

# Las emociones generadas en los adultos mayores de la población de La Chorrera por el confinamiento frente al COVID-19

---

**Julieth Díaz, Valentina Muñoz, Daniel Vásquez, Aneth Villegas**

**Docente: Amelia Sarco**

*Sede La Chorrera, Facultad de Ciencias de la salud, Licenciatura en Psicología General,  
Métodos de Investigación en Psicología*

*Julieth.15d@gmail.com, valentinamunozlenis@gmail.com, daniel31vasquez18@gmail.com,  
edithvillegas002@gmail.com, investigación.chorrera@umecit.edu.pa*

## **Resumen**

Las emociones son parte de nuestra vida, estas se generan de forma negativa o positiva (dependiendo del evento o situación que la provoque) y son las encargadas, en ocasiones, de activar nuestro mecanismo de defensa. El 2020 ha sido un año que ha generado muchas emociones entre los pobladores, debido al confinamiento por el COVID-19; aunque es una situación que ha afectado a todos hay una población vulnerable frente a esta problemática: las personas adultas, por ello se planteó este trabajo que tuvo como objetivo mostrar cuales eran las emociones más notables en las personas adultas por el confinamiento en el que se encuentran. Para este trabajo participaron 25 mujeres y 17 hombres en edades entre 30 a 60 años, los mismos pertenecen a los corregimientos de Puerto Caimito, Barrio Colón, Barrio Balboa y Guadalupe de la provincia de Panamá Oeste. El trabajo cuenta con un enfoque cuantitativo y se implementó un diseño no experimental, se aplicó una encuesta electrónica con el fin de identificar las emociones más notorias. Los resultados demuestran que se generan emociones como la ansiedad y el miedo durante el confinamiento, estos podrían afectar la salud física y mental de las personas.

**Palabras clave:** Emociones, confinamiento, adultos, COVID-19.

## **Abstract**

Emotions are part of our life, they are generated in a negative or positive way (depending on the event or situation that causes it) and they are in charge, sometimes, of activating our defense mechanism. 2020 has been a year that has generated many emotions among the inhabitants, due to the confinement due to COVID-19; Although it is a situation that has affected everyone, there is a vulnerable population in the face of this problem: adults, for this reason this work was proposed that aimed to show which were the most notable emotions in adults due to the confinement in which they are find. For this work, 25 women and 17 men between the ages of 30 and 60 participated,

they belong to the townships of Puerto Caimito, Barrio Colón, Barrio Balboa and Guadalupe in the province of Panamá Oeste. The work has a quantitative approach and a non-experimental design was implemented, an electronic survey was applied in order to identify the most notorious emotions. The results show that emotions such as anxiety and fear are generated during confinement, these could affect the physical and mental health of people.

**Key words:** Emotions, confinement, adults, COVID-19

## **1. Introducción**

Las emociones son un tema de interés que ha despertado un sinnúmero de investigaciones en los últimos años, actualmente se hace necesario debido al confinamiento que enfrentan los pobladores panameños por las medidas tomadas frente al COVID-19, esto nos hace reflexionar sobre las emociones que experimentan las personas, principalmente los adultos mayores ya que si son negativas y no se canalizan correctamente pueden impactar en el bienestar físico y psicológico del individuo.

Se sabe que los adultos son una población vulnerable ya que están propensos a sufrir enfermedades propias de la edad, por ello, el confinamiento en el hogar es una situación sin precedente en nuestro país y los efectos de la pandemia en la salud mental están siendo sumamente preocupantes, que no solo se limita al aislamiento social, también al miedo al contagio y/o el fallecimiento de algún familiar, amigo o conocido. Por lo que es importante no solo limitarse a la divulgación de los resultados sino a brindar alternativas que ayuden a enfrentar la problemática.

### **1.1. Naturaleza y Alcance de estudio**

Este trabajo es de tipo cuantitativo y se hizo bajo un diseño no experimental transeccional o transversal porque recolecta datos en solo momento en un único tiempo, por ende, nos permite conocer por medio de una encuesta, las interrogantes de cuáles son las emociones negativas o positivas de las personas por el confinamiento que están viviendo. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia y su relación en un momento dado.

Este trabajo responde a la línea de investigación Educación y Sociedad, del área integración y diversidad humana y el eje temático grupos sociales, vulnerables y minorías ya que el estudio se centra en las emociones generadas en la población adulta frente al confinamiento por COVID-19.

## **1.2. Objetivo:**

### **Objetivo General:**

Mostrar las emociones generadas en los adultos mayores de la población de La Chorrera por el confinamiento frente al COVID-19.

