

# Estresores y sintomatología ansiosa durante el COVID-19

Trabajo Fin de Grado de Psicología

**Autora:** Carmen Melania Fuentes Sanabria

**Tutorizado por:** María Concepción Ramos Pérez  
y Pablo García Medina

**Curso Académico 2019-2020**

# Índice

<b>1. Introducción .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Método .....</b>	<b>8</b>
<b>2.1. Instrumento .....</b>	<b>8</b>
<b>2.2. Participantes.....</b>	<b>9</b>
<b>2.3. Procedimiento.....</b>	<b>11</b>
<b>3. Resultados .....</b>	<b>12</b>
<b>4. Discusión y conclusiones .....</b>	<b>26</b>
<b>5. Anexos.....</b>	<b>29</b>
<b>5.1. Anexo 1: Cuestionario.....</b>	<b>29</b>

## **Resumen**

El pasado 14 de marzo de 2020, el Gobierno de España, declaró un estado de alarma para hacer frente a la expansión del nuevo coronavirus, que obligó a los ciudadanos a permanecer confinados en sus casas. Brooks et al. (2020) llevaron a cabo una revisión donde se investigó el impacto psicológico de la cuarentena, hallando que son numerosos los factores estresantes que pueden aparecer durante dicho período llegando algunos a tener efectos duraderos. En base a ello, el presente trabajo se enmarca en un intento de estudiar los posibles estresores que pudieron estar presentes durante la cuarentena, así como la sintomatología ansiosa en la que podían desembocar. Para ello, se creó un cuestionario online que fue cumplimentado por 531 personas, 373 mujeres y 158 hombres. Se halló que la duración de la cuarentena, el miedo a la infección, la búsqueda constante de información, el aburrimiento y la preocupación por las finanzas pasaron a formar parte del día a día de los ciudadanos, pudiendo todo ello desembocar en problemas de salud mental, como es la manifestación de sintomatología ansiosa.

Palabras Clave: cuarentena, estresores, sintomatología ansiosa.

## **Abstract**

On 14 March 2020, the Spanish Government declared a state of alarm to deal with the spread of the new coronavirus, which forced citizens to remain confined to their homes. Brooks et al. (2020) carried out a review where the psychological impact of quarantine was investigated and they finding that there are numerous stressors that can appear during this period, some of which can have lasting effects. On this basis, the present work is framed in an attempt to study the possible stressors that could be present during the quarantine, as well as the anxious symptomatology in which they could lead. To this end, an online questionnaire was completed by 531 people, 373 women and 158 men. It was found that the duration of the quarantine, the fear of infection, the constant search for information, boredom and concern about finances became part of the daily life of citizens, all of which could lead to mental health problems, such as the manifestation of anxious symptoms.

Keywords: quarantine, stressors, anxious symptoms.

## 1. Introducción

El COVID-19 se detectó por primera vez en la ciudad de Wuhan (China) en diciembre de 2019. Se trata de una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2 (Valenzuela, 2020) que se ha propagado rápidamente por todo el mundo, llegando a declarar la OMS el 11 de marzo de 2020 una situación de pandemia.

Los síntomas más comunes del virus son similares a los de la gripe, entre los que se incluyen fiebre, tos seca, disnea, mialgia y fatiga. En casos graves se caracteriza por producir neumonía, síndrome de dificultad respiratoria aguda, sepsis y choque séptico, que lleva a un 3% de los infectados a la muerte. Todos estos síntomas aparecen entre dos y catorce días después de la exposición al virus, con un promedio de cinco días.

Ante la situación vivida, el 14 de marzo de 2020 el Gobierno de España declara un estado de alarma para hacer frente a la expansión del nuevo coronavirus que obliga a los ciudadanos a permanecer confinados en sus casas. Se trata de una situación potencialmente estresante, debido a los motivos que han llevado a tomar estas drásticas medidas y por la incertidumbre de no saber cuánto tiempo se prolongará la situación, así como cuál será su repercusión tanto a corto como a largo plazo. El brote de una nueva enfermedad infecciosa resulta siempre una situación compleja, especialmente si lo hace como una epidemia de extensión o gravedad significativas como ocurre actualmente con el COVID-19.

La cuarentena se define como un período de tiempo en el que se produce la separación y restricción de la movilidad de personas que han estado potencialmente expuestas a una enfermedad contagiosa para determinar si están contagiadas o no y para reducir el riesgo de infectar a otros. Esta definición difiere del aislamiento, que es la separación de aquellas personas que han sido diagnosticadas con una enfermedad contagiosa de las que no están enfermas.

Palabras como “*cuarentena*”, “*aislamiento social*”, “*distanciamiento social*”, “*inmovilización obligatoria*”, o “*aplanar la curva*” se convirtieron en palabras del día a día, cambiando el nuevo coronavirus (COVID-19) el estilo de vida de los seres humanos, creando dudas e incertidumbre sobre diversos aspectos de la vida cotidiana como por ejemplo: cuándo se podría regresar a la rutina, cuándo se podría volver a trabajar, o hasta

cuándo se extendería la cuarentena, no siendo proporcionada una respuesta definitiva para ninguna de dichas preguntas.

La cuarentena, por lo general, suele ser una experiencia desagradable para quienes la padecen. La separación de los seres queridos, la pérdida de libertad, la incertidumbre sobre el estado de la enfermedad y el aburrimiento pueden, en ocasiones, crear efectos dramáticos. En períodos de cuarentena de brotes de virus anteriores, se ha informado de suicidios (Barbisch et al., 2015), se ha generado una ira considerable y se han llegado a establecer numerosas demandas judiciales (Miles, S.H., 2015).

Brooks et al. (2020) llevaron a cabo una revisión donde se investigó el impacto psicológico de la cuarentena utilizando tres bases de datos. De 3166 documentos encontrados, 24 están incluidos en dicha revisión informando la mayoría de ellos de efectos psicológicos negativos. Para la realización de la investigación, los individuos fueron puestos en cuarentena por periodos que van desde varios días hasta varias semanas. Tras analizar los datos de las respectivas condiciones experimentales, se encontró que son numerosos los factores estresantes que pueden aparecer durante la cuarentena llegando algunos a tener efectos duraderos. Entre estos factores se incluyeron: una mayor duración de la cuarentena, miedo al contagio, frustración, aburrimiento, poseer suministros inadecuados o recibir información inadecuada (*véase tabla 1*), siendo las consecuencias a largo plazo tener pérdidas financieras y el estigma negativo que se asigna a aquellas personas que hayan estado contagiadas o expuestas al virus, como por ejemplo el personal sanitario o de servicios (*véase tabla 2*).

Así, los períodos más largos se asociaron con resultados de salud mental disminuida y con un aumento de la ira. Además de ello, se observó que extender el período de aislamiento más allá de las sugerencias iniciales desmoralizaba a las personas y aumentaba el incumplimiento de lo establecido, teniendo por tanto, mucha importancia, la claridad y la certeza sobre los plazos.

Tabla 1:

*Estresores durante la cuarentena*

<p><b>Duración de la cuarentena.</b> Una mayor duración de la cuarentena se asocia con una peor salud mental, pudiendo llegar las personas a manifestar síntomas de estrés postraumático, conductas de evitación e ira. En un estudio se halló que las personas que habían permanecido en cuarentena más de 10 días manifestaron síntomas de estrés postraumático significativamente más altos que aquellas que estuvieron menos de 10 días.</p>
<p><b>Miedo a la infección.</b> Los participantes de ocho estudios informaron de tener miedo sobre su propia salud, así como de infectar a otros, sobre todo a miembros de la familia.</p>
<p><b>Frustración y aburrimiento.</b> El permanecer confinado, la pérdida de la rutina habitual y el contacto social y físico reducido con los demás, con frecuencia desemboca en aburrimiento, frustración y una sensación de aislamiento del resto del mundo, que resulta angustiante.</p>
<p><b>Suministros inadecuados.</b> Tener suministros básicos inadecuados durante la cuarentena puede ser una fuente de frustración y se ha demostrado que puede estar asociado con ansiedad e ira entre 4 y 6 meses después de la liberación. La situación se agrava cuando los suministros de las autoridades de salud pública también son insuficientes.</p>
<p><b>Información inadecuada.</b> En diversos estudios, numerosos participantes señalaron como un factor estresante la información deficiente de las autoridades de salud pública, siendo insuficientes las pautas claras sobre las acciones a tomar y existiendo gran confusión sobre el propósito de la cuarentena.</p>

Elaboración propia en base a Brooks et al., 2020.

