

Percepciones del impacto emocional y psicosocial causado por la pandemia del COVID-19 en Panamá

Ericka Mojica , Yilkaris Moral , Johanys Valdés 

Docente: Jorge Castillo Medina 

Facultad de Ciencias de la Salud, Licenciatura en Registros Médicos y Estadística de Salud

Asignatura: Metodología de la Investigación II

wjm2705@gmail.com, yilkarismorales0987@gmail.com, johanysv1614@gmail.com, jorgecastillom3@gmail.com

DOI: 10.37594/sc.v1i4.1273

Resumen

En este estudio, nos enfocaremos en analizar las “Percepciones del Impacto Emocional y Psicosocial causado por la pandemia del COVID-19 en Panamá”. A diario, el aumento de casos positivos y fallecimientos por COVID-19 se experimentaba a nivel mundial, y Panamá no era una excepción a esta cruda realidad. Este fenómeno generó un impacto significativo y radical en la población, afectando su bienestar emocional y psicológico. El propósito principal de este artículo es proporcionar una comprensión detallada de los trastornos emocionales y psicosociales predominantes que afectaron a la población general en Panamá. Es esencial destacar que este análisis se fundamenta en una cuidadosa selección de estudios e investigaciones documentadas que respaldan el impacto de la pandemia del coronavirus, la cual ha desencadenado diversas enfermedades y trastornos en el contexto panameño. En este sentido, se pudo observar que la salud psicológica de la población panameña se vio afectada por diversos elementos vinculados a la actual pandemia de COVID-19, tales como las condiciones de distanciamiento social implementadas desde marzo de 2020 en Panamá. Es esencial señalar que identificar los principales trastornos emocionales y psicosociales que perjudicaron al país durante la época de la pandemia no solo tiene relevancia retrospectiva, sino que también proporciona una base sólida para estar preparados y abordar eficazmente futuros desafíos relacionados con síntomas de ansiedad, insomnio, depresión, estrés postraumático, entre otros, en el contexto de enfermedades pandémicas en Panamá.

Palabras claves: Adaptación, COVID-19, impacto, Panamá, resiliencia.

Perceptions of the emotional and psychosocial impact of the COVID-19 pandemic in Panama

Abstract

In this study, we will focus on analyzing the “Perceptions of the Emotional and Psychosocial Impact caused by the COVID-19 pandemic in Panama.” Daily, the increase in positive cases and

deaths from COVID-19 was experienced globally, and Panama was no exception to this harsh reality. This phenomenon had a significant and radical impact on the population, affecting their emotional and psychological well-being. The main purpose of this article is to provide a detailed understanding of the predominant emotional and psychosocial disorders that affected the general population in Panama. It is essential to highlight that this analysis is based on a careful selection of documented studies and research that support the impact of the coronavirus pandemic, which has triggered various diseases and disorders in the Panamanian context. In this regard, it was observed that the psychological health of the Panamanian population was affected by various elements related to the current COVID-19 pandemic, such as the social distancing measures implemented since March 2020 in Panama. It is crucial to note that identifying the main emotional and psychosocial disorders that harmed the country during the pandemic not only holds retrospective significance but also provides a solid foundation for being prepared and effectively addressing future challenges related to symptoms of anxiety, insomnia, depression, post-traumatic stress, among others, in the context of pandemic diseases in Panama.

Keywords: Adaptation, COVID-19, impact, Panamá, resilience.

INTRODUCCIÓN

Desde el año 2019, el mundo entero ha enfrentado uno de los desafíos más significativos en materia de salud global: la pandemia causada por el coronavirus SARS-CoV-2, conocida como COVID-19, tiene su origen en Wuhan, China, donde se registró el primer caso, y su propagación se extendió a todos los rincones del planeta, generando la emergencia sanitaria más relevante de las últimas décadas.

En vista de ello, la pandemia mundial del COVID-19, ha tenido un impacto profundo y multifacético en la salud mental y emocional de las personas en todo el mundo. Como muchos otros países, Panamá no fue inmune al impacto emocional y psicosocial de la propagación con este virus. Dicha situación epidemiológica generó una serie de problemas que van más allá de lo físico; sino que, también fue afectando a la salud mental de las personas.

En esta investigación nos centramos en explorar y comprender las percepciones del impacto emocional y psicosocial causado por la pandemia del COVID-19 en Panamá; ya que, pretendemos analizar cómo factores como el distanciamiento social, las restricciones, la incertidumbre económica y la constante amenaza del virus estuvieron afectando la salud mental de los panameños.

Finalmente, nos propusimos dar conocer, las vivencias emocionales y psicosociales de

la población panameña durante la pandemia de COVID-19, con la aspiración de enriquecer la creciente base de conocimientos que oriente las respuestas en el ámbito de la salud pública y las estrategias de apoyo emocional en el contexto postpandémico.

Justificación

Es imperativo comprender y atender los efectos emocionales y psicosociales derivados de la pandemia de Covid-19 en la población de Panamá; ya que, la importancia de esta investigación radica en su capacidad para revelar no solo los impactos en la salud física, sino también en la salud socioemocional y mental, que se ha visto afectada significativamente por esta crisis global.

Este estudio responde a la línea de investigación de “*Salud Pública y Prevención*” específicamente en el área epidemiología bajo el eje temático “*COVID-19 y sus secuelas físicas y mentales*”; contribuyendo a comprender no solo los impactos en la salud física, sino también en el bienestar emocional, promoviendo estrategias para la autorregulación y el crecimiento personal.

Descripción de la temática o problema de investigación

La pandemia del COVID-19 ha generado un impacto global sin precedentes, afectando no solo la salud física, sino también la salud mental y emocional de las poblaciones en todo el mundo. En el caso específico de Panamá, es imperativo comprender cómo las personas han percibido y experimentado el impacto emocional y psicosocial de la pandemia.

Permitiéndonos, centrarnos en nuestra problemática de investigación; la cual, es conocer cuáles son repercusiones que ha tenido la pandemia del COVID-19 en la salud emocional y psicosocial dentro de los panameños. Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (2021), “Durante el primer año de la pandemia, la prevalencia global de la ansiedad y la depresión aumentó en un 25%, evidenciando la magnitud del impacto en la salud mental a nivel mundial” (p12).

De igual manera, el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC) se reportó un incremento significativo en los casos de trastornos relacionados con el estrés y la ansiedad desde el inicio de la pandemia. Además, encuestas de salud mental realizadas por instituciones locales como el Ministerio de Salud de Panamá indican un aumento sustancial en la demanda de servicios psicológicos durante este período.

Esta problemática se manifiesta en las tensiones socioeconómicas, el miedo al contagio, la incertidumbre laboral y las restricciones de movimiento, generando una compleja red de factores que afectan la salud mental y emocional de la población panameña. “*La salud mental no es solo la*

ausencia de enfermedad, sino la capacidad de adaptarse y enfrentar la adversidad” (Antonovsky, 1979, p.231). La adaptación a esta nueva realidad se presenta como un desafío fundamental para la salud mental en la era post-COVID-19.

Antecedentes investigativos

Los antecedentes investigativos relacionados con las percepciones del impacto emocional y psicosocial causado por la pandemia del covid-19 en Panamá. A continuación, se presentan algunos ejemplos de estudios y hallazgos relevantes en esta área:

En primer lugar, Nekane Balluerca Lasa (2020), en su informe de investigación: Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento, Catedrática de Metodología de las Ciencias del Comportamiento, Rectora de la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea. El objetivo del estudio cualitativo es doble: (1) aportar información en profundidad sobre las consecuencias psicológicas del confinamiento por el estado de alarma; y (2) identificar las áreas temáticas de interés para ser estudiadas en el estudio cuantitativo mediante encuesta. El estudio cualitativo pretende explorar el grado de afectación psicológica en la población española, y profundizar en las áreas de preocupación desde la «voz propia» de las personas entrevistadas. A raíz de los resultados del estudio cualitativo previo, así como de los resultados observados en otras pandemias (i.e. SARS) y en la actual pandemia de COVID-19 en otros países afectados, se explora si en la población se han producido. Para el desarrollo del estudio se elaboró un cuestionario partiendo de la revisión de diferentes fuentes, la experiencia clínica de los integrantes del equipo, y las aportaciones del estudio cualitativo. Dos miembros del equipo especializados en psicopatología y tratamiento psicológico, a partir de las dimensiones de interés y los indicadores establecidos en las fases previas, elaboraron de forma independiente una batería de preguntas. En conclusión, esta investigación pretendió poner de manifiesto los cambios experimentados por las personas durante el estado de alarma por la pandemia de la COVID-19, con relación a una variedad de ítems referidos a actitudes, conductas y síntomas que fueron considerados claves para conocer el impacto psicológico generado por la pandemia y el confinamiento asociado al intento de ralentizar al máximo las tasas de contagio.