### **Objetivos específicos:**

- Registrar a través de una encuesta en línea si la población adulta tiene conocimiento generales sobre las emociones y su impacto en la salud física y mental.
- Identificar las emociones más notables en los adultos mayores que están en confinamiento por el COVID-19.
- Mencionar que factores asociados al COVID-19 son los que desencadenan las emociones generadas a la población adulta.

## **1.3. Justificación:**

Este trabajo es importante porque el confinamiento al que hemos sido llamados a aplicar en nuestras vidas como medida de emergencia frente al COVID-19 ha provocado un sinnúmero de comportamientos en las personas, estos se deben a las emociones que provoca no solo el encierro si no todo lo que hay detrás del plan de emergencia (el virus, contagio, problemas económicos, etc.).

En algunas ocasiones las personas no saben a qué se debe las acciones del otro y esto lo convierte en un centro de críticas, por desconocimiento ya que dichas acciones se deben a la falta de control de las emociones. Controlar las emociones es importantísimo para todos en su día a día, pero el primer paso para ello es aprender a reconocerlos. Cuando reconocemos que nos pasa conseguimos que nuestro estado de concentración sea mayor y que pensemos con muchísima más claridad, dejando a un lado los sentimientos y emociones exagerada. Nos ayuda a tener en cuenta también las emociones afectadas por los sucesos que están aconteciendo.

Esto nos trae tranquilidad y control, porque cuando te enganchas a las emociones estas se vuelven un estado de ánimo que en este caso vendría siendo el miedo por dejar que emociones negativas se instalen en ti por lo que hará el resto de tus acciones. Una vez aprendido a no engancharte serás más objetivo, cuando controlas tus emociones podrás analizarlas y pensar antes de reaccionar. Edith Gómez (2018) nos explica: *“Hay ocasiones en las que el miedo nos puede paralizar, ya que esa es su función, protegernos de amenazas a nuestra integridad física. El asunto es que muchas veces nuestro cerebro libera los neurotransmisores sin discernir si se trata de una situación potencialmente peligrosa por ejemplo una serpiente o una audiencia”*. Cuando controlas tus emociones, podrás calmar también la respuesta física de estas en tu cuerpo, el fortalecimiento

de las relaciones interpersonales, mejorar tu rendimiento y productividad; cuando desarrollas tu inteligencia emocional no dejarás que las emociones te lleven de un lado a otro como una hoja en el viento, sino que tú decidirás sobre tus acciones, lo que te permitirá ser más productivo y alcanzar tus metas tal y como te lo propusiste.

Toda esta práctica nos ayudará a fortalecer nuestra personalidad mediante nuestras emociones ya que nos traerá beneficios en nuestra concentración y control antes de actuar negativamente a cualquier emoción que nos provoque un hecho, un comunicado o una decisión por nuestro bien para mejorar la problemática del COVID-19.

Mientras más aprendamos a controlar las emociones, la calma y conciencia lógica, más ayudaremos al beneficio del país ante esa situación actual. Enrique Fernández y María Jiménez en su libro *Psicología de la Emoción* hacen mención que *“La Emoción es un proceso psicológico que nos prepara para adaptarnos y responder al entorno”* lo que es importante para seguir enfrentando las consecuencias del confinamiento.

#### **1.4. El Estado del Arte**

##### **Concepto de emoción**

Daniel Goleman en su libro *Inteligencia Emocional* (1995) nos dice: *“En mi opinión, el termino emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencia a la acción que lo caracterizan. Existen centenares de emociones y muchísimas más mezclas, variaciones, mutaciones y matices diferentes entre todas ellas. En realidad, existen más sutilezas en la emoción que palabras para describirlas”*.

Actualmente las emociones están muy ligadas al confinamiento debido al COVID-19, aunque el confinamiento está ayudando a combatir la pandemia también está poniendo en riesgo la salud mental de las personas. Durante estos días, los especialistas en psicología nos indican que el encierro puede aumentar la sensación de angustia, los pensamientos catastrofistas e incluso generar síntomas depresivos. El confinamiento en el hogar es una situación sin precedentes recientes en nuestro país, y es previsible que tenga un importante impacto en el bienestar físico y psicológico, a la vez se da una situación extraordinaria y con múltiples estímulos generadores de estrés, como baja en la actividad económica, el cierre de centros educativos cierre de micro empresas, entre otros.

La interrupción de hábitos durante el confinamiento y la instauración de otros poco saludables (malos hábitos alimenticios, patrones de sueño irregulares, sedentarismo y mayor uso de las

pantallas) pueden derivar en problemas físicos. Las condiciones que acompañan a una pandemia incluyen distintas variables como la depresión, estrés, insomnio y ansiedad son algunos de los problemas psicológicos derivados del confinamiento, que podrían perdurar meses o años.