Tabla 2

*Estresores post cuarentena (Brooks et al., 2020)*

<p><b>Finanzas.</b> La pérdida financiera puede ser un problema durante la cuarentena, ya que las personas no pueden trabajar y tienen que interrumpir sus actividades profesionales sin una planificación avanzada. Sus efectos parecen ser duraderos, necesitando las personas por lo general un apoyo financiero.</p>
<p><b>Estigma.</b> En un estudio en el que se realizó la comparación entre trabajadores de la salud en cuarentena frente a los que no lo estaban, se halló que los participantes en cuarentena tenían una probabilidad significativamente mayor de informar la estigmatización y el rechazo de las personas en sus vecindarios. Los participantes informaron que eran tratados de manera diferente: los evitaban, rechazaban sus invitaciones sociales, los trataban con miedo y sospecha, incluso llegaban a realizarles comentarios críticos.</p>

Elaboración propia en base a Brooks et al., 2020.

En una situación como la vivida, no cabe duda de que las nuevas tecnologías son una ayuda muy eficaz para combatir la sensación de aislamiento, ya que permiten la comunicación con familiares y amigos, leer, ver películas, documentales, conciertos y otros tipos de entretenimientos, así como para obtener información (Ubieto, 2020).

Durante el confinamiento, para muchas personas, sobre todo las que viven solas, las telecomunicaciones se convirtieron en la mejor terapia. Sin embargo, las tecnologías constituyen un arma de doble filo, donde los bulos y el pánico son fácilmente viralizables a gran parte de la población. Es por ello, que los expertos no recomiendan un uso masivo de las redes sociales, así como tampoco resulta favorable buscar información constante sobre la crisis del coronavirus, ya que esto puede hacer que la persona entre en un estado permanente de angustia, pudiendo ello además desembocar en manifestaciones de ansiedad y pánico.

Tras todo lo expuesto con anterioridad, cabe esperar que durante la cuarentena, los estresores mencionados desemboquen en una sintomatología ansiosa, ya que la ansiedad es una respuesta característica y frecuente en personas que experimentan cambios drásticos en sus vidas, estando dicha emoción caracterizada por un fuerte afecto negativo, así como por síntomas corporales de tensión y aprensión respecto al futuro (Barlow, 2002).

Según el Diccionario de la Real Academia Española, el término ansiedad proviene del latín *anxietas*, haciendo esto referencia a un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo. Se trata de una respuesta emocional o conjunto de respuestas que engloba tres aspectos: subjetivos o cognitivos de carácter displacentero, corporales o fisiológicos que se caracterizan por un alto grado de activación del sistema periférico, y observables o motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos (Vélez Ajila, 2015).

Bulbena (1986) y Ayuso (1988), señalan que la ansiedad es una emoción que se manifiesta a través de una tensión emocional que se acompaña de un correlato somático. A pesar de que sus síntomas son muy diversos, por lo general, los más frecuentes consisten en que la persona presente hiperactividad vegetativa, que se manifiesta con taquicardia, taquipnea, midriasis, sensación de ahogo, temblores en las extremidades, sensación de pérdida de control o del conocimiento, transpiración, náuseas, rigidez o debilidad muscular, insomnio, inquietud motora, dificultades para la comunicación y presentar pensamientos negativos y obsesivos, entre otros (Vélez Ajila, 2015). La ansiedad destaca por su cercanía al miedo, pero se diferencia de éste en que, mientras el miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante estímulos presentes, la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles (Marks, 1986).

En situaciones donde es necesaria la implementación de la cuarentena, los responsables políticos deben tener en cuenta las recomendaciones de los expertos, para reducir sus posibles consecuencias. Para ello deben establecerla por un tiempo no mayor al requerido, proporcionar una justificación clara a la población e informar sobre los protocolos a llevar a cabo, garantizar que se proporcionen suministros suficientes para que la población pueda cubrir sus necesidades básicas en todo momento, y prestar una atención especial a los trabajadores de la salud, ya que son los que están en primera línea de actuación y sus labores son fundamentales para hacer frente al virus. Reducir el aburrimiento y mejorar la comunicación, así como hacer un llamamiento al altruismo y recordar a la población los beneficios que genera la cuarentena para la sociedad en general, puede ser muy favorable.

Este trabajo se enmarca en un intento de estudiar los posibles estresores que pudieron estar presentes durante la cuarentena, así como la sintomatología ansiosa en la que pudiera desembocar la presencia de dichos estresores.



## **2. Método**

### **2.1. Instrumento**

Para la realización de esta investigación se ha creado un cuestionario en la plataforma de *Google Forms*, en base a la información aportada por Brooks et al., 2020, sobre los estresores que pueden tener lugar durante un período de cuarentena.

Dicho cuestionario está formado por 49 preguntas, de las cuales 18 son de respuesta dicotómica y 31 de múltiple elección, divididas todas ellas a lo largo de 6 secciones (*véase Anexo 1*).

En la sección 1, se realiza una pequeña introducción a la investigación, donde se le recuerda al/la participante que su participación es totalmente anónima y se le agradece la cumplimentación del cuestionario.

En la sección 2, a través de 6 preguntas se recogen una serie de datos demográficos donde se pregunta al participante su género, su edad, su estado civil, su nivel de estudios, su ocupación antes del confinamiento y si trabaja o no durante el mismo.

En la sección 3, se realizan preguntas relacionadas con el hecho de estar en casa como por ejemplo cuántos días lleva el/la participante confinado/a, con quiénes, qué actividades realiza para pasar mejor el tiempo, si se aburre, etc., estando dicha sección constituida por un total de 33 preguntas.

La sección 4 está destinada a la información a través de 8 preguntas con las que se pretende conocer con qué frecuencia busca el/la participante información sobre el COVID-19, en qué medios lo hace, etc., incorporándose además una pregunta sobre somatización.

En la sección 5 se realizan 2 preguntas para conocer si el/la encuestado/a se ha sentido ansioso/a durante en confinamiento, teniendo que acudir al médico y si en el pasado ha necesitado tratamiento farmacológico y/o psicológico para afrontar un estado de ansiedad.

Finalmente, en la sección 6 se vuelve a agradecer al/la participante su colaboración en la investigación.

## 2.2. Participantes

Se contó con la colaboración de 531 personas, de las cuales 373 fueron mujeres y 158 hombres, estando sus edades comprendidas en cuatro franjas.

La primera franja se corresponde con la adolescencia y va de los 13 a los 19 años, registrándose en ella 76 respuestas.

La segunda franja hace referencia a la primera etapa de la edad adulta abarcando desde los 20 hasta los 39 años y contando con 305 participantes.

La tercera franja está formada por la segunda etapa de la edad adulta y cuenta con 143 participantes con edades comprendidas entre los 40 y los 64 años.

En la última franja de la tercera etapa de la edad adulta se registraron 7 respuestas de participantes mayores de 65 años.

Figura 1

*Género de los encuestados*

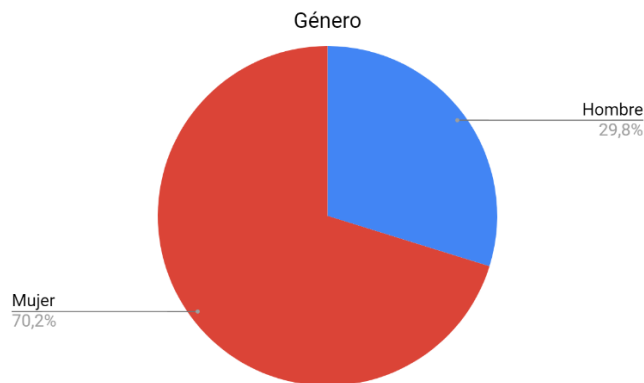
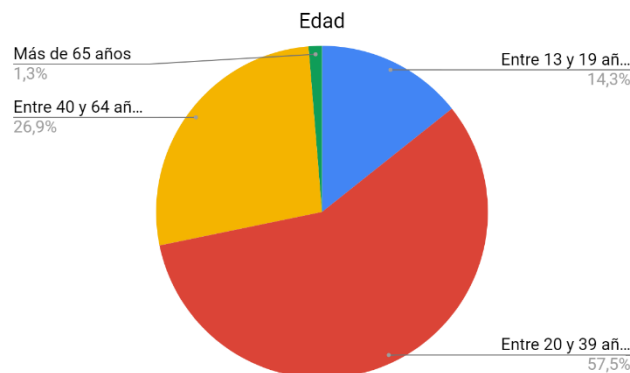


Figura 2

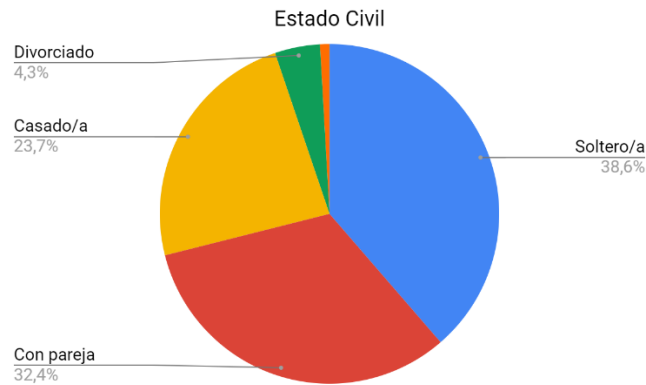
*Franjas de edad de los encuestados*



En lo que respecta al estado civil, 205 participantes son solteros/as, 172 tienen pareja, 126 están casados/as, 23 divorciados/as y 5 viudos/as.

