

ANÁLISIS DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL EN TIEMPOS DE CUARENTENA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FENOB – UNA FILIAL CONCEPCIÓN. AÑO 2020

Rutilio Daniel Valiente Fernández¹

Resumen

El miedo, la preocupación y el estrés son respuestas normales en momentos en los que nos enfrentamos a la incertidumbre, o a lo desconocido o a situaciones de cambios o crisis, pero para los jóvenes puede ser aún más devastadora emocionalmente. Sentirse deprimidos, desesperanzados, ansiosos o enfadados durante la pandemia pueden ser señales de que necesitan mayor apoyo durante estos tiempos difíciles. Realmente el tema de salud mental de los jóvenes en estos tiempos de Pandemia del COVID19 se vuelve imprescindible ya que el confinamiento y aislamiento social echaron al suelo lo característico de esta etapa del ciclo vital que es salir, compartir con sus pares, etc; darle importancia a las emociones que manifiestan los jóvenes a diario en sus casas se volvió fundamental para no dejarlos solos y caer en ciertos trastornos mentales que podría ocasionar el encierro. El objetivo de esta investigación analizar la salud mental y emocional de los estudiantes de la Fenob – UNA Filial Concepción. El diseño fue observacional, el tipo de estudio descriptivo, de corte transversal, con enfoque cuantitativo. El universo se conformó por 160 estudiantes, se tomó como muestra 99 estudiantes. Las principales conclusiones obtenidas resaltan que varios estudiantes manifestaron síntomas de preocupación, características de estrés y aburrimiento en tiempos de cuarentena total, pero así también la voluntad y fuerza para sobrellevar y seguir adelante.

Palabras claves: salud mental - Covid-19 – Pandemia

¹ Psicólogo, Especialista en investigación científica, evaluación por competencias y docente universitario en la FENOB-UNA y en la Universidad Nacional de Concepción. rvaliente@fenob.una.py

ANALYSIS OF THE MENTAL AND EMOTIONAL HEALTH IN TIMES OF QUARANTINE OF THE STUDENTS OF THE FENOB - A SUBSIDIARY CONCEPTION. YEAR 2020

Rutilio Daniel Valiente Fernández

Abstract

Fear, worry and stress are normal responses in times when we are faced with uncertainty, or the unknown or situations of change or crisis, but for young people it can be even more emotionally devastating. Feeling depressed, hopeless, anxious, or angry during the pandemic can be signs that you need more support during these difficult times. Actually, the issue of mental health of young people in these times of the COVID19 Pandemic becomes essential since the confinement and social isolation threw down the characteristic of this stage of the life cycle which is to go out, share with their peers, etc; giving importance to the emotions that young people express daily in their homes became essential to not leave them alone and fall into certain mental disorders that could cause confinement. The objective of this research is to analyze the mental and emotional health of the students of Fenob - UNA Filial Concepción. The design was observational, the type of study descriptive, cross-sectional, with a quantitative approach. The universe was made up of 160 students, 99 students were taken as a sample. The main conclusions obtained highlight that several students manifested symptoms of concern, characteristics of stress and boredom in times of total quarantine, but also the will and strength to cope and move on.

Keywords: mental health - Covid-19 – Pandemic

Introducción

La OMS y las autoridades de salud pública de todo el mundo están actuando para contener el brote de COVID-19. Sin embargo, este momento de crisis está generando estrés en toda la población, especialmente en los adolescentes y jóvenes (1).

La adolescencia y juventud pueden ser una etapa complicada, y la pandemia del coronavirus (COVID-19) la puede hacer todavía más difícil. Los cambios en tu rutina y el encierro te obligan a adaptarte a formas diferentes de emplear tu tiempo.

Los colegios y universidades han cerrado o dejado de impartir clases presenciales, se han cancelado eventos y hoy debes de estar en casa para prevenir que te contagies y contagies a otros con este virus. Sabemos que te estás perdiendo momentos importantes y que extrañas ver a tus amigos, compañeros, ir al cine o practicar tu deporte favorito (2).

Es normal sentir miedo o ansiedad ante esta pandemia. El miedo es una función normal y hasta saludable que nos alerta de los peligros y nos ayuda a tomar decisiones para protegernos, por ejemplo, en este momento te ayuda a tomar la decisión de no reunirte con otras personas, de lavarte las manos y no tocarte la cara. Esto te ayuda no sólo a cuidar de ti mismo, sino de los demás.

Los psicólogos Mireia Orgilés y José Pedro Espada, profesores de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de la ciudad de Elche, coordinaron el primer estudio en España para examinar por primera vez el impacto emocional de la cuarentena en niños y jóvenes de Italia y España. Participaron 1.143 padres de niños de entre 5 y 20 años, respondiendo un cuestionario online en el cual informaron cómo el encierro en el hogar había afectado a sus hijos (4).

