

TRAUMA PSICOLÓGICO ENFOCADO EN SINTOMATOLOGÍA DE ANSIEDAD EN EL ADULTO JOVEN POR EL CONFINAMIENTO COVID-19 EN GUATEMALA

Ivonne Ocaña, Kimberly Flores

Facultad de Humanidades, Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad Da Vinci de Guatemala

Nota del autor

La correspondencia referente a este artículo debe dirigirse a la Facultad de Humanidades, Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad Da Vinci de Guatemala.

Resumen

Derivado de la situación de emergencia sanitaria que se está viviendo por la pandemia a causa del Coronavirus (COVID-19), a nivel nacional y mundial, a través de la presente investigación se buscará identificar los posibles síntomas de ansiedad causados por el confinamiento y aislamiento social, en adultos jóvenes guatemaltecos con edades comprendidas entre los 20 y 40 años. Este brote produjo cambios significativos y repentinos que han afectado el nivel emocional, cognitivo, familiar y social en las personas. Como consecuencia se han producido posibles traumas psicológicos de tipo ansioso por la incertidumbre ante la finalización de la misma y alteraciones emocionales como desesperación, nerviosismo, insomnio, preocupación excesiva y desproporcionada, entre otros. Por esta razón, se propone un estudio cuantitativo, transversal correlacional causal del acontecimiento por medio de la aplicación y análisis de dos

cuestionarios: (1) UCLA Brief COVID-19 PTSD y (2) cuestionario GADI para ansiedad. Como se indicó anteriormente, el objetivo es determinar las posibles afecciones emocionales de tipo ansioso en el adulto joven, debido al confinamiento provocado por el COVID-19.

Palabras clave

Coronavirus, SARS CoV-2, síntomas, aislamiento social, alteraciones emocionales.

Abstract

Derived from the health emergency situation that has been experienced by the pandemic due to the Coronavirus (COVID-19), as a national and global level, the present research is committed to identify possible symptoms of an anxiety disorder caused by confinement and social isolation in young Guatemalan adults aged between 20 and 40 years of age. This outbreak produced significant and sudden changes that have affected these young adults on an emotional, cognitive, family, and social level. Therefore, there might have been a possibility of psychological traumas such as an anxious disorder due to the uncertainty of when the end of the confinement might come, and emotional alterations such

as despair, nervousness, insomnia, excessive and disproportionate worry, among others. For this reason, a quantitative, causal correlational cross-sectional study of this event is proposed through the application and analysis of two questionnaires: (1) UCLA Brief COVID-19 PTSD and (2) GADI questionnaire for anxiety. As indicated above, the objective is to determine the possible emotional conditions of a potential anxious disorder in young adults, due to the confinement caused by COVID-19.

Keywords

Coronavirus, SARS CoV-2, symptoms, social isolation, emotional disturbances.

Introducción

Ante la pandemia del SARS CoV-2, mejor conocido como COVID-19, se han identificado cambios significativos en las rutinas acostumbradas del adulto joven. Debido a lo anterior se consideró que esos cambios repentinos han generado diversas afecciones, tanto a nivel físico como a nivel psíquico que se han convertido en síntomas de ansiedad. Esta sintomatología se puede considerar derivada de trauma, por lo repentino y drástico que fue este cambio en la cotidianidad de las personas (Fernández-Morales et al., 2020).

Trauma

Martínez Manotas et al. (2016) menciona que “la experiencia traumática es considerada un evento que amenaza el bienestar del individuo en tanto que genera consecuencias en la estructura mental y emocional, produciendo comportamientos regresivos que vulneran la capacidad del yo” (p. 207). El impacto del hecho traumático va a depender de la vulnerabilidad, resiliencia y edad de la persona, entre otros

factores. En 2014, Gómez refiere:

Hay una clara relación entre dos clases de factores que pronostican desfavorablemente una recuperación ante el trauma. Primero, se encuentra el apoyo hacia la víctima, ya que es bien sabido que entre más apoyo y respaldo social y familiar reciba, se recuperará con mayor rapidez y presentará menor sintomatología de estrés postraumático. [...]El segundo, es la manera en que la víctima cuestiona e interpreta la experiencia del trauma, que se adecúa a la personalidad de cada uno. (p. 43)

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, DSM 5 (Asociación Americana de Psicología, 2014), indica que el trauma puede causar emociones negativas y malestar psicológico intenso. Además, de una alteración significativa a nivel personal, familiar, laboral y social. Esto puede causar en la persona, un malestar significativo en su diario vivir.