### **Concepto de inteligencia emocional por Daniel Goleman**

En el sentido más literal, la emoción es agitación perturbación de la mente, sentimiento, pasión, cualquier estado mental vehemente o agitado. El termino emoción se refiere a los sentimientos y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencia a la acción que lo caracteriza.

La mente emocional es mucho más veloz que la mente racional y se pone en funcionamiento sin detenerse ni un instante a considerar lo que está haciendo. Su rapidez hace imposible reflexión analítica deliberada que constituye el rasgo característico de la mente pensante. Seymour Epstein (1994).

Según Paul Ekman, esta velocidad, en la que las emociones pueden apoderarse de nosotros antes de que seamos plenamente conscientes de lo que ocurrió, cumple con un papel esencialmente adaptativo movilizarlos a responder ante cuestiones urgentes sin perder el tiempo en ponderar si debemos reaccionar o como tenemos que hacerlo.

Esta dimensión responde a otro modo de entender la inteligencia más allá de los aspectos cognitivos, tales como la memoria y la capacidad para resolver problemas. Hablamos ante todo de nuestra capacidad para dirigirnos con efectividad a los demás y a nosotros mismos, de conectar con nuestras emociones, de gestionarlas, de auto motivarnos, de frenar los impulsos, de vencer las frustraciones.

La inteligencia emocional empieza con la conciencia de uno mismo y también con la conciencia social. Es decir, cuando somos capaces de reconocer las emociones (y su impacto) en todo lo que nos rodea. Valeria Sabater (2018).

### **El cerebro y las emociones**

Un par de décadas atrás, la ciencia psicológica sabía muy poco, si es que algo sabía, sobre los mecanismos de la emoción. Pero recientemente, y con ayuda de nuevos medios tecnológicos, se ha ido esclareciendo por primera vez el misterioso y oscuro panorama de aquello que sucede en nuestro organismo mientras pensamos, sentimos, imaginamos o soñamos. Gracias al escáner cerebral se ha podido ir desvelando el funcionamiento de nuestros cerebros y, de esta manera, la

ciencia cuenta con una poderosa herramienta para hablar de los enigmas del corazón e intentar dar razón de los aspectos más irracionales del psiquismo.

Alrededor del tallo encefálico, que constituye la región más primitiva de nuestro cerebro y que regula las funciones básicas como la respiración o el metabolismo, se fue configurando el sistema límbico, que aporta las emociones al repertorio de respuestas cerebrales. Gracias a éste, nuestros primeros ancestros pudieron ir ajustando sus acciones para adaptarse a las exigencias de un entorno cambiante. Así, fueron desarrollando la capacidad de identificar los peligros, temerlos y evitarlos. La evolución del sistema límbico estuvo, por tanto, aparejada al desarrollo de dos potentes herramientas: la memoria y el aprendizaje.

En esta región cerebral se ubica la amígdala, que tiene la forma de una almendra y que, de hecho, recibe su nombre del vocablo griego que denomina a esta última. Se trata de una estructura pequeña, aunque bastante grande en comparación con la de nuestros parientes evolutivos, en la que se depositan nuestros recuerdos emocionales y que, por ello mismo, nos permite otorgarle significado a la vida. Sin ella, nos resultaría imposible reconocer las cosas que ya hemos visto y atribuirles algún valor.

Sobre esta base cerebral en la que se asientan las emociones, fue creándose hace unos cien millones de años el neocórtex: la región cerebral que nos diferencia de todas las demás especies y en la que reposa todo lo característicamente humano. El pensamiento, la reflexión sobre los sentimientos, la comprensión de símbolos, el arte, la cultura y la civilización encuentran su origen en este esponjoso reducto de tejidos neuronales. Al ofrecernos la posibilidad de planificar a largo plazo y desarrollar otras estrategias mentales afines, las complejas estructuras del neocórtex nos permitieron sobrevivir como especie. En esencia, nuestro cerebro pensante creció y se desarrolló a partir de la región emocional y estos dos siguen estando estrechamente vinculados por miles de circuitos neuronales.

### **La inteligencia emocional como un factor muy influyente en la salud**

La inteligencia emocional según estudios realizados es muy influyente en varios ámbitos de nuestra salud, para nombrar algunos están la sintomatología depresiva (Fernández- Berrocal, Ramos y Orozco, 1999; Salovey, Stroud, Woolery y Epel, 2002), niveles mayores de ansiedad (Salovey et al., 2002), trastornos de personalidad (Leible y Snell, 2004), conducta antisocial (Moriarty, Stough, Tidmarsh, Eger y Dennison, 2001), trastornos de la alimentación, como la bulimia (Costarelli, Demerzi y Stamou, 2009; Markey y Vander-Wal, 2007; Pettit, Jacob, Page y Porras, 2010) y sintomatología somática (Augusto-Landa y Montes- Berges, 2009).

