



FENOMENOLOGÍA

Experiencias de afrontamiento psicosocial en el contexto de aislamiento social obligatorio, en jefes de familia de Lima Metropolitana

Experiences of psychosocial coping in the context of compulsory social isolation, in family heads of Metropolitan Lima

Experiências de enfrentamento psicossocial no contexto do isolamento social obrigatório, em chefes de família da região metropolitana de Lima

Eli Malvaceda-Espinoza^{1*}, Sascha Reinstein-Romero², Marbet Segovia-Roque³, Solanghe Sayán-Cortéz⁴, Karla Castillejo-Rodríguez⁵, Carlos Arenas Iparraguirre⁶

¹ Doctor en Psicología, Universidad San Ignacio de Loyola, Perú; Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9506-4741>; correo electrónico: emalvaceda@usil.edu.pe

² Bachiller en Psicología, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú; Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2393-057X>; correo electrónico: sascha.reinstein@unmsm.edu.pe

³ Bachiller en Psicología, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú; Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4031-7294>; correo electrónico: marbet.segovia@unmsm.edu.pe;

⁴ Bachiller en Psicología, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú; Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0209-3226>; correo electrónico: olanghe.sayan@unmsm.edu.pe

⁵ Licenciada en Psicología, Universidad San Ignacio de Loyola, Perú; Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9959-2864>; correo electrónico: karlacastillejorodriguez@gmail.com

⁶ Doctor en Psicología, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú; Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-8342-2422>; correo electrónico: carenasi@unmsm.edu.pe

* Correspondencia: Av. Intihuatana N° 818, Surquillo, Lima-Perú, Código postal: 15038

Cómo citar este artículo: Malvaceda-Espinoza, E., Reinstein-Romero, S., Segovia-Roque, M., Sayán-Cortez, S., Castillejo-Rodríguez, K., & Arenas-Iparraguirre, C. (2022). Experiencias de afrontamiento psicosocial en el contexto de aislamiento social obligatorio, en jefes de familia de Lima Metropolitana. *Cultura de los Cuidados* (Edición digital), 26(64). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2022.64.02>

Received: 12/04/2022

Accepted: 23/08/2022



Copyright: © 2022. Remitido por los autores para publicación en acceso abierto bajo los términos y condiciones de Creative Commons Attribution (CC/BY) license.

Abstract: This research seeks to analyze the experiences of psychosocial coping in the context of Obligatory Social Isolation, brought about by COVID-19, in heads of families of Metropolitan Lima, Peru. In order to do this, we developed a qualitative research with a phenomenological design; semi-structured interviews were carried out with 17 participants, heads of their families, from districts with high and low income. The results show that, on the one hand, participants experience styles focused on the problem, which encompass active coping, planning, restructuring their activities and routines, as well as displacement and change of priorities. On the other hand, we have the styles centered on emotions, such as acceptance and agency, search for emotional support, positive reinterpretation and the release of emotions. Likewise, there are differences in the ways in which people cope, both regarding their belonging to districts with higher or lower income, or in relation to whether they are men, women or non-binary people. We conclude that the coping experiences vary according to the different socioeconomic and gender characteristics of the participants, requiring an intersectional perspective in the analysis.

Keywords: Coping; compulsory social isolation; COVID-19; phenomenology; heads of families.



Resumen: La presente investigación busca analizar las experiencias de afrontamiento psicosocial en el contexto de Aislamiento Social Obligatorio, producto del COVID-19, en jefes de familia de Lima metropolitana. Para ello se realizó una investigación cualitativa de diseño fenomenológico, así se realizaron entrevistas semiestructuradas en profundidad a 17 participantes, quienes son jefes de familia, provenientes de distritos con altos y bajos ingresos económicos. Los resultados evidencian que se experimentan, por un lado, los estilos centrados en el problema, desde el cual se refiere el afrontamiento activo, la planificación, la reestructuración de actividades y rutinas, así como el desplazamiento y cambio de prioridades. De otro lado, se encuentran los estilos centrados en las emociones, tales como la aceptación y agencia, la búsqueda de apoyo emocional, la reinterpretación positiva y la liberación de emociones. Asimismo, existen diferencias en la experimentación del afrontamiento, ya sea por la pertenencia a distritos con mayores o menores ingresos económicos, o con relación a si se trata de hombres, mujeres o personas de género no binario. Se concluye que las experiencias de afrontamiento varían de acuerdo con las diferentes características socioeconómicas y de género de los participantes, siendo necesaria una mirada interseccional en el análisis.