Secuelas psicológicas derivadas del confinamiento por COVID-19

En 2020, Huarcaya-Victoria refiere que “la cuarentena incrementa la posibilidad de problemas psicológicos y mentales, principalmente por el distanciamiento entre las personas. En ausencia de comunicación interpersonal, es más probable que los trastornos depresivos y ansiosos ocurran o empeoren” (p. 328). El confinamiento y el aislamiento social pueden generar estrés debido a que los seres humanos necesitan el contacto con los demás para asegurar la propia existencia. Esto puede generar consecuencias como: angustia, tristeza, incertidumbre, ansiedad y afectar el entorno de la persona de una forma significativa. Ramírez et al. (2020), indican que:

En la situación actual de confinamiento global en el hogar debido al brote del COVID-19, la mayoría de las personas están expuestas a

situaciones estresantes sin precedentes y de duración desconocida. Esto puede no solo aumentar los niveles de estrés, ansiedad y depresión durante el día, sino también interrumpir el sueño. Es importante destacar que, debido al papel fundamental que juega el sueño en la regulación de las emociones, la alteración del sueño puede tener consecuencias directas en el funcionamiento emocional al día siguiente. Son varios los factores que se pueden relacionar con manifestaciones depresivas y ansiosas en los pacientes que se encuentran en cuarentena por una pandemia, ambas se pueden considerar una reacción normal ante el estrés generado. (p. 8)

Así también Asensi (2020), menciona que la ansiedad, el miedo y la apatía en estos días tienen un papel protagónico. Dichas emociones pueden ser la causa de la incertidumbre que la situación actual ocasiona. Asimismo pueden generarse pensamientos catastróficos que pueden generar gran malestar. Usualmente los seres humanos tratamos de controlar todo lo que nos rodea y cuando ese control no lo logramos, nos genera más ansiedad.

Ansiedad

La ansiedad es una experiencia prácticamente universal que se puede generar por situaciones que se viven en la cotidianidad, como una cita importante, una entrevista de trabajo, la percepción de una situación potencialmente peligrosa y un examen crucial, entre otras. Reyes (2010) refiere que:

existe una ansiedad normal, ligada a las situaciones que vivimos que cumple una función adaptativa y prepara al individuo para la ejecución de tareas o alerta frente a posibles amenazas. Sin embargo, la ansiedad puede ser patológica cuando no se presenta como respuesta proporcionada frente a un estímulo o si su intensidad y duración exceden de los límites aceptables. En tales condiciones pierde

su función de adaptación y se convierte en un problema para el individuo. (p. 5)

Así mismo, existen los trastornos de ansiedad, los cuales tienen la capacidad potencial de llegar a interferir negativa y significativamente con la habilidad de un individuo para desenvolverse y adaptarse con éxito al entorno habitual. Los síntomas psíquicos (cognoscitivos, conductuales y afectivos) predominantes son: intranquilidad, inquietud, nerviosismo, preocupación excesiva y desproporcionada, miedos irracionales, ideas catastróficas, deseo de huir, temor a perder la razón y el control y sensación de muerte inminente (Delarze et al., 2011). Adicional, puede producir en la persona síntomas físicos como dolor de cabeza, estómago, vómitos, aceleración del ritmo cardiaco, entre otros.

Según refiere el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (5ª ed.; DSM-5) de la Asociación Americana de Psicología (2014), es importante notar que los trastornos de ansiedad comparten características específicas de miedo y ansiedad excesivos o desproporcionados, así como también alteraciones conductuales asociadas. Es una reacción que anticipa una posible amenaza futura y está asociada con tensión muscular, vigilancia con relación a un peligro futuro y comportamientos cautelosos o evitativos. La ansiedad, es una reacción normal en el individuo, ya que es importante para la supervivencia de la persona, pero cuando esta es desproporcionada los síntomas pueden llegar a ser extremos.

