



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 de la
Salud

Manifestaciones emocionales frente a la pandemia por
COVID-19 en adolescentes y su relación con el estrés.

REPORTE DE INVESTIGACIÓN EMPÍRICA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

Itzel Estephanie García Cruz



Directora del manuscrito:
Lic. Tulia Gertrudis Castro Albarrán
Dictaminadores:
Vocal: Dra. Brenda Estela Hernández Lima
Secretario: Mtro. Ernesto Germán Larios Matuk
Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México
12 de febrero 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.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad y a mis maestros por darme la bienvenida y por todas las oportunidades brindadas a lo largo de este camino.

A mi directora de manuscrito, Lic. Tulia Gertrudis Castro Albarrán, por el amor y dedicación a su trabajo, por su paciencia y brindarme su apoyo incondicional para poder concluir este proyecto. Gracias infinitas.

A mis sinodales, el Mtro. Ernesto Germán Larios Matuk y la Dra. Brenda Estela Hernández Lima, por el apoyo brindado y aceptar formar parte de este proyecto.

A Dios por las bendiciones y permitirme culminar esta etapa de mi vida.

DEDICATORIAS

A mis padres Mirna y Noé por haberme forjado como la persona que soy, por su apoyo y su presencia en cada paso de mi vida, sin su amor y su cariño no habría llegado hasta donde estoy.

A mi madre, por su inmenso amor, por ser siempre y mi guía, por estar siempre incondicionalmente para mí apoyándome en cada momento de mi vida, por llorar y reír conmigo y motivarme cada vez que siento que no puedo más.

A mi padre, por cuidarnos y procurar siempre el bienestar de mis hermanos y mío.

A mis hermanos Christopher y Jonathan, por existir, por las risas y alegrar mi vida cada segundo de una manera inexplicable.

A mis abuelos, por cuidarnos siempre, darnos su amor y ternura incondicional sin pedir nada a cambio.

RESUMEN

La COVID-19 ha generado cambios radicales a nivel mundial en todos los aspectos de la vida de las personas lo cual ha suscitado la implementación de medidas a las que nadie estaba preparado para enfrentarse, por esta razón, el presente trabajo tuvo como objetivo conocer cuáles son las manifestaciones emocionales derivadas del confinamiento provocado por la COVID-19 con relación al estrés, enfocada en una población vulnerable y que se ha dejado de lado: los adolescentes.

Para conocer dichas manifestaciones se utilizó la estrategia de las Redes Semánticas Naturales Modificadas mediante estímulos relacionados con las experiencias que se han vivido hasta el momento, ya que estas permiten conocer la forma en la que se asocian los significados de las palabras definidoras que los adolescentes relacionaron con el estímulo, debido a que se pretendió describir, comprender e interpretar dichas palabras, se llevó a cabo mediante el enfoque cualitativo, a partir de un diseño de investigación descriptivo-observacional.

Dentro de los resultados se muestran las palabras definidoras proporcionadas por adolescentes mujeres y hombres con mayor distancia semántica que se obtuvieron en cada uno de los 4 estímulos con connotación negativa.

Los resultados de esta investigación permiten conocer cuáles han sido las manifestaciones emocionales que han experimentado la muestra de adolescentes estudiada respecto al confinamiento en distintos aspectos de su vida diaria.

Palabras clave: COVID-19, pandemia, confinamiento, manifestaciones emocionales, estrés, adolescentes.

ABSTRACT

COVID-19 has generated radical changes worldwide in all aspects of people's lives, which has led to the implementation of measures that no one was prepared to face, for this reason, the present work aimed to know which ones These are the emotional manifestations derived from the confinement caused by COVID-19 in relation to stress, focused on a vulnerable population that has been neglected: adolescents.

In order to know these manifestations, the strategy of the Modified Natural Semantic Networks was used through stimuli related to the experiences that have been lived up to now, since these allow us to know the way in which the meanings of the defining words that the adolescents related are associated With the stimulus, because it was intended to describe, understand and interpret these words, it was carried out through the qualitative approach, based on a descriptive-observational research design.

Within the results, the defining words provided by female and male adolescents with the greatest semantic distance that were obtained in each of the 4 stimuli with negative connotation are shown.

The results of this research allow us to know what have been the emotional manifestations that the sample of adolescents studied have experienced regarding confinement in different aspects of their daily lives.

Keywords: COVID-19, pandemic, confinement, emotional manifestations, stress, adolescents.

Índice

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO 1. MARCO TEÓRICO	3
Definición de estrés.....	4
Antecedentes del estrés	5
Tipos de estrés.....	6
El estrés agudo	6
El estrés agudo episódico.....	7
El estrés crónico.....	8
Teorías del estrés	9
Hans y Selye: Síndrome de Adaptación General.....	9
Richard Lazarus y Folkman: Estrés y procesos cognitivos.	10
Walter Bradford Cannon: Teoría del estrés.....	10
Modelos del estrés	11
Modelo de estímulo	11
Modelo de estrés como respuesta.....	11
Factores del estrés.....	11
Manifestaciones clínicas del estrés.....	13
Afrontamiento al estrés	14
COVID-19 y Confinamiento	15
Redes semánticas naturales modificadas	17
CAPÍTULO 2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	20
Pregunta de investigación.....	27
Objetivos de la investigación.	27
Objetivo general	27
Objetivos específicos	27
CAPÍTULO 3. MÉTODO Y PROCEDIMIENTO	28
Población.....	28
Muestra	28
Criterios de inclusión.....	28
Criterios de exclusión.....	29
Tipo de investigación	29
Diseño de investigación.....	31

VARIABLES.....	31
Instrumento.....	32
Procedimiento.....	34
CAPÍTULO 4. RESULTADOS	35
Palabras definidoras por estímulo.....	37
Palabras definidoras para el estímulo “Para mi COVID-19 es...”	37
Palabras definidoras para el estímulo “Para mi quédate en casa es...”	43
Palabras definidoras para es estímulo “Para mi aprende en casa es...”	49
Palabras definidoras para es estímulo “Emocionalmente me siento...”	55
CAPÍTULO 5. ANÁLISIS DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	62
CAPÍTULO 6 CONCLUSIONES	66
Limitaciones del estudio y líneas futuras de investigación.....	67
REFERENCIAS.....	70
ANEXOS	75
Anexo 1. Consentimiento informado	75
Anexo 2. Datos personales	76
Anexo 3. Ejemplo	77
Anexo 4. Instrucciones.	78
Anexo 5. Estímulos.....	79

INTRODUCCIÓN

Este trabajo tuvo como finalidad conocer cuáles son las manifestaciones emocionales en adolescentes derivado del confinamiento por la pandemia COVID-19 con relación al estrés, se encuentra estructurado en seis capítulos los cuales se describen a continuación de manera breve.

En el Capítulo uno se presenta el marco teórico que respalda esta investigación. Se revisa la definición del estrés, los antecedentes, continuando con los tipos de estrés que propone la American Psychological Association (s.f.), estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico, también se encontrarán las teorías del estrés como lo son la teoría de Hans y Selye, Richard Lazarus y Walter Bradford Cannon, así como, los modelos, factores y manifestaciones de este. Para finalizar este capítulo se muestra los alcances que ha tenido el COVID-19 desde su inicio y la estrategia implementada utilizando las Redes Semánticas Naturales Modificadas.

El Capítulo dos aborda algunos estudios relacionados con la pandemia por la COVID-19, que han sido aplicados en España, China, Perú y en estudiantes universitarios de México, mismos que brindan un panorama más amplio de las manifestaciones emocionales y conductuales que han presentado dichas personas derivado de esta problemática.

Continuando con el capítulo tres, se muestra el método y procedimiento, en el cual se puede visualizar la población y muestra; criterios de inclusión y exclusión; así como el tipo de investigación cualitativo y diseño de la investigación descriptivo-observacional, también la estrategia de Redes Semánticas Naturales Modificadas y el procedimiento que se siguió para obtener los resultados.

En el capítulo cuatro, se muestran los resultados obtenidos derivados de la estrategia de Redes Semánticas Naturales Modificadas, para lo cual se utilizaron 4 estímulos relacionados con el COVID-19 y el confinamiento, de los que se obtuvieron palabras definidoras con mayor distancia semántica de acuerdo a las experiencias de los adolescentes.

En el capítulo cinco se discuten los resultados relacionados con las Redes Semánticas Naturales Modificadas, mismos que permitieron relacionarlos con la teoría descrita en el marco teórico.

Para finalizar, en el Capítulo seis se presentan las conclusiones obtenidas de esta investigación, en las cuales abordan las limitaciones que estuvieron presentes, así como, las líneas futuras para poder afrontar esta problemática actual y, por último, la relación de la realización de este trabajo con el perfil de egreso de la Licenciatura en Psicología SUAyED.

CAPÍTULO 1. MARCO TEÓRICO

La situación de salud que ha afectado a nivel mundial derivada del COVID-19, ha orillado a la población a mantenerse aislada y en confinamiento, originando en ellos mayor estrés. Se han realizado diversos estudios, enfocados a la población adulta, para conocer cuáles han sido los principales efectos que dicho confinamiento les ha generado, sin embargo, es importante considerar a los adolescentes, principalmente por el cambio tan repentino que han tenido en todos los aspectos de su vida

En el presente capítulo, se revisarán los referentes teóricos del estrés, encontrando las diferentes posturas que ha tomado cada autor sobre este importante concepto. Así mismo, se hablará sobre los tipos de estrés reconocidos por la American Psychological Association y se revisarán las diferentes teorías y modelos que se han utilizado para estudiar este padecimiento y sus manifestaciones. Posteriormente, se caracterizará lo que implica el confinamiento por la pandemia del COVID-19 y cómo ha afectado a la población, para finalizar con la descripción de la metodología que se utilizó para identificar las manifestaciones emocionales de los adolescentes del presente estudio.

La condición de desajuste emocional, físico y mental que experimenta el ser humano cuando alguna situación en su vida altera su equilibrio interno, provoca interés y preocupación para diversos científicos, por cuanto sus efectos inciden en diferentes esferas de la vida de la persona, por esta razón el estrés es una condición psicológica y física que altera el estado normal del cuerpo, generando afecciones o cambios notorios en la persona, cuyos efectos inciden en la salud física y mental, en el rendimiento laboral y académico, provocando preocupación y angustia (Espinoza, González y Pernas, 2018).

Al temor de contraer el virus en una pandemia como la de COVID-19, se suma el impacto de los importantes cambios en nuestra vida cotidiana provocados por los esfuerzos para contener y frenar la propagación del virus. Ante las nuevas y desafiantes realidades de distanciamiento físico, el trabajo desde el hogar, el desempleo temporal, la educación de los niños en el hogar y la falta de contacto físico con los seres queridos y amigos, es importante que cuidemos tanto nuestra salud física como mental. Esta pandemia es tanto una crisis de salud como una amenaza social y económica, creando situaciones extremadamente

desafiantes, particularmente para los más vulnerables. El impacto en los niños, niñas, adolescentes y sus familias será devastador, con enfermedades, aislamiento, miedo y pérdida de medios de vida (UNICEF, s.f.).

Debido a lo reciente del brote del virus COVID-19, y que se cuenta con poca evidencia disponible de esta, especialistas han dado a conocer una serie de reacciones y estados psicológicos observados en la población, incluyendo efectos en la salud mental, así, informan que las primeras respuestas emocionales de las personas incluyen miedo e incertidumbre extremos. Por otra parte, y dado el miedo y percepciones distorsionadas de riesgo y consecuencias dañinas, se informa de comportamientos sociales negativos. Estos estados y conductas pueden dar pie a problemas en salud mental pública, incluidas reacciones de angustia, insomnio, ira, miedo extremo a la enfermedad incluso en personas no expuestas, y de comportamientos riesgosos para la salud como mayor uso de alcohol y tabaco y aislamiento social, trastornos específicos como trastorno de estrés postraumático, trastornos de ansiedad, depresión, y somatizaciones (Urzúa, Vera, Caqueo y Polanco, 2020).

Definición de estrés

El estrés lo define Orlandini (1999, como se citó en Ávila, 2014) como un proceso natural del cuerpo humano que genera una respuesta automática ante condiciones externas que resultan amenazadoras o desafiantes, requieren una movilización de recursos físicos, mentales y conductuales para hacerles frente y, que a veces perturban el equilibrio emocional de la persona.

Por su parte Palacio, Tobón, Toro y Vicuña (2018) señalan que el estrés son las conductas inadaptativas que presentan las personas al enfrentar una situación nueva para ellas, lo que les puede generar un agotamiento a raíz de la alarma en la que se encuentra el organismo.

El estrés se relaciona con una serie de situaciones que afectan el desarrollo emocional del ser humano, ocasionando un desequilibrio en el cuerpo, que genera una inadecuada adaptación en el entorno. Con estos acontecimientos, la autora asocia que el estrés puede producirse como estímulo o en respuesta a algo (Trianes, 2003, citado en Palacio, et al., 2018).

Mientras que Selye (1930, citado por Ávila, 2014) menciona que el estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas hacia una situación ejercida sobre el cuerpo, pudiendo ser del exterior de uno mismo, que da lugar a una respuesta producida por el organismo para protegerse de presiones físicas o psicológicas ante situaciones de agresión o peligro.

Antecedentes del estrés

Cruz (2018), menciona que el estrés proviene del vocablo originario del término “Stress”, el que a su vez proviene del latín “strictus” y que es el participio del verbo “stringere”, significa ceñir, atar fuertemente, este término fue utilizado inicialmente por Walter B. Cannon y posteriormente por Hans Selye

Durante el siglo XIV ya aparecía la expresión “stresse” o “distresse”, que significaba aflicción o adversidad. Para el siglo XVI se le dio un sentido de sometimiento a una gran tensión física o mental, por lo que desde ese tiempo se fue conociendo al estrés como se conoce actualmente. Más tarde, en 1926 el término estrés comenzó a utilizarse para nombrar acontecimientos en la vida cotidiana del individuo quien los enfrentaba para la lucha o huida y que le podían provocar enfermedades o incluso la muerte (Cruz, 2018).

Se tiene nociones sobre lo que es el estrés, para algunos autores es una enfermedad, para otros es tensión, nerviosismo, cansancio; y como el estrés tiene todos los componentes anteriores, es ambiguo dar una definición exacta. El término es aceptado en el área médica a principios del siglo XX, siendo este uno de los principales causantes de problemas médicos como la hipertensión, problemas gastrointestinales, o el cáncer. A principios del siglo XX, el norteamericano Walter Bradford Cannon realizó investigaciones refiriéndose al término de estrés como un estado o reacción del organismo, denominando “homeostasis” a los mecanismos fisiológicos que intervienen en el mantenimiento de un equilibrio físico-químico esencial, de este modo según Cannon, el estrés es el resultado de alteraciones en el mecanismo homeostático del organismo. Partiendo de estas investigaciones, a mediados del siglo XX, se reconoce que el estrés está implicado en enfermedades del ser humano, tanto a mediano como a largo plazo, potencializándose su estudio mediante una metodología científica e incorporando, con Hans Selye, un componente psicosocial, reconociendo la importancia del entorno y su relación con el individuo dando origen a los modelos

personológicos. Por otro lado, a mediados del mismo siglo XX, Richard Lazarous, incorpora elementos estructurales y funcionales al concepto de estrés, la evaluación cognitiva y las estrategias de afrontamiento del individuo (Rivera, 2013).

Tipos de estrés

Muchas veces se cree que el estrés es una situación patológica y que es normal, sin embargo, mientras los individuos se enfrentan a diversas situaciones, una carga de estrés se va acumulando; de aquí, algunos momentos de estrés tienen principio y final, pero otros se convierten en situaciones interminables y se convierten en estrés crónico (Mendoza, 2020).

Al hablar de estrés es conveniente distinguir entre un estrés positivo, esencial para la vida que permite enfrentarse a los desafíos cotidianos, y un estrés negativo, generador de desgaste y que aumenta la vulnerabilidad del sujeto a un trastorno de ansiedad o a un cuadro depresivo. En ese orden de ideas, Selye notó que el estrés no siempre es un factor negativo por lo que conceptualizó al eustrés como un estrés positivo en la vida del individuo; mientras que al distrés, como un estrés negativo (Cruz, 2018).

El estrés es una reacción natural en los seres humanos y es primordial para lograr su supervivencia, por ello, la American Psychological Association (s.f.), clasifica los distintos tipos de estrés: el estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico ya que cada uno cuenta con sus propias características, síntomas y duración, que se describirán a continuación:

El estrés agudo

El estrés agudo es el más común, surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. Este tipo de estrés se presenta generalmente cuando la persona ha presenciado un hecho traumático o desagradable, es tratable y manejable ya que las apariciones clínicas se despliegan en un plazo muy corto y no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo (American Psychological Association, s.f.).

De acuerdo con la American Psychological Association (s.f.), las manifestaciones más comunes del estrés agudo son:

- Agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.
- Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarro muscular y problemas en tendones y ligamentos;
- Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable;
- Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.

El estrés agudo episódico

Siguiendo con la American Psychological Association (s.f.), el estrés agudo episódico se padece con mucha frecuencia. La gente afectada, asume muchas responsabilidades y no puede organizar la cantidad de exigencias ni presiones; por lo tanto, reacciona de forma descontrolada, muy emocional, suele estar irritable y sentirse incapaz de organizar su vida; todo lo que les acontece es motivo de negatividad, pesimismo y disgusto, a diferencia del estrés agudo que solamente es por un plazo muy corto, el estrés agudo episódico es constante generando situaciones que parecen no tener solución. Tratar el estrés agudo episódico requiere la intervención en varios niveles, que por lo general requiere ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses.

Los síntomas del estrés agudo episódico que menciona la American Psychological Association (s.f.) son:

- Dolores de cabeza tensos y persistentes,
- Migrañas
- Hipertensión
- Dolor en el pecho
- Enfermedad cardíaca.

El estrés crónico

El estrés crónico es un estrés agotador que produce desgaste físico y emocional, es estado constante de alarma; surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente, es llamado también el “estrés de las exigencias y presiones” implacables durante períodos aparentemente interminables, que en algunos casos también pueden provenir de experiencias traumáticas de la niñez pero que se mantienen presentes constantemente, el peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí e incluso se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés (American Psychological Association, s.f.).

