

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA FAMILIA Y DEL DESARROLLO
COMUNITARIO

ESTRATEGIAS APLICADAS EN EL ENTORNO FAMILIAR POR 25 MUJERES
PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS DEBIDO AL CONFINAMIENTO DURANTE
LA PANDEMIA POR LA COVID-19 EN EL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ
2021.

PRESENTADO POR:

DANALYS SÁNCHEZ

CÉDULA: 4-783-1460

DAVID, CHIRIQUÍ
REPÚBLICA DE PANAMÁ
2021

**ESTRATEGIAS APLICADAS EN EL ENTORNO FAMILIAR POR 25 MUJERES
PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS DEBIDO AL CONFINAMIENTO DURANTE
LA PANDEMIA POR LA COVID-19 EN EL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ-
2021.**

**TRABAJO DE GRADUACIÓN SOMETIDO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA FAMILIA Y DEL DESARROLLO
COMUNITARIO, FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS ESCUELA DE
CIENCIAS DE LA FAMILIA Y DEL DESARROLLO COMUNITARIO**

**PERMISO PARA SU PUBLICACIÓN, REPRODUCCION TOTAL O PARCIAL
DEBE SER OPTENIDA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS**

APROBADO:

PROF. YOLANDA DE VÁSQUEZ, M.Sc.

ASESORA

PROF. JULIA DE HAYER, M.Sc.

COMITÉ

PROF. PURIFICACIÓN LOMBARDO, M.Sc.

COMITÉ

**DAVID, CHIRIQUÍ
REPÚBLICA DE PANAMÀ**

2021

AGRADECIMIENTO

A mi Dios Todopoderoso por su amor, misericordia y sabiduría, en todos los aspectos de mi vida,

A mis padres **Verónica Santana y Franklin Sánchez** por estar en todo momento, por brindarme sus consejos cuando más los necesite.

A mis suegros **Miriam Guerra y Edwin Montero** por estar siempre anuentes, por su contribución, animándome a cumplir una de mis metas.

A mi esposo **Edwin Montero** por su comprensión, apoyo incondicional, por estar siempre a mi lado, por ser el sostén en los momentos indispensables.

A mi amiga **Lorena Sánchez** por brindarme sus recomendaciones en todo el proceso.

A la profesora **Yolanda de Vásquez** por su apoyo incondicional.

“Todo lo puedo en Cristo que me Fortalece”. **Filipenses 4:13**

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación es uno de mis mayores logros, lo dedico en primer lugar a mi Dios todo poderoso por brindarme su amor, por darme la sabiduría.

A mis hijos ***Elizabeth Montero y Lucas Montero*** por ser mi mayor inspiración, para terminar mi carrera.

A mi Madre ***Verónica Santana*** por creer en mí, por estar siempre a mi lado.

A mi esposo ***Edwin Montero*** por su comprensión.

SÁNCHEZ, DANALYS. 2021. ESTRATEGIAS APLICADAS EN EL ENTORNO FAMILIAR POR 25 MUJERES PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS DEBIDO AL CONFINAMIENTO DURANTE LA PANDEMIA POR LA COVID-19 EN EL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ.

RESUMEN

En Panamá, al igual que el resto del mundo, se vive bajo una nueva normalidad a causa de la Pandemia originada por la COVID 19, que es una enfermedad que afecta el sistema respiratorio. Esta situación ha cambiado la vida familiar, escolar, laboral y social en todos los lugares y por ende en el corregimiento de Chiriquí, ubicado en el distrito de David, provincia de Chiriquí.

Este estudio tiene como objetivo general analizar las estrategias aplicadas en el entorno familiar en 25 mujeres para el manejo del estrés debido al confinamiento durante la pandemia por la COVID-19 en residentes del Corregimiento de Chiriquí.

Los estudiantes de Premedia, media y universitarios reanudan sus clases por modalidad virtual.

Algunos progenitores realizan sus funciones a través del teletrabajo, otros han sido despedidos.

La severidad en las medidas de bioseguridad aplicadas por el Ministerio de Salud (MINSa) en cuanto a movilidad ha supuesto la pérdida del desarrollo de actividades cotidianas en la población. El mayor impacto de las restricciones aplicadas tanto por el aislamiento domiciliario como por la pérdida temporal del contacto con los principales ámbitos de socialización.

La escuela, la calle, las actividades extraescolares, deportivas o las relaciones con su grupo de iguales, se ha dado sobre a familia. Como resultado del instrumento aplicado a las participantes del estudio se indica que el 80% diferenciaban el concepto de confinamiento, en cuanto al manejo del estrés solo el 36% sí, lo sabían. Se recomiendan diversas estrategias para manejar el uso del tiempo aprovechándolo para el cuidado personal y mental de ellas y todos los miembros que conforman el núcleo o burbuja familiar.

PALABRAS CLAVES: Pandemia, COVID-19, confinamiento, mujeres, estrés, estrategias, familia, burbuja familiar.

SÁNCHEZ, DANALYS. 2021. STRATEGIES APPLIED IN THE FAMILY ENVIRONMENT BY 25 WOMEN FOR THE MANAGEMENT OF STRESS DUE TO CONFINEMENT DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN THE CORREGIMIENTO OF CHIRIQUÍ.

ABSTRACT

In Panama, like the rest of the world, there is a new normality due to the Pandemic caused by COVID 19, which is a disease that affects the respiratory system. This situation has changed family, school, work and social life in all places and therefore in the district of Chiriquí, located in the district of David, province of Chiriquí.

The general objective of this study is to analyze the strategies applied in the family environment in 25 women for stress management due to confinement during the COVID-19 pandemic in residents of the Chiriquí District.

Premedia, middle and university students resume their classes by virtual modality.

Some parents carry out their functions through telecommuting, others have been laid off.

The severity of the biosafety measures applied by the Ministry of Health (MINSa) in terms of mobility has meant the loss of the development of daily activities in the population. The greatest impact of the restrictions applied both by home isolation and by the temporary loss of contact with the main areas of socialization.

School, the street, extracurricular activities, sports or relationships with their peer group, have taken over the family. As a result of the instrument applied to the study participants, it is indicated that 80% differentiated the concept of confinement, in terms of stress management, only 36% did know. Various strategies are recommended to manage the use of time, taking advantage of it for the personal and mental care of themselves and all the members that make up the family nucleus or bubble.

KEY WORDS: Pandemic, COVID-19, confinement, women, stress, strategies, family, family bubble.

ÍNDICE DE CONTENIDO

Agradecimiento.....	iii
Dedicatoria.....	iv
ABSTRACT.....	vi
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	vii
ÍNDICE DE CUADROS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICAS.....	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Planteamiento del problema.....	3
1.2 Antecedentes.....	4
1.3 Justificación.....	7
1.4 Objetivos.....	9
1.4 .1 Objetivo General.....	9
1.4.2 Objetivos Específicos.....	9
1.5 Hipótesis.....	9
1.6 Alcance y limitación de la investigación.....	9
1.6.1 alcance.....	9
1.6.2 Limitaciones esperadas.....	10
2. MARCO TEÓRICO.....	11
2.1 Definición de pandemia.....	11
2.2 La Covid-19.....	13
2.2.1. Síntomas de la COVID-19.....	14
2.3 Confinamiento.....	15
2.4 ¿Qué es el estrés?.....	19
2.5 Agentes estresores.....	21
2.6 Tipos de estrés en base a su duración.....	22
2.6.1. Estrés agudo.....	22
2.6.2. Estrés agudo episódico.....	23
2.6.3. Estrés Crónico.....	23
2.6.1 Tipos de estrés en base a su situación.....	24
2.6.2 Síntomas de estrés.....	25
2.7 Estrategias para el manejo del estrés.....	26

2.7.1. Definición de estrategias	26
2.7.2. La planificación como una estrategia eficaz para el manejo del estrés .	27
3. MARCO METODOLÓGICO.....	27
3.1 Tipo de Investigación.....	28
3.2 Parámetros a evaluar	28
3.3 Población	29
3.4 Muestra.....	29
3.5 Instrumento de Investigación	29
3.6. Análisis de Datos.....	29
3.7. Procesamiento y presentación de la información	30
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	31
4.1. Datos Generales.....	31
4.2. Datos de estudio	40
5. CONCLUSIONES.....	52
6. RECOMENDACIONES.....	55
7. REFERENCIAS CITADAS	57
Anexo 2. Evidencias de aplicación del instrumento.....	67

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. OCUPACIÓN, SEGÚN ENCUESTA APLICADA A 25 MUJERES RESIDENTES EN EL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ.....	31
Cuadro 2. ESTADO CIVIL, SEGÚN ENCUESTA APLICADA A 25 MUJERES RESIDENTES EN EL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ.....	33
Cuadro 3. CANTIDAD DE HIJOS, SEGÚN ENCUESTA APLICADA A 25 MUJERES RESIDENTES EN EL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ.	34
Cuadro 4. EDAD, SEGÚN ENCUESTA APLICADA A 25 MUJERES RESIDENTES EN EL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ.....	36
Cuadro 5. NIVEL DE ESCOLARIDAD, SEGÚN ENCUESTA APLICADA A 25 MUJERES RESIDENTES EN EL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ.	38
Cuadro 6. CONOCIMIENTO SOBRE CONFINAMIENTO, SEGÚN ENCUESTA APLICADA A 25 MUJERES RESIDENTES EN EL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ.....	40
Cuadro 7. HAN VIVIDO SITUACIÓN SIMILAR AL CONFINAMIENTO POR LA COVID 19, SEGÚN ENCUESTA APLICADA A 25 MUJERES RESIDENTES EN EL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ.....	42
Cuadro 8. CONOCIMIENTO DEL MANEJO DEL ESTRÉS, SEGÚN ENCUESTA APLICADA A 25 MUJERES RESIDENTES EN EL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ.	44
Cuadro 9. IDENTIFICACIÓN DEL PADECIMIENTO DE ALGUNOS SÍNTOMAS DURANTE EL CONFINAMIENTO, SEGÚN ENCUESTA APLICADA A 25 MUJERES RESIDENTES EN EL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ.	46
Cuadro 10. ESTRATEGIAS UTILIZADAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS, SEGÚN ENCUESTA APLICADA A 25 MUJERES RESIDENTES EN EL	

CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ(LEER, MANUALIDADES, EJERCICIOS AL AIRE LIBRE).	48
---	-----------

Cuadro 11. TIEMPO UTILIZADO EN LAS REDES SOCIALES, SEGÚN ENCUESTA APLICADA A 25 MUJERES RESIDENTES EN EL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ.	50
---	-----------

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica 1. Ocupación de las encuestadas.....	32
Gráfica 2. Estado Civil de las Encuestadas.	33
Gráfica 3. Cantidad de hijos de las encuestadas.	35
Gráfica 4. Edad de las encuestadas.....	37
Gráfica 5. Nivel de Escolaridad de las mujeres encuestadas.....	39
Gráfica 6. Conocimiento del confinamiento entre las mujeres encuestadas.	41
Gráfica 7. Han vivido situación similar al confinamiento por la Covid 19 las mujeres encuestadas.....	42
Gráfica 8. Conocimiento del manejo del estrés de las mujeres encuestadas.....	45
Gráfica 9. Identificación del padecimiento de algunos síntomas durante el confinamiento de las mujeres encuestadas.	47
Gráfica 10. Estrategias utilizadas para afrontar el estrés entre las mujeres encuestadas (leer, manualidades, ejercicios al aire libre)..	49
Gráfica 11. Tiempo utilizado en las redes sociales por las mujeres encuestadas; Marcador no definido.	Error!

I. INTRODUCCIÓN

La pandemia provocada por el virus de la COVID-19 es una crisis mundial que le ha cambiado la vida a muchas personas, el proceso de adaptación durante este tiempo ha sido difícil, ya que solo con la posibilidad de ser contagiado o que algún miembro de la familia se enferme es alarmante. Este hecho ha generado situaciones que se padecen no solo física sino también por factores emocionales tales como: Estrés, ansiedad y depresión entre otros.

La pandemia ha originado problemas en la salud mental de las personas, sin embargo, nuestro estudio se enfocará en mujeres que por la pandemia han tenido que desempeñar su trabajo remunerado desde casa, además de cumplir con las faenas hogareñas. Esta situación ha provocado que las mismas estén padeciendo algún nivel de estrés e incluso ansiedad por todas las disposiciones y posturas establecidas por el gobierno ante la COVID-19.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020) indica que el miedo, la preocupación y el estrés son respuestas normales en momentos en los que nos enfrentamos a la incertidumbre, a lo desconocido y a situaciones de cambios o crisis.

Se considera normal y comprensible que la gente experimente estos sentimientos en el contexto de la pandemia COVID-19.

Según Ferreiro (2005) define el estrés como un “conjunto de reacciones, tanto a nivel biológico como psicológico, las cuales se producen en ciertas situaciones que no pueden controlarse, alterando su equilibrio general”.