En segundo lugar, Ericka Matus (2020), realizó estudio de investigación sobre: Estrés en Panamá por COVID-19, del Departamento de Ciencias Exactas, Universidad Especializada de las Américas, el cual forma parte de una investigación internacional coordinada por Lieberoth, para determinar el impacto psicológico y conductual de la crisis del COVID-19 en todo el mundo, de ahí surgió la encuesta global COVIDSTRESS. Esto con el objetivo de describir el estrés percibido en situación de COVID-19 en Panamá, a través de escala PSS10-UCLA. El método de investigación fue de tipo

cuantitativo tomando en consideración la iniciativa de la encuesta, COVIDSTRESS global survey, traducida a 48 idiomas, que recopila datos globales sobre el impacto psicológico y conductual de la crisis COVID-19 / coronavirus. La encuesta global se difundió desde el mes de marzo de 2020, no obstante, el equipo de profesionales antes mencionado lanzó una fuerte campaña de participación a partir del 10 de mayo, que finalizó el día 30 de ese mismo mes, alcanzando un total de 765 participantes a nivel nacional. Como conclusión, la muestra analizada de 765 participantes que respondieron la escala PSS10-UCLA de estrés percibido, son en su mayoría hombres (76.6%), jóvenes con un promedio de edad de 33 años ($x = 33$, $\sigma = 12.37$) y con estudios universitarios (94.2%) y el 99.2% residentes en la República de Panamá al momento de la investigación, casi la mitad son empleados a tiempo completo (46.3%) y el 50.8% son solteros.

En último lugar, Katherin Díaz, Oriana Escobar, Damaris Quintero, Alfonso Rodríguez y otros, realizaron artículo de revista: Pandemia COVID-19: Estrategias para disminuir el trastorno de ansiedad generalizada en Panamá, de la Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología. El objetivo de estudio fue proponer estrategias para disminuir la sintomatología del TAG como producto de la pandemia COVID-19. Este estudio se basó, en la selección de los estudios, investigaciones que sustenten, las consecuencias de anteriores pandemias que han causado enfermedades mentales, especialmente el trastorno de ansiedad generalizada y así poder sugerir estrategias para disminuir este trastorno por motivo del aislamiento social generado por la actual pandemia COVID-19, que invadió Panamá desde el 9 de marzo del 2020 y que hasta el momento nos mantiene aislados socialmente desde hace más de 40 días y ha infectado a miles de panameños y cientos de muertes según datos generados por el Ministerio de Salud a través de las conferencias diarias por las televisoras del país. Este estudio responde a la línea de investigación “*Salud, seguridad ocupacional y prevención*” específicamente del área Programas preventivos de salud bajo el eje temático Calidad de la atención de la salud. El paradigma utilizado en este trabajo es de tipo cualitativo y se hizo uso de un diseño narrativo. En conclusión, es por ello, que se buscan nuevas formas de tratar este problema y la psicología actual ha acogido al mindfulness como esa opción para tratar los trastornos del estado de ánimo como la ansiedad (Martínez & Pacheco, 2012). Existen evidencias empíricas, psicoterapéuticas y neurofisiológicas, sobre las aplicaciones del mindfulness, de las cuales mejoran el funcionamiento del organismo, debido a que ejercen una mejora en los procesos de curación y de respuesta inmunitaria provocando una reactividad al estrés y un bienestar a nivel físico.

Formulación de la interrogante

¿Qué repercusiones ha tenido la pandemia del Covid-19 en la salud emocional y psicosocial dentro de los panameños?

Objetivo(s) o propósito

Objetivo general:

Describir, cuáles son los principales trastornos emocionales y psicosociales que impactaron a la población panameña durante la pandemia del covid-19.

Objetivos específicos:

1. Explicar la sintomatología, evolución y causas de los trastornos emocionales y psicológicos en Panamá durante la pandemia del COVID-19.
2. Evaluar cuáles de los factores que provocaron el impacto psicológico y conductual de la crisis del COVID-19 en Panamá.
3. Señalar algunas estrategias que se puedan utilizar para disminuir los casos de trastornos emocional y psicológico provocado por la pandemia, en Panamá.

Desarrollo teórico y conceptual

Definición del COVID-19.

El COVID-19 representa una variante novedosa del coronavirus, específicamente derivado del nuevo virus SARS-CoV-2, perteneciente al género de los beta-coronavirus. Este patógeno comparte una homología filogenética del 79% y similitudes estructurales con el previamente conocido SARS-CoV-2, que causaba infecciones agudas con síntomas respiratorios. Este virus manifiesta desde síntomas similares a una gripe común hasta enfermedades severas, como el síndrome respiratorio agudo provocado por la COVID-19. Identificado por primera vez en diciembre de 2019 en Wuhan, provincia de Hubei, China, este nuevo tipo de coronavirus ha impactado a nivel global (Ministerio de Salud Pública, 2020).

Aunque aún no se comprende completamente su origen, estudios filogenéticos indican que probablemente se originó en murciélagos, transmitiéndose al ser humano a través de mutaciones o recombinaciones en un hospedador intermediario, posiblemente algún animal del mercado de Wuhan. Se ha propuesto al pangolín como posible hospedador, aunque no se ha alcanzado una conclusión definitiva sobre este aspecto.

Pandemia en Panamá: Un vistazo a los desafíos y respuestas.

Panamá anunció su primer caso de COVID-19 el 8 de marzo, cuando una mujer panameña de 40 años, proveniente de Barajas, España, dio positivo después de ingresar al país. El 9 de marzo, la ministra de Salud, Rosario Turner, informó que el Ministerio de Salud (MINSAL) podría confirmar el primer caso de COVID-19 tan pronto como se completaran todas las pruebas en el Instituto Conmemorativo Gorgas.

La primera pérdida humana fue confirmada el 10 de marzo, lamentablemente, el fallecido era el director del Colegio Monseñor Francisco Beckman, Escuela Secundaria de la Ciudad de Panamá. En respuesta a la creciente amenaza, el 13 de marzo de 2020, el presidente de Panamá, Laurentino Cortizo, declaró el estado de emergencia debido a la pandemia de COVID-19 en el país. Esta medida, notablemente diferente a la adoptada por otros países de la región, marcó el inicio de acciones decisivas para enfrentar y controlar la propagación del virus en el territorio panameño.

Según el Ministerio de Salud (2023):

Nos indica que el 28 de enero de 2023, el número total de casos activos era 899, de los cuales 834 estaban en aislamiento domiciliario, 64 estaban ingresados en salas y 1 caso estaba en la unidad de cuidados intensivos (UCI) hasta esta fecha. Al 1 de marzo de 2023, ha habido 1.031.273 casos confirmados, 8.604 muertes y 1.020.206 recuperaciones. (p. 2)

Pues bien, es cierto la pandemia del COVID-19 ha dejado una huella significativa en Panamá, impactando profundamente en diversos aspectos de la vida cotidiana de sus habitantes. Desde que se registraron los primeros casos en el país, las autoridades han implementado medidas para contener la propagación del virus, tales como cuarentenas, restricciones de movilidad y cierres de negocios. A medida que la situación evolucionó, la población panameña se vio enfrentada a desafíos sin precedentes, tanto desde el punto de vista sanitario como socioeconómico.

A medida que avanzó la pandemia, el número de casos fluctuaban; es decir, aumentaban y disminuían lo que obligó a la sociedad a ajustar constantemente las medidas de mitigación. La presión sobre el sistema de salud fue obvia; dado que, los hospitales funcionaban al máximo de su capacidad y los trabajadores de la salud enfrentaron grandes cargas de trabajo. Además, la incertidumbre sobre la duración de la crisis y la eficacia de las medidas preventivas contribuirían a la atmósfera general de ansiedad.