Los síntomas del estrés crónico son:

- Enfermedades del aparato digestivo, enfermedades cutáneas y problemas cardíacos.
- Sentimientos de inseguridad y el sentimiento de indefensión aprendida.
- Insomnio
- Ansiedad
- Depresión
- Fatiga emocional
- Abuso de alcohol o sustancias
- Ataque al corazón
- Violencia
- Cáncer
- Suicidio

A diferencia del estrés agudo y el estrés agudo episódico, en el estrés crónico el estresor no es temporal, sino que, permanece a lo largo del tiempo de forma inmodificable.

Estos tres tipos de estrés tienen diferencias entre sí, mientras que el estrés agudo se presenta debido a las presiones de la vida diaria, y de cierta forma ayuda a los individuos a prepararse y combatir en caso de que se despliegue una situación amenazante; el estrés agudo episódico suele presentarse en irritabilidad, tensión y preocupación incesante, las personas

son más melancólicas o pesimistas y hostiles; en el caso del estrés crónico, se engloban todos los síntomas anteriores pero de manera prolongada por lo cual tiende a ser agotador, la persona está muy propensa a desarrollar enfermedades que conllevan a la muerte (Aranda et al., 2017).

Teorías del estrés

Hans y Selye: Síndrome de Adaptación General.

De acuerdo con Valera (s.f.) el Síndrome de Adaptación General ayudó a dar inicio al entendimiento de la sobreestimulación/sobreactivación en el organismo para enfrentar una situación de lucha o huida, es decir, de peligro; y que de acuerdo con Selye se divide en tres fases:

1.- Fase de alarma. Ante la percepción de una posible situación de estrés, el organismo empieza a desarrollar una serie de alteraciones de orden fisiológico y psicológico (ansiedad, inquietud, etcétera) que lo predisponen para enfrentarse a una situación estresante. La aparición de estos síntomas está influida por factores como los parámetros físicos del estímulo ambiental (intensidad del ruido), factores de la persona, el grado de amenaza percibido y otros como el grado de control sobre el estímulo o la presencia de otros estímulos ambientales que influyen sobre la situación.

2. Fase de resistencia. Supone la fase de adaptación a la situación estresante, en ella se desarrollan un conjunto de procesos fisiológicos, cognitivos, emocionales y comportamentales destinados a "negociar" la situación de estrés de la manera menos lesiva para la persona. Si finalmente se produce una adaptación, esta no está exenta de costos, disminución de la resistencia general del organismo, disminución del rendimiento de la persona, menor tolerancia a la frustración o presencia de trastornos fisiológicos más o menos permanentes y también de carácter psicosomático.

3. Fase de agotamiento. Si la fase de resistencia fracasa, es decir, si los mecanismos de adaptación ambiental no resultan eficientes se entra en la fase de agotamiento donde los trastornos fisiológicos, psicológicos o psicosociales tienden a ser crónicos o irreversibles.

Richard Lazarus y Folkman: Estrés y procesos cognitivos.

La teoría de estrés y procesos cognitivos de Richard Lazarus y Folkman, se centra básicamente en los procesos cognitivos que se desarrollan en torno a una situación estresante, que resultan de las actividades entre la persona y el entorno en el que se desarrolla y dependen del impacto del estresor ambiental; impacto mediatizado en primer lugar por las evaluaciones que hace la persona del estresor y, en segundo lugar, por los recursos personales, sociales o culturales disponibles para hacer frente a la situación de estrés (Valera, s.f.).

Así, Valera (s.f.), agrega que cuando alguien se enfrenta a una situación potencialmente estresante; en primer lugar, realiza una evaluación primaria, es decir, un juicio acerca del significado de la situación para calificarla de estresante, positiva, controlable, cambiante o simplemente irrelevante. En el caso de considerarla como estresora, se requiere de una evaluación secundaria, la cual determinará los posibles recursos y opciones de los que dispone la persona para hacer frente a la situación. Es una evaluación orientada a qué se puede hacer en este caso. Los resultados de esta evaluación modifican la evaluación inicial y predisponen al desarrollo de estrategias de afrontamiento, básicamente en dos direcciones las cuales señala Valera (s.f.):

- Estrategias orientadas al problema, es decir, comportamientos o actos cognitivos dirigidos a gestionar la fuente de estrés.
- Estrategias orientadas a la regulación emocional, es decir, orientadas a provocar un cambio en cómo es percibida y vivida la situación de estrés, regulando de manera más efectiva las reacciones emocionales negativas.

Walter Bradford Cannon: Teoría del estrés.

Según Barraza (2007), la teoría del estrés de Walter Bradford Cannon se enfocó en el carácter adaptativo de la respuesta al estrés para hacer frente a las emergencias, lo que lo llevó a definir al estrés como una reacción de lucha o huida ante situaciones amenazantes, postulando que su biología dependía de la estimulación del sistema simpático-adrenal. En este sentido, su concepción del estrés estaba orientada a la respuesta fisiológica que produce un organismo ante un estímulo estresante, en ese sentido, en 1915 propuso su “reacción de

alarma” para explicar el incremento en la secreción de adrenalina después de la exposición del organismo a cualquier estímulo estresante, demostrando así, que esto se lleva a cabo como una forma de adaptación a la situación de estrés.

Posteriormente, en los años treinta, estudió la respuesta de activación neurodegenerativa y de la médula suprarrenal ante la presentación de estímulos que amenazan la homeostasis; denominó a esta reacción inespecífica y generalizada respuesta de “pelear o huir” y señaló que con tal activación el organismo hacía frente a la emergencia y recuperaba el estado de equilibrio para el funcionamiento óptimo. Encontró también que en la reacción de “pelear o huir” participaban dos componentes, el sistema nervioso simpático y la médula suprarrenal, los cuales actúan juntos, el primero secretando noradrenalina y el segundo adrenalina, que producen un efecto difuso y extendido a lo largo de todo el cuerpo para de esta manera, hacer frente a los estresores, sean externos o internos (Gómez y Escobar, 2002, como se citó en Barraza, 2007).

Modelos del estrés

Modelo de estímulo

El modelo del estímulo hace referencia a la exposición a circunstancias o acontecimientos externos al sujeto, denominados estresores, capaces de alterar el equilibrio fisiológico y psicológico del organismo (Holmes y Rahe, 1967 como se citó en Trianes, Mena, Fernández, Escobar y Maldonado, 2012).

Modelo de estrés como respuesta

El estrés como respuesta se refiere a las manifestaciones del organismo de tipo fisiológico, emocional o conductual ante estresores (Trianes, et.al. 2012).

Factores del estrés

La adolescencia es una etapa importante que trae consigo una serie de transformaciones donde un bajo nivel de bienestar psicológico influye en las habilidades de afrontamiento de los sujetos, produciendo altos niveles de estrés, ya que requiere de recursos psicológicos para enfrentar diversas situaciones por lo que los estilos de vida y las

oportunidades de salud, bienestar y desarrollo pueden facilitar u obstaculizar el paso hacia la edad adulta.

Para poder hablar de daños a la salud de los adolescentes a causa del estrés es importante considerar factores de riesgo que pueden ser de origen biológico o psicológico (Barraza, et al., 2019).

Siguiendo con Barraza et al. (2019) mencionan tres tipos de factores de riesgo que causan el estrés en un adolescente:

- Factores biológicos: ocurren cuando los cambios en el medio interno y externo son interpretados por el organismo como una amenaza a su homeostasis.
- Factores psicológicos: Consideran que el género incide en los niveles de estrés percibido afectando más a mujeres que a hombres ya que estas recurren más al apoyo social, mientras que los hombres tienden a buscar estrategias vinculadas a la resolución del problema.
- Factores sociales: En este aspecto puede influir el aspecto económico del que se dispone, ya que un manejo poco adecuado o las dificultades económicas y el desempleo de los padres genera un entorno familiar de tensión que puede provocar conflictos en las relaciones.

Por su parte, Otero (2012) agrupa los estresores en cinco sectores:

- Personal: Hay algunas características personales, condicionadas obviamente por el entorno, que favorecen el estrés, por ejemplo, la excesiva inhibición, la falta de habilidades sociales, la baja autoestima.
- Familiar: En general, la estructura familiar disfuncional, así como los estilos educativos parentales presididos por la permisividad/anomia, el autoritarismo o la sobreprotección, igualmente desaconsejables.
- Escolar: La insuficiente comunicación y las malas relaciones interpersonales, al igual que la estructura y la gestión institucionales predominantemente rígidas y verticales.

- Social. La continua exposición a estímulos amenazantes, por ejemplo, vivir en un entorno hostil, también se incluyen factores que predisponen a la ansiedad la existencia de problemas económicos en la familia y la falta de apoyo social suficiente.
- Salud. Las enfermedades, sobre todo crónicas, con el malestar, el dolor y el temor, son fuentes de estrés infantil, al igual que la posible hospitalización, separación de la familia y alejamiento del entorno escolar y social, exigencias de adaptación a un medio extraño y con frecuencia vivenciado como amenazante, etcétera Por su parte, Barraza et al. (2020) menciona que el estrés genera daños a la salud bio-psico-social de los adolescentes, mismas que se ven reflejadas como enfermedades gastrointestinales, trastornos del sueño, cambios de ánimo, trastornos de ansiedad, depresión, problemas en las relaciones familiares y con el entorno.

Como se ha podido constatar en los factores del estrés que señalan Barraza, et al. (2019) y Otero (2012) las consecuencias del estrés en los adolescentes causan problemas de salud física y psicológica que tienen un gran impacto en el ámbito de las relaciones interpersonales, por lo que es necesario un trabajo multidisciplinario para el tratamiento de esta condición de salud con profesionales especializados.

Manifestaciones clínicas del estrés

Espinoza, González y Pernas (2018) mencionan que los aspectos psicológicos y biológicos del estrés se encuentran íntimamente relacionados y presentan reacciones en tres bloques que se describirán a continuación:

- Fisiológicas. Comprenden las respuestas neuroendocrinas y las asociadas al sistema nervioso autónomo (Aumento de la presión sanguínea, de la tasa cardiaca, de la actividad estomacal e intestinal, dolor de cabeza, entre otras). El efecto de esta respuesta sobre la salud puede ser fatal, deteriora el sistema inmunológico lo que podría causar alguna enfermedad.
- Emocionales. Abarcan las sensaciones subjetivas de malestar emocional (Temor, el miedo, ansiedad, la excitación, la cólera, la depresión, pérdida de la autoestima, incompetencia). Los problemas de salud mental son generados o exacerbados ante la exposición de eventos estresantes.

- Cognitivas. Existen tres tipos de respuestas cognitivas de estrés principales: la preocupación, la pérdida de control y la negación (Puede aparecer disminución de la concentración, de la atención, pérdida de memoria, entre otros).

Afrontamiento al estrés

El afrontamiento se define como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Lazarus y Folkman, 1986, como se citó en Castaño y León del Barco, 2010).

Un aspecto importante lo constituye el afrontamiento, estudiado como variable medidora en la adaptación y de los eventos estresantes de la vida diaria de un individuo, de esta manera, el afrontamiento se puede definir como las diferentes respuestas cognitivas, emocionales y conductuales que se utilizan al momento de manejar el estrés, dichas respuestas se constituyen en habilidades para hacer frente a las situaciones que se perciben como estresantes y, por lo tanto, dependen de los recursos disponibles por parte del individuo, su entorno y de sus experiencias previas (Omar, 1995; Mok y Tam, 2001, como se citó en Palacio; Tobón, y Vicuña, 2018).

Se han identificado ciertos factores de protección ante estresores ambientales que disminuyen la aparición de problemas psicosociales en la infancia y adolescencia, entre los que se destacan la competencia y el apoyo social, el empleo del tiempo libre y adecuadas estrategias de afrontamiento.

Respecto a la competencia y el apoyo social, se considera que las habilidades sociales son un medio excepcional de protección y promoción de la salud, desde estos planteamientos la eficaz interacción con los otros permitirá a los niños y adolescentes responder de modo positivo ante situaciones de estrés, por lo que determinadas competencias como hablar con pares no conocidos, expresar emociones positivas, establecer conversaciones con pares y adultos, practicar habilidades sociales de elogio, entre otras, pueden convertirse en factores protectores de la salud (Prieto 2000 como se citó en Betina y Contini, 2011).

COVID-19 y Confinamiento

Muchas ciudades a lo largo de la historia se han visto afectadas por brotes epidémicos que avanzan a un ritmo muy apresurado dentro y entre las poblaciones llegando a convertirse en pandemias, siendo este último término entendido como una enfermedad que afecta a gran parte de la población y que se extiende a países de los diversos continentes.

La pandemia de la enfermedad por COVID-19 es una enfermedad infecciosa nueva, que puede llegar a presentar manifestaciones clínicas graves, llegando incluso a la muerte. El 12 de diciembre de 2019, la Comisión Municipal de Salud de Wuhan, provincia de Hubei en la República Popular de China, hizo público un reporte de 27 casos de personas con una neumonía viral; el Centro Chino para el Control y la Prevención de Enfermedades (CCDC) identificó un nuevo beta-coronavirus denominado 2019-nCoV, siendo nombrado oficialmente por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como enfermedad por coronavirus (COVID-19) el 11 de febrero de 2020, convirtiéndose así en una amenaza global por su rápida propagación, y un problema de salud pública. Como enfermedad respiratoria desconocida, se convirtió en una prioridad, sin manual de tratamiento y control para los países afectados (Ballueka et al., 2020).

Por su parte, Suárez, Suárez, Oros y Ronquillo (2020), mencionan que el primer caso de COVID-19 se detectó en México el 27 de febrero de 2020, confirmándose 2 casos más el 28 de febrero; por lo que se inició con la fase 1, en esta fase los casos de infección fueron importados del extranjero y no había casos de contagio local; el número de personas infectadas con el virus era limitado y no había medidas estrictas de salud, excepto acciones con el objetivo de difundir las acciones preventivas de atención al COVID-19., posteriormente, el 29 de febrero del 2020 se confirmó el cuarto caso y, el 24 de marzo, el gobierno federal decretó el inicio de la fase 2 de la pandemia COVID-19 en el país, tras registrar las primeras infecciones locales. En esta segunda fase, se suspendieron principalmente ciertas actividades económicas, se cancelaron las reuniones masivas y se recomendó a la población general permanecer en sus domicilios. A partir del 26 de marzo se suspendieron las actividades no esenciales del gobierno federal incluyendo las actividades escolares en todos los niveles educativos continuando con actividades educativas a distancia.

Más tarde, el 30 de marzo, se decretó una emergencia de salud nacional en México, dada la evolución de casos confirmados y las muertes por la enfermedad. Esto condujo a seguir tomando más medidas adicionales para la prevención y control y se continuó con la suspensión de actividades hasta el 30 de abril, sin embargo, el 21 de abril del 2020 se dio por iniciada la fase 3 por COVID-19 en México, ya que se tenía evidencia de brotes activos y propagación en el territorio nacional con más de mil casos. Las medidas tomadas en esta fase fueron la suspensión de actividades no esenciales del sector público, privado y social, así como la extensión de la Jornada Nacional de Sana Distancia hasta el 30 de mayo (Suárez, Suárez, Oros y Ronquillo, 2020).

Lo anteriormente mencionado ha originado que la pandemia por la enfermedad COVID-19, sea una amenaza para la salud mundial, ocasionando en la población principalmente miedo y estrés. Esta época de confinamiento ha condicionado a millones de personas a permanecer en su domicilio con la incertidumbre de la supervivencia y el bienestar tanto físico como mental (Gobierno de México).

Por su parte, Sánchez y de La Fuente (2020) mencionan que “el confinamiento es una intervención que se aplica a nivel comunitario cuando las medidas han sido insuficientes para contener el contagio de una enfermedad” (p.74).

Ante la situación actual que vivimos por efecto del COVID-19, Marquina y Jaramillo (s.f.), señalan que la rápida expansión entre los países y los efectos que origina este virus en cuanto a salud, las personas permanecen aisladas en cuarentena, evitando la propagación de la enfermedad, generando en ellos desesperación, pérdida de la libertad, aburrimiento, insomnio, poca concentración e indecisión, irritabilidad, ira, ansiedad, angustia de no tener contacto físico con familiares y amigos, así como el no poder desarrollar una rutina de vida normal. Todo ello, puede traer consigo efectos dramáticos si no son bien canalizados, así mismo, los dos factores que más afectan al bienestar físico y psicológico durante el confinamiento son la pérdida de hábitos y rutinas y el estrés psicosocial. La interrupción de hábitos durante el confinamiento y la instauración de otros poco saludables, como pueden ser malos hábitos alimenticios, patrones de sueño irregulares, sedentarismo y mayor uso de las pantallas, pueden derivar en problemas físicos (Ballueka, et al. 2020).

Miller (2020) indica que, para todos los individuos, la pandemia ha generado cambios repentinos en la vida cotidiana y por consiguiente ha sido difícil aceptar la nueva normalidad a la que se enfrenta el mundo entero, pero tener a los adolescentes confinados en casa durante la crisis del coronavirus definitivamente tiene sus desafíos, ya que comparándolos con los niños más pequeños que suelen estar más entusiasmados por la atención las 24 horas los 7 días de la semana por sus padres, los adolescentes pueden sentir todo lo contrario.

Uno de los grandes desafíos con los adolescentes, es lograr que cumplan con las pautas de distanciamiento social ya que presentan rechazo ante dichas medidas. Es necesario resaltar, que para los adolescentes los amigos son muy importante ya que establecer vínculos con sus compañeros es una de las tareas esenciales para su desarrollo. Para muchos, la parte más dolorosa de la crisis de esta pandemia es perder experiencias importantes, por ejemplo, actividades deportivas, graduaciones, reuniones sociales, el contacto cotidiano con sus pares, etcétera, y aunque todas las personas están perdiendo actividades muy valiosas, es especialmente problemático para los adolescentes el hecho de que tengan que ser limitados de esta manera, dado que sus cerebros están programados para pensar en la novedad, la búsqueda del placer y en alcanzar nuevas fronteras (Miller, 2020).

