

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO

URRELO

Facultad de Psicología

**LA PANDEMIA COVID-19 Y SU IMPACTO EN EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO.**

Trabajo de investigación para optar el grado de Bachiller en Psicología

Autores:

Becerra Cacho Luis Saúl

Ruiz Cabanillas, Belcy Vannesa

Cajamarca - Perú

Marzo, 2020

TABLA DE CONTENIDOS

1.	3
2.	4
3.	5
4.	8
4.1.	8
4.2.	8
5.	9
5.1.	9
5.2.	13
5.3.	17
6.	21
7.	22

1. RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como propósito describir el impacto de los estresores por Covid 19 sobre el bienestar psicológico en el contexto de la pandemia que afronta el mundo desde finales del 2019. Con este propósito se realizó una revisión bibliográfica de artículos acerca del impacto Covid 19 y de otras pandemias, para poder determinar los factores estresores, cómo estos factores afectan a la salud mental de las personas, y cómo se relacionan con el concepto de bienestar psicológico. Se concluye que existe una relación teórica negativa de los factores estresores como son el riesgo de contagio, las pérdidas económicas, el estigma social, los cambios drásticos de las actividades sociales cotidianas y sobre las dimensiones del bienestar psicológico eudaimónico en el contexto de la pandemia por Covid 19.

2. PRESENTACIÓN

La pandemia del coronavirus COVID 19 se ha extendido por todo el mundo llegando a afectar considerablemente al territorio peruano, los factores estresantes asociados a su brote representan una amenaza para la salud, por lo que es de gran interés indagar el impacto de la pandemia sobre la salud mental de las personas. Sin embargo, debido a la novedad del evento, la literatura que establece la mencionada relación resulta todavía escasa. Por tanto, a través de la presente revisión teórica se pretende ofrecer un alcance de los conceptos relevantes relacionados al COVID 19 así como de aquellos factores estresantes que afectarían sobre el bienestar psicológico. En tal sentido, se procedió a realizar una recopilación bibliográfica acerca de conceptos, modelos teóricos y trabajos empíricos que brinden evidencias sobre cómo el bienestar de las personas se ve afectado por los eventos estresantes propios de un estado de pandemia.

3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.

A inicios del presente año la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la pandemia mundial del Covid 19, debido a que un nuevo virus procedente de Wuhan en China se ha esparcido en la gran mayoría de países del mundo. Aunque nuestro país no tiene vuelos directos a China, el virus arribó proveniente de Europa y Estados Unidos confirmándose el primer caso en nuestro territorio el 5 de marzo del presente año [MINSAL], (2020).

Debido a la rápida propagación y la letalidad del nuevo coronavirus el gobierno peruano declaró el estado de emergencia sanitaria a nivel nacional, llevando a cabo una serie de medidas para disminuir la transmisión del virus Covid-19 entre la población. Dentro de las medidas tomadas encontramos el confinamiento obligatorio, el cierre de las fronteras del país, el cierre de lugares de aglomeración, como colegios, centro de trabajos no esenciales, iglesias, entre otros; así como la realización de guías para la prevención del contagio (Presidencia del Consejo de Ministros, 2020a).

Pese a los esfuerzos de contener el avance del virus en nuestro país, el Perú es uno de los países más afectados a nivel mundial debido al colapso del sistema sanitario, una economía mayoritariamente informal (71%), el hacinamiento en hogares y mercados. Todos estos últimos fueron factores que evitaron que las medidas adoptadas pudieran tener el efecto esperado (BBC, 2020), siendo así, que para inicio del mes de julio el país sumaba más de medio millón de casos confirmados y aproximadamente 10 000 muertes, ubicándose en el tercer lugar a nivel de América y quinto a nivel

mundial [OMS], (2020). Del mismo modo, la pandemia ha ejercido un fuerte impacto a nivel económico, generando una disminución del PBI [BCRP], (2020), aumento de la pobreza y desempleo (Mesa de Concertación para la Lucha contra la Pobreza, 2020), teniendo el Perú el pronóstico económico más negativo entre todos los países de Latinoamérica [FMI], (2020).

A nivel local las autoridades de Cajamarca se habían mostrado preocupadas por el levantamiento de la cuarentena obligatoria a mediados del mes de julio, indicando que en la región el impacto sobre la población ha sido mucho menor que en la capital y al terminarse el confinamiento se teme una posible escalada de los casos de contagios que colapsaría el sistema sanitario local (Municipalidad Provincial de Cajamarca, 2020). Finalmente se realizó una cuarentena focalizada a partir del 26 de julio en la provincia de Cajamarca debido al incremento de casos (Presidencia del consejo de ministros, 2020b), prolongándose de esta manera el tiempo de aislamiento social en el que vive la población. Considerando que la región de Cajamarca destaca a nivel nacional en pobreza [INEI], (2019), se puede esperar un impacto sobre la salud mental debido al temor al Covid 19 en los próximos meses.