Desde una perspectiva económica, las restricciones impuestas para frenar la propagación del virus ocasionaron un impacto significativo en diversas industrias, provocando pérdidas de empleo y afectando la estabilidad financiera de muchas familias. En otras palabras, las perturbaciones empresariales y la reducción de la demanda causaron unas crisis económicas y, en muchos casos, se exacerbaban de las disparidades sociales ya existentes.

En este contexto, la dinámica social y cultural del pueblo panameño sufrió una transformación. El distanciamiento físico, el aislamiento social y las restricciones a la interacción social han cambiado la forma en que las personas se relacionan entre sí y han afectado la percepción colectiva

de normalidad. En este escenario, comprender la percepción del impacto emocional y psicosocial se convierte en un elemento esencial para desarrollar estrategias efectivas para apoyar y mitigar el impacto a largo plazo de la pandemia en la salud mental de la población.

Impacto emocional y psicosocial.

El impacto emocional y psicosocial de la pandemia del COVID-19 en Panamá se fundamenta en diversas teorías psicológicas que exploran la respuesta humana ante eventos traumáticos. Uno de estos conceptos centrales es el de estrés, que se manifiesta ante la percepción de amenazas a la salud y la estabilidad cotidiana. Según Lazarus & Folkman (1984), en su teoría del estrés ; nos indica que *“Las situaciones de crisis, como la pandemia, pueden desencadenar respuestas emocionales intensas, afectando la salud mental de individuos y comunidades”*(p.45); lo que nos indica que, las teorías de estrés dan las respuestas emocionales y cognitivas frente a una crisis como fue la pandemia del COVID-19; ya que, pueden variar según factores individuales, como la resiliencia, la personalidad y las experiencias previas.

De igual manera; Taylor (2019) nos dice que *“La incertidumbre, el temor al contagio y los cambios en las rutinas diarias contribuyen a un ambiente estresante que puede tener consecuencias duraderas en la salud psicológica de la población”* (p.21).

También contamos, con diversos modelos de Bio-psicosocial que tienen un enfoque integral a las consideraciones entre los factores biológicos, psicológicos y sociales en la salud y la enfermedad; es decir, que este modelo en la pandemia del COVID-19 implica examinar cómo estos tres dominios influyen en la experiencia y la gestión de la enfermedad tanto a nivel individual como a nivel colectivo

Según Engel (1977):

En su modelo bio-psicosocial nos dice que el resulta relevante al examinar el impacto de la pandemia en Panamá, tendrá un enfoque que se considera la interconexión entre factores biológicos, psicológicos y sociales en la salud mental. En este contexto, la pandemia nos brinda factores sociales, como el distanciamiento físico y las medidas de cuarentena que interactúan con factores psicológicos, como el miedo y la ansiedad, para influir en el bienestar emocional de la población (p.22).

Otros conceptos claves, en el marco teórico son la adaptación y resiliencia que emergen para comprender cómo las personas enfrentan el impacto emocional y psicosocial de la pandemia. *“La resiliencia, se define como la capacidad de recuperarse frente a la adversidad y se convierte*

en un elemento crucial para mitigar los efectos negativos” (Masten, 2001.p.55). La teoría de la resiliencia destaca la importancia de los recursos individuales y sociales, así como las estrategias de afrontamiento, en la capacidad de las personas para superar el estrés y la adversidad. En el contexto de la pandemia en Panamá, comprender y fortalecer estos elementos se vuelve esencial para promover la salud mental y el bienestar emocional de la población.

Factores de vulnerabilidad y resiliencia

Los factores de vulnerabilidad y resiliencia son críticos para comprender el impacto emocional y psicosocial de la pandemia de Covid-19 en Panamá. La vulnerabilidad se refiere a características personales, sociales o económicas que aumentan la probabilidad de sufrir consecuencias negativas en una crisis, mientras que la resiliencia se relaciona con la capacidad de recuperarse y adaptarse positivamente a la adversidad. Varios factores influyen en la vulnerabilidad y resiliencia del pueblo de Panamá, podemos mencionar:

Factores de vulnerabilidad

Condiciones de salud preexistentes: Individuos con condiciones de salud subyacentes, como enfermedades crónicas, pueden enfrentar un mayor riesgo de complicaciones y sufrir un impacto emocional más significativo.

Situación socioeconómica: Aquellas personas con recursos económicos limitados pueden experimentar mayores dificultades debido a la pérdida de empleo, la inseguridad alimentaria y la falta de acceso a servicios de salud adecuados.

Acceso a la información: La falta de acceso a información precisa y actualizada sobre la pandemia puede aumentar la vulnerabilidad, ya que la desinformación puede generar miedo e incertidumbre.

Aislamiento social: Individuos que experimentan un aislamiento social prolongado, como los adultos mayores, pueden enfrentar mayores riesgos de impacto emocional debido a la falta de apoyo social y la soledad.

Experiencias traumáticas previas: Aquellos que han experimentado traumas previos pueden ser más susceptibles a respuestas emocionales intensificadas durante la pandemia.

Factores de resiliencia

Redes de apoyo social: Individuos con fuertes conexiones familiares y sociales tienden a ser

más resilientes, ya que cuentan con un sistema de apoyo efectivo para enfrentar las adversidades.

Adaptabilidad y flexibilidad: Aquellas personas con habilidades para adaptarse a cambios y manejar la incertidumbre tienden a enfrentar de manera más positiva las dificultades asociadas con la pandemia.

Competencias emocionales: La capacidad para reconocer, comprender y gestionar las emociones contribuye a una mayor resiliencia, permitiendo a las personas afrontar el estrés de manera más efectiva.

Acceso a recursos psicológicos: La disponibilidad de servicios de salud mental y recursos psicológicos puede mejorar la capacidad de las personas para enfrentar y superar el impacto emocional de la pandemia.

Cohesión comunitaria: Comunidades cohesionadas, donde existe solidaridad y apoyo mutuo, pueden actuar como amortiguadores frente al impacto emocional, fortaleciendo la resiliencia colectiva.

Por último, la interacción compleja entre estos factores de vulnerabilidad y resiliencia moldea la respuesta emocional y psicosocial de la población panameña ante la pandemia del COVID-19. Un enfoque integral que tenga en cuenta estos factores puede contribuir a estrategias más efectivas de apoyo y mitigación.

Percepciones sociales y culturales

Las percepciones sociales y culturales en torno a la pandemia del COVID-19 en Panamá han sido moldeadas por una mezcla de creencias, valores y prácticas arraigadas en la diversidad cultural del país. En este argumento, las percepciones hacia la enfermedad han variado considerablemente, reflejando la interconexión entre la salud individual y el tejido social. Según Clifford Geertz (1992), *“Las creencias culturales no son simplemente ideas en la cabeza, sino maneras de vivir”*(p.3). Esta perspectiva resalta cómo las interpretaciones culturales de la pandemia se entrelazan con los comportamientos y decisiones cotidianas de la población panameña.

En un país con una rica diversidad cultural, las percepciones hacia la pandemia también se ven influidas por las dinámicas sociales. La teoría del interaccionismo simbólico propone que la construcción de significados se realiza a través de la interacción social. En este sentido, las interacciones diarias, los mensajes de los medios de comunicación y las conversaciones comunitarias

contribuyen a la formación de percepciones colectivas sobre la amenaza del virus. Tal como afirma Erving Goffman (2011), *“La sociedad es una representación dramática continua”* (p.21)

Pues bien, la pandemia tiene algunas las creencias culturales y las percepciones sociales que también han desempeñado un papel importante en la aceptación y adherencia a las medidas de salud pública. Según Mary Douglas (1970), en su teoría del Cuadrado cultural, sugiere que *“La manera en que las sociedades estructuran sus creencias influye en cómo perciben los riesgos y amenazas”* (p.12). La aplicación de este concepto revela cómo ciertos grupos en Panamá pueden interpretar y responder a las medidas de mitigación de manera distinta, basándose en sus marcos culturales.

En conclusión, las percepciones sociales y culturales en Panamá actúan como un filtro a través del cual la población interpreta y responde a la pandemia del COVID-19. La integración de teorías antropológicas y sociológicas, junto con la comprensión de la rica diversidad cultural del país, proporciona una base integral para entender la complejidad de estos procesos perceptivos.