Es importante resaltar que la etapa de la adolescencia según Lillo (2004) constituye un período especial del desarrollo, del crecimiento y en la vida de cada individuo, se trata de una etapa de elaboración de la identidad definitiva de cada sujeto, por esta razón resulta de interés considerar esta etapa como un período en que el individuo se encuentra sometido a enormes presiones, tanto internas como externas, por ello estar viviendo una situación de la magnitud como la que está sucediendo a nivel mundial es un gran acontecimiento que afecta de manera directa a los jóvenes.

Redes semánticas naturales modificadas

Los orígenes de la técnica redes semánticas naturales se encuentran, principalmente, en el diálogo entre disciplinas como la psicología, la inteligencia artificial y la pedagogía. Considera que las nociones sobre la memoria semántica y la memoria episódica son las que ayudan a entender la estructura de la memoria y, por supuesto, la forma en la que se asocian los significados; la memoria semántica es la encargada de organizar los significados y

conceptos sobre las cosas y las relaciones entre éstos; mientras que la memoria episódica, es la que alberga y recuerda información sobre un contexto tempo-espacial (Tulving, 1972 citado por Zermeño, Arellano y Ramírez, 2005).

Álvarez-Gayou Jurgenson, (2003 como se citó en Zermeño, Arellano y Ramírez, 2005) mencionan que la técnica de Redes Semánticas Naturales consiste en proporcionar una palabra estímulo para que los sujetos de estudio la asocien con los términos que consideran (palabras definidoras), una vez que los sujetos escriben dichas palabras, las jerarquizan en orden de importancia, con lo cual se obtiene una red semántica que remite de manera directa a los procesos de reconstrucción de la memoria. (Ver anexo 3)

En México, Figueroa, González y Solís (1981, citado en Reyes, 1993) propusieron que el estudio de las Redes Semánticas debería ser natural, es decir, que ya que trabajar con estructuras generadas por los sujetos y no con las redes elaboradas y no con los lineamientos del experimentador, así que en este modelo y su técnica se requiere que los individuos partan de un concepto central (nodo) y produzcan una lista de definidoras. A cada una de estas se le asigna un peso (valor semántico) por su importancia como definidoras del concepto.

El conocimiento sobre el mundo se construye en forma de red y de manera jerárquica, se entiende que una alternativa para evaluar el significado de dichas construcciones es la técnica de redes semánticas porque la forma interna para organizar la información en la memoria a corto plazo es en una red que vincula a las palabras y a los eventos, generando el significado de un concepto; de tal forma que, cuando el sujeto se ve en la necesidad de nombrar o significar la realidad, reconstruye la información al “jalar” de las relaciones para obtener los significados de los conceptos (nodos); en definitiva, este proceso es el conocimiento, y puede materializarse con las redes semánticas naturales. No todos los significados tienen el mismo peso en la red, que existe una distancia semántica entre los conceptos; es decir, la importancia de cada significado que se expresa para definir al objeto, no es la misma, pese a que se viva en un mismo espacio, las experiencias de vida de los individuos son diversas, de la misma forma que son diversas sus expectativas; esto organiza de manera particular los significados en su escala de valores (Figueroa, González y Solís, 1981 citado en Zermeño, Arellano y Ramírez, 2005).

Es importante mencionar que, para llevar a cabo las Redes Semánticas Naturales Modificadas, Reyes (1993) menciona ciertos aspectos que se deben llevar a cabo, los cuales se muestran a continuación:

- Se deben utilizar un mínimo de tres estímulos o máximo cinco, mismos que deben relacionarse con la situación que se pretende conocer, así mismo dentro de estos se debe incluir un distractor que no sea de interés, pero debe ir relacionado con el tema para disminuir el efecto de adivinación en los participantes.
- Así mismo, los participantes deben escribir mínimo cinco palabras o máximo 10 palabras, las cuales deben ser verbos, adverbios, sustantivos, adjetivos, etc., sin utilizar preposiciones u oraciones.
- Una vez realizada esta tarea se solicita que cada sujeto lea sus palabras definidoras y le asignen números en relación de importancia que le den para el estímulo indicándoles que el número 1 a la palabra más importante y 5 menos importante y que las ordenen libremente.
- Posteriormente se realiza al análisis de la información, esta puede ser registrada en una hoja de captura manual para redes semánticas o directamente en computadora a través de programas como DBASE, EXCEL o SPSS, el modelo a seguir consiste en una columna para escribir las palabras y en otras columnas colocar los números de orden de importancia en las cuales se registra tanto las frecuencias como la jerarquización otorgada a cada una de las palabras generadas por el grupo.
- Una vez concentrados los datos se procede a la clasificación de ellos para lograr los puntajes relevantes para el objetivo de estas que es obtener una muestra representativa de conductas en las que se refleja el atributo o características que se desean medir.

CAPÍTULO 2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Las pandemias son crisis poco frecuentes, pero potencialmente devastadoras que afectan a la vida física, social y psicológica de muchos adolescentes y sus familias y, aunque tienen mucho en común con otros desastres naturales, la respuesta a las pandemias difiere respecto a la de otros desastres en la necesidad de medidas para evitar su propagación entre las que destacan el distanciamiento social y la cuarentena (Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental, 2020).

Ante esta situación, se ha constatado que, desde hace años hasta la actualidad, la primera reacción humana a las terribles epidemias es el pánico, el temor al sufrimiento y la muerte. Este miedo inesperado y extraordinario, que oscurece la razón, acompaña al hombre durante la aparición de todas las epidemias: lepra, peste, VIH/sida, tuberculosis, cólera, SARS, ébola, entre otras, al pánico le sigue la huida y el sentimiento de culpa: la enfermedad como castigo (Villegas, 2020 citado en Ribot, Chang y González, 2020).

En este capítulo se presentan algunos estudios que se han realizado desde el inicio de la pandemia por la COVID-19 en algunos países como China, España, Perú y México, lo que ha permitido conocer el impacto social que ha causado el confinamiento, mismo que ha originado repercusiones psicológicas y emocionales en los diversos sectores de la población generando alteraciones emocionales y conductuales que afectan el bienestar de las personas.

La condición de salud actual se ha denominado como la era del COVID-19, la cual ha tenido, tiene y va a tener una consecuencia en las dinámicas sociales que va a incidir en la forma de expresar la enfermedad mental y en la forma de atenderla, aunque la crisis de COVID-19 es, en primer lugar, una crisis de salud física, si no se toman medidas necesarias también será de una gran crisis de salud mental, ya que esta es crítica para el buen funcionamiento de la sociedad, la cual debería estar al frente y en el centro de la respuesta de cada país a la pandemia COVID-19 y su recuperación (Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental, 2020).

Este panorama ha originado que la Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental (2020), señale que se han incrementado las preocupaciones y ansiedades relacionadas con las

noticias catastróficas del COVID-19 en los medios de comunicación, la posible enfermedad o pérdida de familiares y las situaciones sobrevenidas de pobreza y pérdidas de empleo en el núcleo familiar, también las relaciones familiares, el contacto social y con la comunidad son factores que influyen en la capacidad de adaptación y resiliencia de los individuos, protegiéndolos en tiempos de crisis por lo que su interrupción puede disminuir la capacidad de recuperación de los individuos y las familias ya que muchas de las consecuencias referidas, están descritas como posibles factores predisponentes de un amplio abanico de problemas de salud mental tanto en niños/as y adolescentes con problemas psicológicos y trastornos mentales derivados de la pandemia del COVID-19.

Dicha crisis de salud ha generado que el impacto psicosocial puede exceder la capacidad de manejo de la población afectada; se estima un incremento de la incidencia de trastornos mentales y manifestaciones emocionales, de acuerdo con la magnitud de la epidemia y el grado de vulnerabilidad de la población, aunque debe destacarse que no todos los problemas psicológicos y sociales que se presentan podrán calificarse como enfermedades; la mayoría serán reacciones normales ante una situación anormal. (Ribot, Chang y González, 2020).

De acuerdo con la Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental (2020), los adolescentes son una población especialmente vulnerable al desarrollo de trastornos de salud mental en esta pandemia, mismos que representan una de las principales causas de la carga relacionada con la salud, en este sentido los responsables de la salud pública, la atención sanitaria y la salud mental deben ayudar a minimizar las potenciales consecuencias psicosociales negativas de la pandemia para prevenir posibles trastornos mentales en este rango de edad.

Se hace necesario entonces la evaluación del riesgo psicosocial, el cual se define como la probabilidad de que un evento traumático exceda un valor específico de daños, en términos sociales y de salud mental. Es el resultado de la interacción entre las condiciones externas (amenaza) e internas (vulnerabilidad), está relacionado también con otros riesgos (ambientales, sanitarios, económicos, entre otros (Ribot, Chang y González, 2020).

Por un lado, las guarderías y las escuelas se han cerrado lo que conlleva a una ruptura de horarios y rutinas previas y un distanciamiento, los contactos sociales están muy limitados

con el consiguiente alejamiento de figuras clave de su entorno, se han cancelado las actividades de ocio fuera del hogar y los adolescentes carecen de espacios adecuados donde desarrollar juego y deporte. Por otro lado, los padres tienen que compatibilizar el apoyo en la educación de sus hijos en el hogar con el trabajo desde casa sin el apoyo externo de otros miembros de la familia y en ausencia de los sistemas de apoyo sanitario y social (Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental, 2020).

Por otra parte, en el artículo “El aislamiento por COVID-19 afecta la salud mental de los adolescentes”, publicado en Expansión política (2020), señala que el Doctor Emmanuel Sarmiento Hernández, director del Hospital Psiquiátrico Infantil ‘Dr. Juan N. Navarro’ mencionó que los efectos del aislamiento pueden comenzar a cobrar factura en la salud emocional y conductual de los adolescentes, ya que es un grupo que se considera de alta vulnerabilidad, así mismo, el especialista indicó que debido a que ha habido un cambio radical y completo sobre las rutinas que los adolescentes estaban acostumbrados a realizar, no es para menos que se empiecen a generar una serie de problemas emocionales o conductuales que probablemente se vayan incrementando con el paso del tiempo.

De la misma manera, el director del Hospital Psiquiátrico Infantil ‘Dr. Juan N. Navarro’, menciona que las principales reacciones que se pueden presentar en los adolescentes tras confinamiento por COVID-19 son las siguientes (Expansión Política, 2020).

Alteraciones emocionales:

- Miedo.
- Irritabilidad.
- Enojo.
- Ansiedad.
- Tristeza.

Alteraciones conductuales:

- Desobediencia.
- Discusiones.
- Oposicionismo.
- Berrinches.
- Mayor tiempo frente a las pantallas.

Al respecto, Sarmiento Hernández expresó que, aunque estas emociones deben de considerarse completa y absolutamente normales, también tienen que ser observadas y comprendidas, por lo que hizo un llamado a ser empáticos con lo que están sintiendo los adolescentes, ya que muchas veces por la misma etapa de desarrollo que están viviendo es difícil que expresen cómo se sienten (Expansión Política, 2020).

La situación de alarma y preocupación que se ha generado desde el inicio de la pandemia por el COVID-19, y por el impacto psicológico que se presenta, diversos investigadores han realizado diferentes estudios que permiten conocer más a fondo de qué manera afecta directamente la salud física y psicológica de las personas.

El estudio sobre el impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por COVID-19 realizado por González, Tejada, Espinosa y Ontiveros (2020), tuvo como objetivo evaluar los niveles de ansiedad, depresión, estrés y la percepción del estado de salud de estudiantes universitarios mexicanos durante 7 semanas de confinamiento por la pandemia COVID-19. Su muestra la conformaron con un total de 644 participantes de los cuales 276 fueron del sexo femenino y 368 del sexo masculino.

Para obtener la información necesaria utilizaron: el Inventario de Ansiedad Estado, Escala de Estrés percibido (PSS-14), Cuestionario General de Salud (GHQ-28) y datos sociodemográficos. Los resultados que obtuvieron fueron síntomas (moderados a severos): estrés (31.92%), psicósomáticos (5.9%), problemas para dormir (36.3%), disfunción social en la actividad diaria (9.5%) y depresivos (4.9%), especialmente en el grupo de las mujeres y en los estudiantes más jóvenes (18-25 años), en este último grupo, también se detectó ansiedad (40.3%) con mayores niveles en los hombres, de los resultados obtenidos concluyeron que es necesario implementar programas de prevención, control y disminución de los efectos psicológicos generados por el confinamiento durante las pandemias con el objetivo de garantizar el bienestar y la salud mental de los estudiantes universitarios.

Otro estudio realizado por Ozamiz, Dosil, Picaza e Idoiaga (2020), en su artículo niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España, publicado en la revista *Cadernos de Saúde Pública*,

analizó los niveles de estrés, ansiedad y depresión a la llegada del virus y estudiaron los niveles de sintomatología psicológica según edad, cronicidad y confinamiento.

En la totalidad de este estudio participaron 976 personas de la Comunidad Autónoma Vasca, las muestras fueron reclutadas desde el 11 al 15 de marzo del 2020 en las tres provincias de la Comunidad Autónoma Vasca. La muestra fue de 792 personas del sexo femenino y 184 del sexo masculino, de los cuales un 56,5% eran participantes de entre 18 y 25 años, un 35,6% de entre 26 y 60 años y, por último, un 8% de 61 en adelante (el participante de mayor edad fue de 78 años). De los y las participantes un 14,9% reportó tener alguna enfermedad crónica y un 85,1% de la muestra por el contrario no padecer ninguna enfermedad crónica (Ozamiz, Dosil, Picaza e Idoiaga, 2020).

Otro estudio transversal con una población de 1.257 trabajadores de la salud en 34 hospitales de atención para pacientes con COVID-19 en China, con el uso del 9-item Patient Health Questionnaire, encontró que entre el personal médico y de enfermería que trabaja en Wuhan, el 34,4% tuvo trastornos leves (PHQ-9 promedio: 5,4), el 22,4% tuvo alteraciones moderadas (PHQ-9 promedio: 9,0) y el 6,2%, alteraciones graves (PHQ-9 promedio: 15,1) inmediatamente después de la epidemia (14). Además, el 36,3% había accedido a materiales psicológicos, como libros sobre salud mental, el 50,4% había accedido a recursos psicológicos disponibles a través de los medios de comunicación, como información en línea sobre salud mental y métodos de afrontamiento, y el 17,5% había participado en asesoramiento o psicoterapia (Ramírez, Castro, Lerma, Yela y Escobar, 2020).

Por otra parte, Apaza, Seminario y Santa-Cruz (2020) en su estudio llamado Factores psicosociales durante el confinamiento por el COVID-19- Perú; realizaron una exploración bajo un diseño no experimental, cuantitativo-descriptivo, transversal y correlacional con muestreo no probabilístico por conveniencia, recopilaron la opinión de 296 estudiantes universitarios de pregrado del 2º al 9º ciclo, a quienes se les remitió una encuesta online entre los meses de abril y mayo de 2020. De un total de 296 estudiantes universitarios, el 66,2% fueron del sexo femenino y el 33,8% del sexo masculino, con edades entre 20 y 30 años (53%) en mayor proporción, y entre 15 y 19 años (47%), el estudio da cuenta de la presencia de estrés, depresión y ansiedad en los estudiantes universitarios en una situación de confinamiento derivada de la situación pandémica por la presencia del COVID-19, de mayor

incidencia en mujeres, que en varones; y, donde la fatiga y el insomnio fueron los síntomas más significativos en estudiantes con prevalencia de estrés, depresión y ansiedad (Apaza, Seminario y Santa-Cruz, 2020).

Con respecto al estrés, estuvo presente en el 37,8% de los estudiantes, los síntomas y reacciones físicas, psicológicas y de comportamiento más significativas fueron: cansancio o fatiga la mayoría del tiempo, incluso aun después de dormir (10,8%); sentir que los recursos propios son insuficientes para afrontar las situaciones difíciles (10,5%); trastornos del sueño como pesadillas o insomnio (9,5%); falta de motivación para emprender tareas académicas o laborales (9,8%); cefalea o dolor de cabeza (7,4%); sensación de falta de energía en la realización de tareas diarias (7,1%); sensibilidad excesiva ante eventos cotidianos (7,1%); y enfocado en aspectos negativos del futuro o el pasado (7,1%) durante los últimos 30 días en situación de confinamiento producto del COVID-19, y por los resultados que obtuvieron se demostró que las mujeres son más vulnerables al estrés en una situación de aislamiento social obligatorio producto del COVID-19 que los varones (Apaza, Seminario y Santa-Cruz, 2020)

Por su parte, Ramírez, et al. (2020), señalan que en otro estudio chino realizado en 52 730 personas durante la fase inicial de la pandemia se descubrió que el 35% de los participantes experimentaron estrés psicológico, con niveles más altos en las mujeres. Además, las personas entre 18 y 30 años, y los mayores de 60 años, tuvieron niveles más altos de estrés psicológico. Las puntuaciones más altas en el grupo de 18 a 30 años podrían deberse a que usan las redes sociales como medio principal de información, lo cual puede desencadenar fácilmente el estrés¹⁸. Por otro lado, dado que la tasa de mortalidad más alta por la COVID-19 se produce en los adultos mayores, no es sorprendente que ellos tengan más posibilidades de sufrir de estrés, a esto debemos agregar que los adultos mayores tienen un acceso limitado al Internet y al uso de teléfonos inteligentes, por lo que solo una proporción muy pequeña de ellos se podría beneficiar de los servicios de salud mental en línea.

Un estudio realizado a 1.210 habitantes de 194 ciudades de China, mediante la aplicación de las escalas Impact of Event Scale-Revised y Anxiety and Stress Scale, mostró que el 53,8 % de los participantes presentaba un impacto psicológico moderado o fuerte; el 16,5 %, síntomas depresivos moderados a fuertes; el 28,8 %, síntomas de ansiedad moderada

a fuerte; y el 8,1 %, niveles de estrés moderados a fuertes. La mayoría de los encuestados (84,7 %) pasaron 20-24 horas/día en casa; el 75,2% estaban preocupados porque sus familiares adquirieran la COVID-19 y el 75,1 % estaban satisfechos con la cantidad de información de salud disponible (Ramírez, et al, 2020).

