro lado, Papalia y Martorrel (2017) mencionan que la adolescencia es una de las ocho etapas del desarrollo humano y esta abarca de los 11 años a alrededor de los 19 o 20 años, y la definen como la “Transición del desarrollo entre la niñez y la adultez que implica importantes cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales” (p. 323).

La adolescencia es un periodo de transformación por la que atraviesa el ser humano, el cual implica cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y/o sociales, a lo que Papalia y Martorrel (2017), nos explican que el adolescente presenta diversas características en los diferentes aspectos de su desarrollo; especificando que las características del desarrollo físico en la adolescencia son el crecimiento físico y distintos cambios, se presenta la madurez reproductiva y los principales riesgos de salud corresponden a problemas de conducta, en cuanto al desarrollo cognitivo se desarrolla la capacidad del pensamiento abstracto y el razonamiento científico, persiste la inmadurez del pensamiento en algunas actitudes y conductas, la educación se enfoca en la preparación para la universidad o el trabajo, en el desarrollo psicosocial se presenta la búsqueda de identidad, incluyendo la sexual, generalmente las relaciones con los padres son buenas, sus iguales tienen una influencia positiva o negativa.

Debido a todos los conflictos que se pueden originar a causa del estrés por confinamiento, y las características que se presentan en la adolescencia es importante conocer la percepción de estrés que presentan los adolescentes permitiendo conocer a su vez el estado emocional con el que cuentan. También es importante destacar que el estrés que ha generado la pandemia por el virus COVID-19, puede desgastar a la población en general, pero debido a la susceptibilidad de los adolescentes les puede afectar en una proporción mayor. Abordar el tema del estrés por confinamiento y el estado emocional en los adolescentes puede ser muy beneficioso, ya que en un futuro se podrían crear programas de intervención para disminuir o eliminar los niveles de estrés que presentan los adolescentes durante el confinamiento, influyendo de manera importante en la percepción de su estado emocional.

Preguntas de Investigación

- ¿Cuál es la percepción del estrés generado por el confinamiento en adolescentes de 11 a 19 años?
- ¿Cuáles son las emociones predominantes en los adolescentes de 11 a 19 años en la percepción de su experiencia derivada por el confinamiento por COVID-19?
- ¿Existe diferencia en el estrés percibido de acuerdo al sexo en adolescentes de 11 a 19 años?

Hipótesis

Hipótesis de variable estrés.

- H1: Los adolescentes de 11 a 19 años se sienten estresados durante el confinamiento por COVID-19.
- H0: Los adolescentes de 11 a 19 años no se sienten estresados durante el confinamiento por COVID-19.
- Ha: Los adolescentes de 11 a 19 años se sienten casi nunca o nunca estresados durante el confinamiento por COVID-19.

Hipótesis de la variable percepción de la experiencia sobre el confinamiento por COVID-19 (estado emocional).

- H1: Los adolescentes de 11 a 19 años perciben su experiencia sobre el confinamiento por COVID-19 con emociones predominantes negativas.
- H0: Los adolescentes de 11 a 19 años no perciben su experiencia sobre el confinamiento por COVID-19 con emociones predominantes negativas.
- Ha: Los adolescentes de 11 a 19 años perciben su experiencia sobre el confinamiento COVID-19 con emociones predominantes positivas.

Objetivos Generales

Identificar la percepción de estrés generado por el confinamiento que poseen los adolescentes de 11 a 19 años.

Conocer las emociones predominantes en los adolescentes de 11 a 19 años en la percepción de su experiencia derivada por el confinamiento por COVID-19 (estado emocional).

Objetivos Específicos

- Identificar si existe diferencia en el estrés percibido de acuerdo al sexo.
- Conocer la emoción predominante en los adolescentes de 11 a 19 años en la percepción de su experiencia derivada por el confinamiento por COVID-19.

Método

En el presente apartado se presenta información sobre la población utilizada; el procedimiento empleado para la selección de la muestra; las características de los participantes que componen la muestra; el escenario en donde se realiza la investigación; el tipo de investigación que se realiza y sus características; el diseño de investigación y sus características; el enfoque metodológico empleado para la investigación; las variables, tanto la independiente como dependientes; los materiales (redes semánticas naturales) e instrumentos (Escala de estrés percibido o PSS-14) que se utilizaron; el procedimiento que se realiza para la aplicación y la herramienta de análisis de datos que se utiliza para la obtención de resultados.

Población

La población está compuesta por una muestra de 128 adolescentes con un rango de edad que va de los 11 años hasta los 19 años, de los cuales 64 son mujeres y 64 son hombres; tienen una escolaridad que va de la primaria a la preparatoria o equivalente; radican en México.

En los siguientes apartados, se habla sobre el procedimiento utilizado en la selección de la muestra y características de la población.

Procedimiento de selección de muestra

La selección de la muestra se realizó por medio de muestras no probabilísticas (muestras dirigidas) por conveniencia.

El muestreo no probabilístico es una técnica de muestreo en la cual seleccionamos la muestra basada en un juicio subjetivo en lugar de hacer la selección al azar, estas “suponen un procedimiento de selección orientado por las características de la investigación, más que por un criterio estadístico de generalización” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 189).

Así mismo el muestreo por conveniencia es una técnica de muestreo no probabilística donde las muestras de la población se seleccionan solo porque están disponibles para el investigador. Estas muestras se seleccionan solo porque son fáciles de reclutar y porque el investigador no consideró seleccionar una muestra que represente a toda la población.

Otzen y Manterola (2017) afirman que las técnicas de muestreo no probabilístico por conveniencia hacen posible la elección de aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Tomando como base la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador. En el siguiente apartado se mencionan las características de la muestra.

Participantes

Se utiliza una muestra de 128 adolescentes, 64 (50%) mujeres y 64 (50%) hombres de entre 11 y 19 años, en donde 4 (3.1 %) de los participantes tienen 11 años, 4 (3.1%) tienen 12 años, 3 (2.3%) tienen 13 años, 6 (4.7%) tienen 14 años, 24 (18.8%) tienen 15 años, 15 (11.7%) tienen 16 años, 29 (22.7%) tienen 17 años, 26 (20.3%) tienen 18 años y 17 (13.3%) tienen 19 años. En cuanto a su ocupación 103 (80.5%) de los adolescentes son estudiantes, 23 (18%) estudian y trabajan y 2 (1.6%) solo trabajan. Dentro de su estado civil 96 (75%) son solteros, 29 (22.7%) tienen novio/a y 3 (2.3%) están casados.

Su escolaridad va desde la primaria hasta la preparatoria o equivalente de donde 4 (3.1%) de ellos tienen una escolaridad de primaria, 28 (21.9) tienen una escolaridad de secundaria y 96 (75%) tienen una escolaridad de preparatoria o equivalente.

En el lugar de residencia se encontró que 30 (23.4%) radican en la Ciudad de México, 94 (73.4%) radican en el Estado de México, 1 (0.8%) radican en el estado de Hidalgo, 1 (0.8%) radican en el estado de Oaxaca, 1 (0.8%) radican en el estado de Puebla y 1 (0.8%) radican en el estado de Tlaxcala.

Escenario

La investigación se realizó por medio de un formulario de Google Forms, en dicho formulario se integró un consentimiento informado, la escala de estrés percibido (PSS-14) y redes semánticas naturales, en donde se utilizaron cinco estímulos. En dicha investigación hubo participantes de la Ciudad de México, el Estado de México, Hidalgo, Oaxaca, Puebla y Tlaxcala.

Tipo de investigación

Se realiza una investigación cuantitativa con un alcance descriptivo y un diseño de investigación transeccional o transversal (no experimental).