Figura 3

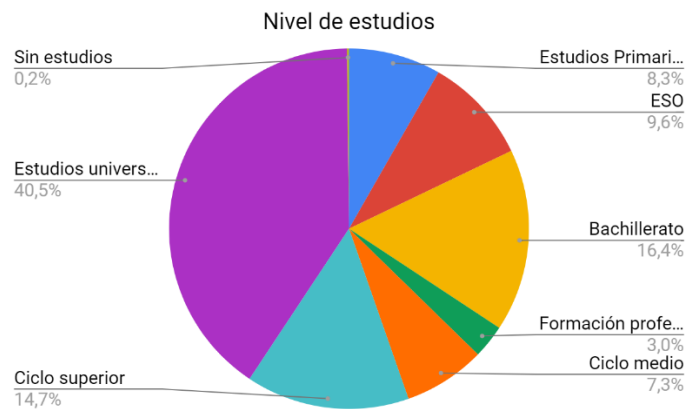
*Estado Civil de los encuestados*



De la muestra total, 214 participantes tenían estudios universitarios y solo uno sin estudios.

Figura 4

*Nivel de estudios de los encuestados*



En cuanto a la ocupación antes del confinamiento, 228 personas eran empleados/as y 202 estudiantes.

Finalmente, cabe destacar que durante el confinamiento un total de 184 participantes trabajaban, 96 lo hacían desde casa y 88 lo hacían fuera de la misma.

Tabla 3

*Ocupación de los encuestados antes del confinamiento en función del género*

<b>Género</b>		<b>Estudiante</b>	<b>Empleado/a</b>	<b>Desempleado/a</b>	<b>Autónomo/a</b>	<b>Jubilado/a</b>	
<b>Hombre</b>	Recuento	60	72	10	12	4	158
	% del total	11,3%	13,6%	1,9%	2,3%	0,8%	29,8%
<b>Mujer</b>	Recuento	142	161	46	15	9	373
	% del total	26,7%	30,3%	8,7%	2,8%	1,7%	70,2%
<b>Total</b>	Recuento	202	233	56	27	13	531
	% del total	38,0%	43,9%	10,5%	5,1%	2,4%	100,0%

Tabla 4

*Encuestados que tenían que trabajar durante el confinamiento*

<b>Género</b>		<b>Trabajaba desde casa</b>	<b>Trabajaba fuera de casa</b>	<b>No trabajaba</b>	<b>Total</b>
<b>Hombre</b>	Recuento	30	24	104	158
	% del total	5,6%	4,5%	19,6%	29,8%
<b>Mujer</b>	Recuento	66	64	243	373
	% del total	12,4%	12,1%	45,8%	70,2%
<b>Total</b>	Recuento	96	88	347	531
	% del total	18,1%	16,6%	65,3%	100,0%

### 2.3. Procedimiento

En primer lugar, se creó un cuestionario en la plataforma de *Google Forms*. Tras una exhaustiva revisión se difundió a través de redes sociales, principalmente *WhatsApp* y *Facebook*, a amigos y conocidos, pidiéndose su reenvío, llegándose a registrar un total de 531 encuestas. Así pues, se trata de un cuestionario de formato online, autoaplicado, formado por 49 ítems, siendo necesario para su cumplimentación unos 10 minutos aproximadamente (véase *Anexo I*).

Posteriormente, se hizo uso del programa estadístico SPSS para analizar los resultados obtenidos.

### 3. Resultados

#### Duración de la cuarentena.

A 120 hombres (75,9%) y les 311 mujeres (83,4%) les agobiaba pensar que se podía seguir alargando el estado de alarma. Así pues, dicho agobio fue sentido por un total de 431 encuestados (81,2%), siendo el grupo de edad que manifestó en mayor porcentaje sentirlo el de entre 40 y 64 años (83,9%).

Tabla 5

*Agobio sentido por los encuestados en función del género al pensar que se podía seguir alargando el estado de alarma*

<b>Género</b>		<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Total</b>
<b>Hombre</b>	Recuento	120	38	158
	% dentro de Género	75,9%	24,1%	100,0%
<b>Mujer</b>	Recuento	311	62	373
	% dentro de Género	83,4%	16,6%	100,0%
<b>Total</b>	Recuento	431	100	531
	% dentro de Género	81,2%	18,8%	100,0%

Tabla 6

*Agobio sentido por los encuestados en función de la edad al pensar que se podía seguir alargando el estado de alarma*

<b>Edad</b>		<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Total</b>
<b>Entre 13 y 19 años</b>	Recuento	60	16	76
	% dentro de Edad	78,9%	21,1%	100,0%
<b>Entre 20 y 39 años</b>	Recuento	246	59	305
	% dentro de Edad	80,7%	19,3%	100,0%
<b>Entre 40 y 64 años</b>	Recuento	120	23	143
	% dentro de Edad	83,9%	16,1%	100,0%
<b>Más de 65 años</b>	Recuento	5	2	7
	% dentro de Edad	71,4%	28,6%	100,0%
<b>Total</b>	Recuento	431	100	531
	% dentro de Edad	81,2%	18,8%	100,0%

## Miedo a la infección o contagio.

A las mujeres les preocupaba en mayor porcentaje (45,3%) que a los hombres (34,8%) las consecuencias a nivel de salud que podía llegar a tener la pandemia.

Tabla 7

*Grado de preocupación de los encuestados sobre las consecuencias a nivel de salud que podía tener la cuarentena en función del género*

<b>Género</b>		<b>Mucho</b>	<b>Bastante</b>	<b>Algo</b>	<b>Nada</b>	<b>Total</b>
<b>Hombre</b>	Recuento	55	56	42	5	158
	% dentro de Género	34,8%	35,4%	26,6%	3,2%	100,0%
<b>Mujer</b>	Recuento	169	143	59	2	373
	% dentro de Género	45,3%	38,3%	15,8%	0,5%	100,0%
<b>Total</b>	Recuento	224	199	101	7	531
	% dentro de Género	42,2%	37,5%	19,0%	1,3%	100,0%

Los participantes que informaron de mayor preocupación por las consecuencias de la pandemia a nivel de salud, fueron los de más de 65 años (57,1%), seguidos de los de 40 a 64 años (46,2%).

Tabla 8

*Grado de preocupación de los encuestados sobre las consecuencias a nivel de salud que podía tener la cuarentena en función de la edad*

<b>Edad</b>		<b>Mucho</b>	<b>Bastante</b>	<b>Algo</b>	<b>Nada</b>	<b>Total</b>
<b>Entre 13 a 19 años</b>	Recuento	25	33	16	2	76
	% dentro de Edad	32,9%	43,4%	21,1%	2,6%	100,0%
<b>Entre 20 a 39 años</b>	Recuento	129	108	65	3	305
	% dentro de Edad	42,3%	35,4%	21,3%	1,0%	100,0%
<b>Entre 40 y 64 años</b>	Recuento	66	55	20	2	143
	% dentro de Edad	46,2%	38,5%	14,0%	1,4%	100,0%
<b>Más de 65 años</b>	Recuento	4	3	0	0	7
	% dentro de Edad	57,1%	42,9%	0,0%	0,0%	100,0%
<b>Total</b>	Recuento	224	199	101	7	531
	% dentro de Edad	42,2%	37,5%	19,0%	1,3%	100,0%

Ambos géneros durante el confinamiento sintieron miedo de que le pasara algo a algún familiar, amigo o vecino, presentando la mujeres un mayor porcentaje (96,5%) que los hombres (88,6%).