Otro estudio que se realizó en una etapa temprana del brote de COVID-19 a principios del 2020, informó una prevalencia de insomnio del 34,0% en profesionales de atención médica de primera línea. Comparado con un estudio realizado a 1.563 profesionales de la salud encontró que cerca 36,1% presentaba trastornos del sueño, adicional se reportó que más de la mitad (50,7%) de los participantes manifestaban síntomas depresivos y 44,7% síntomas de ansiedad (Ramírez, et al, 2020).

Uno de los problemas de salud más generalizado actualmente es el estrés, este se puede considerar como un fenómeno multivariable resultante de la relación entre la persona y los eventos del medio en el que se desenvuelve, por tales motivos, las personas deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar la condición que los aqueja.

El miedo, la preocupación y el estrés son respuestas normales en momentos en los que nos enfrentamos a la incertidumbre, a lo desconocido o a situaciones de cambios o crisis. Así que es normal y comprensible que la gente experimente estos sentimientos en el contexto de la pandemia COVID-19 (Organización Panamericana de la Salud, 2020), pero para los adolescentes puede ser aún más devastadora emocionalmente, por ello la American Academy of Pediatrics (2020) menciona que sentirse deprimidos, desesperanzados, ansiosos o enfadados durante la pandemia del COVID-19 pueden ser señales de que necesitan mayor apoyo durante este tiempo difícil.

Por esta razón es importante conocer las manifestaciones emocionales que han presentado los adolescentes de 13 años a 15 años 11 meses, con relación al estrés por el confinamiento a causa de la pandemia por la COVID-19, ya que ante estas situaciones son más vulnerables emocionalmente por el cambio repentino a sus hábitos de vida.

Pregunta de investigación

¿Cuáles son las manifestaciones emocionales que presentan los adolescentes de 13 años a 15 años 11 meses, por el confinamiento a causa de la pandemia por la COVID-19 con relación al estrés?

Objetivos de la investigación.

Objetivo general

- Identificar las manifestaciones emocionales que presentan los adolescentes de 13 años a 15 años 11 meses, derivado del aislamiento por la pandemia COVID-19 con relación al estrés, mediante la aplicación de las Redes Semánticas Naturales Modificadas.

Objetivos específicos

- Conocer las manifestaciones emocionales que la muestra tiene del confinamiento, asociado al estrés, derivado del aislamiento por la pandemia COVID-19, utilizando las Redes Semánticas Naturales Modificadas.
- Contrastar los resultados de la conceptualización del confinamiento, asociado al estrés, derivado del aislamiento por la pandemia por la COVID-19, que tiene la muestra, con las Teorías y Modelos del estrés reportados en la literatura.

CAPÍTULO 3. MÉTODO Y PROCEDIMIENTO

Población

La población a la cual se dirigió esta investigación fueron adolescentes que tienen entre 13 años y 15 años 11 meses, quienes actualmente cursan el tercer grado de su Educación Secundaria y que se encuentran en confinamiento a causa de la pandemia por COVID-19.

Muestra

El tipo de muestreo utilizado para esta investigación fue de tipo dirigido o intencional, en este tipo de muestreo, el investigador puede elegir respecto a las características de la investigación (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

La muestra estuvo conformada por adolescentes de entre 13 años y 15 años 11 meses de edad quienes estudian en la escuela Secundaria Técnica #13 “Manuel Heyser Jiménez”. Se seleccionó esta escuela ya que, como parte de las acciones que se definieron en las sesiones de Consejo Técnico Escolar que se efectuaron al inicio del Ciclo Escolar, el colectivo docente acordó realizar un proyecto que les permitiera identificar cómo se encuentran sus alumnos en el aspecto emocional para que, de esta manera se pudieran definir las estrategias más adecuadas para implementar en las aulas virtuales en atención a las necesidades de sus alumnos.

Debido a las limitaciones que se tienen actualmente y la dificultad para poder contactar a todos los docentes de dicha institución para poder realizar el envío del formulario, se acordó trabajar únicamente con tercer grado de secundaria, ya que es un sólo docente el que está encargado de los cinco grupos de este grado escolar.

Criterios de inclusión

Adolescentes de entre 13 años y 15 años 11 meses de edad, cuyos padres de familia o tutores hubieran aceptado el consentimiento informado para la participación de las/los menores.

Criterios de exclusión

Que los adolescentes no tengan entre 13 años y 15 años 11 meses de edad y/o que los padres de familia o tutores no hubieran aceptado el consentimiento informado, o bien, aun cuando estuviera dentro del rango de edad solicitada y se contara con el consentimiento informado, no resolvieran el ejercicio de manera correcta o que no pudieran responder el instrumento por sí mismos.

Tipo de investigación

El tipo de investigación que se llevó a cabo fue de corte cualitativo, ya que este se guía por áreas o significados de investigación, así mismo, pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos, este tipo de enfoque se fundamenta primordialmente en sí mismo, ya que construye creencias propias sobre el fenómeno estudiado como lo sería un grupo de personas únicas. Las metas del enfoque cualitativo son principalmente describir, comprender e interpretar los fenómenos a través de las percepciones y significados producidas por las experiencias de los participantes (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Siguiendo con Hernández, Fernández y Baptista (2010), las características del enfoque cualitativo son las siguientes:

1.- El investigador plantea un problema, pero no sigue un proceso claramente definido. Sus planteamientos no son tan específicos como en el enfoque cuantitativo y las preguntas de investigación no siempre se han conceptualizado ni definido por completo.

2.- En una lógica y proceso inductivo (explorar y describir, generar perspectivas teóricas). Van de lo particular a lo general.

3.- En la mayoría de los estudios cualitativos no se prueban hipótesis, estas se generan durante el proceso y van refinándose conforme se recaban más datos o son un resultado del estudio.

4.- La recolección de los datos consiste en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes (sus emociones, prioridades, experiencias, significados, etcétera). La

preocupación directa del investigador se concentra en las vivencias de los participantes, tal como fueron o son sentidas y experimentadas.

5.- El investigador cualitativo utiliza técnicas para recolectar datos, como la observación estructurada, entrevistas abiertas, revisión de documentos, discusión en grupo, evaluación de experiencias personales, registros de historia de vida.

6.- El proceso de indagación es más flexible y se mueve entre las respuestas y el desarrollo de la teoría.

7.- El enfoque cualitativo evalúa el desarrollo natural de los sucesos, es decir, no hay manipulación ni estimulación con respecto a la realidad.

8.- La investigación cualitativa se fundamenta en una perspectiva interpretativa centrada en el entendimiento del significado de las acciones de los seres vivos, sobre todo de los humanos y sus instituciones (busca interpretar lo que va captando activamente).

9.- Postula que la realidad se define a través de las interpretaciones de los participantes de la investigación respecto de sus propias realidades.

10.- El investigador se introduce en las experiencias de los participantes y construye el conocimiento, siempre consciente de que es parte del fenómeno estudiado. Así, en el centro de la investigación está situada la diversidad de ideologías y cualidades únicas de los individuos.

11.- Las indagaciones cualitativas no pretenden generalizar de manera probabilística los resultados a poblaciones más amplias ni necesariamente obtener muestras representativas.

12.- El enfoque cualitativo puede concebirse como un conjunto de prácticas interpretativas que hacen al mundo visible, lo transforman y convierten en una serie de representaciones en forma de observaciones, anotaciones, grabaciones y documentos.

13. Es naturalista (porque estudia a los objetos y seres vivos en sus contextos o ambientes naturales y cotidianidad) e interpretativo (intenta encontrar sentido a los fenómenos en función de los significados que las personas les otorguen).

Diseño de investigación

Dadas las características de la investigación el diseño que se implementó fue descriptivo-observacional, ya que como menciona Hernández, Fernández y Baptista, (2010), la parte descriptiva permite:

- Especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice
- Pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren.

La parte observacional permite:

- Explorar ambientes, contextos, subculturas y la mayoría de los aspectos de la vida social.
- Describir comunidades, contextos o ambientes, así mismo, las actividades que se desarrollan en estos, las personas que participan en las actividades y los significados de estos.
- Comprende procesos, vinculaciones entre personas y situaciones o circunstancias, los eventos que suceden a través del tiempo.
- Identificar problemas.
- Generar hipótesis para futuros estudios.

Variables

Confinamiento

Definición conceptual: intervención que se aplica a nivel comunitario cuando las medidas han sido insuficientes para contener el contagio de una enfermedad (Sánchez y de La Fuente, 2020).

Definición operacional: Encierro obligatorio para evitar contagiarse de alguna enfermedad grave e infecciosa.

Estrés

Definición conceptual: conductas inadaptativas que presentan las personas al enfrentar una situación nueva para ellas, lo que les puede generar un agotamiento a raíz de la alarma en la que se encuentra el organismo (Palacio, Tobón, Toro y Vicuña, 2018)

Definición operacional: Conductas o reacciones ante una situación no previstas.

Instrumento

Para alcanzar el objetivo general del estudio, el cual consistió en conocer las manifestaciones emocionales que tienen los adolescentes de entre 13 y 15 años 11 meses de edad sobre el confinamiento, asociado al estrés, derivado del aislamiento por la pandemia COVID-19, se utilizó la estrategia de las Redes Semánticas Naturales Modificadas, las cuales se fundamentan en proporcionar una palabra estímulo para que los sujetos de estudio la asocien con los términos que consideran (palabras definidoras), una vez que los sujetos escriben dichas palabras, las jerarquizan en orden de importancia, con lo cual se obtiene una red semántica que remite de manera directa a los procesos de reconstrucción de la memoria (Álvarez-Gayou Jurgenson, 2003 como se citó en Zermeño, Arellano y Ramírez, 2005).

Es necesario que los participantes cuenten con algún medio electrónico en casa, ya sea computadora, teléfono celular, tablet, laptop; así mismo, que tengan acceso a la red mediante conexión Wi-Fi o datos móviles para poder acceder al formulario que se les enviará.

El instrumento utilizado fue de elaboración propia, pero siguiendo la técnica de las Redes Semánticas Naturales Modificadas, y constó de los siguientes apartados:

- Consentimiento informado: En este apartado, se les explica a los Padres, Madres o Tutores, responsables de los alumnos, el motivo por el cual se solicita la participación de sus hijos para responder el cuestionario, el acuerdo de confidencialidad respecto de la información que se recabe, la solicitud de responder el instrumento con sinceridad, y se dan las gracias por la participación. Una vez leída la información se

presentaban dos opciones de respuesta ya sea para permitir o no la participación de los menores (Anexo1).

- Datos personales: En este apartado se les solicitó a los participantes que respondieran tres preguntas respecto a sus datos personales con la mayor veracidad posible, esto con la finalidad de conocer su sexo, edad y alcaldía y/o municipio en el que viven actualmente. (Anexo 2)
- Ejemplo: En este apartado se presentó un ejemplo con la palabra manzana para explicarle a los alumnos, de forma más precisa cómo es que debían realizar el listado de palabras y su posterior numeración, de modo que las indicaciones fueran más claras. (Anexo 3)
- Instrucciones: En este punto del formulario se les dieron instrucciones específicas para responder a las frases que se les presentaron, solicitándoles escribieran 5 palabras a cada frase y posteriormente las numeraran de acuerdo a la importancia o relevancia que para ellos tiene, 1 al 5 en donde 1 es poco importante y 5 muy importante (Anexo 4)
- Estímulos: Para realizar las frases y utilizarlas como estímulo para relacionarlas con esta investigación, se utilizaron un total de 5 frases de las cuales 4 fueron utilizadas como estímulos, fueron las siguientes:
 - Para mi COVID-19 es.
 - Para mí Quédate en casa es.
 - Para mi aprende es casa es.
 - Emocionalmente me siento.
- Distractor: Se utilizó una frase como distractor para que no todas estuvieran enfocadas a lo relacionado con el confinamiento por la pandemia COVID-19, de igual manera debían seguir las instrucciones que se presentaron anteriormente, la frase que se utilizó como distractor fue la siguiente:
 - Para mi amigo es (distractor).

Las frases que fueron utilizadas como estímulos y la que se utilizó como distractor se tomaron en cuenta por la relación directa que tiene con las vivencias diarias a las que se han enfrentado los adolescentes desde el inicio del confinamiento, las cuales han influido de

manera significativa en su nuevo estilo de vida, estas se formularon de modo que para los participantes fueran fáciles de interpretar, ya que son las que se han utilizado constantemente y han sido difundidas por todos los medios de comunicación (Anexo 5)

Procedimiento

Debido a las condiciones de restricción sanitarias en las que nos encontrábamos al momento de realizar la presente investigación, la recolección de datos no se pudo realizar de forma presencial; por tanto, la información recabada con los adolescentes se llevó a cabo de manera virtual mediante la utilización de un formulario de google, ya que gracias a las nuevas tecnologías es posible la comunicación de personas desde cualquier parte del mundo, en cualquier momento y de manera permanente.

Con este formulario se buscó conocer las manifestaciones emocionales que presentan los adolescentes de 13 años a 15 años 11 meses, derivado del aislamiento por la pandemia COVID-19 con relación al estrés, de acuerdo a sus propias experiencias de vida durante el proceso vivido, generado por la pandemia COVID-19, ya que el propósito fundamental de las Redes Semánticas es aproximarse al estudio del significado de manera natural directamente con los individuos, es decir, permite tener una idea clara de la representación que se tiene de la información en la memoria, hace referencia al significado que tiene un concepto en particular, evitando la utilización de taxonomías artificiales creadas por los investigadores (Castañeda, 2016).

Una vez que se recolectó la información, se procedió a analizarla para determinar las palabras definidoras del constructo a estudiar.

CAPÍTULO 4. RESULTADOS

Caracterización de la muestra

En la presente investigación se registraron 175 respuestas, de las cuales 12 no cumplieron uno de los criterios de inclusión que consistía en que los padres de familia firmaran el consentimiento informado, por lo que la muestra final estuvo conformada por 163 participantes; de los cuales, 94 fueron del sexo femenino y 69 del sexo masculino. Lo antes mencionado lo podemos observar en la Figura 1.3

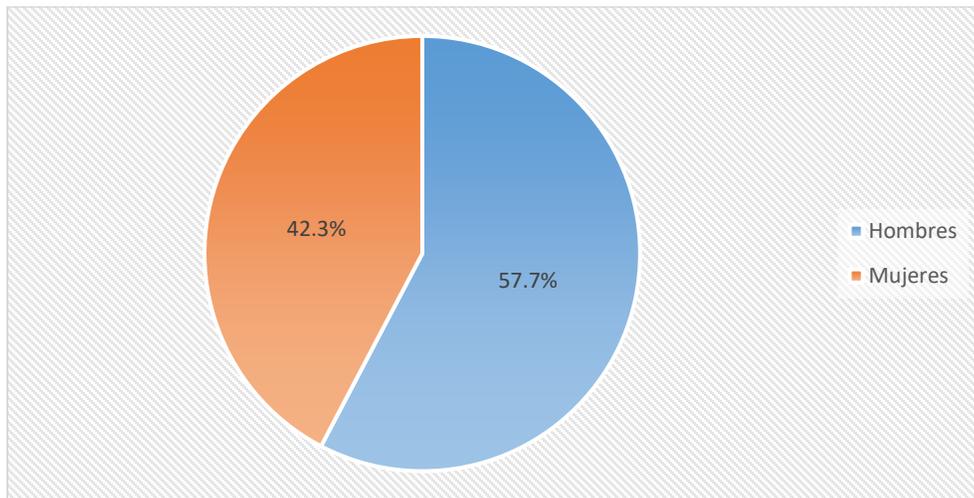
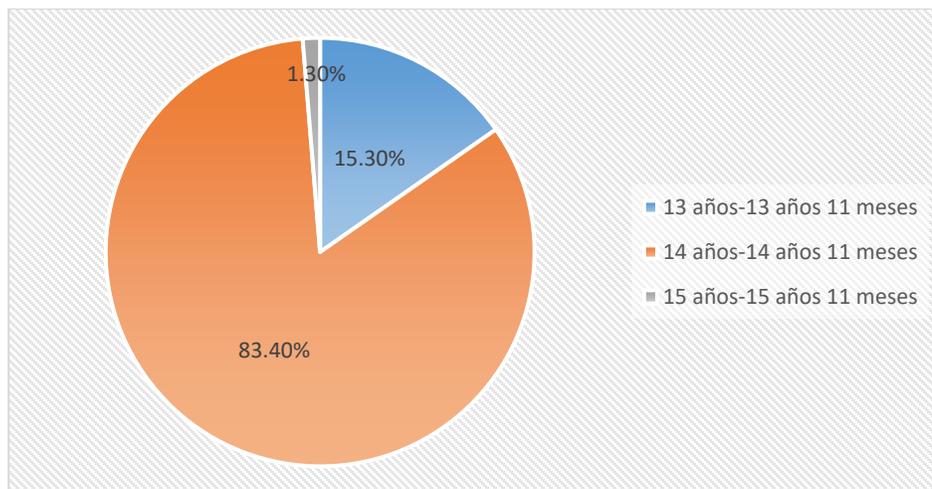


Figura 1.4 Porcentaje de hombres y mujeres de la muestra de estudio

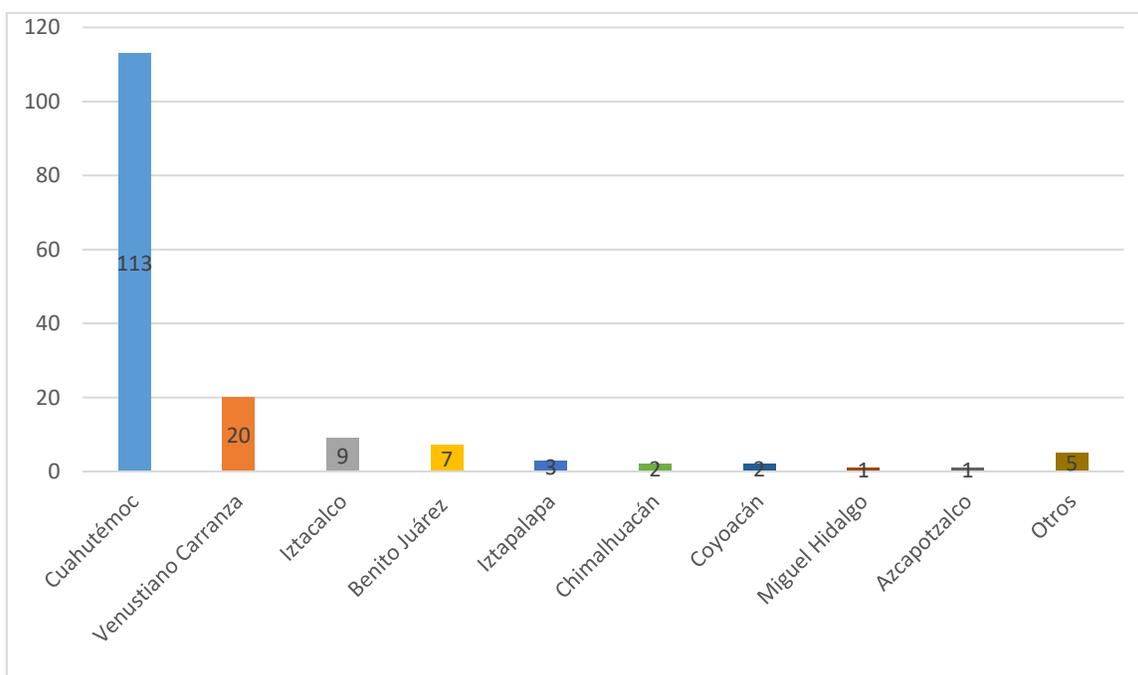
Las edades oscilaron desde los 13 hasta los 15 años 11 meses, observándose un mayor porcentaje en participantes de 14 años 1 mes a 14 años 11 meses cumplidos, como se muestra en la Figura 2.3

Figura 2.4 Porcentaje de rangos de edad



Respecto al lugar de residencia, del total de personas que participaron en el estudio, se encontró que viven en diferentes Alcaldías/Municipios, siendo la Alcaldía Cuauhtémoc la que tiene mayor frecuencia de participantes, lo anterior se presenta, en la Figura 3.4

Figura 3.4 prevalencia del lugar de residencia



Palabras definidoras por estímulo

De acuerdo con la metodología de las Redes Semánticas Naturales Modificadas, se utilizaron cuatro frases estímulo relacionadas con la pandemia causada por la enfermedad COVID-19, “Para mi COVID-19 es...”, “Para mi quédate en casa es...”, “Para mi aprende en casa es...” y “Emocionalmente me siento...” y el distractor “Para mi amigo es...”. Como se señaló en su oportunidad, se utilizaron estas frases ya que a lo largo de los meses que ha durado el confinamiento, los adolescentes han estado en contacto por diferentes medios de comunicación con esta información.