Palabras clave: Afrontamiento; aislamiento social obligatorio; COVID-19; fenomenología; jefes de familia.

Resumo: Esta pesquisa busca analisar as experiências de enfrentamento psicosocial no contexto do Isolamento Social Obrigatório, produto do COVID-19, em chefes de família na região metropolitana de Lima. Para isso, foi realizada uma pesquisa qualitativa de delineamento fenomenológico, para isso foram realizadas entrevistas semiestruturadas em profundidade com 17 participantes, chefes de família, de bairros de alta e baixa renda. Os resultados mostram que, por um lado, são vivenciados estilos voltados para o problema, dos quais se referem o enfrentamento ativo e o planejamento. Por outro lado, existem os estilos centrados nas emoções, como as estratégias de busca de apoio, aceitação, reinterpretção positiva e liberação de emoções. Por fim, expressa-se o estilo de evitação, a partir do qual se evidencia a omissão de atividades e a supressão de objetivos. Conclui-se que as experiências de enfrentamento variam de acordo com as diferentes características dos participantes, exigindo um olhar intersetorial na análise.

Palavras-chave: Enfrentamento; isolamento social obrigatório; COVID-19; fenomenologia; chefes de família.

INTRODUCCIÓN

La situación de pandemia producida por el coronavirus (COVID-19), ha cobrado la vida de más de 2.5 millones de personas en el mundo (World Health Organization, 2021a). En Perú se cuenta con más de un millón de casos confirmados y 195 973 fallecidos (World Health Organization, 2021b). Desde el inicio de la pandemia se tomaron acciones de carácter nacional, una de ellas fue la declaratoria de Estado de emergencia y el Aislamiento



Social Obligatorio (ASO), cuyo no acatamiento conduce a la aplicación de sanciones económicas y/o judiciales (Presidencia del Consejo de Ministros, 2020).

Esta situación llevó a que más personas se dediquen al cuidado de su hogar, habiéndose incrementado dicha percepción en los hombres; sin embargo, son las mujeres las que continuaron destinando más tiempo a estas labores. Asimismo, tanto hombres como mujeres señalan que en este periodo han aumentado sus episodios de estrés, principalmente relacionados a la incertidumbre sobre la economía de su hogar y a la salud de los miembros de su familia (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [MIMP], 2020).

Diversos estudios evidencian que este aislamiento conlleva a una preocupación cada vez mayor por las afectaciones económicas (Cao et al., 2020; Park et al., 2020; Moore & Lucas, 2020) y la posibilidad de contraer la enfermedad (Roy et al., 2020; Moore & Lucas, 2020). Estas condiciones de estrés generan una alta probabilidad de experimentar problemas psicológicos (Al-Rabiaah et al., 2020; Talarowska, Chodkiewicz, Nawrocka, Miniszewska & Biliński, 2020; Wang et al., 2020), tales como ira e irritabilidad (Brooks et al., 2020), angustia y soledad (Cerami et al., 2020), alteraciones en el sueño y sensación de agotamiento (Liu et al., 2020; Rajkumar, 2020; Talarowska et al., 2020), incremento de los síntomas de depresión (Brook et al., 2020; Rajkumar, 2020; Ricci-Cabello et al., 2020; Wang et al., 2020; Ahmed et al., 2020; Dorman et al., 2020), ansiedad (Cao et al., 2020; Rajkumar, 2020; Ricci-Cabello et al., 2020; Roy et al., 2020; Wang et al., 2020; Ahmed et al., 2020; Dorman et al., 2020), y estrés post traumático (Brooks et al., 2020; Ricci-Cabello et al., 2020). Ante tal panorama, son necesarios los estudios sobre las estrategias de afrontamiento (Castelnuovo, De Giorgio, Manzoni, Treadway & Mohiyeddini, 2020; Office, Rodenstein, Merchant, Pendergrast & Lindquist, 2020) que utilizan las personas para mitigar los efectos del encierro y el aislamiento social (Buheji, 2020).