Tabla 9

*Miedo al contagio de los demás en función del género*

<b>Género</b>		<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Total</b>
<b>Hombre</b>	Recuento	140	18	158
	% dentro de Género	88,6%	11,4%	100,0%
<b>Mujer</b>	Recuento	360	13	373
	% dentro de Género	96,5%	3,5%	100,0%
<b>Total</b>	Recuento	500	31	531
	% dentro de Género	94,2%	5,8%	100,0%

No obstante, en cuanto a sentir miedo por el propio contagio, los hombres informaron en un mayor porcentaje (51,9%) que no sentían miedo, mientras que las mujeres al igual que en la pregunta anterior, respondieron que sí lo sentían (72,4%).

Tabla 10

*Miedo al propio contagio en función del género*

<b>Género</b>		<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Total</b>
<b>Hombre</b>	Recuento	76	82	158
	% dentro de Género	48,1%	51,9%	100,0%
<b>Mujer</b>	Recuento	270	103	373
	% dentro de Género	72,4%	27,6%	100,0%
<b>Total</b>	Recuento	346	185	531
	% dentro de Género	65,2%	34,8%	100,0%

En lo que respecta a la edad, el grupo de entre 20 y 39 años fue el que menor porcentaje de miedo al contagio de los demás manifestó (93,1%), siendo los encuestados de más de 65 años (100%) y los de entre 40 y 64 años (95,8%) los que presentaron mayor porcentaje de miedo.

Tabla 11

*Miedo al contagio de los demás en función de la edad*

<b>Edad</b>		<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Total</b>
<b>Entre 13 a 19 años</b>	Recuento	72	4	76
	% dentro de Edad	94,7%	5,3%	100,0%
<b>Entre 20 a 39 años</b>	Recuento	284	21	305
	% dentro de Edad	93,1%	6,9%	100,0%
<b>Entre 40 y 64 años</b>	Recuento	137	6	143
	% dentro de Edad	95,8%	4,2%	100,0%
<b>Más de 65 años</b>	Recuento	7	0	7
	% dentro de Edad	100,0%	0,0%	100,0%
<b>Total</b>	Recuento	500	31	531
	% dentro de Edad	94,2%	5,8%	100,0%

Sin embargo, cuando se trata de miedo al propio contagio, el grupo de edad que menor porcentaje de miedo manifestó fue el rango de entre 13 a 19 años (59,2%), siendo nuevamente los participantes de más de 65 años (100%) y los de entre 40 y 64 años (75,5%) los que mayor porcentaje de miedo al propio contagio presentaron.

Tabla 12

*Miedo al propio contagio en función de la edad*

<b>Edad</b>		<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Total</b>
<b>Entre 13 a 19 años</b>	Recuento	45	31	76
	% dentro de Edad	59,2%	40,8%	100,0%
<b>Entre 20 a 39 años</b>	Recuento	186	119	305
	% dentro de Edad	61,0%	39,0%	100,0%
<b>Entre 40 y 64 años</b>	Recuento	108	35	143
	% dentro de Edad	75,5%	24,5%	100,0%
<b>Más de 65 años</b>	Recuento	7	0	7
	% dentro de Edad	100,0%	0,0%	100,0%
<b>Total</b>	Recuento	346	185	531
	% dentro de Edad	65,2%	34,8%	100,0%

**Aburrimiento.**

El porcentaje de hombres que manifestó aburrirse durante la cuarentena (53,8%) es superior al de las mujeres (37,3%), siendo el rango de participantes que más se aburrió el de los adolescentes, entre 13 y 19 años (51,3%).



Tabla 13

*Percepción de aburrimiento durante la cuarentena en función del género*

<b>Género</b>		<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Total</b>
<b>Hombre</b>	Recuento	85	73	158
	% dentro de Género	53,8%	46,2%	100,0%
<b>Mujer</b>	Recuento	139	234	373
	% dentro de Género	37,3%	62,7%	100,0%
<b>Total</b>	Recuento	224	307	531
	% dentro de Género	42,2%	57,8%	100,0%

Tabla 14

*Percepción de aburrimiento durante la cuarentena en función de la edad*

<b>Edad</b>		<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Total</b>
<b>Entre 13 y 19 años</b>	Recuento	39	37	76
	% dentro de Edad	51,3%	48,7%	100,0%
<b>Entre 20 y 39 años</b>	Recuento	134	171	305
	% dentro de Edad	43,9%	56,1%	100,0%
<b>Entre 40 y 64 años</b>	Recuento	50	93	143
	% dentro de Edad	35,0%	65,0%	100,0%
<b>Más de 65 años</b>	Recuento	1	6	7
	% dentro de Edad	14,3%	85,7%	100,0%
<b>Total</b>	Recuento	224	307	531
	% dentro de Edad	42,2%	57,8%	100,0%

### **Información.**

El 31,6% de los hombres buscaba información sobre el avance del virus casi todos los días, mientras que un 34,9% de las mujeres lo hacía una vez al día, todos los días.

En cuanto a la frecuencia de búsqueda de información en función de la edad, se halló que los encuestados mayores de 65 años fueron los que mayor porcentaje de búsqueda de información una vez al día, todos los días manifestaron, encontrándose por debajo el rango de entre 40 y 64 años.

Figura 5

*Frecuencia con la que los encuestados buscaban información sobre el avance del virus en función del género*

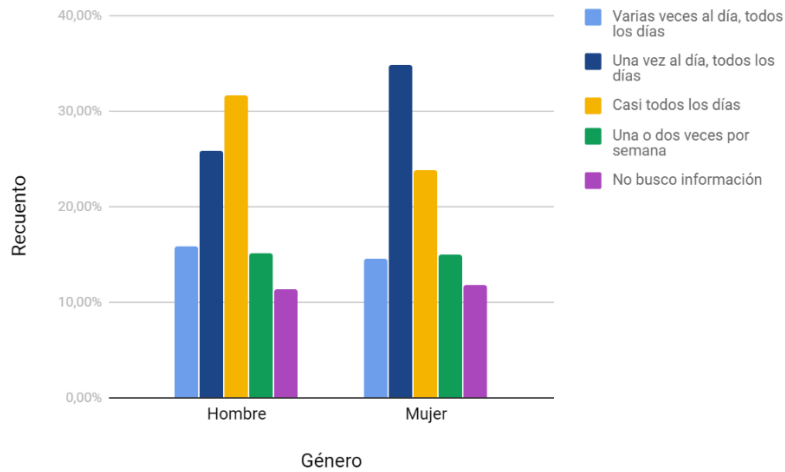
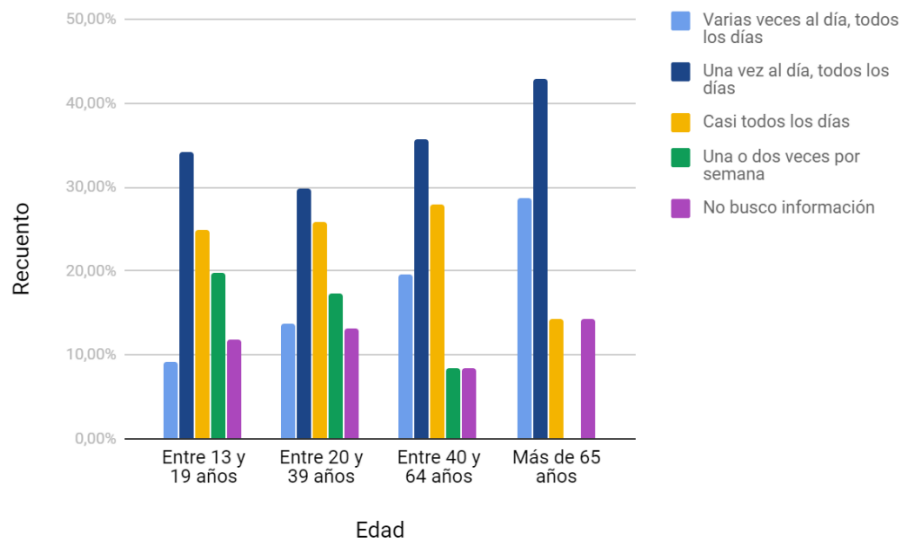


Figura 6

*Frecuencia con la que los encuestados buscaban información sobre el avance del virus en función de la edad*



Por otro lado, 88 hombres (55,7%) y 292 mujeres (78,3%), manifestaron sentir agobio al recibir constantemente información sobre el virus, siendo mayor el porcentaje de mujeres que de hombres.