Se utiliza un estudio de alcance descriptivo, ya que con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, características y perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis, o sea, “únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 92).

Diseño de investigación

Se utiliza el diseño no experimental transeccional, ya que este se enfoca en recopilar datos en un solo momento. “Los diseños de investigación transeccional o transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 154). El objetivo de los diseños transeccionales descriptivos, es indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población.

Enfoque metodológico

Se utiliza la Metodología Cuantitativa, “De manera general, puede decirse que los modelos de investigación cuantitativa llevan un proceso deductivo, buscan relaciones de asociación y mantienen un diseño estático en el que se definen las categorías de manera previa al estudio” (Moreno y Cuevas, 2012, p. 52). Este tipo de metodología busca determinar la fuerza de asociación y correlación entre las variables, pretende la generalización y objetivación de los resultados por medio de una muestra representativa, que permite hacer inferencias acerca de una población determinada. Sus fases son:

1. Fase conceptual.

- Formulación y delimitación del problema, se determina que es lo que se pretende investigar, se construye a partir del conocimiento de la situación problemática.
- Revisión de la literatura, es la búsqueda de los conocimientos que sirven para fundamentar aquello que se pretende estudiar.
- Construcción del marco teórico, se construye un referente teórico, este representa el contexto teórico dentro del cual se ubica el problema.
- Formulación de hipótesis, “el investigador anticipa una explicación probable de los fenómenos o del hecho que se estudia y plantea respuestas al mismo” (Monje, 2011, p. 23).

2. Fase de planeación y diseño.

- Selección de un diseño de investigación.
- Identificación de la población a estudiar, es la necesidad de especificar el grupo o persona al cual son aplicables los resultados del estudio.
- Selección de los métodos e instrumentos, es la definición de los métodos e instrumentos a utilizar para medir las variables de la investigación.
- Diseño del plan de muestreo.
- Término y revisión del plan de investigación.

- Realización del estudio piloto y las revisiones, se somete a prueba el estudio principal mediante un estudio a pequeña escala, con el fin de determinar la validez de los métodos y procedimientos utilizados.

3. Fase empírica.

- Recolección de datos, se realiza por medio de los instrumentos diseñados en la metodología.
- Preparación de los datos para análisis, “una vez que se recolectan los datos se efectúan algunas actividades preliminares antes de realizar el análisis real de los mismos.” (Monje, 2011, p. 28)

4. Fase analítica.

- Análisis de datos, los datos son procesados y analizados de una manera ordenada y coherente con el fin de comprender patrones y relaciones, y se utilizan las técnicas de análisis elegidas en el diseño de investigación.
- Interpretación de resultados, se ve el sentido de los resultados y se examinan las implicaciones de lo observado dentro de un contexto más amplio. “La interpretación comprende la comparación de los resultados del análisis con los objetivos de estudio” (Monje, 2011, p. 30).

5. Fase de difusión.

- Comunicación de las observaciones, el proceso termina adecuadamente cuando se escribe el informe final, ya que la investigación carecería de valor si los resultados no son comunicados a otras personas.
- Aplicación de las observaciones: Cuya finalidad “es contribuir a la transformación de la realidad en sus diferentes manifestaciones. Por importantes que sean los hallazgos de una investigación, si estos no se aplican en el mundo real terminarán constituyendo un ejercicio intelectual por demás inocuo o estéril” (Monje, 2011, p. 30).

Variables

Variable Independiente: Confinamiento por COVID-19

Definición operacional: La OMS (2020) la establece como una medida de prevención, que consiste en permanecer en el domicilio particular para realizar un distanciamiento social cuya finalidad es poder mantenerse seguro y evitar contraer el virus COVID-19.

Definición conceptual: De acuerdo con la OMS (2020) es el aislamiento preventivo de una persona expuesta a una enfermedad contagiosa. Del mismo modo y de acuerdo con Sánchez y de La Fuente (2020) el confinamiento es una intervención que se aplica cuando las medidas preventivas han sido insuficientes para contener el contagio de una enfermedad; se combinan estrategias para reducir las interacciones sociales como el distanciamiento social, el uso obligatorio de mascarillas, restricción de horarios de circulación, suspensión del transporte, cierre de fronteras, entre otras.

Variables Dependientes: Estrés y Estado Emocional (Percepción de la experiencia)

Estrés

Definición operacional: Cascardo y Resnik (2016) mencionan que es una reacción que se presenta en una persona originando que el organismo se mantenga en estado de alerta. Se mide con la Escala de estrés percibido (PSS-14).

Definición conceptual: Como afirma Cascardo y Resnik (2016) el estrés es la reacción por la cual el organismo se coloca en estado de máxima alerta, generando una serie de modificaciones psicofísicas para afrontar diferentes situaciones de demanda. La reacción suele ser la misma ante diferentes tipos de estresores, es un tipo de reacción que compartimos con el resto de los integrantes del reino animal puesto que generalmente no participan áreas superiores de la corteza cerebral.

Estado emocional

Definición operacional: De acuerdo con Palomera, Salguero y Ruiz-Aranda (2012) son las emociones que se presentan durante el confinamiento. Se conoce por medio de la aplicación de redes semánticas naturales.

Definición conceptual: Palomera, Salguero y Ruiz-Aranda (2012) mencionan que son las emociones y que a estas las podemos considerar como un proceso adaptativo que pueden llevar a un cambio personal y de las interacciones sociales; son uno de los componentes que se encuentran presentes en todo proceso psicológico y es considerado como uno de los aspectos centrales de la experiencia humana.

Materiales e instrumentos

1. Escala de estrés percibido (PSS-14) (Apéndice C).

Conformada por 14 ítems que incluyen preguntas directas sobre los niveles de estrés experimentados en el último mes. Utiliza un formato de respuesta tipo Likert de 5 alternativas, con un rango de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo), la puntuación en los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 se califica de forma invertida. La escala puntúa de 0 a 56; las puntuaciones superiores indican un mayor estrés percibido. La escala PSS-14 ha demostrado ser fiable y válida para evaluar el estrés en diversas poblaciones.

2. Redes semánticas naturales (Apéndice B)

De acuerdo con Castañeda (2016), las redes semánticas naturales tienen el propósito de aproximarse al estudio del significado de manera natural, evitando la utilización de taxonomías artificiales, para consolidarse como una de las más sólidas aproximaciones al estudio del significado psicológico, y con esto, al estudio del conocimiento, del mismo modo, estas son consideradas como una técnica híbrida cuantitativa-cualitativa, la cual nos permite concebir una idea clara de la representación que se tiene de la información en memoria, y que hace referencia al significado que tiene un concepto en particular para los participantes o sujetos de una investigación.

Esta técnica se basa en el uso de palabras o frases de estímulo con referencia al tema o situación que se pretende investigar o conocer, para lo que primero se les solicita a los sujetos que anoten cinco palabras o términos (palabras definitorias o asociadas) que se relacionen con las palabras o frases estímulo, para que posteriormente se enumeren o jerarquicen del 1 al 5 las palabras anotadas según la importancia para cada sujeto o participante.

Para la aplicación de las redes semánticas se utilizan cinco palabras de estímulo y un distractor, estas fueron: aislamiento social, COVID-19, familia, amigos y escuela como palabras estímulo y flor como palabra distractora.

Procedimiento de aplicación

Para el desarrollo de la investigación se aplicó una encuesta On line, utilizando la aplicación Google compartiendo el link del mismo, posteriormente se recolectaron los datos de la Escala de estrés percibido (PSS-14). Para la captura y análisis de datos se utiliza Excel, posteriormente se realizó un análisis de datos cuantitativo y estadístico por medio del programa SPSS. En el formulario de Google se agregó una primera sección para el consentimiento informado (Apéndice A), en la segunda sección se agregó una serie de preguntas para obtener datos demográficos (Apéndice D) y en la última sección se agregó la Escala de estrés percibido (PSS-14) (Apéndice C) y las redes semánticas (Apéndice B).