Los diferentes trastornos de ansiedad se diferencian entre sí según el tipo de objetos o situaciones que provocan el episodio ansioso, miedo y las conductas evitativas. Cabe mencionar que también depende de la cognición asociada a la manifestación ansiosa. Se considera como trastorno cuando la ansiedad presentada es excesiva o persistente, que se prolonga en períodos inadecuados, con una duración de 6

meses o más (Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales 5ª ed. [DSM-5]; Asociación Americana de Psicología, 2014).

Las personas con trastornos de ansiedad por separación muestran estar asustados o ansiosos ante la separación o posible separación de las personas con las que sienten algún tipo de apego o vínculo en un grado inadecuado (DSM-5, 2014). Existe miedo o ansiedad persistente ante la posibilidad que estas personas puedan sufrir posibles daños y ante los eventos que puedan generar la pérdida o separación de dichas personas. Generalmente manifiestan pesadillas y síntomas físicos de angustia ante la separación.

Otro trastorno catalogado en el rubro de ansiedad según el DSM-5 (2014), es el mutismo selectivo, que se caracteriza por la inhabilidad para hablar en ciertas situaciones sociales y hablar en otras. La fobia específica se presenta en la persona como miedo hacia situaciones u objetos precisos, tanto la ansiedad y la evitación se provocan por la situación fóbica en un grado desproporcionado al riesgo real. Se pueden identificar diferentes tipos de fobias específicas: sangre-inyecciones-heridas, entorno natural, situacional, animales y otras circunstancias. Ante el sentimiento de miedo o ansiedad a interacciones sociales y situaciones que implican el ser examinado u observado es conocido como el trastorno de ansiedad social (fobia social).

En cuanto al trastorno de pánico, el individuo experimenta constantemente crisis de pánico y en la mayoría de las ocasiones se encuentra en alerta ante la aparición de nuevas crisis. Así también puede cambiar de forma desadaptativa su comportamiento debido a las crisis de pánico. Las personas que sufren agorafobia se muestran temerosos o ansiosos ante dos o más de las siguientes situaciones: encontrarse solos fuera de casa, la utilización de transporte público, estar en espacios abiertos, hacer cola o estar en una multitud y encontrarse

en lugares cerrados (Guevara Presantes y Cueva Rey, 2021).

Al hablar del trastorno de ansiedad generalizada, se debe definir que las características principales son la combinación de ansiedad persistente y excesiva y una preocupación sobre varios aspectos que la persona percibe como difícil de controlar. Además, la persona siente síntomas físicos, inquietud o excitación o nerviosismo, fatiga, dificultad para concentrarse, mente en blanco, irritabilidad, tensión muscular y alteraciones de sueño. Es válido indicar que quienes la padecen pueden tener dificultades para controlar sus pensamientos de preocupación en relación a sus actividades rutinarias relacionadas con la salud, el trabajo o la familia (Gaitán-Rossi et al., 2021).

También cabe mencionar los trastornos de ansiedad que se encuentran vinculados al consumo de sustancias o aspectos médicos. El trastorno de ansiedad inducido por sustancias/ medicamentos engloba la ansiedad debido a intoxicación o retirada de sustancias o tratamientos médicos. En el trastorno de ansiedad debido a una enfermedad médica, refiere los síntomas de ansiedad como la consecuencia fisiológica de una enfermedad médica (Contreras Olive et al., 2021).

SARS-CoV-2 (COVID-19)

A finales del año 2019 empezó a propagarse a nivel mundial un virus denominado SARS-CoV-2, el cual desencadenó una pandemia que ha afectado a nivel global. Ahora todo ser humano debe acatar normativas propuestas por las autoridades gubernamentales de cada país para proteger el bienestar y salud de los habitantes. Esta pandemia es mejor conocida como COVID-19 según lo nombra la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020). Este virus, derivado del común coronavirus, aparece inicialmente en Wuhan, China provincia

de Hubei. Se conoce que su huésped es el murciélago que evoluciona de forma rápida, infecta a una alta cantidad de personas diariamente y cobra la vida de varios individuos a diario con una tasa de letalidad de alrededor de 2 % a 3 % (Ramos, 2020).