Tabla 15

*Agobio sentido por los encuestados al recibir constantemente información sobre el COVID-19 en función del género*

<b>Género</b>		<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Total</b>
<b>Hombre</b>	Recuento	88	70	158
	% dentro de Género	55,7%	44,3%	100,0%
<b>Mujer</b>	Recuento	292	81	373
	% dentro de Género	78,3%	21,7%	100,0%
<b>Total</b>	Recuento	380	151	531
	% dentro de Género	71,6%	28,4%	100,0%

En lo que respecta a la edad de los encuestados, los de más de 65 años (85,7%) y los de entre 40 y 64 años (76,9%) fueron los que manifestaron un mayor porcentaje de agobio al recibir constantemente información.

Tabla 16

*Agobio sentido por los encuestados al recibir constantemente información sobre el COVID-19 en función de la edad*

<b>Edad</b>		<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Total</b>
<b>Entre 13 y 19 años</b>	Recuento	49	27	76
	% dentro de Edad	64,5%	35,5%	100,0%
<b>Entre 20 y 39 años</b>	Recuento	215	90	305
	% dentro de Edad	70,5%	29,5%	100,0%
<b>Entre 40 y 64 años</b>	Recuento	110	33	143
	% dentro de Edad	76,9%	23,1%	100,0%
<b>Más de 65 años</b>	Recuento	6	1	7
	% dentro de Edad	85,7%	14,3%	100,0%
<b>Total</b>	Recuento	380	151	531
	% dentro de Edad	71,6%	28,4%	100,0%

### **Finanzas.**

A las mujeres les preocupaba en mayor porcentaje (98,7%) que a los hombres (95,5%) las consecuencias económicas que podía tener la pandemia.

Aunque por lo general, el porcentaje de preocupación de todos los grupos de edad fue elevado, los participantes a los que más les preocupaba dicha cuestión fueron los de entre 13 y 19 años (98,7%) y los de entre 40 y 64 años (98,6%).

Tabla 17

*Preocupación por las consecuencias económicas de la cuarentena en función del género*

<b>Género</b>		<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Total</b>
<b>Hombre</b>	Recuento	151	7	158
	% dentro de Género	95,6%	4,4%	100,0%
<b>Mujer</b>	Recuento	368	5	373
	% dentro de Género	98,7%	1,3%	100,0%
<b>Total</b>	Recuento	519	12	531
	% dentro de Género	97,7%	2,3%	100,0%

Tabla 18

*Preocupación por las consecuencias económicas de la cuarentena en función de la edad*

<b>Edad</b>		<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Total</b>
<b>Entre 13 y 19 años</b>	Recuento	75	1	76
	% dentro de Edad	98,7%	1,3%	100,0%
<b>Entre 20 y 39 años</b>	Recuento	297	8	305
	% dentro de Edad	97,4%	2,6%	100,0%
<b>Entre 40 y 64 años</b>	Recuento	141	2	143
	% dentro de Edad	98,6%	1,4%	100,0%
<b>Más de 65 años</b>	Recuento	6	1	7
	% dentro de Edad	85,7%	14,3%	100,0%
<b>Total</b>	Recuento	519	12	531
	% dentro de Edad	97,7%	2,3%	100,0%

### **Sintomatología ansiosa.**

Durante la cuarentena, 3 mujeres y 8 hombres tuvieron que acudir a su médico porque se sentían muy ansiosos/as, encontrándose la edad de dichas personas entre los 20 y 39 años y los 40 y los 64 años.

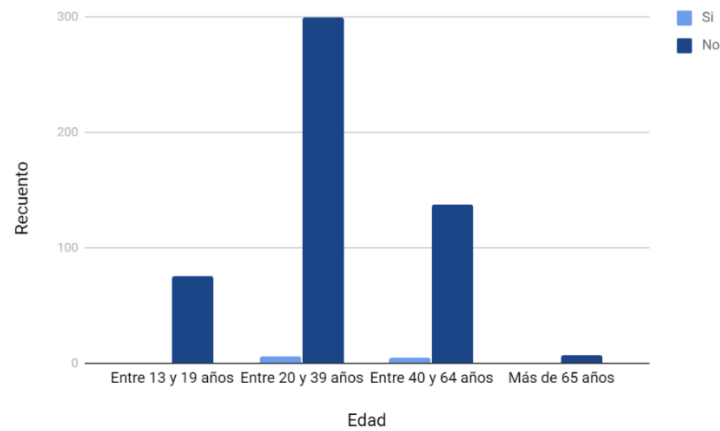
Tabla 19

*Encuestados que en la cuarentena acudieron al médico porque se sentían ansiosos/as*

<b>Género</b>		<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Total</b>
<b>Hombre</b>	Recuento	3	155	158
	% dentro de Género	1,9%	98,1%	100,0%
<b>Mujer</b>	Recuento	8	365	373
	% dentro de Género	2,1%	97,9%	100,0%
<b>Total</b>	Recuento	11	520	531
	% dentro de Género	2,1%	97,9%	100,0%

Figura 7

*Encuestados que han tenido que acudir al médico porque se sentían ansiosos/as en función de la edad*



Asimismo, antes del confinamiento han necesitado tratamiento farmacológico y/o psicológico para afrontar un estado de ansiedad 11 hombres y 63 mujeres, estando las edades de dichos participantes situadas a lo largo de los 4 rangos de edad, presentando los encuestados de más de 65 años (28,6%) y los de entre 40 y 64 años (18,9%) los mayores porcentajes.

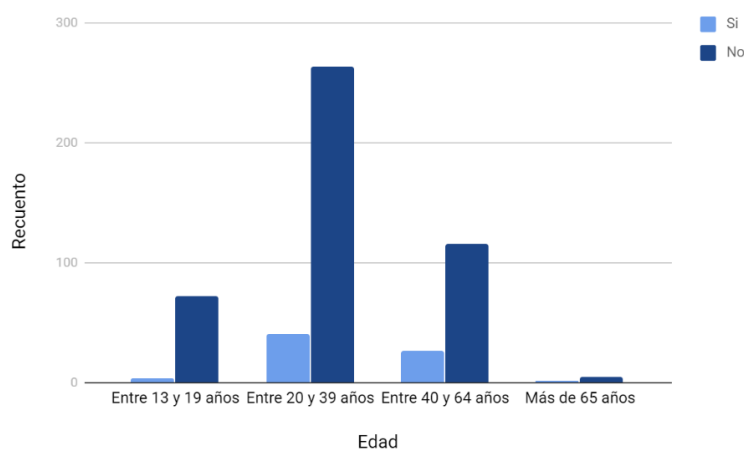
Tabla 20

*Encuestados que han necesitado tratamiento farmacológico y/o psicológico antes de la cuarentena para tratar la ansiedad en función del género*

Género		Sí	No	Total
<b>Hombre</b>	Recuento	11	147	158
	% dentro de Género	7,0%	93,0%	100,0%
<b>Mujer</b>	Recuento	63	310	373
	% dentro de Género	16,9%	83,1%	100,0%
<b>Total</b>	Recuento	74	457	531
	% dentro de Género	13,9%	86,1%	100,0%

Figura 8

*Encuestados que han necesitado tratamiento farmacológico y/o psicológico antes de la cuarentena para tratar la ansiedad en función de la edad*



Por otro lado, cabe destacar que durante la cuarentena, 25 hombres (15,8%) y 148 mujeres (39,7%) sintieron una opresión en el pecho, encontrándose el mayor porcentaje de casos entre los 40 y 64 años (37,1%).

Tabla 21

*Opresión sentida en el pecho por los encuestados en función del género*

Género		Sí	No	Total
<b>Hombre</b>	Recuento	25	133	158
	% dentro de Género	15,8%	84,2%	100,0%
<b>Mujer</b>	Recuento	148	225	373
	% dentro de Género	39,7%	60,3%	100,0%
<b>Total</b>	Recuento	173	358	531
	% dentro de Género	32,6%	67,4%	100,0%

Tabla 22

*Opresión sentida en el pecho por los encuestados en función de la edad*

Edad		Sí	No	Total
<b>Entre 13 y 19 años</b>	Recuento	15	61	76
	% dentro de Edad	19,7%	80,3%	100,0%
<b>Entre 20 y 39 años</b>	Recuento	103	202	305
	% dentro de Edad	33,8%	66,2%	100,0%
<b>Entre 40 y 64 años</b>	Recuento	53	90	143
	% dentro de Edad	37,1%	62,9%	100,0%
<b>Más de 65 años</b>	Recuento	2	5	7
	% dentro de Edad	28,6%	71,4%	100,0%
<b>Total</b>	Recuento	173	358	531
	% dentro de Edad	32,6%	67,4%	100,0%

45 hombres (28,5%) y 128 mujeres (34,3%) manifestaron sentir incertidumbre constantemente, por no saber qué iba a pasar, llegando además a sentir impotencia por la situación que los rodeaba 125 hombres (79,1%) y 336 mujeres (90,1%). Así, las mujeres presentaron mayor porcentajes de incertidumbre e importancia que los hombres.