Análisis de datos

La herramienta de análisis con la que se analizaron los datos obtenidos es con el programa estadístico SPSS, en dicho programa se realizó la prueba estadística t de Student para muestras independientes, esto, para comparar los niveles de estrés y conocer si existen diferencias significativas en los niveles de estrés en adolescentes de 11 a 19 años durante el confinamiento ocasionado por la pandemia generada por COVID-19 de acuerdo al sexo.

Análisis y Discusión de Resultados

En el presente apartado se exponen los resultados encontrados derivados de la presente investigación; teniendo en cuenta que para su obtención se aplica la Escala de estrés percibido (PSS-14), así como la aplicación redes semánticas naturales haciendo uso de cinco estímulos a 128 adolescentes de entre 11 y 19 años de edad, los resultados que se encontrados se plantean a continuación.

Dentro de los resultados que se pueden observar en la Tabla 1, el puntaje total obtenido en la Escala de estrés percibido (PSS-14) que más repite es el rango desde 29 puntos hasta 42 puntos, siendo este el rango con más frecuencia en los participantes, lo que significa que los adolescentes a menudo están estresados.

Tabla 1

Rango de puntajes de los participantes de la PSS-14.

Puntajes	Participantes
0-14=casi nunca o nunca está estresado	0
15-28=de vez en cuando está estresado	60
29-42=a menudo está estresado	63
43-56=muy a menudo está estresado	5

Por otro lado, y de acuerdo con los resultados registrados en la Tabla 2, se encuentra que la media total de la muestra en el puntaje obtenido en la escala de estrés percibido (PSS-14) es igual a 29.88, lo cual indica que los participantes a menudo están estresados, por ello, se encuentra que se acepta la hipótesis de investigación la cual menciona que los adolescentes de 11 a 19 años se sienten estresados durante el confinamiento por COVID-19.

Tabla 2*Estadísticos de la PSS-14*

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación
Escala_PSS14	128	21	49	29.88	6.243
N válido (por lista)	128				

En cuanto a la frecuencia que se presenta en los puntajes totales dentro de la Escala de estrés percibidos (PSS-14) obtenidos por los participantes se pueden observar en la Tabla 3, teniendo que el puntaje total obtenido en la escala PSS-14 más frecuente es de 28 puntos con un total de 11 participantes, lo que significa que los adolescentes de entre 11 y 19 años de vez en cuando están estresados, por el contrario, los puntajes menos frecuentes obtenidos son 37 y 42 puntos (a menudo está estresado) con un participante y 44 puntos (muy a menudo está estresado) puntos con un participante.

También se puede observar en la Tabla 3, dentro de los puntuaciones obtenidas en la escala de estrés percibido (PSS-14), en el rango de puntuación de 21 a 28 puntos se tiene que el 46.90% de los adolescentes de entre 11 y 19 años se encuentra que de vez en cuando están estresados, de igual manera en los puntajes de 29 a 42 puntos se tiene que el 49.20% de los adolescentes de entre 11 y 19 años se encuentra que a menudo están estresados, finalmente dentro de los puntajes de 43 a 59 puntos se tiene que el 3.90% de los adolescentes de entre 11 y 19 años se encuentra que muy a menudo están estresados.

Considerando los resultados obtenidos de la Escala de estrés percibido registrados dentro de la Tabla 3, se observa que el puntaje menor obtenido es de 21 puntos, por el contrario, el puntaje más elevado obtenido es de 49 puntos.

Tabla 3*Puntuaciones de Escala PSS-14.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	21	9	7.0	7.0	7.0
	22	8	6.3	6.3	13.3
	23	7	5.5	5.5	18.8
	24	6	4.7	4.7	23.4
	25	6	4.7	4.7	28.1
	26	4	3.1	3.1	31.3
	27	9	7.0	7.0	38.3
	28	11	8.6	8.6	46.9
	29	8	6.3	6.3	53.1
	30	8	6.3	6.3	59.4
	31	5	3.9	3.9	63.3
	32	4	3.1	3.1	66.4
	33	7	5.5	5.5	71.9
	34	9	7.0	7.0	78.9
	35	2	1.6	1.6	80.5
	36	7	5.5	5.5	85.9
	37	1	.8	.8	86.7
	38	5	3.9	3.9	90.6
	40	4	3.1	3.1	93.8
	41	2	1.6	1.6	95.3
	42	1	.8	.8	96.1
	43	2	1.6	1.6	97.7
	44	1	.8	.8	98.4
	45	1	.8	.8	99.2
	49	1	.8	.8	100.0

Por lo tanto, estos resultados afirman lo que menciona Moyolema (2019), este autor menciona que la mayoría de los adolescentes experimentan mayor estrés cuando perciben un entorno como peligroso, difícil o doloroso, en este caso el confinamiento por COVID-19, en cuanto al punto de vista de Barraza (2020), este expresa que el estrés psicológico se ha manifestado en un incremento de la sintomatología presentada a partir del confinamiento, así como se identificó que la población más joven ha referido un mayor nivel de sintomatología a diferencia del resto de la población.

Como se puede observar dentro de la tabla 4 se encuentran las estadísticas de la muestra total de 128 adolescentes divididos en 64 hombres y 64 mujeres, de acuerdo al sexo, los hombres tienen una media igual a 29.28 con una desviación igual a 5.935, por otro lado, las mujeres tienen una media igual a 30.47 con una desviación igual a 6.529, lo cual nos proporciona datos para conocer si existen diferencias significativas de acuerdo al sexo en cuanto los niveles de estrés.

Tabla 4

Estadísticas de grupo

	Sexo	N	Media	Desviación	Desviación Error promedio
Escala_PSS14	Hombre	64	29.28	5.935	.742
	Mujer	64	30.47	6.529	.816

En cuanto a la aplicación de la prueba t para muestras independientes los resultados encontrados se encuentran en la tabla 5, estos demuestran que debido a que el p-valor o valor de la significancia en los niveles de estrés en la escala PSS-14 es igual a 0.284, con el nivel de confianza del 95%, se encontró que no existen diferencias significativas entre el sexo (hombres y mujeres) en los niveles de estrés percibido de los adolescentes de entre 11 a 19 años. Estos datos contrastan con lo que menciona Cortés (2020), este comenta que el impacto del estrés en los adolescentes es fuerte, perdurable y específico del sexo, en parte debido a que las hormonas sexuales y las hormonas del estrés interactúan para dar forma a respuestas endocrinas futuras.

Tabla 5

Prueba t para muestras independientes

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
								Inferior	Superior	
Escala PSS14	Se asumen varianzas iguales	.854	.357	-1.077	126	.284	-1.187	1.103	-3.370	.995
	No se asumen varianzas iguales			-1.077	124.868	.284	-1.187	1.103	-3.370	.995

En relación con las emociones predominantes en los adolescentes de 11 a 19 años en la percepción de su experiencia derivada por el confinamiento por COVID-19, en la tabla 6 se puede observar que en el estímulo aislamiento social los adolescentes perciben estrés, soledad, tristeza, aburrimiento y encierro, cabe mencionar que hubo un total de 189 palabras definidoras para este estímulo, por otro lado, en la figura 1 podemos ver que la palabra definidora utilizada con más frecuencia es estrés. Estos resultados demuestran que la percepción de la experiencia de los adolescentes de entre 11 y 19 años presentan emociones predominantes negativas en relación con el aislamiento social.