La imprevisible aparición de la pandemia ha sobrepasado los recursos y capacidades del estado peruano para controlarlo, convirtiéndose en una crisis circunstancial, ya que según Slaikeu (1996) este tipo de crisis no son usuales dentro del ciclo vital normal de las personas. Además, conllevan variados factores estresantes asociados, que son potencialmente amenazantes sobre la salud mental de la población en general (Hamouche, 2020).

En comparación con otros años, se ha observado que el estrés sufrido en el mundo es mayor en el 2020 (Twenge y Joyner, 2020). Los primeros estudios realizados en China indican que la población ha experimentado angustia, síntomas de depresión, ansiedad y estrés (Wang et al. 2020). Incluso el personal médico había sido afectado psicológicamente (Badahdah, Khamis y Mahyjar, 2020). Estos problemas se ven influenciados por el temor a que las condiciones locales no sean suficientes, perder el empleo o contraer la enfermedad (Qiu et al. 2020). Este tipo de evidencias ha llevado al Ministerio de Salud (MINSA) apruebe guías técnicas para el cuidado de la salud mental de la población en general y del personal de salud en función de las recomendaciones de la OMS para prevenir los riesgos a sufrir estrés, depresión entre otros (MINSA, 2020a; MINSA, 2020b).

Sin embargo, hasta la fecha de la elaboración de esta investigación no se ha podido identificar publicaciones sobre el impacto de la Covid- 19 sobre la salud mental en la población nacional, menos local. Además, las investigaciones internacionales apuntan al estudio de este impacto en función de las enfermedades, lo cual no permite recabar datos de la condición funcional de las personas en este contexto. Considerando que la salud no es solamente la ausencia de enfermedad si no también el funcionamiento positivo de las personas (OMS, 1948) que conlleva a un bienestar psicológico. Si bien el bienestar psicológico puede ser visto como la percepción de satisfacción y de felicidad que uno tiene en su vida (Diener y Ryan, 2009), la perspectiva eudaimónica de Carol Ryff (1989) la relaciona con el funcionamiento positivo, yendo más allá de los afectos positivos o negativos. Los componentes de este

funcionamiento son la autoceptación, las relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósitos de vida, variables que ofrecen una panorámica de mayor complejidad acerca del impacto de los factores estresantes por Covid que únicamente la perspectiva de enfermedad.

Por tanto, el presente trabajo tiene como propósito explicar en qué medida los factores estresores debido al Covid 19 afectan el bienestar psicológico de las personas.

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo general

Describir el impacto de los factores estresores sobre el bienestar psicológico en el contexto de la pandemia del Covid 19.

4.2. Objetivos específicos

- Determinar cuáles son los factores estresores por Covid 19.
- Identificar literatura empírica que sustente la influencia de los factores estresores de las situaciones de pandemia en la salud mental.
- Relacionar los efectos de los factores estresores por Covid 19 con el bienestar psicológico.

5. REVISIÓN DE LITERATURA

5.1. La pandemia del COVID 19 y sus factores estresantes

5.1.1. ¿Qué es el COVID 19?

Es el nombre de la nueva especie de coronavirus descubierto relacionado con el síndrome respiratorio agudo severo que surgió en la ciudad de China de Wuhan a finales del 2019 (Sars-CoV 2), (Gorbalenya et al. 2020). Al expandirse por más de 114 países el director general de la OMS declaró el estado de pandemia el 11 de marzo del 2020. (OMS, 2020b).

Según el MINSA (2020b) el Covid 19 es un virus que se transmite entre personas por medio de gotas y aerosoles que se desplazan por el aire proveniente de la boca o la nariz de las personas que han sido previamente infectadas por el virus. La persona queda infectada cuando estas gotitas entran en contacto con la boca, ojos o nariz, por ejemplo, al tener las manos contaminadas y llevarlas a la boca o a los ojos, permitiendo que el virus ingrese al organismo. El virus tiene un periodo de incubación de 5 a 6 días siendo así que los síntomas se presentan a la semana después de haberse contagiado, la transmisibilidad se da incluso hasta las dos semanas, por lo que es posible contagiar sin haber presentado síntomas. la sintomatología ante el contagio del virus es variada, desde asintomáticos, casos leves con tos, fiebre y congestión nasal hasta casos moderados y severos donde existen complicaciones por neumonía, cambios de la presión arterial y desbalances torácico abdominales. La prevalencia de la sintomatología se distribuye en un 80% de casos leves y moderados, pasando a 13.8%

cuadros severos y 6.2% presentan cuadros críticos. Además, existen grupos de riesgo en la población como por ejemplo los adultos mayores, personas que ya cuentan con otras enfermedades como diabetes, enfermedades cardíacas, hipertensión, problemas en los pulmones, cáncer o que tengan el sistema inmune deprimido.