Impacto en la salud mental

El impacto en la salud mental de la población panameña durante la pandemia del COVID-19 ha sido profundo y multifacético. Desde la perspectiva de la psicología, el renombrado psicólogo Abraham Maslow, en su teoría de la jerarquía de necesidades, destaca que las preocupaciones fundamentales, como la seguridad y la estabilidad, son fundamentales para el bienestar mental. En este contexto, las restricciones de movilidad, la incertidumbre económica y la amenaza a la salud han desencadenado tensiones psicológicas que afectan las necesidades más básicas de la población.

Según Lazarus (1984), en su teoría del estrés nos subraya *“La importancia de la percepción en la experiencia del estrés. La amenaza constante del virus y la necesidad de adaptarse a nuevas realidades han contribuido a un aumento significativo en los niveles de ansiedad y preocupación”* (p.33).

Desde una perspectiva de salud pública, es relevante entender cómo la acumulación de estresores puede tener efectos perjudiciales para la salud mental. La continua exposición a situaciones estresantes, como el temor al contagio, la pérdida de empleo y la adaptación a nuevas rutinas, puede tener consecuencias duraderas en la salud mental de la población.

En síntesis, estas teorías psicológicas y de salud pública proporcionan un marco para comprender la complejidad del impacto en la salud mental durante la pandemia en Panamá. La combinación de

factores externos estresantes y la percepción subjetiva de la crisis contribuyen a un escenario donde la salud mental se ve desafiada de diversas maneras.

Acciones de Mitigación y Apoyo Psicosocial.

En respuesta al impacto emocional y psicosocial de la pandemia del COVID-19 en Panamá, se han implementado diversas acciones de mitigación y programas de apoyo psicosocial. Según Díaz (2021) nos dice que *“La salud mental no puede ser pasada por alto en tiempos de crisis; es esencial abordar tanto las necesidades físicas como las emocionales”* (p.12).

En este sentido, se han establecido líneas de atención telefónica y plataformas virtuales para brindar apoyo emocional, reconociendo la importancia de la accesibilidad y la conexión virtual en tiempos de distanciamiento social.

A nivel gubernamental, el Ministerio de Salud (MINSAL) ha implementado programas de concientización sobre salud mental, promoviendo la importancia de cuidar el bienestar emocional durante la pandemia. Estas iniciativas se alinean con la perspectiva de quien destaca que *“La recuperación puede tomar lugar solo dentro del contexto de relaciones de apoyo”* (Herman, 2010,p.21). Por lo tanto, se ha puesto énfasis en fortalecer las redes de apoyo comunitario y fomentar la solidaridad como estrategias esenciales para mitigar el impacto psicosocial.

Asimismo, organizaciones no gubernamentales, siguiendo los principios de la psicología comunitaria, han desarrollado intervenciones centradas en la comunidad. La implementación de grupos de apoyo en línea, la difusión de recursos psicoeducativos y la facilitación de espacios virtuales para compartir experiencias han sido elementos clave en estas acciones. Según Martín-Baró (2007), *“La intervención psicosocial debe ser participativa y contextual, considerando la realidad y las necesidades específicas de la comunidad”*.

En conclusión, estas acciones de mitigación y apoyo psicosocial en Panamá reflejan un enfoque integral que reconoce la importancia de la salud mental en la respuesta a la pandemia. La colaboración entre entidades gubernamentales, organizaciones comunitarias y profesionales de la salud mental ha sido fundamental para proporcionar recursos y estrategias que aborden las necesidades emocionales de la población en estos tiempos desafiantes.

Perspectivas Futuras y Recomendaciones

Al contemplar las perspectivas futuras y las recomendaciones en el contexto de la pandemia del COVID-19 en Panamá, es imperativo adoptar un enfoque proactivo que aborde tanto las

necesidades inmediatas como las implicaciones a largo plazo.

Desde la perspectiva de la salud mental, es esencial establecer estrategias sostenibles que aborden la carga psicológica acumulativa. Según King (2010), *“La resiliencia se construye con el tiempo; es fundamental fomentar recursos psicológicos a largo plazo”*(p.12). Esto implica la continuidad de programas de apoyo psicosocial, la expansión de servicios de salud mental y la integración de la salud mental en la atención médica general.

A nivel social y comunitario, la construcción de una comunidad resiliente es clave. Según Benedict (2019), afirmó que *“La cultura es el esfuerzo constante de los hombres para recuperarse del hecho de que son hombres”* (p.7). En este sentido, la promoción de la cohesión comunitaria, el apoyo mutuo y la participación en la toma de decisiones pueden fortalecer la capacidad de la sociedad para enfrentar desafíos futuros.

Desde una perspectiva de salud pública, *“La salud es una inversión social, no un costo”* (Gro Harlem Brundtland, 2017, p.21). Esto respalda la necesidad de continuar invirtiendo en sistemas de salud robustos, asegurando la disponibilidad de recursos, equipos médicos y programas de prevención para enfrentar no solo la actual pandemia, sino también futuros desafíos de salud pública.

En otras palabras, las perspectivas futuras requieren un enfoque integral que aborde las complejas interconexiones entre la salud mental, la cohesión comunitaria y la infraestructura de salud pública. Las recomendaciones deben ser guiadas por una comprensión profunda de las necesidades específicas de la población panameña, promoviendo la resiliencia y la preparación para los desafíos que puedan surgir en el futuro.

METODOLOGÍA

Método y/o Procedimiento metodológico

Este trabajo consistió en tres fases:

Primera fase: Formulación de la pregunta de investigación y revisión bibliográficas.

Segunda fase: Desarrollo de los objetivos, selección de los buscadores que nos brindarían la información a recopilar.

Tercera fase: Ejecución de la metodología para luego su deliberada discusión en el reporte de la investigación.

Este estudio adopta una metodología cualitativa con el propósito de explorar a fondo las complejas

percepciones del impacto emocional y psicosocial generadas por la pandemia del COVID-19 en la población panameña. La elección de nuestro papel como investigadores en el método observacional se justifica dada la complejidad y dinámica de las experiencias individuales y colectivas en este contexto. Nuestra intervención busca capturar de manera auténtica y exhaustiva las reacciones emocionales y psicosociales, evitando influir en su evolución natural. Es fundamental destacar que nuestro papel como investigadores se mantiene neutral, reconociendo que estos eventos están más allá de nuestra voluntad y, por ende, buscamos documentarlos de manera imparcial.

En términos de la planificación de la toma de datos, se opta por un enfoque prospectivo, proyectando la investigación hacia el futuro. Este enfoque permitirá analizar las percepciones en tiempo real y evaluar la evolución de las respuestas a medida que la situación pandémica se desenvuelve. La perspectiva prospectiva dotará a la investigación de una visión dinámica y contextualizada, posibilitando una comprensión integral de las percepciones a lo largo del tiempo.

De igual manera, optamos por incorporar el número de ocasiones en que se mide la variable se estudia en la estrategia longitudinal como la tercera decisión metodológica, llevando a cabo mediciones en distintos momentos a lo largo de un período específico; ya que, se realizaron diferentes comparaciones con muestras relacionadas. Esta elección se basa en la premisa de que nuestras percepciones emocionales y psicosociales pueden variar en las diversas fases de la pandemia, permitiéndonos explorar detalladamente las tendencias y cambios temporales que puedan surgir.

Desde la perspectiva de la naturaleza del número de variables de interés, adoptamos un enfoque analítico con la intención de profundizar en la comprensión de las complejas interrelaciones entre diversas variables. No solo exploramos las percepciones en sí mismas, sino también los factores que puedan influir en las respuestas emocionales y psicosociales. Este enfoque nos permite plantear y poner a prueba hipótesis desde un nivel más básico, estableciendo asociaciones entre los factores. Entre algunas posibles variables se incluirían el nivel de apoyo social percibido, la frecuencia de la práctica de actividades de autocuidado y la exposición a información relacionada con la pandemia en los medios de comunicación.

La elección de definir el tipo de investigación fue cualitativa; dado que, se respalda en el reconocimiento de la riqueza y profundidad inherentes a este enfoque metodológico, especialmente cuando se busca comprender las experiencias humanas en contextos complejos como el impacto emocional y psicosocial de la pandemia del COVID-19. En este escenario, la naturaleza cualitativa permite captar matices, percepciones y contextos subyacentes que podrían escapar a un enfoque puramente cuantitativo.