Siendo todos estos problemas de salud importantes en el caso del confinamiento que vivimos podemos decir que la depresión, la ansiedad, la conducta antisocial, los trastornos de la alimentación, son los más notorios.

Diversos autores han considerado que los rasgos de personalidad de neuroticismo y extraversión influyen en las estrategias de regulación emocional tanto en adultos (Kokkonen y Pulkkinen, 2001) como en adolescentes (Gómez, Holmberg, Bounds, Fullarton y Gómez, 1999), además, indican que éstos actúan como predictores del procesamiento emocional negativo y positivo (Gómez, Gómez y Cooper, 2002). Si vemos este confinamiento desde un punto solo negativo en cuanto a la personalidad si son muy relevantes las emociones en ella.

En cuanto a los problemas de la salud física también hay estudios donde se ve afectada por la inteligencia emocional, podemos hablar del estrés que al volverse crónico ya empiezan a aparecer otros síntomas como pueden ser presión arterial alta, acné o eczemas y en las mujeres problemas menstruales, también pueden presentarse dolores de cabeza, en el cuello, problemas para dormir, malestar en el estómago y muchos otros síntomas.

Aparte de que para las personas el confinamiento mismo puede ser ya un causante de afectación para su salud, si la persona está pasando por desempleo, algún familiar contagiado con COVID-19, algún fallecido o simplemente porque su hogar no es tan cómodo como para permanecer tanto tiempo en el, ya es un causante de afectación física y como no emocional.

### **Dimensiones de la inteligencia emocional**

Existen cinco dimensiones de la inteligencia emocional presentada por Goleman, pero a nuestro interés serán tomadas en cuenta el autocontrol, la automotivación y la empatía, que serán señalado a continuación.

#### **Autocontrol**

El autocontrol es la capacidad que nos permite garantizar una forma adecuada de nuestras emociones y no permite que sean ellas las que nos controlen a nosotros. Por naturaleza estamos expuestos a diferentes retos y problemas que la vida nos presenta, sin embargo, el tratar de controlar nuestras emociones se nos hace un poco difícil y más en situaciones donde uno no ha experimentado esos sucesos de conflicto emocional. Para controlar nuestra confianza y emociones, deberíamos de tener una infancia estable, debido que nuestro cerebro en esa etapa está en aprender y desarrollarse con el fin de adaptarse. Existen así diferentes emociones negativas y sin tener el control adecuado podríamos expresarlo de una manera no deseado y Daniel Goleman (1996) señala

que “*la forma en que nuestro cerebro responde a los estímulos y sobre su manera de activar determinadas respuestas emocionales, por otra parte, sí que podemos ejercer algún control sobre la permanencia e intensidad de esos estados emocionales.*” (par.2 Habilidad 1).

### **Automotivación**

Puede considerarse como el empeño o dedicación de salir de una etapa no deseada y con un impulso de motivación de interés y entusiasmo que provoca un determinado comportamiento, teniendo en consideración que es darse la motivación uno mismo. Goleman (1996) expone que “hay cuatro fuentes principales de motivación: el individuo mismo (pensamiento positivo, visualización, respiración abdominal, gestión desagregada); los amigos, la familia y colegas, realmente nuestros soportes más relevantes; un mentor emocional (real o ficticio) y el propio entorno (aire, luz, sonido, objetos motivacionales)” (página 7).

### **Empatía**

Se considera como el acto de comprender y reconocer los sentimientos y emociones de las demás personas, es un momento donde interactúan dando opiniones y concejos relativamente positivo, Goleman (1996) señala que “*las personas dotadas de esta aptitud están atentas a las pistas emocionales y saben escuchar, muestran sensibilidad hacia los puntos de vista de los otros y los comprenden, brindando ayuda basada en la comprensión de las necesidades y sentimientos de los demás*”. (página 7) Dentro de lo que nos referimos se debe tener en consideración una relación interpersonal donde se debe enfocar el interés principal. Dependiendo del caso, existen personas que están dispuestas a expresar o abrirse emocionalmente hacia otras, pero en ocasiones la falta de confianza e interés los ponen de una manera menos comprensible, Peter Sifneos, psiquiatra de Harvard propuso el término de “*Alexitimia*” para referirse a la incapacidad de expresar con sus propias palabras las vivencias emocionales.

## **1.5. Antecedentes**

Entre los estudios previos está el de Rosemary Marquina Medina y Luis Jaramillo-Valverde (2020) quienes hicieron un estudio sobre el impacto psicológico que trae una cuarentena debido al COVID-19 en la población peruana, en el cual se encontraron efectos psicológicos negativos tanto en la población general como en el personal de salud que son quienes se encuentran en la primera línea de la atención de este virus, entre los principales síntomas están: el estrés postraumático, confusión y enojo.