Una vez recopilada la información, se obtuvieron las siguientes palabras definidoras.

Palabras definidoras para el estímulo “Para mi COVID-19 es...”

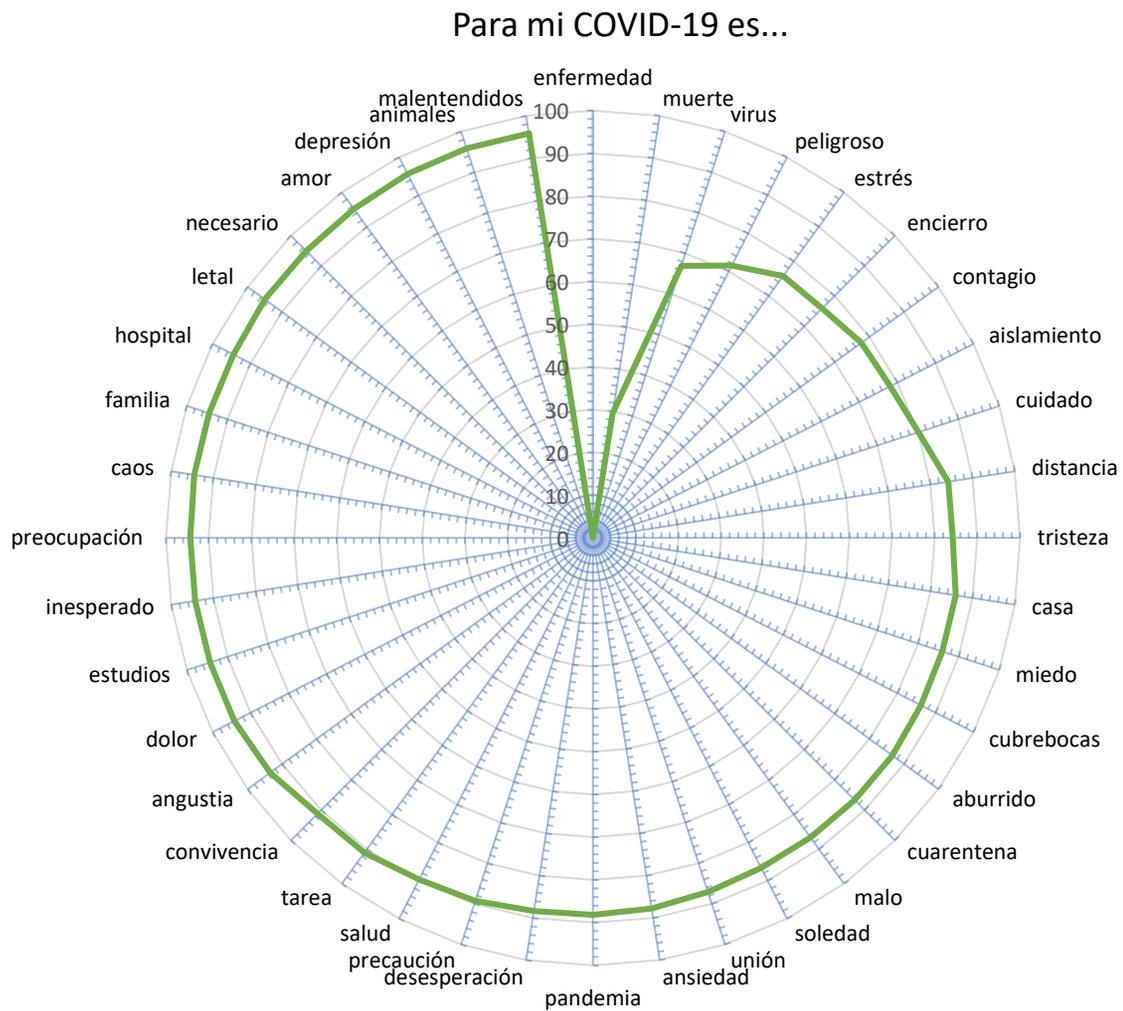
En la Figura 4.4, se presenta la distancia semántica cuantitativa respecto a la concepción que los participantes de la investigación, de sexo femenino, tienen sobre el estímulo “Para mi COVID-19 es...”. Se encontró que las palabras definidoras tienen el siguiente orden:

Enfermedad, muerte, virus, peligroso, estrés, encierro, contagio, aislamiento, cuidado, distancia, tristeza, casa, miedo, cubrebocas, aburrido, cuarentena, malo, soledad, unión, ansiedad, pandemia, desesperación, precaución, salud, tarea, convivencia, angustia, dolor, estudios, inesperado, preocupación, caos, familia, hospital, letal, necesario, amor, depresión, animales y malentendidos.

Mientras que para los participantes del sexo masculino; la distancia semántica cuantitativa respecto a la concepción que tienen sobre el mismo estímulo se presenta en la Figura 4.5; de ahí se encontró que las palabras definidoras tienen el siguiente orden:

Enfermedad, muerte, peligroso, virus, miedo, encierro, contagio, cuidado, malo, cuarentena, malestar, estrés, salud, tristeza, pandemia, feo, angustia, aislamiento, distancia, dañino, riesgo, temor, familia, frustración, soledad, aburrimiento, cubrebocas, hospital, problemas, unión, sufrimiento, apoyo, hogar, nuevo, asesino, responsabilidad, desesperación, desastre, irresponsabilidad, preocupante, consecuencia, nocivo y difícil.

Figura 4.4. Palabras definidoras para el estímulo “Para mi COVID-19 es...” de la muestra de mujeres



Para identificar los puntos de concordancia entre hombres y mujeres se realizó una clasificación de las palabras en positivas, negativas y descriptivas. Entendiendo como positivas, aquellas palabras definidoras que se relacionen con el bienestar y emociones eficaces; por otro lado, dentro de la clasificación con una connotación negativa se agrupan aquellas palabras que provocan emociones adversas y de rechazo; finalmente, dentro del grupo de palabras descriptivas encontramos palabras que describen respecto al estímulo, lo anterior se presentan en la Tabla 1.4.

Tabla 1.4. Clasificación de palabras definidoras para el estímulo “Para mi COVID-19 es...” para la muestra

Palabras definidoras			Palabras definidoras		
Hombres			Mujeres		
Positivas	Negativas	Descriptivas	Positivas	Negativas	Descriptivas
Cuidado	Enfermedad	Malo	Amor	Enfermedad	Cuidado
Familia	Muerte	Cuarentena	Familia	Muerte	Distancia
Apoyo	Peligroso	Malestar	Unión	Peligroso	Casa
Unión	Miedo	Pandemia	Convivencia	Estrés	Cubrebocas
Responsabilidad	Encierro	Feo		Encierro	Cuarentena
Salud	Contagio	Distancia		Contagio	Malo
	Estrés	Cubrebocas		Aislamiento	Pandemia
	Tristeza	Hospital		Tristeza	Salud
	Angustia	Hogar		Miedo	Tarea
	Dañino	Nuevo		Aburrido	Estudios
	Riesgo	Asesino		Soledad	Hospital
	Temor	Virus		Ansiedad	Necesario
	Frustración	Consecuencia		Desesperación	Animales
	Soledad			Preocupación	Inesperado
	Aburrimiento			Virus	
	Problemas			Angustia	
	Sufrimiento			Dolor	
	Desesperación			Preocupación	
	Desastre			Caos	
	Irresponsabilidad			Letal	
	Preocupante			Depresión	
	Nocivo			Malentendidos	
Difícil					
Aislamiento					

Lo anteriormente mencionado manifiesta que hay un punto de convergencia entre las palabras definidoras ya que tanto hombres como mujeres, consideran que las palabras con connotación negativa que tienen mayor peso semántico son: *enfermedad, muerte, virus, peligroso*. Por otro lado, el 56% de las palabras definidoras con connotación negativa dadas por hombres coinciden con las palabras definidoras, con la misma connotación, arrojadas por la muestra de mujeres.

Para determinar las manifestaciones emocionales de los adolescentes de la muestra, asociados al estrés se clasificaron las palabras con connotación negativa en tres dimensiones: emocional, cognitiva y conductual. Dentro de la dimensión emocional se engloban aquellas palabras que se encuentran directamente relacionadas con sentimientos, emociones y estados de ánimo; la dimensión cognitiva hace alusión a los pensamientos y la dimensión conductual considera actitudes, acciones y comportamientos.

Los puntos en concordancia para las definidoras con connotación negativa, dentro de las dimensiones anteriormente señaladas, que tanto hombres como mujeres piensan respecto al estímulo “Para mi COVID-19 es...” se presentan en la Tabla 2.4. en la cual se observa que las palabras definidoras que inciden en la dimensión emocional y que, por tanto, se relacionan con las manifestaciones emocionales que conllevan al estrés son: *Miedo, tristeza, angustia, soledad, desesperación*.

Tabla 2.4. Clasificación de dimensiones emocionales para el estímulo “Para mi COVID-19 es...” para la muestra

Emocional	Cognitiva	Conductual
Miedo	Enfermedad	Encierro
Tristeza	Muerte	Aburrimiento
Estrés	Peligroso	Irresponsabilidad
Angustia	Virus	
Soledad	Contagio	
Desesperación	Preocupación	

Palabras definidoras para el estímulo “Para mi quédate en casa es...”

En la Figura 5.4, se presenta la distancia semántica cuantitativa respecto a la concepción que los participantes de la investigación de sexo femenino tienen sobre el estímulo “Para mi quédate en casa es...”. Se encontró que las palabras definidoras tienen el siguiente orden:

Cuidado, salud, aburrimiento, protección, convivencia, familia, estrés, encierro, casa, no salir, seguridad, aislarse, bienestar, soledad, responsabilidad, unidad, tarea, prevención, precaución, cansado, cubrebocas, desesperación, resguardarse, estudio, cuarentena, amor, salvación, problemas, armonía familiar, frustrante, furia, diversión, conciencia, juntos, ayudar, conocimiento, limpieza, tranquilidad, tristeza, desinfectar, nueva vida, razonamiento, entretenido, gel antibacterial, infortunio, sofocación, enfermedad, mala, padres, pánico, pláticas.

Mientras que para los participantes del sexo masculino; la distancia semántica cuantitativa respecto a la concepción que tienen sobre el mismo estímulo se presenta en la Figura 6.4; de ahí se encontró que las palabras definidoras tienen el siguiente orden:

Cuidado, prevención, convivencia, salud, responsabilidad, no salir, aburrido, familia, estrés, protección, bienestar, tareas, obligación, unión, encierro, cuarentena, COVID-19, tranquilidad, desesperación, resguardarse, precaución, aislamiento, estudios, bueno, descansar, educación, enojo, aprender, repetitivo, ayudar, quitar, apoyarnos, paciencia, importante, valorar, video llamadas discusiones, preocupación, quedarse, tedioso, angustia, hogar, paz, relajarse.

Figura 5.4. Palabras definidoras para el estímulo “Para mi quédate en casa es...” de la muestra de mujeres

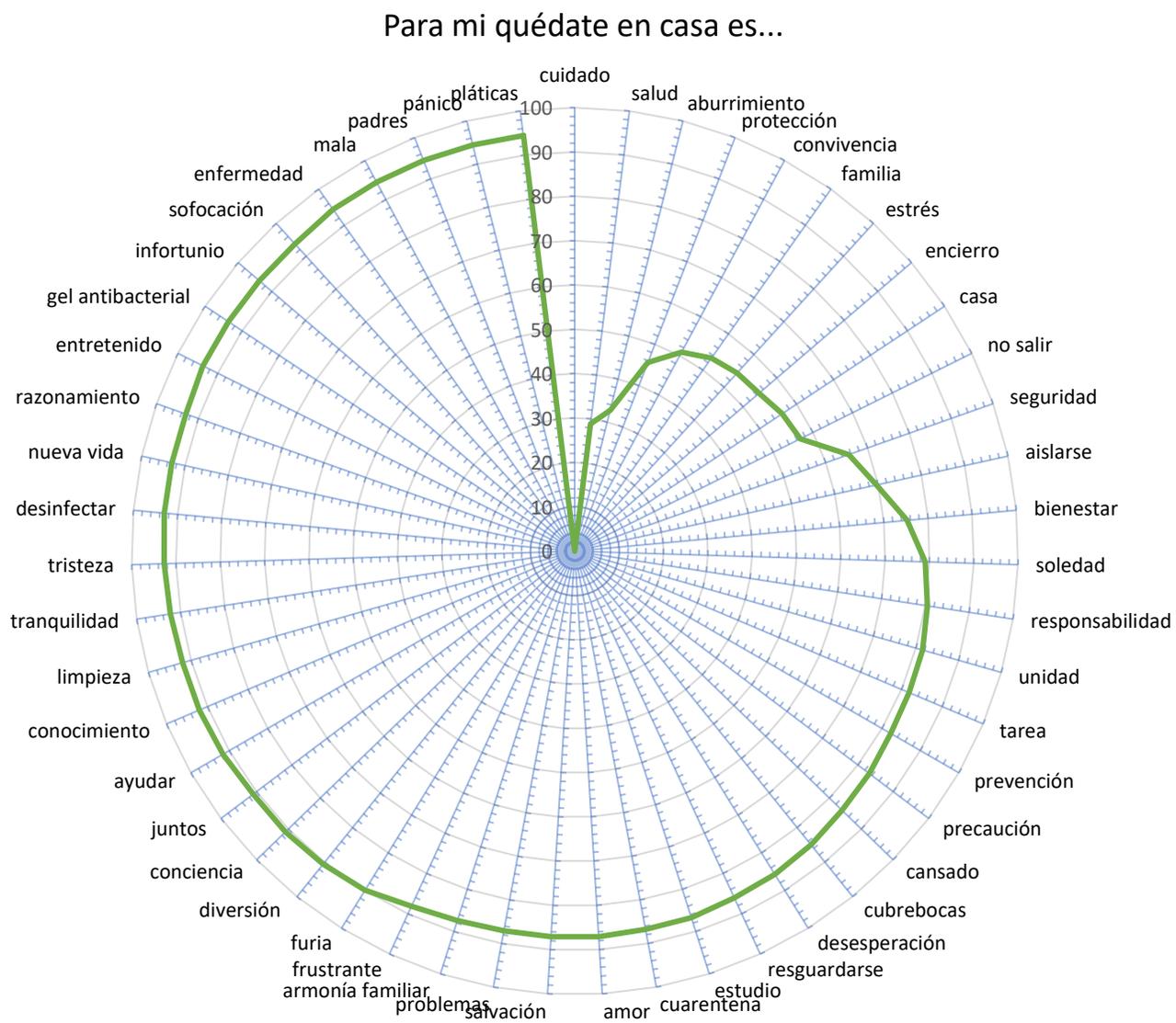
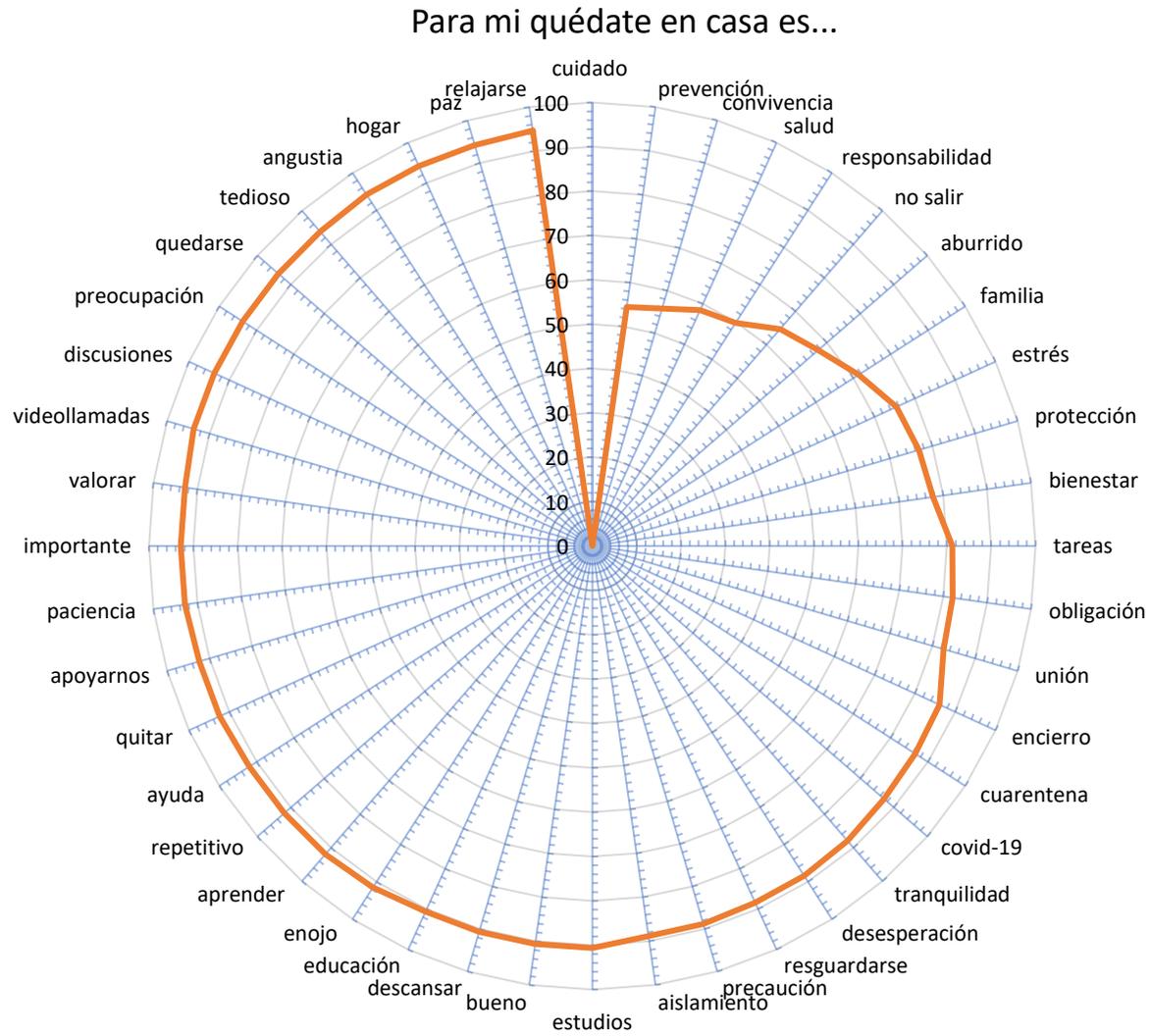