Tabla 6

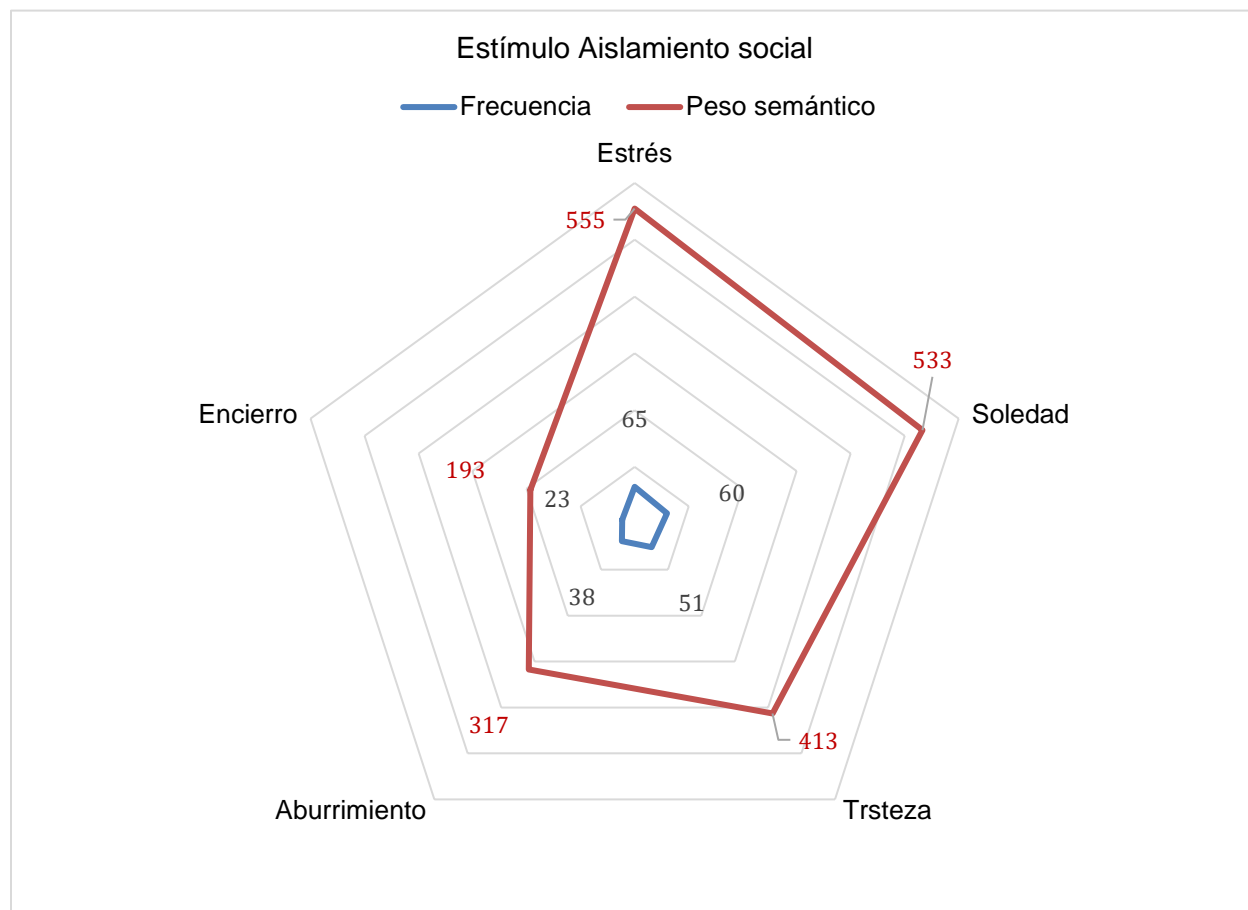
Resultados de palabra estímulo aislamiento social

DEFINIDORA	Orden	1	2	3	4	5	***P. S.
		Ponderación	10	9	8	7	
1. Estrés	*F	22	11	17	10	5	65
	**V. P.	220	99	136	70	30	555
2. Soledad	*F	27	11	10	12	0	60
	**V. P.	270	99	80	84	0	533
3. Tristeza	*F	10	14	10	5	12	51
	**V. P.	100	126	80	35	72	413
4. Aburrimiento	*F	8	10	11	5	4	38
	**V. P.	80	90	88	35	24	317
5. Encierro	*F	6	6	5	3	3	23
	**V. P.	60	54	40	21	18	193

Nota. *Frecuencia **Valor ponderado ***Peso semántico

Figura 1

Estímulo aislamiento social



Nota. La figura representa el peso semántico y la frecuencia obtenida de las palabras definidoras que se le dieron a la palabra estímulo Aislamiento social.

En la tabla 7 se puede observar que las palabras definidoras que utilizaron con mayor frecuencia con respecto al estímulo COVID-19 los adolescentes mencionaron enfermedad, muerte, tristeza, miedo y virus cabe mencionar que hubo un total de 136 palabras definidoras para este estímulo, por otro lado, en la figura 2 podemos ver que la palabra definidora utilizada con más frecuencia es enfermedad.

Estos resultados demuestran que la percepción de la experiencia de los adolescentes de entre 11 y 19 años presentan emociones predominantes negativas en relación con el COVID-19.

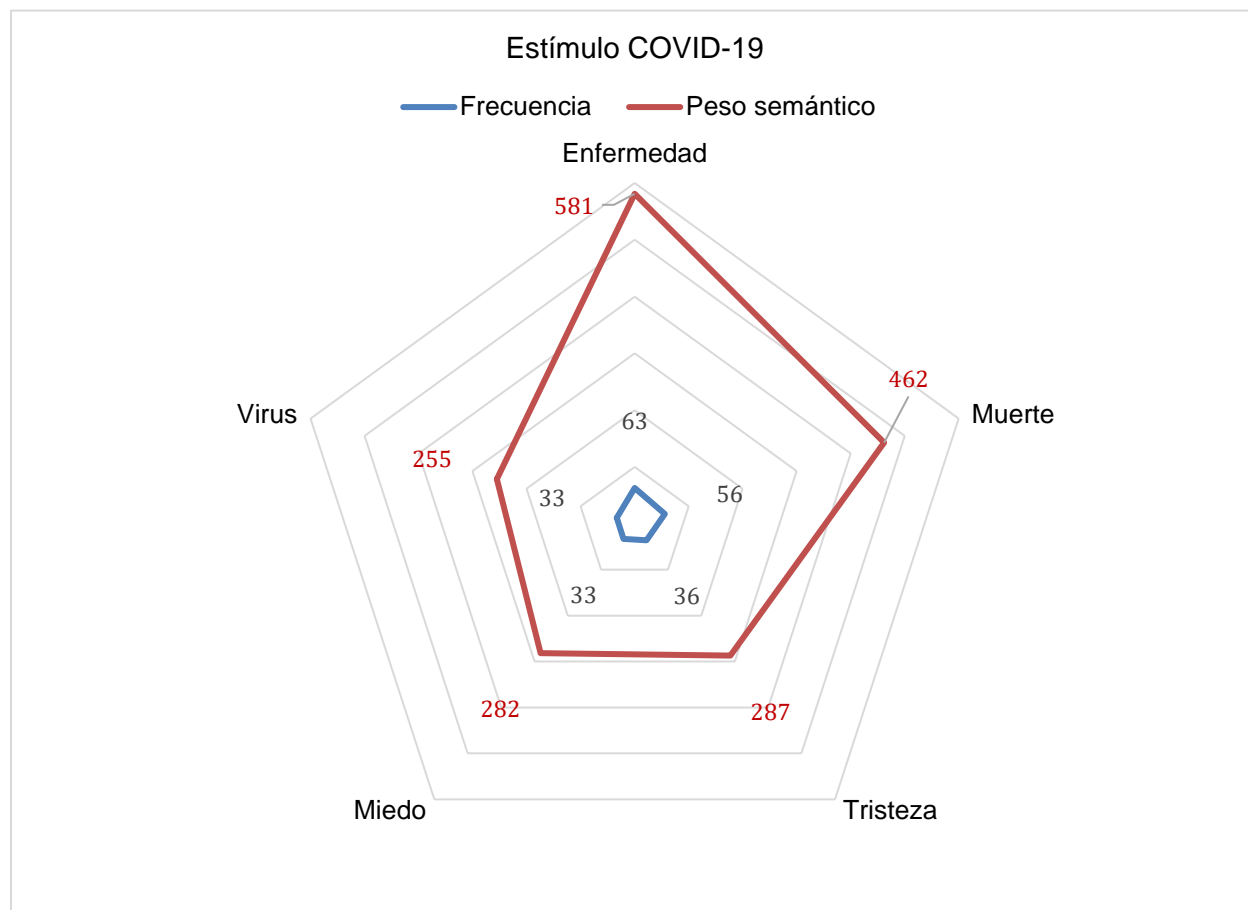
Tabla 7*Resultados de palabra estímulo COVID-19*

