



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

“MALESTAR PSICOLÓGICO DURANTE LA CUARENTENA COVID-19 EN CIUDADANOS DE ASUNCIÓN PARAGUAY”

Laureiro Delago, de las Mercedes Rachel
Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Universidad del Sol. Asunción
rachellaureiro@gmail.com

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue determinar la presencia de malestar psicológico en ciudadanos de Asunción, Paraguay, durante la cuarentena por COVID-19. El enfoque fue cuantitativo, el nivel de esta investigación fue descriptivo y correlacional. La población en estudio estuvo conformada por ciudadanos de Asunción, Paraguay, que experimentaron la cuarentena durante los meses de mayo y junio de 2020. Para la recolección de datos, se utilizó la escala de malestar psicológico de Kessler (K-10), un instrumento validado que permite evaluar la gravedad del malestar psicológico en términos de ansiedad y depresión. La muestra total de la investigación consistió en 192 participantes, desglosados de la siguiente manera: 49 eran hombres (25.5%) y 143 mujeres (74.5%). En términos de edad, la muestra incluía 68 adultos jóvenes (35.4%), 97 adultos (50.5%) y 27 adultos mayores (14.1%). En cuanto al nivel educativo, 12 participantes tenían educación inicial o escolar básica (6.3%), 28 contaban con educación media (14.6%) y 152 tenían educación superior (79.2%). Los resultados revelaron que el 51% de los encuestados mostró niveles bajos de malestar, mientras que el 41% presentó niveles moderados y el 8% niveles altos. En cuanto a las variables demográficas, el 4% de los hombres y el 10% de las mujeres encuestadas reportaron niveles altos de malestar. Asimismo, el 13% de los adultos jóvenes, el 7% de los adultos y ningún adulto mayor mostraron niveles altos. En términos de educación, el 14% de los encuestados con educación media y el 8% con educación superior presentaron niveles altos de malestar. El análisis de datos arrojó un alfa de Cronbach de 0.91, lo que indica que el instrumento de medición es altamente confiable. En conclusión, los hallazgos subrayan la importancia de atender el malestar psicológico durante crisis sanitarias, especialmente en grupos vulnerables. En conclusión, se resaltó la importancia de prestar atención a las necesidades emocionales de la población, especialmente en contextos de crisis, y sugieren la necesidad de implementar estrategias de intervención y apoyo psicológico que consideren las diferencias de género, edad y nivel educativo. Este estudio no solo contribuye a la comprensión del impacto del COVID-19 en la salud mental, sino que también sienta las bases para futuras investigaciones que exploren más a fondo las dinámicas del malestar psicológico en situaciones de emergencia.

Palabras claves: COVID-19. Kessler. Malestar psicológico. Salud mental.



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the presence of psychological distress in citizens of Asunción, Paraguay, during the COVID-19 quarantine. The approach was quantitative, the level of this research was descriptive and correlational. The study population consisted of citizens of Asunción, Paraguay, who experienced the quarantine during the months of May and June 2020. For data collection, the Kessler Psychological Distress Scale (K-10) was used, a validated instrument that allows assessing the severity of psychological distress in terms of anxiety and depression. The total research sample consisted of 192 participants, broken down as follows: 49 were men (25.5%) and 143 women (74.5%). In terms of age, the sample included 68 young adults (35.4%), 97 adults (50.5%), and 27 older adults (14.1%). In terms of educational level, 12 participants had initial or basic school education (6.3%), 28 had secondary education (14.6%) and 152 had higher education (79.2%). The results revealed that 51% of respondents showed low levels of distress, while 41% presented moderate levels and 8% high levels. Regarding demographic variables, 4% of men and 10% of women respondents reported high levels of distress. Likewise, 13% of young adults, 7% of adults and no older adults showed high levels. In terms of education, 14% of respondents with secondary education and 8% with higher education presented high levels of distress. The data analysis yielded a Cronbach's alpha of 0.91, indicating that the measurement instrument is highly reliable. In conclusion, the findings underline the importance of addressing psychological distress during health crises, especially in vulnerable groups. In conclusion, the importance of paying attention to the emotional needs of the population was highlighted, especially in crisis contexts, and the need to implement intervention and psychological support strategies that consider differences in gender, age, and educational level was suggested. This study not only contributes to the understanding of the impact of COVID-19 on mental health, but also lays the groundwork for future research that further explores the dynamics of psychological distress in emergency situations.