Para nuestra investigación sobre las percepciones del impacto emocional y psicosocial causado por la pandemia del COVID-19 en Panamá, hemos optado por utilizar una Técnica de Muestro Sistemática aleatoria simple. Esta elección se fundamenta en la necesidad de obtener una representación equitativa y generalizable de las experiencias de la población panameña en relación con el impacto de la pandemia. Al seleccionar individuos al azar de la población de interés, buscamos disminuir posibles errores y fortalecer la aplicabilidad de nuestros resultados al contexto general, mejorando así la validez externa de nuestra investigación; dado que, utilizar un muestreo aleatorio nos brinda la oportunidad de hacer deducciones más sólidas y extensas sobre las percepciones de la población en general; lo cual, es crucial dada la diversidad de contextos y experiencias relacionadas con la pandemia.

Otras variables de interés, que se enfocan en las percepciones emocionales y psicosociales, abordando aspectos como el nivel de estrés, la resiliencia y las estrategias de afrontamiento. La recopilación de datos se realizó a través de una encuesta con preguntas abiertas, facilitando así una exploración minuciosa de las experiencias individuales en relación con el impacto emocional y psicosocial de la pandemia del COVID-19 en Panamá. Es relevante subrayar que toda la información utilizada en esta investigación se basa en una revisión sistemática de la literatura científica, garantizando así la integración de conocimientos previos y la alineación con las mejores prácticas y hallazgos previos en el ámbito metodológico.

Hipótesis:

Hipótesis N° 1:

HI: La pandemia del Covid-19 ha generado importantes repercusiones en la salud emocional y psicosocial en la población panameña.

HO: La pandemia del Covid-19 no ha generado importantes repercusiones en la salud emocional y psicosocial en la población panameña.

Hipótesis N° 2

HI: Los panameños en situaciones de pobreza, desempleo o falta de acceso a servicios básicos han experimentado un mayor impacto emocional y psicosocial, de forma significativa a causa del Covid-19.

HO: Los panameños en situaciones de pobreza, desempleo o falta de acceso a servicios básicos no han experimentado un mayor impacto emocional y psicosocial, de forma significativa a causa del Covid-19.

Hipótesis N° 3

HI: En Panamá la población enfrenta repercusiones emocionales por estrés individual y colectivo, debido a la pérdida de seres queridos, salud, empleo o vivienda, por la pandemia del

Covid-19.

HO: En Panamá la población no enfrenta repercusiones emocionales por estrés individual y colectivo, debido a la pérdida de seres queridos, salud, empleo o vivienda, por la pandemia del Covid-19.

Población y Muestra

Los participantes en este estudio fueron seleccionados aleatoriamente de las bases de datos, la cual, la obtuvimos a través de una encuesta realizada en la herramienta de Google conocida como Formulario.

Se realizó un estudio sobre *“Percepciones del Impacto Emocional y Psicosocial causado por la pandemia del COVID-19 en Panamá”*. Se desconoce el tamaño de la población; ya que, por las condiciones presentadas es difícil de estimar. Para obtener una visión representativa de estas percepciones, se propone la utilización de una muestra, un subconjunto cuidadosamente seleccionado de individuos que reflejen la diversidad de la población.

Determinación de Muestra

La determinación sobre el tamaño de la muestra está determinada por la fórmula de población infinita y tendrá en cuenta factores como el nivel de confianza, la proporción estimada de la población con la característica de interés y el margen de error requerido. La implementación práctica implicará el uso de métodos aleatorios simples y luego la recopilación de datos mediante encuestas u otros métodos relacionados. Calcular el tamaño de una muestra para este estudio. Considerando un error admisible de 5% y un nivel de confianza de 95%.

Fórmula de Población finita para tamaño de muestras:

R/. DETALLES:

n: Tamaño de muestra que queremos calcular.

Z = Coeficiente de Confianza $Z = 1.96$ para un nivel de confianza del 95 %.

p = Probabilidad de Éxito. Consideramos el máximo 0.50.

q = Probabilidad de Fracaso. Será $1.00 - 0.50 = 0.50$.

d = Error máximo admisible. Consideramos el 5 % $5/100 = 0.05$.

Desarrollo de fórmula de Población Infinita:

$$n = \frac{Z^2 \times p \times q}{d^2} = \frac{(1.96^2)(0.5)(0.5)}{(0.05^2)} = \frac{0.9604}{(0.0025)}$$

n = 384 habitantes panameños.

Resp/. El tamaño de la muestra del estudio de “Percepciones del Impacto Emocional y Psicosocial causado por la pandemia del COVID-19 en Panamá”. con una población de 4,395,414 con un error admisible de 5% y un nivel de confianza del 95%, nos da un tamaño de muestra de 384 personas.

Método de muestreo utilizados

Muestreo Aleatorio Simple: Durante la investigación centrada en analizar las percepciones del impacto emocional y psicosocial generado por la pandemia del Covid-19 en Panamá, se implementó el método de muestreo aleatorio simple. Esta elección se fundamenta en la amplitud de la población; la cual, asciende a un total de 4,395,414 individuos. Cada participante fue seleccionado de manera completamente aleatoria y fortuita, garantizando que cada individuo tuviera una probabilidad equitativa de ser elegido en cualquier fase del proceso.

La preferencia por el método aleatorio simple se basa en su equidad y en su capacidad para ser comprendido y comunicado de manera más accesible. En este contexto, esta técnica de muestreo se revela como justa y fácil de explicar a los demás.

Fórmula de Aleatorio Simple en Excel

Figura 1.

Formula de aleatorio simple en Excel utilizada para obtener los datos de interés.

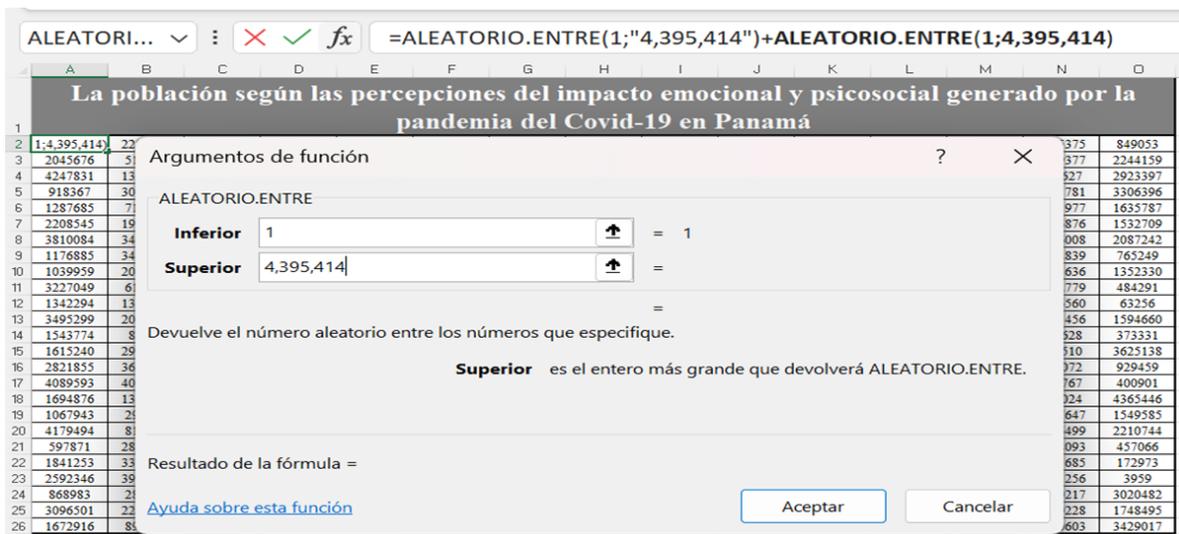


Tabla 1.