Como lo indica Ferreiro (2005) padecer de estrés desencadena una serie de sucesos que las mujeres generalmente no pueden controlar; es importante conocer que tanto las afecta a medida que desarrollan las actividades inherentes del hogar.

La Asociación Americana de Psicología (APA) plantea que el estrés puede ocasionar daños a nivel emocional, cuando la persona está expuesta por un tiempo prolongado a los agentes estresores.

Almudena García (2021) sostiene que los agentes estresores o situaciones desencadenantes de estrés son estímulos externos o internos que pueden darse de manera directa o indirecta que provocan un desequilibrio dinámico en las personas que lo padecen.

Esta situación que se está viviendo debido al COVID-19 ha llevado al ser humano a realizar cambios drásticos en su rutina cotidiana fuera y dentro del hogar incluyendo realizar el teletrabajo, adoptar nuevas normas de higiene. Estas vivencias han llevado a las mujeres a tener que reorganizarse prácticamente en todo lo cual ha ocasionado un desequilibrio emocional por el cambio tan rápido y contundente que se ha dado.

Esta investigación está enfocada en analizar cuáles son las estrategias aplicadas por 25 mujeres durante el confinamiento por la COVID-19, como ellas manejaron el estrés que les causó esta situación.

1.1 Planteamiento del problema

El virus de la COVID-19 descubierto el 31 de diciembre de 2019 en la Ciudad de Wuhan, China marcó un antes y un después a nivel mundial, esta enfermedad ha afectado a muchas personas en general, no distingue edad, sexo ni mucho menos estrato social debido a esta afección se produjeron muchos contagios y muertes, unas de las medidas tomadas en Panamá por el Ministerio de Salud fue el confinar a las personas condición que no solo ocasionó problemas de salud, sino que además se incrementaron factores psicológicos tales como; ansiedad, miedo y estrés. (MINSAL, 2020)

Los problemas psicológicos han perjudicado a muchas mujeres panameñas que desempeñan una ardua labor dentro del hogar como: los que hacen, cumplir con el teletrabajo, niños en periodo escolar son situaciones que afectan a mujeres y sumado a esto el confinamiento por la pandemia, suceso que no se esperaba y que obligó a muchas familias a realizar un cambio drástico en cuanto a su forma de organización dentro del hogar y los roles que desempeñaba cada uno.

Se investiga cuáles fueron las estrategias utilizadas por 25 mujeres del Corregimiento de Chiriquí en el entorno familiar para el manejo del estrés debido al confinamiento por la COVID-19.

1.2 Antecedentes

Matus et al., (2020) realizaron un estudio con el objetivo de describir el estrés percibido en situación de COVID-19 en Panamá, a través de escala PSS10-UCLA La muestra estuvo conformada por 765 participantes, 586 (76.6%) son hombres y 174 (22.7%) mujeres, y 5 (0.7 %) prefirió omitir su género. El 18% tiene una edad menor a 20 años, el 28.6% entre 21 y 30, el 24.1 % de 31 a 40, 19% de 41-50, 8.8% de 51 a 60 y 1.6% mayores de 61. Casi todos los que respondieron el cuestionario residen en la república de Panamá (99.2%), se contó con la participación de ciudadanos de 9 provincias (Coclé, Chiriquí, Colón, Darién, Herrera, Panamá, Panamá Oeste y Veraguas) y el 0.8 vive fuera del país.

Otro estudio realizado de manera transversal en China del 7 hasta el 14 de febrero de 2020 por Huang Jizheng y colaboradores dentro de sus objetivos se buscaba conocer el estado psicológico del personal de salud que al momento de dicha investigación laboraban en el lugar. para el estudio se contó con 246 participantes con un muestreo por conglomerados. Se les aplicó la escala de autoevaluación para la ansiedad (SAS) y la escala de autoevaluación para el trastorno de estrés postraumático (PTSD-SS). Se recuperaron 230 cuestionarios con una tasa de recuperación del 93,5%. En el estudio participaron 43 hombres (18,7%) y 187 mujeres (81,3%), con edades entre 20 a 59 años ($32,6 \pm 6,2$), donde 70 eran médicos (30,4%) y 160 eran enfermeras (69,6%). (Huang Jizheng, 2020)

Los resultados de este estudio demostraron que el estado de ansiedad es más alto en las mujeres con $(43,78 \pm 11,12)$ vs $(39,14 \pm 9,01)$ y en los hombres, $(t = -2,548, P = 0,012)$. (Huang Jizheng, 2020)

En cuanto al estrés en el personal de salud fue del 27,39% (63/230) y el puntaje del trastorno de estrés fue de $42,92 \pm 17,88$ puntos. El puntaje de estrés del personal de salud femenino fue más alto que el de los hombres. (Huang Jizheng, 2020) b

Otro estudio realizado en el norte de España por estudiantes de la Universidad del País Vasco, a 976 personas y la medición de las variables de ansiedad, estrés y depresión realizados bajo la escala de DASS (Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés) los resultados fueron reclutados desde el 11 de marzo del 2020 en las tres provincias de la Comunidad Autónoma Vasca, dicha población no contaba con un alto nivel de ansiedad, estrés y depresión lo que se argumenta es que el estudio se realizó en los inicios de la pandemia. z-Etxebarria et, at (2020)

El estudio del estrés en las personas a causa de la COVID-19 es complejo, ya que desde mucho antes de la pandemia algunas personas ya padecían estrés, por ende, al llegar el brote del virus la población se angustio aún más y los niveles de estrés aumentaron en las mujeres.

Otra investigación descriptiva transversal no experimental en el periodo de abril a julio del 2020 en el policlínico Elena Fernández Castro del municipio Los Palacios en Cuba cuyo universo fue de 73 estudiantes de Ciencias Médicas los resultados fueron que el 33,3 % de los estudiantes mantuvo niveles normales de estrés, mientras que el 42,9 %

presentó estrés y el 19 % niveles excesivos y el 4,8 % demasiado estrés, lo que significa que el 66,7 % presentó niveles de estrés. Espinosa et al. (2020)

Un estudio realizado por la revista *The Journal of Brain & Behavior* en el 2016 citado por (Kristin Wong,2018) sostiene que las mujeres tienen mayor probabilidad de padecer estrés y ansiedad en comparación a los hombres debido a los múltiples roles que la misma tiene.

Los roles de cada individuo dentro del hogar son importantes, pero algunas veces la mujer es la que desempeña a cabalidad su rol, es decir, la mujer debe cumplir como trabajadora, madre y esposa en ocasiones hasta aún más que los hombres como lo dice en su estudio Kristin Wong (2018), que sintetiza que las mujeres son más susceptibles a padecer problemas psicológicos que acaban con su bienestar mental.

La Doctora en Psicología Sanitaria, Marta Giménez (s,f) declara en un reportaje realizado por telediario que las mujeres en su mayoría tienen una carga mental doble ya que cumplen múltiples funciones y esto afecta al género en este caso a las mujeres por la lista de tareas y preocupaciones que suele ocupar la mente de ellas es interminable.

En Pamplona, los Laboratorios Cinfa y la Sociedad Española para el estudio de la ansiedad y el estrés (SEAS), realizaron una investigación el 27 de septiembre de 2017 en donde afirman que la mitad de las personas sufren un estrés prolongado lo que provoca que desarrollen una enfermedad física o termine con problemas psiquiátricos. De manera colateral se realizó un cuestionario online a una muestra representativa de 3.009 personas entre mujeres y hombres españoles de entre 18 y 64 años de edad y de todas las comunidades autónomas. De acuerdo con los resultados, cuatro de cada diez

participantes (42,1%) se sienten estresados frecuente o continuamente, lo que equivale a casi 12 millones y medio de españoles (12.413.000) en edad adulta.

Este estudio indica que si las personas se encuentran expuestas diariamente a estrés su cuerpo se puede ver comprometido a que desarrollen problemas de salud graves y salud se deteriore.

Este mismo estudio manifestó que las mujeres presentan mayor estrés que los hombres “ya que de cada dos (48,7%) declara sentirlo frecuente o continuamente, frente a uno de cada tres varones (31,5%). Por otra parte, los menores de 45 años presentan un mayor grado de estrés que quienes han superado esta edad.” (CINFA,2017)

“Deducen, también el hecho de tener hijos influye significativamente en el nivel de estrés dentro de los mayores de 31 años, un 61,2% de los que declaran sentirse estresados continuamente. Además, incrementa la intensidad de este problema el tener un segundo hijo.” (CINFA ,2017b)

1.3 Justificación

Según el diccionario de la Lengua Española, 23.^a (RAE) define el estrés como “Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”.

Álvaro Marchesi (2020) describe “El estrés como la tensión que sufre un organismo, en este caso una persona, ante situaciones que le es difícil manejar y que alteran su bienestar físico y emocional”.

No, hay duda que la situación que se está viviendo por la COVID-19 y las medidas para mitigar el virus ha causado un desequilibrio en las personas confinadas durante varias semanas.

Esta investigación está fundamentada en analizar cuáles fueron las estrategias que algunas mujeres implementaron para el manejo del estrés dentro del hogar.

El núcleo familiar debe propiciar un ambiente saludable, lleno de amor y paz, pero debido a esta situación causada por la COVID-19 algunas mujeres han sufrido factores psicológicos que alteran su bienestar y dentro de estos está el estrés un enemigo silencioso.

Como futuros profesionales en Ciencias de la Familia y del Desarrollo Comunitario esta investigación es fundamental ya que ayudará:

- Al establecimiento de estrategias claras ante situaciones de estrés debido a confinamiento a nivel familiar.
- Tener conocimiento amplio que un acontecimiento mundial puede traer consigo estragos físicos y psicológicos que acarrearán problemas a futuro en el seno familiar.
- Conocer el manejo del estrés dentro del hogar y la manera de contribuir ante esta situación.
- Ser un vínculo y fuente de conocimiento para otras mujeres que han padecido estrés, divulgando las estrategias implementadas dentro de la familia.

1.4 Objetivos

1.4 .1 Objetivo General

- Analizar las estrategias aplicadas en el entorno familiar por 25 mujeres para el manejo del estrés debido al confinamiento durante la pandemia por la COVID-19 en el Corregimiento de Chiriquí.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de conocimiento acerca del confinamiento en las 25 mujeres del estudio.
- Señalar las estrategias aplicadas en el hogar para mejorar la salud familiar.

1.5 Hipótesis

- **H1**

El confinamiento ocasionado durante la pandemia por la COVID-19 es el causante de estrés en las 25 participantes de este estudio.

1.6 Alcance y limitación de la investigación

1.6.1 alcance

Con este estudio se analizarán los métodos que utilizaron las 25 mujeres para el manejo del estrés debido a una de las medidas tomadas por el MINSA de confinar a las personas para evitar el aumento de los contagios, situación que afecto mucho a la población en

general de igual forma causó mucha incertidumbre. A su vez se quiere saber cómo enfrentaron esta situación dentro del núcleo familiar y si alguna de las mujeres de dicho estudio padeció estrés a raíz de esta situación.

Es por todos conocido que la COVID-19 no, solo produjo muertes físicas, sino que además algunas personas sufrieron de estrés, miedo y ansiedad.

1.6.2 Limitaciones esperadas

Esta investigación tuvo diversas limitaciones tales como:

- Se limita a las estrategias implementadas para el estrés por un grupo de 25 mujeres del Corregimiento de Chiriquí 2021.
- Debido a la pandemia algunas mujeres se cohiben en brindar la información real acerca de lo que está sucediendo dentro de sus hogares.
- Falta de referencias bibliográficas por ser una investigación justificada en una situación actual, de modo que no existe mucha información.

II. MARCO TEÓRICO

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020) “La pandemia provocada por el Coronavirus (COVID-19) ha alterado la vida familiar en todo el mundo. Cierres de escuelas, trabajo remoto, distanciamiento físico: es mucho para todos, pero especialmente para los padres”. Y aún más a las mujeres que cumplen no solo una tarea dentro del hogar, además son mujeres económicamente activas y dentro de la sociedad cumplen funciones vitales puesto que muchas trabajan, estudian y son madres.

Por consiguiente, cuando se habla de pandemia hoy las personas sienten temor al escuchar este término, ya que a causa de la pandemia muchas familias de dividieron muchos matrimonios llegaron al divorcio ya que sucumbieron ante los estragos de la pandemia, a su vez causo muertes irreparables, y no solo eso, sino que afecto el entorno psicológico de las personas vulnerables que ya padecían un diagnóstico previo.

La sociedad panameña no estaba preparada para enfrentar una situación de pandemia muchos menos enfrentar la cruda realidad de que uno de sus familiares, hijos, padres llegasen a morir a causa de un virus mortal que en primera instancia se desconocía.