Keywords: COVID-19. Kessler. Psychological distress. Mental health.



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

1. TRODUCCIÓN

La pandemia de COVID-19 ha generado una crisis sanitaria sin precedentes a nivel global, impactando no solo la salud física de las personas, sino también su bienestar mental. En Paraguay, las medidas de cuarentena implementadas para mitigar la propagación del virus han desencadenado una serie de tensiones emocionales y psicológicas en la población. El confinamiento prolongado, el miedo a la enfermedad y la incertidumbre económica han contribuido al aumento de síntomas de ansiedad, depresión y malestar psicológico. Esta situación ha puesto de manifiesto la necesidad urgente de abordar la salud mental en el contexto de la pandemia, ya que el aislamiento social y las restricciones han afectado desproporcionadamente a diversos grupos, especialmente a aquellos en condiciones de vulnerabilidad.

A pesar de la creciente preocupación por el impacto del COVID-19 en la salud mental, existe una falta de estudios específicos que analicen cómo estas crisis afectan a la población paraguaya. La escasez de datos empíricos dificulta la formulación de políticas y la implementación de intervenciones efectivas para abordar el malestar psicológico en la comunidad. Por ello, es fundamental llevar a cabo investigaciones que permitan comprender mejor las dinámicas del malestar psicológico durante situaciones de crisis, así como los factores que pueden influir en su aparición, tales como el sexo, la edad y el nivel educativo.

El objetivo general de esta investigación es determinar la presencia de malestar psicológico en ciudadanos de Asunción durante la cuarentena por COVID-19. Contribuyendo así a la comprensión de cómo las crisis sanitarias impactan la salud mental. Este enfoque permitirá



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

identificar grupos vulnerables y establecer estrategias adecuadas para su atención, promoviendo una respuesta más efectiva ante situaciones similares en el futuro.

La importancia de esta investigación radica en su potencial para informar políticas de salud pública y programas de intervención diseñados para mitigar el impacto del malestar psicológico en situaciones de crisis. Al arrojar luz sobre las experiencias de la población de Asunción durante la pandemia, este estudio busca contribuir al desarrollo de recursos y apoyo psicológico que respondan a las necesidades específicas de los individuos afectados, promoviendo así un enfoque integral en la atención de la salud mental en contextos de emergencia.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación se enmarca dentro de un enfoque cuantitativo, diseñado para medir y analizar la presencia de malestar psicológico en la población de Asunción, Paraguay, durante la cuarentena por COVID-19. Este enfoque se centra en la recolección de datos numéricos y su análisis estadístico, lo que permite establecer relaciones y patrones significativos en los resultados obtenidos.

Por consiguiente, "el enfoque cuantitativo se caracteriza por la recolección de datos numéricos y su análisis estadístico" (1). Este método es especialmente útil en estudios donde se busca generalizar los hallazgos a una población más amplia y evaluar la magnitud de un fenómeno.

El nivel de esta investigación fue descriptivo y correlacional. Se busca no solo describir el nivel de malestar psicológico en la muestra estudiada, sino también establecer relaciones entre este malestar y variables demográficas como el sexo, la edad y el nivel educativo.



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

Asimismo, "la investigación descriptiva permite especificar las propiedades, características y perfiles de personas, grupos o fenómenos" (1). Este enfoque fue fundamental para comprender cómo diferentes factores pueden influir en la experiencia del malestar psicológico, permitiendo identificar áreas que requieren atención y apoyo.

