

Revista No. 97-98

TRADICIONES DE GUATEMALA



Nueva Guatemala de la Asunción, 2022



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

306

C397 Tradiciones de Guatemala/Centro de Estudios de las Culturas en Guatemala
Dirección General de Investigación, Universidad de San Carlos
de Guatemala. –Vols. Nos. 97-98 (noviembre 2022)– Guatemala.
Serviprensa, 2022, pág. 600. II. 21 cm.

Anual

ISSN 0564-0571

Disponible en www.ceceg.usac.edu.gt

1. Moyuta. 2. Palín. 3. Representativas. 4. Danzas. 5. Q'eqchi'. 6. Xinka.
7. Mushque. 8. Estados emocionales.

Directorio Revista 97-98

Rector

Walter Ramiro Mazariegos Biolis

Secretario General

Luis Fernando Cordón Lucero

Director General de Investigación

Alice Burgos Paniagua

Director del Centro de Estudios de las Culturas en Guatemala

Juan Pablo González de León

Investigadores titulares

Aracely Esquivel Vásquez

Deyvid Paul Molina

Armantina Artemis Torres Valenzuela

Aníbal Dionisio Chajón Flores

Abraham Israel Solórzano Vega

Byron Fernando García

Investigadores interinos

Xochitl Anaité Castro Ramos

Erick Fernando García Alvarado

Ericka Anel Sagastume García

Diseño y diagramación de interiores

Portada: Angela Morales

Diagramación: Elizabeth González

Fotografía de cubierta y contracubierta

Portada: Tomás García Recinos, maestro enseñador de la danza de Moros y Cristianos, Chiquimula. Créditos: Víctor Hugo Lobos Mendoza.

Contraportada: Rosario Benito Pérez, maestra tejedora, Palín, Escuintla.

Créditos: Deyvid Molina

PRESENTACIÓN

El Centro de Estudios de las Culturas en Guatemala –CECEG– como parte de la publicación anual de la Revista Tradiciones de Guatemala presenta los ejemplares Nos. 97-98. En este ejemplar cada uno de ustedes tendrá la oportunidad de leer artículos respecto a La historia local y artes populares presentes en Barranca Honda, de Moyuta, Jutiapa; La revaloración de la indumentaria ancestral entre las representativas mayas; o bien, acerca de Aj Poop B’at’, el gran líder q’eqchi’; además de Algunos apuntes sobre la venta de esclavos afrodescendientes en Guatemala de 1750 a 1774; o respecto a la Historia de vida de Tomás García Recinos, maestro enseñador de la danza de Moros y Cristianos en Chiquimula; así como el Rescate del conocimiento ancestral de las tejedoras tradicionales de Palín, Escuintla; una mirada para comprender sus aportes al desarrollo local; además del Mushque, platillo de

raíces xinkas, tradicional del sur oriente de Guatemala, entre otros.

A sabiendas que estamos próximos a llegar al ejemplar No. 100 de la Revista reflexionamos y recordamos a todas las personas que han intervenido en los procesos que el antiguo Centro de Estudios Folklóricos –CEFOL–, hoy Centro de Estudios de las Culturas en Guatemala –CECEG– han forjado para mantener vivos todos los procesos de rescate, conservación, protección y difusión de las diversas manifestaciones y valores fundamentales de la identidad multicultural del país.

Somos Tradiciones de Guatemala, una revista del CECEG de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Juan Pablo González de León
Director
Centro de Estudios de las
Culturas en Guatemala

ESTADOS EMOCIONALES ANTE COVID-19 EN LOS HABITANTES DE LA ZONA 11 DE LA CIUDAD DE GUATEMALA

Byron Fernando García Astorga

Resumen

La psicología como una rama de las ciencias humanísticas presenta la oportunidad de comprender a las personas en situaciones estresantes. La muestra aleatoria del grupo entrevistado manifestó sus experiencias respecto a las emociones que interiorizaron y cómo se imaginaron ante el COVID-19, siendo el miedo el principal estado emocional. Comprender qué sucede a nivel cognitivo y emocional en una persona, puede ayudar a establecer dinámicas que orienten la manifestación de estados negativos a positivos, visualizando soluciones en una nueva realidad derivada de la pandemia. La comprensión de las emociones interiorizadas de las personas encuestadas, sirvieron de base para analizar y elucubrar posibles

soluciones ante situaciones inciertas en la pandemia COVID-19. Las personas encuestadas se vieron obligadas a tomar medidas en su diario vivir por el miedo a contraer esta enfermedad, retiraron a sus hijos de colegios y escuela, se establecieron jornadas laborales híbridas y se impusieron restricciones limitando movilidad, estableciendo toques de queda entre otros. Los estados emocionales de las personas hicieron necesario presentar un análisis sobre las emociones individuales, siendo el miedo el estado predominante en la pandemia COVID-19. Con relación a remedios naturales y sabiduría ancestral de medicina tradicional, la mayoría de entrevistados no confían en esta alternativa médica.

Palabras clave: Psicología, COVID-19, estrés, miedo, incertidumbre, ansiedad.

Abstract

Individual psychology presents an opportunity for people in stressful situations, the inhabitants of zone 11 shared their experiences in terms of the emotions they suffered, activities that they suspended and how they have imagined that it could be a contagious situation in relation to COVID-19. Understanding what happens within a person at a cognitive and emotional level can help establish dynamics that guide the manifestation of negative to positive states, making visible solutions within the current situation as the new reality derived from the pandemic. Fear, stress, sadness among other emotions and the adaptive responses that are generated in moments of uncertainty, are understood objectively by knowing what internal dynamics happen and how to manage them in the short and long term. Because stress is the most shocking state if it is not managed properly, it is necessary to approach it accompanied by the emotional states that accompany it. Providing viable solutions for people in relation to the possibility of contagion by COVID-19. Being part of a decentralized approach, the testimonies of the people denoted different areas of their lives where it was focused, and which still accompanies them today.

Keywords: Psychology, COVID-19, stress, fear, uncertainty, anxiety.

Introducción

La pandemia COVID-19, se generó en el año 2019 y las personas desde entonces están bajo grandes cambios emocionales derivado de la misma situación. Esta a su vez afectó de diversas formas los estados internos y externos que rigen la conducta, pensamiento y sentimientos. Los entrevistados comentaron que, en el año 2021, manifestaron conductas antisociales por el distanciamiento, miedo al contagio, estrés y la incertidumbre de las nuevas variantes del COVID-19. Las personas comenzaron a buscar formas de manejar el estrés por la baja en la economía del país, clases virtuales, disminución de actividades sociales y el miedo al enfrentarse a una nueva realidad, tomando en cuenta la posibilidad latente de contagiarse a pesar de existir vacunas que disminuyen el riesgo de infección.

Se manifestó el estrés y en algunos casos la desesperación por parte de padres de familia al tener que adecuar el trabajo virtual y dar acompañamiento a sus hijos durante las clases en línea.

Las emociones que más manifestaron las personas en las entrevistas realizadas en la zona 11 Mariscal, ciudad capital, fueron el miedo, estrés, incertidumbre, ansiedad y tristeza entre otras. Al momento de establecer recomendaciones

para manejar los distintos estados emocionales, primero se debe entender y comprender cuales son las definiciones de estos estados internos a nivel individual y cómo afecta la conducta de las personas. Cómo se manifiestan las emociones a nivel cognitivo, pensamientos lógicos e ilógicos, manejo de estrés, e impacto a nivel físico y cómo puede repercutir en la conducta de una forma negativa si estos estados no se internalizan de manera adecuada.