Tabla 23

*Incetidumbre sentida por los encuestados en función del género*

Género		Sí, constantemente	Sí, en ocasiones	Sí, a veces	No, no siento incertidumbre	Total
<b>Hombre</b>	Recuento	45	43	50	20	158
	% dentro de Género	28,5%	27,2%	31,6%	12,7%	100,0%
<b>Mujer</b>	Recuento	128	122	104	19	373
	% dentro de Género	34,3%	32,7%	27,9%	5,1%	100,0%
<b>Total</b>	Recuento	173	165	154	39	531
	% dentro de Género	32,6%	31,1%	29,0%	7,3%	100,0%

Tabla 24

*Impotencia sentida por los encuestados en función del género*

Género		Sí	No	Total
<b>Hombre</b>	Recuento	125	33	158
	% dentro de Género	79,1%	20,9%	100,0%
<b>Mujer</b>	Recuento	336	37	373
	% dentro de Género	90,1%	9,9%	100,0%
<b>Total</b>	Recuento	461	70	531
	% dentro de Género	86,8%	13,2%	100,0%

En lo que respecta a la edad, los participantes de más de 65 años (42,9%) y los de entre 40 y 64 años (33,6%), fueron los que mostraron un mayor grado de incertidumbre, mientras que los de entre 40 y 64 años (90,9%) seguidos de los de entre 20 y 39 años (86,2%), fueron los que manifestaron mayor porcentaje de importancia.

Tabla 25

*Incertidumbre sentida por los encuestados en función de la edad*

Edad		Constantemente	En ocasiones	A veces	No siento	Total
<b>Entre 13 y 19 años</b>	Recuento	20	29	19	8	76
	% dentro de Edad	26,3%	38,2%	25,0%	10,5%	100,0%
<b>Entre 20 y 39 años</b>	Recuento	102	88	93	22	305
	% dentro de Edad	33,4%	28,9%	30,5%	7,2%	100,0%
<b>Entre 40 y 64 años</b>	Recuento	48	45	41	9	143
	% dentro de Edad	33,6%	31,5%	28,7%	6,3%	100,0%
<b>Más de 65 años</b>	Recuento	3	3	1	0	7
	% dentro de Edad	42,9%	42,9%	14,3%	0,0%	100,0%
<b>Total</b>	Recuento	173	165	154	39	531
	% dentro de Edad	32,6%	31,1%	29,0%	7,3%	100,0%

Tabla 26

*Impotencia sentida por los encuestados en función de la edad*

Edad		Sí	No	Total
<b>Entre 13 y 19 años</b>	Recuento	62	14	76
	% dentro de Edad	81,6%	18,4%	100,0%
<b>Entre 20 y 39 años</b>	Recuento	263	42	305
	% dentro de Edad	86,2%	13,8%	100,0%
<b>Entre 40 y 64 años</b>	Recuento	130	13	143
	% dentro de Edad	90,9%	9,1%	100,0%
<b>Más de 65 años</b>	Recuento	6	1	7
	% dentro de Edad	85,7%	14,3%	100,0%
<b>Total</b>	Recuento	461	70	531
	% dentro de Edad	86,8%	13,2%	100,0%

Un 57,6% de los hombres manifestaron tener una visión positiva del futuro mayor que las mujeres (39,1%), siendo los adolescentes, entre 13 y 19 años, con un 51,3% el grupo de encuestados que presentaba una mayor visión positiva hacia el futuro.

Tabla 27

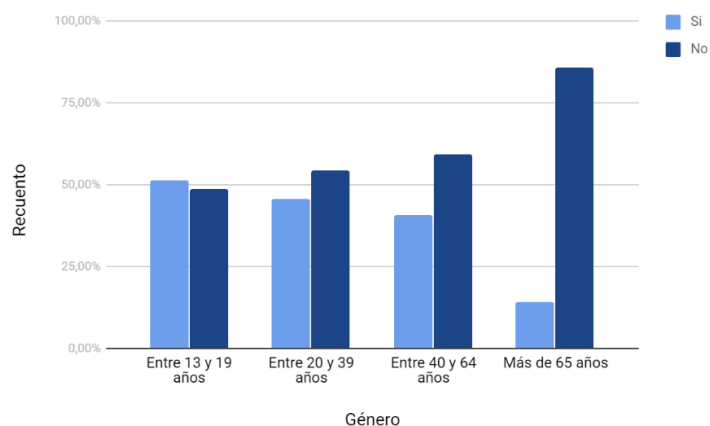
*Visión positiva del futuro en función del género*

Género		Sí	No	Total
<b>Hombre</b>	Recuento	91	67	158
	% dentro de Género	57,6%	42,4%	100,0%
<b>Mujer</b>	Recuento	146	227	373
	% dentro de Género	39,1%	60,9%	100,0%
<b>Total</b>	Recuento	237	294	531
	% dentro de Género	44,6%	55,4%	100,0%



Figura 9

*Visión positiva del futuro en función de la edad*



Ambos géneros manifestaron sentir la necesidad de salir de casa casi todos los días, siendo el porcentaje de las mujeres (35,4%) superior al de los hombres (31%). El grupo de entre 13 y 19 años fue el que mayor porcentaje de necesidad manifestó (82,9%), seguido del de 20 a 39 años (75,7%).

Tabla 28

*Necesidad de salir de casa en función del género*

Género		Todos los días	Casi todos los días	Rara vez	No la he sentido	Total
<b>Hombre</b>	Recuento	46	49	40	23	158
	% dentro de Género	29,1%	31,0%	25,3%	14,6%	100,0%
<b>Mujer</b>	Recuento	65	132	113	63	373
	% dentro de Género	17,4%	35,4%	30,3%	16,9%	100,0%
<b>Total</b>	Recuento	111	181	153	86	531
	% dentro de Género	20,9%	34,1%	28,8%	16,2%	100,0%

Tabla 29

*Necesidad de salir de casa en función de la edad*

Edad	Sí	No	Total	
<b>Entre 13 y 19 años</b>	Recuento	63	13	76
	% dentro de Edad	82,9%	17,1%	100,0%
<b>Entre 20 y 39 años</b>	Recuento	231	74	305
	% dentro de Edad	75,7%	24,3%	100,0%
<b>Entre 40 y 64 años</b>	Recuento	80	63	143
	% dentro de Edad	55,9%	44,1%	100,0%
<b>Más de 65 años</b>	Recuento	2	5	7
	% dentro de Edad	28,6%	71,4%	100,0%
<b>Total</b>	Recuento	376	155	531
	% dentro de Edad	70,8%	29,2%	100,0%

Las mujeres a diferencia de los hombres, manifestaron en mayor porcentaje no sentirse tranquilas al salir de casa (50,4%), tener más pensamientos negativos al regresar del tipo "puedo estar contagiada" (40,8%), y sentir gran necesidad por desinfectar todo lo que procedía del exterior (64,6%). Sin embargo, al llegar a casa, disminuía sus niveles de nerviosismo, manifestando en mayor porcentaje no sentirse nerviosas (39,7%).