A la conclusión que llegaron con este estudio fue que el impacto psicológico originado por la pandemia del COVID-19 y su medida preventiva a través de la cuarentena, producen un efecto



amplio, sustancial y que puede ser duradero en el tiempo; afectando tanto a la población en general como al personal de salud.

Otro estudio fue el de Nekane Balluerka Lasa (2020), en España el cual consistió por medio de encuestas conocer las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento, se encuestó a un total 6.789 personas y se concluyó que, tanto la pandemia como el confinamiento asociado, han tenido en su estabilidad emocional y conductual en función de una serie de variables personales y contextuales. Los resultados, permiten comprobar que el malestar psicológico ha aumentado en todos los grupos considerados. Si se atiende a la dimensión de ansiedad/miedo, destacan particularmente tres ítems en los que el incremento de la proporción de personas que han empeorado es realmente muy elevado: la incertidumbre, la preocupación por padecer o contraer una enfermedad grave (COVID-19 u otras), y la preocupación por perder seres queridos. Ello supone considerar dichos ítems como muy sensibles y específicos de la situación de estrés ocasionada por el confinamiento y la pandemia.

## **1.6. Hipótesis**

Los adultos mayores podrían estar padeciendo con notoriedad de emociones negativas causadas por el confinamiento frente al COVID-19.

## **2. Materiales y Métodos**

### **2.1. Procedimiento**

Este trabajo se realizó en 3 fases:

**Fase 1:** se procedió a seleccionar el tema de investigación, luego a la recolección de la información mediante revistas científicas y/o documentos oficiales, se concilió con el equipo de trabajo cuál era el método de investigación para desarrollar el estudio.

**Fase 2:** se elaboró el instrumento de recolección de datos y se organizó mediante una plataforma en línea para facilitar en la aplicación a la población de interés, ya que la situación del país imposibilita de tener un acercamiento con la muestra del estudio. Antes de su implementación se hizo una prueba piloto para hacer las correcciones necesarias antes de la aplicación definitiva.

**Fase 3:** se hizo el análisis de los datos para a partir de ellos redactar los resultados y conclusiones del estudio.

El instrumento principal para la recolección de datos es una encuesta electrónica, creada en Google Forms, las preguntas son de forma cerradas, teniendo en consideración el objetivo general del proyecto. Las personas que fueron encuestada tuvieron la motivación en colaborar en este proyecto, para conocer sus emociones a causa del confinamiento. Las personas tienen un rango de

edad entre 30 a 60 años, hombres y mujeres participaron.

## 2.2. Aspectos éticos

Este trabajo se ha regido por la filosofía del Comité de Bioética de investigación de la UMECIT quien en su artículo 5 menciona que se debe velar por la aplicación de normas éticas en investigación acordes con la dignidad de seres humanos, según se dispone en códigos nacionales e internacionales, que además incluye entre sus funciones, identificar y evaluar los riesgos y beneficios de la investigación, así como el proceso y materiales que serán utilizados para obtener el consentimiento informado de quienes participen en las fases operativas de protocolos o informes de investigación y evaluar la validez científica del diseño del estudio y la idoneidad del equipo de investigación, bajo el fiel cumplimiento de un criterio institucional de universidad socialmente responsable.

Por lo que en este caso y por lo delicado de la población y la variable tratada informamos a los participantes sobre el interés, la intención y la confidencialidad de los datos obtenidos en este estudio.

## 3. Resultados

Con un total de 42 personas de los cuales 25 fueron mujeres y 17 hombres como se ve en la figura 1 de edades variadas en un rango de 30 a 60 años, empezamos preguntando si tenían conocimiento de que era emoción ya que es el tema principal del estudio y obtuvimos como mayor resultado el de “sentimiento y pensamiento producido por un hecho en especial” el cual lo veremos en la figura 2, acertando 37 personas con esta definición de emoción, esto dándonos a entender que las personas si tienen un conocimiento básico de que son las emociones.

Figura 1

Total de personas encuestadas

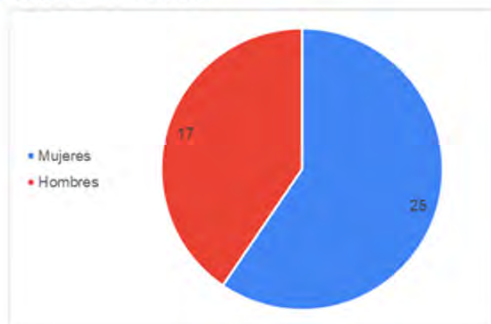
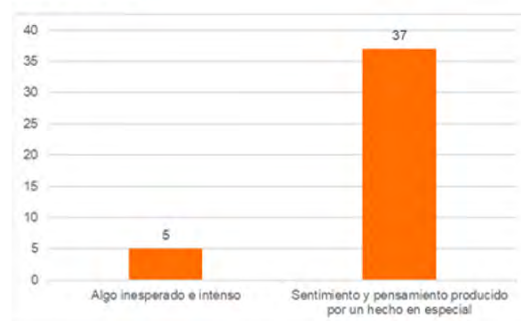


Figura 2

¿Qué es emoción?



