

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA - CIEPs-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“ESTRÉS Y ANSIEDAD A CONSECUENCIA DEL CONFINAMIENTO EN  
GUATEMALA”  
ESTUDIO REALIZADO CON MADRES DE LOS ALUMNOS DE CUARTO  
PRIMARIA DE LA ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA BENDICIÓN DE DIOS.**

**LINETH ALEJANDRA HERNÁNDEZ MUÑOZ  
LESBIA LIZET GODOY DE LEÓN**

**GUATEMALA, SEPTIEMBRE 2024**



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”

**“ESTRÉS Y ANSIEDAD A CONSECUENCIA DEL CONFINAMIENTO EN  
GUATEMALA”  
ESTUDIO REALIZADO CON MADRES DE LOS ALUMNOS DE CUARTO  
PRIMARIA DE LA ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA BENDICIÓN DE DIOS.**

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL  
HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR  
**LINETH ALEJANDRA HERNÁNDEZ MUÑOZ  
LESBIA LIZET GODOY DE LEÓN**

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE  
**PSICÓLOGAS**

EN EL GRADO ACADÉMICO DE  
**LICENCIADAS**

CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina.

**DIRECTOR**

MSc. Julia Alicia Ramírez Orizábal de León.

**SECRETARIA**

M.A. Karla Amparo Carrera Vela.

M. Sc. José Mariano González Barrios.

**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

Viviana Raquel Ujpán Ordóñez.

Nery Rafael Ocox Top.

**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

M.A. Olivia Marlene Alvarado Ruíz.

**REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS**



Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias Psicológicas

24 de julio de 1974

Cc. Archivo

CIEPS. 026-2024

UG. 244-2024

CODIPs. 2658-2024

ORDEN DE IMPRESIÓN INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN

05 de agosto de 2024

Estudiantes

**Lineth Alejandra Hernández Muñoz**

**Lesbia Lizet Godoy de León**

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el **Punto DÉCIMO OCTAVO (18°.)** del **Acta CUARENTA - DOS MIL VEINTICUATRO (40-2024)** de sesión celebrada por el Consejo Directivo el 02 de agosto 2024, que copiado literalmente dice:

**“DÉCIMO OCTAVO:** Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado:

**“ESTRÉS Y ANSIEDAD A CONSECUENCIA DEL CONFINAMIENTO EN GUATEMALA”  
ESTUDIO REALIZADO CON MADRES DE LOS ALUMNOS DE CUARTO PRIMARIA DE LA  
ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA BENDICIÓN DE DIOS**

de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

**Lineth Alejandra Hernández Muñoz**

Registro Académico 2003-21045

CUI: 2361-18188-0101

**Lesbia Lizet Godoy de León**

Registro Académico 2007-13569

CUI: 1821-02637-0101

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por **Magister Rosa María González Chamalé** y revisado por **Licenciado Pedro José de León Escobar**.

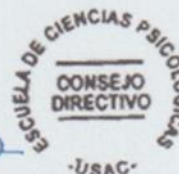
Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de Graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis con fines de Graduación Profesional”.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

**M. Sc. Julia Alicia Ramírez Orizábal de León**

**SECRETARIA**



/Bky



Guatemala, 2 de agosto de 2024

Señores  
Miembros del Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
CUM

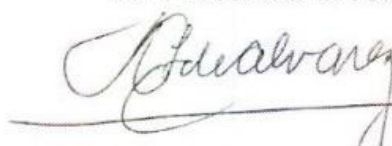
Señores Miembros:

Deseándoles éxito al frente de sus labores, por este medio me permito informarles que de acuerdo al Punto Tercero (3º.) de Acta 38-2014 de sesión ordinaria, celebrada por el Consejo Directivo de esta Unidad Académica el 9 de septiembre de 2014, las estudiantes, **LINETH ALEJANDRA HERNÁNDEZ MUÑOZ, Carné No. 2361-18188-0101; REGISTRO ACADÉMICO No. 2003-21045 y Expediente de Graduación No. L-126.2018-C-EPS, y LESBIA LIZET GODOY DE LEÓN, CARNÉ NO. 1821-02637-0101, REGISTRO ACADÉMICO NO. 2007-13569 Y Expediente de Graduación No. L-77-2021-C-EPS** han completado los siguientes Créditos Académicos de Graduación:

- **10 créditos académicos del Área de Desarrollo profesional**
- **10 créditos académicos por trabajo de graduación**
- **15 créditos académicos por haber aprobado el Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-**

Por lo antes expuesto, en base al **Artículo 53 del Normativo General de Graduación**, solicito sea extendida la **ORDEN DE IMPRESIÓN** del Informe Final de Investigación **"ESTRÉS Y ANSIEDAD A CONSECUENCIA DEL CONFINAMIENTO EN GUATEMALA."** **ESTUDIO REALIZADO CON MADRES DE LOS ALUMNOS DE CUARTO PRIMARIA DE LA ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA BENDICIÓN DE DIOS"**, mismo que fue aprobado por la Coordinación del Centro de investigaciones en Psicología -CIEPs- "Mayra Gutiérrez" el 29 de mayo del año 2024.

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**



**M.Sc. MAYRA LUNA DE ÁLVAREZ**  
**COORDINACIÓN**  
**UNIDAD DE GRADUACIÓN**  
**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**



CC. Archivo

Adjunto: Expediente impreso y digital, Informe Final de Investigación



Universidad de San Carlos de Guatemala  
Escuela de Ciencias Psicológicas



CIEPs. 026-2024  
REG. 026-2024

**INFORME FINAL**

Guatemala, 29 de mayo de 2024

**Señores**  
Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado **Pedro José de León Escobar** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“ESTRÉS Y ANSIEDAD A CONSECUENCIA DEL CONFINAMIENTO EN GUATEMALA. ESTUDIO REALIZADO CON MADRES DE LOS ALUMNOS DE CUARTO PRIMARIA DE LA ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA BENDICIÓN DE DIOS”.**

**ESTUDIANTES:**

**Lineth Alejandra Hernández Muñoz de Pérez**  
**Lesbia Lizet Godoy de León**

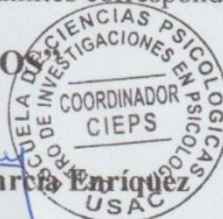
**DPI. No.**  
**2361181880101**  
**1821026370101**

**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

El cual fue aprobado el 29 de mayo de 2024 por el Coordinador del Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs-. Se recibieron documentos originales completos el 22 de mayo de 2024, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes.

**“ID Y ENSEÑAD A TODO”**

**Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enríquez**  
**Coordinador**  
**Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.**  
**“Mayra Gutiérrez”**



c. archivo





Universidad de San Carlos de Guatemala  
Escuela de Ciencias Psicológicas



CIEPs. 026-2024  
REG. 026-2024

Guatemala, 29 de mayo de 2024

Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enríquez  
Coordinador  
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs  
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del  
INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**“ESTRÉS Y ANSIEDAD A CONSECUENCIA DEL CONFINAMIENTO EN  
GUATEMALA. ESTUDIO REALIZADO CON MADRES DE LOS ALUMNOS DE  
CUARTO PRIMARIA DE LA ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA BENDICIÓN  
DE DIOS”.**

**ESTUDIANTES:**

Lineth Alejandra Hernández Muñoz de Pérez  
Lesbia Lizet Godoy de León  
**CARRERA:** Licenciatura en Psicología

**DPI. No.**

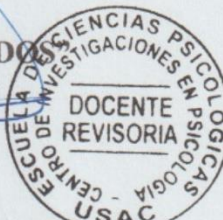
2361181880101  
1821026370101

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 29 de mayo de 2024, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

Licenciado Pedro José de León Escobar  
DOCENTE/REVISOR



c. archivo

Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio "A"  
9ª. Avenida 9-45, Zona 11, Guatemala, Centroamérica, Teléfono: 2418-7530  
[www.psicologia.usac.edu.gt](http://www.psicologia.usac.edu.gt) / Email: [info@psicousac.edu.gt](mailto:info@psicousac.edu.gt)





Escuela Oficial Rural Mixta "Bendición de Dios"  
Sector "C" Manzana 2 Colonia Bendición de Dios.  
01-10-7703-43 Jornada Matutina.

Guatemala 21 de abril de 2022

Licenciado

Marco Antonio de Jesús García Enríquez Coordinador

Coordinación


Centro de Investigaciones en Psicología (CIEPs)

"Mayra Gutiérrez"

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que las estudiantes Lineth Alejandra Hernández Muñoz, CUI 2361 18188 0101 y Lesbia Lizet Godoy de León, CUI 1821026370101 realizaron en esta institución charlas, testimonios, aplicación de test psicométricos sobre el estrés y la ansiedad y 15 entrevistas a madres de familia como parte del trabajo de Investigación titulado: "Estrés y Ansiedad a consecuencia del confinamiento en Guatemala". (Estudio realizado con madres de los alumnos de cuarto primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta Bendición de Dios)" en el periodo comprendido del 16 de marzo al 08 de abril del presente año, en horarios alternos de 8:00 a 17:00 horas.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,

  
Romelia Puluc Pérez



Directora de la Escuela Oficial Rural Mixta "Bendición de Dios"

Celular: 54386212



Guatemala 24 de Agosto 2023.

Licenciado

Marco Antonio de Jesús García Enríquez

Coordinador

Centro de Investigación en Psicología

(CIEPs) "Mayra Gutiérrez"

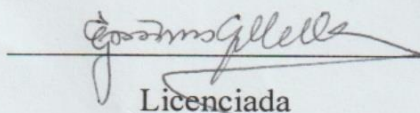
Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe de investigación titulado "Estrés y Ansiedad a consecuencia del confinamiento en Guatemala" realizado por las estudiantes:

Lineth Alejandra Hernández Muñoz, CUI 2361181880101 Y Lesbia Lizet Godoy de León, CUI 1821026370101.

El trabajo cumple con los requisitos establecidos por el centro de Investigaciones en Psicología (CIEPs) "Mayra Gutiérrez", por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo.

Atentamente,



Licenciada

Rosa María González Chamalé

Profesora titular VI

Colegiado No. 8226

Asesor de contenido

**PADRINOS DE GRADUACIÓN**

**POR: LINETH ALEJANDRA HERNÁNDEZ MUÑOZ**

**Carlos Haroldo Hernández Muñoz**

**Licenciado en Auditoria**

**Colegiado: 2486**

**Rosa María González Chamalé.**

**Licenciada en Psicología**

**Colegiado: 8226**

**POR: LESBIA LIZET GODOY DE LEÓN**

**Juan José Azurdia Turcios**

**Licenciado en Psicología**

**Colegiado: 4018**



## **Dedicatoria**

**A:**

Dios gracias por estar presente en mi vida, por iluminarme cada vez que lo necesito, por la fuerza que cada día me das para seguir, por la paciencia y sabiduría que constantemente me dio para culminar mis estudios.

Mi esposo e hijos por el amor, apoyo incondicional, comprensión y tiempo en todo el proceso de mi carrera, agradezco la paciencia, este logro también es de ustedes.

Mis padres por el amor, por los consejos y palabras de aliento a seguir luchando ante cualquier dificultad, gracias por estar presentes en mi vida.

Mis hermanos gracias por el apoyo y la motivación a seguir adelante.

Mi familia por todo el apoyo brindado en la carrera, que siempre fue constante.

Lizet Godoy gracias por compartir y llevar a cabo este proyecto juntas.

**Lineth Alejandra Hernández Muñoz**

## **Dedicatoria**

**A:**

Dios por ser el creador de la vida, quien ha sido el que me ha brindado sabiduría, entendimiento, fuerzas para salir adelante cada día y quien me ha dotado con la capacidad para lograr esta meta académica que hoy culmino.

Padres y Hermanas por ser esa fuente de fortaleza que me impulsa a superar cualquier obstáculo en la vida, porque han sido mi mayor ejemplo de humildad, superación, perseverancia, paciencia, amor y apoyo incondicional. Les dedico este triunfo.

Mi esposo por su amor, paciencia, comprensión y apoyo en todo momento. A mis hijos por ser la máxima inspiración para salir adelante y brindarles un mejor futuro. Los amo mis tesoros.

Amigos y amigas por su amistad, sus muestras de cariño, apoyo y por los consejos que hicieron cada día en la carrera un mundo enriquecedor de nuevos aprendizajes.

**Lesbia Lizet Godoy de León**

## **Agradecimientos**

**A:**

### **Universidad de San Carlos de Guatemala**

Honorable casa de estudios, “Alma Mater del saber”, con orgullo y respeto por haber abierto sus puertas y dado la oportunidad de obtener una formación profesional durante estos años.

### **Escuela de Ciencias Psicológicas**

Donde se forjo un sueño académico anhelado. Lugar que proporciono bases y herramientas que se necesitan para el óptimo desempeño profesional en esta hermosa profesión.

### **Asesora de tesis Licenciada Rosa María Gonzáles Chamalé**

Por su apoyo y compartir sus conocimientos basados en su amplia trayectoria profesional.

### **Revisor de tesis**

Por su apoyo y orientación en este proceso.

### **Escuela Oficial Rural Mixta “Bendición de Dios” Carranza**

Por abrir sus puertas y dar la oportunidad de desarrollar este proyecto dentro de la institución.

### **Madres de familia**

Quienes participaron activa y voluntariamente en el proceso de investigación, muchas gracias por su apoyo y confianza.



## Tabla de Contenido

Resumen.....	1
Prólogo.....	2
<b>Capítulo I</b> .....	4
1. Planteamiento del problema y marco teórico .....	4
1.01 Planteamiento del problema.....	4
1.02 Objetivos .....	8
General .....	8
Específicos .....	8
1.03 Marco teórico .....	9
1.03.01 Estrés y ansiedad.....	9
1.04 El Estrés .....	10
1.04.01 El Estrés bueno y el malo.....	12
1.04.02 Señales de sobrecarga de estrés.....	14
1.04.03 El afrontamiento del estrés.....	14
1.04.04 Estilos de afrontamiento.....	15
1.04.05 El afrontamiento como proceso.....	16
1.04.06 Estrategias básicas de afrontamiento.....	17
1.05 Distintos enfoques en el estudio del estrés.....	18
1.05.01 El estrés como estímulo .....	18

1.05.02 El estrés como estímulo. Los grandes acontecimientos .....	19
1.05.03 El estrés como estímulo. Los pequeños contratiempos .....	19
1.05.04 El estrés como estímulo. Los estímulos permanentes .....	19
1.05.05 El estrés como respuesta .....	19
1.06 Fuentes del estrés y su valoración .....	21
1.07 Los efectos del estrés .....	22
1.07.01 Efectos físicos .....	23
1.07.02 Efectos emocionales .....	23
1.07.03 Efectos conductuales .....	23
1.08 Técnicas para manejar el estrés .....	25
1.09 Ansiedad .....	27
1.09.01 Factores predisposicionales .....	28
1.09.02 Factores activadores o desencadenantes .....	28
1.09.03 Factores de mantenimiento ligados a la gestión de la propia ansiedad .....	29
<b>Capítulo II</b> .....	<b>35</b>
2 Técnicas e instrumentos .....	35
2.01 Enfoque y modelo de investigación .....	35
2.02 Técnicas .....	35
2.02.01 Técnicas de muestreo .....	36
2.02.02 Técnicas de recolección de datos .....	36

2.02.03 Técnicas de análisis de datos .....	38
2.03 Instrumentos .....	39
2.04 Operacionalización de objetivos, categorías/ variables.....	43
<b>Capítulo III</b> .....	46
3.01 Características del lugar y la muestra.....	46
3.02 Presentación e interpretación de resultados .....	47
3.03 Analisis general.....	52
<b>Capítulo IV</b> .....	57
4 Conclusiones y recomendaciones .....	57
4.02 Recomendaciones.....	60
4.03 Referencias .....	62
<b>Anexos</b> .....	65



## Resumen

**Título: Estrés y Ansiedad a consecuencia del confinamiento en Guatemala.**

**Estudio realizado con madres de los alumnos de cuarto primaria de la Escuela Oficial Rural mixta Bendición de Dios.**

**Autoras: Lineth Alejandra Hernández Muñoz y Lesbia Lizet Godoy de León.**

La presente investigación se realizó con madres de los alumnos de cuarto primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta Bendición de Dios, la cual se encuentra ubicada en el municipio de San Juan Sacatepéquez del departamento de Guatemala. El estudio se realizó por la situación vivida en Guatemala a consecuencia del confinamiento, el estudio se llevó a cabo durante los meses de marzo y abril del año dos mil veintidós.