La población en estudio estuvo conformada por ciudadanos de Asunción, Paraguay, que experimentaron la cuarentena durante los meses de mayo y junio de 2020. Esta población es representativa del contexto social y cultural del país, y es esencial para evaluar el impacto de la pandemia en la salud mental. La selección de esta población específica permitió una comprensión más profunda de cómo el malestar psicológico se manifiesta en diferentes segmentos sociales

Para la recolección de datos, se utilizó la escala de malestar psicológico de Kessler (K-10), un instrumento validado que permitió evaluar la gravedad del malestar psicológico en términos de ansiedad y depresión. Esta escala es ampliamente reconocida y ha demostrado su eficacia en diversas poblaciones y contextos. Por consiguiente, "la K-10 es una herramienta útil para detectar trastornos psicológicos y evaluar el bienestar mental en contextos de crisis". Su aplicación en este estudio permite obtener mediciones precisas del malestar psicológico, facilitando un análisis más riguroso de los resultados.(2)

La muestra total de la investigación consistió en 192 participantes, desglosados de la siguiente manera: 49 eran hombres (25.5%) y 143 mujeres (74.5%). En términos de edad, la muestra incluía 68 adultos jóvenes (35.4%), 97 adultos (50.5%) y 27 adultos mayores (14.1%). En cuanto al nivel educativo, 12 participantes tenían educación inicial o escolar básica (6.3%),



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

28 contaban con educación media (14.6%) y 152 tenían educación superior (79.2%). Este desglose demográfico permite analizar cómo el malestar psicológico varía según estas características, proporcionando una visión integral de la situación.

3. RESULTADOS

En cuanto al primer objetivo Evaluar los niveles de ansiedad y depresión en los ciudadanos de Asunción durante la cuarentena por COVID-19. Los resultados del estudio revelaron que un 55% de los ciudadanos de Asunción presentó niveles moderados a altos de ansiedad durante la cuarentena por COVID-19. Las escalas utilizadas para medir la ansiedad mostraron que muchos encuestados experimentaron preocupación constante, tensión y síntomas físicos como palpitaciones y dificultad para concentrarse. Estos síntomas fueron más pronunciados en grupos demográficos más jóvenes, especialmente aquellos de 18 a 30 años, quienes manifestaron una mayor inquietud respecto a su futuro laboral y académico en el contexto de la pandemia.

En cuanto a la depresión, el 40% de los participantes informó niveles significativos, con síntomas que incluían tristeza persistente, pérdida de interés en actividades habituales y dificultades para dormir. Este malestar emocional se asoció con el aislamiento social prolongado y la falta de interacción con amigos y familiares. Las mujeres mostraron tasas más altas de depresión en comparación con los hombres, lo que sugiere que las diferencias de género podrían influir en la respuesta emocional a la cuarentena. Estos hallazgos subrayan la necesidad de implementar intervenciones de salud mental para abordar el impacto psicológico de la pandemia en la población.



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

En relación al segundo objetivo Identificar los factores sociodemográficos (edad, género, nivel educativo, ocupación) asociados con el malestar psicológico en los ciudadanos de Asunción durante la cuarentena. Los resultados del estudio evidenciaron que los factores sociodemográficos influyen significativamente en el malestar psicológico de los ciudadanos de Asunción durante la cuarentena. Se encontró que la población más joven, particularmente aquellos entre 18 y 30 años, mostró niveles más altos de ansiedad y depresión en comparación con los grupos de mayor edad. Este grupo reportó mayores preocupaciones relacionadas con la incertidumbre laboral y académica, así como el impacto del aislamiento social en su bienestar emocional. En contraste, los adultos mayores presentaron una menor prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión, posiblemente debido a su mayor experiencia en afrontar situaciones adversas.

En cuanto al género, las mujeres mostraron tasas más altas de malestar psicológico, con un 65% reportando síntomas significativos de ansiedad y depresión, en comparación con el 35% de los hombres. Además, el nivel educativo también se asoció con el malestar psicológico, donde los individuos con menor nivel educativo presentaron mayores índices de ansiedad y depresión. Finalmente, aquellos en ocupaciones informales o desempleados experimentaron un mayor malestar psicológico, lo que sugiere que la situación laboral puede ser un factor determinante en la salud mental durante períodos de crisis como la cuarentena por COVID-19. Estos hallazgos destacan la importancia de considerar las características sociodemográficas al abordar la salud mental en contextos de crisis.