El confinamiento como ya hemos dicho anteriormente es una medida de prevención para evitar que el virus COVID-19 se propague, pero puede ser algo negativo para nuestras emociones, en la figura 3 podemos ver que la ira ha disminuido mucho y poco para 13 personas, para 9 personas ha permanecido igual y para 6 si se ha incrementado un poco, esto dándonos a entender que la ira no es una emoción que padezca la gente en un alto grado en este confinamiento. Otra emoción que decidimos tomar en cuenta para este estudio es la felicidad y podemos notar como se ve en la figura 4 que para los panameños ha permanecido igual con 15 personas de acuerdo en este punto, aunque muy leve con 8 personas de las entrevistadas que nos dijeron que si se les ha incrementado mucho la felicidad.

Figura 3

El confinamiento y la ira

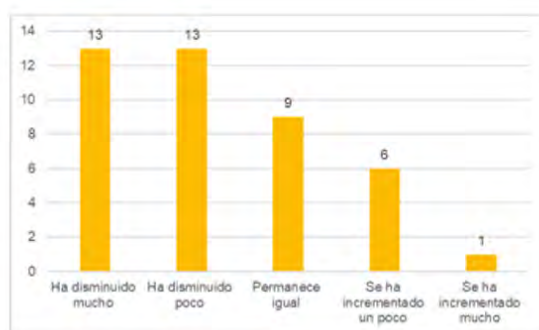
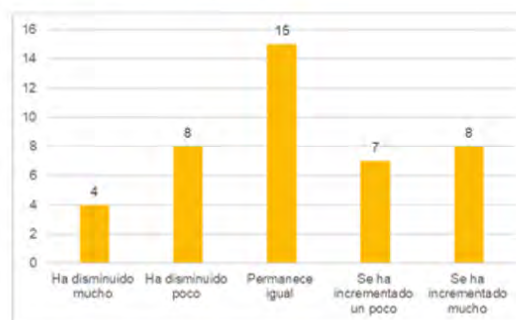


Figura 4

El confinamiento y la felicidad



En el caso de la tristeza como veremos en la figura 5, 13 personas nos dijeron sentir un incremento leve para esta emoción, aunque para 15 personas permanezca igual, podemos decir que la tristeza en el confinamiento puede deberse a diferentes situaciones, pero para las personas el solo hecho de estar permaneciendo en casa ya por tanto tiempo es una causa de tristeza.

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud que puede en casos extremos llevar a trastornos, podemos notar algo muy significativo en la figura 6, vemos que 18 personas nos dijeron que este confinamiento ha incrementado su nivel de ansiedad, esto se debe al hecho de que no somos seres humanos acostumbrados a estar tanto tiempo encerrados en un lugar, todos tenemos responsabilidades tanto de estudio como de trabajo así que estamos en nuestro diario vivir en constante movimiento y ajetreos.

Figura 5

El confinamiento y la tristeza

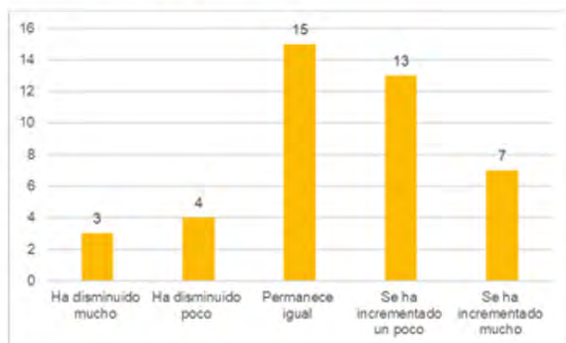
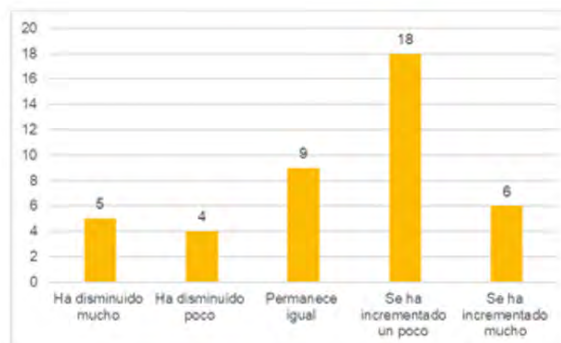


Figura 6

El confinamiento y la ansiedad



De las 42 personas encuestadas, en la figura 7, se demuestran que estas personas sí se les ha incrementado un poco (15), y hasta mucho (7) el miedo, debido al confinamiento producido por el COVID-19 dando como resultado 22 personas afectadas; de igual manera se demuestra que también existen personas que no sienten ese miedo, por dicho evento y expresan que se ha ido disminuyendo esta emoción negativa.