A continuación, se presenta información que posee como finalidad comprender los distintos estados emocionales que más fueron manifestados por las personas. Establecer recomendaciones de fácil acceso y rápida implementación para poder redirigir los estados emocionales que orienten de forma positiva a las personas en su inteligencia emocional.

Metodología

Para el desarrollo de esta investigación se utilizaron las metodologías cualitativa y cuantitativa, se obtuvieron 222 entrevistas de forma aleatoria en Mariscal zona 11, ciudad capital, en las cuales los individuos pudieron compartir sus experiencias con relación a la pandemia COVID-19. Mencionan Cabrera y Carbó (2006) que la metodología cualitativa se destaca por su interpretación y comprensión

desde las ciencias sociales, causas y eventos que poseen elementos que se desean explicar para establecerlos dentro de un paradigma positivo de la realidad de una sociedad. De la misma forma Glaser y Strauss (1967) indican que la metodología cualitativa es un mecanismo de reflexión sobre aspectos que permiten retomar la teoría ya establecida, para poder procurar nuevas aproximaciones o renovar la teoría misma. Enriqueciendo esta metodología que se encuentra presente en la teoría fundamentada como método de investigación, Vásquez (1996) señala que las formulaciones en el planteamiento del problema en las investigaciones cualitativas están orientadas por la teoría fundamentada de Glaser y Strauss, ameritando cuestionamientos de comportamiento, realizando más preguntas para comprender, interpretar y validar la observación de campo. Referente a la metodología, la teoría fundamentada fue utilizada para poder establecer la información que a continuación se presenta en la recopilación de datos, en cuanto a las experiencias y testimonios de los individuos.

Dentro de la psicología ya existen distintas corrientes de pensamientos y conceptos para establecer o explicar un fenómeno. La teoría fundamentada enriquece estas investigaciones, explicando

las distintas manifestaciones en la vida de las personas, puesto que revela y enriquece nuevas formas de cómo la psicología es aplicada para comprender situaciones inciertas que impactan en la vida cotidiana y cómo implementar soluciones viables dentro de las limitaciones actuales.

En cuanto a la metodología cuantitativa, se realizaron 222 entrevistas con preguntas y respuestas cerradas sobre estados emocionales, derivado de esta información y se logró establecer, que el miedo predominó por encima de otros estados emocionales ante una situación incierta, como se desarrolla más adelante. Como indica Monje (2011) la metodología cuantitativa establece un procedimiento para medir datos y con estos constituir un objetivo específico, deduciendo parámetros o elementos que explican acontecimientos sociales. El autor señala que los datos recogidos deben servir de guía para poder establecer variables o situaciones que ayuden a explicar u orientar respuestas a problemas de carácter social.

Es posible identificar una serie de elementos comunes, lógicamente estructurados, que proporcionen dirección y guía en el momento de realizar una investigación, los cuales se pueden organizar en fases y etapas. Es menester aclarar entonces que los pasos que se señalan en

una investigación cuantitativa no constituyen una guía inflexible, puesto que es posible que en cada investigación particular algunos de ellos se superpongan, otros sean intercambiables, no siga la secuencia lineal preestablecida o simplemente en ciertos casos resulten innecesarios (Monje Álvarez, 2011, pág. 19).

De lo anterior la metodología utilizada en esta investigación reúne características cuantitativas por la utilización de datos estadísticos. Las interpretaciones derivadas de la utilización de la teoría fundamentada, como método cualitativo ayudaron a establecer el miedo como el estado emocional que orientó y en algunos casos redireccionó la conducta de las personas

Marco Teórico

A lo largo de la historia se han podido observar en los seres humanos diversas áreas sobre el desarrollo emocional, conductual, estructural y mental. La emocionalidad se encuentra inmersa dentro de las dinámicas mentales como parte de los estudios en psicología. El estrés es un factor que se da desde una perspectiva histórica, antropológica y más ahora en el campo psicológico por los efectos positivos y negativos que orientan la conducta humana.

Como bien lo indica Antón (2017) la antropología social ha tratado de comprobar las culturas en relación con la especie humana, a través de la cual las emociones con base a la neurofisiología (ciencia que se encarga del estudio del sistema nervioso), no ha podido establecerlo fuera de la orientación sociocultural en donde se adquiere el sentido de las personas, esquema en donde se desenvuelve la vida social y se crean mundos culturales.

Su estudio debe plantearse desde una perspectiva ecosistémica, es decir, de la relación persona-medio. En este enfoque la tensión que se establece entre el sujeto y su medio físico y sociocultural constituye la base fundamental de la emoción. Su modo de estar y ser en este medio crea un circuito completo o campo de acción, configurado por una tensión creadora o tono personal, desde la que interpreta y valora su situación real y sus posibilidades de acción (Antón, 2017, pág. 346).

Lo anterior se comprende desde la antropología, las emociones están intrínsecamente vinculadas en el desarrollo sociocultural de las personas, por lo que, la emocionalidad está ligada a las dinámicas mentales estructurales que permiten y establecen las conductas humanas. Por tanto, las emociones y sus estados complementarios, como el estrés, ayudan a establecer la psicología

individual que posteriormente se observa en impacto social y cultural. Antes de poder desarrollar los estados emocionales como respuesta ante un elemento estresante, es necesario hacer una inferencia de la antropología y una línea fina entre psicología y esta escuela de estudio apreciando los momentos en que se cruzan para desarrollar más información.

La antropología social se ha interesado en dilucidar cómo nuestra especie ha imbricado naturaleza y cultura y a través de las emociones comprobamos que tienen una base neurofisiológica... pero de ninguna manera la han cosificado para prescindir de la dimensión sociocultural en la que el universo emocional se constituye y adquiere sentido para el sujeto. Las emociones son la matriz sobre la que se mueve la vida social, son tipos básicos de conductas relacionales sobre las que se da la comunicación necesaria para crear los diversos mundos culturales. El hombre está afectivamente en el mundo y la existencia es un hilo continuo de sentimientos más o menos vivos o difusos, cambiantes, que se contradicen con el correr del tiempo (Antón, 2017, pág. 346).

De la información anterior y de las reflexiones hasta este momento, simbióticamente antropología social y psicología entrelazan paradigmas sobre emociones como miedo y

tristeza que provocan la manifestación de estrés en la conducta. Esto puede ayudar a comprender a un individuo sobre factores externos que producen este problema. Y cómo las personas canalizan este impacto a nivel emocional pudiendo manifestar acciones positivas o negativas en su vida.

Dentro de la misma línea de ideas la filosofía por su parte explica la situación en relación con el impacto de elementos externos o ambientales. Comenta Turpín (2013) que el niño incorpora el entorno cultural, específicamente relaciones sociales, prácticas y saberes relacionadas al cuerpo humano por el aprendizaje cultural y el saber propio de cada individuo donde la información con ayuda de las instituciones les permite el discernimiento.

Particular mención merece la orientación fenomenológico-existencial, que ha descubierto la fecunda noción de “cuerpo propio” y planteando el problema del cuerpo de una manera original y sistemática en el centro de las preocupaciones dominantes del pensamiento de nuestros días (Turpín, 2013, pág. 22).

Por lo anterior se estructuraron tres categorías de aproximación a rasgos emocionales dentro de la cultura y sus posibles estudios en el campo de las ciencias sociales: las dimensiones antropológicas del dualismo, la teoría

fenomenológica del cuerpo propio y el orden ontológico de la experiencia encarnada. De las categorías mencionadas la historia de emociones y su impacto a nivel individual pueden entenderse dentro de la teoría fenomenológica del cuerpo propio.