La investigación tuvo como propósito indagar y analizar la incidencia que existe entre el estrés y la ansiedad en las madres de los alumnos, así mismo identificar los efectos y el impacto que ha tenido el confinamiento en Guatemala. Para la realización de la investigación se utilizaron técnicas de recolección de datos e instrumentos un muestreo de conveniencia o intencional, los cuales fueron: entrevista, testimonios y la aplicación del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE), y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). Lo cual permitió identificar los niveles de ansiedad, efectos que han tenido el estrés y el impacto en la salud mental de las madres de familia.

El impacto que generó el confinamiento en la salud mental de las madres, repercutió de manera negativa, afectó el encierro, el distanciamiento con familia y amigos. Los efectos que presentaron se reflejaron en el área emocional, familiar, social y laboral, presentando problemas de salud, preocupaciones, sentimientos de enojo, tristeza, desesperación y culpa.

## Prólogo

El impacto social e individual que ha provocado el confinamiento por COVID – 19 en Guatemala ha sido de bastante interés no solo por organizaciones de la salud sino también en el campo de la investigación debido a que los repuntes de patologías aumentaron en esta evolución de la pandemia. El estrés y la ansiedad es un tema de interés debido a que el encierro por la pandemia ha producido o desencadenado sintomatologías asociados a dichas patologías, los síntomas en algunas personas aumentaron debido a que había signos preexistentes.

Es bien sabido que existen poblaciones que son vulnerables ante estas patologías, entre las que se puede mencionar, los niños, juventud, ancianos y mujeres. Existe una predisposición a padecer estrés y al no ser controlados puede causar ansiedad, más en mujeres que en hombres. En el presente estudio se pretendió realizar un análisis entre estrés y ansiedad en mujeres, madres de familia de alumnos de cuarto grado de primaria de la Escuela Oficial Mixta “Bendición de Dios”.

El objetivo general de la investigación fue Analizar la incidencia que existe entre la ansiedad generada como respuesta al estrés en las madres de los estudiantes de cuarto primaria.

El informe del estudio está dividido en cuatro capítulos, el primero sobre el planteamiento del problema y marco teórico, el segundo sobre técnicas e instrumentos, el tercero sobre presentación, interpretación y análisis de resultados, el cuarto y último sobre las conclusiones y recomendaciones.

Dentro de las limitantes que se suscitaron se puede mencionar el distanciamiento social y el confinamiento por la enfermedad, mismo que condujo a la implementación de herramientas virtuales para su ejecución.

También la indisposición de algunas madres de familia al momento de invitarles a participar del estudio, sin embargo, se recibió el apoyo de 15 madres de familia que participaron de manera virtual y en algunos casos de manera presencial cuando se les cito para su entrevista, siempre utilizando las medidas implementadas por el Ministerio de Salud ante la enfermedad.

Existe un sentimiento de gratitud hacia las autoridades de la Escuela Oficial Rural Mixta “Bendición de Dios” que abrió sus puertas para que esta investigación se llevara a cabo, también a las docentes del grado de cuarto primaria y a las madres de los alumnos, que participaron de forma presencial y virtual en el trabajo que se realizó, por compartir experiencias personales a través de la entrevista y de la expresión de su testimonio.

## Capítulo I

### 1. Planteamiento del problema y marco teórico

#### 1.01 Planteamiento del problema

El estrés y la ansiedad son fenómenos que muchas personas pueden experimentar, se tendrán diferentes reacciones que permitirán estar alertas para ver de qué manera poder afrontar lo que se presente.

Selye (1935) enunció: “el estrés es la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores” Lo denominó Síndrome general de adaptación.

Es decir que, el estrés es considerado como el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción. Mientras que la ansiedad es una emoción negativa que se vive como amenaza, como anticipación cargada de malos presagios, de tonos difusos, desdibujados, poco claros. En cuanto a la ansiedad, se define como un estado emocional displacentero que se acompaña de cambios somáticos y psíquicos, que puede presentarse como una reacción adaptativa, o como síntoma o síndrome que acompaña a diversos padecimientos médicos y psiquiátricos (Rojas, 2014).

Este problema de salud mental afecta a hombres como a mujeres, sin embargo, actualmente la tasa de ansiedad está siendo elevada en las mujeres y estos existen debido a factores de vulnerabilidad a nivel bioquímico, hormonal y también social. Es por ello por lo que es importante realizar el estudio del estrés y ansiedad en las madres de familia porque ellas son modelos conductuales para las próximas generaciones.

Por lo que surge la interrogante ¿Cuál es el nivel de ansiedad que manejan las madres de familia ante el confinamiento en Guatemala?

En la población con quien se trabajó, fueron las madres de familia de los estudiantes de cuarto primaria de la Escuela Oficial Mixta “Bendición de Dios” se visualiza que el 47 % de la población presentan síntomas leves de ansiedad, lo cual no causa mayor efecto en sus actividades diarias, les permite un rendimiento normal en su diario vivir.

Cabe mencionar que el 33 % de la población con que se trabajó, presenta un nivel moderado de ansiedad, lo cual puede ocasionar una afectación en su estado de salud mental, físico y social. El 20 % de la población presenta síntomas graves de ansiedad, lo cual evidencia que manifiestan síntomas constantes y elevados de ansiedad en su vida cotidiana, es decir que existe la posibilidad de que tiendan a sufrir ataques de pánico y de ansiedad regularmente. A lo cual se le debe de dar la importancia debida para la búsqueda de una intervención psicológica y de esta manera mejorar su salud mental y calidad de vida.

Desde el inicio de la pandemia del COVID – 19 se han denotado efectos en la vida de los seres humanos que han representado un desgaste en diversas áreas o esferas de la persona, tales como la esfera emocional, familiar, escolar, laboral y social. El área emocional, por ejemplo, se ve afectada ante las diferentes actividades de la “nueva normalidad” que ha representado un reto individual, social y colectivo.

Cuando inició el confinamiento, la salud de las personas se vio afectada por el hecho de estar aislados de otras personas como medida de contención de la enfermedad, físicamente significa salvar la vida propia y de las personas cercanas, es decir que evitaría el contagio de padres, hijos, conyugue u otros familiares sin embargo, puede significar el inicio de algunas dificultades en la salud mental de la población y de alguna manera si este estado se extiende por un tiempo podría significar consecuencias negativas claramente invisibles.



Por lo que surge la interrogante de ¿Qué impacto genera el confinamiento en la salud mental de las madres de familia? Cuando el ser humano se aísla de manera involuntaria se afecta de manera tajante la naturaleza social que le caracteriza, porque es parte del desarrollo cognitivo y emocional el hecho de mantener acercamiento e interrelación unos con otros, comunicación social y también afectiva.

Las personas se preocupan por su bienestar económico, pero tienden a considerar en segundo plano el cuidar la salud física y se podría decir que en tercer lugar se toma conciencia en cuidarse emocionalmente y dejan pasar por alto que los efectos emocionales del confinamiento de alguna manera agravan los preexistentes, destacando entre ellos la ansiedad, cómo respuesta al estrés por lo que nos hicimos la pregunta ¿Qué efectos puede tener la ansiedad durante el confinamiento?

Estos problemas se hacen presentes y cada día más evidentes en la vida cotidiana de las familias guatemaltecas a pesar de que se cuente con un alto grado de flexibilidad ante situaciones nuevas y resiliencia ante las crisis que se ha atravesado en el país. En el entorno familiar el daño asociado a las medidas implementadas a nivel sanitario asociado a las medidas de bioseguridad provocado por la ruptura de la cotidianidad o zona de confort también se denotó cambio en las relaciones familiares.

Se vio manifestado en varios hogares, siendo así que las mujeres se sienten sobrecargadas no solo por las responsabilidades del hogar, entre los efectos generados se puede mencionar que la rutina que se tenían anteriormente cambio debido ya que por la situación los hijos pasaban todo el día en hogar, en su mayoría las madres tienen que trabajar desde casa, ocuparse de sus propias necesidades y de los miembros de la familia en general.

Una de las interrogantes es ¿Cómo afrontan la ansiedad durante el confinamiento? Es importante aclarar que también hay mujeres que no son madres, pero de igual manera sus vidas se vieron afectadas en el ámbito familiar, laboral y social.

La ansiedad como respuesta al estrés es una enfermedad y lo que podría suceder en un futuro, puede resultar alarmante y generar emociones fuertes. Las medidas de salud pública, como el distanciamiento social, pueden tener repercusiones que hacen que las personas se sientan aisladas, en soledad y es posible que aumente el estrés y la ansiedad.

El hecho que prácticamente su vida cambio de un día para otro, algunas personas se quedaron sin empleo, otras trabajan desde casa, muchas de ellas piensan que están sobrecargadas y no pueden con todo y se les escucha decir que en poco tiempo han cambiado muchas cosas, lo que puede afectar en la salud mental.

Lo que se quiere es aportar a las madres de qué manera puedan controlar sus emociones y poder hacer un ambiente ameno para que se tenga una buena relación en el entorno familiar, por lo que se tomó en cuenta ¿Qué tipos de actividades pueden realizar las madres para manejar la ansiedad?

Fue importante identificar el estilo de afrontamiento que manejaban ante los problemas que generaron ansiedad en las madres de familia; brindar estrategias que ayudarán autorregular emociones propias para que les permitiera tener un conocimiento de sí mismas y gestionarlas de manera que mejoren la calidad de vida, así como de sus familias.

## 1.02 Objetivos

### General

- Analizar la incidencia que existe entre la ansiedad generada como respuesta al estrés en las madres de los estudiantes de cuarto primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta Bendición de Dios.

### Específicos

- Indagar sobre los efectos que ha tenido la ansiedad como respuesta al estrés en las madres durante el confinamiento.
- Determinar el impacto que genera el confinamiento en la salud mental de las madres.
- Establecer los niveles de ansiedad que manejan las madres de familia ante el confinamiento.
- Identificar de qué manera las madres afrontan la ansiedad generada como respuesta al estrés durante el confinamiento.
- Proporcionar técnicas o actividades a las madres para poder afrontar la ansiedad durante el confinamiento.

### 1.03 Marco teórico

En la actualidad Guatemala está pasando por situaciones, que afectan a toda la población, causando efectos en las personas lo que deterioran el estado físico, mental y emocional, entre ellos cabe mencionar el estrés y la ansiedad.

La ansiedad como respuesta al estrés puede ser abrumadora y provocar emociones fuertes. Las personas pueden responder de diferente manera, dependiendo del estado emocional, apoyo familiar, social, situaciones económicas y de salud.

Durante el trabajo de campo con la población fue evidente que manifestaron ansiedad como respuesta al estrés, en algunos casos las madres no sabían que los síntomas presentados en su momento referían que estaban pasando por momentos de ansiedad. Siendo así que algunas madres manifestaron que padecieron de dolor de cabeza, insomnio, dolor de pecho, mal humor entre otros.

#### 1.03.01 Estrés y ansiedad

Muchas veces ansiedad y estrés se usan como sinónimos, entendiendo en ambos casos un mismo tipo de reacción emocional, caracterizada por alta activación fisiológica. Sin embargo, existen tradiciones diferentes a la hora de estudiar ambos fenómenos.

El estrés es un proceso más amplio de adaptación al medio. La ansiedad es una reacción emocional de alerta ante una amenaza. Digamos que dentro del proceso de cambios que implica el estrés, la ansiedad es la reacción emocional más frecuente.

Muchos estímulos o situaciones pueden provocar en el individuo la necesidad de movilizar recursos para dar respuesta a las demandas de dicho estímulo, o para volver al estado inicial de equilibrio en el que se encontraba inicialmente.

Al estímulo le llamamos estresor, o situación estresante. El estrés se considera como el proceso o reflejo que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento complejo en el cual se encuentra como amenazante o desbordante de sus recursos. Según su determinación es un fenómeno social, y por su naturaleza, un fenómeno psicofisiológico.

Las madres de familia de los estudiantes de la Escuela Oficial Rural Mixta “Bendición de Dios”, hicieron referencia de estar estresadas porque ellas veían que las tareas de la escuela se duplicaron porque a ellas les correspondía explicar lo que corresponde a la maestra, manifestaron sentir estrés porque no tenían trabajo, porque la relación entre esposos estaba muy difícil.

A menudo los hechos que lo ponen en marcha son los que están relacionados con cambios que exigen del individuo un sobreesfuerzo y por tanto ponen en peligro su bienestar personal.

#### 1.04 El Estrés

Selye (1935). Lo definió como:

“La respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores, lo denominó Síndrome general de adaptación” (Selye citado en Pèrez, 2017, p. 19). Describió tres etapas de adaptación al estrés:

- Alarma de reacción: cuando el cuerpo detecta el estresor.
- Fase de adaptación: el cuerpo reacciona ante el estresor.
- Fase de agotamiento: por su duración o intensidad empiezan a agotarse las defensas del cuerpo.



El estrés es un fenómeno muy frecuente en el mundo familiar, laboral y social, con grandes consecuencias para las personas que lo padecen. Estresores, son las circunstancias, situaciones imprevistas o contrariedades, condiciones personales, profesionales, que nos sobrevienen en la vida, y que percibimos consciente o inconscientemente como una amenaza, dificultad. En definitiva, aquellas que vivimos como algo negativo.

El estrés es una reacción fisiológica del organismo ante una situación que se percibe como amenazante o con una excesiva demanda, podemos decir que es un mecanismo de protección por el que el organismo trata de responder de forma adecuada a dicha situación.

Ante ciertas situaciones que percibimos como amenazantes o desafiantes es una respuesta natural y automática de nuestro cuerpo. El que sea automática no significa que no se pueda modificar.

Oblitas (2004) se refieren a diferentes concepciones teóricas y como estas entienden el término estrés. Este autor explica que los enfoques fisiológicos y bioquímicos se centran en las respuestas orgánicas que se generan en la persona cuando se enfrenta a una situación percibida como amenazante. Por su parte, los enfoques psicosociales hacen énfasis en factores externos; es decir, en los estímulos y eventos productores de estrés.

Por su lado, los enfoques con una orientación cognitiva subrayan que el estrés surge a partir de la evaluación cognitiva que la persona realiza tomando en cuenta tanto aspectos internos como aquellos propios del ambiente.

Por otra parte, los enfoques más integradores consideran que el estrés debe comprenderse desde una perspectiva más amplia, por cuanto en este convergen e interactúan muchas variables (Oblitas citado en Naranjo Pereira, 2009).