La incertidumbre es la falta de seguridad, confianza e inquietud por algo, en la figura 8, 12 personas permanecen igual que antes durante el confinamiento, cabe señalar que también existen personas adultas que se les ha incrementado esta emoción con un total de 20 personas. Y a otros se muestra que su incertidumbre debido a este confinamiento ha disminuido. Durante el confinamiento 11 de las 42 personas encuestadas demuestran que su estado de estrés permanece igual, también se ha incrementado en 20 personas el estrés debido al confinamiento del COVID-19, siendo muy significativa esta emoción en las personas porque puede ocasionarles por ser personas adultas, problema de digestión, cardiacos, respiratorios y musculares.

Figura 7

El confinamiento y el miedo

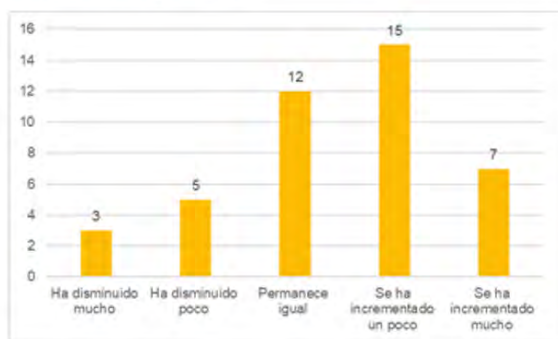
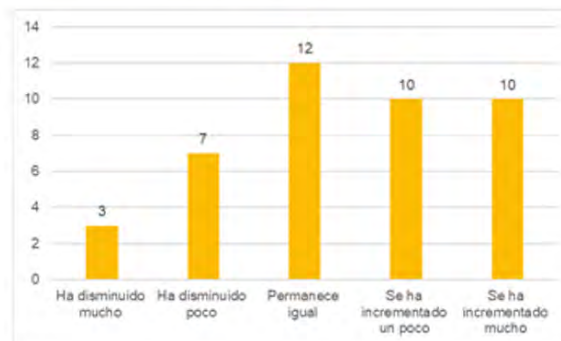


Figura 8

El confinamiento y la incertidumbre



Y en la figura 9 podemos ver estos resultados. Las preocupaciones y los estados emocionales de una persona podrían verse reflejado por la pérdida o no del trabajo, generando o no de alguna manera ingresos económicos, por ende, de las 42 personas participantes, como se observa en la figura 10, 5 de ellas han perdido definitivamente su puesto laboral por el COVID-19, 13 han perdido temporalmente su trabajo, 21 de ellas si han mantenido o están en su puesto de trabajo mientras que 3 no respondieron a nuestra pregunta.

Figura 9  
El confinamiento y el estrés

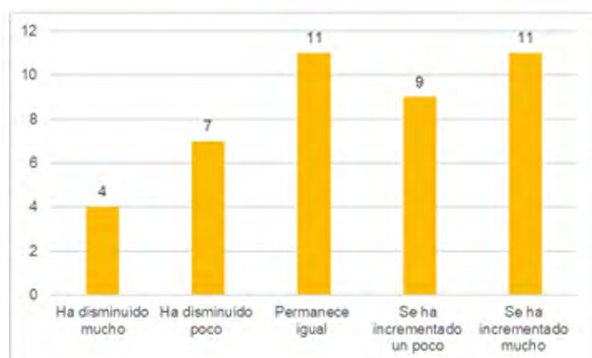
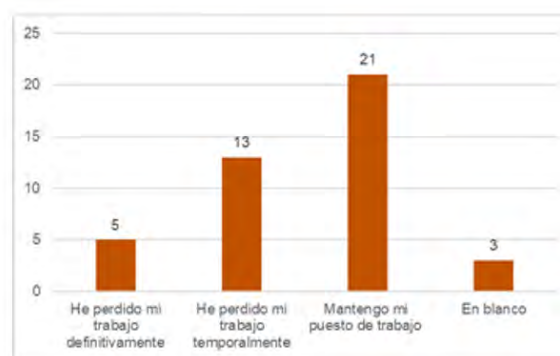


Figura 10  
El confinamiento y el trabajo



Para nosotros es importante conocer si las personas sentían temor o preocupación en algunas situaciones que les planteamos, tenían la libertad, si ellos querían, de contestar dos o más de las opciones propuestas, dando como resultado en la figura 11 que 33 de ellos siente temor de contagiarse y/o contagiar a alguna persona allegada, de igual manera se refleja que 24 de ellos temen a que se contagie alguna persona allegada, 13 a morirse, 19 a que muera alguna persona allegada, y 12 a perder el trabajo o tener dificultades económicas. Todas estas opciones están sujetas a sus estados emocionales y vemos que para las personas es más importante su salud y la de sus familiares y allegados.