Pero no es menos cierto y a pesar de las consideraciones etnológicas y sociológicas hechas desde las primeras décadas del siglo pasado y a los estudios realizados en el campo de la psicología, es hacia finales de los años setenta cuando empieza a incorporarse el cuerpo en el pensamiento social y una década después cuando el tema adquiere un peso tal que la producción en torno suyo se hace visible y es acogido en las agendas académicas. Hoy nos encontramos ante un nuevo estatus respecto del trato, del cuidado, del culto que el mundo tributa al cuerpo humano. La buena alimentación, la gimnasia, el deporte, y tantas y tantas actividades humanas, todas dirigidas actualmente a conseguir un cuerpo sano, robusto, atlético, elegante (Turpín, 2013, pág. 24).

De lo antes citado, se comprende, que las dinámicas cognitivas y sus resultados conductuales se pueden apreciar de diferentes perspectivas: antropológicas y psicológicas. El desarrollo de este tema se expresa desde la psicología, con sus pequeños matices antropológicos. Ambas disciplinas, con

sus diferentes aproximaciones hacia el ser humano, presentan afinidad dentro de las ciencias sociales.

Como bien lo mencionan Espinoza, Pernas y González (2018) en la valoración histórica sobre la salud, se coincide en que las enfermedades, deben ser consideradas dentro de la esfera humana, la naturaleza, biología y las coincidencias o factores epidemiológicos en causas y condiciones que alteran la salud, mental y física de las personas.

Característica o combinación de estos factores que determinan la producción de enfermedad en los individuos o las comunidades. Es decir, el estado de salud y el grado en que aparecen las enfermedades en los seres humanos varía según un sinnúmero de factores psicosociales protectores y/o de riesgos de la personalidad (Espinoza, Pernas, y González, 2018, pág. 699).

La psicología una vez más se ve inmersa dentro de los factores a considerar en el sentido ambiental y cultural. El estrés en este desarrollo se vincula propiamente a la pandemia del COVID-19, debido a la salud, economía, factores familiares e individuales a los que se ven expuestas las personas. Los mismos autores realizan nueve consideraciones y grados en el abordaje de las distintas enfermedades que pueden estudiarse

en la esfera humana (historia, cultura, biología y naturaleza), modelos que deben tomarse en cuenta.

Se pueden resumir en nueve los factores psicosociales protectores (salutogénicos) y de riesgo (vulnerables), tales como: los rasgos de personalidad (patrones configuracionales y funcionales de personalidad predisponente a la salud o a la enfermedad); autoestima (adecuada o inadecuada); familia (funcional o disfuncional); creencias de salud (erróneas o acertadas); redes de apoyo social (amparada o desamparada o desesperanza aprendida); estilos de vida (saludable o adecuada o no saludable e inadecuada); calidad de vida (percepción satisfactoria o insatisfactoria); grado de organización social (riqueza y orden o pobreza y desorden) y los estilos de manejo del estrés enfrentamiento (de defensa o afrontamiento) (Espinoza, Pernas, y González, 2018 pág. 699).

La psicología individual y las distintas manifestaciones de estrés se encuentran en el apartado citado como factores a considerar dentro de la salud de las personas, es de interés debido a las circunstancias atenuantes padecidas desde el inicio de la pandemia COVID-19, impactando las esferas del individuo. Naranjo (2009) manifiesta que el estrés desde

la concepción cognitiva se basa en estímulos y eventos externos, los cuales proporcionan emociones a un individuo que este a su vez, analiza y luego actúa de acorde a la situación en cuestión. Esta actividad integrada de emoción, cognición y conducta es lo que lleva a los diversos enfoques psicológicos desde la perspectiva que se desee observar.

Miedo

De las emociones iniciales del ser humano se encuentra previo a las manifestaciones físicas que orientan el actuar de las personas. Rodríguez (2020) se refiere al miedo como una de las emociones primarias, imaginativas o reales, dentro de sus principales características se encuentra la autoprotección debido a los niveles elevados de estrés que preparan al cuerpo para la supervivencia. Esto es notable al sentir una aceleración en la frecuencia cardiaca, dilatación de pupilas entre otras. El mismo autor comenta sobre la actual realidad, debido a que, en los inicios de la humanidad, el miedo fungía como una de las principales funciones en la supervivencia con relación a protección de animales salvajes.

Como mencionan Cossini, Rubinstein y Politis (2017) las emociones básicas son: tristeza, alegría, enojo, miedo, aversión y sorpresa. Dentro

de estas se ha desarrollado el miedo y su consecuencia emocional y física referente al estrés. Específicamente en cuanto al miedo comentan los autores, es más evidente cuando una persona se siente impotente ante situaciones en las cuales espera encontrar soluciones inmediatas como se podrá observar más adelante en los testimonios. Se observó como emoción primaria en las personas entrevistadas y encuestadas. Derivado que el miedo psicológico fue el imaginar qué podría pasar si se contagiara de COVID-19 y su cuerpo no pudiera combatir esta enfermedad. Qué pasaría con sus familias, sus responsabilidades económicas, sus hijos, entre otras circunstancias, así como contraer nuevamente la enfermedad.

Un miedo psicológico, es decir, un miedo a un peligro que no es inminente ni concreto. El miedo psicológico ni siquiera se enfrenta a un peligro real porque se sitúa en el campo de lo posible. Tan solo es algo que podría pasar, que nuestra mente sitúa como una realidad del futuro. Si este miedo no se controla y nos dejamos llevar por angustias injustificadas, producto de nuestra alocada capacidad imaginativa, podemos vivir en un constante estado de ansiedad (Rodríguez, 2020, pág.1).

Por lo mencionado se comprende como emoción inicial ante situaciones inciertas, estado emocional que acompañaría el pensar y actuar ante la pandemia que inició en Guatemala en el año 2020. Dola, Garcia y Díez (2005) indican factores y algunos elementos con relación a conducta, emoción y pensamiento que muchos individuos han utilizado como contra peso ante el estrés, derivado del miedo ante la pandemia. Autoestima, emprendimiento laboral con relación a distintas formas virtuales, apoyo emocional entre familiares o consejería profesional y humildad con relación a la realidad de cada hogar, permite bajar los niveles de estrés para integrar abordajes distintos y poder establecer planes alternos para reorganizar la rutina diaria, reduciendo como efecto secundario los estados continuos de miedo ante la sensación de impotencia por situaciones inciertas. Izard (1993) señala que el miedo entre otros estados emotivos facilita o desfavorece la interacción entre personas, controla la conducta y los estados afectivos que promueven lo mejor de las relaciones o lo negativo de estas. El miedo en particular obligó a muchas personas a modificar su conducta derivado de altos niveles de estrés, como podrá apreciarse más adelante.

Tristeza

La tristeza dentro del universo de las emociones, Cuervo e Izzedin (2007) indican que se debe entender y diferenciar como el núcleo que deriva otros estados emocionales que muchas veces se conducen por tristeza y deben ser diferenciados para poder tratarlos adecuadamente. Muchas personas toman como sinónimo otras emociones y les denominan “tristeza”, sin embargo, se deben aclarar estas emociones para poder distinguir las.

La tristeza forma parte de las emociones y abarca los sentimientos de soledad, apatía, autocompasión, desconsuelo, melancolía, pesimismo y desánimo, entre otros. Se dice que la persona está triste cuando, a nivel cognitivo, se produce una falta de interés y de motivación por actividades que antes eran satisfactorias y se vislumbra la realidad desde un ángulo negativo; sólo se ve lo malo de las situaciones o, cuando a nivel conductual, la persona suele restringir las actividades físicas haciendo muy poco o nada, presenta modificaciones en las facciones faciales y en la postura (Cuervo Martínez & Izzedin Bouquet, 2007, pág., 36-37).