El Estrés es un proceso de alerta física y mental, una respuesta fisiológica y psicológica ante situaciones adversas, dependiendo del ámbito en el que nos tenga más incidencia y con el que esté más relacionado su origen, recibe distintas denominaciones: Estrés Laboral, Estrés Familiar, Estrés Emocional, aunque no haya en la sintomatología diferencias.

Otras clasificaciones lo organizan según su intensidad y frecuencia: Estrés agudo, Estrés agudo episódico o Estrés Crónico.

En cualquier caso, el Estrés es una reacción natural y prepara al cuerpo para ponerse en acción, y esto en inicio es adaptativo y necesario. El entorno está en constante transformación, y una adecuada cantidad de estrés es necesaria para que el organismo responda a esos cambios y ante los retos de la vida diaria.

El estrés pasa de ser adaptativo a perjudicial si se mantiene el nivel de alerta con cierta intensidad y durante tiempo, en ese caso podría afectar nuestra salud, emociones (Estrés emocional), nuestro desempeño académico o profesional (Estrés laboral) e incluso a nuestras relaciones personales, familiares o de pareja (Estrés familiar) o sociales (Estrés social). El estrés produce cambios en muchos órganos y funciones del cuerpo, como el cerebro y el corazón, los músculos, la respiración, la digestión, etc.

#### 1.04.01 El estrés bueno y malo.

El estrés bueno, también conocido como “eustrés” o “estrés positivo”, es aquel que nos impulsa a tomar acción y enfrentar un desafío. Algo importante es que el cuerpo activa los mismos mecanismos de respuesta que ante el estrés negativo, pero de una manera

adecuada y proporcional a lo que la situación demanda. De esta manera, no nos sentimos abrumados. De ahí que se le considere como algo positivo.

Por otro lado, el estrés malo, también conocido como “distrés” o “estrés negativo”, es aquel que nos abruma y nos hace sentir ansiosos, agotados y desesperados. Este tipo de estrés puede ser el resultado de una sobrecarga de trabajo, problemas personales, falta de sueño y otras situaciones estresantes que nos desgastan física y emocionalmente. Si no se trata, el estrés negativo puede afectar nuestra salud, nuestra capacidad para tomar decisiones y nuestra calidad de vida en general. El estrés negativo también puede ocurrir cuando el eustrés o estrés positivo empieza a ser más de lo que podemos gestionar, u ocurren otras situaciones que se van sumando a la inicial.

La respuesta al estrés (respuesta de combate o fuga) es crítica en situaciones de emergencia, como cuando un conductor tiene que frenar el auto repentinamente para evitar un accidente. También se activa en una forma más sencilla cuando la persona está tensa, aunque no corra peligro, como cuando tu batazo puede ganar el juego; cuando te preparas para una fiesta o cuando estás haciendo un examen final (Erika2627, 2014). Un poco de estrés de este tipo puede ayudarte a mantenerte atento, listo para hacerle frente a cualquier reto. Y el sistema nervioso vuelve a su normalidad, listo para responder de nuevo cuando sea necesario. Pero el estrés no es siempre una reacción a cosas inmediatas o momentáneas, eventos progresivos o a largo plazo, como un divorcio o el traslado a un nuevo vecindario o escuela, también pueden causar estrés. Las situaciones a largo plazo pueden producir un estrés de poca intensidad, pero perdurable, ocasionando dificultades a la persona. El sistema nervioso siente una tensión continua y se mantiene relativamente activo a fin de continuar liberando hormonas adicionales durante un período de tiempo prolongado.

#### 1.04.02 Señales de sobrecarga de estrés

Las personas que están pasando por una sobrecarga de estrés muestran algunos de los siguientes síntomas:

- Ansiedad, ataques de pánico, tristeza y depresión
- Constante presión, confusión y apresuramiento
- Irritabilidad y melancolía
- Síntomas físicos: problemas estomacales, dolores de cabeza y pecho
- Reacciones alérgicas: eczema y asma
- Problemas del sueño
- Beber en exceso, comer en exceso, fumar o usar drogas

#### 1.04.03 El afrontamiento del estrés

El afrontamiento o coping se ha empleado con diferentes sentidos. Por una parte, se ha entendido como una supresión o reducción del estado de estrés, es decir, como un resultado (Montseny, 2022). Cuando desaparece la respuesta fisiológica de estrés, se dice que existe coping. Esta conceptualización no se emplea actualmente porque confunde el proceso con el resultado. Actualmente se entiende como los esfuerzos cognitivos y conductuales que hace el individuo para hacer frente al estrés.

En psicofisiología ha sido usado en un sentido bastante restringido, habitualmente para denotar formas de orientar la conducta hacia estresores de laboratorio.

En un procedimiento de evitación, el afrontamiento es activo, las respuestas cardiovasculares varían según se trate.

El afrontamiento se relaciona con las dimensiones de evaluación cognitiva de la situación, de forma que a veces resulta difícil separar ambos componentes. Actualmente existe consenso en apoyar que el afrontamiento tiene un papel importante como componente mediador entre las circunstancias estresantes y la salud.

El desarrollo teórico y metodológico del concepto de afrontamiento podría agruparse en 2 aproximaciones: como un estilo personal de afrontar el estrés o como un proceso.

#### 1.04.04 Estilos de afrontamiento

En la teoría psicoanalítica se introdujo el concepto de defensas del yo: mecanismos psicológicos defensivos del sujeto para hacer frente a los agentes que atentan contra su integridad. Los estilos de afrontamiento son disposiciones personales para hacer frente a las distintas situaciones estresantes. Uno de los modelos es el represor-sensibilizador de Byrne. El represor tiende a la negación y evitación, y el sensibilizador es más vigilante y expansivo. Byrne sugirió que la estrategia defensiva de los individuos al estrés puede localizarse en algún punto de la dimensión bipolar represión/sensibilización.

Los represores experimentan baja ansiedad ante el estrés, pero elevadas respuestas fisiológicas. Los sensibilizadores presentan mayor grado de ansiedad que el reflejado en sus respuestas fisiológicas. Por tanto, utilizan códigos defensivos opuestos, y ambos responden al estrés de forma estereotipada (reaccionan frecuentemente empleando códigos defensivos, incluso ante demandas débiles).



#### 1.04.05 El afrontamiento como proceso

Desde un punto de vista procesual, el afrontamiento es definido como los esfuerzos en curso cognitivos y conductuales para manejar las demandas externas o internas que son evaluadas como algo que excede los recursos de la persona. Implica asumir los siguientes principios:

- El término afrontamiento se emplea indistintamente de que el proceso sea adaptativo o inadaptativo, eficaz o ineficaz.
- Debe separarse de los resultados. No existen procesos de afrontamiento universalmente bueno ni malo, pues depende de muchos factores.
- El afrontamiento depende del contexto. Es una aproximación orientada contextualmente más que como una disposición estable.
- El proceso de afrontamiento empleado para diferentes amenazas varía en función de la significación adaptativa y los requerimientos de otras amenazas.

Existen dos funciones principales del afrontamiento:

- Una es focalizada en el problema, que es cambiar la relación ambiente-persona actuando sobre el ambiente o sobre sí mismo.
- La focalizada en la emoción consiste en cambiar el modo en que se trata o interpreta lo que está ocurriendo para mitigar el estrés.

Ambas pueden en la práctica facilitarse mutuamente (la reducción previa de estados emocionales suele facilitar las actividades de solución de problemas), pero también pueden interferirse (minimizar la relevancia de un suceso puede inhibir las actividades).

El afrontamiento depende de la evaluación respecto a que pueda o no hacerse algo para cambiar la situación. Si puede hacerse algo, predomina el afrontamiento focalizado en el problema, pero si no puede hacerse nada, predomina el afrontamiento focalizado en la emoción.

#### 1.04.06 Estrategias básicas de afrontamiento

Una medida procesual de afrontamiento se convierte en una medida de rasgo o estilo de afrontamiento, aunque difiere de la aproximación de estilos de afrontamiento por implicar una metodología distinta y una concepción más tendente a la multidimensionalidad. Por otra parte, no implica aspectos asociados al concepto de defensas del yo. El afrontamiento se entiende como los esfuerzos "conscientes" por manejar el estrés, las dimensiones del afrontamiento se consideran como disposiciones generales que llevan al individuo a pensar y actuar de forma más o menos estable ante diferentes situaciones estresantes.

Törestad y Colbs demostraron que el afrontamiento está determinado tanto por la situación como por la persona (rasgo). Los individuos tienden a usar estrategias de afrontamiento transituacionalmente, los autores categorizaron el afrontamiento según tres dimensiones: constructivo, pasivo y de escape.

- El constructivo: se refiere a esfuerzos dirigidos a tratar con los sucesos estresantes de manera directa y confrontativa. Se corresponde con la focalización en el problema de Lazarus.
- El pasivo: incluye soluciones dirigidas a la emoción, mediante las cuales nada puede hacerse respecto a cambiar la situación o moverse de ella.

- El de escape hace referencia a las acciones que implican "salirse del campo" física y psicológicamente. Estas dos últimas dimensiones corresponden con la focalización en la emoción.

#### 1.05 Distintos enfoques en el estudio del estrés

Algunas cuestiones fundamentales que se estudian bajo el rótulo "estrés". permite entender distintos puntos de vista a la hora de estudiar el estrés.

##### 1.05.01 El estrés como estímulo.

El estrés ha sido estudiado como el estímulo o la situación que provoca un proceso de adaptación en el individuo. En distintos momentos se han investigado distintos tipos de estímulos estresores.

##### 1.05.02 El estrés como estímulo. Los grandes acontecimientos.

Los acontecimientos vitales, catastróficos, incontrolables, impredecibles, como muerte de un ser querido, separación, enfermedad o accidente, despido, ruina económica, son el tipo de situaciones estresantes que fueron más estudiadas en los años sesenta y setenta. Como puede verse, se trata de situaciones de origen externo al propio individuo y no se atiende a la interpretación o valoración subjetiva que pueda hacer el sujeto de las mismas. Serían situaciones extraordinarias y traumáticas, o sucesos vitales importantes, que en sí mismos producirían cambios fundamentales en la vida de una persona y exigirían un reajuste. En esta línea se han llevado a cabo investigaciones sobre las relaciones entre cantidad de estrés y salud (por ejemplo, cuántos estresores han sufrido las personas que enferman).

#### 1.05.03 El estrés como estímulo. Los pequeños contratiempos

En los años ochenta se han estudiado también los acontecimientos vitales menores, o pequeños contratiempos que pueden surgir cada día (en el trabajo, las relaciones sociales, etc.) como estímulos estresores.

#### 1.05.04 El estrés como estímulo. Los estímulos permanentes

Así mismo, se han incluido los estresores menores que permanecen estables en el medio ambiente, con una menor intensidad, pero mayor duración, como el ruido, hacinamiento, polución, etc.

#### 1.05.05 El estrés como respuesta

Previa a esta concepción del estrés como estímulo, en los años cincuenta se había investigado la respuesta fisiológica no específica de un organismo ante situaciones estresantes, a la que se denominó Síndrome de Adaptación General y que incluía tres fases: alarma, resistencia y agotamiento.

Selye (1935). Consideraba que cualquier estímulo podía convertirse en estresor siempre que provocase en el organismo la respuesta inespecífica de reajuste o reequilibrio homeostático, pero no incluía los estímulos psicológicos como agentes estresores.

#### 1.05.06 El estrés como interacción

En tercer y último lugar, el estrés no sólo ha sido estudiado como estímulo y como respuesta, sino que también se ha estudiado como interacción entre las características de la situación y los recursos del individuo. Desde esta perspectiva, se considera más importante la valoración que hace el individuo de la situación estresora que las características objetivas de dicha situación.

El modelo más conocido es el modelo de la valoración de Lazarus (Lazarus y Folkman 1986 citado en Cano Vindel, 1997), que propone una serie de procesos cognitivos de valoración de la situación y valoración de los recursos del propio individuo para hacer frente a las consecuencias negativas de la situación.

El estrés surgiría como consecuencia de la puesta en marcha de estos procesos de valoración cognitiva. Si el sujeto interpreta la situación como peligrosa, o amenazante, y considera que sus recursos son escasos para hacer frente a estas consecuencias negativas, surgirá una reacción de estrés, en la que se pondrán en marcha los recursos de afrontamiento para intentar eliminar o paliar las consecuencias no deseadas. Según dicho modelo, el proceso cognitivo de valoración de la situación supone una estimación de las posibles consecuencias negativas que pueden desencadenarse para el individuo.

Si el resultado de esta valoración concluye que las consecuencias pueden ser un peligro para sus intereses, entonces valorará su capacidad de afrontamiento frente a este peligro potencial. Si las consecuencias son muy amenazantes y los recursos escasos, surgirá una reacción de estrés.

La reacción de estrés será mayor que si la amenaza no fuera tan grande y los recursos de afrontamiento fuesen superiores. Una vez que ha surgido la reacción de estrés el individuo seguirá realizando revaluaciones posteriores de las consecuencias de la situación y de sus recursos de afrontamiento, especialmente si hay algún cambio que pueda alterar el resultado de sus valoraciones, estas revaluaciones son continuas y pueden modificar la intensidad de la reacción, disminuyéndola o aumentándola.

Toda persona hace constantes esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar adecuadamente las situaciones que se le presentan, por lo tanto, no todo el estrés tiene

consecuencias negativas, sólo cuando la situación desborda la capacidad de control del sujeto se producen consecuencias negativas, este resultado negativo se denomina distrés, a diferencia del estrés positivo, o eustrés, que puede ser un buen dinamizador de la actividad conductual.

### 1.06 Fuentes del estrés y su valoración

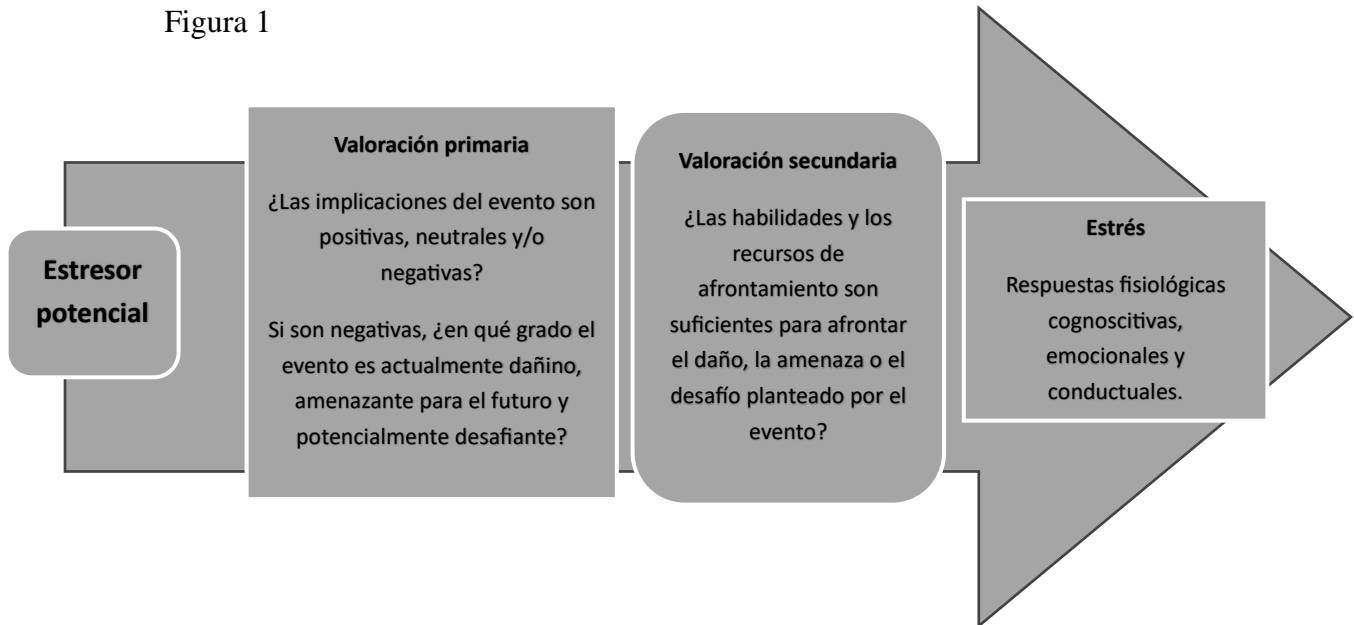
Ante las circunstancias o acontecimientos de la vida cotidiana, los estresores; como ya se mencionó anteriormente, son los generadores del estrés y estos tienen una varianza en su intensidad cuando afecta al individuo o bien en su duración; por ejemplo el estrés que pudiese generar el ser cuidador primario de un familiar con enfermedades terminales puede ser de duración extensa o bien el realizar un examen puede generar estrés pero este tiene corta duración en el individuo es decir que no solo los eventos con duración extensa pueden generar niveles altos de estrés; también existen situaciones mínimas que en cierta medida conducen al individuo a manifestar sentimientos negativos de conflicto e incluso frustración. Se puede considerar que los cambios en la vida de las personas generan estrés porque ello dependerá de un reajuste en la persona y esto será en medida difícil puesto que debe adaptarse a las nuevas condiciones del ambiente o contexto en donde se encuentre, el estrés aumenta cuando éste necesariamente necesita un reajuste apresurado para afrontarse; sin embargo cada persona tiene una forma particular de hacerlo porque no todos tienden a afectarse de la misma manera debido a las diferencias individuales.