De acuerdo con Lazarus y Folkman (1986), el afrontamiento psicosocial comprende el conjunto de esfuerzos cognitivos o conductuales cambiantes, que responden a demandas o riesgos, internos o externos de la persona. La respuesta frente a un acontecimiento dependerá de cómo la persona evalúe la situación. Así, tal y como señalan Moore & Lucas (2020), una interpretación positiva sobre el aislamiento social en el contexto de la pandemia, introducida por el gobierno, es predictiva de estrategias de afrontamiento positivas.

Al respecto, estudios previos han destacado el proceso del afrontamiento, desde las primeras reacciones emocionales negativas al inicio, hacia las positivas conforme pasa el tiempo (Roma et al., 2020; Zhang et al., 2021). Por otro lado, Roma et al. (2020) identifican algunos factores de riesgo asociados al incremento del estrés durante el aislamiento, tales como altos niveles de depresión, ausencia de hijos y contar con menos recursos de afrontamiento. Aunado a ello, Fluharty & Fancourt (2020) encontraron que los rasgos individuales y las circunstancias socioeconómicas influyen en las diferentes estrategias de afrontamiento que emplean las personas.

En línea con lo anterior, una de tales circunstancias es la inseguridad alimentaria, a partir de la cual se establecen estrategias de afrontamiento más complejas en aquellos hogares con ingresos económicos bajos (Bidisha, Mahmood & Hossain, 2020; Banks, Davey, Shakespeare & Kuper, 2021; Othman & Ibrahim, 2020). Sin embargo, en aquellos con mejores ingresos, las estrategias son distintas, apelando, por ejemplo, a la solidaridad



económica (préstamos). Por otro lado, la edad y la carga familiar también se encontraron relacionadas con las estrategias de afrontamiento. Así, fueron las madres de hijos menores quienes evidenciaron un afrontamiento más adaptativo, a través de diversas estrategias (Das et al., 2020).

Existen distintos estilos de afrontamiento. Los estilos centrados en el problema hacen referencia al manejo directo sobre las demandas internas o ambientales que generan estrés (Lazarus & Folkman, 1986). Diversos estudios han hecho referencia a estrategias de afrontamiento enfocadas en la planificación, tales como la reevaluación positiva, el autocontrol y las posibles opciones de comportamiento (Kislyakov, 2020); así como también el afrontamiento activo y la búsqueda de apoyo social emocional (Park et al., 2020) y la resolución de problemas y apoyo online (Hao et al., 2020). Lo anterior concuerda con Cerami et al. (2020), quienes señalan que las estrategias de afrontamiento orientadas a problemas y las capacidades empáticas aumentan la conciencia de las personas sobre la gravedad del impacto de la pandemia.

Las estrategias de afrontamiento activo ocurrieron con mayor frecuencia en mujeres, adultos mayores, personas con mayor nivel educativo, empleadas y con ingresos más altos (Fluharty & Fancourt, 2020). Sin embargo, esto contrasta con lo encontrado por Mathias et al. (2020), quienes desde una perspectiva interseccional -que incluye elementos como el bajo nivel de alfabetización, el género femenino, la discapacidad, la falta de tierra, la vivienda en áreas urbanas pobres y la viudez- encontraron estrategias de afrontamiento, tales como el dar sentido y significado a su situación utilizando la religión como un medio para ello; el buscar formas positivas de avanzar, mediante acciones como autocuidado, pensamientos positivos, y búsqueda de beneficios; la búsqueda de apoyo psicosocial, con familiares y amigos; el apoyar a otros individual y colectivamente, así como el comprometerse con la naturaleza e innovar prácticas (descubrir pasatiempos).

Por otra parte, los estilos centrados en la emoción regulan los esfuerzos por cambiar el malestar y manejar los estados emocionales evocados por el acontecimiento estresante (Lazarus & Folkman, 1986). Al respecto, Munk et al. (2020) encontraron que centrarse en aspectos positivos de la situación se asoció con bajos riesgos de depresión y ansiedad. En contraposición a ello, Mariani et al. (2020) encontraron que el afrontamiento orientado a las emociones y el apoyo familiar fueron predictores de síntomas depresivos. Una posible razón fue la naturaleza amplia del evento estresante, que conlleva a una elevada respuesta emocional, la cual puede ser frustrante y contraproducente al no poder enfrentarla debidamente.