De lo citado, se comprende que se generaliza el concepto tristeza con otros estados cognitivos, esto a su vez impide un correcto abordaje para regular la emocionalidad de las

personas y evitar manifestaciones físicas como estrés y nerviosismo, magnificando estados emocionales y conductas negativas.

Menciona Greenberg y Paivo (1999) las emociones derivadas de la tristeza y su regulación se puede redireccionar de forma positiva, como catarsis de la situación que aqueja a la persona. Esto descarga lo negativo de la emoción y con ayuda de la retroalimentación, se pueden buscar posibles soluciones. Se logró apreciar en las entrevistas con relación a cómo se “sintieron” las personas cuando dejaron de realizar algunas de las actividades diarias, (colegio, trabajo, restaurantes, entre otras), remarcando la resiliencia en estas. Por tanto, la tristeza como emoción negativa, contiene un elemento de adaptación que si es reencusado de forma correcta la persona cambia sus estados negativos a positivos y por ende su estado de ánimo y circunstancias que lo rodean.

La incertidumbre se encuentra luego de un estado emocional de tristeza, debido a que la sensación sobre el desconocimiento de que es lo que puede o no pasar con relación a un evento importante (pandemia de COVID-19). Como indican Alves, Castro, Riveiro y Domínguez (2007) la incertidumbre es uno de los estados cognitivos que se viven dentro de las enfermedades, las personas no pueden

atribuir significado a circunstancias relativas a padecimientos físicos. Donde se comprueba la incapacidad para visibilizar posibles resultados, causando desmotivaciones para salir adelante.

Los estímulos inherentes a la enfermedad, provocan en el individuo reacciones que la teoría de la incertidumbre busca explicar en cuatro etapas, siendo la primera referida a los antecedentes que generan la incertidumbre; la segunda a la apreciación de la incertidumbre como amenaza u oportunidad; la tercera corresponde a las estrategias de coping adoptadas para reducir la incertidumbre evaluada como una amenaza, por otro lado; para mantener la incertidumbre evaluada como una oportunidad y finalmente, la cuarta etapa con relación al estado de adaptación que resulta de las estrategias del coping adoptadas (Alves et al, 2007, pág. 2).

Estas etapas pueden entrecruzarse en las entrevistas realizadas, como se aprecia en los testimonios, las personas desarrollan pensamientos de incertidumbre al no encontrar un antecedente sobre el tratamiento y cura de COVID-19. La segunda etapa se visualiza en la actitud y conducta para desarrollar soluciones o cambios positivos con relación al impacto en ámbitos laborales, escolares y otros. Dentro de esta etapa se estableció

en el año 2020 la desesperación de individuos al ver sus actividades laborales detenidas, ansiedad y miedo por sus hijos, un futuro incierto era el pensamiento apremiante que se comentó en las entrevistas.

La tercera etapa se presentó alrededor de los meses de septiembre y octubre cuando se tienen noticias con relación a una vacuna que posiblemente evite la mortalidad por el COVID-19. Esto a su vez abrió el camino para retomar los comercios, disminuir restricciones de movilidad y posiblemente el regreso a una semi-presencialidad en colegios, universidad y trabajos.

Como resultado, el manejo o “*coping*” de esta pandemia estableció una luz con la llamada nueva “realidad”, en la cual todas las personas tendrán que acoplarse. Posteriormente dentro del esquema de incertidumbre, la cuarta etapa se visualiza cuando existen mecanismos de adaptación para las rutinas interrumpidas. Clases escolares híbridas y presenciales, laboralmente se implementan pautas y lineamientos de concesión de trabajo en casa, supliendo la presencia en los lugares de trabajo, se implementan protocolos de distanciamiento y número de individuos permitidos en restaurantes, centros de recreación, comercios. El uso de desinfectante y toma de temperatura se convierte en una costumbre en los lugares de concurrencia. De esta manera

se adaptaron las actividades sociales a la pandemia COVID-19.

Estrés

Tomando como base las reflexiones de psicología individual y las diferentes aproximaciones en relación con estados emocionales como miedo y tristeza. Las cuales fueron manifestadas en las personas como estrés emocional por la posibilidad de contraer la enfermedad COVID-19 es necesario poder establecer este concepto

El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. En medicina, el estrés es referido como una situación en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan... “Se puede definir al estrés como un estado de falta de armonía o una amenaza a la homeostasis. La respuesta adaptativa puede ser específica o generalizada y no específica. Así, una perturbación en la homeostasis resulta en una cascada de respuestas fisiológicas y comportamentales a fin de restaurar el balance homeostático ideal.

Surge así un concepto que es importante definir: homeostasis. La idea es que el cuerpo posee un nivel ideal de oxígeno en sangre, lo mismo que una acidez y temperatura

corporal, entre otras tantas variables. Todas estas se mantienen en esos valores a través de un balance homeostático, estado en el cual todos los valores se mantienen dentro de los rangos óptimos (Flores, 2012, pág. 1).

Por lo citado y en relación con la pandemia COVID-19 y su orientación directa con detonantes estresantes en las personas, el concepto de estrés se manifestó mediante la observación ante el deteriorado sistema de salud, economía, seguridad y protección de los menores de edad en las escuelas y colegios sumado a la salud de los adultos mayores entre otros factores.

Al momento de estructurar la dinámica de estrés y cómo se desarrolla a un nivel interior y expresado a través de la conducta u otra manifestación, individual o grupal, por presentar similitudes ante un elemento externo, como la pandemia de COVID-19. Los indicativos emocionales que se describieron son identificados como lo menciona Regueiro (2021) cambios de humor que son los primeros indicadores en la irregularidad emocional, seguidamente de la irritabilidad y la incongruencia a la adaptación con el ambiente externo y los cambios subsecuente, tales como el aislamiento y la falta de estados de felicidad y plenitud son los factores que se observan

y que se sostienen por periodos corto, mediano o largo plazo.

La inteligencia emocional es el manejo de diferentes estados emocionales que impactan distintas situaciones de la vida cotidiana, este aspecto es importante contemplarlo en vista que ayuda a comprender el estrés derivado de la actual pandemia COVID-19. Como comenta Martínez, Piqueras e Inglés (1997) la inteligencia emocional (IE), es la habilidad o capacidad de regular, manejar y accionar de manera correcta ante los distintos estados emocionales, este accionar de toda persona se divide en dos modelos; modelo de habilidad y modelo de rasgo.

La primera conceptualización concibe la IE como una habilidad similar a la inteligencia cognitiva en cuanto a su concepción y evaluación. La IE puede ser entendida como una forma de inteligencia social, separada de la inteligencia general y que tiene relación con la emoción y la cognición.

Respecto a la segunda forma de concebir la IE, esta mide la IE como un rasgo similar a las características de personalidad. Esta propuesta ha supuesto la creación de escalas como el *Trait MetaMood Scale* o el *Emotional Quotient Inventory (EQ-I; Bar-on, 2000)*. Evalúa las diferencias individuales en el grado de conciencia de los individuos de sus propias

emociones, así como su capacidad para regularlas (Martínez, Piqueras, y Inglés, 1997, pág.4).