2.1 Definición de pandemia

El médico especialista en Familia y Comunitaria José Ávila de Tomás (2020) manifiesta que el termino pandemia es una enfermedad infecciosa de los humanos a lo largo de un área geográficamente extensa, es decir, que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región.

Guerrero et al, (2020) en el diccionario epidemiológico definen pandemia como una enfermedad ampliamente diseminada y que se presenta al mismo tiempo en varios países o en todo el mundo.

Como sostiene Castañeda & Ramos (2020) en su estudio acerca de las pandemias el resultado indica que la peste de Justiniano y la llamada muerte negra, producida por fiebre bubónica, junto a la gripe española de 1918, fueron las más catastróficas por su mayor letalidad y repercusión en el desarrollo social de esas épocas y en estos últimos tiempos el VIH.

La Organización mundial de la Salud (OMS, 2020) “describe pandemia como la propagación mundial de una nueva enfermedad.”

A su vez la OMS (2020) considera que para que se pueda ver un suceso como pandemia es necesario:

- Que aparezca un nuevo virus o una nueva mutación de uno ya existente, que no haya circulado anteriormente y que la población no sea inmune a él.
- Que el virus tenga la capacidad de transmitirse de persona a persona de forma eficaz, provocando un rápido contagio entre la población. (Citado por Tomas, 2020).

Teniendo en cuenta, el significado del término pandemia se debe conocer que no se debe tomar a la ligera ya que con solo escucharlo genera incertidumbre a las personas, miedo y frustración a muchas familias y en especial a mujeres que cumplen roles específicos en sus hogares.

La Doctora Tuñoque (2021), especialista en Psicología da a conocer en la Revista Clínica internacional que factores psicológicos como la ansiedad y la depresión han sido los más notables y predominantes en la población debido a la pandemia y los que ya tenían algún factor mental aumentaron notablemente en este periodo.

En la misma línea Guido Neidhöfer expresa en el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD, 2020) que la pandemia ha impactado seriamente a la desigualdad social, la disposición de recursos a largo plazo y a la igualdad de oportunidades en todos los ámbitos.

Desde la posición de Guido (PNUD; 2020) este nos da un enfoque amplio de sobrellevar una pandemia trae consigo una desigualdad social ya que no todas las personas poseen los recursos indispensables para sobrevivir a un acontecimiento que no es anunciado y que no será tomado de la misma manera ni con el mismo enfoque a nivel rural o urbano.

En Panamá, el (PNUD, 2020) ayuda a mitigar las consecuencias que causa la pandemia preparándose para la fase de recuperación realizando estudios de cuánto ha sido afectada la economía y la sociedad como también salvaguardar el progreso de los objetivos de desarrollo sostenible en el país.

2.2 La Covid-19

La OMS (2020) informa que “La (COVID-19) es una enfermedad infecciosa causada por un coronavirus descubierto recientemente. La mayoría de las personas infectadas por el virus de la COVID-19 presentan cuadros respiratorios de leves a moderados y se recuperan sin tratamiento especial. Las personas mayores y las que padecen afecciones

médicas subyacentes, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas o cáncer, tienen más probabilidades de presentar un cuadro grave.”

A causa de esta situación las entidades de salud a nivel mundial tomaron la decisión de implementar medidas sanitarias para reducir considerablemente la pandemia y una de las medidas tomadas fue el confinamiento.

En Panamá diariamente las estadísticas presentan casos activos y muertes por lo que hubo que tomar la medida de confinar el país de manera que los niveles de contagios disminuyeran.

Según López (2021) detallo en el periódico Nacional La Prensa que van 403,778 casos; 6,545 fallecidos; 384,703 recuperados; 2,998,786 pruebas realizadas hasta el 30 de junio.

2.2.1. Síntomas de la COVID-19

El MINSA (2020) indica que los síntomas por la COVID-19 son muy variados; algunas personas presentar síntomas leves otros más fuertes entre los que podemos mencionar:

- Fiebre
- Cansancio
- Tos
- Dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolores musculares
- Dolor de cabeza

- Congestión nasal
- Secreción nasal
- Náuseas
- Vomito ´
- Diarrea
- Otros

2.3 Confinamiento

Debido a la situación de pandemia por la COVID-19 los gobiernos han tenido que tomar medidas drásticas para salvaguardar la vida de las personas, una de estas estrategias es el confinamiento.

Smith y Freedman D, (2019) lo consideran como “un estado donde se combinan estrategias para reducir las interacciones sociales como el distanciamiento, el uso obligatorio de mascarillas, restricción de horarios de circulación, suspensión del transporte, cierre de fronteras” citado por An Pediatr (Barc). (2020).

De modo que, el confinamiento es una política implementada por las Autoridades de Salud buscando la manera de controlar el virus evitando que más personas puedan verse infectados.

El confinamiento tiene consecuencias a nivel psicológico ya que no se mide que tanto les afecta a las personas enfrentar esta realidad.

El sociólogo Hamza Esmili citado por (Paredes, 2020) cree que el confinamiento es un concepto burgués: "La idea es que todos tengan una casa individual, un poco burguesa, en la que podamos refugiarnos".

Hamza argumenta que el confinar es una buena medida para frenar el contagio, pero a su vez tiene cierto número de presuposiciones y no corresponde a la realidad. Especialmente, no corresponde a la realidad de la gente en los barrios pobres. Debido a que muchas personas de bajos recursos no cuentan con las condiciones requeridas para tener una vivienda saludable, e incluso en una misma casa existen cinco o cuatro personas por habitación. (Paredes, 2020)

Continúa diciendo en la entrevista el Sociólogo Hamza que También hay viviendas que no son habitables, en las que no puedes quedarte todo el día, porque prácticamente el espacio no se presta para ello. (Paredes, 2020b)

Harvard T.H. Chan School of Public Health (2020) relaciona el estrés con el confinamiento como una situación que puede incluir cambios en la concentración, el pensamiento y la memoria, o el sentirse tenso, irritable, ansioso; cambios en los niveles de energía, apetito, sueño, aislamiento social, reducción en la productividad, o aumento de los conflictos interpersonales. Algunas personas pueden ser más susceptibles a tener estrés cuando aparecen brotes de virus, incluyendo aquellas personas que tienen antecedentes de condiciones de salud mental.

Un estudio realizado en China por Qiu, et al (2020) a 52,730 personas durante la fase inicial de la pandemia se descubrió que el 35% de los participantes experimentaron estrés psicológico, con niveles más altos en las mujeres, citado por Victoria (2020).

De igual forma Wang et. al (2020) citado por Victoria (2020) revelan que, de 1210 personas de China durante la fase inicial de la pandemia, se reveló que el 24,5% del total de personas presentaron un impacto psicológico mínimo; el 21,7%, un impacto moderado; y el 53,8%, un impacto moderado-grave. Además, el ser mujer, estudiante y tener algunos síntomas físicos se asociaron con un mayor impacto psicológico estresante durante el brote de la enfermedad.

Por lo tanto, el estrés ocasionado por el confinamiento es real y nadie está excepto de padecerlo y a su vez cada persona puede manifestar diversos niveles de estrés conociendo que cada nivel puede manifestarse de manera diferente.

Como lo dice en su estudio sobre esta condición Hillary Franke (2020), pediatra del Centro de Medicina Integrativa de la Universidad de Arizona. Concluye que “el estrés toxico puede ocasionar una desregulación del sistema inmunológico lo que aumenta el riesgo de padecer más enfermedades e infecciones”.

Por consiguiente, si las personas están padeciendo estrés tóxico se pueden ver más susceptible a padecer la enfermedad puesto que ya estuvo expuesto a una situación agobiante.

En estudios realizados por Marchesi (2020) deduce que no todas las personas experimentan estrés ante la misma situación. Su nivel y su impacto depende principalmente de tres factores:

- Las características de la situación estresante, su intensidad y duración;
- Las dificultades de las personas para afrontar esta situación; y

- El tercero, los factores protectores o de riesgo existentes. Veamos cada uno de ellos en relación con el COVID-19 y el confinamiento.

Se conoce como el confinamiento afecta a las personas en especial a las mujeres es importante entender la definición del estrés sin perder de vista que el confinamiento no solo acarrea esta situación sino otros factores psicológicos mencionados anteriormente.

La especialista en Psicología Tuñoque (s.f.) ratifica que indudablemente el confinamiento causa estrés, ella enumera algunos indicios la cual permiten a las personas darse cuenta de que lo están padeciendo:

- Nerviosismo.
- Ansiedad: dentro de este rango las personas pueden experimentar sudoración excesiva, palpitaciones, dificultad para respirar, angustia, entre otras.
- Pensamientos intrusivos: se refiere a pensamientos negativos, temor a enfermarse, contagiarse.
- Depresión: Llanto frecuente, tristeza, labilidad emocional, entre otros.
- Violencia intrafamiliar: Aumentan los niveles de estrés por la convivencia permanente, discusiones, peleas, conflictos entre los miembros de la familia. La persona solo espera para pelear y reacciona muchas veces sin tener algún motivo específico.

Estos indicios de estrés anteriormente mencionados son algunos de los padecimientos que las personas pueden experimentar.

2.4 ¿Qué es el estrés?

Plummer (2016) describe el “Estrés” como una palabra con la que todos estamos familiarizados. En el lenguaje diario se utiliza para indicar los efectos negativos de las presiones de la vida: “me siento estresado”; “estoy tan estresado que no puedo pensar”; “mis migrañas se están haciendo más frecuentes por culpa del estrés que tengo”.

La OMS lo define como “el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan el organismo para la acción “. En términos globales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia. citado por Sandra Torrades bióloga (2017).

Estudios realizados por Gallo (2020). indican que “muchas personas están sufriendo estrés y ansiedad durante la cuarentena impuesta para frenar la pandemia, acompañadas de síntomas físicos como insomnio, pérdida de apetito, vómito, mal genio, irritabilidad y cambios bruscos en el estado del ánimo”.

De acuerdo con Tuñoque (s.f.) el estrés va a provocar cambio en nuestro estado de ánimo irritabilidad, baja tolerancia a la frustración, estar a la defensiva, ser poco tolerantes o, por el contrario, muy sensibles. Podemos también presentar cefaleas (dolores de cabeza), alteraciones en el sueño y apetito.

El Investigador Guido Neidhöfer (2020) agrega que muchos factores asociados a la pandemia tales como el miedo a contraer el virus, frustración, falta de contacto con familiares, amigos y profesores, falta de espacio personal y pérdidas económicas, pueden asimismo contribuir al impacto psicológico que tienen el temor al contagio por la COVID-19 podrían llevar incluso a la formación de estrés postraumático.

López et al, (2014). “Afirman que el estrés es la respuesta de organismos ante determinado estímulos o situaciones rompen con el equilibrio “. Por otra parte, se considera que el estrés es una situación que desencadena diversas maneras de actuar de acuerdo con las personas.

Cada situación o acontecimiento es diferente para cada uno como se ve reflejado en el ciclo de vida familiar un niño puede padecer estrés, pero no sería el mismo nivel ni mucho menos por la misma razón que la de un adulto ya que se manifiesta diferente y cada uno lo percibe de manera distinta.

Estudios desarrollados por Martínez- Pérez (2012). consideran a Hans Selye como el precursor de la noción de estrés. Con la formulación del síndrome general de adaptación, el identifica y categoriza tres fases de adaptación de nuestro organismo ante situaciones que generan estrés:

1. Fase de alarma: Este aquella en donde el organismo se activa y luego se prepara para responder.
2. Fase de resistencia: En esta fase nuestro organismo sigue haciendo frente ante la situación.
3. Fase de agotamiento: La resistencia es limitada si el organismo sigue expuesto frente a la situación de estrés este puede llegar a enfermar. (Martínez-Pérez,2012).

Se tiene en cuenta esta definición el estrés de manera leve es importante para que las personas puedan tener una preparación previa ante una situación estresantes de manera que logren tener la capacidad de adaptarse a otra experiencia similar.

Al desconocer que existen diversas fases de estrés las personas no saben cómo actuar ante el primer indicio de que lo está padeciendo, sin embargo, cuando ya se encuentran en la última fase es cuando su sistema se ve afectado.

2.5 Agentes estresores

Los agentes estresores son cualquier fenómeno o situación que genere en las personas algún tipo de estrés.

Almudena Peláez (s.f.) sintetiza ocho categorías de estresores tales como: acontecimientos que fuerzan a procesar la información rápidamente, situaciones ambientales, percepciones de amenaza, alteraciones de funciones fisiológicas (enfermedad, drogas), aislamientos, confinamiento, bloqueo de nuestros intereses, presión grupal y por último frustración.