Finalmente, el estilo de afrontamiento evitativo (Carver, Scheier y Weintraub, 1989), comprende el desentendimiento conductual y mental, lo cual también fue referido por Hao et al. (2020) y Park et al. (2020). Al respecto, Chew et al. (2020) encontraron que en el personal residente el uso de afrontamiento de evitación se asoció con el estrés percibido, el estrés traumático y el estigma. En esta línea, Kislyakov (2020) señaló que una parte de los jóvenes recurre al uso de estrategias de afrontamiento destructivas como la evitación, confrontación y distanciamiento, provocadas por experiencias negativas, que conducen a la circulación de información no oficial sobre la pandemia. Aunado a lo anterior, Talarsowska et al. (2020), encontraron que un bajo bienestar mental se asocia al uso de estrategias de afrontamiento no adaptativas, como puede ser negación del problema, descarga



emocional, uso de sustancias psicoactivas, interrumpir la acción y culpa por la situación. Finalmente, Fluharty & Fancourt (2020) encontraron que este estilo es más frecuente en mujeres, jóvenes y personas de menor nivel educativo y posición socioeconómica más baja, así como en aquellos que viven con otras personas.

De acuerdo con lo mencionado, se hace necesaria la investigación sobre el afrontamiento (Mathias et al., 2020), así como la identificación y diferenciación de las distintas estrategias utilizadas por los jefes de familias, quienes cargan con la responsabilidad familiar. En tal sentido, el objetivo del presente estudio es analizar las experiencias de afrontamiento psicosocial en el contexto del ASO, en jefes de familia de Lima metropolitana.

METODOLOGÍA

Se desarrolló una investigación con enfoque cualitativo y un diseño fenomenológico, con la finalidad de recabar las experiencias de los participantes en torno al fenómeno de estudio y, en tal sentido, poder conocerlo en profundidad (Creswell y Poth, 2018).

Participaron 17 jefes de familia de Lima metropolitana, considerados debido a que soportan la carga familiar del hogar en el contexto de ASO. Como criterios de inclusión se consideró: si proceden de zonas con alto y bajo nivel de ingresos económicos (seleccionados a partir de la información de Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2018a) y con edades entre 30 a 69 años (comprendidos en la mayor población de jefes de familia según INEI, 2018b). A modo de criterios de exclusión se consideró que el participante haya sido detenido previamente debido al incumplimiento del estado de aislamiento y encontrarse con la enfermedad de coronavirus u otra de riesgo al momento de la entrevista. En tal sentido, se seleccionó a los participantes de manera intencional utilizando el muestreo estratificado (Robinson, 2014) en función de los criterios demográficos y socioeconómicos señalados anteriormente. El número final de participantes obedeció al criterio de saturación. Asimismo, el reclutamiento de estos se dio a través del muestreo referencial a través de informantes claves.

La muestra estuvo conformada por ocho mujeres, ocho hombres y una persona de género no binario. El promedio de edades es de 42 años, siendo el menor de 22 y el mayor de 69. La mayoría (59%) proviene de distritos con niveles de ingresos económicos altos, mientras que el restante proviene de distritos con bajos niveles de ingresos. Cabe mencionar que la totalidad de los primeros cuentan con estudios superiores, mientras que ello se reduce a menos de la mitad en los que provienen de distritos de bajos ingresos. Asimismo, las personas que provienen de este estrato socioeconómico contaron con más de tres veces la carga de familiares dependientes que aquellos provenientes de distritos con altos ingresos económicos (Tabla 1).