Figura 6.4. Palabras definidoras para el estímulo “Para mi quédate en casa es...” de la muestra de hombres



Para identificar los puntos de concordancia entre hombres y mujeres, nuevamente se clasificaron las palabras definidoras en positivas, negativas y descriptivas/neutras. Lo anterior se presenta en la Tabla 3.4.

Tabla 3.4. Clasificación de palabras definidoras para el estímulo “Para mi quédate en casa es...” para la muestra

Palabras definidoras Hombres			Palabras definidoras Mujeres		
Positivas	Negativas	Descriptivas	Positivas	Negativas	Descriptivas
Cuidado	Aburrido	No salir	Cuidado	Aburrimiento	Casa
Prevención	Estrés	Familia	Salud	Estrés	No salir
Convivencia	Encierro	Tareas	Protección	Encierro	Tarea
Salud	Desesperación	Obligación	Convivencia	Aislarse	Cubrebocas
Responsabilidad	Aislamiento	Cuarentena	Familia	Soledad	Estudio
Protección	Enojo	COVID-19	Seguridad	Cansado	Cuarentena
Bienestar	Discusiones	Estudios	Bienestar	Desesperación	Desinfectar
Unión	Tedioso	Bueno	Responsabilidad	Problemas	Nueva vida
Tranquilidad	Angustia	Quitar	Unidad	Frustrante	Razonamiento
Resguardarse		Importante	Prevención	Furia	Entretenido
Precaución		Valorar	Precaución	Tristeza	Gel antibacterial
Descanso		Videollamadas	Resguardarse	Infortunio	Mala
Educación		Quedarse	Amor	Sofocación	Padres
Aprender		Hogar	Salvación	Enfermedad	
Apoyarnos		Participación	Armonía familiar	Pánico	
Paciencia		Repetitivo	Diversión		
Paz			Conciencia		
Relajarse			Juntos		
			Ayudar		
			Conocimiento		
			Limpieza		
			Tranquilidad		

Con base a lo anterior se puede observar que hay un punto de convergencia entre las palabras definidoras, ya que tanto hombres como mujeres, consideran que las palabras con connotación negativa que tienen mayor peso semántico son: *aburrimiento, estrés, encierro, desesperación*.

Por otro lado, las palabras definidoras con connotación negativa dadas por hombres corresponde al 21%, mientras que las palabras definidoras con la misma connotación arrojada por mujeres es de 30%.

Dado que para este estímulo la concordancia de palabras con connotación negativa entre hombres y mujeres es muy bajo y hay palabras definidoras importantes relacionadas con las manifestaciones emocionales del estrés, se decidió clasificarlas por separado. En este sentido, en la Tabla 4.4. podemos observar los resultados obtenidos para la muestra de hombres, en la cual las palabras definidoras que inciden en la dimensión emocional de hombres y que se relacionan con las manifestaciones emocionales que conllevan al estrés son: *aburrimiento, desesperación, enojo y angustia*.

Tabla 4.4. Clasificación de dimensiones emocionales para el estímulo “Para mi quédate en casa es...” hombres

Emocional	Cognitiva	Conductual
Aburrimiento	Tedioso	Encierro
Estrés		Discusiones
Desesperación		
Enojo		
Angustia		

Por otro lado, en la Tabla 5.4, se presenta la clasificación de las palabras definidoras con una connotación negativa, en relación a la dimensión emocional, cognitiva y conductual para la muestra de mujeres. Como se puede observar a continuación, las palabras definidoras dadas por la muestra de mujeres, que inciden en la dimensión emocional y que se encuentran relacionadas con las manifestaciones que conllevan al estrés son: *Soledad, frustración, tristeza, pánico, aburrimiento, desesperación y furia*.

Tabla 5.4. Dimensiones emocionales para el estímulo “Para mi quédate en casa es...” mujeres

Emocional	Cognitiva	Conductual
Soledad	Problemas	Cansancio
Frustración	Infortunio	Encierro
Furia	Sofocación	Aislamiento
Tristeza	Enfermedad	
Pánico		
Aburrimiento		
Estrés		
Desesperación		

Palabras definidoras para es estímulo “Para mi aprende en casa es...”

En la Figura 7.4, se presenta la distancia semantica cuantitativa respecto a la concepción que los participantes de la investigación de sexo femenino, tienen sobre es estímulo “Para mi aprende en casa es...”. Encontrando como palabras definidoras las siguientes:

Aprendizaje, estudios, estrés, aburrido, escuela, confuso, tareas, trabajo, educación, no aprender, conocimientos, desesperante, clases, complicado, compromiso, razonamiento, enseñanza, responsabilidad, virtual, casa, explicaciones, nuevo, difícil, cansado, apuntes incomprensión, diferente, televisión, ver programas, distancia, inservible, maestros, distracción, analizar, unión, entretenimiento, esfuerzo, gobierno, inútil, programa, materias, nada comprensible, copio el reto, pérdida de tiempo, terrible, enojo, frustración, herramienta, insuficiente, largo, malo, necesario.

Mientras que los participantes del sexo masculino; la distancia cuantitativa respecto a la concepción que tienen sobre el mismo estímulo se presenta en la Figura 8.4; de ahí se encontró que las palabras definidoras tienen el siguiente orden:

Aburrido, académico, agobio, aislamiento, analizar, angustia, ansiedad, aprendizaje, apoyo, atención, ayuda, basura, bueno, cambio, calificaciones, casa, cansancio, clases, complicado, complementario, chafa, computadoras, conocimiento, comprensión, confuso, conocer, desgastante, desinterés, COVID, cuidado, desesperación, desmotivación, diferente, distancia, divertido, enojo, difícil, dudas, encierro, estudios.

Figura 7.4. Palabras definidoras para el estímulo “Para mi aprende en casa es...” de la muestra de mujeres

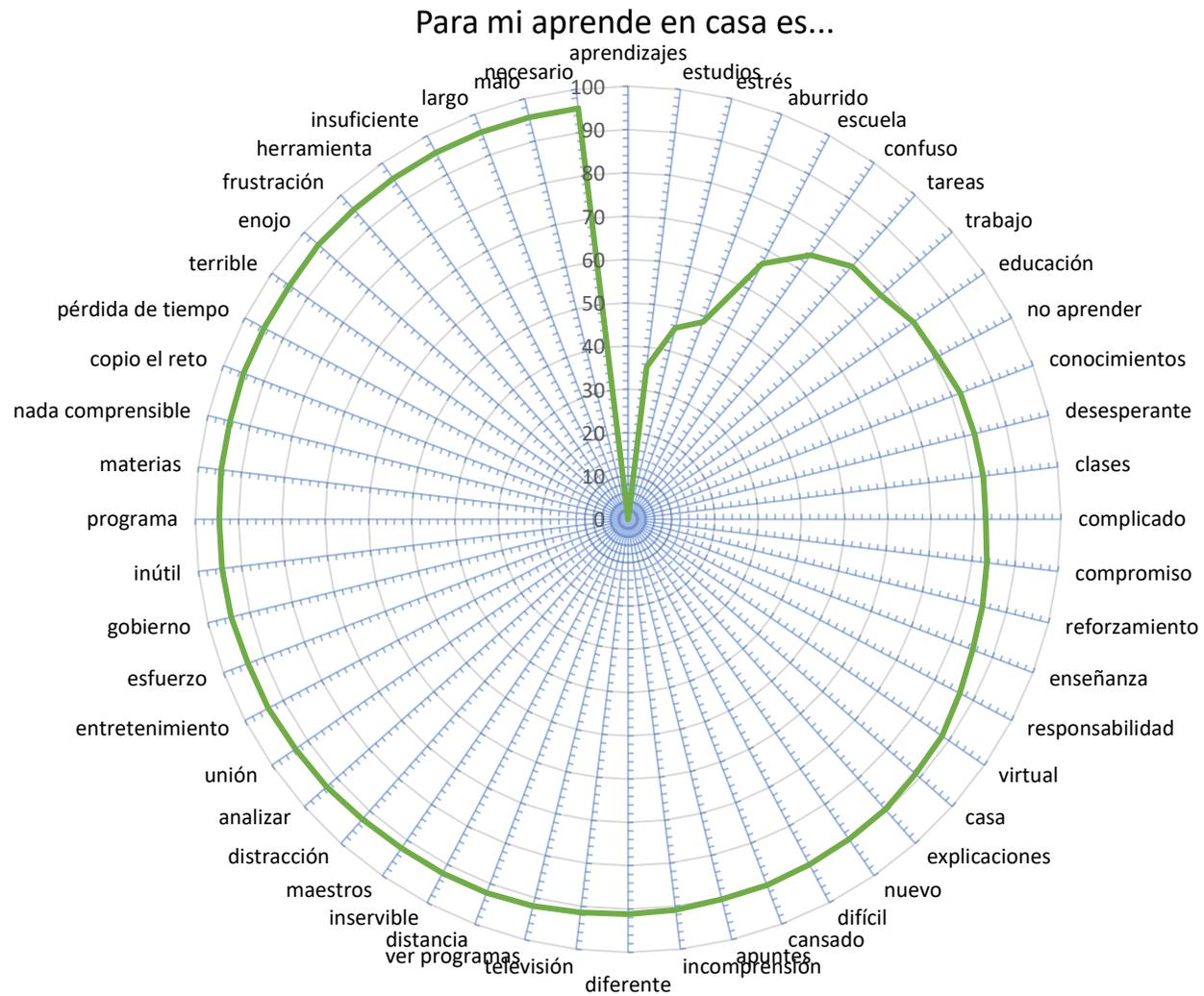


Figura 8.4. Palabras definidoras para el estímulo “Para mi aprende en casa es...” de la muestra de hombre



Con base a lo anterior y continuando con la clasificación para para identificar los puntos de concordancia entre hombres y mujeres respecto a la clasificación de palabras positivas, negativas y descriptivas se presenta la Tabla 6.4

Tabla 6.4. Clasificación de palabras definidoras para el estímulo “Para mi aprende en casa es...” para la muestra

Palabras definidoras			Palabras definidoras		
Hombres			Mujeres		
Positivas	Negativas	Descriptivas	Positivas	Negativas	Descriptivas
Aprendizaje	Aburrido	Académico	Aprendizaje	Estrés	Escuela
Apoyo	Agobio	Analizar	Estudio	Aburrido	Tareas
Atención	Aislamiento	Basura	Educación	Confuso	Trabajo
Ayuda	Angustia	Cambio	Conocimientos	No aprender	Clases
Bueno	Ansiedad	Calificaciones	Compromiso	Desesperante	Virtual
Comprensión	Cansancio	Casa	Reforzamiento	Complicado	Casa
Conocimiento	Complicado	Clases	Enseñanza	Difícil	Nuevo
Divertido	Confuso	Complementario	Responsabilidad	Cansado	Apuntes
	Desgastante	Chafa	Explicaciones	Incomprensión	Diferentes
	Desinterés	Computadoras	Distracción	Inservible	Televisión
	Desesperante	Conocer	Unión	Inútil	Ver programas
	Desmotivación	COVID	Entretenimiento	Nada comprensible	Distancia
	Enojo	Cuidado	Esfuerzo	Terrible	Maestros
	Difícil	Diferente	Necesario	Enojo	Analizar
	Encierro	Distancia		Frustración	Gobierno
		Dudas		Insuficiente	Programa
		Estudios		Malo	Materias
					Copio el reto
					Herramienta
					Largo

Con base a lo anterior se puede observar que de acuerdo con las palabras definidoras de los hombres con connotación negativa y que tienen un mayor peso semántico son: *aburrido, agobio, aislamiento, angustia*.

Por otra parte, las palabras definidoras de las mujeres con la misma connotación que tienen mayor peso semántico son: *estrés, aburrimiento y confuso*.

Por otro lado, las palabras definidoras con connotación negativa dadas por hombres corresponde al 37.5%, mientras que las palabras definidoras con la misma connotación arrojada por mujeres es de 34.6%. Para determinar las manifestaciones emocionales de los hombres de la muestra asociados al estrés, se continuó con la clasificación de palabras negativas en las mismas tres dimensiones que se han señalado, como se puede observar en la Tabla 7.4, las palabras definidoras que inciden en la dimensión emocional de hombres que se relacionan con las manifestaciones emocionales que conllevan al estrés son: *aburrimiento, agobio, angustia, ansiedad, desesperación, desmotivación, enojo*.

Tabla 7.4. Clasificación de las dimensiones emocionales para el estímulo “Para mi aprende en casa es...” para hombres

Emocional	Cognitiva	Conductual
Aburrimiento	Complicado	Aislamiento
Agobio	Confuso	Cansancio
Angustia	Difícil	Encierro
Ansiedad		
Desesperación		
Desmotivación		
Enojo		

Por otro lado, y siguiendo con la misma clasificación, las manifestaciones de las mujeres de la muestra asociados al estrés se presentan en la siguiente Tabla 8.4.

Se puede observar que, las palabras definidoras que inciden en la dimensión emocional en cuanto a las mujeres y tienen relación con las manifestaciones que conllevan al estrés son: *aburrimiento, desesperación, enojo, incomprensión y frustración*.

Tabla 8.4. Clasificación de las dimensiones emocionales para el estímulo “Para mi aprende en casa es...” para mujeres

Emocional	Cognitiva	Conductual
Aburrido	No aprender	Cansancio
Desesperante	Inservible	
Enojo	Nada comprensible	
Estrés	Terrible	
Incomprensión	Insuficiente	
Frustración	Malo	
	Complicado	
	Confuso	
	Difícil	

Palabras definidoras para es estímulo “Emocionalmente me siento...”

En la Figura 9.4, se presenta la distancia semántica cuantitativa respecto a la concepción que los participantes de la investigación de sexo femenino tienen sobre el estímulo “Emocionalmente me siento...”. Se encontró que las palabras definidoras tienen el siguiente orden:

Estresada, triste, feliz, enojada, cansada, aburrida, confundida, alegre, preocupada, ansiosa, desesperada, mal, nostálgica, decepcionada, sola, frustrada, enamorada, asustada, emocionada, bien, insegura, deprimida, encerrada, nerviosa, inestable tranquila, molesta, responsable, orgullosa curiosa, relajada, esperanzada, miedo.