DEFINIDORA	Orden	1	2	3	4	5	***P.S.
		Ponderación	10	9	8	7	
1. Enfermedad	*F	37	13	6	4	3	63
	**V. P.	370	117	48	28	18	581
2. Muerte	*F	11	14	9	6	16	56
	**V. P.	110	126	72	42	112	462
3. Tristeza	*F	6	8	8	7	7	36
	**V. P.	60	72	64	49	42	287
4. Miedo	*F	11	8	6	4	4	33
	**V. P.	110	72	48	28	24	282
5. Virus	*F	10	10	1	3	6	30
	**V. P.	100	90	8	21	36	255

Nota. *Frecuencia **Valor ponderado ***Peso semántico

Figura 2

Estímulo COVID-19



Nota. La figura representa el peso semántico y la frecuencia obtenida de las palabras definidoras que se le dieron a la palabra estímulo COVID-19.

En la tabla 8 se puede observar que las palabras definidoras que utilizaron con mayor frecuencia con respecto a la palabra estímulo familia, los adolescentes mencionaron amor, felicidad, unión, apoyo y confianza, cabe mencionar que hubo un total de 185 palabras definidoras para este estímulo, por otro lado, en la figura 3 se puede observar que la palabra definidora utilizada con más frecuencia es amor.

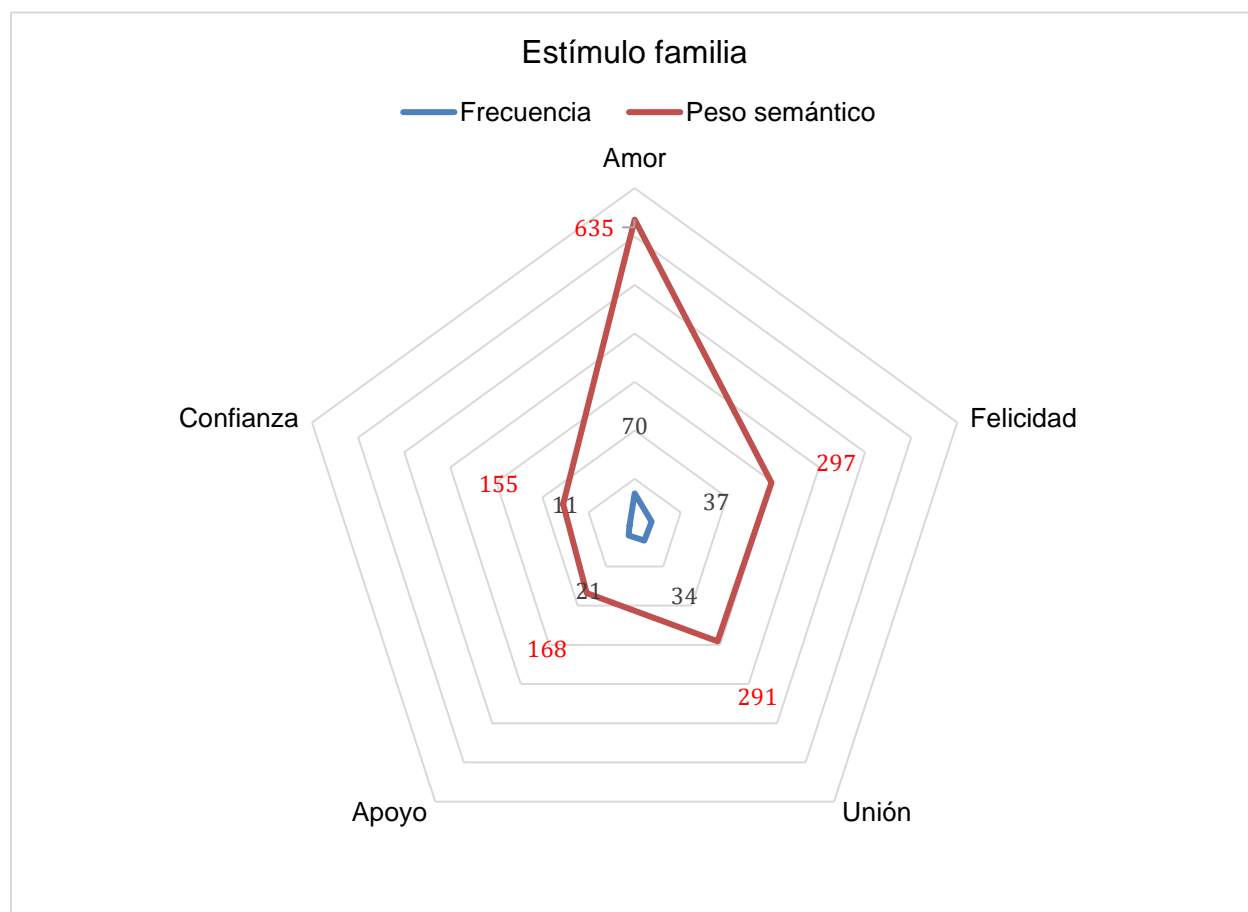
Estos resultados demuestran que la percepción de la experiencia de los adolescentes de entre 11 y 19 años presentan emociones predominantes positivas en relación con su familia.

Tabla 8

Resultados de palabra estímulo familia

DEFINIDORA	Orden	1	2	3	4	5	***P.S.
	Ponderación	10	9	8	7	6	
1. Amor	*F	37	17	6	4	6	70
	**V. P.	370	153	48	28	36	635
2. Felicidad	*F	8	6	7	11	5	37
	**V. P.	80	54	56	77	30	297
3. Unión	*F	11	9	4	8	2	34
	**V. P.	110	81	32	56	12	291
4. Apoyo	*F	4	3	6	5	3	21
	**V. P.	40	27	48	35	18	168
5. Confianza	*F	0	4	8	1	8	21
	**V. P.	0	36	64	7	48	155

Nota. *Frecuencia **Valor ponderado ***Peso semántico

Figura 3*Estímulo familia*

Nota. La figura representa el peso semántico y la frecuencia obtenida de las palabras definidoras que se le dieron a la palabra estímulo familia.

En la tabla 9 se puede observar que las palabras definidoras que utilizaron con mayor frecuencia con respecto a la palabra estímulo amigos, los adolescentes mencionaron felicidad, confianza, amistad, apoyo y diversión, cabe mencionar que hubo un total de 183 palabras definidoras para este estímulo, por otro lado, en la figura 4 podemos ver que las palabras definidoras utilizadas con más frecuencia para este estímulo son felicidad y confianza, sin embargo la que tiene un mayor peso semántico es la palabra felicidad.