**Tabla 1***Características de los participantes*

Seudónimo	Género	Edad	Nivel de ingresos del distrito	Nivel de estudio	Familiares dependientes
Lucía	Mujer	57	Alto	Posgrado	2
Pedro	Hombre	69	Bajo	Universitario	3
Claudia	Mujer	52	Alto	Técnico	0
Ana	Mujer	28	Alto	Posgrado	2
Victoria	No binario	29	Alto	Universitario	0
Miranda	Mujer	52	Alto	Posgrado	0
Ada	Mujer	41	Alto	Técnico	0
Pilar	Mujer	54	Bajo	Universitario	0
Carlos	Hombre	34	Bajo	Secundaria	4
Esther	Mujer	33	Alto	Posgrado	0
Juan	Hombre	55	Alto	Universitario	3
Jesús	Hombre	37	Bajo	Secundaria	1
Seneida	Mujer	44	Bajo	Primaria	4
Richard	Hombre	22	Alto	Universitario	0
Carlos E.	Hombre	30	Alto	Universitario	0
Ernesto	Hombre	34	Bajo	Técnico	2
Franco	Hombre	43	Bajo	Universitario	3

Fuente: Elaboración propia

Se empleó como técnica la entrevista en profundidad semiestructurada (Brinkmann, 2013). Para su elaboración se construyó una matriz de categorización a partir del objetivo de investigación (Elo et al., 2014), tomando en consideración los planteamientos teóricos señalados por Lazarus y Folkman (1986), así como Carver et al. (1989). El guion de entrevista fue revisado por nueve expertos en el tema siendo considerado claro, coherente y representativo para ser aplicado; asimismo, fue puesto a prueba a través de una entrevista piloto (Marshall & Rossman, 2016), a partir de lo cual se modificó la guía de entrevista inicial, tomándose en consideración a las preguntas más pertinentes para su aplicación, priorizando la comunicación fluida, de tal modo que permita recoger información relevante (Tabla 2).

Preguntas orientadoras en torno a las experiencias de afrontamiento psicosocial en el contexto del ASO

Categorías	Ejemplos de las preguntas de entrevista orientadoras
	¿Qué hace usted para afrontar el ASO?
Centrado en el problema	¿Qué hiciste para prepararte una vez que te enteraste del ASO?, ¿Qué dificultades has tenido desde el inicio del ASO?. ¿Sientes que puedes controlarlas?, ¿Cómo te has organizado para enfrentarlas? ¿Qué actividades diarias tuvo que adaptar para afrontar el ASO?
Centrado en la emoción	¿Ha buscado apoyo emocional para afrontar el ASO?. ¿Cómo así? ¿En algún momento ha dudado que el ASO funcione para evitar el contagio por el COVID-19? ¿Cómo así? ¿Cree usted que hay algún aspecto positivo de esta situación? ¿Qué emociones ha experimentado a lo largo del ASO? ¿Cómo ha lidiado con ellas?

Fuente: Elaboración propia



En cuanto a la recolección de datos, y de acuerdo con la situación de ASO, se contactó vía telefónica con cada uno de los participantes. En primer lugar, se les leyó el consentimiento informado, en el cual se hizo referencia a la confidencialidad de su participación, se les indicó las acciones a realizar en caso tuviesen alguna dificultad durante la ejecución de la entrevista, y que la misma sería grabada. Luego de obtenido su consentimiento, se procedió con el inicio de la entrevista, la cual duró 50 minutos en promedio. Las entrevistas fueron realizadas por las autoras del presente artículo, las mismas que fueron transcritas de forma literal para su procesamiento. No hubo personas que se negaron a participar o que abandonaron el estudio. La recolección de información se llevó a cabo entre abril y julio de 2020, momento en el que Perú atravesaba la primera ola de la pandemia (World Health Organization, 2021b).

El análisis de contenido de las entrevistas siguió un método híbrido (Swain, 2018), inductivo y deductivo, tomando y complementando lo planteado por Braun y Clarke (2013) con los presupuestos teóricos elaborados para la presente. En tal sentido, el proceso inició con la elaboración de una tabla de códigos a priori a partir del marco teórico y antecedentes, posteriormente se realizó la familiarización con las transcripciones de la entrevista, luego de lo cual se crearon códigos inductivos a partir de la data en análisis. Cabe señalar que la codificación fue realizada por las investigadoras y revisada por el primer autor de la investigación. Luego, se realizó la búsqueda, revisión y definición de temas, creándose categorías, mapas semánticos y tablas de códigos-documentos. Finalmente, se realizó la descripción y teorización de los resultados, cruzando la data empírica con la teórica, para lo cual se siguió la lógica abductiva (Tavory & Timmermans, 2018). Se utilizó como complemento el software ATLAS.ti 9. Se utilizaron tácticas para la generación de significado tales como la búsqueda de patrones (representatividad), así como el análisis de fundamentación (frecuencia) y densidad (vínculos) de los códigos y categorías generadas (Miles et al., 2014).