De acuerdo con lo citado, dependerá del modelo de aproximación para evaluar las emociones de las personas y estructurar niveles de estrés, cómo puede haber adecuado o inadecuado manejo de este con relación a la pandemia COVID-19. Estas aproximaciones deben ser tomadas en cuenta dentro de las dinámicas grupales observadas durante esta segunda y tercera ola que actualmente padecen los guatemaltecos. Acertadamente lo menciona Sandín (2003) las investigaciones, estudios e información relacionada con el estrés en las dinámicas sociales, pone de manifiesto las consecuencias del impacto en la conducta y su forma de manejar las emociones. Este fenómeno, comenta el autor, es relevante debido a los diferentes elementos que suceden dentro de la vida social y personal.

Las condiciones sociales (organización social, apoyo social, aspectos socioeconómicos, estatus marital, rol laboral, género, etc.) pueden estar implicadas tanto en el origen como en las consecuencias de las experiencias estresantes. Las situaciones sociales pueden provocar altos niveles de estrés que, a su vez, afectan a la salud, a la calidad de vida y la longevidad. Las influencias

sociales sobre la salud no se limitan al influjo de variables como el sexo, la edad, el nivel de ingresos, etc., sino que incluyen otras variables menos estratificadas, tales como los estilos o hábitos de vida (por ejemplo, fumar, consumir drogas, hacer poco ejercicio físico, seguir una dieta poco saludable, etc.). Estas variables pueden estar afectadas por el estrés social (por ejemplo, el nivel elevado de estrés laboral puede incrementar la práctica de hábitos insanos como fumar y abusar del alcohol, o reducir la práctica de hábitos saludables como la frecuencia de ejercicio físico, etc.), lo cual sugiere que el estrés social no solo puede inducir efectos directos sobre la salud, sino también indirectos a través de la modificación de los estilos de vida (Sandín, 2003, pág.143).

El estrés se debe por tanto al manejo emocional de factores externos y la inteligencia a la salud mental interna, estos dos elementos proyectan un buen manejo de factores externos y cómo impactan en la vida individual y en el comportamiento grupal o social. El estrés en este desarrollo se observó desde la perspectiva individual a lo general detonado, por el estado emocional de miedo y tristeza como se expondrá en los comentarios de personas entrevistadas más adelante.

Se establece el estrés como una de las reacciones físicas derivadas de emociones como miedo y tristeza que manifiestan las personas. Mencionaron que cambiaron drásticamente sus relaciones interpersonales por “tener” que convivir por largos periodos de tiempo, conociendo y observando bajo condiciones apremiantes el comportamiento propio y de sus familiares. Sumado al estrés dentro de los distintos ambientes laborales, establecieron conductas que en algunos casos resultaron negativas.

Entendemos por estrés una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o un evento externo que plantean a la persona especiales demandas físicas y/o psicológicas. Se asume, así como un “mecanismo de defensa” que conlleva un conjunto de reacciones de adaptación del organismo. (Durán, 2010, pág. 74).

En condiciones de vida como las que actualmente tenemos no es posible eliminar el estrés; lo que sí podemos hacer es desarrollar habilidades y estrategias tanto individualmente como en la organización, para manejar y controlar de una manera más sana las situaciones de estrés negativo, es decir, crear defensas mediante el conocimiento de las reacciones del

organismo ante estas situaciones y aprender a manejarlo utilizando diferentes técnicas, para una mayor productividad y mejores resultados de un estado óptimo (Durán, 2010, pág. 75).

Por lo citado y desarrollado hasta este punto, se visualiza que la perspectiva interna de cada persona hacia el entorno formó parte de los estados emocionales y conductuales relacionados al estrés y cómo se han desarrollados con el pasar del tiempo ante la pandemia COVID-19, estos pueden observarse en las entrevistas que se presentan más adelante con otros estados emocionales importantes como la tristeza y miedo.

Lo mencionado se observa más adelante al momento de comprender los distintos testimonios de las personas entrevistadas y de los resultados de las preguntas cerradas. Estos estados emocionales son producto de las circunstancias que rodearon a las personas y que impactaron sus vidas de forma positiva o negativa. Estableciendo que el estrés y la incertidumbre son manifestaciones generalizadas derivadas de estados emocionales como miedo y tristeza.

Trabajo de campo

La información que a continuación se presenta, entrevistas en Mariscal,

zona 11 ciudad capital, participaron personas seleccionadas aleatoriamente. La finalidad fue obtener objetividad en los estados emocionales y en qué situaciones fue afectada la rutina en las vidas de los individuos en la pandemia COVID-19.

Las entrevistas se estructuraron de forma abierta, las personas comentan libremente su experiencia con relación a vivencias, pensamientos y sentimientos ante la pandemia COVID-19. Los testimonios de los individuos demostraron que el miedo entre otros estados emocionales como el nerviosismo, la inseguridad y tristeza, impactaron de distintas formas sus vidas y actividades, las cuales enriquecen con lo que a continuación se presenta.

El entrevistado que prefirió mantenerse en anonimato, comenta sus apreciaciones y emociones experimentadas ante la posibilidad de contagiarse de COVID-19 y su valoración de información disponible en medios digitales.

Anónimo– Entrevistado

Conozco a mucha gente, desde el inicio de la pandemia, lo que sí me he sentido es con miedo por cómo maneja la gente esta situación, la gente y el miedo que tiene ante la enfermedad desconociendo que es mínimo el porcentaje que puede llegar a situaciones extremas. Si por

suerte yo perteneciera al 80 por ciento de la población que tendrá síntomas leves, ahora en el caso extremo veo yo complicada la cosa, principalmente por dos situaciones: ser hombre y ser una persona de 68 años, lo que hace que se me complique si llegara a ser infectado. Pero sí me preocupo bastante debido a estos dos elementos. Epidemiológicamente se ha visto que los hombres son los que tienen más probabilidades de enfermar, sin embargo, en América Latina se ha visto mucha afección en gente joven que ha visto mucha mortalidad entre los 20 y 40 años. Por mi tipo de trabajo, es una posibilidad de contagio por lo que sí estoy preocupado porque me enfrento a muchas personas que podrían contagiarme (Anónimo, 2021).

Con relación a qué emociones experimentó derivado de la información en medios digitales indicó:

Frustración e impotencia, cómo ven la gente se informa con noticias falsas, propaganda en contra de todo lo que se sabe de la enfermedad incluso en médicos. La gente no entiende que hay medicamentos que son inútiles ante esta enfermedad, lo cual me frustra al tratar de educar a las personas.

Con relación al miedo derivado de una situación incierta, el estrés se encuentra presente, comenta Erick Álvarez, 62 años:

Uno se mantiene estresado. Me da miedo pensar que esto es tremendo si uno lo contrae, por eso me mantengo a la expectativa; tengo familiares fallecidos y uno que otro de mis compañeros, porque uno no está bien cerca de esta situación y eso me mantiene mucho más tenso. Yo en lo personal me mantengo atento, con decirle que incluso hasta al pasar a la par de la gente aguanto la respiración, esto me hace andar con miedo [...] Yo me considero, si me elevo el estrés, uno anda observando para todos lados y viendo estas situaciones de peligro que están ahora más cerca todos los días [...] Fíjese, para comenzar ahí tenemos el transporte urbano, viene toda la gente descuidada; ya no digamos en el trabajo. Yo he visto que se quitan la mascarilla, solo se la ponen cuando uno se acerca [...] y ver eso es más estresante aún porque es en el trabajo (Álvarez, 2021).

El estado emocional predominante es el miedo como a continuación refiere Álvarez:

A mí me da miedo porque mi señora depende de mí, yo por mi edad debería ir al hospital y que va a pasar con ella, más ahora de eso de cuándo nos van a vacunar y la expectativa que no vienen las vacunas. Más uno se preocupa por la familia si uno no estuviera, que si me da.