Según Lazarus (Lazarus y Folkman 1986 citado en Coge, 2011), las personas evalúan los cambios, primero evalúan si existe mucho o poco en juego (valoración primaria), segundo, se realiza una autovaloración de que si se cuenta con las habilidades o la experiencia para afrontar determinada situación e incluso tienden a solicitar consejos o



consuelo de otras personas como mecanismo de afrontamiento (valoración secundaria); finalmente esto dependerá de la perspectiva positiva o negativa que el individuo tenga en tal situación o evento estresante.

Figura 1



### 1.07 Los efectos del estrés

El estrés ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona. Martínez y Díaz (2007): “el problema que subyace radica en los requerimientos de la modernidad, concentrada en la obtención de resultados al margen de sus consecuencias sobre la calidad de vida, y por ende en la salud física de las personas afectadas”.

El impacto del estrés en la salud puede ser significativo tanto en el aspecto físico como emocional por eso es importante demostrar los más importantes los cuales son:

### 1.07.01 Efectos físicos

Las personas lo experimentan de diferentes formas, a algunas personas les hace sentir náusea y no pueden dejar de ir una y otra vez al baño. Otros tienen la impresión de que no pueden respirar, sienten una opresión en el pecho o una sensación de ahogo en la garganta. Otros se sienten temblorosos, mareados y sudorosos.

### 1.07.02 Efectos emocionales

Suelen quejarse de la falta de concentración, pérdida de memoria y dificultades a la hora de tomar decisiones. También puede resultarnos difícil relajarnos y podemos sentir que tenemos que estar moviéndonos sin parar. La mayoría de veces nuestro sentido del humor se desvanece, y experimentamos una irritabilidad creciente y oscilaciones en el estado de ánimo.

### 1.07.03 Efectos conductuales

Cuando las personas padecen de nivel de estrés demasiado elevados tienden a cometer más errores, se muestran más torpes de lo habitual y tienen más accidentes. Puede resultar más difícil sacar las cosas adelante.

Se puede manifestar más hábitos nerviosos como, por ejemplo, morderse las uñas y moverse sin parar e insistir más en que las cosas tienen que hacerse exactamente de la forma que se quiere. El estrés suele conducir a una falta de flexibilidad en nuestro modo de abordar los problemas.

#### 1.07.04 El estrés y la salud

El estrés es una reacción a un cambio o desafío. A corto plazo, el estrés puede ser útil. Te hace estar más alerta y te da energía para terminar tus tareas. Pero el estrés a largo plazo puede ocasionar problemas de salud graves.

Las mujeres son más propensas que los hombres a experimentar síntomas de estrés, entre ellos dolores de cabeza y malestar estomacal. Además, las mujeres son más propensas a padecer afecciones de salud mental que empeoran con el estrés, como la depresión o la ansiedad. Algunos de los efectos del estrés en la salud son iguales para hombres y mujeres. Por ejemplo, el estrés puede provocar problemas para dormir y sistemas inmunológicos más débiles.

Sin embargo, el estrés también afecta a las mujeres de otras formas, cefaleas y migrañas. Cuando estás estresada, los músculos se tensan.

La tensión a largo plazo puede generar cefalea, migraña y dolores generales en el cuerpo. Las cefaleas tensionales son comunes en las mujeres.

Problemas cardíacos. Los altos niveles de estrés pueden aumentar la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Con el tiempo, la hipertensión puede causar problemas de salud graves, como accidentes cerebrovasculares y ataques cardíacos. Las mujeres jóvenes con antecedentes de problemas cardíacos tienen riesgo de que el estrés afecte de forma negativa a su corazón.

Malestar estomacal. El estrés a corto plazo puede causar problemas estomacales, como diarrea o vómitos. El estrés a largo plazo puede generar el síndrome del intestino irritable (SII), una afección que es dos veces más común en mujeres que en hombres.

Obesidad. El vínculo entre el estrés y el aumento de peso es más fuerte para las mujeres que los hombres. El estrés aumenta la cantidad de una hormona en tu cuerpo denominada cortisol, lo que puede provocar que comas en exceso y que tu cuerpo almacene grasa.

Problemas para quedar embarazada. Las mujeres con mayores niveles de estrés son más propensas a experimentar problemas para quedar embarazadas, además, no quedar embarazada cuando lo deseas puede ser una causa de estrés.

Problemas en el ciclo menstrual. Las mujeres que experimentan estrés crónico o a largo plazo pueden tener síntomas de síndrome premenstrual (SPM) más intensos o períodos irregulares. Algunos estudios vinculan un abuso o trauma pasado con un SPM más intenso. Disminución del deseo sexual. Las mujeres con estrés a largo plazo pueden tardar más en excitarse o pueden tener menos deseo sexual que las mujeres con bajos niveles de estrés.

### 1.08 Técnicas para manejar el estrés

El primer paso para manejar el estrés es reconocer la presencia del estrés en su vida. Todo el mundo experimenta el estrés de manera diferente.

Es posible que se enoje o esté irritable, que no pueda dormir o que sufra dolores de cabeza o malestar estomacal. Las técnicas son las siguientes:

#### 1.08.01 Respiración diafragmática lenta

Es un mecanismo fisiológico generalmente automático o involuntario que se modifica cuando nos sentimos o actuamos de determinadas formas, tipo de respiración relajante que usa el diafragma. El diafragma es el músculo que se encuentra debajo de las

costillas y arriba del estómago. Con este tipo de respiración, el diafragma ocasiona que el estómago, en vez del pecho, suba y baje. Cuando los pulmones se llenan de aire el diafragma presiona hacia abajo y el estómago sube (se mueve hacia adelante). Cuando los pulmones se vacían de aire el diafragma vuelve a subir y el estómago baja (se mueve hacia adentro). El resultado es una respiración lenta, uniforme y profunda, esto ayudara a reducir el estrés.

#### 1.08.02 Relajación

Cada ejercicio de relajación es alrededor de 25 minutos y hay que practicarlo una o dos veces al día. Al empezar se recomienda anotar los resultados de cada práctica en un registro. Para aprender a relajarse es importante mantener una actitud de atención pasiva, no convertirlo en una autoexigencia y no tener prisa, también es importante no temer al experimentar la sensación de relajación.

#### 1.08.03 Auto instrucciones

Son frases o mensajes que se dirigen a sí mismos para afrontar adecuadamente la ansiedad. Se trata de una técnica superficial que no basta por si sola para superar el problema, pero puede ayudar a manejar la ansiedad anticipatoria y las crisis o amagos de crisis. Las auto instrucciones son también una técnica complementaria para modificar pensamientos.

#### 1.08.04 Imaginación positiva

Se trata de mantenerse en el presente y visualizar como si ya estuviera pasando, como si ya se estuviera viviendo en un momento en que esa meta está alcanzada, trata de visualizar con todo lujo de detalles. La herramienta más poderosa que permite que la

visualización funcione es la emoción. Si se dificulta imaginarlo se puede escribir un relato como se inició la crisis, pero que continua con la protagonista afrontándola con las técnicas mencionadas anteriormente.

### 1.09 Ansiedad

Rojas (2014). Describió: “La ansiedad es una emoción negativa que se vive como amenaza, como anticipación cargada de malos presagios, de tonos difusos, desdibujados, poco claros”.

Es una respuesta fisiológica derivada de la activación continuada de la rama simpática del sistema nervioso autónomo (SNA) de nuestro organismo. La ansiedad no es un estado emocional, ni un sentimiento, sino una simple activación fisiológica, que tiene unos síntomas específicos pero que en cada persona se puede manifestar de distintas formas.

La ansiedad es básicamente un mecanismo defensivo. Es un sistema de alerta ante situaciones consideradas amenazantes. Es un mecanismo universal, se da en todas las personas, es normal, adaptativo, mejora el rendimiento y la capacidad de anticipación y respuesta. La función de la ansiedad es movilizar al organismo, mantenerlo alerta y dispuesto para intervenir frente a los riesgos y amenazas, de forma que no se produzcan o se minimicen sus consecuencias.

La ansiedad nos empuja a tomar las medidas convenientes (huir, atacar, neutralizar, afrontar, adaptarse) según el caso y la naturaleza del riesgo o del peligro, el peligro viene dado por la obstaculización de cualquier proyecto o deseo importante para nosotros, o bien por la degradación de estatus o logros ya conseguidos.

### 1.09.01 Factores predisposicionales.

- Factores biológicos, algunos de ellos genéticos.
- Factores de personalidad. Patrones de afrontamiento del estrés. Estilo de vida.
- Factores ambientales. Aprendizaje. Contextos y apoyos sociales

### 1.09.02 Factores activadores o desencadenantes.

- Situaciones o acontecimientos que son vividos como desbordantes de nuestros recursos.
- Acontecimientos vitales de consecuencias graves o que exigen importantes esfuerzos adaptativos.
- Obstáculos para conseguir logros o que limitan nuestra capacidad para alcanzarlos o mantenerlos.
- Consumo de estimulantes u otras drogas.



### 1.09.03 Factores de mantenimiento ligados a la gestión de la ansiedad.

- El “miedo al miedo”.
- La pérdida de condiciones o facultades, por la propia ansiedad, que dificultan el afrontamiento de los problemas.
- Soluciones intentadas que resultan contraproducentes.
- La problematización de áreas inicialmente no conflictivas, como consecuencia de la propia ansiedad.
- Afrontamiento insuficiente o erróneo de los problemas origen de la ansiedad.
- El establecimiento de mecanismos fóbicos.

Los problemas de ansiedad se producen, normalmente, por una combinación de alguno de estos factores durante un período de tiempo. Los síntomas de la ansiedad se presentan como una respuesta lógica a alguna situación cotidiana, son leves y de corta duración y desaparecen cuando la situación se normaliza.

Podemos reconocer síntomas que se manifiestan como:

- Manos o pies fríos (personas sin ansiedad suelen tener manos calientes).
- Manos húmedas, temblor de manos.
- Dolor de cabeza, constante fatiga, problemas de sueño, despersonalización.
- Problemas estomacales.
- Sudores.
- Temblor de voz.

#### 1.09.04 El mecanismo de la ansiedad

Sirviéndonos del esquema denominado por los psicólogos análisis funcional de la conducta, podemos describir desde las situaciones que pueden desencadenar la ansiedad (estímulos) hasta las consecuencias de nuestro comportamiento ante dicha ansiedad (respuesta), pasando por las distintas formas en las que puede manifestarse la respuesta de ansiedad (respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras). Dentro de este esquema también debemos dedicar atención a las peculiaridades de cada persona como ser individual ante la ansiedad (organismo) (Moreno 2002).

#### 1.10 Unidades del análisis funcional de la ansiedad

El análisis funcional destaca los problemas de conducta, las variables causales y las relaciones funcionales importantes.

- Estímulo: Situaciones que desencadenan la respuesta de ansiedad. También funcionan como estímulo otras respuestas previas como recuerdos, sensaciones o pensamientos que nos producen ansiedad.
- Organismo: Es el resumen de nuestra historia como personas, los aprendizajes, habilidades adquiridas, recursos de afrontamiento, herencia genética. También incluimos aquí las sustancias químicas que pueden alterar la química cerebral.
- Respuestas; Nuestras respuestas de ansiedad se dividen en tres subtipos: respuestas cognitivas (los pensamientos), respuestas fisiológicas (las sensaciones) y respuestas motoras (conductas visibles).

- Consecuencia: Las consecuencias de nuestras respuestas de ansiedad (por ejemplo, sentir menos ansiedad cuando nos alejamos de la situación temida) pueden contribuir a mantener nuestro problema de ansiedad e incluso empeorarlo.

La ansiedad se involucra con áreas importantes para el desarrollo del individuo como: comportamiento, personalidad, estado emocional y social, lejos de ser algo completamente negativo, la ansiedad permite que el organismo se ponga en alerta y active todos sus mecanismos de defensa ante una situación determinada, una ansiedad patológica que es la respuesta desproporcionada a un estímulo determinado y como resultado de ello el individuo es incapaz de enfrentarse a situaciones, lo que hace que se trastorne su vida cotidiana.

Según el estímulo que se le brinda en tal medida que es generada por el individuo o la causa posible que conlleva al surgimiento de esta, puede ser el factor determinante para establecer en grado de repercusión en la vida de la persona, es por eso que se deben tomar en cuenta los aspectos que logran influir y dar paso a la aparición de una ansiedad desde otra perspectiva, llegan a determinar y a causar el origen de una enfermedad degenerativa como:

Psicosomáticas o psicofisiológicas, entre las que se destacan padecimiento en las cervicales, trastornos cardiovasculares (infarto o miocardio), úlceras gastroduodenales, asma y bronquitis, entre otras que llegan a ser enfermedades provocadas por un mal proceso curativo o controlado.

### 1.11 Condicionantes de la salud mental

La salud mental tiene tres grandes condicionantes: la neurobiología, la personalidad y los factores ambientales. Entre las tres hay una marcada interacción multidireccional.

Cada una de ellos ejerce grados, variables de condicionamiento sobre la salud mental y lo hacen en diferente medida a lo largo del ciclo vital y en las distintas situaciones en las que se encuentra el sujeto.

Al mismo tiempo, en cada persona, el condicionamiento sobre su salud mental es diferente. Así, por ejemplo, en algunas personas, uno de estos factores puede ser marcadamente determinista sobre su salud mental, mientras que para otros es poco relevante (Alvarez Romero, y otros, 2017).

- Neurobiología. Cada vez hay más evidencias de la existencia de un sustrato neurobiológico en muchas de las enfermedades psíquicas por lo que también se podría postular la existencia de sustratos favorecedores de la salud mental al igual que hay constituciones físicas más sanas y otras más propensas a la enfermedad.
- Personalidad. En el sentido amplio del término (modo de ser y variables que contribuyen a su configuración), la personalidad es otro de los condicionantes de la salud mental.
- Factores ambiente. El grupo de factores ambientales es amplio, con estrechas relaciones entre sí y con pesos cambiantes a lo largo del ciclo vital. Según las características que tengan pueden ser factores favorecedores de la salud mental o condicionar riesgos para ella.