El 85.7% de los padres percibieron cambios en el estado emocional y el comportamiento de sus hijos durante la cuarentena. Los síntomas más frecuentes fueron: dificultad para concentrarse (76,6%), aburrimiento (52%), irritabilidad (39%),

inquietud (38,8%), nerviosismo (38%), sensación de soledad (31,3%), inquietud (30,4%) y preocupaciones (30,1%).

La Universidad Complutense de Madrid, en España, hizo un relevamiento con foco en la salud mental de la población durante el confinamiento. Sus conclusiones se asemejan a los resultados del relevamiento de un grupo de científicos de la facultad de Psicología de la Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales (UCES), en Argentina. Los indicadores de ambas entidades comulgan: los jóvenes entre 18 y 30 años experimentan mayor nivel de ansiedad, depresión y estrés en el encierro que el resto de los rangos etarios.

La pandemia y la cuarentena también afecta a la salud mental de todos; en primera instancia, los potenciales daños a la salud mental que resulten del coronavirus parecen irrelevantes al lado de la facilidad de contagio, la comorbilidad funcional que genere la infección y la tasa de mortalidad, así como el impactante perjuicio a las instituciones político-económicas del mundo, no obstante, los trastornos mentales se asocian, en el corto y largo plazo, de manera individual y social, a una pérdida de productividad, discapacidad y pérdida del bienestar, aumento de enfermedades orgánicas e incluso mortalidad prematura (5).

La pandemia ha obligado literalmente a todo el mundo a poner en pausa sus proyectos de vida, un fenómeno que quizás desde la pandemia de influenza española en 1918 o desde las guerras mundiales no se había experimentado. Sin duda, el distanciamiento, por sí solo, es ajeno a la condición humana (6).

La disrupción de la rutina, que suena irrelevante y en algunos casos atractivo, como cuando uno sale de vacaciones, es en este caso una posible fuente de malestar emocional que puede configurándose en verdaderos trastornos psicológicos y psiquiátricos y que, por tanto, requiere atención, principalmente en los jóvenes por la naturaleza misma y por la etapa que atraviesan dentro del ciclo de vida.

Diseño metodológico

Diseño de estudio: Observacional

Tipo de estudio: Descriptivo, de corte transversal, con enfoque cuantitativo.

Área de estudio: Facultad de Enfermería y Obstetricia Filial Concepción

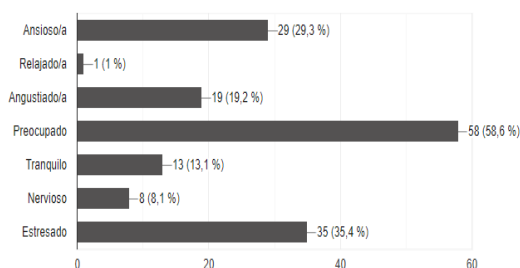
Población – Universo: Esta investigación tuvo como población a 160 estudiantes de ambas carreras, siendo la muestra 99 estudiantes que representa el 60% de la población.

Método; técnica e instrumento de recolección de datos: Para la recolección de datos se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento un cuestionario estructurado en línea, con preguntas cerradas considerando las variables. Una vez recogida la información se procedió al registro de datos mediante la utilización de programas informáticos extrayendo los porcentajes y gráficos.

Resultados

Desde que comenzó la cuarentena te sientes más: (puedes marcar hasta 2 opciones)

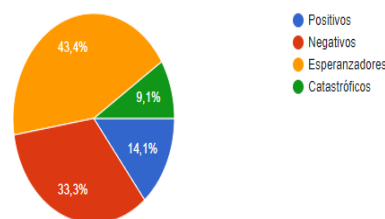
19 respuestas



Una mayoría de 58,6% dijeron estar muy preocupados desde que inicio la cuarentena, un 35,4% manifestó estar estresado y un 29,3% estar ansiosos.

Tus pensamientos en relación a la pandemia del COVID -19 son:

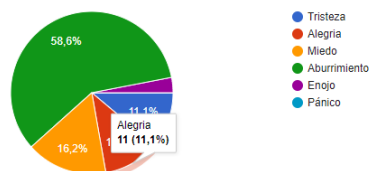
9 respuestas



Una mayoría de 43,4% dijeron tener pensamientos esperanzadores, un 33,3% manifestó negatividad y un 14,1,3% positividad.

• ¿Cuál es tu estado emocional mas frecuente en estos tiempos de cuarentena?

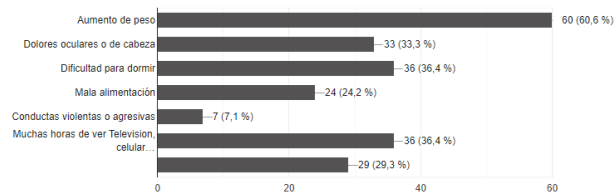
19 respuestas



Una mayoría de 58,6% dijeron su estado emocional más frecuente fue aburrimiento desde que inicio la cuarentena, un 16,2% manifestó miedo y un 11,1% alegría.