Figura 11  
Preocupaciones y temores que causa el COVID-19



#### **4. Conclusiones**

Observando detenidamente los resultados podemos decir con bases que las emociones que están siendo más notorias en las personas debido a este confinamiento que hasta ahora no tiene fecha de terminar son de forma muy significativa la ansiedad y el miedo estando el estrés en un tercer lugar, debemos decir que si fue de asombro ver que el miedo esta entre esas emociones pero nos damos cuenta que ese miedo y temor se debe a que la persona se contagie y a contagiar a otra persona y a que se contagie algún familiar allegado.

Las emociones son determinantes para la salud física y mental de las personas y más si se tratan de personas adultas, en este caso mayores de 30 años, como se acaba de señalar, que están presente las emociones negativas, podemos determinar que la presencia de estas emociones puede verse reflejadas mediante situaciones determinantes como factores internos y externos que se encuentran conjuntamente con el confinamiento debido al virus. Finalmente podemos mencionar que la investigación realizada es de suma importancia y eficaz para hacer una intervención psicológica con cada uno de los participantes, de igual manera se destaca que todo confinamiento, problemas económicos, el desempleo y cualquier otro factor, tiene consecuencias negativas en nuestro estado emocional.

#### **Agradecimiento**

Quienes tienen una verdadera vocación por la educación lo demuestran con sus acciones dentro y fuera del salón de clases, y el personal que compone esta universidad es un digno ejemplo de ello. Agradecemos a la Universidad Metropolitana de Educación, Ciencias y Tecnología, también agradecemos el apoyo de nuestra profesora de Metodología de la Investigación Amelia Sarco, por su material ensayado en clase, por sus consejos y su forma de enseñarnos a pensar más allá de lo que ya teníamos en mente, y por su atención al instante.

#### **Bibliografía**

Alvarez, L; Pérez, M. (2009). Inteligencia Emocional en las relaciones académicas profesor-estudiante en el escenario universitario. *Laurus*, 15 (30) 94-117 Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/761/76120651005.pdf>

Balluerka, N; Gómez, J; Hidalgo, D; Gorostiaga, A; Espada, J; Padilla, J; Santed, M.A. (2020) Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento. Informe de investigación. Universidad del País Vasco, Universidad de Barcelona, Universidad de Murcia, Universidad Miguel Hernández, Universidad de Granada.

Blanco, T (2020) Como gestionar las emociones durante la cuarentena por el COVID-19.

Recuperado de <https://www.bbva.com/es/es/como-gestionar-las-emociones-durante-la-cuarentena-por-el-covid-19/amp/>

Brooks, S; Webster, R; Smith, L; Woodland, L; Wessely, S; Greenberg, N (2020) El impacto psicológico de la cuarentena y como reducirlo: revisión rápida de la evidencia. *The Lancet* 395 (10227) 912-920 Recuperado de [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)

Cassinda, M; Angulo, L; Guerra, V; González, L; Arias, D (2016) Elaboración de cuestionario para evaluar las emociones infantiles en escolares de nivel primario. *Medicentro Electrónica* 20 (4) Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30432016000400006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432016000400006)

Castriota, F; Suarez J. (2020) Nuestras emociones en tiempos de cuarentena. Recuperado de <https://www.ucsf.edu.ar/nuestras-emociones-en-tiempos-de-cuarentena/>

Como regular mejor las emociones durante la cuarentena (2020). Recuperado de <https://www.infobae.com/tendencias/2020/05/19/como-regular-mejor-las-emociones-durante-la-cuarentena/?outputType=amp-type>

Corbin, J (s.f) *Psicología emocional: principales teorías de la emoción*. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/psicologia/psicologia-emocional>

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Recuperado de <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Inteligencia%20Emocional%20%20Daniel%20Goleman.pdf>

Martínez, A; Piqueras, J. A; Ramos, V. (2010). *Inteligencia Emocional en la Salud Física y Mental*. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8 (2) 861-890 Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293122002020>

Ocho lecciones de Daniel Goleman sobre inteligencia emocional (s.f) Recuperado de <https://gestionandohijos.com/daniel-goleman-inteligencia-emocional/>

Sabater, V (2018). *Daniel Goleman y su teoría sobre la inteligencia emocional*. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/daniel-goleman-teoria-la-inteligencia-emocional/>