Peláez (s.f.) cita al psicólogo Richard S. Lazarus en donde plantea la clasificación en cuatro tipos de desencadenantes del estrés los cuales son:

- Estresores únicos: el cual agrupa catástrofe, cambios impactantes en el entorno de las personas, dentro de esas situaciones se encuentran víctimas de violencia, terrorismo, desastres naturales, divorció, perdida de algún familiar, Estos estresores son los responsables de las reacciones de estrés agudo y pueden dar lugar al Trastorno de Estrés Postraumático.
- Estresores múltiples: son situaciones que la persona no puede controlar se encuentra fuera del dominio, como la muerte de un ser querido, una

enfermedad, pérdida de empleo, son acontecimiento que están estrechamente relacionados a la persona que pueden incurrir en estrés crónico.

Estos estresores múltiples actúan en cambiar los patrones de comportamiento de las personas la cual responderá ante las situaciones crónicamente.

- Estresores cotidianos: son pequeños sucesos que nos pueden estresar y alterar nuestro diario vivir.
- Estresores piogénicos: actúan directamente sobre el organismo desencadenando la respuesta de estrés. Estos estímulos evitan el mecanismo de valoración cognitiva es decir afectan nuestros pensamientos y cómo el actuar.

El estrés como tal se puede padecer en diferentes niveles tal como lo manifiesta (Pereira & Luisa, 2019) señalando que es necesario conocer que cada persona afronta el estrés de manera distinta ya que cada una reacciona de una manera diferente. Una misma situación puede significar un mal estrés para una persona y un buen estrés para otra; o sea, lo que importa no es lo que sucede, sino la forma como se percibe.

2.6 Tipos de estrés en base a su duración

La Asociación Americana de Psicología (APA, 2010) indica que la forma en que se maneja el estrés puede generar complicaciones en la persona ya que pueden padecer diversos tipos o niveles como se analizan a continuación:

2.6.1. Estrés agudo

Es la forma más común que las personas padecen, surge de las exigencias y presiones del pasado reciente, las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano, es decir

son acontecimientos recientes que una persona haya pasado o bien la preocupación por una situación que aún no ocurre, pero el simple hecho de pensar en este le genera cierto grado de estrés. (APA, 2010)

2.6.2. Estrés agudo episódico

Por otra parte, están aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, les sale mal. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. Parecen estar perpetuamente en las garras del estrés agudo. (APA, 2010)

El estrés agudo episódico es una situación que la misma persona causa, es decir, ella misma lleva una vida desorientada por ende manifestara episodios de estrés que causaran que su rutina diaria sea agotadora y perturbadora no solo para la persona que lo padece sino también para su núcleo familiar. (APA, 2010)

2.6.3. Estrés Crónico

Este tipo de estrés puede acarrear problemas mayores es agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta. (APA, 2010)

No obstante, este tipo de estrés es el que muchas personas por falta de conocimiento padecen debido a que sus vidas se encuentran sumergidas en un profundo desorden a causa de agentes estresores como se habló en párrafos anteriores. (APA, 2010)

El estrés crónico es una situación prolongada que ocasiona en el organismo consecuencias adversas, en este tipo de estrés podemos clasificar el confinamiento ya que es un acontecimiento que duro mucho tiempo por ende ocasiono estrés en las personas. (APA, 2010)

2.6.1 Tipos de estrés en base a su situación

1. Estrés positivo: El estrés no siempre hace daño a la persona que lo padece. Este tipo de estrés surge cuando la persona está bajo presión, pero inconscientemente interpreta que los efectos de la situación le pueden otorgar algún beneficio. (Rodríguez Castro, 2020)

Siendo así, el estrés positivo es necesario para que las personas puedan lograr un objetivo trazado en un corto plazo ya que al sentirse presionados su mente logra que reaccionen de manera positiva.

2. Distrés o estrés negativo: Cuando se padece Distrés se anticipa una situación negativa sé cree que algo va a salir mal, lo cual genera una ansiedad que nos paraliza por completo. El estrés negativo nos desequilibra y neutraliza los recursos que en situaciones normales se tendría a disposición, lo cual acaba por generar tristeza, ira. (Rodríguez Castro, 2020).

Así pues, este tipo de estrés es el causante de que nuestro cuerpo sienta cambios y dentro del hogar se desencadenen situaciones agobiantes para nuestra familia en general.

2.6.2 Síntomas de estrés

Las situaciones de estrés pueden generar en las personas diversos síntomas, en este caso se mencionará los físicos que puede presentar una persona ante situaciones que no puede controlar.

De modo que, no ha todas las personas demostraran algún indicio de presentar estrés, sin embargo, le puede estar sucediendo.

López et al, (2014) dan a conocer que se pueden encontrar síntomas como:

- ✓ Palpitaciones
- ✓ Temblores musculares
- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Falta de sueño
- ✓ Gastritis
- ✓ Caída del cabello
- ✓ Sudoración.

2.7 Estrategias para el manejo del estrés

2.7.1. Definición de estrategias

Charles Hill y Gareth Jones. (2009) Propusieron que «estrategia» fuera definida como “la determinación de los objetivos y planes a largo plazo, las acciones a emprender y la asignación de los recursos necesarios para lograr esto. “

Durante un periodo de confinamiento es indispensable tomar acciones para evitar caer en estrés ya que la misma situación amerita un cambio radical en la vida cotidiana.

(Harvard T.H. Chan School of Public Health) establece estrategias de afrontamiento ante una situación de pandemia como:

- Mantener contacto con la familia de manera continua
- Aprender a manejar las emociones de la manera más positiva,
- Obviar utilizar estrategias que afecten nuestra salud como la automedicación.
- Establecer una buena rutina de sueño.
- Practicar ejercicios al aire libre.

Las estrategias utilizadas en una situación de crisis mundial son adaptables a cada persona o familia, es decir, no todas las familias toman las mismas medidas para el manejo del estrés, es importante mantenerse positivo y conectado con los familiares. Si es necesario buscar ayuda con un profesional que lo oriente a usted y a su familia en general.

La OPS (2020) instruye a las personas a manejar el uso del tiempo y, aprovecharlo para el cuidado personal y mental sin pasar por alto la atención a los demás miembros de la familia, realizar actividades físicas, respiración, consumir alimentos saludables, y a su vez mantenerse al margen ante las noticias que muchas veces provocan aún más estrés para las personas.

Las estrategias utilizadas por cada persona son diferentes, ya que cada quien conoce sus necesidades y su estilo de vida. Saber el rol que cumple cada miembro de la familia según el ciclo de vida familiar es importante para asumir las responsabilidades que él mismo impone para evitando de esta manera que las faenas del hogar recaigan solo en la madre.

2.7.2 La planificación como una estrategia eficaz para el manejo del estrés

La Licenciada en Ciencias de la Comunicación Caterina Chen (2021) define la planificación como el proceso y efecto de organizar con método y estructura los objetivos trazados en un tiempo y espacio. Es decir, si las personas poseen un nivel de planificación su vida cotidiana se desarrollará de la mejor manera.

Por otra parte, la planificación no solo se aplica dentro del hogar si no que se incorpora también en el ámbito social y laboral, el confinamiento es una situación que el sistema de salud tuvo que imponer en las familias, nadie estaba preparado para esta vivencia, sin embargo, el proceso adaptativo fue largo, agobiante y distinto para cada familia.

III. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Tipo de Investigación

Esta investigación es de tipo analítica ya que se quiere conocer cuáles fueron las estrategias aplicadas por 25 mujeres del Corregimiento de Chiriquí para el manejo del estrés durante la pandemia por la COVID-19.

Afirma (Ibañez & Egoscozába, 2008) que la investigación de manera descriptiva se lleva a cabo cuando se quiere mostrar las características de un grupo, de un fenómeno o de un sector, a través de la observación y medición de sus elementos. El cuál es el caso del presente estudio.

3.2 Parámetros a evaluar

- ✓ Nivel de escolaridad
- ✓ Edad
- ✓ Cantidad de hijos
- ✓ Estado civil
- ✓ Ocupación
- ✓ Conocimiento acerca del estrés
- ✓ Conoce sobre el confinamiento
- ✓ Desarrollo de estrategias
- ✓ Síntomas de estrés
- ✓ Experiencias previas
- ✓ Tiempo de uso de las redes sociales

3.3 Población

(López, 2004) lo define como “el conjunto de personas u objetos de los que se desea conocer algo en una investigación “.

La población de la investigación son las mujeres residentes en el corregimiento de Chiriquí.

3.4 Muestra

La muestra es un subgrupo de la población, está conformado por 25 mujeres del distrito de David, corregimiento de Chiriquí escogidas sistemáticamente.

3.5 Instrumento de Investigación

(Córdoba, 2004) citado en Tecnología IDI-UNICyT 2018. Define El cuestionario como: Un sistema de preguntas racionales, ordenadas en forma coherente, expresadas en lenguaje sencillo, generalmente se responde por escrito, con o sin intervención del encuestador. Se aplica a un colectivo particular a través de un patrón uniforme y se diseña según las necesidades de la investigación.

Como instrumento se utilizará el cuestionario semi estructurado con preguntas cerradas con la cual se puede obtener información acerca de las estrategias implementadas para el manejo del estrés.

3.6. Análisis de Datos

Los resultados obtenidos mediante el cuestionario se medirán y se presentarán en cuadros y gráficas.

3.7. Procesamiento y presentación de la información

Obtenida la información, se procedió a la tabulación de los datos y se estructuró en cuadros que detallan la frecuencia y el porcentaje de cada opción seleccionada. También se hizo gráficas con los datos.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los datos recopilados se analizaron de manera cuantitativa y cualitativa a través de un cuestionario semi estructurado del cual participaron 25 mujeres del corregimiento de Chiriquí, se pudo obtener respuestas contundentes para el desarrollo de esta investigación, sobre las estrategias aplicadas para el manejo del estrés dentro del entorno familiar.

El análisis se realizó mediante gráficas y cuadros.

4.1. Datos Generales

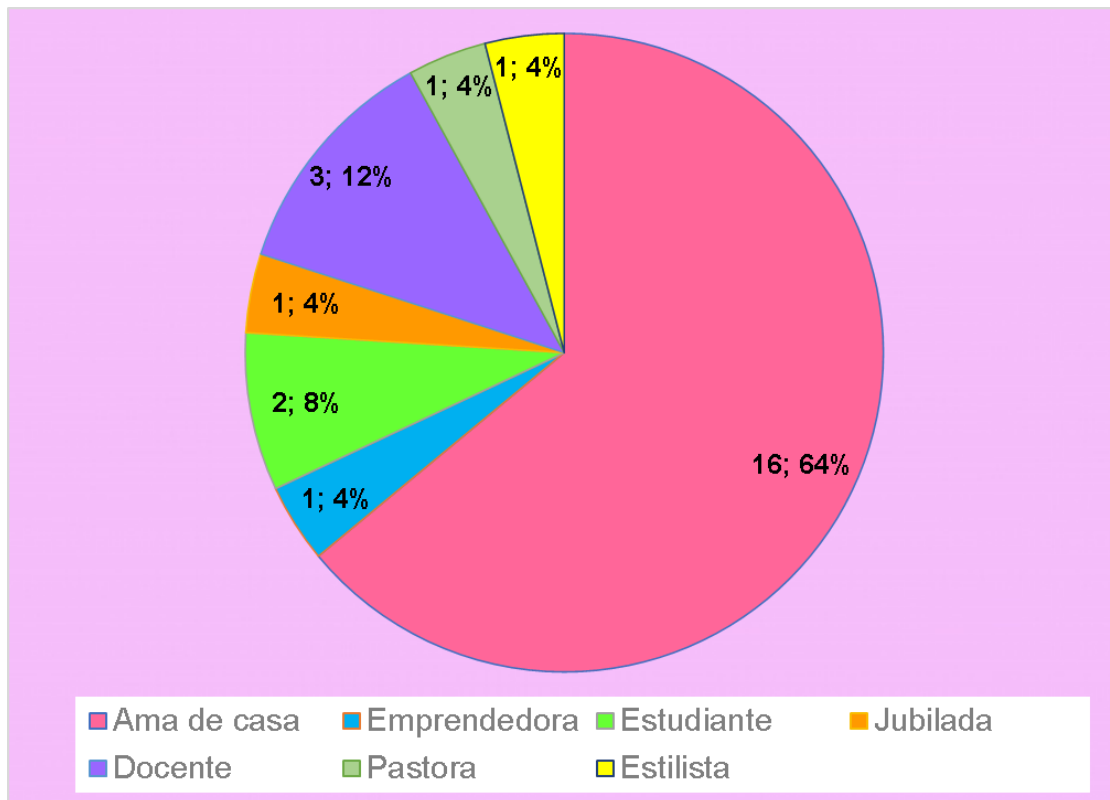
Cuadro 1. OCUPACIÓN, DE LAS 25 MUJERES RESIDENTES EN EL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ.