En el Perú se reportó el primer caso se reportó el 5 de marzo proveniente del continente europeo. Hasta finales del mes de julio el Covid 19 en el Perú cuenta con una tasa de incidencia de 11.37% por cada 1000 y una letalidad del 4.76%. a nivel local su tasa de letalidad del 3.77% (MINSA, 2020a).

5.1.2. Factores estresantes asociados al Covid 19

Antes de señalar qué factores estresantes están asociados al Covid 19, consideramos pertinente precisar qué se entiende por pandemia y factor estresante.

Las epidemias son enfermedades que impactan a gran parte de la población, convirtiéndose en crisis sanitarias ya que ponen en riesgo la vida, ya que pueden generar gran cantidad de enfermos y muertos. El impacto depende de dos factores importantes las cuales son la magnitud de la epidemia y las condiciones de vulnerabilidad de la población ya que, en cualquier crisis producida por emergencias, los factores protectores suelen ser mermados mientras que las problemáticas preexistentes son exacerbadas. (OPS, 2016)

Se denomina estresores a las condiciones crónicas o situaciones ambientales que exceden la capacidad adaptativa de un individuo amenazando el bienestar físico

y/o psicológico (Grant, Compas, Stuhlmacher, Thurm, McMahon y Halpert, 2003; Cohen, 2000) en este caso a causa de la pandemia Covid 19.

En cuanto a los factores estresantes, a lo largo de la vida las personas están expuestas a diversos eventos que nos inducen a adaptarnos, tales como pasar por la adolescencia, formar una familia, enfrentar un divorcio o la muerte de nuestros seres queridos. Estos eventos se dan normalmente como parte del desarrollo de los individuos en diversas etapas de la vida. (Erickson, 1978 citado por Slaikeu 1996). Por otro lado, hay otro tipo de eventos que no corresponden a una etapa específica de la vida de los individuos y cuya naturaleza corresponde a eventos extraordinarios e imprevisibles teniendo un potencial impacto sobre una población, entre estas tenemos guerras, plagas, catástrofes ambientales, crisis económicas o epidemias. (Slaikeu, 1996).

De acuerdo a Cortez (2002), se deben de cumplir cuatro condiciones para que estos eventos estresores se conviertan en una crisis:

La primera es que sea un suceso que no ocurre frecuentemente en la vida cotidiana de las personas.

Que genere un desequilibrio del bienestar físico y psicológico.

Inestabilidad económica y social de una población.

Y finalmente este evento sobrepasa los recursos propios de la sociedad por lo que para salir de la crisis requieren el apoyo externo, como es el caso de ayudas humanitarias, leyes y decretos nacionales que mitiguen su impacto.

Según Hamouche (2020) la epidemia de Covid 19 expone a las personas a una serie de factores tales como:

- La percepción de amenaza al riesgo de contagio
- La duración de la cuarentena y el confinamiento
- El estigma y la exclusión social
- Pérdida económica y la inseguridad laboral

A parte de los anteriormente mencionados Holmes y Rahe (1976) consideraban como acontecimientos vitales estresantes a eventos relacionados a la enfermedad o muerte de un ser querido; los cambios laborales, ya sea pérdida del empleo, cambios de las condiciones laborales y de situación económica; los cambios en las actividades sociales o las condiciones de vida; y las relaciones familiares.

Estos factores estresantes se pueden visualizar en los cambios producidos con los decretos de emergencia del estado peruano para reducir los contagios por COVID 19. Se implementaron medidas para la suspensión de derechos fundamentales, como son de tránsito y de reunión, exigiendo a las personas mantenerse en sus hogares a menos que fuese necesario salir, evitar reuniones normales como fiestas, eventos, reunirse en plazas o parques, asistir a la iglesia o asistir a clases (MINSA 2020a). Esto implica cambios profundos en la dinámica normal social de los peruanos. Así mismo

durante la cuarentena se suspendieron actividades económicas no esenciales y el cierre de fronteras, esto tuvo un impacto inmediato sobre el crecimiento económico. Para el mes de mayo la economía nacional se había contraído con respecto al año pasado. Hasta el mes de mayo el Banco central de reserva ha registrado una caída del PIB del 2.8% positivo pasando al -32.8% (BCRP, 2020). En el mismo periodo de tiempo se ha visto un incremento de la pobreza monetaria subiendo del 20.2% al 29.5%, aumento del desempleo entre otros (MCLCP, 2020). Siendo así que el FMI (2020) pronostica que el Perú tendrá la mayor caída del PIB de toda la región latinoamericana.