Ansiedad y COVID-19

Aliaga Tinoco (2020) indica que los brotes masivos como las pandemias, tienden a desarrollar síntomas de ansiedad, reacciones que son comunes ante la catástrofe, pero que al depender de su severidad y duración pueden representar sintomatologías patológicas en las personas y por ende en la población. Así mismo, Alférez (2011) sostiene que la ansiedad “Es un estado de malestar psicofísico caracterizado por una sensación de inquietud, intranquilidad, inseguridad o desosiego ante lo que se evidencia una amenaza inminente y de causa indefinida.” (p. 16). Estudios realizados a lo largo de la manifestación de la infección varía de asintomática a severa. Los síntomas más comunes incluyen fiebre mayor a 39°C, tos seca, fatiga y en algunos casos, dificultad respiratoria. La evolución de la enfermedad se ha visto desarrollar en el transcurso de una semana, hasta 14 días para alcanzar la expresión de la sintomatología (Herrera y Gaus, 2020).

Ansiedad y COVID-19

Aliaga Tinoco (2020) indica que los brotes masivos como las pandemias, tienden a desarrollar síntomas de ansiedad, reacciones que son comunes ante la catástrofe, pero que al depender de su severidad y duración pueden representar sintomatologías patológicas en las personas y por ende en la población. Así mismo, Alférez (2011) sostiene que la ansiedad “Es un estado de malestar psicofísico caracterizado por una sensación de inquietud, intranquilidad, inseguridad o desosiego ante lo que se evidencia una amenaza inminente y de

causa indefinida.” (p. 16). Estudios realizados a lo largo de la manifestación de la infección varía de asintomática a severa. Los síntomas más comunes incluyen fiebre mayor a 39°C, tos seca, fatiga y en algunos casos, dificultad respiratoria. La evolución de la enfermedad se ha visto desarrollar en el transcurso de una semana, hasta 14 días para alcanzar la expresión de la sintomatología (Herrera y Gaus, 2020).

El Comité de Emergencias de la Organización Mundial de la Salud (OMS), fue convocado el 30 de enero 2020 por el director general de dicha organización de acuerdo con los lineamientos del Reglamento Sanitario Internacional (2005) para declarar una emergencia de salud pública de importancia internacional, ya que el COVID-19 se desarrolla y propaga en números alarmantes. Por lo tanto, se insta al resto de los países, a requerimiento de la OMS, a mantener actualizada la activa de casos, utilización de pruebas para la detección temprana, el aislamiento y manejo de los casos activos y la prevención de la propagación del nuevo virus. La OMS también advirtió a todos los países no estigmatizar o discriminar los casos detectados (Ramos, 2020).

Para lograr la contención y control de la propagación del virus COVID-19 en Guatemala, el presidente de la nación Dr. Alejandro Giammatei propone ciertos lineamientos. Entre las recomendaciones están el uso constante de mascarillas, que cubran nariz y boca, ya que es por allí donde se contagia con mayor facilidad el virus. Así mismo, lavado constante de manos por un mínimo de 20 segundos, distanciamiento social de al menos un metro y medio, no contacto físico, normas de higiene elevadas y sobre todo, cierre de negocios y transporte. También hubo cierre de los centros educativos de todos los niveles para evitar aglomeraciones de personas (Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, 2020).

A raíz de lo anteriormente mencionado, la vida cotidiana de los guatemaltecos y estilo de vida se ha visto afectado por no salir de casa y limitar la libertad de sociabilidad que antes se conocía. Dado esto, se ha evidenciado en mayor cantidad la manifestación de sintomatología de ansiedad y posibles traumas psicológicos a raíz del confinamiento por COVID-19, en los adultos jóvenes que estaban acostumbrados a una forma de vida social, la cual ahora ya no está a su disposición. Estas medidas de bioseguridad que se deben seguir para la contención de este brote; sin embargo, las mismas también contribuyen a elevar los niveles de ansiedad por el cambio de rutina (Martínez-Taboas, 2020).