Ocupación	Frecuencia	Porcentaje
Ama de casa	16	64.0
Emprendedora	1	4.0
Estudiante	2	8.0
Jubilada	1	4.0
Docente	3	12.0
Pastora	1	4.0
Estilista	1	4.0
Total	25	100.0

Fuente: La Autora, 2021.

Muestra la ocupación de las 25 mujeres que participaron en el estudio. Se observa que el mayor puntaje fueron las 16 amas de casa correspondiéndoles un 64%, una

empresaria para un 4%, dos estudiantes para el 4%, una jubilada para un 4%, tres docentes para un 12%, una pastora para el 4% y una estilista para un 4%. Como se puede apreciar el grupo de mujeres residentes en el corregimiento de Chiriquí realizan diversas actividades.



Gráfica 1. Ocupación de las encuestadas.

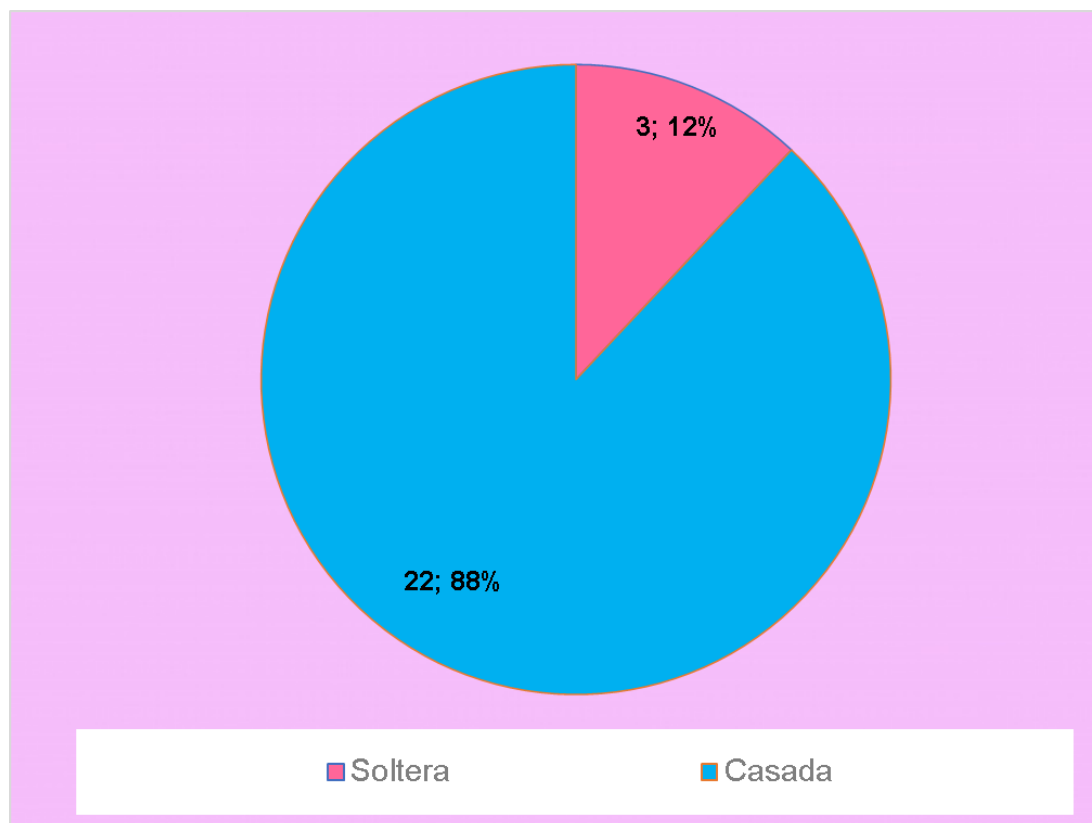
Fuente: La Autora, 2021.

Cuadro 2. ESTADO CIVIL, SEGÚN ENCUESTA APLICADA A 25 MUJERES RESIDENTES EN EL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ.

Estado civil	Frecuencia	Porcentaje
Soltera	3	12.0
Casada	22	88.0
TOTAL	25	100.0

Fuente: La Autora, 2021.

El estado civil de las participantes en el estudio fue 3 mujeres solteras para el 12% y 22 casadas para el 88%.



Gráfica 2. Estado Civil de las Encuestadas.

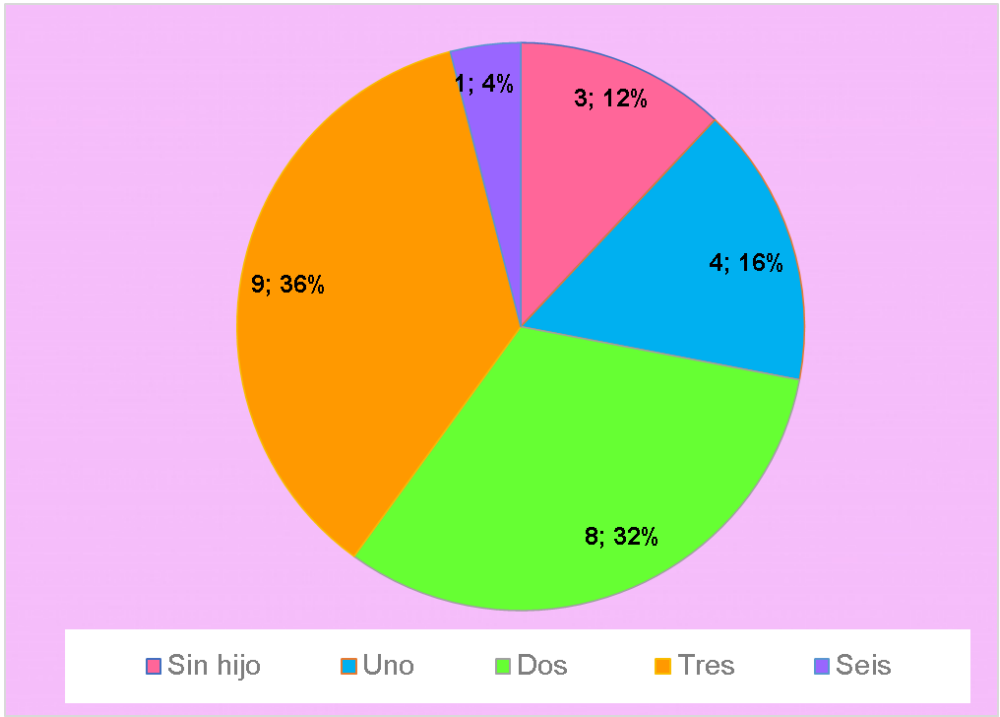
Fuente: La Autora, 2021.

Cuadro 3. CANTIDAD DE HIJOS, DE LAS 25 MUJERES RESIDENTES EN EL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ.

Cantidad de hijos	Frecuencia	Porcentaje
0	3	12.0
1	4	16.0
2	8	32.0
3	9	36.0
6	1	4.0
Total	25	100.0

Fuente: La Autora, 2021.

Muestra la cantidad de hijos que tienen las mujeres que participaron de este estudio. Se observa que sin hijos había tres personas para un 12%, con un hijo hubo cuatro para el 16%, con dos hijos ocho para un 32%, mientras que con tres hijos nueve mujeres para un 36% y una persona tenía seis hijos. Los mayores porcentajes lo alcanzaron las mujeres con tres y dos hijos.



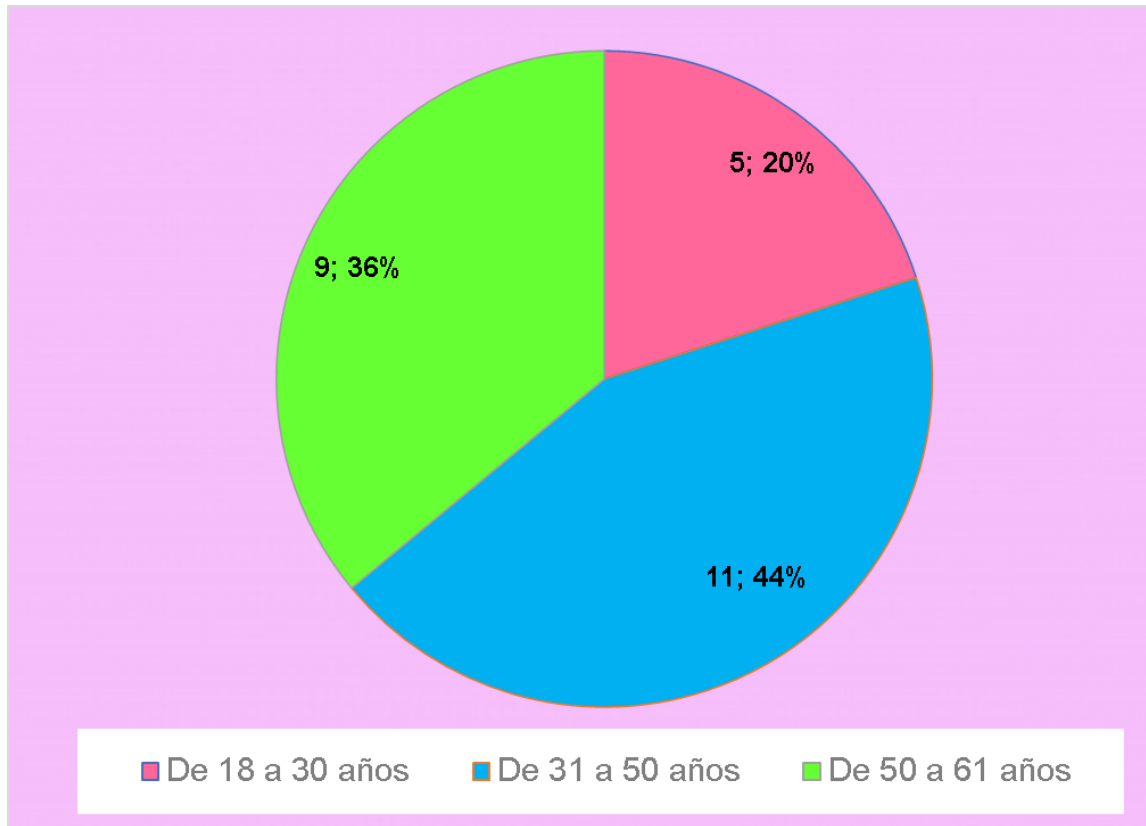
Gráfica 3. Cantidad de hijos de las encuestadas.
Fuente: La Autora, 2021.

Cuadro 4. EDAD, SEGÚN ENCUESTA APLICADA A 25 MUJERES RESIDENTES EN EL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
De 18 a 30 años	5	20.0
De 31 a 50 años	11	44.0
De 51 a 60 años	9	36.0
Total	25	100.0

Fuente: La Autora, 2021.

Indica la edad de las personas que participaron en el estudio. Se observa que de 18 a 30 años hubo cinco personas para un 20%, de 31 a 50 años 11 para un 44% y de 51 a 61 nueve mujeres para un 36%. El mayor porcentaje está en el grupo de mujeres de 31 a 50 años, seguidos por las de 51 a 60 años.



Gráfica 4. Edad de las encuestadas.

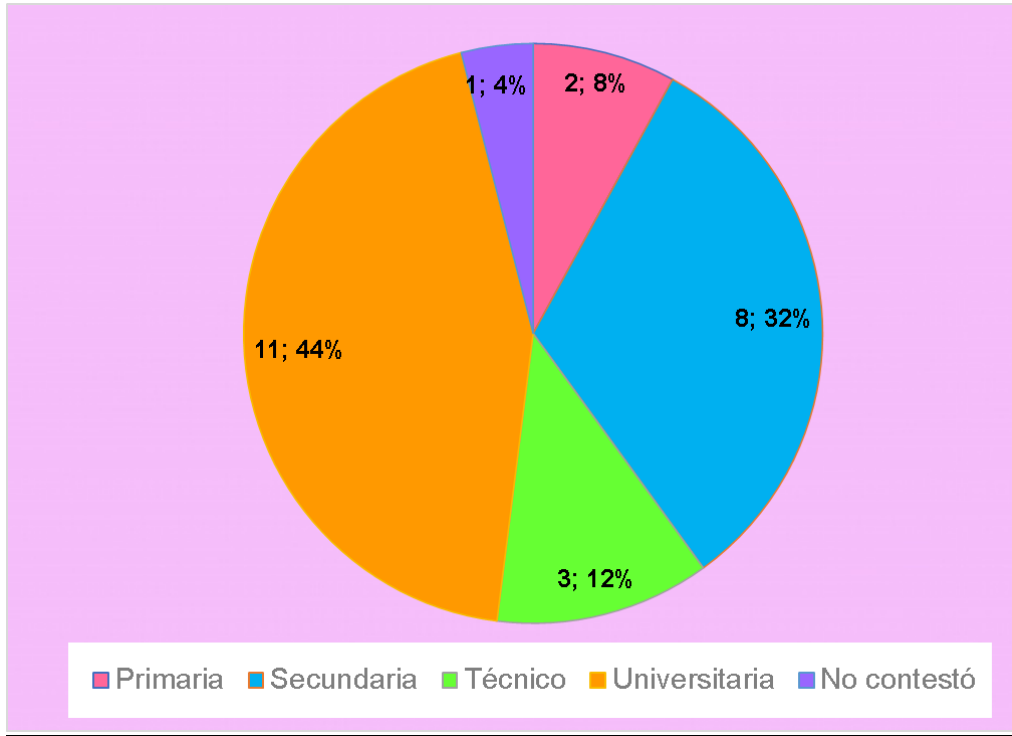
Fuente: La Autora, 2021.