5.2. Estudios empíricos respecto al impacto de las pandemias sobre la salud mental

El 31 de enero del 2020 Qiu, et al. (2020) realizaron la primera encuesta nacional de la escala de angustia psicológica en China, donde participaron 52 730 personas de 36 provincias, encontrando que aproximadamente el 35% de los encuestados experimentaron angustia, siendo las más afectadas las mujeres. Del mismo modo las personas mayores de 60 obtuvieron puntajes mayores en la escala seguidos por los adultos jóvenes, explican a la vez que estos resultados se dan debido a que los adultos corren mayor riesgo de complicaciones y, por su parte, los adultos jóvenes obtienen mayor información acerca de la pandemia usando las redes sociales. Según estos autores la angustia de la población fue influenciada por factores tales como la disponibilidad de camas, recursos hospitalarios, medidas preventivas y de promoción de la salud en su país.

Otro estudio realizado en China por Wang, Pan, Wan, Tan, Xu, Ho y Ho (2020), midió el impacto psicológico y el estado de salud mental en función de los niveles alcanzados en 3 subescalas de depresión, ansiedad y estrés de 1210 encuestados en 194 ciudades de China continental. Con respecto al impacto psicológico se halló que un 16.5% de los encuestados informaron síntomas depresivos moderados a severos; el 28.8% presentaron síntomas de ansiedad moderada a severa y el 8.1% tenían niveles de estrés moderado a severo. A la vez en relación a los datos sociodemográficos encontraron que las mujeres con quienes sufrieron mayor impacto al brote y evidenciaron un detrimento en su estado de salud mental mayor.

Gao y sus colaboradores (2020) realizaron un estudio en la ciudad de Wuhan donde se evaluó la prevalencia de problemas de salud mental y su relación con la exposición a las redes sociales en personas mayores de 18 años, encontrando primeramente una prevalencia conjunta de depresión y ansiedad del 46% de los encuestados, además el 80% de los participantes en la encuesta afirmaban haber tenido exposición a las redes sociales. Finalmente se encontró una relación positiva entre la ansiedad y altos niveles de exposición a las redes sociales.

Fuera de China Badahdah, Khamis y Mahyjari (2020) realizaron una encuesta en línea con la finalidad de conocer el efecto del Covid 19 sobre la salud mental de los médicos que trabajan en distintos centros de salud de Omán, la encuesta consistió en la aplicación de 3 escalas para medir el estrés(PSS-10), el trastorno de ansiedad generalizada (GAD-7) y el índice de bienestar de la OMS (who-5) encontrando los

médicos mujeres habían sufrido un impacto mayor que los hombres en su salud mental, y que los médicos mayores experimentaron menos estrés que los médicos más jóvenes.

En la ciudad de Milán, Italia Pancani, Marinucci, Aureli y Riva (2020) investigaron cuatro consecuencias negativas del aislamiento que son depresión, indignación, alienación e impotencia por la cuarentena sobre una muestra de 1235 individuos a través de una encuesta por internet, obteniendo como resultado que la relación entre la duración del aislamiento y las consecuencias negativas no era significativa, sin embargo el efecto sí fue significativo en los participantes que viven en áreas donde el número de contagios no era altos.

En EEUU Twenge y Joiner (2020) realizaron un estudio comparativo de dos muestras, la primera obtenida de los resultados de la Encuesta Nacional de Salud del 2018 (NHIS) y una muestra de 2032 adultos en abril del 2020, en ambas la muestra presentaba características sociodemográficas similares y se utilizó la escala de estrés Kessler-6, encontrando un aumento del 3.4% al 27.7% de personas con estrés grave y aun aumento del 22% al 70.4% de personas con estrés moderado a serio.

Durante la epidemia de Ébola en Sierra Leona durante los años 2014 y 2015 Kamara y colaboradores (2017) realizaron una investigación acerca del cuidado de la salud mental en una clínica donde se atendió a 143 pacientes, de los cuales el 50% habían sufrido depresiones leves, trastornos de ansiedad y duelo, además de 30 pacientes que tenían síntomas psicóticos. El 5% habían sobrevivido a la infección del ébola, mientras que un 13% tenía familiares que habían muerto por la enfermedad.

Además, ante la muerte de los familiares habían experimentado dificultades económicas.