Figura 10

*Tranquilidad al salir de casa*

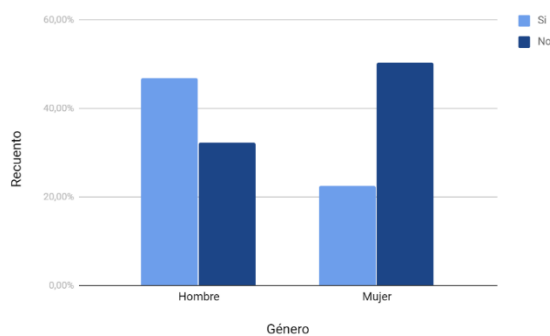


Figura 11

*Pensamientos negativos al llegar a casa*

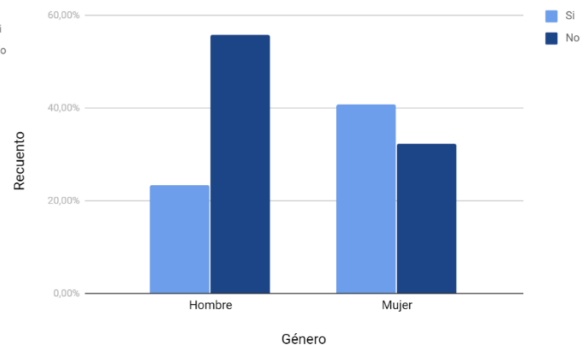


Figura 12

*Necesidad de desinfectar todo*

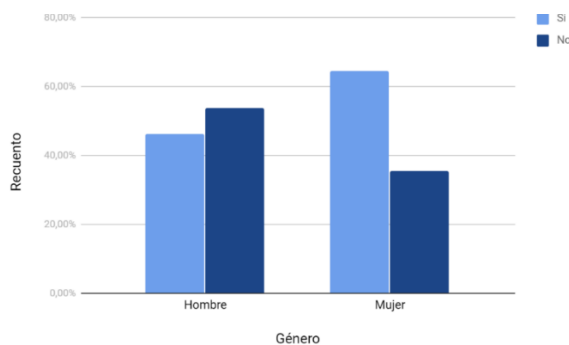
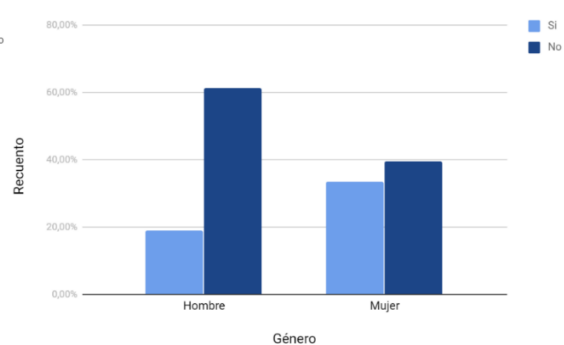


Figura 13

*Nerviosismo al llegar a casa*



#### **4. Discusión y conclusiones**

Partiendo de las hipótesis iniciales de la investigación sobre la existencia de estresores durante la cuarentena, así como la manifestación de sintomatología ansiosa, se elaboró un cuestionario para sondear a la población y conocer cómo se estaba viviendo y afrontando el confinamiento. En dicho cuestionario participaron un total de 531 personas, de las cuales 158 eran hombres y 373 eran mujeres.

La base de la investigación se halla en un estudio llevado a cabo por Brooks et al. (2020) donde se investigó el impacto psicológico de la cuarentena y se halló que esta puede tener consecuencias tanto a corto como a largo plazo.

En primer lugar, se analizó la duración de la cuarentena, y se halló que a las mujeres les agobiaba en mayor medida que a los hombres, que se continuara alargando el estado de alarma, siendo el rango de edad que manifestó sentirlo en un mayor porcentaje el de entre 40 y 64 años.

Asimismo, las mujeres manifestaron una mayor preocupación que los hombres sobre las consecuencias a nivel de salud que podía llegar a tener la pandemia. Fue a los participantes de más de 65 años, a los que más preocuparon las consecuencias, seguidos de los de 40 a 64 años.

En lo que respecta al miedo al contagio, las mujeres presentaron un mayor porcentaje de miedo que los hombres a que le pasara algo a algún amigo, vecino o familiar, manifestando los hombres mayor porcentaje de no sentir miedo al propio contagio. Los encuestados de más de 65 años y de entre 40 y 64 años fueron respectivamente, los que manifestaron mayor porcentajes de miedo, tanto al contagio de los otros como al propio. Aquí, cabe destacar que el grupo de entre 13 y 19 años fue el que menor porcentaje de miedo manifestó.

Por otro lado, los hombres manifestaron aburrirse en mayor medida que las mujeres, siendo los adolescentes el grupo de edad que más se aburrió.

En cuanto a la búsqueda de información, las mujeres buscaban con mayor frecuencia que los hombres, haciéndolo una vez al día, todo los días. Este dato resulta un tanto irónico pues, a su vez, las mujeres fueron las que manifestaron sentir mayor agobio

al recibir constantemente información sobre el avance del virus. Los encuestados mayores de 65 años resultaron ser los que mayor porcentaje de búsqueda de información y agobio manifestaron, encontrándose por debajo el rango de entre 40 y 64 años.

Atendiendo a las consecuencias económicas que podía tener la pandemia, se halló que a las mujeres les preocupaba dicha cuestión en mayor porcentaje que a los hombres, siendo los participantes de entre 13 y 19 años y los de entre 40 y 69 años a los que más preocupó.

En lo que respecta a la manifestación de sintomatología ansiosa, en primer lugar, cabe destacar que durante la cuarentena, 3 mujeres y 8 hombres tuvieron que acudir a su médico porque se sentían muy ansiosos/as, encontrándose la edad de dichas personas entre los 20 y 39 años y los 40 y los 64 años. Asimismo, 25 hombres y 148 mujeres manifestaron haber sentido una opresión en el pecho, encontrándose el mayor porcentaje de casos entre los 40 y 64 años.

Además de ello, los participantes manifestaron sentir incertidumbre constantemente por no saber qué iba a pasar, así como impotencia por la situación que los rodeaba, siendo las mujeres las que mayores porcentajes presentaron. Así, los participantes de más de 65 años y los de entre 40 y 64 años, fueron los que mostraron un mayor grado de incertidumbre, mientras que los de entre 40 y 64 años y los de entre 20 y 39 años, fueron los que manifestaron mayor porcentaje de impotencia.

Siguiendo en la misma línea, las mujeres sintieron en mayor porcentaje que los hombres la necesidad de salir de casa, siendo el grupo de entre 13 y 19 años el que mayor porcentaje de necesidad manifestó, seguido del grupo de 20 a 39 años. Sin embargo, a pesar de sentir dicha necesidad, las mujeres manifestaron en mayor porcentaje no sentirse tranquilas al salir de casa, tener pensamientos negativos al regresar del tipo "puedo estar contagiada", y sentir gran necesidad por desinfectar todo lo que procedía del exterior, bajando sus niveles de nerviosismo al llegar a casa.

Así pues, la duración de la cuarentena, el miedo a la infección, la búsqueda constante de información, el aburrimiento y la preocupación por las finanzas han pasado a formar parte del día a día de los ciudadanos, pudiendo todo ello desembocar en problemas de salud mental, como es la manifestación de sintomatología ansiosa.

## Bibliografía

- Ayuso, J. L. (1988). *Trastornos de angustia*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Barbisch D, Koenig KL, Shih FY., (2015). Is there a case for quarantine? Perspectives from SARS to Ebola. *Disaster medicine and public health preparedness*, (9), 547-553,
- Bulbena, A. (1986). Psicopatología de la psicomotricidad. In J. Vallejo (Ed.), *Introducción a la psicopatología y la psiquiatría* (pp. 236-255). Barcelona: Salvat.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., y Rubin, G. J., (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, (395), 912-920.
- Domínguez Trejo, B. y Olvera López, Y. (2020). *Coronavirus. Hacer frente al Aislamiento*. Ciencia UNAM (Universidad Nacional Autónoma de México) Recuperado de <http://ciencia.unam.mx/leer/993/coronavirus-hacer-frente-al-aislamiento> el 22 de mayo de 2020.
- García, J. (2020). *Aspectos de salud mental de la epidemia por Coronavirus*. Saludando Recuperado de <https://saludando.medicinaudea.co/index.php/salud-mental/item/78-aspectos-de-salud-mental-de-la-epidemia-por-coronavirus> el 21 de junio de 2020.
- González, V. (2020). Los efectos psicológicos del aislamiento social. *Muy interesante*.
- Miles, S.H. (2015). Kaci Hickox: Public Health and the Politics of Fear. *The American Journal of Bioethics*, (15), 17-19.
- Sierra, J.C., Ortega, V., Zubeidat, I., (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Mal-estar E Subjetividades*, (3), 10-59.
- Trilla, A. (2020). Un mundo, una salud: la epidemia por el nuevo coronavirus COVID-19. *Elsevier Public Health Emergency Collection*, (154), 175-177.
- Valenzuela, M.T. (2020). Coronavirus: un desafío global. *ARS MEDICA*, (45).

## 5. Anexos

### 5.1. Anexo 1: Cuestionario

# COVID-19

Mi nombre es Melania Fuentes, soy alumna de 4º de Psicología de La Universidad de La Laguna y estoy realizando una investigación para mi TFG centrada en la situación actual de confinamiento por el COVID-19. Para ello le pido su colaboración.

Le recuerdo que su participación es totalmente anónima y los datos recogidos serán utilizados exclusivamente con fines académicos. Es por ello que le pido que conteste a todas las preguntas presentadas con sinceridad.

No olvide darle a "enviar" tras finalizar el formulario.

¡MUCHÍSIMAS GRACIAS!