La Población Según las Percepciones del Impacto Emocional y Psicosocial Generado por la Pandemia del Covid-19 en Panamá

3361379	6344320	3571112	4407996	2230940	6963590	6279106	296681	928022	5691504
6027322	4315365	5468410	5443100	6772289	5744811	3572774	3458797	2915477	5073651
3766411	5854942	4414519	4587991	2140185	8103317	5768249	4738682	4424748	7018194
4024579	5651611	2920412	4179624	6974589	2461057	1453420	4348561	4424964	4161573
3668348	4628688	6708016	4666776	110053	6212449	3117247	3197666	4734103	7694919
3427694	1456493	3165919	2869857	5658932	2363117	2435596	849621	5822904	1020874
6969755	6887739	6948084	3426377	4157949	7405067	4176931	7032836	2120912	4753656
5760967	5780652	4498828	1992707	5608089	4403065	5614458	4327247	6321216	3246854
6772652	3715205	2694980	1009117	6365629	3424761	4870705	4991140	2009240	4692540
7259621	4272325	4558871	4737356	7454111	4952018	2920316	3647914	4537243	3791108
3077775	5676862	5012374	5343211	5349244	1740120	3312720	5625592	6326759	2598344
4171759	4091138	4398125	4961888	7197363	4537727	5146106	4832463	4715735	3156035
1572877	4025782	7125694	3612419	4282002	924499	4612950	5203130	5144652	3278201
373811	2267146	4744873	2059434	6037108	2581206	3458695	3526614	2149953	4195227
3523649	3428440	2994135	6060338	4047249	5650691	1805408	5070409	7567414	5037624
2031753	7452723	3093973	6478503	1990820	5321624	2740395	4601181	6915364	2970120
5903737	2781621	3642534	5239448	3258501	1274811	5292624	3083347	5684732	2056331
968215	6245287	3191903	6134561	3968431	2997648	3841841	3342096	3901251	5557257
3936292	515315	4680429	4125712	5956028	5314215	5592635	3211820	3684592	6575008
2676514	5917184	4200290	3254484	4443861	3032888	5446866	4443882	4118376	5011370
5737832	7692342	1311592	3452740	2147178	4040980	3086578	4124655	1256882	3855643
2214178	3973293	4675222	2009393	2355179	5866895	4904610	5590879	2930001	3689797
2092551	202609	2216298	7945491	5048681	5041942	5464776	1082648	446038	3552327
4406977	7485512	6487263	2944343	2119788	3835093	3018814	4954440	4805878	5217702
4511133	3225466	2934023	8044644	2495111	4305924	7121672	5169444	5904838	6143408
352957	2590928	7625133	2672032	5771998	7078997	4029989	4227002	4459961	5592056
4310377	912954	835376	5372685	3598010	6838798	4809162	3121893	7059901	3622733
4701605	5852689	4128748	4456759	8146141	5974168	4124215	3926685	4563042	4859059
4080480	7939086	3745274	3721088	4906207	6950723	4191246	4124064	5396187	1799673
5548471	7521158	7990109	5652772	3137738	4850749	3283283	3966706	7148027	3128697
6833128	3850072	3141315	6055920	3632359	3858519	4605699	745660	3713083	5571553
3257941	4282573	6159944	543800	6009520	5886691	5490605	4524293	2041254	4533863
2890758	2612147	4459832	5405339	5953448	2137901	5018011	6146362	4776515	4387079
1898741	1957054	7695208	3986383	5196493	5718769	4219404	5094509	1698668	7072686
3533115	5652709	2153351	2317257	5439673	2253156	3242549	6448574	2803331	2556387
3197754	5705604	7154801	1590610	7472293	4698681	7026818	3447427	3295310	4535688
5610430	5249082	4504855	5982296	5609582	3874094	8069473	6184988	6629318	6275166

Nota: Se obtuvieron 384 datos; siendo, una porción del tamaño de la población; es decir, tuvo una pequeña muestra.

Formulario

Figura 2

Formulario Sobre “El COVID-19 y Salud Mental: Percepciones de los Panameños”.



Formulario sobre El COVID-19 y Salud Mental: Percepciones de los Panameños.

Los estudiante de la Licenciatura de Registros Médicos y Estadística de Salud de la UMECIT del octavo cuatrimestre de la asignatura de Metodología de la investigación II- 2023, te damos la bienvenida , valoramos tu opinión y queremos conocer tus experiencias durante los tiempos desafiantes de la Pandemia de COVID-19 en Panamá. Las preguntas abordarán temas como ansiedad, estrés, aislamiento social, cambios en la rutina diaria y la influencia de factores externos. Tu participación es valiosa para comprender mejor cómo la pandemia ha afectado la salud mental y emocional de los panameños. ¡Gracias por contribuir a la investigación!

SEXO

- Femenino.
 Masculino.

EDAD

- Entre los 18 a 30 años.
 Entre los 31 a 40 años.
 Entre los 41 a 50 años
 Entre los 51 años a más.

Considerando el impacto de la pandemia del COVID-19, ¿Cuál cree usted que ha sido el grupo de * población más afectado?

- a) Niños y adolescentes (0-17 años)
 b) Adultos jóvenes y en edad laboral (18-40 años)
 c) Adultos de mediana edad (41-60 años)
 d) Personas mayores (más de 60 años)
 e) No estoy seguro/no aplica"

1.¿Cómo describirías tus emociones y sentimientos durante la pandemia del COVID-19 en Panamá?

- Muy negativas.
 Negativas.
 Neutrales.
 Positivas.
 Muy positivas.

2. ¿Cómo ha afectado la pandemia tu bienestar psicológico y emocional en tu vida diaria? (Selecciona la opción más relevante)

- a. Negativamente.
- b. Neutralmente.
- c. Positivamente.

3. ¿Cuáles consideras que han sido los mayores desafíos emocionales que has enfrentado debido a la pandemia? (Selecciona la opción que mejor se ajuste)

- a. Aislamiento social.
- b. Temor a la enfermedad.
- c. Cambios en la rutina diaria.
- d. Pérdida de seres queridos.
- e. Otros (específica).

4. ¿Puedes compartir experiencias específicas que tengan un impacto significativo en tu salud mental durante este periodo? (Detalla brevemente)

- a) "Durante la cuarentena, la falta de interacción social afectó mi salud mental, sintiéndome aislado y solitario."
- b) "La carga de trabajo excesiva en el trabajo contribuyó a un aumento del estrés y la ansiedad, afectando mi salud ..."
- c) "La pérdida de un ser querido durante la pandemia ha sido una experiencia devastadora que ha afectado profund..."
- d) "Participar en actividades de autocuidado, como la meditación diaria, ha sido clave para mantener mi salud ment..."
- e) "La incertidumbre financiera durante la crisis económica ha generado una gran preocupación, afectando negativ..."

5. ¿Cuáles son las principales fuentes de apoyo emocional que has buscado o encontrado durante la pandemia? (Selecciona la opción más relevante)

- a. Familia.
- b. Amigos.
- c. Profesionales de la salud.
- d. Comunidad local.
- e. Otros (específica).

6. ¿Cómo percibes el nivel de solidaridad y apoyo emocional dentro de tu comunidad frente a la crisis sanitaria?

- a. Muy bajo.
- b. Bajo.
- c. Moderado.
- d. Alto.
- e. Muy alto.

7. ¿Cómo la pandemia ha influido en tus relaciones interpersonales? Selecciona la opción que mejor describa tu experiencia:

- a. Han surgido tensiones notables.
- b. Se han mantenido relativamente estables.
- c. Han experimentado mejoras significativas.
- d. No he notado cambios apreciables.

8. ¿Qué estrategias o mecanismos utilizas para hacer frente al estrés o la ansiedad relacionados con la pandemia? Selecciona la opción que mejor describa tus acciones:

- a. Practicar técnicas de respiración y relajación.
- b. Realizar ejercicio físico regularmente.
- c. Mantener conexiones sociales, incluso a través de medios virtuales.
- d. Buscar apoyo emocional en amigos o familiares.
- e. Establecer rutinas diarias estructuradas.
- f. Recurrir a actividades recreativas o hobbies.
- g. Buscar ayuda profesional de un psicólogo o consejero.
- h. Adoptar hábitos de sueño saludables.
- i. Limitar la exposición a noticias relacionadas con la pandemia.

9. ¿Cuáles son tus reflexiones acerca de la resiliencia individual y comunitaria en el contexto de la pandemia? (Explica brevemente)

- a) La pandemia destacó la resiliencia individual en la adaptación a cambios y la importancia de la solidaridad com...
- b) La capacidad de adaptación personal y la colaboración comunitaria fueron clave durante la pandemia.
- c) La resiliencia individual se vio en la autoaceptación; a nivel comunitario, la fuerza emergió de la cooperación.
- d) Aprendí que la adaptabilidad y una mentalidad positiva son esenciales a nivel individual; la solidaridad, a nivel ...
- e) La pandemia resaltó la resiliencia personal y la colaboración comunitaria como elementos cruciales para superar...