Lee, Chan, Chau, Kwok, y Kleinman, (2005) investigaron las experiencias de estigma relacionado al SARS en un complejo de habitacional llamado Amoy Gardens en Hong Kong, la investigación se realizó con 903 participantes residentes de tal complejo durante el brote de la epidemia en 2003. Obtuvieron como resultados que el estigma afectó a la mayoría de los residentes y se manifestó en formas distintas de rechazo, tales como insultos, marginaciones, discriminaciones en distintos ámbitos, desde laborales, sociales e incluso en los servicios de salud. Luego del brote de la epidemia, el estigma disminuyó, pero no desapareció por completo.

Maunder et al. (2006) realizaron una investigación en los hospitales de Toronto Canadá sobre el impacto psicológico y ocupacional del síndrome respiratorio agudo grave (SARS), sobre una muestra de 768 trabajadores de la salud, encontrando estrés, estrés postraumático y burnout, lo que redujo el contacto de personal con los pacientes producto del estrés.

De lo antes descrito, se puede inferir que los estudios empíricos sobre el efecto de las pandemias en la salud mental de las personas se han circunscrito exclusivamente hacia los indicadores mórbidos tales como: ansiedad, depresión y estrés. Sin embargo, considerando la amplitud del concepto de salud mental, también es importante indagar en qué medida los eventos estresantes que caracterizan a las pandemias pueden afectar los indicadores funcionales de la salud mental, específicamente el bienestar

psicológico. Sobre esta última relación es la que nos ocuparemos en el siguiente apartado.

5.3. Impacto de los factores estresantes por Covid 19 sobre el bienestar psicológico

5.3.1. El bienestar psicológico

La definición de salud que da la OMS (1948) como: «...un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades», revela un cambio de paradigma, pues hace énfasis en la idea de salud positiva, siendo así que el bienestar psicológico se puede ver como el estado de felicidad pleno (hedonismo), es decir cuando las personas presentan efectos positivos, o el bienestar como la capacidad de poder desarrollar el potencial de uno mismo (eudaimónico) (Vásquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009).

Desde la perspectiva hedonista, Diener y Ryan (2009) explican que el bienestar se define como el sentido de felicidad y satisfacción que uno tiene en la vida. Este tipo de bienestar se manifiesta en juicios y afectividad positiva, lo cual implica que es una auto evaluación de cuán satisfecho considera la persona que está con su vida, y de las sensaciones de satisfacción que se experimenta en el día a día, de tal forma que no tener bienestar sería la experimentación de sentimientos negativos y falta de satisfacción con nuestra vida y un juicio negativo del sentido de esta. Sin embargo, trabajar con las percepciones de sentimientos negativos y positivos conllevan el problema de que no

correlaciona inversamente como se esperaría en el largo plazo, y además dependen de la valoración personal subjetiva (Diener, 1984)

Para Ryff (1989) el bienestar psicológico está relacionado al funcionamiento psicológico positivo y no solamente a los afectos positivos y negativos, o a la satisfacción siendo así que describe tal funcionamiento operacionalizado en seis dimensiones las cuales son:

Autoaceptación: Poseer una actitud positiva hacia sí mismo, aceptando diversos aspectos de sí ya sean buenos o malos, incluyendo aspectos de su vida pasada.

Relaciones positivas con otros: Implica tener relaciones satisfactorias con los demás, tener la capacidad de mostrar empatía, sentimientos, intimidad y comprensión, así como entender el dar y recibir.

Autonomía: Da énfasis a la autodeterminación, la independencia, a la capacidad de regular el propio comportamiento y de pensar por sí mismos resistiendo incluso la presión de los demás evaluándose a sí mismo a partir de estándares personales.

Dominio del entorno: hace referencia a la capacidad de gestionar el ambiente que les rodea, hacer un uso efectivo de las oportunidades que se presentan, además de crear o elegir situaciones que satisfagan sus necesidades.

Propósito de vida: implica el hecho de tener intenciones, sentido de dirección y objetivos en la vida, contribuye a la sensación de que la vida tiene un significado.

Crecimiento personal es la necesidad de actualizarse y desarrollar el potencial, enfrentando nuevos desafíos o tareas acorde a los diferentes periodos de nuestras vidas.

5.3.2. Impacto de los factores estresantes sobre el bienestar psicológico en el contexto de Covid 19.

Para que exista un bienestar psicológico es imprescindible condiciones que favorezcan al funcionamiento positivo de la persona (Ryff, 2014) tanto físico mental y social (OMS, 1948). Estas condiciones se han visto afectadas por la llegada del Covid 19 al país.