Con todo, los riesgos estarán siempre supeditados y balanceados por los recursos personales de que disponga el sujeto.

Los factores ambientales más destacados son: el ámbito familiar, las amistades, el trabajo y el entorno sociocultural. El ámbito familiar ejerce un papel muy importante en la salud mental. Cuando el entorno familiar es coherente y está cohesionado, tiene límites

educativos y respeta la libertad, genera amor y enseña a afrontar el sufrimiento, es un ámbito saludable y promotor de la salud mental.

#### 1.12 Consideraciones éticas

##### **Consentimiento Informado**

El consentimiento informado se elaboró tomando como base los principios fundamentales de la bioética en la investigación. Los cuales se mencionan a continuación:

- Autonomía: La persona decide si participa en la investigación, garantizando el anonimato.
- Beneficencia: La investigación se realizará sin pretender causar daño a las personas participantes, respetando sus derechos como ser humano y también se realizará en contribución al desarrollo de la investigación en psicología.
- Justicia: El trato que se le dará a los participantes se realizará como corresponde, basado en el valor de la equidad e igualdad.

La importancia que tiene la aplicación de los códigos de ética en un proceso de investigación se demuestra en el presente estudio, haciendo uso del consentimiento informado.

El consentimiento informado es un documento legal de carácter informativo en donde se invita a las personas a participar en una investigación. Si la persona acepta a participar deberá leer los lineamientos y firmar de manera voluntaria; es decir que, al obtener respuesta afirmativa por parte de las personas, ellas autorizan al investigador o investigadores a recolectar información durante el tiempo que se establezca el estudio y puedan utilizar dicha información para un análisis y comunicación de resultados obtenidos.

Entre los datos que contiene el consentimiento informado se pueden mencionar los siguientes:

- Título o nombre de la investigación.
- Nombre de quien realiza la investigación.
- Objetivos del estudio
- Procedimiento de la ejecución de la investigación.
- Beneficios y riesgos en la participación del estudio.
- Confidencialidad y manejo de la información.
- Retiro voluntario de participar en la investigación.
- Temporalidad el estudio.
- Firma de ambas partes, es decir firma el participante el o los investigadores.

El consentimiento informado se realiza al inicio de la investigación, esto se hace para realizar un trabajo eficiente, basado en principios y valores que garanticen los derechos de los individuos a participar de un proceso de investigación. El consentimiento informado se realizó por medio de una reunión presencial previamente planificada y autorizada por dirección del establecimiento y en colaboración con el personal docente de la escuela, en donde las madres asistieron y se contó con su participación.

## Capítulo II

### 2. Técnicas e instrumentos

#### 2.01 Enfoque y modelo de investigación

La investigación se realizó basándose en el enfoque mixto con diseño descriptivo. Rueda (2007), describe a la investigación cualitativa como un proceso en donde intervienen varias visiones que tienen como objetivo dividir los fenómenos y determinar las relaciones que existen entre sus componentes.

Hernández (2014), explica que la investigación descriptiva interpreta, describe y analiza las propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se desarrolla, para conocer las tendencias de un grupo o una población para especificar las propiedades y perfiles de las personas que habitan en una comunidad, aldea que se tiene a la disposición para realizar el estudio.

Lo que busca únicamente es recoger la información ya sea de forma independiente o sobre las variables a investigar. Creswell (2008) citado por (Pereira Pérez, 2011) argumenta que la investigación mixta permite integrar en un mismo estudio la metodología cuantitativa y la metodología cualitativa para que exista una mejor comprensión acerca del objeto de estudio.

#### 2.02 Técnicas

Para la verificación del alcance de los objetivos propuestos, en la presente investigación se hizo uso de las siguientes técnicas e instrumentos.



### 2.02.01 Técnicas de muestreo

Para la presente investigación se realizó un muestreo de conveniencia o intencional del estrés y la ansiedad debido al confinamiento, es un tema de investigación abordado actualmente; esto también permitió la selección de la muestra debido a la proximidad geográfica que la muestra representó para la realización de dicho estudio.

Se trabajó con 15 madres de los alumnos de cuarto primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta Bendición de Dios. Se trabajó con las madres, con la factibilidad que pudieron trabajar en línea y de manera presencial debido a la situación que cada madre manifestó que trabajan o tienen otras actividades.

Para proteger la dignidad de las personas que participaron en el trabajo de investigación se consideró el principio ético de autonomía puesto que las personas decidieron voluntariamente su participación y por ende se les garantizó el anonimato de la información recabada.

La investigación tomó en cuenta el beneficio debido que se respetaron sus derechos y también el principio de justicia puesto que el trato que los participantes recibieron fue el valor de la equidad e igualdad.

### 2.02.02 Técnicas de recolección de datos

Las técnicas e instrumentos con los cuales se trabajó en el proyecto de investigación, se proporcionan a continuación; en donde se tomó en cuenta como muestra intencional a 15 madres de familia de alumnos de cuarto grado de primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta Bendición de Dios.

### ▪ **La Entrevista**

La entrevista es la comunicación interpersonal establecida entre investigador y el sujeto de estudio a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el tema propuesto y como técnica de recopilación va desde la interrogación hasta la conversación libre. La técnica de la entrevista se utilizó para indagar e identificar los efectos que causó la ansiedad. La ansiedad es una emoción de índole compleja debido a que, quien la padece muestra síntomas psicosomáticos, dificultándoles a las madres de familia el poder disfrutar su día a día de manera plena; esta patología desencadena preocupaciones, temor, inseguridad, palpitaciones y/o sudoración, entre otros. También se indagaron las formas de afrontamiento que han tenido como respuesta al estrés, las madres de los alumnos de cuarto primaria durante el confinamiento. Esto debido a que el estrés conlleva efectos emocionales en las personas como ira, frustración, enojo, dolor de cabeza etc. Se utilizó como instrumento de mediación guía de entrevista psicológica basada en aspectos en relación al estrés y la ansiedad experimentados durante la pandemia.

### ▪ **Testimonios**

En el lenguaje cotidiano y en el periodismo, la noción que se tiene del testimonio está asociada a una declaración pública, más allá de que se realice en un entorno judicial o en un medio de comunicación social.

Sin embargo, en las Ciencias Psicológicas también se da el uso de este documento con el cual se busca que una persona brinde su testimonio cuando existe un interés en su opinión o se requiere una explicación sobre un determinado tema.

En el presente estudio se utilizó el testimonio como medio para determinar el impacto que generó el confinamiento en la salud mental de las madres, por este medio se recabó información de hechos relevante que afectaron la interacción y actividad social y personal. Para la cual se utilizó como instrumento la guía de observación.

#### 2.02.03 Técnicas de análisis de datos

Se realizó el análisis e interpretación de los resultados obtenidos en la presente investigación a través del enfoque cualitativo y la estadística descriptiva, puesto que el estudio que se realizó en la presente investigación se basó en hechos y fenómenos que se presentaban en el aquí y ahora en la sociedad guatemalteca e incluso a nivel mundial.

Entre las técnicas de análisis de datos del enfoque cuantitativo se utilizó el análisis de contenido debido a la carga de información que los instrumentos dieron al momento de revisar la prueba, también el análisis cualitativo ya que permitió explorar y sacar conclusiones de los datos que se obtuvieron de manera no numérica o cuantificable.

En cuanto a las técnicas de análisis de datos del enfoque cualitativo se realizó de manera descriptiva y el enfoque cuantitativo, se realizaron graficas de pie.

En resumen, el procedimiento para el análisis de los datos se realizó de la siguiente manera. Primero se realizó el testimonio y la entrevista, luego la aplicación de los instrumentos. Posterior a ello se realizó la revisión, análisis e interpretación de los datos obtenidos y por último se realizó la presentación de los resultados a través del informe final de la investigación.

### 2.03 Instrumentos

Los instrumentos que se utilizaron fueron los siguientes:

- Inventario de Ansiedad de Beck (Beck AT, Brown G, Epstein N y Steer RA.).

Una herramienta útil para valorar los síntomas somáticos de ansiedad, tanto en desordenes de ansiedad como en cuadros depresivos. El cuestionario consta de 21 preguntas proporcionando un rango de puntuación entre 0 y 63. Las instrucciones y los materiales son de fácil comprensión y aplicación; los ítems representan de manera clara la sintomatología de ansiedad, para cada ítem la persona debe valorarla dependiendo el grado en que se ha visto afectado durante los últimos 15 días o en la presente semana, se utiliza una escala tipo Likert de cuatro puntos que va desde 0 “nada en absoluto”, hasta 3 “gravemente, casi no podía soportarlo”. Cada ítem valora de 0 a 3 puntos en función de las respuestas y tras la suma de cada ítem, se obtiene un total de 0 a 63 puntos.

La prueba consta de propiedades psicométricas de objetividad, fiabilidad y validez puesto que han sido examinadas y aplicadas a diversas poblaciones. En el presente estudio se utilizará la versión española BAI de (Navarro, 2003).

El inventario de Ansiedad de Beck se utilizó para determinar los niveles de ansiedad que manejaron las madres de los alumnos de cuarto primaria durante el confinamiento, esto debido a que los síntomas de ansiedad se presentan con palpitaciones, sudoración, preocupación, temor, entre otros, estos se evaluaron y presentaron en la escala de medición a través de niveles como ansiedad leve, moderada y grave.

## Ficha Técnica

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)
<b>Nombre Completo de la prueba:</b> Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)
<b>Autor:</b> Aaron T. Beck y Robert A. Steer
<b>Año:</b> 1988
<b>Autor de la adaptación española:</b> Jesús Sanz, Frédérique Vallar, Elena de la Guía y Ana Hernández
<b>Editor de la adaptación española:</b> Pearson Educación, S.A.
<b>Fecha de la última revisión del test en su adaptación española:</b> 2011
<b>Constructo evaluado:</b> Ansiedad (escalas clínicas)
<b>Área de aplicación:</b> Psicología Clínica.
<b>Población:</b> Hombres y mujeres
<b>Administración:</b> Individual o colectiva.
<b>Material:</b> test, lápiz y borrador.
<b>Número de ítems a evaluar:</b> 21 ítems
<b>Tiempo:</b> Cinco minutos aproximadamente

- Cuestionario de Afrontamiento del estrés de Bonifacio Sandín y Paloma Chorot, es un cuestionario de autoinforme que permite obtener información sobre las estrategias de afrontamiento que emplean los individuos cuando estos se las tienen que ver con el estrés, consta de 42 ítems y 7 sub-escalas.

La prueba consta de propiedades psicométricas de objetividad, fiabilidad y validez puesto que la prueba fue puesta bajo análisis a través de adaptaciones en el contexto latinoamericano ya que también fue aplicada a poblaciones de México (Lucía Quezada-Berumen, 2018) y en España en donde corresponde originalmente (Chorot, 2003).

De acuerdo a las instrucciones de aplicación de la prueba, las participantes indicaron la frecuencia con que utilizaron las formas de afrontamiento que se mencionan, esto según una escala tipo Likert graduada entre 0 (Nunca) y 4 (Casi siempre), para afrontar las situaciones que generan estrés vividos durante los últimos meses o bien durante los últimos 15 días.

Los datos que se obtuvieron con los instrumentos sirvieron para obtener los resultados de la investigación, permitió que se identificaran las variables e indicadores y su nivel de afectación en la población con que se trabajó y esto permitió brindar herramientas para afrontar síntomas de ansiedad y estrés en la población como medida de salud mental.

Este cuestionario se utilizó para identificar como afrontan la ansiedad generalizada como respuesta al estrés, se evaluaron los estilos básicos de afrontamiento al estrés, como la focalización en la solución de problema, auto focalización negativa, la evitación, la religión y otras.

## Ficha Técnica

**Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)**

**Nombre completo del Test:** Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE).

**Autores:** Bonifacio Sandín Ferrero y Paloma Chorot Raso.

**Año:** 2003

**Objetivo:** Evaluar los estilos de afrontamiento del estrés

**Constructo evaluado:** Estrés

**Área de aplicación:** Psicología Clínica.

**Población:** Hombres y mujeres

**Administración:** Individual y colectiva

**Material a utilizar:** hoja de test, lápiz, borrador.

**Número de ítems a evaluar:** 42 ítems

**Tiempo:** no hay tiempo limite



## 2.04 Operacionalización de objetivos, categorías/ variables

2. Objetivos / Hipótesis	Definición conceptual categoría / variable	Definición operacional indicadores	Técnicas / instrumentos
Establecer los niveles de ansiedad que manejan las madres de familia ante el confinamiento.	<p>Niveles:</p> <p>Semejanza o similitud en cualquier línea o especie; y la que lo presenta como el grado o altura que se logra en determinadas cuestiones del ámbito social.</p> <p><a href="https://definicion.de/niveles/">https://definicion.de/niveles/</a></p> <p>Ansiedad:</p> <p>El término ansiedad proviene del latín anxietas, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, y suponiendo una de las sensaciones más frecuentes del ser humano, siendo ésta una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional.</p> <p><a href="https://www.significados.com/ansiedad/">https://www.significados.com/ansiedad/</a></p>	<p>Ansiedad leve</p> <p>Ansiedad moderada</p> <p>Ansiedad grave.</p> <p>Preocupaciones</p> <p>Palpitaciones</p> <p>Temor</p> <p>Inseguridad</p> <p>Sudoración</p>	Inventario de Ansiedad de Beck. (BAI)
Indagar sobre los efectos que ha tenido la ansiedad como respuesta al estrés en las madres durante el confinamiento.	<p>Efectos: Es aquello que se considera como conclusión, el fin o consecuencia de una cosa, pero también se le llama efecto a una emoción, un impacto o una impresión producida en el ánimo o en los sentimientos de un individuo.</p> <p><a href="https://conceptodefinicion.de/efecto/">https://conceptodefinicion.de/efecto/</a></p> <p>Estrés:</p> <p>Se define como una enfermedad producto de una inadaptación a</p>	<p>Irritabilidad</p> <p>Ira</p> <p>Dolor de cabeza</p> <p>Ansiedad</p> <p>Insomnio</p>	Entrevista

	<p>una sociedad competitiva, cambiante y provocada por el éxito o el fracaso, la salud o la enfermedad, la alegría o la tristeza.</p> <p><a href="https://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/los-riesgos-psicosociales/herramientas-de-evaluacion/definicion-de-estres">https://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/los-riesgos-psicosociales/herramientas-de-evaluacion/definicion-de-estres</a></p>		
<p>Determinar el impacto que genera el confinamiento en la salud mental en las madres.</p>	<p>Impacto:</p> <p>Repercusiones de un hecho se entienden desde la relación entre lo individual (dimensión personal) y lo colectivo (dimensión social).</p> <p><a href="https://cisai.iteso.mx/que-es-impacto/">https://cisai.iteso.mx/que-es-impacto/</a></p> <p>Confinamiento:</p> <p>Es una intervención que se aplica a nivel comunitario cuando las medidas anteriormente han sido insuficientes para contener el contagio de una enfermedad.</p> <p><a href="https://www.analesdepediatria.org/es-covid-19-cuarentena-aislamiento-distanciamiento-social-articulo-S1695403320301776">https://www.analesdepediatria.org/es-covid-19-cuarentena-aislamiento-distanciamiento-social-articulo-S1695403320301776</a></p> <p>Salud mental: La salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la OMS: «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».</p>	<p>La actividad social.</p> <p>Las interacciones.</p> <p>Ausencia de la comunicación activa.</p> <p>Ausencia de recursos económicos.</p>	<p>Testimonio.</p>