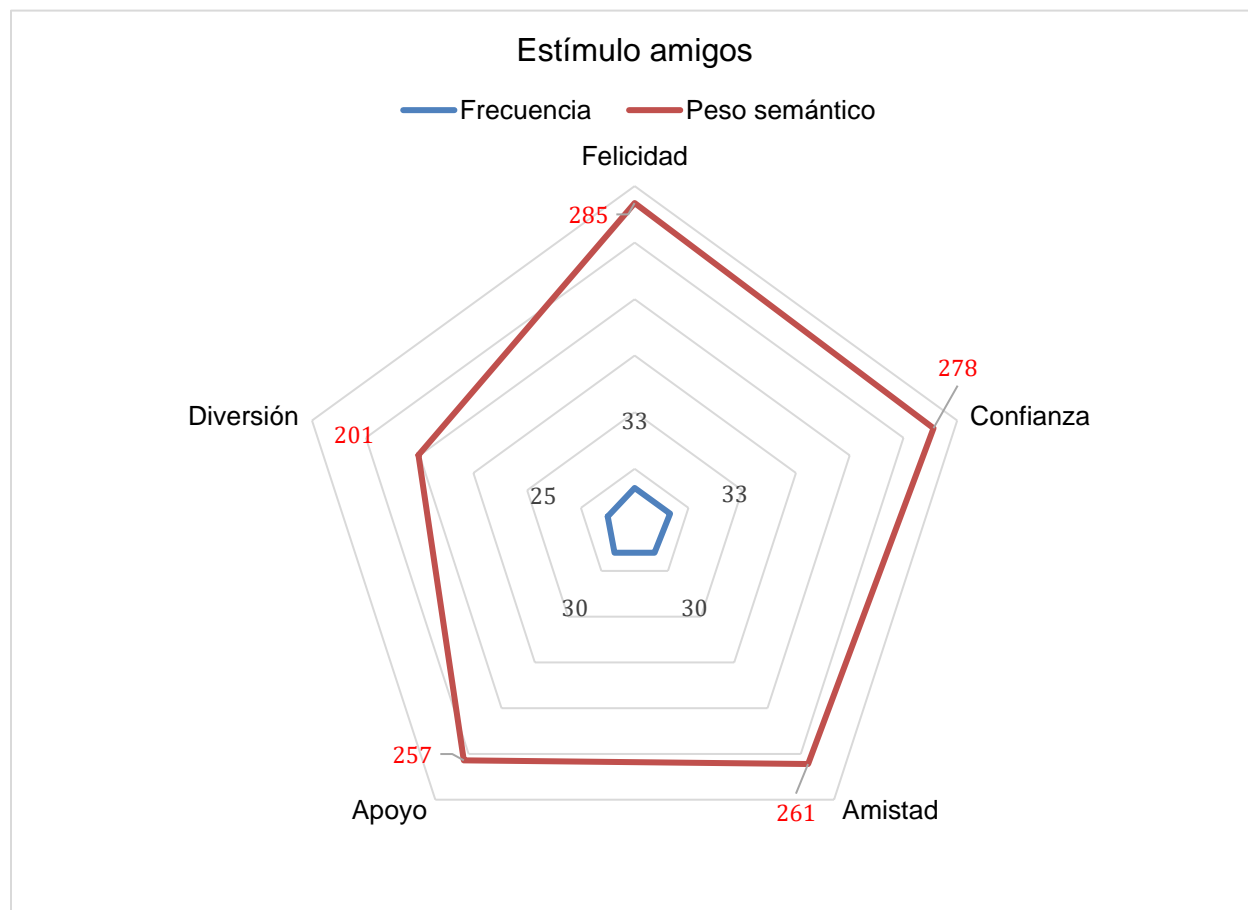
Estos resultados demuestran que la percepción de la experiencia de los adolescentes de entre 11 y 19 años presentan emociones predominantes positivas en relación con sus amigos.

Tabla 9

Resultados de palabra estímulo amigos

DEFINIDORA	Orden	1	2	3	4	5	***P.S.
	Ponderación	10	9	8	7	6	
1. Felicidad	*F	14	5	6	4	4	33
	**V. P.	140	45	48	28	24	285
2. Confianza	*F	13	5	5	3	7	33
	**V. P.	130	45	40	21	42	278
3. Amistad	*F	13	5	5	4	3	30
	**V. P.	130	45	40	28	18	261
4. Apoyo	*F	9	8	6	5	2	30
	**V. P.	90	72	48	35	12	257
5. Diversión	*F	3	8	6	3	5	25
	**V. P.	30	72	48	21	30	201

Nota. *Frecuencia **Valor ponderado ***Peso semántico

Figura 4*Estímulo amigos*

Nota. La figura representa el peso semántico y la frecuencia obtenida de las palabras definidoras que se le dieron a la palabra estímulo amigos.

En la tabla 10 se puede observar que las palabras definidoras que utilizaron con mayor frecuencia con respecto a la palabra estímulo escuela, los adolescentes mencionaron estrés, aprender, amigos, estudio y maestros, cabe mencionar que hubo un total de 232 palabras definidoras para este estímulo, por otro lado, en la figura 5 podemos ver que la palabra definidora utilizada con más frecuencia para este estímulo es estrés, así como también es la que tiene un mayor peso semántico.

Estos resultados demuestran que la percepción de la experiencia de los adolescentes de entre 11 y 19 años presentan emociones predominantes positivas en relación con la escuela.