Todos los estados emocionales [...] miedo, estrés, frustración, son los

que he tenido desde el inicio de la pandemia, trabajo, familia todo esto es lo que más le da miedo a uno al pensar qué será de la familia si a uno le da eso y no la cuenta.

Algunas personas comentan el fallecimiento de compañeros de trabajo y las emociones manifestadas ante esta situación, comparte Estela Pinto, 58 años:

Da miedo, se pone uno estresado y uno se frustra con depresión por la ansiedad que uno mantiene [...] aquí nosotros hemos tenido dos compañeros que cuando esto comenzó se contagiaron y fallecieron; un amigo nuestro también murió y hemos tenido conocidos que han pasado por lo mismo [...] yo he tenido demasiada ansiedad y mucho miedo que uno se vaya a enfermar y que a vez uno vaya a enfermar a uno de su familia [...] yo tengo tres niños y mi esposo que trabaja en un lugar público [...] créame que sí me da mucho miedo.

Más que todo cuando fueron dos compañeros a los que les dio y tuvieron que ser internados en un hospital y solo nos avisaron de su fallecimiento. Nadie pudo ir a la vela y fue una cosa muy triste, pues no se pudo asistir a acompañar a la familia por temor a sufrir contagio. Lo peor es que uno está en contacto con las personas y además está uno tocando los productos que ellos trajeron,

en este caso el dinero, y eso tiene muchos microbios y uno tiene que estar echándose alcohol en las manos. (Pinto, 2021).

La entrevistada señaló los estados emocionales predominantes con relación a su entorno, durante la pandemia COVID-19

A mí me tendrían que llevar a un lugar donde me atendieran y si me diera pues yo tengo tres hijos... mi mamá depende de mi sueldo y ella es diabética y a mí me da miedo por ellos verdad [...] Yo creo que toda la gente tiene todos esos estados, miedo, impotencia, frustración, más acá en el trabajo que a distancia hacemos una oración para que Dios nos ayude y no nos enfermemos. Pero la ansiedad creo yo, es la que a uno lo mata con esta situación por lo económico.

Algunas personas comentaron haber contraído la enfermedad COVID-19, manifestando los mismos estados emocionales que las personas que aún no se han contagiado, Claudia Quesada (47 años) expresa su experiencia:

Mucha incertidumbre, pensando en qué podía pasar el día de mañana, las secuelas y todo lo que genera eso, el que ya no puede volver a ver a sus hijos y familia y el pesar de la familia de no poderse despedir de una manera digna [...]

Muchos quedan con el temor de volver a contraer sabiendo todo lo que uno sufre, el miedo que genera el no poder salir, el miedo de estar tocando las cosas, que uno lo superó, pero otros no y ellos mueren [...] Cansancio, fatiga, ya no es lo mismo, queda uno más que todo con problemas emocionales, como el miedo [...] pero pidiéndole a Dios que cada día mejore uno más porque la recuperación es lenta y no siempre queda uno bien. Los tés fueron muy indispensables pero acompañados por la medicina actual (Quesada, 2021).

Con relación a qué cuidados ha implementado desde su contagio y como se ha sentido indicó:

Seguí tomando las limonadas y el té de jengibre, caminar para volver a tomar fuerza; la próxima vez puede ser peor que la primera y uno no volver a ver a la familia, pues conozco a muchas personas que se contagiaron y murieron. Padezco ansiedad, miedo y aburrimiento por no poder hacer lo que hacía antes. Con esta segunda ola, traté de volver a salir a caminar, pero es más estresante porque hay gente que no cree en la enfermedad y no se cuida [...] tuvimos la experiencia de un vecino que nadie sabía [...] y cuando pasa algo [...] los vecinos nos ayudamos, pero esta vez no pudimos y él murió [...] el tener que salir de compras y desinfectar todo, requiere

un esfuerzo mayor y eso lo estresa a uno más. Yo pienso que teniendo la experiencia podría esperar a que mi cuerpo reaccione mejor si me vuelvo a enfermar. Yo he tenido miedo, frustración, impotencia, la economía y todo genera todo ese tipo de emociones.

De la misma forma, las emociones experimentadas durante el contagio continúan al imaginar la posibilidad de contraerlo nuevamente, Rosa María Hernández, de 32 años, comparte su vulnerabilidad emocional ante esta experiencia:

Tengo miedo a volver a contraer la enfermedad porque tuve síntomas bastante fuertes, el contacto o acercamiento a otra persona, el miedo a quedarme sin oxígeno, tengo miedo a que esto en mi caso perjudique mis riñones [...] primero que nada el miedo al aislamiento, a poder infectar a los familiares y conocidos, ese es mi mayor temor [...] De hecho, es el miedo y la ansiedad lo que a mí me ha quedado, volver a pasar los síntomas que son más fuertes que una gripe [...] y uno mira en los noticieros, uno no quiere estar en ese número de muertos [...] primero que nada la autoestima, tratar la manera de no sugestionarse, el apoyo familiar, y tratar de ir incorporando ejercicios básicos como salir a caminar, no muy rápido, pero poco a poco ir

haciendo una recuperación mental, física y psicológica (Hernández, 2021).

Como se puede observar el miedo es el constante estado emocional antes y después de contraer la enfermedad de COVID-19, la entrevistada manifiesta sus sentimientos hacia esta nueva posibilidad.

El miedo y la ansiedad, el estrés [...] familiares y conocidos han sido contagiados [...] el miedo a la socialización porque de todos modos hay que tener relación con las personas [...] uno no sabe de dónde vienen las personas [...] si vienen de un bus, un carro o un taxi o si tuvo contacto con otra persona positiva [...] todo tipo de situación tiene un riesgo de contagio. Sí tengo miedo de volver a contagiarme en mi trabajo porque mis compañeros no sé de dónde vienen y muchos usan transporte público [...] si me vuelvo a enfermar es posible que no la cuente porque los síntomas de la primera vez fueron muy fuertes [...] el miedo, ansiedad y estrés son todos los sentimientos que sí tengo, en especial miedo a volver a contagiarme.

La tristeza e incertidumbre se encuentran dentro de la emoción prevaleciente que comparten los entrevistados. Siendo estas secundarias al miedo que predominó por encima de

otros estados emocionales indicados en las distintas experiencias mencionadas. Por lo desarrollado se observan cuatro etapas relacionadas a la incertidumbre, sentimiento que se deriva de la tristeza como consecuencia del miedo e impotencia ante una situación desconocida.

Estas etapas pueden entrecruzarse en las entrevistas realizadas, las personas desarrollan la sensación de incertidumbre al no encontrar un antecedente sobre el tratamiento y cura de COVID-19. La segunda etapa se visualiza en la actitud y conducta para lograr soluciones o cambios positivos con relación al impacto en las diferentes dinámicas sociales. Dentro de esta etapa se estableció en el año 2020 la desesperación de individuos al ver sus actividades laborales detenidas, ansiedad y miedo por sus hijos, un futuro incierto era el pensamiento apremiante que se comentó en las entrevistas.

La tercera etapa se presentó alrededor de los meses de septiembre y octubre cuando se tienen noticias con relación a una vacuna que posiblemente evite la mortalidad por el COVID-19. Esto a su vez abrió el camino para retomar los comercios, disminuir restricciones de movilidad y posiblemente el regreso a una semi-presencialidad en colegios,

universidades y trabajos y como efecto positivo se redujeron niveles de estrés derivados en la confianza de contar con un paliativo contra la enfermedad. De la misma forma se redujo al contar con la oportunidad de retomar rutinas diarias como se mencionó anteriormente.