En el Perú el impacto del Covid 19 viene siendo uno de los mayores a nivel mundial, ya que está dentro de los seis primeros países en contagios y fallecimientos (OMS, 2020), con la peor caída del crecimiento económico a nivel de Latinoamérica (FMI, 2020) y las políticas restrictivas del gobierno para poder contener la propagación del virus que no han tenido los resultados esperados.

Estas condiciones adversas generan un detrimento en las posibilidades de llevar una vida satisfactoria. Primero porque la alta tasa de contagio en nuestro país puede hacer que las personas mantengan una perspectiva negativa del poco control sobre el entorno y una pérdida del sentido de la vida como se ve en los casos de depresión, ansiedad y estrés en otros países (Wang et al 2020: Qiu et al., 2020: Twenge y Joiner, 2020).

La cuarentena y el aislamiento disminuyen el contacto social físico ya sea en reuniones o ambientes donde se desarrolla normalmente las interacciones sociales como los ambientes de trabajo, estudios o espacios urbanos de congregación habitual de la población, quedando estos desplazados a la interacción virtual como son las clases a distancia, el teletrabajo o la comunicación mayoritaria a través de las redes sociales (MINSA, 2020b). Todos estos cambios en la dinámica social normal pueden conllevar a que los individuos tengan dificultades para tener relaciones positivas.

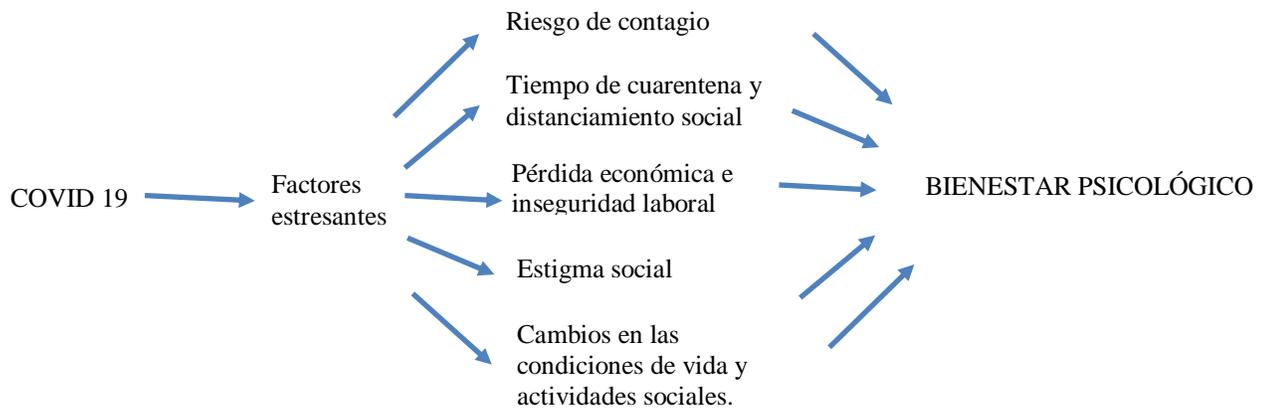
Así mismo, las trabas para generar recursos económicos es una limitante que puede llevar a las personas a dejar de lado proyectos de vida diversos, tales como estudiar, emprender negocios, viajes, entre otras actividades condicionando así el crecimiento personal, este efecto es mayor en regiones como la de Cajamarca cuyo departamento ya lideraba el primer lugar pobreza monetaria en el Perú antes de la llegada de la pandemia (INEI, 2019).

Otro factor es el estigma dejado sobre las personas contagiadas. Durante la pandemia de SARS algunas personas, contagiadas o pertenecientes a zonas donde los contagios y muertes habían sido mayores, habían encontrado rechazo por parte de amistades, servicios comerciales o atención médica, algunas personas decidieron incluso ocultar el hecho de haber sido contagiados o indicar que vivían en zonas de alto riesgo de contagio (Lee et al. 2005). El estigma social dejado sobre las personas contagiadas tiene la posibilidad de generar actitudes negativas hacia uno mismo afectando la autoaceptación de los individuos.

Es así que esta crisis de Covid 19 afecta el funcionamiento positivo pleno de las personas que les permita alcanzar un bienestar psicológico adecuado especialmente en regiones como la de Cajamarca donde persiste la cuarentena y la pobreza monetaria es la más elevada del país.

Figura 1

Impacto de los factores estresantes por Covid 19 sobre el bienestar psicológico.



6. CONCLUSIONES

La pandemia por Covid 19 es un evento estresor extraordinario que ha sobrepasado la capacidad de respuesta de nuestro país siendo el Perú uno de los países más afectados a nivel mundial en distintas áreas, tanto de sanitaria, económica y social.