Tabla 10

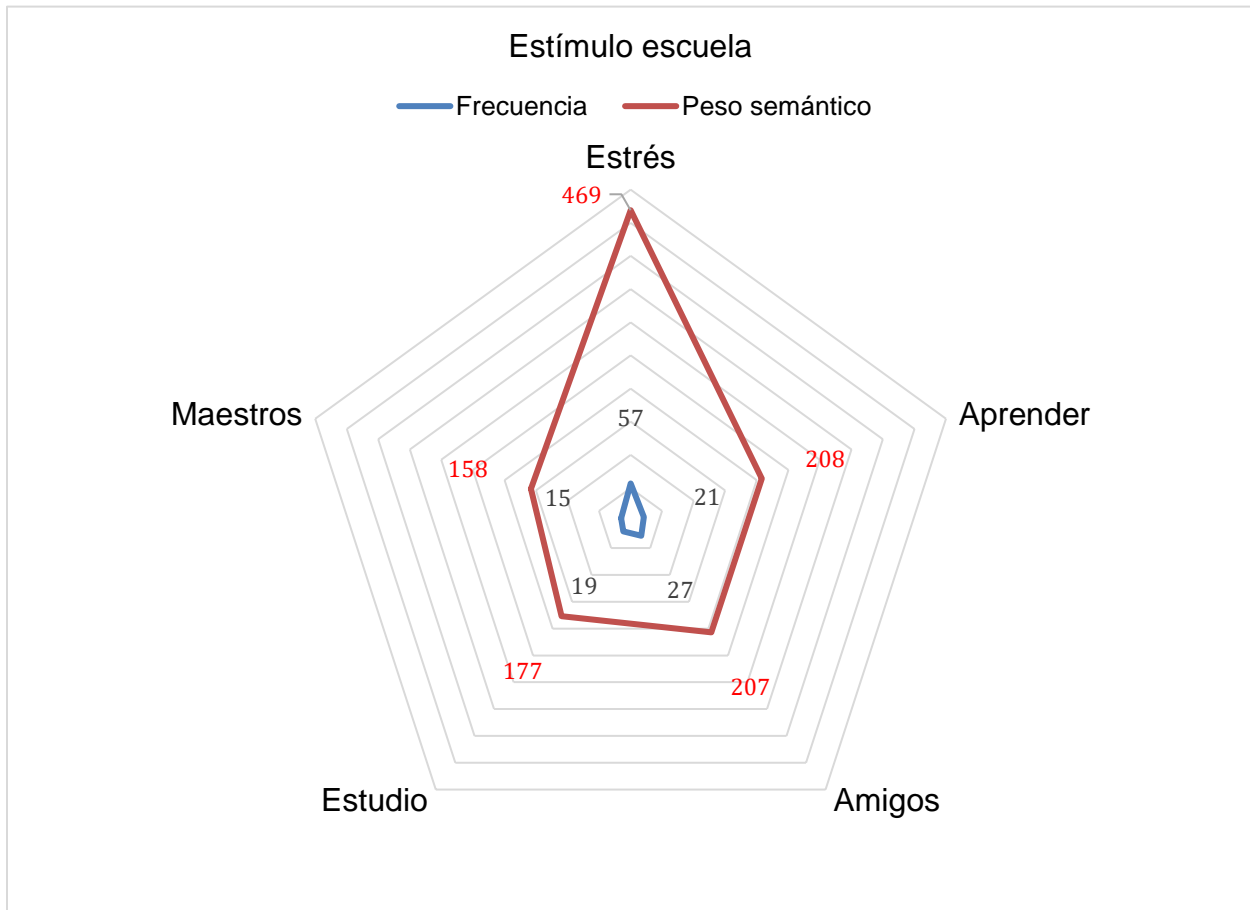
Resultados de palabra estímulo escuela

DEFINIDORA	Orden	1	2	3	4	5	***P.S.
	Ponderación	10	9	8	7	6	
1. Estrés	*F	20	8	5	13	11	57
	**V. P.	200	72	40	91	66	469
2. Aprender	*F	20	0	1	0	0	21
	**V. P.	200	0	8	0	0	208
3. Amigos	*F	4	4	6	2	11	27
	**V. P.	40	36	48	14	66	204
4. Estudio	*F	9	8	1	1	0	19
	**V. P.	90	72	8	7	0	177
5. Maestros	*F	3	3	5	7	2	20
	**V. P.	30	27	40	49	12	158

Nota. *Frecuencia **Valor ponderado ***Peso semántico

Figura 5

Estímulo escuela



Nota. La figura representa el peso semántico y la frecuencia obtenida de las palabras definidoras que se le dieron a la palabra estímulo escuela.

Conclusiones

Gracias a la información recabada en la presente investigación, se responden las preguntas de investigación, las cuales fueron ¿cuál es la percepción del estrés generado por el confinamiento en adolescentes de 11 a 19 años?, la respuesta a esta pregunta es que los adolescentes de 11 a 19 años presentan altos niveles de estrés durante el confinamiento por COVID-19. Para la pregunta de investigación ¿cuáles son las emociones predominantes en los adolescentes de 11 a 19 años en la percepción de su experiencia derivada por el confinamiento por COVID-19?, en donde se encuentra que las emociones predominantes son negativas para los estímulos Aislamiento social y COVID-19, por otro lado, para los estímulos familia, amigos y escuela las emociones predominantes son positivas; para la pregunta ¿existe diferencia en el estrés percibido de acuerdo al sexo en adolescentes de 11 a 19 años?, se realiza la prueba de t de Student para muestras independientes en donde se encuentra que no existen diferencias significativas en cuanto al sexo.

Acerca de los objetivos principales, en el primero de ellos se plantea el identificar la percepción de estrés generado por el confinamiento que poseen los adolescentes de 11 a 19 años, para cumplir con el objetivo antes mencionado se aplica la escala PSS-14, en donde se encuentra que los adolescentes de 11 a 19 años se sienten a menudo estresados durante el confinamiento por COVID-19. Con relación al segundo objetivo principal se plantea el conocer las emociones predominantes en los adolescentes de 11 a 19 años en la percepción de su experiencia derivada por el confinamiento por COVID-19 (estado emocional), para cumplir con dicho objetivo se utilizan redes semánticas naturales y se encuentra que las emociones predominantes son negativas, ya que en los estímulos aislamiento social y COVID-19, los adolescentes expresan palabras como estrés, soledad, tristeza, muerte y miedo, por el contrario, en los estímulos familia, amigos y escuela los adolescentes expresaron palabras como felicidad, confianza, amor, apoyo y amistad.

En resumen y gracias a los resultados obtenidos, se puede concluir que se responden las preguntas de investigación, se cumple con los objetivos principales y los objetivos específicos de forma satisfactoria.

Se cumple con la hipótesis de investigación para la variable estrés, esta menciona que los adolescentes de 11 a 19 años se sienten estresados durante el confinamiento por COVID-19, esto, debido a que las puntuaciones obtenidas en la escala de estrés percibido PSS-14 fueron altas en su mayoría.

Para la variable percepción sobre su experiencia sobre el confinamiento por COVID-19, se cumple con la hipótesis de investigación la cual dice los adolescentes de 11 a 19 años perciben su experiencia sobre el confinamiento por COVID-19 con emociones predominantes negativas, esto, debido a que en los estímulos aislamiento social y COVID-19 los adolescentes expresan emociones negativas, por otro lado, es importante mencionar que en relación con los estímulos familia, amigos y escuela los adolescentes expresan emociones predominantes positivas.

En pocas palabras los adolescentes de 11 a 19 años perciben su experiencia sobre el confinamiento por COVID-19 con emociones predominantes negativas; en la encuesta #InfanciasEncerradas realizada por la CDHCM, se obtienen resultados similares a los de la presente investigación, en cuanto a cómo perciben los adolescentes el confinamiento, entre las respuestas obtenidas los adolescentes mencionan que para ellos el encierro (confinamiento) es tristeza, aburrimiento, frustración, ansiedad, estrés, estresante, entre otras.

Con relación a limitaciones metodológicas, se observa que hay muy pocas investigaciones sobre el estrés derivado por el confinamiento por COVID-19 en adolescentes en México, ya que en otros países se ha realizado un mayor número de investigaciones.

Como sugerencia para futuras investigaciones, es que se realice un estudio desde lo cualitativo para conocer el contexto de aquellos adolescentes que presentaron niveles altos de estrés y los adolescentes que presentaron bajos niveles de estrés, así como el incluir a aquellos que manifestaron emociones predominantes negativas y emociones predominantes positivas, para de esta forma poder entender cuáles son los factores o estímulos que influyen en los niveles de estrés y en la percepción emocional de estos adolescentes.

También se sugiere investigar sobre qué variables se relacionan con los altos niveles de estrés como la edad, estado civil, ocupación, escolaridad, convivencia con familiares, amigos, maestros, entre otras más, de igual manera se podría investigar sobre las variables de aquellos adolescentes con percepción emocional negativa, para que de esta manera se puedan aislar e indagar con mayor profundidad.

Por otro lado, sería pertinente implementar y desarrollar un programa terapéutico dentro de las instituciones escolares para aquellos adolescentes que presenten niveles elevados de estrés, dicha acción lograría evitar el desarrollo y padecimiento de alguna comorbilidad derivada de la exposición prolongada a los síntomas del estrés. Relacionado con lo anterior, también se pueden desarrollar programas de prevención de estrés para adolescentes en sus diferentes instituciones escolares.

Como conclusión personal considero los resultados encontrados en la presente investigación son los esperados, debido a que la mayoría de los adolescentes se sienten estresados debido al confinamiento por COVID-19, por otro lado, en cuanto a los participantes que obtuvieron bajos niveles de estrés se considera que se debe a que el confinamiento no se cumplió adecuadamente por parte de ellos haciendo que el estrés fuera menor. Conocer el contexto de vida que presentan los adolescentes con los niveles de estrés más elevados sería una buena oportunidad para desarrollar una nueva investigación enfocándose en el estrés y otras consecuencias psicológicas derivadas del confinamiento.