Metodología

Se consideró que a raíz del confinamiento que se vive en Guatemala, el adulto joven se puede ver afectado con sintomatología de ansiedad y posiblemente trauma psicológico ansioso por la falta repentina de contacto social con sus pares, familiares y amistades, lo que los obliga a ajustar hábitos al quedarse en casa y romper rutinas a los cuales ya estaba acostumbrado. Por lo tanto, se propuso esta investigación de orientación cuantitativa, transversal correlacional causal, ya que se describirá la relación entre las dos principales variables, la posibilidad de la manifestación de sintomatología de ansiedad y el confinamiento a raíz del COVID-19, para determinar si son los causantes de un posible trauma psicológico. De igual forma se pretendió identificar la correlación entre las variables para así evaluar si existieron cambios significativos en estados, aparición o sintomatología de ansiedad en el adulto joven guatemalteco a causa del confinamiento de la pandemia COVID-19.

Se aplicaron de forma virtual, los siguientes cuestionarios unificados mediante la herramienta de Google Forms: (1) UCLA Brief COVID-19 PTSD, cuestionario que evalúa el

nivel de preocupación ante la seguridad y salud tanto propia como de familiares y amistades y (2) el cuestionario Generalized Anxiety Disorder Inventory (GADI), que valora el nivel de ansiedad generalizada (presencia, ausencia y la intensidad). Se dejó activo el cuestionario hasta recolectar un mínimo de 60 participantes o por un período de hasta dos semanas. Su comunicación fue por medio de Facebook y WhatsApp. Luego se procedió al conteo y análisis de respuestas. Se tomó en cuenta las consideraciones éticas, ya que la recolección de datos fue anónima para resguardar la identidad de los participantes que se dio de forma voluntaria, se inició con el consentimiento informado y se brindó libre comunicación con las responsables del cuestionario por medio de correo electrónico.

Resultados

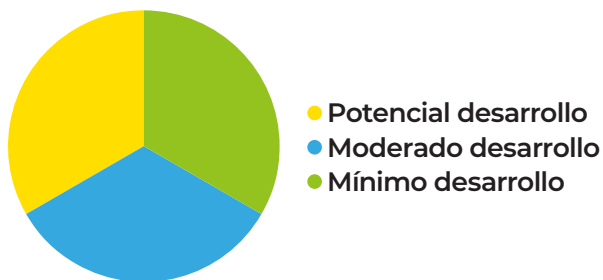
Para poder comprobar si a raíz de la pandemia COVID-19 se vio elevado el nivel de ansiedad en la población guatemalteca comprendida entre 20 a 40 años, se aplicaron de forma virtual por medio de Google Forms dos cuestionarios unificados en un formato, una parte para identificar y medir características propiamente de la ansiedad y la otra para identificar el nivel de preocupación personal relacionado con la pandemia y la posible manifestación de sintomatología de estrés postraumático que puede englobarse en la sintomatología de ansiedad. Tras la recolección de datos se procedió al análisis de ambos cuestionarios, se evaluó de mayor a menor las respuestas compartidas por los voluntarios, junto con la rúbrica correspondiente de cada cuestionario y las respuestas de forma grupal, para la obtención de los resultados finales (Hernández Sampieri et al., 2014).

El cuestionario fue contestado por un total de 140 voluntarios (95 mujeres que comprenden el 68 % de la muestra recolectada y 45 hombres que representan el 32 %). Los participantes

oscilaban entre las edades de 20 a 40 años desglosados de la siguiente manera: (a) 63 (45 %) personas entre las edades de 36 a 40; (b) 31 (22 %) personas entre 31 a 35 años; (c) 24 (17 %) personas entre las edades de 26 a 30 años y (d) finalmente, 22 (16 %) personas entre las edades de 20 a 25 años. El documento se envió de forma virtual por medio de redes sociales para tener un mayor alcance de la población guatemalteca.

Se identificó por medio del cuestionario UCLA Brief COVID-19 PTSD que el 44 % de los participantes muestran una mínima manifestación de potencial estrés postraumático por la preocupación por el confinamiento ante la pandemia COVID-19 y cómo esto puede llegar a afectar a largo plazo las relaciones interpersonales y afecciones propias. El 33 % de la población evaluada mostró un alto potencial a desarrollar estrés postraumático por el confinamiento y distanciamiento ante las relaciones interpersonales y afecciones propias. El 23 % de la muestra, manifiesta un moderado desarrollo de estrés postraumático por la preocupación ante el confinamiento de la pandemia COVID-19.