	<a href="https://www.who.int/topics/mental_health/es">https://www.who.int/topics/mental_health/es</a>		
Identificar de qué manera las madres afrontan la ansiedad generada como respuesta al estrés durante el confinamiento.	<p>Afrontar:</p> <p>Mantenerse en actitud de oposición ante un problema, situación difícil u obligación sin eludirlos, asumiendo el esfuerzo que suponen y luchando y actuando de acuerdo con sus exigencias.</p> <p><a href="https://www.lexico.com/es/definicion/afrontar">https://www.lexico.com/es/definicion/afrontar</a></p>	Estado de ánimo.	<p>Observación</p> <p>Cuestionario del afrontamiento del estrés (CAE)</p>
Proporcionar técnicas o actividades a las madres para afrontar la ansiedad.	<p>Técnicas:</p> <p>Conjunto de procedimientos, materiales o intelectuales, es aplicado en una tarea específica, con base en el conocimiento de una ciencia o arte, para obtener un resultado determinado.</p> <p><a href="https://www.significados.com/tecnica/">https://www.significados.com/tecnica/</a></p> <p>Control:</p> <p>Es uno de los aspectos más importantes en la conducta humana y juega un papel muy importante en la generación y mantenimiento de los problemas psicológicos.</p> <p><a href="https://definicion.de/control/">https://definicion.de/control/</a></p>	<p>Respiración.</p> <p>Relajación.</p> <p>Meditación</p> <p>Autocontrol.</p>	<p>Técnica de relajación física.</p> <p>Técnicas de control de la respiración.</p> <p>Técnicas de relajación mental.</p> <p>Técnicas de autocontrol.</p>

### **Capítulo III**

#### **3.01 Características del lugar y la muestra**

##### **3.01.01 Características del lugar**

Escuela Oficial Rural Mixta “Bendición de Dios”, se encuentra ubicada en el sector “C”, manzana 2, Colonia Bendición de Dios, caserío lo de Carranza, aldea lo de Mejía, Municipio de San Juan Sacatepéquez, Guatemala. Es una organización educativa de carácter público, fundada en el año 2002 por la organización y gestión de un grupo de padres de familia que realizaron una solicitud al Congreso de la República de Guatemala para la construcción de las aulas. En los primeros años solo se trabajaron tres grados de primaria, más adelante a través de nuevas gestiones y donaciones se hizo posible ampliar las instalaciones, así también ampliar la cobertura educativa completando el nivel primario.

La institución se dedica a brindar educación a niños y niñas del nivel preescolar y el nivel primario, comprendidos entre las edades de 05 a 12 años de edad. En los salones de clases se atienden de 25 a 30 estudiantes, lo cual le permite brindar mejor atención a cada estudiante.

Actualmente por la situación de la pandemia están iniciando a trabajar con algunos estudiantes los cuales están asistiendo por horarios.

Contribuye al crecimiento y desarrollo personal, moral y mental de la niñez del área rural del país. Fomenta y genera actividades participativas donde los padres de familia, estudiantes y personal docente interactúan de manera responsable y respetuosa para aportar a la educación efectiva de la niñez y de la comunidad.

### 3.01.02 Características de la muestra

La población elegida para la realización del trabajo de investigación se realizó con quince mujeres, madres de familia de los estudiantes del grado de cuarto primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta “Bendición de Dios”, edades comprendidas entre los 30 a los 55 años aproximadamente, residen en las colonias circundantes a la ubicación de la escuela (Colonia La Bendición, Monte Carmelo I y Villas de Carranza).

Se considera que el grupo con quien se trabajo es de un nivel socioeconómico bajo, la mayoría depende de los ingresos económicos que el conyugue aporta y las madres se dedican al cuidado de sus hijos y actividades del hogar, dos de ellas hacen mención que se dedican a atender un negocio propio para generar ingresos económicos y tres pertenecen al grupo trabajador obrero calificado, aportando así, económicamente a sus hogares.

El nivel de escolaridad de las madres de familia es bajo debido a que, de las quince mujeres, únicamente seis cuentan con el nivel diversificado completo, dos de ellas el nivel básico, siete tienen grados del nivel primario y una de ellas no tuvo acceso a la educación.

En su mayoría las madres de familia se encuentran casadas y el índice de natalidad en las familias es media, debido a que seis de las madres tienen un hijo, ocho tienen dos hijos y una de ellas tiene tres hijos. Pertenecen a la etnia mestiza – ladina, su lengua materna es el castellano, la religión que profesan es católica y evangélica, predominando la religión evangélica.

### 3.02 Presentación e interpretación de resultados.

Se presentan los resultados obtenidos en el proceso de investigación, realizado a 15 madres de los estudiantes de cuarto primaria.

Para obtener los resultados y poder interpretarlos se inició con el proceso de trabajo de campo, el cual inició con el consentimiento informado, se les citó para darles una charla de lo que es ansiedad y estrés, se les brindaron técnicas para que ellas apliquen para poder controlar el estrés. Luego de ello se programaron las citas para poder tomar testimonios y realizar las entrevistas.

Para finalizar se les dio instrucciones sobre los instrumentos de evaluación sobre ansiedad y estrés, mismos que fueron aplicados de manera virtual.

### 3.02.01 Resultados cualitativos

La incidencia de la ansiedad generada como respuesta al estrés, repercutió de gran manera en las madres de familia ya que presentaron estrés ante la situación que vivieron a su alrededor, y síntomas de ansiedad como respuesta emocional, dejando así consecuencias en el ámbito personal, familiar, laboral y social.

Al momento de evaluar los niveles de ansiedad que manejaban las madres de familia se determinaron que los niveles fueron leves, ya que a pesar que presentaron síntomas asociados a la ansiedad, como miedo, tristeza, nerviosismo, fatiga, ellas pudieron continuar con sus actividades diarias.

Los efectos que presentaron las madres de familia, se vieron reflejados en el área personal, familiar y social presentando problemas de salud, ya que algunas de ellas manifestaron padecer dolor de cabeza, malestares estomacales, sentimiento de tristeza al no poder salir y ver a sus familiares, incertidumbre y miedo a que se pudieran contagiar, preocupación, nerviosismo, irritabilidad, sensibilidad ante estímulos estresantes, fatiga, dificultad para conciliar el sueño debido a la preocupación de no tener empleo, a la sobre

exposición de pantallas y sobre exposición de información por redes sociales, algunas aumentaron de peso debido a los malos hábitos en la alimentación ya que algunas comentan que el encierro les generaba mucha hambre y en ocasiones se alimentaban fuera de los horarios de comida y no practicaban ejercicio (sedentarismo), en ocasiones discusiones con la pareja, que en algunos casos era por situaciones económicas, no tenían paciencia con sus hijos ya que refirieron que el trabajo de la escuela era doble porque no estaban asistiendo, a lo que ellas tenían que atender y trabajar tareas.

El confinamiento en la salud mental fue negativo siendo así que la mayor parte de la población con quien se trabajó, manifestaron que padeció COVID-19 y también han tenido familiares que fueron afectados por la enfermedad.

El impacto fue significativo por el encierro, debido a ello en algunos casos causó irritabilidad, enojo, desesperación, tristeza, debido a que temían a ser rechazadas por la enfermedad, o el temor a morir, el no poder ver a sus familiares y amigos todo esto afectó en la salud mental de cada una de ellas.

Se identificó que la mayor parte de la población manifestó síntomas leves lo cual no afectó de mayor forma en las actividades diarias de cada una de ellas, otra parte de la población presentó síntomas moderados, lo cual puede ocasionar una afectación en su estado de salud mental, físico y social, es decir que se encuentran en estado de alerta y el permanecer en este estado por un tiempo prolongado puede causar efectos colaterales que deben de tomarse en cuenta para solicitar ayuda profesional si fuese necesario, se identificó que un porcentaje menor presentó síntomas graves a lo cual se le debe dar importancia para mejorar la salud mental y llevar mejor calidad de vida. Se les proporcionaron técnicas o actividades para que ellas puedan manejar o afrontar el estrés y no aumentar sus síntomas.

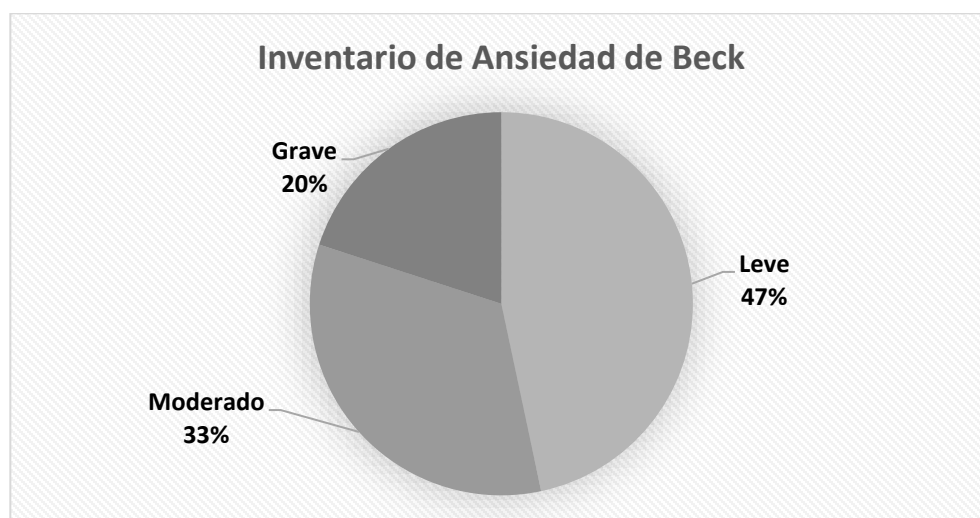
### 3.02.02 Resultados cuantitativos

Al analizar los resultados del Inventario de Ansiedad de Beck se identifica que el 47 % de la muestra presentan síntomas leves de ansiedad, lo cual no causa mayor efecto en sus actividades diarias, les permite un rendimiento normal en su diario vivir.

El 33 % de la muestra presenta un nivel moderado de ansiedad, lo cual puede afectar en su estado de salud mental, físico y social, es decir que se encuentran en estado de alerta y el permanecer en este estado por un tiempo prolongado puede causar efectos colaterales que deben tomarse en cuenta para solicitar ayuda profesional si fuese necesario.

Finalmente, el 20 % de la población encuestada presenta síntomas graves de ansiedad, lo cual evidencia que manifiestan síntomas constantes y elevados de ansiedad en su vida cotidiana, es decir que existe la posibilidad de que tiendan a sufrir ataques de pánico y de ansiedad regularmente, por lo que es importante soliciten ayuda para que los síntomas sigan aumentando.

*Gráfica No.1*

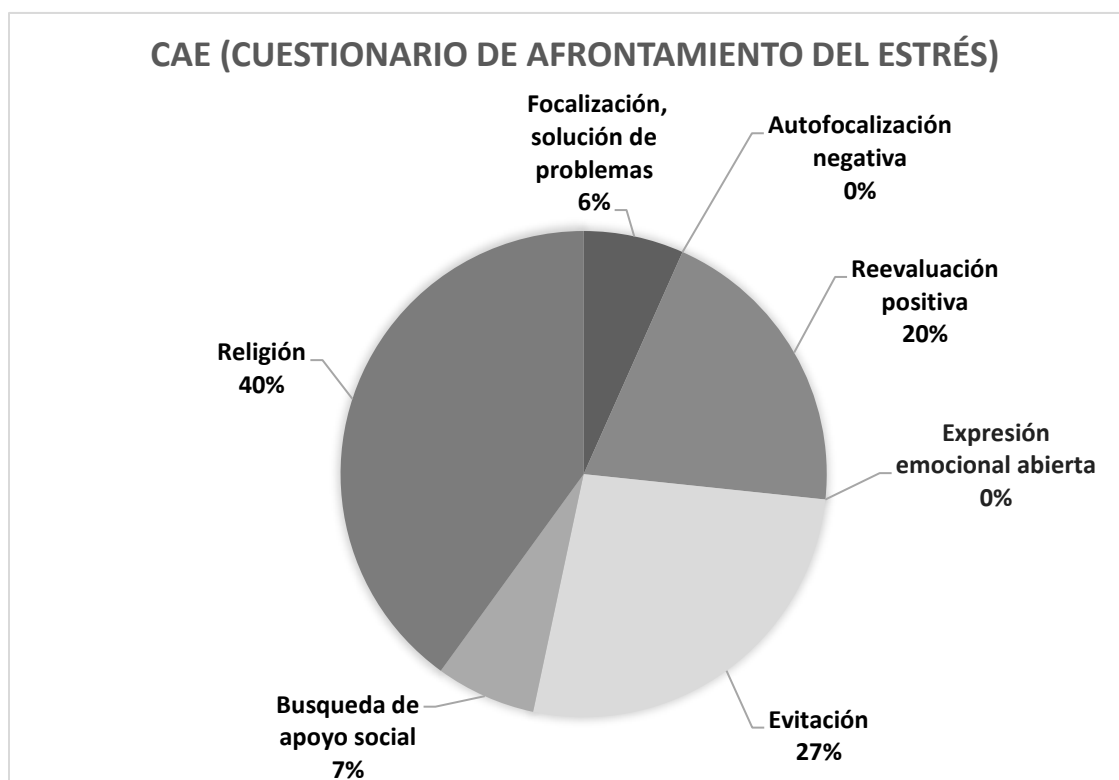


Fuente: datos obtenidos por medio de la guía de entrevista. Julio/2022.



Al analizar los resultados del cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE) se identifica que la mayor parte de la población se refugia en la religión, buscando el apoyo espiritual utilizando esta forma de afrontamiento, otra parte de la población utiliza la evitación como estilo de afrontamiento, lo cual puede traer un desgaste físico y emocional, que en lugar de afrontar la situación vivida es posible que aumente el malestar o genere nuevos síntomas. Una mínima parte de la población se coloca en la reevaluación positiva las cuales utilizan este estilo de afrontamiento ya que tiene la habilidad de reconocer la situación que les está generando estrés, y cuando ya lo identifican piensan de forma positiva y actúan buscando ayuda para que no les afecte.

*Gráfica No.2*



Fuente: datos obtenidos por medio de la guía de entrevista. Julio/2022.

### 3.03 Análisis general

Derivado de la emergencia nacional por el COVID – 19, se hizo necesario el utilizar medios digitales como vía primordial de comunicación e interacción social. Una de las medidas utilizadas por autoridades para reducir el nivel de contagio fue entrar en un estado de confinamiento en donde se implementaron diversas restricciones.

En ese sentido, la población acatando las ordenes presidenciales y del personal de salud tuvieron que acudir a nuevas modalidades para mantener la comunicación e interacción con otras personas.

Es importante mencionar que, aunque el uso de aparatos tecnológicos era de uso habitual para muchas personas no se tenía en primer lugar para la interacción social. Durante la pandemia se hizo necesario la adaptación al uso constante de internet y adentrarse a plataformas virtuales no solo para comunicarse sino también para poder tener acceso a la educación o al teletrabajo, y de esta manera continuar con algunas actividades diarias adaptadas a nuevos métodos dentro de la virtualidad.

En la investigación fue necesario el uso de metodologías y técnicas virtuales para la aplicación de instrumentos y llevar a cabo el estudio con las madres de familia de esta manera y poderlo concluir durante este 2022.