Como resultado, el manejo o “coping” de esta pandemia estableció una luz con la llamada nueva “realidad”, en la cual todas las personas tendrían que acomodarse. Posteriormente dentro del esquema de emociones y sus manifestaciones en estrés entre otros estados físicos, la cuarta etapa, se visualizó cuando existen mecanismos de adaptación para las rutinas interrumpidas. Clases escolares híbridas y presenciales, laboralmente se implementan pautas y lineamientos de concesión de trabajo en casa, supliendo la presencia en los lugares de trabajo, se implementan protocolos de distanciamiento y número de individuos permitidos en restaurantes, centros de recreación, comercios entre otros. El uso de desinfectante y toma de temperatura se convierte en una norma social en los lugares de concurrencia. De esta manera se adaptaron las actividades sociales a la pandemia COVID-19.

Opiniones de personas ante la pandemia COVID-19.

Tabla 1
Resultados de las encuestas

Sexo	Femenino		148	Masculino			74
Edad	23-43 años		44-54 años		55-82 años		
	48		49		125		
Actividad	Comer- ciante	Ama de casa	Trabaja por su cuenta		Sector Público		Sector Privado
	78	46	34		25		39
Pregunta		Respuestas					
1. Cuando piensa en COVID-19 siente		1. Nerviosismo		2. Inseguridad		3. Miedo	
		40		78		104	
2. Por el miedo a COVID-19		Ha de- jado de trabajar	Ha dejado de llevar a sus hijos a la escuela	Ha dejado de ir al mercado	Ha dejado de ir a parques	Ha dejado de ir a la playa	Ha dejado de ir a bares
		9	84	68	46	10	5
Opción		Sí			No		
1. Si se contagiara usted confía más en medicina tradicional o medicina occidental.		95			127		
2. Qué ha sentido por la situación COVID19		1. Miedo		2. Impotencia		3. Tristeza	
		154		48		20	

Fuente: García, 2021.

Tabla 1

Datos generales: de 222 personas entrevistadas en Mariscal zona 11 ciudad capital, 48 personas se encuentran dentro de las edades 23 a 43 años representando 21.6%, de 44 a 54 años; 49 personas representando 22.1% y 125 entre las edades 55 a 82 años representando 56.3%. En cuanto a las actividades en las que

se desenvuelven, estableciendo la objetividad aleatoria, 35.1% se dedican a comercios, 20.7% amas de casa, 15.3% trabajan por su cuenta, 11.3% se encuentran en el sector público y 17.6% en el sector privado. Con relación al género, 66.7% femenino y 33.3% masculino.

Discusión

Las preguntas cerradas realizadas en Mariscal zona 11, ciudad capital, con relación a los estados emocionales expresados por las personas, se denotan emociones que repercuten directamente en la conducta de los individuos. Entre las diferentes emociones se encuentran el miedo que predominó ante la tristeza. Por otra parte, nerviosismo, inseguridad e impotencia como manifestaciones físicas dentro del estrés estuvieron presentes en las personas que compartieron su valorización emocional y experiencias. De la misma forma se evidenció el desconocimiento de qué es una emoción (miedo y tristeza) y qué es un estado físico derivado de esta emoción (estrés). Las personas generalizaron el nerviosismo, impotencia e inseguridad como estrés.

Las personas mencionaron el miedo con relación a la primera pregunta de qué sienten cuando piensa en COVID-19, que representa el 46.8%, siendo este preponderante a la inseguridad y nerviosismo. La pandemia, presentó una realidad desconocida en el mundo, las personas se encontraban inseguras ante una enfermedad que no posee un tratamiento definitivo, siendo el miedo una de las emociones primarias dominantes por sobre otros estados emocionales. Como mencionaron Cossini, Rubinstein,

Politis y Rodríguez, el miedo es el motor de autoprotección en situaciones inciertas. Referente a la inseguridad y nerviosismo, son estados físicos manifestados como consecuencia de emociones primarias (miedo). Anteriormente Cuervo e Izzedin señalaron la importancia de reconocer la tristeza y no confundirla con estados que son orientados o influenciados por emociones primarias. Esta respuesta la cual represento el 35.1% con respecto a inseguridad y el restante 18% a nerviosismo demostró la confusión en conocer cuáles son emociones primarias y que es un estado físico derivado de estas.

En los datos con relación a qué ha sentido sobre el COVID-19, el 69.3% comentó el miedo como emoción dominante. Sumado a los testimonios antes compartidos puede apreciarse la situación interna de cada persona. La incertidumbre ante una realidad desconocida provocó miedo a perder empleo, salud, enfermar de sus familias y a la muerte. Estos elementos estresantes de la rutina diaria forman distintos grados y manifestaciones en las personas. De esta manera también se manifestó tristeza por no encontrar soluciones viables en las diferentes áreas afectadas.

El miedo es una de las experiencias que hoy por hoy, a pesar de que en el año 2021 se desarrollaron vacunas

en distintas casas farmacéuticas para reducir la mortalidad por el virus COVID-19. Continúa siendo uno de los estados emocionales primarios que se puede observar en los diálogos con las personas.

El 9.00%, contestó tristeza como último sentimiento con relación a incertidumbre e impotencia evidenciando desconocer que estas se encuentran luego de la tristeza. Como indicaron Alvez, Castro, Riveiro y Domínguez, confunden la impotencia e incertidumbre como estado emocional de tristeza. Complementando con los comentarios de los individuos, se denota frustración y temor. Emociones que se engloban dentro de la tristeza. Esta emoción primaria y sus derivados como la soledad, apatía, desconsuelo entre otras, corresponde a lo mencionado por Martínez e Izzedin.

Derivado del miedo las personas tomaron medidas que modificaron su rutina diaria, la mayoría de las personas manifestó la necesidad de proteger a los niños y adolescentes representando 37.8% limitando actividades escolares, 20.7% dejando de visitar parques y 30.6% dejando de asistir a mercados municipales.

Se establecieron modalidades virtuales, debido a los fluctuantes cambios en las estadísticas sobre el número de personas contagiadas. Los

colegios han intentado establecer modalidades híbridas, sin embargo, se han visto en la necesidad de restablecer la virtualidad en los estudios debido a la incertidumbre que aún impera ante las posibilidades y variaciones del virus COVID-19. Los aislamientos, encierros prolongados y toques de queda, manifestaron estados emocionales que seguirán latentes por mucho tiempo como la inseguridad y el nerviosismo.

El estrés se comprende desde distintas perspectivas al momento de analizar entrevistas, el elemento estresante se divide en varias situaciones que se intercalan en la vida de las personas, salud, dinero, trabajo y familia. La condición de adaptación se mostró en las nuevas formas de obtener los elementos antes mencionados, como, por ejemplo, clases virtuales para la continuidad de la formación académicas y trabajo en línea entre otros.

Las entrevistas de las personas concuerdan con Sandín, debido a las formas particulares de cada individuo y cómo manejan estados emocionales que se reflejan en la conducta y manifestaciones del nivel de estrés. Las variables sociales como las mencionadas anteriormente, presentan una oportunidad de análisis para observar al ser humano individual y colectivamente en situaciones

novedosas que le afectan de forma negativa en su diario vivir, como la pandemia por COVID-19.

Entre los elementos de adaptación del ser humano se encuentran las emociones como: (miedo y estrés). El estrés, como resultado de la modificación en rutinas diarias de las personas, el miedo a poder contagiarse, la incertidumbre económica y escolar de los niños entre otras. Se puede explicar desde la psicología, debido a qué, cognoscitivamente este tipo de estrés se percibe amenazante y retador. En la historia del ser humano se ha concretado como una forma de evolución y mejora en todas las áreas de vida.