Cuadro 5. NIVEL DE ESCOLARIDAD, SEGÚN ENCUESTA APLICADA A 25 MUJERES RESIDENTES EN EL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ

Nivel de escolaridad	Frecuencia	Porcentaje
Primaria	2	8.0
Secundaria	8	32.0
Técnico	3	12.0
Universitaria	11	44.0
No contestó	1	4.0
Total	25	100.0

Fuente: La Autora, 2021.

En cuanto al nivel de escolaridad de las participantes en el estudio se observa que solo dos tenían estudios de primaria para un 8%, mientras que ocho señalaron que secundaria para un 32%, tres a nivel técnico para un 12%, mientras que el mayor porcentaje fue estudios universitarios con 11 participantes correspondiendo al 44%, solo una participante no contestó esta interrogante para un 4%.



Gráfica 5. Nivel de escolaridad de las mujeres encuestadas.
Fuente: La Autora, 2021.

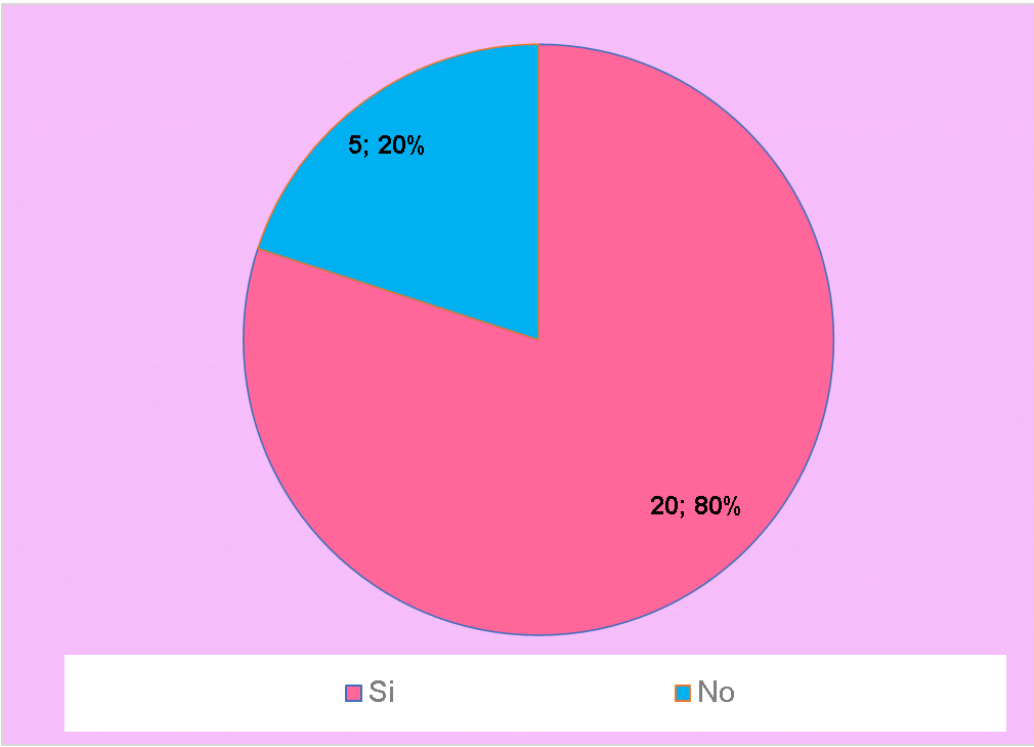
4.2. Datos de estudio

Cuadro 6. CONOCIMIENTO ACERCA DEL CONFINAMIENTO, SEGUN ENCUESTA APLICADA A 25 MUJERES RESIDENTES EN EL CORREGIMIENTO DE CHIRQUÍ.

Conocimiento	Frecuencia	Porcentaje
Sí	20	80.0
No	5	20.0
TOTAL	25	100.0

Fuente: La Autora, 2021.

Indica que sí tienen conocimiento sobre el confinamiento. Se observa que 20 señalaron que sí para un 80%, mientras que cinco que no para un 20%. En este caso, la mayoría ha entendido que era el aislamiento temporal impuesto a una población, una persona o un grupo a causa de la Pandemia que se vive en el mundo desde marzo de 2019.



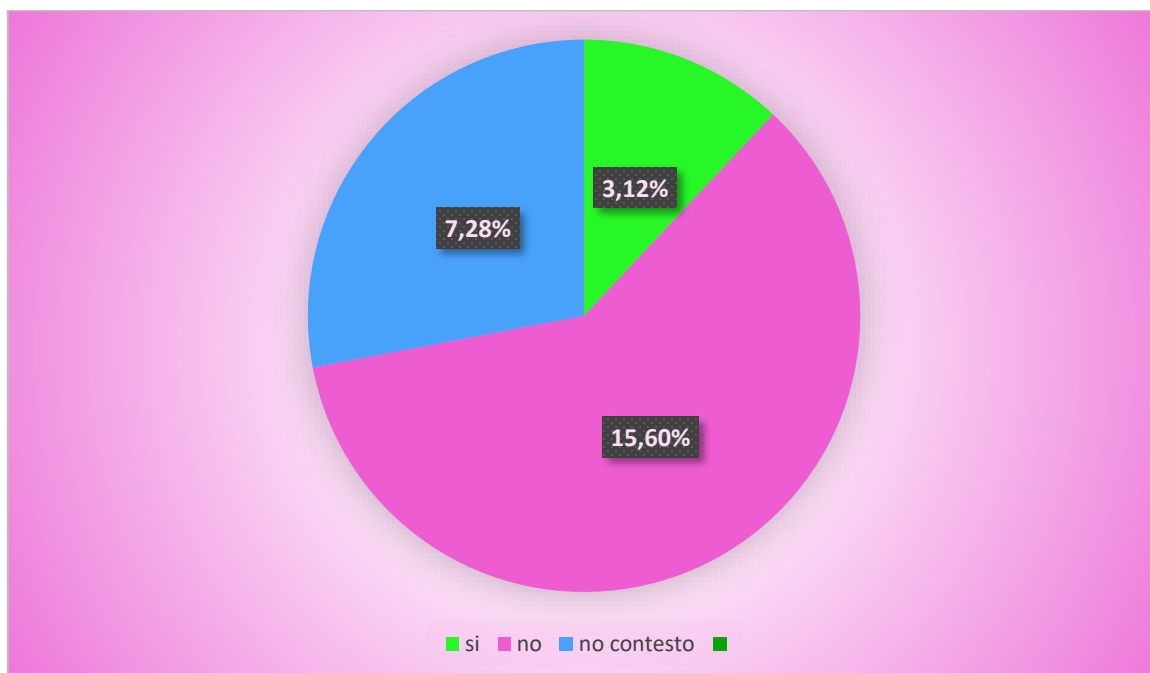
Gráfica 6. Conocimiento del confinamiento entre las mujeres encuestadas.
Fuente: La Autora, 2021.

Cuadro 7. HA VIVIDO UNA SITUACIÓN SIMILAR AL CONFINAMIENTO POR LA COVID-19, SEGUN ENCUESTA APLICADA A 25 MUJERES RESIDENTES EN EL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ.

SIMILAR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	3	12.0
No	15	60.0
No contestó	7	28.0
TOTAL	25	100.0

Fuente: La Autora, 2021.LA

La respuesta al cuestionamiento que se hizo a las participantes relacionada a que si ellas han tenido situaciones similares al confinamiento que se vive por la COVID 19. tres participantes indicaron que sí para un 12%, mientras que 15 señalaron que no para un 60% y siete no contestaron para un 28%.



Gráfica 7. Han vivido situación similar al confinamiento por la Covid 19 las mujeres encuestadas.

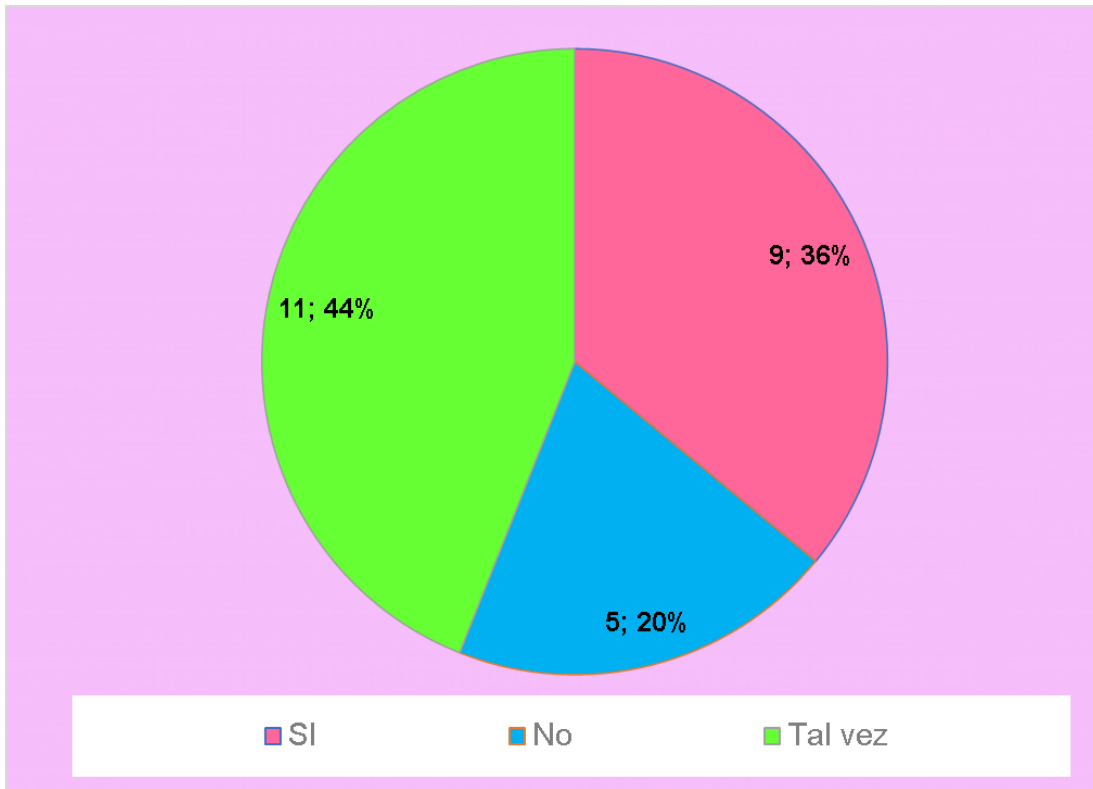
Fuente: La Autora, 2021.

Cuadro 8. CONOCIMIENTO MANEJO DEL ESTRÉS, SEGÚN ENCUESTA APLICADA A 25 MUJERES RESIDENTES EN EL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ.

Conocimiento	Frecuencia	Porcentaje
Sí	9	36.0
No	5	20.0
Tal vez	11	44.0
Total	25	100.0

Fuente: La Autora, 2021.

Las respuestas obtenidas en la interrogante si las participantes sabían cómo manejar el estrés. Se indica que nueve sí lo saben para el 36%, cinco contestaron que no para un 20% y 11 señalaron que tal vez para un 44%.