\*Obligatorio

Datos demográficos

Por favor, responda a las preguntas que se le presentan a continuación.

1. Género \*

- Hombre  
 Mujer  
 Otro:

2. Edad \*

- Entre 13 y 19 años  
 Entre 20 y 39 años  
 Entre 40 y 64 años  
 Más de 65 años

3. Estado Civil \*

- Soltero/a  
 Con pareja  
 Casado/a  
 Divorciado/a  
 Viudo/a  
 Otro:

4. Nivel de estudios \*

- Estudios primarios  
 ESO  
 Bachillerato  
 Formación profesional básica  
 Ciclo medio  
 Ciclo superior  
 Estudios universitarios  
 Sin estudios  
 Otro:

5. Ocupación (antes del confinamiento) \*

- Estudiante  
 Empleado/a  
 Desempleado/a  
 Autónomo/a  
 Jubilado/a  
 Otro:

6. Actualmente, durante el confinamiento ¿usted tiene que trabajar? \*

- Sí, trabajo desde casa
- Sí, trabajo fuera de casa
- No, no trabajo

En casa

Por favor, lea atentamente las siguientes preguntas y responda con total sinceridad

7. ¿Desde qué día permanece confinado/a en casa? \*

\_\_\_\_\_.  
*Ejemplo: 7 de enero del 2019*

8. ¿Cuántas personas permanecen en casa confinadas contando con usted? \*

- Vivo solo/a
- 2
- 3
- 4
- 5
- Más de 5

9. ¿Qué relación tiene con la/s persona/s que permanece confinado/a? \*

- Familia
- Pareja
- Amigo/a
- Vivo solo/a
- Otro:

10. ¿Dónde permanece confinado/a? \*

- En un piso de pocos metros
- En un piso amplio
- En una casa pequeña
- En una casa grande

11. ¿El domicilio en el que se encuentra confinado/a presenta alguno de los siguientes espacios? (puede marcar más de una opción) \*
- Terraza
  - Patio
  - Jardín
  - Azotea
  - Balcón
  - Huerta
  - No tengo ninguno de los espacios
12. Durante el confinamiento, ¿sale de casa? \*
- Sí
  - No
13. Si sale de casa, ¿con qué frecuencia lo hace? \*
- Todos los días
  - Casi todos los días
  - 1 o 2 veces por semana
  - No he salido de casa
14. Cuando sale de casa, ¿por qué motivo lo hace? \*
- Para ir a comprar al supermercado
  - Para ir a comprar a la farmacia
  - Para pasear al perro
  - Para ir al banco
  - Para visitar a un familiar
  - Para ir a trabajar
  - No he salido de casa
  - Otro:
15. ¿Se siente tranquilo/a cuando sale de casa? \*
- Sí
  - No
  - No he salido de casa
16. ¿Suele tener pensamientos negativos cuando regresa, del tipo "puedo estar contagiado/a"? \*
- Sí
  - No
  - No he salido de casa



17. Al llegar a casa, ¿siente una gran necesidad de desinfectar todo lo que procede del exterior? \* *Marca solo un óvalo.*
- Sí
- No
18. ¿Se siente nervioso/a al llegar a casa? \*
- Sí
- No
- No he salido de casa
19. ¿Qué suele hacer para pasar mejor el confinamiento? \*
- Ver series
- Ver películas
- Leer
- Limpiar
- Ordenar
- Hacer deporte
- Cocinar
- Estudiar
- Jugar a videojuegos (Play, Xbox, PSP, Nintendo, pc, etc.)
- Jugar a juegos de mesa
- Hacer videollamadas
20. Por lo general, ¿se siente aburrido/a? \*
- Sí
- No
21. ¿Con qué velocidad se le están pasando el tiempo estos días confinado/a en casa? \*
- Muy lento
- Lento
- Normal
- Rápido
- Muy rápido
22. ¿Siente la necesidad de salir de casa? \*
- Sí
- No

23. ¿Con qué frecuencia siente esa necesidad? \*
- Todos los días
- Casi todos los días
- Rara vez
- No la he sentido
24. Por lo general, ¿le agobia permanecer en casa? \*
- Sí, constantemente
- Sí, en ocasiones
- Sí, a veces
- No, no me agobia permanecer en casa
25. ¿Siente incertidumbre por no saber lo que va a pasar? \*
- Sí, constantemente
- Sí, en ocasiones
- Sí, a veces
- No, no siento incertidumbre
26. ¿Le preocupa las consecuencias a nivel de salud que pueda tener la pandemia? \*
- Mucho
- Bastante
- Un poco
- Nada
27. ¿Le preocupa las consecuencias económicas que pueda tener la pandemia? \*
- Sí
- No
28. ¿Tiene cerca alguna persona vulnerable? \*
- Sí
- No
29. ¿Siente miedo de que le pase algo a algún familiar, amigo o vecino? \*
- Sí
- No
30. ¿Conoce alguna persona contagiada? \*
- Sí
- No

31. ¿Qué sintió al enterarse de que una persona conocida está contagiada?  
(puede seleccionar más de una opción) \*

- Miedo
- Tristeza
- Nerviosismo
- Incertidumbre
- Pánico
- No conozco a nadie que esté contagiado

32. ¿Tiene miedo de contagiarse usted? \*

- Sí
- No

33. ¿Siente impotencia ante esta situación que nos rodea? \*

- Sí
- No

34. ¿Siente o ha sentido durante estos días de confinamiento una opresión en el pecho? \*

- Sí
- No

35. ¿Siente que el confinamiento está afectando a su salud? \*

- Sí
- No

36. ¿Cree que el confinamiento le está afectando en alguna de las siguientes áreas?  
(puede marcar más de una opción) \*

- Sueño
- Descanso
- Alimentación
- Sedentarismo
- Salud mental

37. Ahora mismo, ¿tiene una visión positiva del futuro? \*

- Sí
- No

38. ¿Cómo se imagina dentro de 3 meses? (puede seleccionar más de una opción) \*

- Trabajando
- Desempleado/a
- Viajando
- En casa
- Saliendo de fiesta todos los fines de semana
- En un concierto
- En la playa
- En un hotel
- Orládome
- Comiendo con familiares y amigos
- Visitando a mis abuelos todas las semanas
- Estudiando
- Realizando actividades al aire libre

39. ¿Cree que el confinamiento tendrá consecuencias negativas en su futuro próximo? \*

- Sí, muchas consecuencias negativas
- Sí, bastantes consecuencias negativas
- Sí, pocas consecuencias negativas
- No, ninguna consecuencia negativa

#### Información

Por favor, lea atentamente las siguientes preguntas y responda con total sinceridad

40. ¿Se mantiene informado/a sobre la actualidad del virus? \*

- Si
- No

41. ¿Con qué frecuencia busca información sobre el avance del virus? \*

- Varias veces al día, todos los días
- Una vez al día, todos los días
- Casi todos los días
- Una o dos veces por semana
- No busco información

42. ¿En qué medios ve información sobre el virus? (puede seleccionar más de una opción) \*
- Televisión
  - Radio
  - Internet
  - Redes sociales oficiales del ministerio
  - Redes sociales en general
43. ¿Le agobia recibir constantemente información sobre el COVID-19? \*
- Sí
  - No
44. Cuando lee o escucha alguna noticia sobre el virus y su avance, ¿qué siente? (puede marcar más de una opción) \*
- Pánico
  - Miedo
  - Rabia
  - Frustración
  - Tristeza
  - Nerviosismo
  - Incertidumbre
  - Alegría
  - Esperanza
  - Tranquilidad
45. ¿Ha sentido en algún momento alguno de los siguientes síntomas? (puede marcar más de una opción) \*
- Dolor de garganta
  - Fiebre
  - Dolor de cabeza
  - Tos
  - Dificultad para respirar
  - No he sentido ninguno de esos síntomas
46. ¿Le agobia pensar que se pueda seguir alargando el estado de alarma? \*
- Sí
  - No
47. ¿En qué medida le agobiaría que se alargara más el estado de alarma? \*
- Mucho
  - Bastante
  - Algo
  - Poco
  - Nada

AC

Por favor, lea atentamente las siguientes preguntas y responda con total sinceridad

48. ¿Durante esta situación ha tenido que acudir a su médico porque se sentía muy ansioso/a? \*

Sí

No

49. ¿Antes del confinamiento ha necesitado tratamiento farmacológico y/o psicológico para afrontar un estado de ansiedad? \* *Marca solo un óvalo.*

Sí

No

¡¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!!

Por favor, no olvide darle a 'enviar'