En contexto de Covid 19 presenta una variedad de factores estresores sobre nuestra población los cuales son la duración de la cuarentena, el riesgo de contagio, las

pérdidas económicas y de inseguridad laboral, el estigma social y los drásticos cambios en las actividades sociales cotidianas de la población local.

De forma teórica las características de los factores estresantes antes mencionados tienen una relación negativa con las dimensiones del bienestar psicológico.

Debido a la naturaleza teórica de la presente investigación, es necesario complementar la información de este estudio con datos de campo que puedan contrastar la relación entre los factores estresantes y el bienestar psicológico en el contexto de Covid 19 en la ciudad de Cajamarca, y ya que la pandemia mundial es un evento excepcional, tales estudios de campo y programas de prevención e intervención. Es un valioso aporte al cuerpo de conocimiento de la ciencia psicológica, conocimientos que pueden ser utilizados como referente en futuras investigaciones, creaciones de programas de prevención e intervención.

7. REFERENCIAS

Banco Central de Reserva del Perú (13 de agosto de 2020). Producto bruto interno y demanda interna (Variaciones porcentuales anualizadas con respecto a similar periodo en el año anterior) [Libro de Excel]. Recuperado de <https://www.bcrp.gob.pe/en/publicaciones/nota-semanal/cuadros-estadisticos.html>

BBC News Mundo. (Productor) (2020). Coronavirus en Perú: 4 razones que explican la cantidad de casos a pesar de la cuarentena. [Video]. De <https://www.youtube.com/watch?v=hBXMhuGqcAg>

- Badahdah, A, Khamis, F. y Mahyijari, N. (2020). The psychological well-being of physicians during covid-19 outbreak in Oman. *Psychiatry research*, 289, 113053. Publicación anticipada en línea. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113053>
- Cohen, R. (2000). *Mental health service in disaster: Manual for humanitarian workers*. Mexico: Editorial El Manual Moderno.
- Cortez, E. (2002). La percepción psicológica del riesgo y del desastre. Fundación para la gestión de riesgos: Colombia. Recuperado de <https://carris.files.wordpress.com/2010/11/la-percepcion-psicologica-del-riesgo-y-el-desastre.pdf>
- Diener, E. (1984). Subjective Well- Being. *Psychological Bulletin*, 95(3) 542-875. Recuperado de: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2162125
- Diener, E. y Ryan, K. (2009). Bienestar subjetivo: una descripción general. *Revista Sudafricana de Psicología*, 39 (4), 391–406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Fondo Monetario Internacional (26 de junio de 2020). Perspectivas de américa latina y el caribe: una pandemia que se intensifica. Recuperado de <https://blogs.imf.org/2020/06/26/outlook-for-latin-america-and-the-caribbean-an-intensifying-pandemic/>
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., y Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PloS one*, 15(4), e0231924. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Gorbalenya, A., Baker, S., Baric, R., de Groot, R., Drosten, C., Gulyaeva, A., Haagmans, B., Lauber, C., Leontovich, A., Neuman, B., Penzar, D., Perlman,

- S., Poon, L., Samborskiy, D., Sidorov, I., Sola, I., y Ziebuhr, J. (2020). The species Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: classifying 2019-nCoV and naming it SARS-CoV-2. *Nature Microbiology*, 5(4). <https://doi.org/10.1038/s41564-020-0695-z>
- Grant, K. E., Compas, B. E., Stuhlmacher, A. F., Thurm, A. E., McMahon, S. D., y Halpert, J. A. (2003). Stressors and child and adolescent psychopathology: moving from markers to mechanisms of risk. *Psychological bulletin*, 129(3), 447–466. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.3.447>
- Hamouche S. (2020). COVID-19 and employees' mental health: stressors, moderators and agenda for organizational actions. *Emerald Open Research*, 2, 15. <https://doi.org/10.35241/emeraldopenres.13550.1>
- Holmes, T., y Rahe, R. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- Huang, Y. y Zhao, N. (2020). Trastorno de ansiedad generalizada, síntomas depresivos y calidad del sueño durante el brote de COVID-19 en China: una encuesta transversal basada en la web. *Investigación en psiquiatría*, 288, 112954. <https://doi.org/10.1016/J.Psychres.2020.112954>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2019). *Evolución de la pobreza monetaria 2007-2018: Informe Técnico*. Recuperado de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1646/libro.pdf
- Kamara, S., Walder, A., Duncan, J., Kabbedijk, A., Hughes, P. y Muana, A. (2017). Cuidado de la salud mental durante el brote de la enfermedad del virus del ébola en Sierra Leona. *Boletín de la Organización Mundial de la Salud*, 95(12), 793-852. <https://doi.org/10.2471/BLT.17.195735>