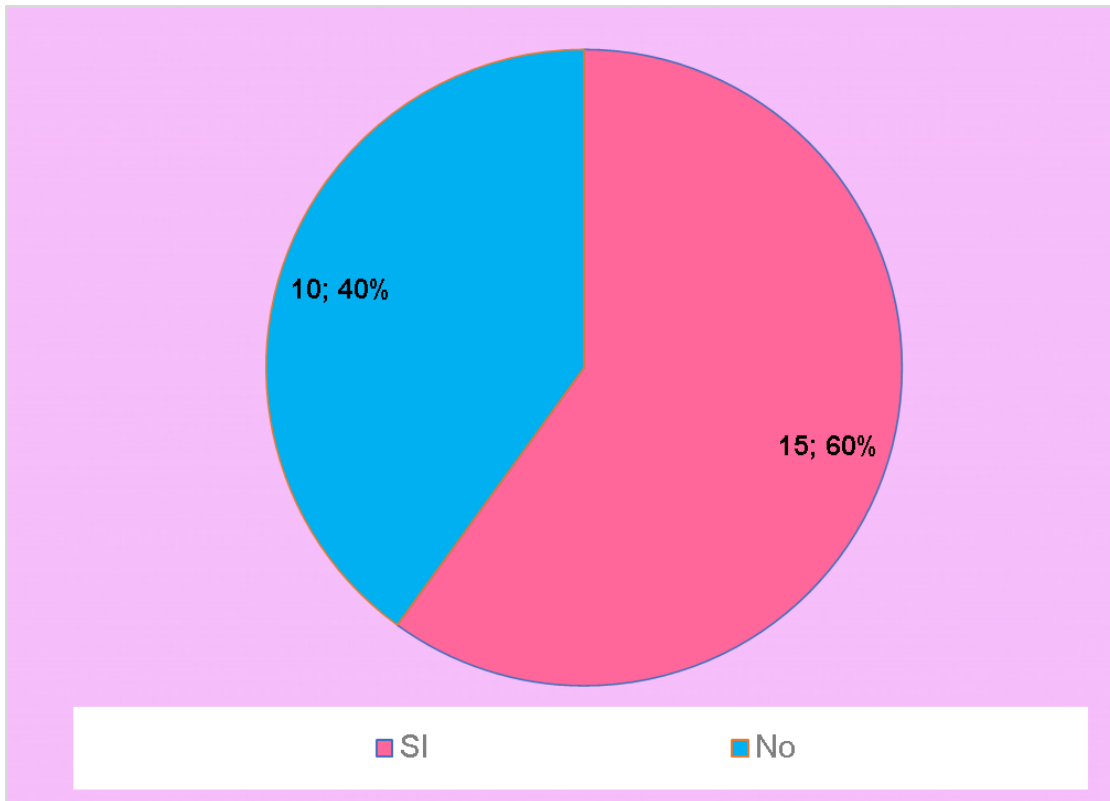
Gráfica 8. Conocimiento del manejo del estrés de las mujeres encuestadas.
Fuente: La Autora, 2021.

Cuadro 9. IDENTIFICACIÓN DEL PADECIMIENTO DE ALGUNOS SÍNTOMAS DURANTE EL COFINAMIENTO, SEGÚN ENCUESTA APLICADA a 25 MUJERES RESIDENTES EN EL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ.

Padeció	Frecuencia	Porcentaje
Sí	15	60.0
No	10	40.0
Total	25	100.0

Fuente: La Autora, 2021.

El resultado de la interrogante a las participantes si durante la fase de confinamiento padecieron algunos de los siguientes síntomas (dolores de cabeza, problemas estomacales, insomnio, caída del cabello y sudoración. Se observa que 15 señalaron que sí para un 60% mientras que 10 no para un 40%. Este tema es muy interesante, ya que la realidad que han vivido muchas familias durante esta Pandemia difiere de acuerdo con el entorno donde se ubiquen sus residencias.



Gráfica 9. Identificación del padecimiento de algunos síntomas durante el confinamiento de las mujeres encuestadas.

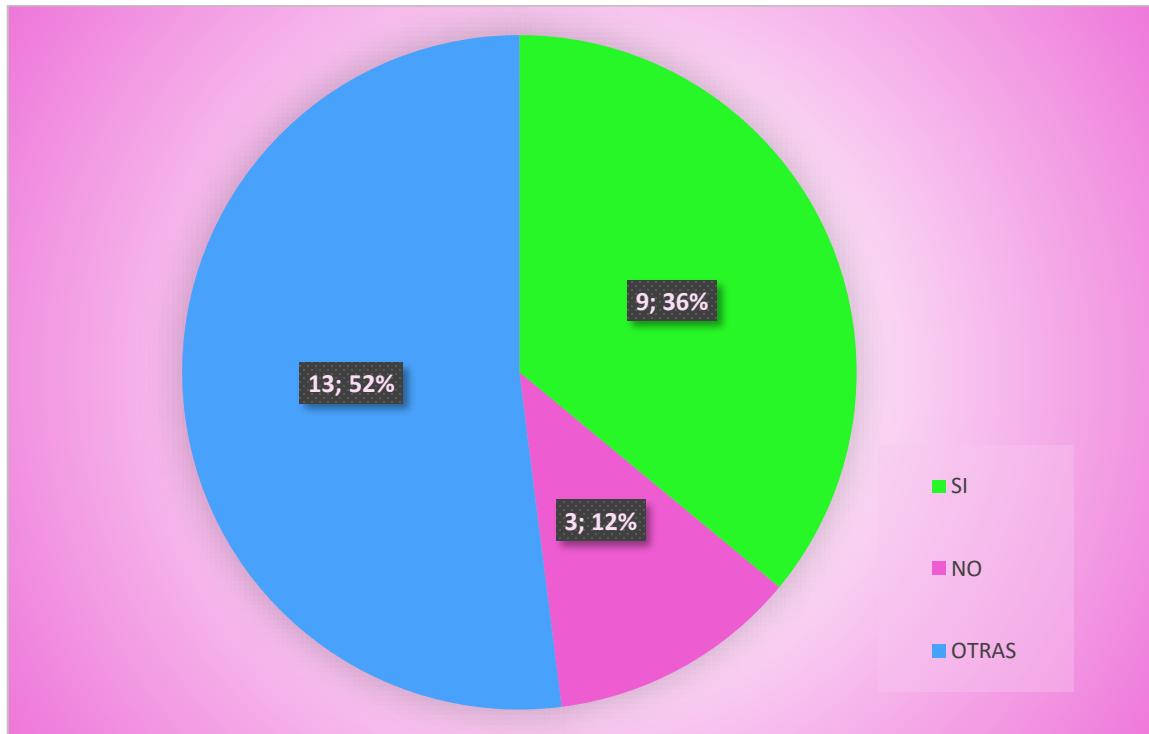
Fuente: La Autora, 2021.

Cuadro 10. ESTRATEGIAS UTILIZADAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS, SEGÚN ENCUESTA APLICADA A 25 MUJERES RESIDENTES EN EL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ (Leer, Manualidades, ejercicios al aire libre).

Estrategias	Frecuencia	Porcentaje
Sí	9	36.0
No	3	12.0
Otras	13	52.0
Total	25	100.0

Fuente: La Autora, 2021.

Detalla algunas estrategias utilizadas por las mujeres para afrontar el estrés. Se observa que solo tres señalan que no utilizaron las estrategias enumeradas para un 12%, Nueve señalaron que sí para un 36%, trece manifestaron que otras para un 52%. Entre esas otras algunas indicaron que hacer huertos caseros, cocinar, el cuidado del hogar, acompañar a los adultos mayores, realizar un cambio dentro del hogar y el cuidado de los niños.



Gráfica 10. Estrategias utilizadas para afrontar el estrés entre las mujeres encuestadas (leer, manualidades, ejercicios al aire libre).

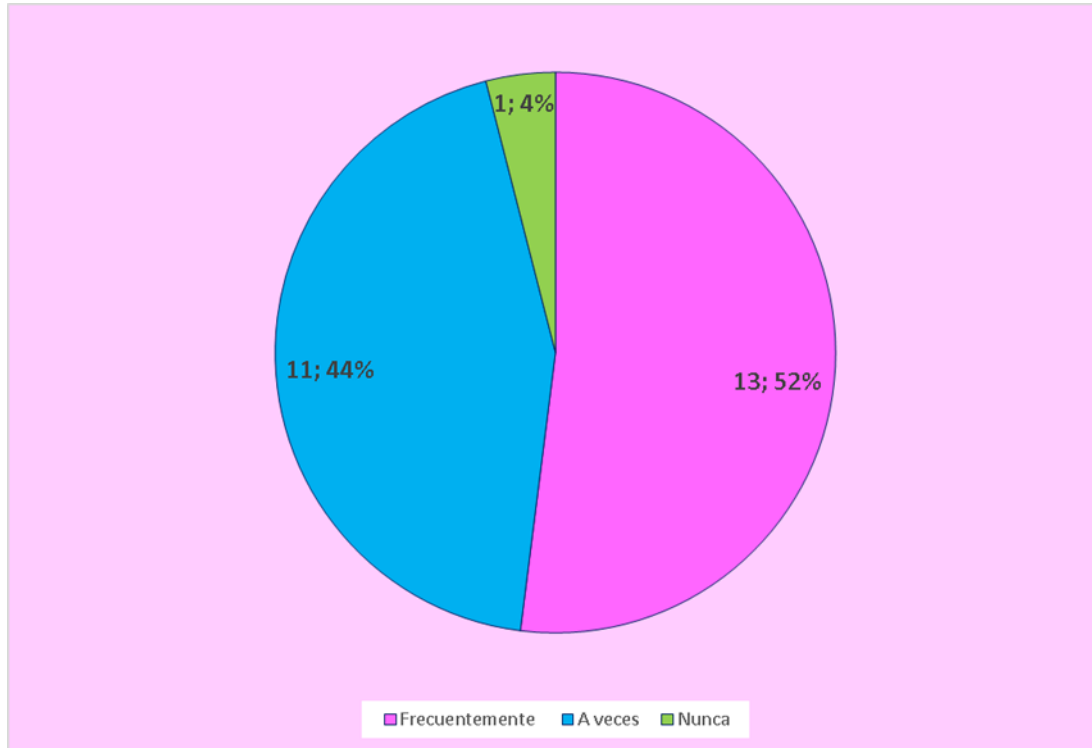
Fuente: La Autora, 2021.

Cuadro 11. TIEMPO UTILIZADO EN LAS REDES SOCIALES, SEGÚN ENCUESTA APLICADA 25 MUJERES RESIDENTES EN EL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ.

TIEMPO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Frecuentemente	13	52.0
A veces	11	44.0
Nunca	1	4.0
TOTAL	25	100.0

Fuente: La Autora, 2021.

Indica el tiempo utilizado en las redes sociales. Se observa que 13 señalaron que frecuentemente para un 52%, mientras que 11 a veces para un 44% y solamente una señaló que nunca para un 4%. El uso de redes sociales está condicionado a factores externos como lo son: acceso al internet (Wifi, tarjeta para celulares, manejo de plataformas como lo son el Facebook, Instagram, correo electrónico, entre otros), lo que ocasiona un gasto adicional a la familia.



Gráfica 11. Tiempo utilizado en las redes sociales por las mujeres encuestadas

Fuente: La Autora, 2021.

V. CONCLUSIONES

El estudio realizado con el grupo de 25 mujeres amas de casa, residentes en el corregimiento de Chiriquí indica que

- El 80% conocían el concepto de confinamiento, entendido como el aislamiento provisional y generalmente establecido a una población o persona, en este caso a causa de la Pandemia, lo que ocasionó la separación de familiares y amigos por un largo periodo al restringirse la movilidad. Sin embargo, solo cinco indicaron que no lo conocían para un (20%). La mayoría de estas mujeres tenían conocimiento amplio de lo que era confinar a las personas ya sea por salud o por seguridad.
- Se observa que 15 señalaron que sí padecieron algunos de los síntomas mencionados para un 60% mientras que 10 respondieron que no para un 40%. esto deja claro que algunas mujeres sí padecieron estrés durante el confinamiento.
- En cuanto al manejo del estrés nueve mujeres señalaron que si lo sabían manejar para un 36% y 11 que tal vez para un 44%. Se aprecia en la información recabada que solo cinco no lo sabían, representando un 20% de la muestra. El manejo del estrés es un tema profundo que no siempre se maneja de la mejor manera todos

en algún punto de su vida puede padecer estrés y aún más en tiempos de pandemia.

- Estudios realizados por la OPS en el año 2020 recomiendan a las personas diversas estrategias para manejar el uso del tiempo y, aprovecharlo para el cuidado personal y mental incluyendo a los integrantes del núcleo familiar de esta manera se logra una buena salud familiar entre las actividades que se mencionan están: físicas, respiración, consumir alimentos saludables y a la vez mantenerse al margen ante las noticias que muchas veces provocan aumento de estrés para las personas. Lo que nos indica esto que cada persona pudo utilizar diversas estrategias debido a que todo se condiciona a su entorno familiar, las condiciones en donde viven y cuáles han sido sus experiencias previas a esta situación en particular.
- Los resultados del estudio señalan que solo tres respondieron que no utilizaban las estrategias para un (12%), nueve que sí para un (36%) y trece indicaron que otras las cuales corresponde a preparación de huertos caseros, la jardinería, cocinar, el cuidado del hogar, acompañar a los adultos mayores, realizar un cambio dentro del hogar y el cuidado de los niños para un (56%).
- Se pudo visualizar que de los 25 sujetos de estudio 12 tenían menos de cinco horas para un 48%, de descanso entre las labores diarias dentro del hogar y que 8 indicaron que de 6 a 7 horas para un 32%, de ocho a nueve horas cinco para un 20% y más de 10 horas no fue seleccionado. Esto, da como resultado que la mayoría de las mujeres se tomaba menos de 5 horas para su descanso diario, es decir, sus labores se aumentaron debido al confinamiento.