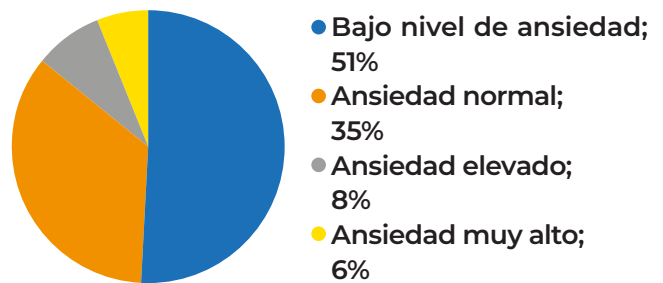
RESULTADO FINAL CUESTIONARIO UCLA BRIEF COVID-19 PTSD



Tras el análisis del cuestionario GADI se pudo identificar que el 51 % de la población mostró un bajo nivel de ansiedad, con un nivel de tolerancia general bueno. El 35 % de la muestra cuentan con un nivel de ansiedad normal, el cual no interfiere en el rendimiento normal y

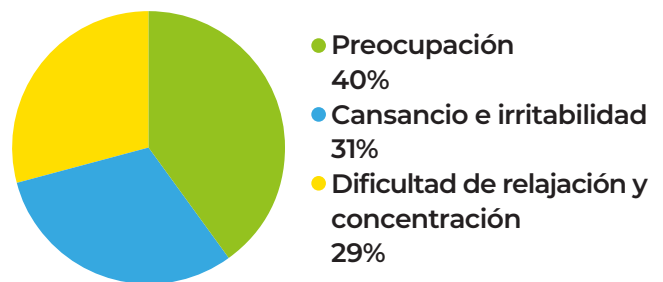
se mantiene dentro de los límites razonables. El 8 % de la muestra cuenta con un nivel de ansiedad elevado, lo cual puede interferir en la vida diaria, en las relaciones personales o en su funcionamiento habitual. Finalmente, el 6 % de la muestra cuenta con un nivel de ansiedad muy alto, el cual indica que constantemente vivencia síntomas elevados de ansiedad con la posibilidad de sufrir ataques de pánico o ataques de ansiedad de forma recurrente.

RESULTADO FINAL CUESTIONARIO DE ANSIEDAD (GADI)



Tras la evaluación específica de la sintomatología de ansiedad manifestada por el confinamiento de la pandemia COVID-19 se puede mencionar preocupación con un 44 % de respuestas a la pregunta específica; cansancio e irritabilidad con un 35 % de respuestas a la pregunta específica y dificultad para relajarse y de concentración con un 32 % a la pregunta específica.

SÍNTOMAS IDENTIFICADOS DE ANSIEDAD POR CONFINAMIENTO PANDEMIA COVID-19



Discusión

La pandemia por COVID-19 es una emergencia nacional que tiene y tendrá repercusiones a nivel psicosocial y diversas alteraciones psicológicas que pueden ir desde síntomas aislados, hasta trastornos complejos en la población (Ramírez et al., 2020). El objetivo de este artículo fue determinar de qué forma influye el confinamiento por COVID-19 en el adulto joven guatemalteco ante la aparición de síntomas de ansiedad, que puede provocar la incertidumbre de la pandemia, por el confinamiento y la falta repentina de contacto social con otras personas (distanciamiento). Además identificar el impacto de las medidas sanitarias que el Gobierno estableció para contener este brote, tales como toque de queda, restricciones en lugares públicos y/o actividades diarias, etc.

Los resultados obtenidos indican que la población guatemalteca encuestada no cumple con todos los criterios de diagnóstico de un trastorno de ansiedad como tal. Sin embargo se encuentran presentes síntomas tales como: preocupación, dificultad de relajación, concentración, cansancio e irritabilidad. Estos síntomas más adelante pueden derivar en un trauma psicológico que podría causar un trastorno de ansiedad por la situación vivida, ya que no se conoce sobre la duración o terminación de este brote. Según Huarcaya (2020) un estudio realizado durante la pandemia evidenció incremento en emociones como ansiedad, depresión e indignación y una disminución en aquellas que pueden considerarse como afirmativas, como la felicidad y la satisfacción. Ello ha provocado comportamientos anormales en las personas debido a la especulación acerca del modo y velocidad de transmisión de la enfermedad, sin que exista un tratamiento determinado.