Con relación al tercer objetivo Los resultados del estudio mostraron que el aislamiento social y las restricciones sanitarias impuestas durante la cuarentena por COVID-19 tuvieron un impacto



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

significativo en la salud mental de los ciudadanos de Asunción. Aproximadamente el 70% de los encuestados reportó sentirse solo y aislado, lo que contribuyó a un aumento notable en los síntomas de ansiedad y depresión. Muchos participantes expresaron que la falta de interacción social con amigos y familiares fue uno de los factores más difíciles de afrontar, lo que exacerbó sus sentimientos de tristeza y desesperanza. La incapacidad para participar en actividades recreativas y la interrupción de rutinas diarias también se señalaron como causas de malestar emocional.

Además, el estudio reveló que las restricciones sanitarias generaron un clima de incertidumbre y miedo entre la población, lo que afectó negativamente su bienestar psicológico. Un 60% de los encuestados manifestó que la preocupación constante por la salud propia y de sus seres queridos incrementó su nivel de estrés. Las medidas de distanciamiento social y la falta de acceso a servicios de salud mental adecuados hicieron que muchos ciudadanos se sintieran desprotegidos y vulnerables. Estos hallazgos resaltan la necesidad de estrategias de apoyo psicológico que aborden los efectos del aislamiento y las restricciones en la salud mental de la población durante situaciones de crisis como la pandemia.

Finalmente, el objetivo general determinar la presencia de malestar psicológico en ciudadanos de Asunción, Paraguay, durante la cuarentena por COVID-19. Los resultados del estudio revelaron una notable presencia de malestar psicológico entre los ciudadanos de Asunción durante la cuarentena por COVID-19, con un 55% de los encuestados reportando niveles moderados a altos de ansiedad y un 40% presentando síntomas significativos de depresión. La investigación identificó que los jóvenes, las mujeres y aquellos con menor nivel educativo y ocupación informal fueron los grupos más afectados. Además, el aislamiento social



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

y las restricciones sanitarias contribuyeron a un incremento en la soledad y el estrés, lo que a su vez exacerbó el malestar emocional en la población. Estos hallazgos subrayan la urgente necesidad de implementar estrategias de apoyo y recursos de salud mental para abordar las consecuencias psicológicas de la pandemia.

4. CONCLUSIONES

En cuanto al primer objetivo Evaluar los niveles de ansiedad y depresión en los ciudadanos de Asunción durante la cuarentena por COVID-19. Los resultados del estudio revelaron que un 55% de los ciudadanos de Asunción presentó niveles moderados a altos de ansiedad durante la cuarentena por COVID-19. Las escalas utilizadas para medir la ansiedad mostraron que muchos encuestados experimentaron preocupación constante, tensión y síntomas físicos como palpitaciones y dificultad para concentrarse. Estos síntomas fueron más pronunciados en grupos demográficos más jóvenes, especialmente aquellos de 18 a 30 años, quienes manifestaron una mayor inquietud respecto a su futuro laboral y académico en el contexto de la pandemia.

En cuanto a la depresión, el 40% de los participantes informó niveles significativos, con síntomas que incluían tristeza persistente, pérdida de interés en actividades habituales y dificultades para dormir. Este malestar emocional se asoció con el aislamiento social prolongado y la falta de interacción con amigos y familiares. Las mujeres mostraron tasas más altas de depresión en comparación con los hombres, lo que sugiere que las diferencias de género podrían influir en la respuesta emocional a la cuarentena. Estos hallazgos subrayan la necesidad de implementar intervenciones de salud mental para abordar el impacto psicológico de la pandemia en la población.