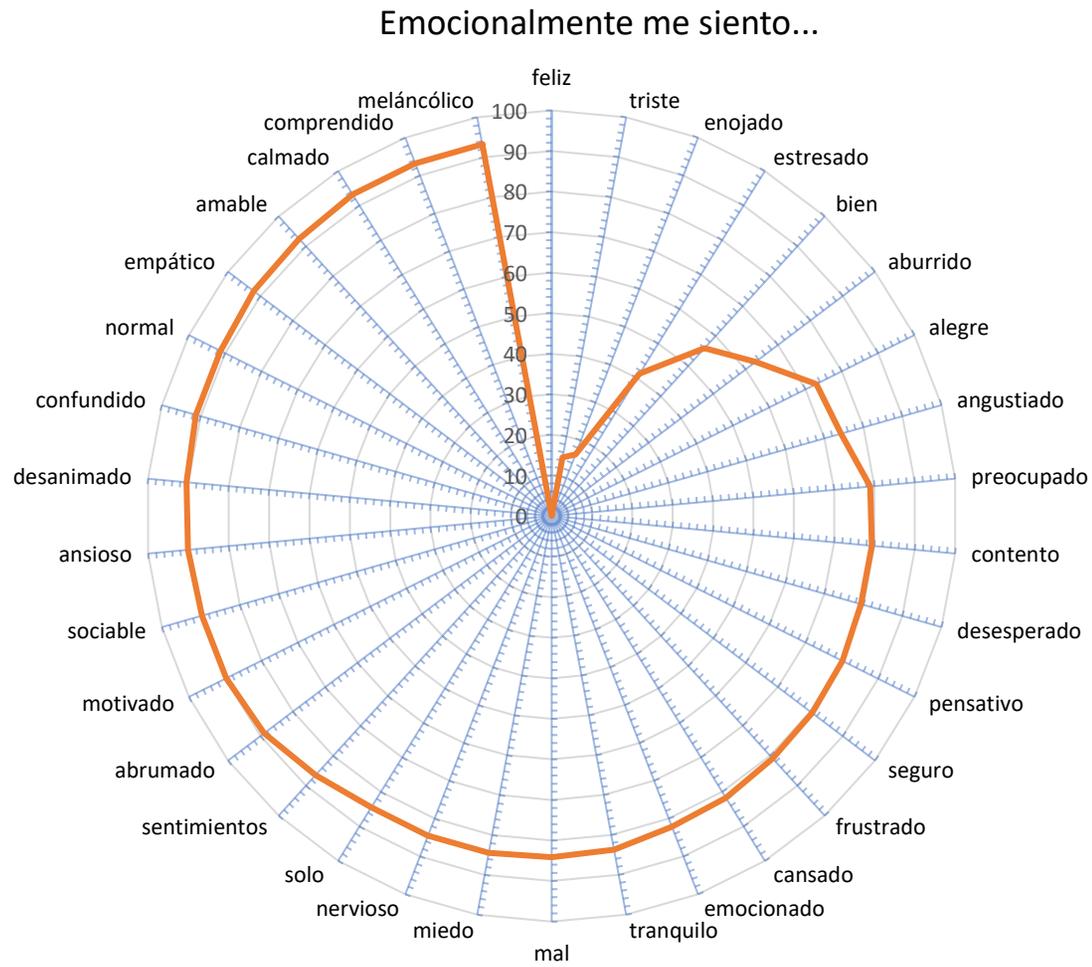
Por otro lado, para los participantes del sexo masculino; la distancia semántica cuantitativa respecto a la concepción que tienen sobre el mismo estímulo se presenta en la Figura 10.4; de ahí se encontró que las palabras definidoras tienen el siguiente orden:

Feliz, triste, enojado, estresado, bien, aburrido, alegre, angustiado, preocupado, contento, desesperado, pensativo, seguro, frustrado, cansado, emocionado, tranquilo, mal, miedo, nervioso, solo, sentimientos, abrumado, motivado, sociable, ansioso, desanimado, confundido, normal, empático, amable, calmado, comprendido, melancólico.

Figura 9.4. Palabras definidoras para el estímulo "Emocionalmente me siento..."



Figura 10.4. Palabras definidoras para el estímulo “Emocionalmente me siento...” de la muestra de hombres



Para identificar los puntos de concordancia entre hombres y mujeres se continuó con la categorización de palabras definidoras en positivas, negativas y descriptivas, las cuales se presentan en la siguiente Tabla 9.4.

Tabla 9.4. Clasificación de palabras definidoras para el estímulo “Emocionalmente me siento...” para la muestra

Palabras definidoras			Palabras definidoras		
Hombres			Mujeres		
Positivas	Negativas	Descriptivas	Positivas	Negativas	Descriptivas
Feliz	Triste	Bien	Feliz	Estresada	Mal
Emocionado	Enojado	Pensativo	Alegre	Triste	Sola
Tranquilo	Estresado	Seguro	Enamorada	Enojada	Bien
Motivado	Aburrido	Mal	Emocionada	Cansada	
Empático	Angustiado	Solo	Responsable	Aburrida	
Amable	Preocupado	Sentimientos	Orgullosa	Confundida	
Contento	Desesperado	Sociable	Curiosa	Preocupada	
Calmado	Frustrado	Normal	Relajada	Ansiosa	
Alegre	Cansado		Esperanzada	Desesperada	
Comprendido	Miedo		Tranquila	Nostálgica	
	Nervioso			Decepcionada	
	Abrumado			Frustrada	
	Ansioso			Asustada	
	Desanimado			Insegura	
	Confundido			Deprimida	
	Melancólico			Encerrada	
				Nerviosa	
				Inestable	
				Molesta	
				Miedo	

En la Tabla 9.4, se puede observar que hay un punto de convergencia entre las palabras definidoras, ya que tanto hombres como mujeres consideran que las palabras con una connotación negativa que tienen mayor peso semántico son: *estrés, triste, enojo, aburrimiento*.

Por otro lado, las palabras definidoras con connotación negativa dadas por hombres corresponde al 47 %, mientras que las palabras definidoras con la misma connotación arrojada por mujeres es de 60.6 %.

Para determinar las manifestaciones emocionales de los hombres de la muestra asociados al estrés, se prosiguió con la clasificación de las palabras con connotación negativa en sus tres dimensiones: emocional, cognitiva y conductual, como se observa en la Tabla 10.4, en la cual se muestran las palabras definidoras que inciden en la dimensión emocional y que, por tanto, se relacionan con las manifestaciones emocionales que conllevan al estrés son: *Tristeza, enojo, aburrimiento, angustia, desesperación, frustración, miedo nerviosismo, abrumado, ansiedad, desánimo, melancolía*

Tabla 10.4. Clasificación de las dimensiones emocionales para el estímulo “Emocionalmente me siento...” para hombres

Emocional	Cognitiva	Conductual
Tristeza	Confusión	Cansancio
Enojo	Preocupación	
Estrés		
Aburrimiento		
Angustia		
Desesperación		
Frustración		
Miedo		
Nerviosismo		
Abrumado		
Ansiedad		
Desánimo		
Melancolía		

Así mismo, la organización de palabras definidoras, con una connotación negativa que se obtuvieron de la muestra de mujeres, en relación a la dimensión emocional, cognitiva y conductual se presentan en la Tabla 11.4.

Las palabras definidoras que inciden en la dimensión emocional y que, por tanto, se relacionan con las manifestaciones emocionales que conllevan al estrés son: *Tristeza, enojo, aburrimiento, angustia, desesperación, frustración, miedo nerviosismo, abrumado, ansiedad, desánimo, melancolía, nostalgia, decepción, depresión, molesta.*

Tabla 11.4. Clasificación de las dimensiones emocionales para el estímulo “Emocionalmente me siento...” para mujeres

Emocional	Cognitiva	Conductual
Tristeza	Confusión	Cansancio
Enojo	Preocupación	Inseguridad
Estrés		Encierro
Aburrimiento		
Angustia		
Desesperación		
Frustración		
Miedo		
Nerviosismo		
Abrumado		
Ansiedad		
Desánimo		
Melancolía		
Nostalgia		
Decepción		
Susto		
Depresión		
Inestable		
Molesta		

CAPÍTULO 5. ANÁLISIS DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El objetivo de esta investigación fue identificar las manifestaciones emocionales que presentan los adolescentes de 13 años a 15 años 11 meses, derivado del aislamiento por la pandemia COVID-19 con relación al estrés, mediante la aplicación de las Redes Semánticas Naturales Modificadas.

Es importante mencionar que el impacto por los cambios importantes en la vida cotidiana ha provocado desafiantes realidades de distanciamiento físico, realizar actividades laborales y escolares desde el hogar, cambios de ritmo de vida, aunado a esto la crisis económica, social y de salud que ha provocado que el entorno para algunos adolescentes sea adverso.

Como menciona Urzúa, Vera, Caqueo y Polanco (2020), los comportamientos que se han encontrado en los estudios realizados hasta el momento, los cuales se han enfocado en personal de salud, personas de la tercera edad y estudiantes universitarios, han arrojado comportamientos negativos, angustia, ira, miedo, incertidumbre, sin embargo, no se ha encontrado evidencia de estudios realizados a adolescentes respecto a esta situación que aqueja a nivel mundial en todos los sectores, sin embargo, en esta investigación se obtuvo evidencia empírica respecto a algunas de las manifestaciones emocionales que presentan una muestra de adolescentes, derivadas por el confinamiento; entre las cuales se pueden destacar: *enojo, aburrimiento, angustia, desesperación, frustración, miedo, nerviosismo, agobio, ansiedad, desánimo, melancolía, nostalgia, decepción, depresión y molestia*, mismas que de no ser atendidas a tiempo pueden llegar a causar estrés crónico.

El estrés es una reacción natural de los seres humanos cuando se enfrentan a diversas situaciones y, de acuerdo a la clasificación de los tipos de estrés realizada por la American Psychological Association (s.f.), y por los resultados obtenidos en esta investigación, podemos inferir que los adolescentes que conforman esta pequeña muestra se encuentran en la clasificación de estrés agudo, ya que este se presenta cuando la persona ha presenciado un hecho desagradable o traumático, el cual ha sido derivado del confinamiento por la pandemia de la COVID-19, esto ha generado un cambio drástico en todos los aspectos de su vida y rutina diaria, así mismo por las manifestaciones más comunes en este tipo de estrés se

encuentran en la manifestación de agonía emocional, ya que este muestra una combinación de enojo, irritabilidad ansiedad y depresión.

De acuerdo a lo que indican las teorías del estrés, existe una relación con la teoría del Síndrome de Adaptación General de Hans y Selye, la cual está dividida en tres fases; sin embargo, hasta el momento por los resultados de las palabras definidoras obtenidas en esta investigación, los adolescentes se encuentran en la fase uno denominada fase de alarma, ya que está encaminada al desarrollo de una serie de alteraciones como ansiedad, inquietud, etcétera, y en relación con los estímulos utilizados en la aplicación de las Redes Semánticas Naturales Modificadas, algunas de las palabras definidoras arrojadas fueron: *tristeza, aburrimiento, desesperación, frustración, angustia, miedo y enojo*. Con base a lo anterior, es necesario tomar en cuenta que se debe trabajar en la fase dos, llamada fase de resistencia, ya que los adolescentes deben aprender a enfrentarse a las diversas situaciones estresantes que se les presenten, así como, adaptarse a los procesos fisiológicos, cognitivos y emocionales para evitar llegar a la fase tres llamada fase de agotamiento, ya que en esta los daños psicológicos y psicosociales pueden llegar a ser crónicos e irreversibles, es por ello que no se debe pasar desapercibida la atención temprana y cuidado a esta población que también es vulnerable a la situación actual.

Por otra parte, se coincide con lo señalado por Holmes y Rahe, (1967 como se citó en Trianes, Mena, Fernández, Escobar y Maldonado, 2012), quienes de acuerdo al modelo de estímulo que proponen, los estresores externos son capaces de alterar el equilibrio fisiológico y psicológico de la persona; en esta investigación, el estresor es el confinamiento derivado de la pandemia por COVID-19; la cual ha provocado un nuevo estilo de vida al que nadie estaba preparado para enfrentar y es motivo de que existan más estresores externos a los que antes no se les daba relevancia, por ejemplo, algunos de ellos son, quedarse en casa más tiempo de lo habitual, cambio de hábitos, cambio de rutina, nuevas formas de estudio, problemas familiares y problemas económicos. Así mismo, se puede considerar el modelo de estrés como respuesta propuesto por Trianes, et al. (2012), el cual hace referencia a las manifestaciones del organismo de tipo fisiológico, emocional o conductual; ya que, de acuerdo con las palabras definidoras obtenidas en los estímulos, se constató que las manifestaciones emocionales y conductuales son las que principalmente han estado presentes

ante esta situación de confinamiento. En este mismo contexto, Otero (2012) propone cinco estresores, personal, familiar, escolar, social y de salud, de los cuales ninguno puede quedar excluido en esta investigación, ya que el confinamiento origina principalmente la falta de habilidades sociales en los adolescentes, la cual es fundamental en esta etapa de su vida. Así mismo, las relaciones familiares se han visto afectadas ya que en diversos hogares existen situaciones no favorables para sobrellevar el confinamiento de una manera positiva, esto se puede observar con palabras definidoras tales como: *aburrimiento, estrés, encierro, desesperación, soledad, frustración, tristeza, pánico y furia*, mismas que arrojó el análisis del estímulo “Para mi quédate en casa es...”.

Por otro lado, el cambio en el contexto escolar ha provocado en los adolescentes manifestaciones emocionales como *aburrimiento, angustia, confusión*, ya que ha sido un cambio drástico en la forma de enseñanza-aprendizaje aunado al distanciamiento social y la falta de interacción entre pares, lo cual se puede evidenciar por las definidoras registradas para el estímulo “Para mi aprende en casa es...”.

Respecto al estresor relacionado con el aspecto social, recibir constantes mensajes por medio de las redes sociales y medios de comunicación han causado *angustia ansiedad, desesperación, miedo, pánico y tristeza*, aunado a esto se observa la falta de apoyo social para poder sobrellevar esta situación de una manera menos negativa, ya que los adolescentes han tenido que cancelar reuniones con amigos, práctica de deportes, graduaciones y/o fiestas, dejar de asistir a la escuela, actividades extraescolares, visitas a familiares, paseos y viajes.

Por último, el estresor relacionado con el aspecto de salud es el que está más presente en los adolescentes de la muestra, ya que de acuerdo con las palabras definidoras con connotación negativa obtenidas en esta investigación para el estímulo “Para mi COVID-19 es...” se han visto reflejados en estados de ánimo con definidoras tales como: *ansiedad, presión, problemas familiares, miedo, aburrimiento, soledad. Ansiedad, desesperación*; lo que coincide con lo señalado por Barraza et al. (2020) referente a los daños psicosociales.

Con relación a las manifestaciones del estrés, de acuerdo con Espinoza, González y Pernas (2018), esta investigación está íntimamente ligada con las manifestaciones emocionales, ya que como lo mencionan, estas abarcan el malestar emocional como: temor,

miedo, ansiedad, depresión, pérdida de la autoestima, incompetencia, aburrimiento, desesperación, cansancio, enojo, tristeza y, los problemas de salud mental son generados ante la exposición de eventos estresantes.

Lo anteriormente mencionado hace referencia al distrés o estrés negativo, ya que este muestra la vulnerabilidad de las personas ante una situación estresante y que incide negativamente en sus vidas, sin embargo, dentro de esta situación tan caótica se encuentra también el eustrés o estrés positivo, ya que este permite el mejor control de las situaciones lo cual mejora la estabilidad emocional (Cruz, 2018), en ese sentido, cabe mencionar que dentro de esta investigación se hallaron palabras definidoras de connotación positiva como: *unión, protección, convivencia, felicidad, alegría, responsabilidad, esperanza.*

CAPÍTULO 6 CONCLUSIONES

Parte de la población mundial ha tomado como medida para salvaguardar su salud el confinamiento. En México, desde el 21 de marzo de 2020 se propusieron 15 días de suspensión de actividades escolares y no esenciales, sin embargo, se han cumplido casi 11 meses desde que no se ha podido regresar a la normalidad en ningún sector de la sociedad, dicha medida ha originado que se presenten manifestaciones emocionales que afectan el bienestar físico, psicológico y emocional de las personas. Cabe mencionar que uno de los sectores con menos atención al problema han sido los adolescentes, ya que no hay reportes o evidencias de que se hayan realizado estudios a esta población, dejando de lado la atención necesaria para que puedan sobrellevar esta situación de una mejor manera, ya que cambió completamente su estilo de vida y sus relaciones interpersonales, lo que provoca que se sientan más vulnerables ante el confinamiento.

Por lo anteriormente mencionado, esta exploración se enfocó a conocer las manifestaciones emocionales de una muestra de adolescentes y permitió dar respuesta a la pregunta de investigación ¿Cuáles son las manifestaciones emocionales que presentan los adolescentes de 13 años a 15 años 11 meses, por el confinamiento a causa de la pandemia por la COVID-19 con relación al estrés?, ya que se pudo constatar, a partir de la Técnica de Redes Semánticas Naturales Modificadas, que dentro de las palabras definidoras más recurrentes para los distintos estímulos aplicados que contemplan manifestaciones emocionales, asociadas al estrés, estuvieron: miedo, tristeza, angustia, soledad, desesperación, aburrimiento, encierro, enojo, frustración, pánico y furia.

Retomando del Capítulo 5, respecto a la discusión, se lograron conocer y definir las manifestaciones emocionales respecto al estrés, con base a la percepción que tienen los adolescentes de la muestra, ya que se relacionan con las que proponen Espinoza, González y Pernas (2018), como lo son: el temor, el miedo, la ansiedad, la depresión, la pérdida de la autoestima, la incompetencia, el aburrimiento, la desesperación, el cansancio, el enojo y la tristeza y, se afirma que los problemas de salud mental son generados ante la exposición de eventos estresantes.

Esta situación de salud ha causado un gran impacto a nivel mundial en todos los sectores, y para muchos adolescentes fue y sigue siendo un cambio drástico que ha limitado su desarrollo y vida social.

Limitaciones del estudio y líneas futuras de investigación

Es importante mencionar que una de las limitaciones para poder llevar a cabo esta investigación fue que se trabajó con una pequeña muestra de estudiantes de secundaria de la Ciudad de México, por lo que no se debe afirmar que estos datos recabados son generales en toda la población de esa edad en el país, ya que como se menciona anteriormente existe el distrés y eustrés, a su vez diversas formas de afrontamiento en cada persona de acuerdo a sus condiciones de vida tanto personales, sociales, económicas, culturales, familiares y de salud las cuales provocan que cada individuo maneje sus emociones.

Otra limitante fue que no todos los responsables aceptaron el consentimiento informado lo cual originó que disminuyera la muestra de dicha investigación.

Aunado a lo anterior, otra limitante de esta investigación fue que no se han realizado los estudios necesarios para poder conocer más acerca de esta población en cuanto al estrés por el confinamiento derivado de esta situación tan inesperada, siendo la mayoría de estos enfocados principalmente en personal de salud, adultos mayores, estudiantes universitarios.

Por otra parte, respecto a las líneas futuras se considera importante ampliar la muestra que permita realizar una investigación cuantitativa con la cual sea posible elaborar un instrumento para identificar si los alumnos tienen estrés por el confinamiento derivado de la pandemia o lo han padecido.