Es importante mencionar que esta encuesta se realizó en la fase inicial del brote

de COVID-19 en Guatemala, lo cual pudo arrojar los bajos niveles de ansiedad que presentan los adultos jóvenes, debido a que cuando se recogió la muestra, tal vez la población guatemalteca veía esta pandemia como algo externo que afectaría a otros países y no al propio. Esto en comparación con otros estudios realizados a nivel mundial, donde se refleja un alto nivel de ansiedad en la población por la misma situación del COVID-19 (Martínez-Taboas, 2020). Una pandemia constituye un evento que activa respuestas psicológicas colectivas que inciden en su avance o contención, así como en la posible generación de respuestas emocionales de inquietud o de desorden (Taylor, 2019 citado en Orellana y Orellana, 2020).

Estos niveles de ansiedad en la población guatemalteca podrían variar de acuerdo a la adaptación y duración de la pandemia. Adicionalmente hay factores como economía, desempleo, cosmovisión e infodemia (información excesiva de información correcta e incorrecta relacionada a algún tema) que pueden contribuir a la mayor o menor afectación a nivel emocional, cognitivo o conductual del individuo, lo cual dependerá de la interpretación que le otorgue la persona al evento vivido. Según OMS, 2020b; Scholten et al., 2020; Taylor, 2019 citados en Orellana y Orellana (2020) refieren que:

La circunstancia extraordinaria objetiva que suscita la pandemia (i.e., paralización de la actividad económica, posible ruina financiera familiar), así como las medidas de restricción de movimientos y cuarentena domiciliar instauradas para contenerla, suponen un corte radical de la cotidianidad de las personas. Esta ruptura asociada a la implementación de protocolos de contención de la pandemia conlleva consecuencias psicosociales y psicológicas múltiples, generales y específicas. (p. 105)

Es importante mencionar y considerar

las limitantes de este estudio como la posible vulnerabilización que pudo ocurrir al llenar el cuestionario y no contar con una red de contención presencial, la cual pudo llevar a que la persona se desbordara por la situación vivida. Así como también, haya existido el riesgo que algún porcentaje de respuestas que brindaron los participantes tuvieran inconsistencias o no fueran verídicas, debido a que consideraron que esta pandemia no los afectó o bien para no sentirse señalados o criticados por otras personas. Otra limitante, fue que este cuestionario se pasó de forma digital, por lo que no es realmente no probabilístico, ya que solo los sujetos con acceso a internet podían responderlo y no toda la población guatemalteca.

Como consideración adicional a tomar en cuenta para otros estudios similares, es realizar este tipo de investigaciones cuando este más avanzada la pandemia COVID-19 y en la culminación de la misma, para poder observar todo ese cóctel de reacciones emocionales, cognitivas, conductuales e incluso hasta físicas, que dejaron en la población guatemalteca este tipo de crisis mundial. Cabe mencionar que no se conoce cuánto durará o finalizará este brote, pero este tipo de estudios permitirá obtener evidencias que sugieran implementar lineamientos o intervenciones oportunas a corto mediano y largo plazo en la población guatemalteca para posibles pandemias futuras. Además, de este tipo de recomendaciones, se sugiere que las instituciones encargadas del país, implementen protocolos de contención y acompañamiento psicológico para la población guatemalteca, con el fin del restablecimiento de la homeostasis de la persona a nivel individual. Según Rodríguez, (2020) citado en Orellana y Orellana (2020), refiere que a pesar de que no se pueda anticipar el futuro social si la pandemia es controlada, las intervenciones psicosociales deberán orientarse a la restauración de los vínculos interpersonales y colectivos a través de procedimientos que fomenten reencuentros y

convivencias entre familias y personas en general.

Es esencial este tipo de investigaciones las cuales permitirán el fortalecimiento de los recursos de afrontamiento de las personas y familias guatemaltecas. Esto permitirá adaptarse a esta nueva normalidad. La COVID-19 ha dejado muchas lecciones de lo que es importante para mantener una salud mental adecuada para enfrentar los cambios que produjo en la vida de las personas.