De la misma forma, la conducta negativa surge al momento de no poder cumplir con condiciones o dinámicas sociales y el mal manejo de las emociones perturbadoras. Se puede comprender que los niveles de estrés se intensifican en las personas, al verse inmersos en situaciones donde no logran contrarrestar los retos impuestos por esta llamada nueva normalidad.

Conclusiones

El estrés como manifestación en la conducta, derivado de las emociones como miedo y tristeza con relación a la pandemia COVID-19 debe ser abordado y tratado a largo plazo dentro

de las enfermedades que se derivan de este, por el impacto negativo que puede ocasionar si no se maneja de manera consciente.

Las emociones juegan un papel importante dentro de la conducta de las personas, las reacciones físicas y comportamentales propias de situaciones de estrés extremo que fueron manifestadas debido a la pandemia COVID-19 específicamente con relación al año 2020, denota la necesidad de entender, comprender y orientar de forma correcta estados emocionales (miedo y tristeza), para mejorar el manejo de estrés y sus comportamientos y conductas tales como: impotencia, inseguridad y nerviosismo.

La conceptualización de las emociones se ve comprometida en las personas, debido a que muchas generalizan un estado emocional como miedo por estrés, esto es observable y se concluye en el desconocimiento de las emociones básicas, sorpresa, tristeza, desprecio, miedo, ira, alegría y repugnancia. Esto a su vez evita la resolución de situaciones a estados favorables, por el contrario, se aumenta el riesgo de actuar de forma negativa y los problemas en otras áreas de la vida incrementan. Haciendo una situación difícil y más complicada.

El miedo es recurrente ante la posibilidad de contraer COVID-19,

el imaginar qué podría acontecer, el fallecimiento de sí mismo o de alguien cercano entre otras posibles situaciones, incrementa un comportamiento de evitación y distanciamiento social. Sin tomar acción para mediar o manejar esta realidad se desencadenan reacciones de nerviosismo, inseguridad e impotencia generalizando en estrés.

Las personas se abstuvieron de actividades sociales, laborales y educativas, se desarrolló un incremento negativo en las relaciones familiares específicamente de pareja, algunas personas se reconocieron dentro de limitaciones y restricciones de horario. Se forzaron a buscar mecanismos de colaboración para sobrellevar situaciones de estrés con relación a las actividades laborales y escolares.

Derivado de las medidas implementadas, las personas comentaron que padecieron estados emocionales como miedo y tristeza, acompañados de manifestaciones físicas como estrés, si estas no se trabajan adecuadamente, pueden desencadenar trastornos más complejos como trastornos de ansiedad, estrés postraumático, ansiedad generalizada, la fobia social, psicosis y paranoia, entre otras, esto puede agravarse de no considerarse un problema de salud en general, esto se pudo

constatar puesto que, muchas personas comentaron estados emocionales negativos derivados del miedo. Si estas emociones básicas no son atendidas adecuadamente, pueden orientarse hacia permanencia de estos estados y agravarse en cuadros clínicos más complejos, debido a que el peligro inminente se encuentra en el entorno social, en la dinámica social misma.

Recomendaciones

Buscar información científica respecto a vacunación, puesto que, sigue siendo la mejor opción, esta acción es la única que logrará disminuir un estado crítico o lamentable en caso de contagio y a su vez representa una oportunidad, para evitar pensamientos negativos que manifiesten sentimiento de miedo o tristeza.

Las autoridades locales, municipales, cantonales y regionales deben de trabajar en conjunto en un sistema de comunicación que informe clara, oportuna y verazmente los beneficios de la vacunación para las personas que continúan con una negativa ante esta posibilidad.

La responsabilidad del cuidado personal, siguiendo las recomendaciones para prevenir esta enfermedad, sumado a la información científica relacionada a COVID-19, contribuirá a disminuir los estados de tristeza y miedo y sus manifestaciones como estrés

Referencias

- Alves Apóstol, J. L., Castro Viveiros, C. S., Ribeiro Nunes, H. I., & Raquel, F. D. (2007). la incertidumbre en la enfermedad y la motivación para el tratamiento en diabéticos tipo 2. *Enfermagem*, 1-10.
- Antón, F. (2017). Antropología del sufrimiento social. *Antropología Experimental No.17 texto 24*, 345-355.
- Cabrera, Eva, & Carbó, P.A. (2016). ¿Cómo hacer análisis cualitativo? utilizando La Grounded theory para conocer percepciones y construcciones sobre la violencia de género en la pareja por parte del sistema jurídico penal. *REPE: revista de enseñanza de la psicología: teoría y experiencia (2013)*, 8 (1), 1-23.
- Cossini, F. C., Rubinstein, W. Y., & Politis, D. G. (2017). ¿cuántas son las emociones básicas? estudio preliminar en una muestra de adultos mayores sanos. *Anuario de Investigaciones*, vol. XXIV, Universidad de Buenos Aires.
- Cuervo Martínez, A., & Izzedin Bouquet, R. (2007). Tristeza, Depresión y Estrategias de Autorregulación en Niños. *Tesis Psicológica*, núm. 2, Fundación Universitaria Los Libertadores.
- Dola, S., García, S., & Díez, M. (2005). *Autoestima, estrés y trabajo*. España: Mac Graw Hill.
- Durán, M. M. (2010). bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista Nacional de administración*, 71-84.
- Espinoza, A., Pernas, I., & González, R. d. (2018). Consideraciones teórico-metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, 607-717.
- Florencia, M. (2012). *Psicología del Estrés*. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires - Trabajo Práctico.
- Glaser, B., & Strauss, A. (1967). *The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research*. New York: Aldine publishing.
- Greenberg, L., & Paivio, S. (1999). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Guimarães, A. M., Neto, A. C., Vilar, A., Almeida, B. G., Feroseli, A. F., & Albuquerque, C. M. (2015). Transtornos de Ansiedade: Um Estudo de Prevalência Sobre las Fobias Específicas e a Importância da Ajuda Psicológica. *Caderno de Graduação - Ciências Biológicas E Da Saúde - UNIT / AL*, 3, 115-128.
- Herrera-Covarrubias, D., Coria-Avila, G., Muñoz-Zavaleta, D., Graillet-Mora, O., Aranda-Abreu, G., Rojas-Durán, F., . . . Ismail, N. (2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud. *Electronica de Neurobiologia*, 1-23.
- Izard, C. (1993). Organizational and motivational functions of discrete emotions. *M. Lewis, Handbook of emotions*. Nueva York, 631-641.
- Martínez, A., Piqueras, J., & Inglés, C. (1997). Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés. *Clínica Neuropsicológica Mayor, Alcantarilla (Murcia)*, 1-24.

- Naranjo, M. (2009). Una Revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación Vol. 33, No. 22*, 171-190.
- Regueiro, A. (23 de abril de 2021). *www.universidaddemalaga.com.edu*. Obtenido de Conceptos/talleres: <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
- Rodríguez Amparo, S. (2020). *El Miedo*. Atlantic City: Atlantic international university.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 141-157.
- Turpín, J. (2013). *Antropología del Cuerpo, Expresión de un tiempo*. Murcia: Universidad de Murcia–Tesis Doctoral.
- Vázquez, F. (1996). El análisis de contenido temático. Objetivos y medios en la investigación psicosocial. *Universitat de Barcelona*, 47-70.