Por lo visto, hasta este punto de la investigación, es necesario implementar un programa de afrontamiento centrado en las emociones, y que coadyuve en la regulación de las emociones negativas de los adolescentes de la muestra estudiada con la intención de aminorar su impacto y favorecimiento de competencias, dentro de las cuales se señala: hablar con pares, expresar emociones positivas, practicar habilidades sociales, tal como lo menciona Prieto (2000, citado en Betina y Contini, 2011). Lo anterior, adaptado a las necesidades de cada uno para que así aprendan a tener un control sobre sus emociones. Así mismo, se puede

proponer un programa de intervención que se base en el empleo de técnicas de relajación, respiración, actividad física, actividades recreativas en casa, entre otras.

Por lo anteriormente mencionado, es fundamental que los adolescentes aprendan a afrontar los cambios que acontecen a lo largo de la vida y, que en ocasiones implica un proceso de adaptación, de la misma manera, conocer las circunstancias que los limitan y sobrepasan lo que les ayudará a tener mayor seguridad ante los retos que la vida les impone día con día, reducción del estrés y desde luego, de las emociones negativas, para que sean capaces de generar cambios que les permita hacerles frente y, de esta manera, favorecer en su bienestar y adaptación. En ese orden de ideas, es necesario trabajar con los adolescentes en el afrontamiento respecto a sus emociones, ya que este les permitirá que las emociones negativas las puedan manejar de una manera adecuada.

Esta investigación, permite vislumbrar las consecuencias del estrés en los adolescentes de la muestra estudiada las cuales, si no son oportunamente atendidas, pueden llegar a causar problemas graves de salud física, psicológica y emocional que provocan un gran impacto en las relaciones interpersonales, por esta razón, es fundamental un trabajo multidisciplinario para el tratamiento, con profesionales especializados, y que las escuelas que no cuentan con un servicio de unidades de apoyo las implementen para poder apoyar a los adolescentes a afrontar de una mejor manera diversas situaciones y brindarles herramientas para desafiar los cambios y convertirlos en nuevas oportunidades de desarrollo a lo largo de su vida.

Una de las contribuciones principales fue conocer las conceptualizaciones que algunos adolescentes tienen respecto al confinamiento por la COVID-19, lo que permitió identificar las manifestaciones emocionales, asociadas al estrés, que están presentando, a partir del trabajo realizado con una muestra de la población adolescente utilizando la investigación cualitativa, la cual permitió describir, comprender e interpretar las percepciones causadas por las experiencias de los participantes sin alterar ningún tipo de dato, así mismo, se contribuyó con aportar información mediante datos empíricos que se obtuvieron de las respuestas a los estímulos aplicados.

Por último, este trabajo permitió desarrollar los conocimientos y competencias adquiridas propuestas por el perfil de egreso de la Licenciatura en Psicología a Distancia, ya que se abordaron los conocimientos teóricos conceptuales respecto al tema con relación al estrés, así como, la implementación de la metodología cualitativa, a partir de la Técnica de Redes Semánticas Naturales Modificadas para poder llevar a cabo esta investigación. Así mismo, se evaluó la problemática social derivada del confinamiento por la pandemia de la COVID-19 con relación al estrés en cuanto a las manifestaciones emocionales que han presentado los adolescentes.

REFERENCIAS

- American Academy of Pediatrics. (2020). La salud mental durante el COVID-19: señales que pudieran necesitar más ayuda. Recuperado de: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/COVID-19/Paginas/Signs-your-Teen-May-Need-More-Support.aspx>
- Apaza, P., Seminario, R. y Santa-Cruz, J. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19- Perú. *Revista Venezolana de Genrecia*, 25(90). Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/290/29063559022/29063559022.pdf>
- Aranda, G., Coria, g., Hernández, M., Herrera, D., Muñoz, D., Graillet, M. e Ismail, N. (2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud. *Neurobiología Revista electrónica*. Recuperado de: <https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/HTML.html>
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista conciencia*, 2(1). Recuperado de http://www.revistasbolivianas.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf
- Ballueka, N., Gómez, J., Hidalgo, M., Garostiaga, A., Espada, J., Padilla, J. y Santed, M. (2020). Consecuencias Psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento. Universidad del País Vasco Euskal Herriko Unibertsitatea. Recuperado de https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf
- Barraza, A. (2007). El campo de estudio del estrés: del programa de investigación Estímulo-Respuesta al Programa de investigación Persona- entorno. *Revista Internacional de Psicología*, 08(2). Recuperado de <https://doi.org/10.33670/18181023.v8i02.48>
- Barraza, B., Pelcastre, A., Martínez, D., Iglesias, A. y Ruvalcaba, J. (2019). El estrés como problema de salud durante la adolescencia. *Salud y educación*, 8(15). Recuperado de <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:EMO3FvV1oj0J:https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/download/4804/6975/+&cd=3&>
- Betina, A. y Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, 12(23). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>

- Castañeda, A. (2016). Las redes semánticas naturales como estrategia metodológica para conocer las representaciones sociales acerca de la investigación en el contexto de la formación profesional de los comunicadores. *Estudios sobre culturas contemporáneas*, 22(43). Recuperado de https://www.redalyc.org/jatsRepo/316/31646035006/html/index.html?fbclid=IwAR0x1KTHcICovhghh3sWFTJyU_QSES_G8YfJxU_Egl7IylfhP5LTf4qjz4
- Castaño, E. y León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/560/56017095004.pdf>
- Cruz, J. (2018). Desestigmatizando la función del estrés. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21 (2). Recuperado de <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol21num2/Vol21No2Art12.pdf>
- Espinoza, A; González, R. y Pernas, I. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, 18(3). Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n3/1727-8120-hmc-18-03-697.pdf>
- El aislamiento por COVID-10 afecta la salud mental de los adolescentes. (2020). *Expansión política*. Recuperado de <https://politica.expansion.mx/mexico/2020/08/10/el-aislamiento-por-covid-19-afecta-la-salud-mental-de-los-adolescentes>.
- Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental. (2020). Salud Mental en la Infancia y la Adolescencia en la era del COVID-19. Recuperado de https://www.sepyrna.com/documentos/2020_InformeCOVID_final.pdf
- Gobierno de México. Recomendación sobre actividad física para personas con discapacidad psicosocial (trastornos de ansiedad) durante la pandemia COVID19. Recuperado de: https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/06/SaludMental_ActividadFisica.pdf
- González, N., Tejada, A., Espinosa, C. y Ontiveros, Z. (2020). Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia Covid-19. Recuperado de https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:YJcfX_S0q4UJ:https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/756/1024/1068+&cd=3&hl=es-419&ct=clnk&gl=mx

- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2010). Metodología de la investigación. México: McGrawHill.
- Hernández, S. y Gutiérrez, M. (2012, agosto). Estilos de afrontamiento ante eventos estresantes en la infancia. *Acta de investigación psicológica*, 2(2). Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322012000200007
- Jaramillo, L. (2007). Concepción de infancia. *Zona próxima*, (8). Recuperado de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/zona/article/view/1687/4634>
- Lillo, J. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*. (9). Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000200005
- Marquina. R. y Jaramillo, L. (s.f.). El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población. Recuperado de <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:RE44edWZdJsJ:https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/452/560/567+&cd=7&hl=es-419&ct=clnk&gl=mx>
- Meece, J. (2000). Teoría del desarrollo cognitivo. *Desarrollo del niño y del adolescente compendio para educadores*. México. Primera Edición. p. 23. Recuperado de <http://www.sigeyucatan.gob.mx/materiales/1/d1/p1/4.%20JUDITH%20MEECE.%20Desarrollo%20del%20nino.pdf>
- Mendoza, J. (2020). COVID-19 y la epidemia del estrés. Recuperado de <http://blogs.universum.unam.mx/univerzoom/2020/05/29/la-epidemia-del-estres/>
- Méndez I., Namihira D., Moreno L. y Sosa de Martínez C. (1990). Capítulo 1 Diferentes Tipos de Estudios. El protocolo de Investigación: Lineamientos para su Elaboración y Análisis. México: Trillas. Recuperado de https://universalidadeducativa.files.wordpress.com/2014/09/el_protocolo-de_investigacion_booksmedicos-org.pdf
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). Salud mental y COVID. Recuperado de <https://www.paho.org/es/salud-mental-COVID-19>
- Otero, V. (2012) El estrés en la infancia: un estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid. *Revista Iberoamericana de Educación*, 2 (59). Recuperado de <https://rieoei.org/historico/deloslectores/5305Mnez-Otero.pdf>

- Ozamiz N., Dosil, M., Picaza., M. e Idoiaga, 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). Recuperado de https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2020000405013
- Palacio, C., Tobón, J., Toro, D. y Vicuña, J. (2018). El estrés escolar en la infancia: una reflexión teórica. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 12(2). Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/4396/439655913010/html/index.html>
- Ramírez, J., Castro, D., Lerma, C., Yela, F. y Escobar, F. (2020). Consecuencias de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *Revista de Anestesiología*, 48(12). Recueprado de http://www.scielo.org.co/pdf/rca/v48n4/es_2256-2087-rca-48-04-e301.pdf
- Reyes, I. (1993). Las redes semánticas naturales, su conceptualización y su utilización en la construcción de instrumentos. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, 9(1).
- Rivera, J. (2013). Investigación sobre Estrés, Enfoque a Estrés Infantil. *Revista electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías*, 2(2). Recuperado de <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:tkhRFWFa7coJ:https://chat.iztacala.unam.mx/cshat/index.php/cshat/article/download/58/52+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=mx>
- Ribot, V., Chang, N. y González, A. (2020). Efectos de la COVID-19 en la Salud mental de la población, *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(1). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729519X2020000400008#B6
- Sánchez, A. y De la Fuente, V. (2020). COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo? *Anales de pediatría*. 93(1). Recuperado de <https://www.analesdepediatria.org/es-COVID-19-cuarentena-aislamiento-distanciamiento-social-articulo-S1695403320301776>

- Suárez, V., Suárez, M., Oros, S. y Ronquillo, J. (2020). Epidemiología de COVID-19 en México del 27 de febrero al 30 de abril de 2020. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7250750/>
- Trianes, M; Mena, J; Fernández- Baena, F; Escobar, M. y Maldonado, E. (2012). Evaluación y tratamiento del estrés cotidiano en la infancia. *Papeles del Psicólogo*, 33 (1). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/778/77823404004.pdf>
- UNICEF. (s.f.). Impacto del COVID-19 en los niños, niñas, adolescentes y sus familias en América Latina y el Caribe. Recuperado de <https://www.unicef.org/lac/informes/impacto-del-COVID-19-en-los-ninos-ninas-adolescentes-y-sus-familias-en-alc>
- Urzúa, A., Vera, P., Caqueo, A. y Polanco, R. (2020). La Psicología de la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *Terapia Psicológica*, 38(1). Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082020000100103
- Valera, S. (s.f.). El modelo de Lazarus y colaboradores. *Psicología ambiental elementos básicos*. Recuperado de http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-2
- Zermeño, A., Arellano, A. y Ramírez, V. (2005). Redes semánticas naturales: técnica para representar los significados que los jóvenes tienen sobre televisión, internet y expectativas de vida. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, 11(22). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/316/31602207.pdf>

ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento informado

Psicología en línea 

Redes Semánticas Naturales Modificadas

Consentimiento Informado
***Obligatorio**

Su hija(o) ha sido invitado para participar en una encuesta para identificar cómo, adolescentes de 13 a 16 años de edad, conceptualizan el estrés derivado por el confinamiento de la pandemia de COVID-19, para el manuscrito recepcional de una estudiante de la Licenciatura en Psicología del Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia (SUAYED), de la FES Iztacala, UNAM. Esta investigación la realizará la alumna Itzel Estephanie García Cruz, estudiante del noveno semestre de dicha Licenciatura y estará bajo la supervisión de la Lic. Tulia Gertrudis Castro Albarrán, directora del Seminario de Titulación. Es de suma importancia que usted sepa que la información recabada en esta investigación se manejará de forma confidencial y únicamente para fines académicos, es completamente voluntaria y no recibirá ninguna retribución económica por permitir participar a su hijo(a) en ella. Si usted está de acuerdo, por favor firme el consentimiento informado y enseguida el menor deberá contestar el cuestionario. Si requiere mayor información puede enviar un mensaje al correo tulia.castro@iztacala.unam.mx y la profesora se pondrá en contacto con usted para aclarar todas sus dudas. De antemano, muchas gracias por su atención. *

Sí, estoy de acuerdo en que mi hijo(a) participe.

No estoy de acuerdo en que mi hijo(a) participe.

Anexo 2. Datos personales

Redes Semánticas Naturales Modificadas

*Obligatorio

Datos personales

En el siguiente apartado se te solicita información respecto a algunos datos personales, responde con la mayor veracidad posible.

Sexo *

Femenino

Masculino

Selecciona tu edad, considerando años y meses cumplidos

	1 mes	2 meses	3 meses	4 meses	5 meses	6 meses	7 meses	8 meses	9 meses	10 meses
13 años	<input type="radio"/>									
14 años	<input type="radio"/>									
15 años	<input type="radio"/>									
16 años	<input type="radio"/>									

Anota el nombre de la Alcaldía o Municipio en el que vives. *

Tu respuesta

Anexo 3. Ejemplo

EJEMPLO

Antes de iniciar con tus respuestas, revisa el siguiente ejemplo:
Define con la mayor claridad y precisión las frases que se te presentan, mediante el uso de cinco (5) palabras que consideres están relacionadas con cada frase.
Puedes utilizar verbos, adverbios, sustantivos, adjetivos, entre otros.
Es muy importante que sólo sean palabras procura no usar artículos ni preposiciones.
Una vez que termines la lista, el siguiente paso es numerarlas en función de la importancia o cercanía que consideres tiene. Donde 1 corresponde a la más cercana o más importante y hasta continuar con la numeración.

PASO 1: Para mi manzana es... (Hacer listado escribiendo solo palabras (5))

Árbol, Fruta, Rica, Roja, Comida

PASO 2: Numerar las palabras

EJEMPLO: Para mi manzana es (De acuerdo al listado de palabras anterior, se deberá numerar por importancia o cercanía sin repetir números, en donde 1 es la más cercana o más importante y 5 la menos cercana o menos importante). *

	1	2	3	4	5
Palabra 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palabra 2	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palabra 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Palabra 4	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palabra 5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Anexo 4. Instrucciones.

El propósito de esta investigación es conocer el significado de algunas frases. No te tomará más de 10 minutos. La información que nos proporcionas será anónima y confidencial, recuerda que no hay respuestas buenas o malas por lo que te pedimos contestes con la mayor sinceridad posible. De antemano gracias por tu participación.

Define con la mayor claridad y precisión las frases que se te presentan, mediante el uso de mínimo cinco (5) palabras que consideres están relacionadas con cada frase.
Puedes utilizar verbos, adverbios, sustantivos, adjetivos. Es muy importante que sólo sean palabras por lo que te pido que procures no usar artículos ni preposiciones.
Una vez que termines la lista, el siguiente paso es numerarlas (como en el ejemplo anterior) en función de la importancia o cercanía que consideres tiene; donde 1 corresponde a la más cercana o más importante y continúas con la numeración hasta llegar a 5 como la más lejana o menos importante.
No pases a la siguiente frase hasta que no hayas terminado.

Anexo 5. Estímulos

Para mi COVID-19 es...

PASO 1: Para mi COVID-19 es... (Hacer lista escribiendo sólo palabras (5)) *

Tu respuesta _____

PASO 2: Para mi COVID-19 es... (De acuerdo a tu lista de palabras anterior, numera por importancia o cercanía sin repetir números, en donde 1 es la más cercana o más importante y 5 la menos cercana o menos importante). *

	1	2	3	4	5
Palabra 1	<input type="radio"/>				
Palabra 2	<input type="radio"/>				
Palabra 3	<input type="radio"/>				
Palabra 4	<input type="radio"/>				
Palabra 5	<input type="radio"/>				

Para mi amigo(a) es...

PASO 1: Para mi amigo(a) es... (Hacer lista escribiendo sólo palabras (5)) *

Tu respuesta _____

PASO 2: Para mi amigo es... (De acuerdo a tu lista de palabras anterior, numera por importancia o cercanía sin repetir números, en donde 1 es la más cercana o más importante y 5 la menos cercana o menos importante). *

	1	2	3	4	5
Palabra 1	<input type="radio"/>				
Palabra 2	<input type="radio"/>				
Palabra 3	<input type="radio"/>				
Palabra 4	<input type="radio"/>				
Palabra 5	<input type="radio"/>				

Para mi Quédate en casa es...

PASO 1: Para mi Quédate en casa es... (Hacer lista escribiendo sólo palabras (5)) *

Tu respuesta _____

PASO 2: Para mi Quédate en casa es... (De acuerdo a tu lista de palabras anterior, numera por importancia o cercanía sin repetir números, en donde 1 es la más cercana o más importante y 5 la menos cercana o menos importante). *

	1	2	3	4	5
Palabra 1	<input type="radio"/>				
Palabra 2	<input type="radio"/>				
Palabra 3	<input type="radio"/>				
Palabra 4	<input type="radio"/>				
Palabra 5	<input type="radio"/>				

Para mi Aprende en casa es...

PASO 1: Para mi Aprende en casa es... (Hacer lista escribiendo sólo palabras (5)) *

Tu respuesta _____

PASO 2: Para mi Aprende en casa es... (De acuerdo a tu lista de palabras anterior, numera por importancia o cercanía sin repetir números, en donde 1 es la más cercana o más importante y 5 la menos cercana o menos importante). *

	1	2	3	4	5
Palabra 1	<input type="radio"/>				
Palabra 2	<input type="radio"/>				
Palabra 3	<input type="radio"/>				
Palabra 4	<input type="radio"/>				
Palabra 5	<input type="radio"/>				

Emocionalmente me siento...

PASO 1: Emocionalmente me siento... (Hacer lista escribiendo sólo palabras (5)) *

Tu respuesta _____

PASO 2: Emocionalmente me siento... (De acuerdo a tu lista de palabras anterior, numera por importancia o cercanía sin repetir números, en donde 1 es la más cercana o más importante y 5 la menos cercana o menos importante). *

	1	2	3	4	5
Palabra 1	<input type="radio"/>				
Palabra 2	<input type="radio"/>				
Palabra 3	<input type="radio"/>				
Palabra 4	<input type="radio"/>				
Palabra 5	<input type="radio"/>				