El objetivo de este estudio fue analizar la incidencia que existe entre la ansiedad generada como respuesta al estrés en las madres de familia de estudiantes de cuarto grado de primaria. Ante la aparición de síntomas asociados al estrés y ansiedad dentro del tiempo de confinamiento en el país, la salud emocional, física y social fue deteriorada en varias poblaciones que son vulnerables como por ejemplo los niños, ancianos y las mujeres.

Las medidas implementadas para reducir el contagio o rebrote de la pandemia, como el hecho de estar en toque de queda, el distanciamiento social, restricciones para estar en lugares públicos o privados, entre otras medidas; ante la incertidumbre de no poder tratar la enfermedad propició el aumento o el apareamiento de síntomas de ansiedad y estrés.

El estrés es el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción, se puede mencionar también que es trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia. Cualquier cambio o circunstancia sea en casa o en el trabajo pueden generar estrés, claro está que esto dependerá del estado físico y psíquico de cada individuo.

Los agentes estresantes pueden presentarse en el ámbito familiar, laboral, social y personal, lo cual puede llevarlo a presentar consecuencias. De las cuales se puede mencionar: alteraciones generales en la dinámica familiar, (pareja, hijos y familiares), mal humor e irritabilidad, descontento, aislamiento, alteraciones gastrointestinales o relacionados a la alimentación, dolor de cabeza, falta de concentración, sedentarismo, entre otros. Para tratar el estrés debemos tomar en cuenta que existen técnicas que ayudan a gestionarla.

En cuanto a la ansiedad, se puede mencionar que es una respuesta emocional que variaría según el estímulo que la produzca, suele venir acompañada del sentimiento de inquietud, fatiga, intolerancia, recelo, miedo, nerviosismo, entre otros. Habitualmente está asociada a preocupaciones excesivas, se puede considerar también como una expectativa aprensiva que afecta considerablemente el estado de salud de quienes la padecen.

En relación al estrés y la ansiedad, se puede mencionar que el estrés se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las que debe de dar una respuesta adecuada poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento.

Y la ansiedad es una respuesta emocional al estrés la cual puede ser una reacción de alerta ante una amenaza, en este sentido se puede mencionar que el impacto individual y social que ha causado la pandemia en la población vulnerable de nuestro país es de prestar atención, debido a que se han aumentado casos de padecimientos de esta índole.

El trabajo de campo se realizó por pasos, con una muestra de 15 madres de familia de los estudiantes de cuarto grado de primaria. Se inició con la presentación y dando la información sobre cómo se trabajaría y quienes de manera voluntaria participarían en el proceso, para lo cual se utilizó el consentimiento informado. Luego se procedió a dar una charla para dar a conocer aspectos sobre el tema de investigación, así ellas pudieron conocer o fortalecer el contenido para que les fuera fácil lo que seguía.

Se realizaron los testimonios, luego entrevistas con cita previa tomando en cuenta las medidas de confinamiento que aún existen por la pandemia. Finalmente, se le proporcionaron técnicas para gestionar síntomas relacionados al estrés y la ansiedad. En cuanto a la aplicación de los instrumentos utilizados, se realizó de manera virtual para poder obtener resultados de estos.

Para analizar dichos resultados el primer paso fue verificar las respuestas de la entrevista y luego unificarla con la información que se recabo de los testimonios, en lo que cabe mencionar que la mayor parte de la población con la que se trabajó padeció de estrés y ansiedad a consecuencia del confinamiento, ya que esta situación generó un impacto no solo económico, social, personal, es decir que el nivel de afectación vino a provocar un desajuste en casi todas las áreas de la vida de las mujeres participantes.

Dentro de este impacto las personas tuvieron que lidiar con desempleo, reducción de sueldos, dificultad para transportarse a sus empleos o bien la adaptación al teletrabajo.

También la incertidumbre ante la evolución de la pandemia, estar sobreexpuestos a información de la enfermedad, el padecimiento de síntomas físicos, malos hábitos de alimentación, de higiene y del sueño, el encierro o privación, situaciones que causaron discusiones, mal humor, desesperación, dificultades en la dinámica familiar, aumento de casos por violencia intrafamiliar, también el hecho de que culturalmente la mujer es quien se encarga de todo en el hogar y quien vela por todos los integrantes de la familia, ante esta situación de pandemia se le atribuyo también el rol de cuidadora de enfermos por COVID – 19 sin tener todas las medidas para cuidarse y cuidar a quienes padecían de la enfermedad, duelo de seres queridos, entre otras.

Los resultados obtenidos en la aplicación de los instrumentos utilizados a través de la encuesta que evaluaba los estilos de afrontamiento del estrés y los niveles de ansiedad de la muestra seleccionada, los resultados arrojaron que la población encuestada utiliza estilos de afrontamiento ante situaciones de estrés que le permite de alguna manera gestionar los malestares que de ella surgen entre los estilos más utilizados se encontraron el de religión, el de evitación y el de reevaluación positiva.

En cuanto a inventario de ansiedad, el 47 % presentan niveles de ansiedad leve y el 33 % un nivel de ansiedad moderado, el 20 % de la muestra, es quien presenta síntomas asociados a niveles de ansiedad grave, puesto que la ansiedad suele traer consigo, una serie de síntomas físicos y psicológicos que suelen ser incómodos y que a la larga si esto prevalece por largos periodos de tiempo, las mujeres que la padecen podrán ser más afectadas aún, por lo cual, es de tomar en cuenta debido a que dichas personas necesitarían recibir atención psicológica o médica. Cabe mencionar algunas de las limitantes que se presentaron en el proceso.

Ante la situación de pandemia, se tuvo la necesidad de cambiar el tema del proyecto de investigación, debido a las medidas sanitarias se encontró la limitante de la adaptación tecnológica que ya era parte de la nueva normalidad como medio de comunicación e interacción, sin embargo, no todas las personas estaban familiarizadas con el uso de plataformas y herramientas virtuales en su totalidad, todavía existe cierto desconocimiento del mismo, no porque no se quiera sino porque no todas tenían los mismos recursos económicos para contar con dispositivos tecnológicos o bien para costear servicio de internet.

Otra limitante que se puede mencionar es que, aunque se encontró una institución la cual inmediatamente dio respuesta positiva donde permitieron la realización del trabajo de campo, se denoto poca colaboración por parte de las madres de los estudiantes, quienes en algunos casos manifestaron que se les dificultaba asistir porque se encontraban trabajando, otras tenían que cuidar a sus hijos y no contaban con el tiempo disponible.

También se puede mencionar que el hecho de realizar una evaluación en el marco de la virtualidad existiera la posibilidad de omitir detalles o bien responder a cuestionamientos con dudas por no hacer uso de la presencialidad o el riesgo de obtener respuestas con inconsistencias.

El estudio brindó la posibilidad de focalizar otras implicaciones que se le atribuye a la afectación de la salud mental en la población guatemalteca para investigaciones futuras puesto que la pandemia aún sigue afectando y su evolución no ha terminado. En este sentido también permitió que se implementen estrategias que ayudaran a gestionar de mejor manera los síntomas de estrés y ansiedad.

## Capítulo IV

### 4. Conclusiones y recomendaciones

#### 4.01 Conclusiones

- La incidencia entre el estrés y la ansiedad repercutió de gran manera en las madres de familia, debido a que presentaron estrés como demanda ambiental y presentaron síntomas de ansiedad como respuesta emocional ante dicha situación estresante, lo cual generó tensión física y emocional, que fue lo que la mayoría de las madres de familia manifestaron que vivieron durante el confinamiento, y esto generó consecuencias en el área personal, familiar, social y laboral.
- Los efectos que presentaron se reflejaron en el área emocional, social y laboral siendo así que presentaron problemas de salud, preocupación, sentimientos de enojo, tristeza, desesperación y culpa, en el área social el distanciamiento que hubo con la familia y amigos, y en el área laboral que algunas de las madres se quedaron sin empleo o en algunos casos los esposos. Por tanto, se determina que hay que tomar en cuenta estos efectos en la vida de las madres de familia es importante, debido a que estas patologías suelen provocar síntomas que impiden el óptimo desenvolvimiento personal, familiar y social. Si a estos síntomas se les da un seguimiento adecuado puede evitarse otras patologías.
- El impacto que generó el confinamiento en la salud mental de las madres repercutió de manera negativa, siendo así la incertidumbre que sintieron en cuanto a la enfermedad, pensando que si se contagiaban podían ser rechazadas, o miedo a morir. Afectó mucho el distanciamiento que mantuvieron con la familia por el encierro; todo esto causó intranquilidad, aburrimiento, enojo, insomnio entre otros,

los cuales afectaron la salud mental de cada una de ellas. El estrés y la ansiedad surgieron como respuesta a la situación externa o contexto estresante como lo es la pandemia y el confinamiento, siendo ésta una respuesta natural a la situación que se vivió como amenazante para ellas, sin embargo, el hecho de mantener niveles altos de estrés o ansiedad durante largos periodos de tiempo pueden dar lugar a presentar otros desordenes emocionales e interferir en el bienestar y salud mental de las madres de familia.

- Se determinó que los niveles de ansiedad que las madres de familia presentaron durante el confinamiento fueron leves, dando a conocer que las madres de familia a pesar de presentar síntomas asociados a la ansiedad pueden realizar sus tareas o actividades diarias sin mayor dificultad, esto se ve reflejado con los resultados obtenidos y estudiados de los cuestionarios aplicados. La mujer se encuentra en uno de los grupos de mayor vulnerabilidad de padecer este tipo de patologías y la situación de pandemia refleja que siguen siendo víctimas de dicha patología. El hecho de dedicarse no solo de su persona, del hogar, la familias e hijos y en algunos casos de su trabajo hace que los niveles de estrés permanezcan por lagos periodos de tiempo y también genere más sintomatología de ansiedad, afectando su salud propiamente.
- Se identificó que las madres afrontaron el estrés en su mayoría asistiendo a la iglesia ya que ellas consideraban que de esta manera podían mantener el control por medio de Dios. Esto da a conocer que quienes suelen buscar la espiritualidad, buscan tener un estado de paz y tranquilidad, gestionando de mejor manera los síntomas asociados al estrés.



- Se identificó que existe una contraposición en los estilos de afrontamiento utilizados por algunas madres de familia, es decir que, también se determinó que utilizaron la evitación como mecanismo de afrontamiento, lo cual indica que utilizaron un estilo de afrontamiento no productivo puesto que evita que las madres de familia que lo utilizan, pongan en práctica estrategias para enfrentarse a las dificultades que se les presenta de manera asertiva, porque a la larga esto presenta desgaste físico y emocional en el tiempo de pandemia.
- Se proporcionaron técnicas psicológicas las cuales pueden aplicar en su vida personal, familiar, social y laboral, para poder implementar estilos de afrontamiento productivos del estrés y reducir niveles de ansiedad. Técnica de relajación física, técnica de control de la respiración, técnica de relajación y de autocontrol, estas técnicas fueron implementadas durante el taller de psicoeducación que se le impartió al inicio, para que ellas identificaran en qué momento poder aplicarlas.
- En este sentido es importante mencionar que actualmente las condiciones han cambiado para las mujeres, ahora su desempeño es mayor dentro de la sociedad y tiene la posibilidad de tener un trabajo y además de ello cuidar de sus hijos y familia, por tal razón, las madres requieren disminuir los efectos causados por el estrés y la ansiedad tras la pandemia, con dichas herramientas se propició que las madres de familia se enfocaran en dichas estrategias, enfatizando así, en la importancia del autocuidado personal para mejorar la calidad de vida de cada una de ellas.

#### 4.02 Recomendaciones

- Es importante diseñar una guía para mujeres donde se les proporcionen herramientas para reducir niveles de ansiedad, considerando el contexto que viven a diario, mejorar la salud física y emocional de cada una de ellas. El hecho de tratar este tipo de patologías propicia a que las personas fortalezcan su autoestima y aceptación.
- Informar sobre la importancia que tiene el apoyo psicológico, para que las madres de familia reciban herramientas y técnicas que les sirvan para gestionar síntomas relacionados al estrés y la ansiedad. Tomando en cuenta que las mujeres que se encuentran en la población tienden a ser vulnerable a padecer síntomas de estrés y de ansiedad.
- Participar en talleres donde se trabajen temas o situaciones que afectan o repercutan en la vida de las personas generando estrés y ansiedad, para fomentar el autocuidado y el uso de técnicas de respiración y de esta manera mejorar la salud mental de las madres de familia.
- Fortalecer los mecanismos de afrontamiento activo ante situaciones que generen estrés y ejercitar la búsqueda de soluciones puesto que, su uso constante provee beneficios a corto plazo y de alguna manera podrá reducir el mecanismo de evitación ya que este resulta ser un estilo de afrontamiento no productivo para la persona. Quienes lo practican pueden obtener estados de tranquilidad, reposo y sentimientos de bienestar, lo cual sería el resultado del autocuidado proporcional y adecuado para las madres de familia.

- Es importante que las instituciones educativas y de salud, faciliten la atención psicológica a los guatemaltecos, a partir de campañas que promuevan la salud mental ya que se presentan necesidades de atención en la comunidad educativa de las áreas rurales del país.

#### 4.03 Referencias

- Aguilar, L. B. (2017). El consentimiento informado.
- Albert, Ellis (2000). *Como controlar la ansiedad, antes que le controle a usted. Paidós. Espasa libros, SLV. Barcelona.*
- Arenas, M. C., & Puigcerver, A. (2009). *Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. Escritos de Psicología* (internet), 3(1), 20-29.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G. y Steer, R. A. (1988). *An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893- 897.
- Beck, A. T. y Steer, R. (1993). *Beck Anxiety Inventory manual. San Antonio, TX: Psychological Corporation.*
- Beck, A. T., Steer, R. A. y Brown, G. K. (1996). BDI-II. *Beck Depression Inventory-Second Edition manual. San Antonio, TX: Psychological Corporation.*
- Cabayanes, J. & Monge. M.A (2017). *La salud mental y sus cuidados. EUNSA, Navarra. Pamplona. España.*
- Cañete, R., Guilhem, D., & Brito, K. (2012). *Consentimiento informado: algunas consideraciones actuales. Acta bioethica*, 18(1), 121-127.
- Chirivista, Y. (6 de Abril de 2021). *ALEPH*. Obtenido de ALEPH: <https://aleph.org.mx/que-es-salud-mental-segun-la-oms>
- EE.UU., D. d. (16 de Febrero de 2021). *OASH Oficina para la Salud de la Mujer*. Obtenido de OASH Oficina para la Salud de la Mujer: <https://espanol.womenshealth.gov/mental-health>

Erika2627. (21 de Junio de 2014). *Club Ensayos*. Obtenido de Club Ensayos:  
<https://www.clubensayos.com/Psicolog%C3%ADa/Estres/1829033.html#:~:text=Tambi%C3%A9n%20se%20activa%20en%20una%20forma%20m%C3%A1s%20sencilla,atento%2C%20listo%20para%20hacerle%20frente%20a%20cualquier%20reto>

Mancilla, R., López-Godínez, J. G., Vilagrán, C. I., Ramay, B., Mendizabal, R., & Barrera, A. G. (2017). *Conocimiento acerca del proceso de consentimiento informado en investigación en salud en estudiantes de medicina*. *Ciencia, Tecnología y Salud*, 4(2), 271-271.

Martínez, I. P., & Alvarez, R. M. (2019). *Importancia de los Comités de Ética en la Investigación en Medicina de Familia*. *Atención Primaria*, 51(5), 263.