• Que cambios negativos está produciendo la cuarentena en tu organismo, en tus hábitos o en tu actuar diario (puedes marcar hasta 3 opciones)

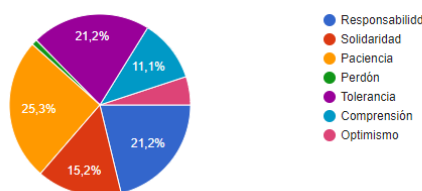
99 respuestas



Una mayoría de 60,6% dijeron aumentaron de peso, un 36,4% manifestó dificultad para dormir muchas horas frente al celular o Tv estar estresado y un 33,3% dolores de cabeza y oculares.

Qué valor positivo has incorporado en tu vida durante esta cuarentena?(puedes marcar hasta 2 opciones)

99 respuestas



Una mayoría de 25,3% dijeron ser más pacientes desde que inicio la cuarentena, un 21,2% manifestó ser más tolerante y responsable y un 15,2% ser más solidarios.

Relevancias a destacar

Realmente el tema de salud mental de los jóvenes en estos tiempos de Pandemia del COVID19 se vuelve imprescindible ya que el confinamiento y aislamiento social echaron al suelo lo característico de esta etapa del ciclo vital que es salir, compartir con sus pares, etc; darle importancia a las emociones que manifiestan los jóvenes a diario en sus casas se volvió fundamental para no dejarlos solos y caer en ciertos trastornos mentales que podría ocasionar el encierro.

Para este trabajo de investigación se tuvo la participación de 60% de estudiantes de Enfermería de la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la UNA Filial Concepción

Los estudiantes manifestaron en su mayoría estar preocupados por la situación de la Pandemia, pero a la vez esperanzadores a que habrá solución, además el estado emocional reinante entre los jóvenes estudiantes fue el aburrimiento seguido de miedo al Covid19; varios de ellos aumentaron de peso y dificultad para dormir como valores negativos durante esta cuarentena y otros en cambio aprendieron a ser más pacientes, tolerantes y responsables como positividad.

Conclusiones

Con esta investigación se pudo constatar que la mayoría de los jóvenes estudiantes de la Facultad de Enfermería y Obstetricia – UNA – Filial Concepción

manifestaron síntomas de preocupación y características de estrés y aburrimiento en tiempos de cuarentena por la pandemia del COVID-19.

El aprendizaje de las capacidades para experimentar emociones positivas, a partir del encuentro y el intercambio con otros jóvenes, funciona como un recurso necesario para el desarrollo del proceso resiliente en este particular período de crisis global (6).

Cada persona en estos tiempos se tiene que reconvertir, tiene que poder replantearse cada situación; adultos, adolescentes y jóvenes tienen que rearmarse, reconstruirse, pensar en cómo transformar el miedo y la ansiedad en acción. Todo lo que la tecnología hoy nos provee es ayuda a poder seguir en contacto con lo que nuestro cerebro necesita para estar bien y para promover emociones positivas”. “El desafío global más grande que tenemos hoy día es fomentar la cognición social en tiempo de distanciamiento social”.

Por último, es necesario destacar la importancia de la familia para sobrellevar estos tiempos de confinamiento y velar por la buena salud mental de los niños y jóvenes que por características propias de la vida les resulta más difícil asimilar todo lo que está ocurriendo a nivel mundial, y así evitar que estos puedan caer en ciertos vicios o patologías que podrían afectar su vida a futuro.

Referencias Bibliográficas

1. Organización Mundial de la Salud . Promoción de la salud mental: conceptos, evidencia emergente, práctica: informe compendiado. Ginebra:Autor.2004
2. Ministerio de Salud Argentina – 1/04/20 covid-19-recomendaciones-salud-mental-ninos-ninas-adolescentes-contexto-pandemi UNICEF – 25/03/20 <https://www.unicef.org/es/coronavirus/seis-maneras-en-que-padres-y-madres-pueden-ayudar-sus-hijos-durante-coronavirus>
3. Sociedad de Psiquiatría Infantil de España – 16/03/20 [Spi-aep-recomendaciones_para_niños_y_sus_familiares_sobre_la_pandemia_de_coronavirus.pdf](#) – Adobe Acrobat Reader DC
4. Universidad Miguel Hernández de Elche (España) – 20/04/20 <https://comunicacion.umh.es/2020/04/20/el-89-de-los-ninos-espanoles->

presentan alteraciones en el comportamiento durante la cuarentena según un estudio.

5. Pineda, M. Caracterización de una población de adolescentes en vulnerabilidad social desde la perspectiva de la resiliencia. Tesis para optar al título de Psicólogo, Universidad de Chile. 2004
6. Torales J, O'Higgins M, Castaldelli-Maia JM, Ventriglio A. The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *Int J Soc Psychiatry*. 2020 Mar 31;20764020915212. PubMed PMID: 32233719. Epub 2020/04/03.