- Lee, S., Chan, L., Chau, A., Kwok, K., & Kleinman, A. (2005). The experience of SARS-related stigma at Amoy Gardens. *Social science & medicine (1982)*, *61*(9), 2038–2046. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.04.010>
- Maunder, R., Lancee, W., Balderson, K., Bennett, J., Borgundvaag, B., Evans, S., ... Wasylenki, D. (2006). Long-term psychological and occupational effects of providing hospital healthcare during SARS outbreak. *Emerging Infectious Diseases*, *12*(12), 1924-1932. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/10763554_The_Immediate_Psychological_and_Occupational_Impact_of_the_2003_SARS_Outbreak_in_a_Teaching_Hospital
- Mesa de Concertación para la Lucha contra la Pobreza (2020). Informe nacional sobre el impacto del covid-19 en las dimensiones económica, social y en salud en el Perú. Recuperado de <https://www.mesadeconcertacion.org.pe/publicaciones?titulo=&anio=2020>
- Ministerio de Salud. (2020a). *Alerta epidemiológica ante la transmisión de covid-19 en el Perú*. Recuperado de: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/582356/AE015.pdf>
- Ministerio de Salud (2020b) *Guía técnica para el cuidado de la salud mental de la población afectada, familias y comunidad, en el contexto del covid-19*. Recuperado de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5001.pdf>
- Municipalidad Provincial de Cajamarca. (28 de junio de 2020). Pronunciamiento: Ante las graves circunstancias que afectan la vida de los cajamarquinos, y en su salvaguarda, exige a la Presidencia del Consejo de Ministros, modificar el DS No. 116 – 2020 – PCM, para incluir a Cajamarca dentro de las regiones que deben mantener las medidas de aislamiento social obligatorias. Recuperado de

<https://web.facebook.com/andresvillarcajamarca/photos/a.546362282154611/1815021375288689/?type=3>

Organización Mundial de la Salud. (1948). ¿Cómo define la OMS la salud?
Recuperado de: https://www.who.int/topics/mental_health/es/

Organización Mundial de la Salud (2020). WHO Coronavirus Disease (COVID-19)
Dashboard. Recuperado de <https://covid19.who.int/>

Organización Panamericana de la Salud (2016). Protección de la salud mental y
atención psicosocial en situaciones de epidemias. Recuperado de
https://www.paho.org/disasters/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=informes-tecnicos&alias=2539-proteccion-salud-mental-atencion-psicosocial-situaciones-epidemias-2016-539&Itemid=1179&lang=en

Pancani, L., Marinucci, M., Aureli, N., y Riva, P. (2020). Forced social isolation and
mental health: A study on 1006 Italians under COVID-19 quarantine.
Departamento de psicología Universidad de Milán.
<http://doi.org/10.31234/osf.io/uacfj>

Presidencia del Consejo de Ministros (15 de marzo de 2020a). Decreto supremo que
declara estado de emergencia nacional por las graves circunstancias que
afectan la vida de la nación a consecuencia del brote del covid-19. [044-
2020-pc] Recuperado de
https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/566448/DS044-PCM_1864948-2.pdf

Presidencia del Consejo de Ministros (25 de julio de 2020b) Decreto supremo que
modifica el decreto supremo n° 116-2020-pcm, decreto supremo que establece
las medidas que debe observar la ciudadanía en la nueva convivencia social y
prorroga el estado de emergencia nacional por las graves circunstancias que

afectan la vida de la nación a consecuencia del covid-19, disponiendo el aislamiento social obligatorio (cuarentena) en las provincias de Cajamarca, Jaén y San Ignacio del departamento de Cajamarca y en la provincia de La Convención del departamento de Cusco [129-2020-PCM]. Recuperado de <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/decreto-supremo-que-modifica-el-decreto-supremo-n-116-2020-decreto-supremo-n-129-2020-pcm-1873535-1/#:~:text=Descargar%20Contenido%20en%2C%20Decreto%20Supremo%20que%20modifica%20el%20Decreto%20Supremo%20N%C2%B0%20116,del%20COVID%2D19%2C%20disponiendo%20el>

Ryff, C. (1989). La felicidad lo es todo, ¿o no? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom* 83, 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General psychiatry*, 33(2), e100213. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>

Slaikou, K. (1996) *Intervención en crisis: Manual para práctica e investigación*. México. El Manual Moderno.

Twenge, J., & Joiner, T. (2020, May 7). Mental distress among U.S. adults during the COVID-19 pandemic. <https://doi.org/10.31234/OSF.IO/Wc8ud>

Vásquez, C., Hervás, G., Rahona, J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología clínica y de la Salud*, 5, 15-28

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>