Miguélez, B. A. (2016). *Investigación social cualitativa y dilemas éticos: de la ética vacía a la ética situada*. *EMPIRIA. Revista de Metodología de las Ciencias Sociales*, (34), 101-119.

Montseny, F. (3 de Noviembre de 2022). *Kibbutz - Psicología*. Obtenido de Kibbutz - Psicología: <https://kibbutzpsicologia.com/afrontamiento-del-estres/#:~:text=El%20afrontamiento%20%28coping%29%20es%20un%20concepto%20que%20se,estado%20de%20estr%C3%A9s%2C%20es%20decir%2C%20como%20un%20resultado>

Moreno, Pedro (2002). *Como curar la ansiedad*. Desclée de Brower, España.

Morris Charles y Maisto Albert (2005). *Psicología*. Pearson Educación, México, S.A de C.V

Naranjo, María (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo*. *Revista educación*. Costa Rica.

Nóblega, M., Vera, A., Gutiérrez, G., & Otiniano, F. (2018). *Criterios Homologados de Investigación en Psicología (CHIP) Investigaciones Cualitativas*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.

Organización mundial de la salud. (2004). *Invertir en salud mental*. Ginebra, Suiza.

Rojas, Enrique (2014). *Cómo superar la ansiedad*. Planeta, Barcelona, S.A.

Riaga, L. M. J. *Crisis emocionales en universitarios durante la crisis del coronavirus*.

Sandín, B. y Chorot, P. (2003). *Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar*. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 8(1), 39-53. Recuperado de <http://www.aepcp.net/rppc.php?id=348>.

Salazar Raymond, M. B., Icaza Guevara, M. D. F., & Alejo Machado, O. J. (2018). *La importancia de la ética en la investigación*. Revista Universidad y Sociedad, 10(1), 305-311.

Egrafías

<https://www.rchsd.org/health-articles/la-tensin-emocional-estrs/>

<https://www.areahumana.es/estres-emocional/>

## **Anexos**

### **Anexo 1. Consentimiento informado.**

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Lineth Alejandra Hernández Muñoz y Lesbia Lizet Godoy de León, estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, realizamos un proyecto de investigación con fines de graduación, sobre el estrés y la ansiedad debido al confinamiento por Covid – 19 en Guatemala.

El motivo de este documento es solicitar autorización para participar en el proyecto de investigación “Estrés y Ansiedad a consecuencia del confinamiento en Guatemala”.

Es importante que sea de su conocimiento cada uno de los siguientes apartados. Tiene libertad de preguntar y aclarar cualquier duda. Si usted desea participar, pedirá que firme al finalizar de leer la información descrita.

#### **Las razones para realizar este estudio es conocer lo siguiente:**

¿Qué efectos puede tener el estrés y la ansiedad?

#### **El objetivo del estudio es el siguiente:**

Analizar la incidencia que existe entre el estrés y la ansiedad en las mujeres.

#### **Procedimiento del estudio:**

Al aceptar participar en el proyecto de investigación se planificarán sesiones de evaluación psicológica de manera virtual en horario accesible.

#### **Aclaraciones importantes:**

La participación a dicho proyecto es de carácter voluntario. No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted en caso de no aceptar participar. También, si decide retractarse de participar

después de firmado el consentimiento, se le solicita informar las razones de su decisión, la cual será respetada.

Dicha participación no tendrá que realizar ningún pago durante el proceso ni recibirá pago por participar.

Antes de la evaluación, se pedirá asentimiento, pudiendo manifestar si está o no de acuerdo en participar.

La información recabada será de carácter confidencial y los datos obtenidos se publicarán en el informe final del trabajo de Tesis sin mencionar el nombre de los participantes.

Si considera que no existen dudas acerca de su participación, puede firmar la carta de consentimiento informado que forma parte de este documento.



**CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo, \_\_\_\_\_ he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informado (a), y entiendo que los datos obtenidos pueden ser publicados sin identificación de las personas evaluadas.

Estoy de acuerdo en formar parte en esta investigación tal y como se me ha explicado.

---

Firma

---

Fecha

Se ha explicado, el objetivo del proyecto de investigación. He dado respuesta a las dudas en la medida presentadas. Acepto que he leído y conozco la normatividad que corresponde para realizar una investigación con seres humanos.

Una vez concluida la sesión de preguntas y respuestas, se procedió a firmar el presente documento.

---

Firma del investigador (a).

---

Firma del investigador (a).

Ciudad de Guatemala, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2022.

Anexo 2. Testimonio.



## **TESTIMONIO**

**Para el uso y registro adecuado del testimonio es necesario utilizar la siguiente guía de observación.**

### **GUIA PARA REALIZAR LA OBSERVACION.**

#### **1) Aspecto Físico:**

a) Vestuario:

---



---



---

b) Higiene:

---



---



---

c) Heridas, cicatrices, golpes, fracturas:

---



---



---

#### **2) Estado de la Conciencia:**

a) Clara: \_\_\_\_\_ b) Confusa: \_\_\_\_\_ c) Comatosa: \_\_\_\_\_

#### **3) Forma de Expresarse:**

a) Facilidad para romper el hielo:

---



---

b) Tono de voz:

---



---

c) Verbaliza:

---



---

d) Rapidez de los movimientos corporales:

---



---

e) Es expresivo: \_\_\_\_\_ Es participativo: \_\_\_\_\_

f) Se come las uñas (Onicofagia): \_\_\_\_\_

**4) Sentimientos que refleja su rostro:**

Alegre: \_\_\_\_\_ Triste: \_\_\_\_\_ Enojado: \_\_\_\_\_ Dulce: \_\_\_\_\_

Soñador: \_\_\_\_\_ Serio: \_\_\_\_\_ Agresivo: \_\_\_\_\_

**5) Emociones psíquicas observables:**

Inquieto: \_\_\_\_\_ Ansioso: \_\_\_\_\_ Nervioso: \_\_\_\_\_

Tic en alguna parte del cuerpo: \_\_\_\_\_

En qué parte del cuerpo: \_\_\_\_\_

## Anexo 3. Entrevista.

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Centro Universitario Metropolitano CUM  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Departamento de Investigación CIEPs  
Escuela Oficial Rural Mixta “Bendición de Dios”



**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala

**ENTREVISTA PSICOLÓGICA****“Estrés y Ansiedad a consecuencia del confinamiento en Guatemala”**

**Estudio realizado con madres de los alumnos de cuarto primaria de la Escuela Oficial**

**Rural Mixta “Bendición de Dios”**

**DATOS GENERALES:**

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: F ☐ M ☐

Ocupación: \_\_\_\_\_ Escolaridad: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_ No. De hijos: \_\_\_\_\_

Religión: \_\_\_\_\_ Fecha de la entrevista: \_\_\_\_\_

Entrevistador (a): \_\_\_\_\_

**APARIENCIA GENERAL:****ACTITUD ANTE LA ENTREVISTA:**

DATOS INDAGATORIOS SOBRE EL ESTUDIO: “Estrés y Ansiedad a consecuencia del confinamiento en Guatemala”.

1. ¿Ha padecido usted o algún familiar COVID - 19?

SI ☐ NO ☐

2. ¿Estuvo en comunicación con su familia durante la pandemia?

SI ☐ NO ☐

3. ¿Ha notado algún cambio físico en usted en este tiempo de pandemia?

SI ☐ NO ☐

4. ¿Ha consecuencia del confinamiento cree que ha padecido estrés?

SI ☐ NO ☐

5. ¿Ha consecuencia del confinamiento cree que ha padecido de ansiedad?

SI ☐ NO ☐

6. ¿Ha pensado que el estrés o la ansiedad pueden afectar su salud?

SI ☐ NO ☐

7. ¿Ha notado algún cambio en su manera de actuar con su familia, conyugue y/o hijos

SI ☐ NO ☐

8. ¿Ha sentido que las dificultades se acumulan y ha tenido pensamientos negativos

regularmente?

SI ☐ NO ☐

9. ¿Ha manifestado enojo o llanto porque las cosas se han salido de control durante la pandemia?

SI ☐ NO ☐

10. ¿Ha acudido a algún profesional de la salud para recibir ayuda?

SI ☐ NO ☐

Observaciones:

---

---

---

---

#### Anexo 4. Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE).

Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)

El Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) es un instrumento que sirve para realizar una valoración sobre los estilos básicos de afrontamiento al estrés. Se considera que el estrés es la reacción del cuerpo ante un desafío o demanda.

A continuación se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento no son ni buenas ni malas, ni tampoco son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras.

Para contestar el siguiente cuestionario deberá leer detenidamente cada estilo de afrontamiento, recordar en qué medida usted la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés.

Marque la casilla que mejor represente el grado en el que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican. Tome en cuenta los problemas más estresantes vividos recientemente (aproximadamente durante el pasado año).

¿Cómo se ha comportado ante situaciones de estrés?

Estrés

**Imagen 1.** Captura de pantalla del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE).

Encuesta realizada de manera virtual a madres de familia de alumnos de cuarto grado de primaria.

Elaboración propia.

## Anexo 5. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).

The screenshot shows a digital interface for the Beck Anxiety Inventory (BAI). At the top, there is a header bar with the title "Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)" and a star icon. Below this, there are tabs for "Preguntas", "Respuestas" (with a count of 15), and "Configuración". The main content area is pink and contains a white box with the following text:

**Sección 2 de 2**

**Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)**

El Inventario de ansiedad de Beck es una herramienta que se utiliza para valorar los síntomas de la ansiedad tanto en niños como en adultos.

A continuación encontrará un listado de síntomas comunes de la ansiedad.

Lea atentamente cada uno de los ítems e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy.

¿Tengo síntomas de ansiedad?

Below the question, there is a photograph of a person's face, partially obscured by their hands, suggesting distress or anxiety.

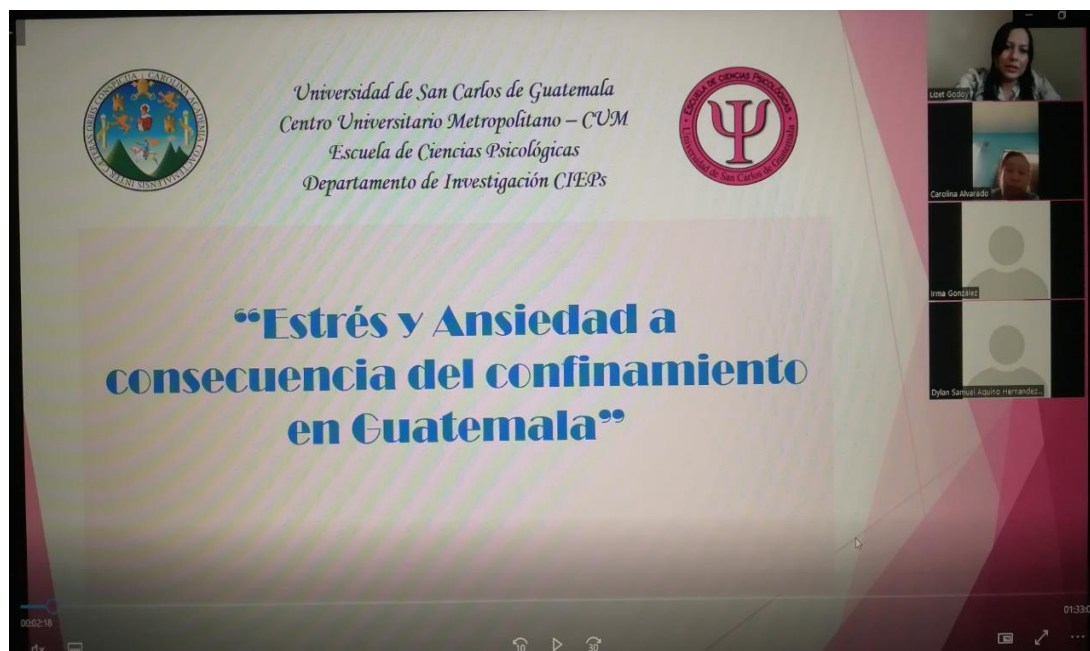
1. Adormecimiento - hormigueo. \*

☐ NO (para nada).

**Imagen 2.** Captura de pantalla del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). Encuesta realizada de manera virtual a madres de familia de alumnos de cuarto grado de primaria. Elaboración propia.

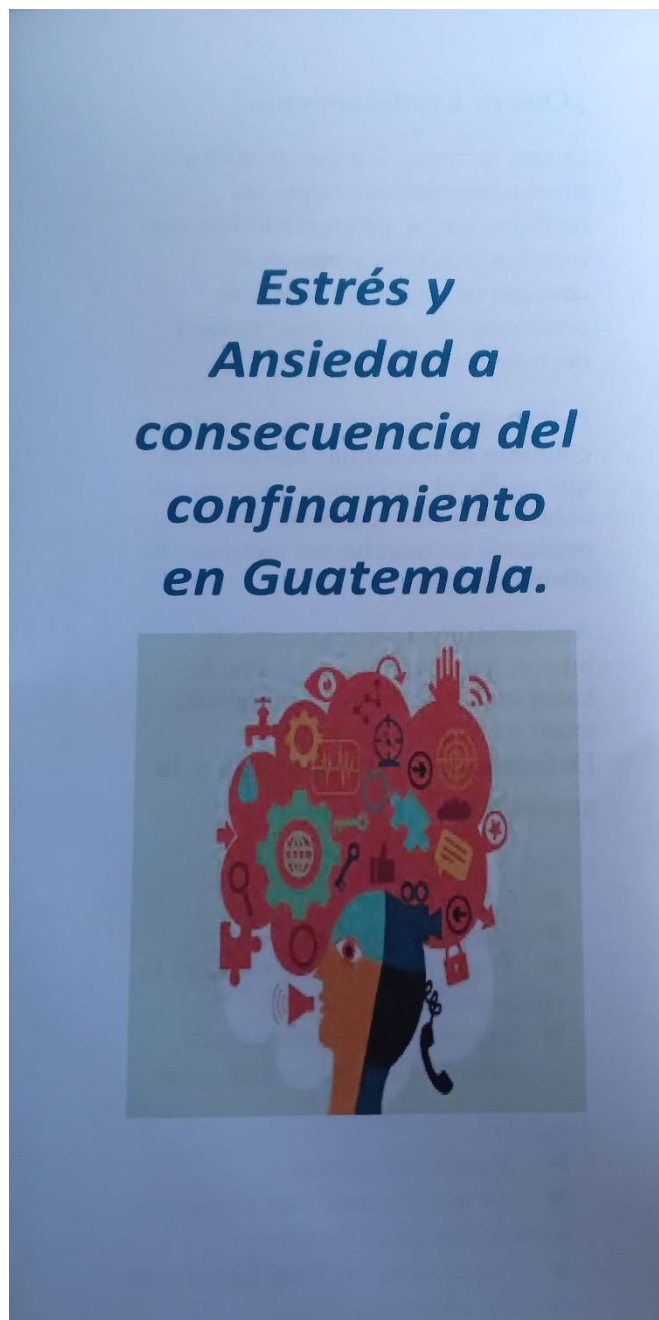


Anexo 6. Taller virtual sobre el Estrés y Ansiedad.



**Imagen 3.** Captura de pantalla del taller virtual sobre Estrés y Ansiedad a consecuencia del confinamiento en Guatemala”. Taller realizado de manera virtual a madres de familia de alumnos de cuarto grado de primaria. Elaboración propia.

## Anexo 7. Trifoliar.



**Imagen 4.** Fotografía de la portada del trifoliar informativo sobre “Estrés y Ansiedad a consecuencia del confinamiento en Guatemala”. Elaboración propia.