- Se detalla que de las 25 participantes 13 señalaron que frecuentemente utilizaban las redes sociales para un 52%, mientras que 11 a veces para un 44% y solamente una señaló que nunca para un 4%. esto nos indica que la mayoría estuvo expuesta a noticias abrumadoras, es decir, esto aumento sus niveles de estrés.

VI. Recomendaciones

A medida que la pandemia por la COVID-19 avanza, las familias tienen que pasar largos periodos en aislamiento, ya que es importante que sigan la recomendación de no salir de casa en esta fase de la contingencia sanitaria. Ante esto, las mujeres amas de casa se enfrentan a un posible estrés financiero, quizás surja tensión familiar y crisis emocional ante esta emergencia sanitaria.

Siendo el hogar el lugar más importante para la vida diaria de los integrantes de la familia, además de ser su refugio, allí realiza el sano descanso, la relajación, la convivencia es necesario aprender sobre el manejo del estrés en esta nueva realidad que enfrenta el mundo y por ende Panamá.

La mujer responsable del hogar debe conocer que es aquí donde se lleva a cabo el perfeccionamiento de su potencial con la familia, en la que se impulsa la enseñanza diaria a los hijos e hijas, es necesario el desarrollo de ambientes saludables por lo que se recomienda mantener el domicilio en óptimas condiciones, con buenos hábitos, como, por ejemplo: alimentación balanceada, buenas relaciones dentro del hogar con comunicación asertiva, ahorro de energía y víveres suficientes, fomentar la educación desde casa, respeto entre otras cosas.

Muy importante también es que la mujer responsable del hogar eduque a sus integrantes en el autocuidado implementando las medidas de bioseguridad en todo momento, de esta manera se podrá eliminar o disminuir los casos de personas contagiadas lo que permitirá que poco a poco se vuelva a la normalidad y que todas las personas que

integran ese hogar retomen sus actividades laborales, escolares, sociales y otras como en épocas anteriores a esta Pandemia.

Como profesionales en Ciencias de La Familia y del Desarrollo Comunitario es importante que intervengamos en buscar soluciones a las familias de escasos recursos, brindando las herramientas necesarias para el mejoramiento de su salud mental y física con este estudio se deja enmarcada la apertura para seguir apoyando a estas familias que tanto nos necesitan.

VII. REFERENCIAS CITADAS

Almudena García Peláez (TIPOS DE ESTRESORES).(en línea) consultado el 14 de julio de 2021.disponible en <https://static1.squarespace.com/static/57495502e707eb4fe69888e5/t/58fca6f6893fc0d7604afcbe/1492952823918/TIPOS+DE+ESTRESORES.pdf>

Andy Rick Sánchez-Villena, Figuerola. (2020), Universidad Privada del Norte, Cajamarca, Perú, COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo? (en línea). Consultado el 07 de marzo de 2021.disponible en <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7211640/#bib0030>

Asociación Americana de Psicología. (2020). Los distintos tipos de estrés, (en línea). consultado el 11 de marzo de 2021.disponible en <https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos#:~:text=El%20manejo%20del%20estrés%20puede,duración%20y%20enfoques%20de%20tratamiento.>

Adaptado de "The Stress Solución" de Lyle H. Miller, PhD, y Alma Dell Smith, PhD

Castañeda Gullot, Carlos, & Ramos Serpa, Gerardo. (2020). Principales pandemias en la historia de la humanidad. Revista Cubana de Pediatría, 92(Supl. 1), e1183. 20 de julio de 2020. Recuperado en 14 de julio de 2021, de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312020000500008&lng=es&tlng=es.

CINFA y la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), 27 de septiembre de 2017, El 53,3% de los españoles con estrés desarrolla una enfermedad física o problemas psíquicos o emocionales, / en línea). consultado el 22 de julio de 2021, disponible en <https://www.cinfa.com/noticia/el-533-de-los-espanoles-con-estres-desarrolla-una-enfermedad-fisica-o-problemas-psiquicos-o-emocionales/>

Chen, Caterina (21/05/2019). "Planificación". En: Significados.com. Disponible en: <https://www.significados.com/planificacion/> Consultado: 28 de septiembre de 2021, 02:52 pm.

Charles Hill y Gareth Jones. Mc Graw Hill (2009). Edición 8. Administración Estratégica, un enfoque integrado disponible en <https://cucionline.com/biblioteca/files/original/0605961e5ec666bd072dadcae485d0fe.pdf>

Clínica Internacional (18 febrero, 2021). ¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DEL CORONAVIRUS EN LA SALUD MENTAL? Consultado el 14 de julio de 2021. disponible en <https://www.clinicainternacional.com.pe/blog/consecuencias-coronavirus-salud-mental/>

Espinosa Ferro, Yairelys, Mesa Trujillo, Daisy, Díaz Castro, Yolanda, Caraballo García, Liliana, & Mesa Landín, Manuel Ángel. (2020). Estudio del impacto psicológico de la COVID-19 en estudiantes de Ciencias Médicas, Los Palacios. Revista Cubana de Salud Pública, 46(Supl. 1), e2659. Epub 20 de noviembre de 2020. Recuperado en 11 de julio de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662020000500006&lng=es&tlng=es.

Giménez Marta Doctora en Psicología Sanitaria y Especialista en Perspectiva de Género y Salud Emocional. Directora del Área de Investigación e Innovación de Área Humana.

Guido Neidhöfer Investigador senior en ZEW Mannheim. PNUD (9 de junio de 2020). Consecuencias de la pandemia del COVID-19 en las desigualdades sociales en el largo plazo. Consultado el 14 de julio de 2021. disponible en <https://www.latinamerica.undp.org/content/rblac/es/home/blog/2020/consecuencias-de-la-pandemia-del-covid-19-en-las-desigualdades-s.html>

Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2020), Manejando el Estrés: Consejos para Afrontar el Estrés del COVID-19. Massachusetts General Hospital. (en línea). Disponible en <https://www.massgeneral.org/es/guia-de-recursos-de-salud-mental/salud-mental-general>

Jeff Huarcaya-Victoria, Médico psiquiatra Facultad de Medicina, Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú. Departamento de Psiquiatría, Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, Lima, Perú. (en línea). disponible en <https://scielosp.org/article/rpmesp/2020.v37n2/327-334/es/#>

Kristin Wong, 20 de noviembre de 2018, (en línea). disponible en <https://www.nytimes.com/es/2018/11/20/espanol/mujeres-estresadas.html>

La Fuente Ibáñez, Carmen, & Marín Egoscozábal, Ainhoa (2008). Metodologías de la investigación en las ciencias sociales: Fases, fuentes y selección de técnicas. Revista Escuela de Administración de Negocios, (64),5-18.[fecha de Consulta 16 de Marzo de 2021]. ISSN: 0120-8160. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=206/20612981002>

López Santana, Yorvis, & Díaz Berasategui, Yaily, & Cintra Hernández, Yamiselis, & Limonta Rodríguez, Riselda (2014). Estrés, el “gran depredador”. Revista Información Científica, 84(2),375-384.[fecha de Consulta 2 de Marzo de 2021]. ISSN: Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=5517/551757261019>

López, Pedro Luis. (2004). POBLACIÓN MUESTRA Y MUESTREO. *Punto Cero*, 09(08), 69-74. Recuperado en 07 de abril de 2021, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012&lng=es&tlng=es.

López Miguel.30 jun 2021.CORONAVIRUS. disponible en <https://www.prensa.com/sociedad/data-studio-casos-de-coronavirus-covid-19-en-panama/>

MADRID. (8 May).

Naiara Ozamiz-Etxebarria, Santamaría, Gorrochategui, Mondragón (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España, consultado el 04 de abril de 2021. disponible en <https://www.scielo.org/article/csp/2020.v36n4/e00054020/es/>

Naranjo Pereira, María Luisa (2009). UNA REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL ESTRÉS Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES DE ÉSTE EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. Revista Educación, 33(2), 171-190. [fecha de Consulta 11 de Marzo

de 2021]. ISSN: 0379-7082. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=440/44012058011>

Organización Panamericana de la Salud, 12 de marzo del 2020, Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19, (PDF EN LINEA). consultado el 13 de marzo de 2021, disponible en <https://www.paho.org/sites/default/files/2020-03/smaps-coronavirus-es-final-17-mar-20.pdf>

Organización Panamericana de la Salud(OPS). (2020). La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia. (En línea). disponible en <https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia>

OPS (Organización Panamericana de la Salud). Ayudar a los niños a superar el estrés durante COVID-19. (en línea). Consultado el 02 de marzo de 2021, disponible en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15783:ayudar-a-los-ninos-a-superar-el-estres-durante-covid-19&Itemid=1426&lang=es

Paredes Norberto (BBC New Mundo, 2020), Coronavirus | "El confinamiento es un concepto burgués": cómo el aislamiento afecta a las distintas clases sociales,(en línea).consultado el 07 de marzo de 2021,disponibe en <https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-52216492>

Programa de las naciones unidas para el desarrollo.2021, COVID-19: la pandemia

La humanidad necesita liderazgo y solidaridad para vencer a COVID-19, disponible en <https://www.pa.undp.org/content/panama/es/home/covid-19-pandemic-response.html>

PINEDO, C. (11 MAY 2020).

Rivas Lorenzo, S. y M. Plummer, D. (2016). Cómo ayudar a los niños a superar el estrés y la ansiedad. Narcea Ediciones. <https://elibro.net/es/ereader/upanama/46147?page=3>

Rodriguez Castro, M. (2020). Tipos de estrés y sus desencadenantes. REVISTA Psicología y Mente. Consultado el 11 de marzo de 2021.disponible en <https://psicologiymente.com/clinica/tipos-de-estres>

Traducción de "Salud mental general y afrontamiento", publicada por primera vez en marzo de 2020 y actualizada por última vez el 28 de abril de 2020.

Tomas José, Médico Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. Doctorando en la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid. Miembro de la Asociación Española de Investigadores en e Salud (AIES). ¿Qué es una Pandemia? Definición y fases. Disponible en <https://www.coronapedia.org/base-conocimiento/que-es-una-pandemia-definicion-y-fases/>

Torrades Sandra BIÓLOGA. (2017). Estrés y burn out Definición y prevención.(en línea)disponible en <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13112896>

UNICEF, (abril de 2020), La educación en familia en tiempos del COVID-19.(en línea).consultado el 02 de marzo 2020, disponible en [www.unicef.es/educa/biblioteca/educacion-familia-covid-19#:~:text=La%20pandemia%20de%20coronavirus%20\(COVID,pero%20especialmente%20para%20los%20padres](http://www.unicef.es/educa/biblioteca/educacion-familia-covid-19#:~:text=La%20pandemia%20de%20coronavirus%20(COVID,pero%20especialmente%20para%20los%20padres)

Valera, J. G. (06 de abril de 2020).

ANEXOS

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA FAMILIA Y DEL DESARROLLO COMUNITARIO

ENCUESTA

Aplicada para obtener datos para la tesis titulada: ESTRATEGIAS APLICADAS EN EL ENTORNO FAMILIAR POR 25 MUJERES PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS DEBIDO AL CONFINAMIENTO DURANTE LA PANDEMIA POR LA COVID-19 EN EL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUI.

Le agradezco seleccionar su respuesta utilizando (✓) en la opción que considere adecuada a su caso. Esta información es confidencial y solo será utilizada para el desarrollo de este trabajo de grado.

DATOS GENERALES

1. Edad:

2. Ocupación:

3. Estado civil:

4. Cantidad de hijos:

5. Nivel de escolaridad:

- Primaria
Secundaria
Técnico
Universidad

DATOS DE ESTUDIO

6. Conoce usted la definición de confinamiento:

- Sí
No

7. Ha tenido usted una situación similar al confinamiento por la COVID-19:

- Sí
No

8. Sabe usted cómo manejar el estrés:

Sí
No
Tal vez

9. Usted padeció algunos de los siguientes síntomas (dolores de cabeza, problemas estomacales, insomnio, caída del cabello y sudoración) durante el confinamiento:

Sí
No

10. ¿Utilizó algunas de las siguientes estrategias para afrontar el estrés leer, manualidades, ejercicios al aire libre?

Si
No
Otras

11. Cada que tiempo utiliza las redes sociales:

Frecuentemente A veces Nunca

¡Gracias por su colaboración!

Anexo 2. Evidencias de aplicación del instrumento



Se observan algunas de las mujeres encuestadas al momento de llenar el instrumento de evaluación.