10. ¿Cómo crees que la pandemia ha influido en tu percepción del mundo y en tus metas a largo plazo?

a. Negativamente

b. Neutralmente.

c. Positivamente

¡Agradecemos sinceramente tu participación en esta encuesta! Tu aporte es invaluable para comprender las diversas experiencias durante la pandemia en Panamá. Con tu colaboración, contribuyes significativamente a la investigación sobre el impacto emocional y psicosocial. ¡Gracias por compartir tus pensamientos y vivencias!

Nota: Representación del diseño del cuestionario elaborado para el estudio. Reproducida.

Aspectos éticos

Nuestra investigación sobre *“Percepciones del Impacto Emocional y Psicosocial causado por la pandemia del COVID-19 en Panamá”*., responden al Comité de Bioética de investigación de la UMECIT, quien en su artículo V se rigen por los principios delineados en los artículos 14, 15 y 16. Este marco ético establece funciones específicas para el Comité, asegurando la protección de los derechos, la integridad y la confidencialidad de los participantes. Además, se destaca la importancia de evaluar la competencia del equipo investigador, garantizar la idoneidad del consentimiento informado y velar por el cumplimiento de las normas de Buenas Prácticas Clínicas (BPC). El Comité se erige como un guardián de la ética, orientando y supervisando el desarrollo de la investigación para asegurar su alineación con los principios éticos y bioéticos fundamentales.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Como resultado final de esta investigación, que se ha desarrollado tras una selección rigurosa de los documentos pertinentes, se identificaron y analizaron un total de 25 estudios que abordaban el tema de interés. Estos estudios incluían investigaciones originales, revisiones sistemáticas y artículos científicos.

Los resultados de la investigación revelaron una interrelación significativa entre tres variables clave, que son:

Variables sociodemográficas: Edad y Sexo.

Sección A: Percepción de cambios personales. Incluye los indicadores: afectación psicológica.

Sección B: Situación en relación con la pandemia. En este bloque se examina la relación del

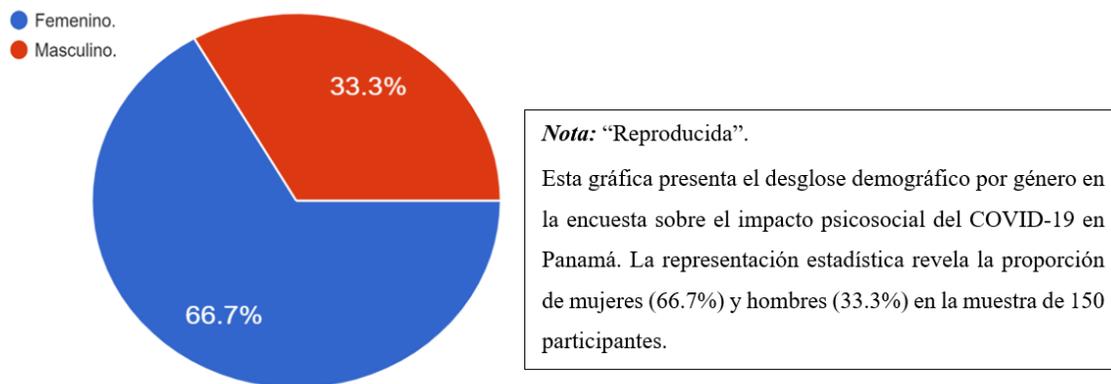
sujeto con el COVID-19: pertenencia a grupos de riesgo, convivencia con grupos de alto riesgo, contacto con personas expuestas al coronavirus y participantes, si las personas con coronavirus tienen síntomas y/o diagnóstico de personas con las que convive. y tus familiares más cercanos.

Estas variables se exploraron minuciosamente para comprender cómo la edad y el sexo influyeron en la manifestación de trastornos emocionales específicos, así como en la magnitud del impacto psicosocial experimentado por los individuos. La correlación entre estos elementos proporciona una visión detallada de las dinámicas subyacentes y contribuye a una comprensión más completa de las experiencias emocionales durante este periodo excepcional.

En la investigación sobre *“Percepciones del Impacto Emocional y Psicosocial causado por la pandemia del COVID-19 en Panamá”*, se encuestaron 150 personas, de las cuales el 66.7% eran mujeres y el 33.3% eran hombres, como podemos apreciar en la figura 3. Este estudio estadístico reveló una distribución demográfica significativa, con una mayoría de mujeres participantes. Al analizar las respuestas, se identificaron diversos factores determinantes del impacto psicosocial, incluyendo el temor a la enfermedad, el aislamiento social y las tensiones económicas. Se destacó la variabilidad en los niveles de impacto emocional, desde percepciones leves hasta respuestas más intensas.

Figura 3.

Distribución de Género en la Encuesta Sobre el Impacto Psicosocial del COVID-19 en Panamá.

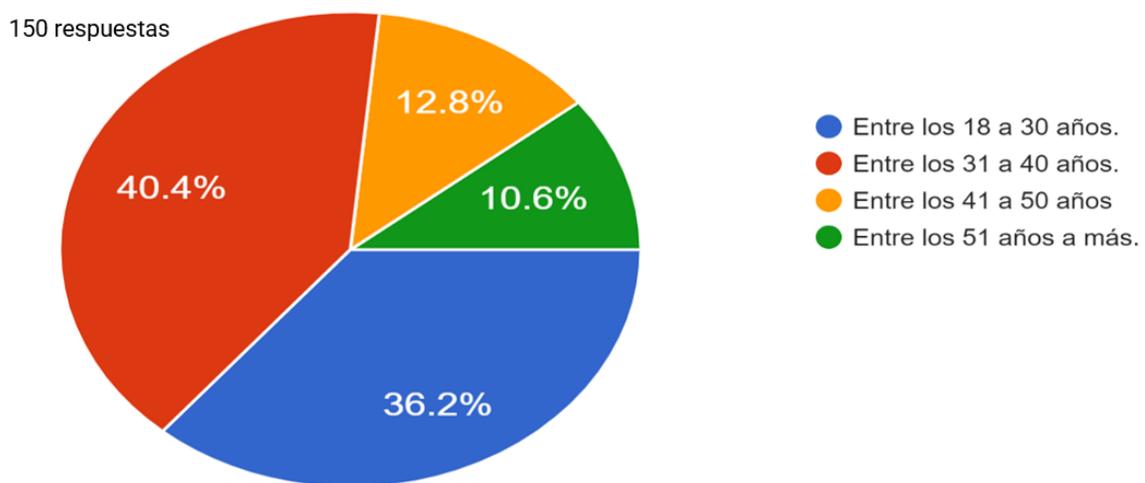


De igual manera, se ha realizado un análisis detallado de las percepciones según grupos de edad, evidenciando preocupaciones específicas entre los participantes. Aquellos entre los 18 a 30 años representan el 34.8% de la muestra, destacándose por su inquietud respecto a la adaptación a cambios abruptos y la gestión de responsabilidades académicas o laborales. El grupo más numeroso, con un 41.3%, abarca las edades de 31 a 40 años y presenta una diversidad de inquietudes, desde el equilibrio

entre vida laboral y personal hasta preocupaciones sobre la seguridad económica y las implicaciones a largo plazo en sus carreras,; mientras que, los individuos de 41 a 50 años representan un 13%; los cuales, expresaron su preocupación relacionada con la estabilidad financiera, el bienestar familiar y la adaptación a cambios sociales y para finalizar, aquellos de 51 años o más representaron un 10.9%, manifestando sus inquietudes específicas acerca de la salud física, el aislamiento social y la adaptación a tecnologías emergentes, teniendo en cuenta los efectos potenciales de las medidas de distanciamiento social en su conectividad social, como podemos ver en la figura 4. Este análisis estratificado destaca la diversidad y singularidad de las experiencias en diferentes etapas de la vida, proporcionando una base crucial para diseñar estrategias de intervención y apoyo psicosocial adaptadas a las necesidades específicas de cada grupo demográfico.

Figura 4.