Referencias

- Antón, V., García, P. V. y García J. M. (2016). Intervención cognitivo-conductual en un caso de depresión en una adolescente tardía. *Revista de Psicología Clínica con niños y adolescentes*, 3(1), 45-52. https://www.revistapcna.com/sites/default/files/anton-menarguez_et_al_2016_tcc_depresion_adolescente_tardia.pdf
- Apaza, C. M., Seminario, R. S. y Santa-Cruz, J. E. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el COVID-19-Perú. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(90), 401-410. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/290/29063559022/29063559022.pdf>
- Barraza, A. (2020). *El estrés de pandemia (COVID 19) en población mexicana*. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>
- Cascardo, E. y Resnik, P. E. (2016). Cap. 1 Entrando al tema. En E. Cascardo y P. Resnik. (Eds.), *Ansiedad, Estrés, Pánico y Fobias 100 preguntas, 101 respuestas* (pp.11-21). Ediciones B
- Castañeda, A. (2016). Las redes semánticas naturales como estrategia metodológica para conocer las representaciones sociales acerca de la investigación en el contexto de la información profesional de los comunicadores. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, 22(43), 123-168. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31646035006>
- Castro, J. F. (2019). *Libérate del estrés: Claves para reconocer los síntomas y aprender a manejarlos*. RBA Libros.
- Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México (CDH CM). (2020). *Infancias Encerradas. Reporte especial. Personas jóvenes*. CDH CM
- Cortés, M. E. (octubre, 2020). COVID-19 como amenaza a la salud mental de los adolescentes. *Revista Peruana de Investigación en Salud*, 4(4), 192-194. <http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/757>

- Esquivel, G. (2020). Los impactos económicos de la pandemia en México. *Economía UNAM*, 17(51), 28-43.
<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:NrIT4VDVKO0J:revistaeconomia.unam.mx/index.php/ecu/article/download/543/576/+&cd=6&hl=es-419&ct=clnk&gl=mx>
- Gordon, S. F. (2020). El COVID-19 y la salud mental: ¿Cuáles son las consecuencias?. *Psicología Iberoamericana*, 28(1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133963198003>
- Hernández, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro electrónica*, 24(3), 578-594. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación. Mac Graw Hill.
- Melero, S. (mayo, 2017). Intervención cognitivo-conductual en una adolescente víctima de acoso escolar. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 4(2), 149-155.
https://www.revistapcna.com/sites/default/files/16-27_0.pdf
- Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa Guía didáctica*. Universidad Surcolombiana
- Moreno, A., y Cuevas, C. (2012). Análisis de aproximaciones metodológicas empleadas en el campo de la investigación en Psicología de la Salud. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual*, 2(1), 51-59. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=283022016006>
- Moyolema, P. V. (2019). Factores desencadenantes de estrés en adolescentes entre 13 a 19 años de la unidad educativa Luis A. Martínez (Tesis).
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/30421>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *COVID-19: cronología de la actuación de la OMS*.
<https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>

- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Cronología de la respuesta de la OMS a la COVID-19*. <https://www.who.int/es/news/item/29-06-2020-covidtimeline>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int. J. Morphol*, 35(1), 227-232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., e 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. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(4), 1-10. doi:10.1590/0102-311X00054020
- Palomera, R., Salguero, J. M. y Ruiz-Aranda, D. (2012). Percepción emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia. *Psicología Conductual*, 20(1) pp. 43-58. https://www.researchgate.net/profile/Salguero_Jose_M/publication/249992796_La_percepcion_emocional_como_predictor_estable_del_ajuste_psicosocial_en_al_adolescencia/links/0c96052148083b27b7000000.pdf
- Papalia, D. E. y Martorrel, G. (2017). Capítulo 11 Desarrollo físico y cognoscitivo en la adolescencia. En D. Papalia & G. Martorrel. (Eds.), *Desarrollo humano* (pp. 322-355). McGraw Hill.
- Rodríguez, L. M., Oñate, M. E., y Mesurado, B. (2017). Revisión del Cuestionario de Emociones Positivas para adolescentes. Propiedades psicométricas de la nueva versión abreviada. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.rcep>
- Sánchez, M. (2020). Salud mental en riesgo por aislamiento de COVID-19. *Reporte Indigo*. <https://www.reporteindigo.com/reportes/salud-mental-en-riesgo-por-aislamiento-de-covid-19-adolescentes-depresion-estres/>

- Sánchez-Villena, A. R. y de La Fuente-Figueroa, V. (2020). COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo?. *Anales de Pediatría*, 93(1), 73-74. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.05.001>
- Shah, K., Kamrai, D., Mekala, H., Mann, B., Desai, K., y Patel, R. S. (2020). Focus on mental health during the coronavirus (COVID-19) pandemic: Applying learnings from the past outbreaks. *Cureus*, 12(3). <https://doi.org/10.7759/cureus.7405>

Apéndices

Apéndice A. Consentimiento informado

Buen día.

Mi nombre es Karla Maribel Cruz Cerón y como parte de mi proyecto de titulación para la Licenciatura en Psicología en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), me encuentro realizando una investigación sobre “Estrés generado por el confinamiento y estado emocional en adolescentes de entre 11 y 19 años”, por lo que por medio de la presente solicito su apoyo en la participación voluntaria en dicho proyecto de investigación.

Su participación consiste en dar respuesta a una serie de cuestionarios que tienen la finalidad de conocer los niveles de estrés y el estado emocional en los adolescentes de entre 11 y 19 años, la respuesta a estos cuestionarios no le tomará más de 10 minutos.

Sus respuestas serán registradas de forma anónima y toda la información recabada será utilizada únicamente con fines académicos.

- Acepto participar.
- No acepto participar.

Apéndice B. Redes semánticas naturales

Instrucciones:

A continuación, se presentan una serie de frases y palabras de las cuales se debe de realizar lo siguiente:

1. Escribe o menciona cinco (5) palabras que se relacione con la frase o palabra.
2. Ordenarlas jerárquicamente de acuerdo a la importancia o relevancia que tenga para usted.

Ejemplo:

Manzana

- Fruta
 - Roja
 - Árbol
 - Dulce
 - Rica
1. Roja
 2. Dulce
 3. Rica
 4. Fruta
 5. Árbol

Ahora por favor lea las siguientes frases o palabras y coloque las cinco emociones que le generen y después ordénalas de acuerdo a la importancia que tengan en su vida.

1. Aislamiento social (confinamiento)
2. COVID-19
3. Familia
4. Amigos
5. Escuela
6. Flor

Apéndice C. Escala de estrés percibido (PSS-14)

Instrucciones:

Por favor lea con atención las siguientes preguntas y seleccione la opción que más se adapte a su experiencia durante el último mes.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	4	3	2	1	0
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	4	3	2	1	0
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	4	3	2	1	0
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	4	3	2	1	0

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	4	3	2	1	0
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	4	3	2	1	0
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	4	3	2	1	0
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

Apéndice D. Datos demográficos

1. Edad
2. Sexo
 - Hombre
 - Mujer
 - Otro
3. Ocupación
 - Estudiante
 - Trabajador/a
 - Estudiante y trabajador/a
 - Otro
4. Escolaridad
 - Primaria
 - Secundaria
 - Preparatoria o equivalente
5. Estado civil
 - Soltero/a
 - Con novio/a
 - Casado/a
 - Otro
6. Lugar de residencia