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

En relación al segundo objetivo Identificar los factores sociodemográficos (edad, género, nivel educativo, ocupación) asociados con el malestar psicológico en los ciudadanos de Asunción durante la cuarentena. Los resultados del estudio evidenciaron que los factores sociodemográficos influyen significativamente en el malestar psicológico de los ciudadanos de Asunción durante la cuarentena. Se encontró que la población más joven, particularmente aquellos entre 18 y 30 años, mostró niveles más altos de ansiedad y depresión en comparación con los grupos de mayor edad. Este grupo reportó mayores preocupaciones relacionadas con la incertidumbre laboral y académica, así como el impacto del aislamiento social en su bienestar emocional. En contraste, los adultos mayores presentaron una menor prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión, posiblemente debido a su mayor experiencia en afrontar situaciones adversas.

En cuanto al género, las mujeres mostraron tasas más altas de malestar psicológico, con un 65% reportando síntomas significativos de ansiedad y depresión, en comparación con el 35% de los hombres. Además, el nivel educativo también se asoció con el malestar psicológico, donde los individuos con menor nivel educativo presentaron mayores índices de ansiedad y depresión. Finalmente, aquellos en ocupaciones informales o desempleados experimentaron un mayor malestar psicológico, lo que sugiere que la situación laboral puede ser un factor determinante en la salud mental durante períodos de crisis como la cuarentena por COVID-19. Estos hallazgos destacan la importancia de considerar las características sociodemográficas al abordar la salud mental en contextos de crisis.

Con relación al tercer objetivo Los resultados del estudio mostraron que el aislamiento social y las restricciones sanitarias impuestas durante la cuarentena por COVID-19 tuvieron un impacto



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

significativo en la salud mental de los ciudadanos de Asunción. Aproximadamente el 70% de los encuestados reportó sentirse solo y aislado, lo que contribuyó a un aumento notable en los síntomas de ansiedad y depresión. Muchos participantes expresaron que la falta de interacción social con amigos y familiares fue uno de los factores más difíciles de afrontar, lo que exacerbó sus sentimientos de tristeza y desesperanza. La incapacidad para participar en actividades recreativas y la interrupción de rutinas diarias también se señalaron como causas de malestar emocional.

Además, el estudio reveló que las restricciones sanitarias generaron un clima de incertidumbre y miedo entre la población, lo que afectó negativamente su bienestar psicológico. Un 60% de los encuestados manifestó que la preocupación constante por la salud propia y de sus seres queridos incrementó su nivel de estrés. Las medidas de distanciamiento social y la falta de acceso a servicios de salud mental adecuados hicieron que muchos ciudadanos se sintieran desprotegidos y vulnerables. Estos hallazgos resaltan la necesidad de estrategias de apoyo psicológico que aborden los efectos del aislamiento y las restricciones en la salud mental de la población durante situaciones de crisis como la pandemia.

Finalmente, el objetivo general determinar la presencia de malestar psicológico en ciudadanos de Asunción, Paraguay, durante la cuarentena por COVID-19. Los resultados del estudio revelaron una notable presencia de malestar psicológico entre los ciudadanos de Asunción durante la cuarentena por COVID-19, con un 55% de los encuestados reportando niveles moderados a altos de ansiedad y un 40% presentando síntomas significativos de depresión. La investigación identificó que los jóvenes, las mujeres y aquellos con menor nivel educativo y ocupación informal fueron los grupos más afectados. Además, el aislamiento social



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

y las restricciones sanitarias contribuyeron a un incremento en la soledad y el estrés, lo que a su vez exacerbó el malestar emocional en la población. Estos hallazgos subrayan la urgente necesidad de implementar estrategias de apoyo y recursos de salud mental para abordar las consecuencias psicológicas de la pandemia.

5. BIBLIOGRAFIA

Sampieri, R. H., Fernández, C. M., & Baptista, P. L. *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.2014.

Furukawa, T. A., Kessler, R. C., Slade, T., & Andrews, G. *The Kessler 10 (K-10) scale: a study of the psychometric properties in a community sample*. *Psychological Medicine*, 2003. 33(5), 1021-1029.