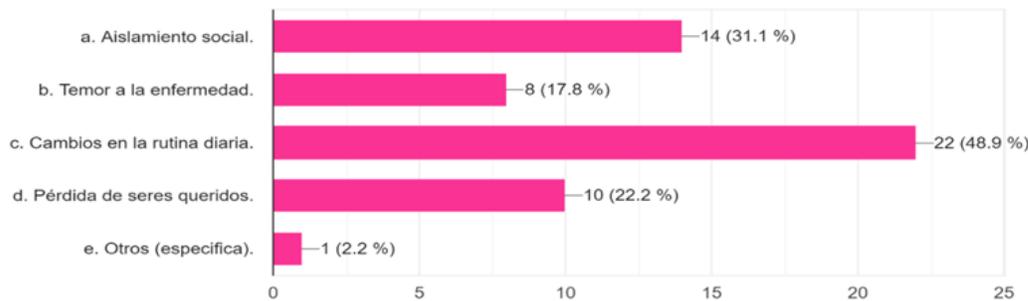
Percepciones del Impacto Psicosocial del COVID-19 según Grupos de Edad en Panamá.



También se puede analizar, “Percepciones del Impacto Emocional y Psicosocial causado por la pandemia del COVID-19 en Panamá”, se destacan cuatro desafíos fundamentales que los participantes han enfrentado. El 48.9% de los encuestados identificaron los cambios en la rutina diaria como el principal desafío, subrayando la influencia significativa de las alteraciones en los patrones cotidianos. El aislamiento social ocupó el segundo lugar destacado, siendo señalado por el 31.1% de los participantes como un factor significativo que ha afectado su bienestar emocional. El temor a la enfermedad se posicionó en el 17.8%, reflejando la ansiedad generalizada asociada con la amenaza del virus. Además, el 2.2% mencionó la pérdida de seres queridos como un desafío emocional considerable, subrayando el impacto doloroso de las consecuencias personales de la pandemia.

Figura 5.

Desafíos Emocionales durante la Pandemia del COVID-19 en Panamá: Un Análisis de Percepciones



Nota: “Reproducida”. La gráfica revela que el 48.9% de la población panameña ha enfrentado cambios en la rutina diaria como el mayor desafío emocional durante la pandemia.

En el análisis estadístico de las percepciones del impacto emocional y psicosocial causado por la pandemia del COVID-19 en Panamá, se presentan los porcentajes obtenidos por los participantes en cada pregunta y tipo de respuesta de los ítems negativos. Según Matus&Florez (2022) en su artículo el estrés en Panamá por COVID-19 “Nos enfocamos en proporcionar una comprensión detallada de las respuestas desfavorables, brindando una visión crítica de los aspectos más desafiantes de la experiencia de los encuestados” (p.7).

Tabla 2.

Porcentajes de Ítems Negativos

En la última semana con qué frecuencia...	Muy a menudo	A menudo	A veces	Casi nunca	Nunca	% Total
1. ¿Has estado afectado/a por algo que ha ocurrido inesperadamente?	10.5	25.6	37.4	12.2	5.1	90.7
2. ¿Te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	21.2	35.7	23.4	8.5	2.5	91.2
3. ¿Te has sentido nervioso/a o estresado/a?	7.5	17.8	41.6	15.7	8.2	90.7
6. ¿Has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	14.4	28.9	33.9	11.0	2.4	90.5
9. ¿Has estado enfadado/a porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?	15.8	24.2	35.4	10.8	4.8	91.1
10. ¿Has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	22.2	37.3	22.7	6.4	2.2	90.8
11. ¿Has sentido que te faltaba compañía?	26.7	25.5	26.8	7.2	4.2	90.3
12. ¿Te has sentido excluido/a, olvidado/a por los demás?	36.1	28.2	21.6	3.4	1.7	91.0
13. ¿Te has sentido aislado/a de los demás?	23.3	24.4	28.5	10.2	4.2	90.6

En resumen, el análisis detallado de las percepciones durante la pandemia del COVID-19 en Panamá revela una compleja red de desafíos emocionales y psicosociales. Los datos recopilados proporcionan una visión rica y matizada de las respuestas de la población, identificando áreas

de preocupación clave, como el aislamiento social, el temor a la enfermedad y los cambios en la rutina diaria. Estos hallazgos no solo enriquecen nuestra comprensión del impacto vivido por la comunidad, sino que también ofrecen orientación para desarrollar estrategias de intervención y apoyo adaptadas a las necesidades específicas de la población panameña. En el camino hacia la recuperación, este análisis sirve como un recurso valioso para informar políticas y prácticas que fomenten la resiliencia y el bienestar general en tiempos de incertidumbre.

CONCLUSIONES

A lo largo del estudio pudimos detallar las principales perturbaciones emocionales y psicosociales que afectaron significativamente a la población panameña durante la pandemia de Covid-19. Este análisis detallado nos permite identificar patrones comunes y diferencias individuales en la sintomatología, proporcionando una comprensión integral de la complejidad de las respuestas emocionales en esta condición.

Atendiendo al segundo objetivo específico, dilucidamos exitosamente los síntomas, el desarrollo y las causas del malestar emocional y psicológico durante la pandemia de COVID-19 en Panamá. Este profundo conocimiento proporciona una base sólida para que podamos desarrollar estrategias de intervención y prevención para que podamos abordar de manera más precisa y efectiva la salud mental de la población.

De acuerdo con el tercer objetivo específico, la evaluación de los factores que influyen en el impacto psicológico y conductual de la crisis del Covid-19 en Panamá revela la complejidad y la interrelación de factores como el miedo a las enfermedades, el aislamiento social y el estrés económico. Este conocimiento es esencial para diseñar intervenciones y políticas públicas que aborden ampliamente las fuentes de estrés y promuevan la resiliencia.

Finalmente, abordamos el cuarto objetivo específico identificando varias estrategias posibles para reducir la incidencia del malestar emocional y psicológico causado por la pandemia en Panamá. Estas estrategias incluyen intervenciones a nivel individual y comunitario, que van desde programas de apoyo psicosocial hasta medidas para fortalecer la infraestructura de salud mental. Nuestra investigación sienta las bases para futuras intervenciones destinadas a mejorar la salud mental y el bienestar de los panameños después de la pandemia.

Referencias Bibliográficas

- Ávila, L. (2022, 15 agosto). Las mujeres en Panamá sufrieron más depresión, ansiedad y estrés a causa de la pandemia. Panamá América. <https://www.panamaamerica.com.pa/sociedad/las-mujeres-en-panama-sufrieron-mas-depresion-ansiedad-y-estres-causa-de-la-pandemia>
- Boletín Desastres N.131.- Impacto de la pandemia COVID-19 en la salud mental de la población. (s. f.). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/boletin-desastres-n131-impacto-pandemia-covid-19-salud-mental-poblacion>
- De La Salud, L. W. (2022, 15 agosto). Primer reporte del impacto psicológico del COVID-19 en población panameña revela mayor afectación en las mujeres. La web de la salud. <https://lawebdelasalud.com/primer-reporte-del-impacto-psicologico-del-covid-19-en-poblacion-panamena-revela-mayor-afectacion-en-las-mujeres-2/>
- Documentación. (2020, 6 julio). Las consecuencias psicológicas de la Covid-19 y el confinamiento. Confederación Salud Mental España. <https://consaludmental.org/centro-documentacion/consecuencias-psicologicas-covid19-confinamiento/>
- García, D. (2021, 10 octubre). Salud mental y sus efectos colaterales en pandemia – CSS Noticias. <https://prensa.css.gob.pa/2021/10/10/salud-mental-y-sus-efectos-colaterales-en-pandemia/>
- Humanverification. (s.f.). <https://www.semanticscholar.org/paper/ESTR%C3%89S-EN-PANAM%C3%81-POR-COVID-19-Matus-Matus/ee4fd102a9db45d9002be83b8cee1ad0b1f1082f>
- La Estrella De Panamá, G.-. (s. f.). Pandemia de COvid-19 y salud mental de los panameños. <https://www.laestrella.com.pa/opinion/columnistas/220626/pandemia-covid-19-salud-mental>
- Muñoz, Y. (2020, 1 enero). Pandemia COVID-19: Estrategias para disminuir el trastorno de ansiedad generalizada en Panamá. <https://repositorio.umecit.edu.pa/handle/001/4276>
- Niños, niñas y adolescentes han sufrido un importante deterioro en su salud mental a la raíz de la pandemia, evidencian diversos estudios realizados por UNICEF. (s. f.). <https://www.unicef.org/panama/comunicados-prensa/ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes-han-sufrido-un-importante-deterioro-en-su-salud>