RESULTADOS

El afrontamiento psicosocial en jefes y jefas de familia se encuentra expresado, en primer lugar, por las estrategias centradas en el problema las cuales fueron principalmente expresadas por quienes se encuentran en distritos con bajos ingresos económicos. Entre estas estrategias se tiene al afrontamiento activo, entendido como acciones dirigidas a mitigar los efectos negativos del aislamiento social obligatorio, tales como la búsqueda de ayuda profesional y de información sobre el COVID-19, seguir medidas sanitarias y de prevención, y realizar actividades para pasar el tiempo y reducir el malestar. A diferencia de la estrategia general, este afrontamiento activo fue principalmente expresado por las mujeres pertenecientes a sectores socioeconómicos con ingresos altos. Como describe Miranda:

Uso siempre mascarilla, empecé a usar mascarilla incluso antes de que fuera puesta esa disposición sobre todo cuando hacia la movilización a la casa de papá, usaba la máscara todo el tiempo en la casa de mi papá aun cuando mi hermana me decía que estaba preocupando a mis papas [...], ahora me pongo doble mascarilla y constantemente me estoy lavando las manos cuando estoy en la casa de ellos, cuando estoy acá también mi



casa siempre ando con el alcohol incluso cuando voy a la casa de mis papás también, sobre todo en el último mes llevo una muda de ropa [...] (Distrito de altos ingresos económicos, 52 años).

Una segunda forma del afrontamiento centrado en el problema se refiere a la Planificación: Abastecimiento y reorganización familiar. Algunos participantes relataron haberse preparado ante un inminente aislamiento días previos a su decreto, abasteciéndose con artículos de primera necesidad. Cabe recalcar que esta estrategia fue principalmente utilizada por personas provenientes de sectores con mayores ingresos económicos. “Yo desde el 6 de marzo, entonces el 4 o 5 de marzo he estado comprando todo, más de lo que solía comprar antes” (Esther, 33 años, distrito de ingresos altos). Otros participantes describieron la asignación de roles y responsabilidades familiares frente a las circunstancias, como indica Ana:

Los demás días todos me ayudan, dividimos tareas: hacer limpieza, trapeado, barrer, lavar los platos, guardarlos, secarlos, porque al principio todo se cargó conmigo. Lavado y desinfección de todo lo hago yo, para asegurarme que está bien hecho. [...] También hemos hecho un periódico mural donde hemos colocado las tareas, a quien le toca y así, si algo está sucio y vengan a mí a decirme “¿por qué está sucio?” van y se dirigen al mural y se fijan a quien le tocaba [...]. (Distrito de ingresos altos, 28 años).

Otra forma de afrontar el ASO implicó la reestructuración de las actividades y rutinas, vinculada sobre todo a la adaptación al trabajo remoto y al desarrollo de actividades económicas independientes; pero también al tiempo de ocio, el sueño y de socialización. Claudia describe así su experiencia laboral:

Entonces ha tocado coordinar actividades domésticas con la parte laboral. Entonces, no es algo que me afecte, pero si definitivamente me quita tiempo, de las ocho horas que tenía o nueve, o lo que necesitara para para trabajar y hacer lo mío ¿no? Entonces, yo creo que básicamente ha sido eso ¿no? El tener que adaptar la vida cotidiana con el trabajo en los mismos horarios prácticamente. (Distrito de ingresos altos, 52 años).

Relacionado a esto se encuentran el desplazamiento y cambio de prioridades. Los participantes tuvieron que dejar de lado actividades previamente consideradas importantes, así como posponer metas y planes personales, para poder enfocarse en afrontar la emergencia. Fueron, sobre todo, las personas provenientes de distritos con menores ingresos quienes describieron esta experiencia, como es el caso de Carlos:

Bueno tenía este año, muchos planes no solo personales, sino también de mis hijos. He tenido planes de hacer un negocio, dejar de trabajar y dedicarme a mi negocio, pero las ganas siguen y sé que va a pasar, esto no va a durar toda la vida, va a haber una solución, tarde o temprano va a pasar (Distrito de bajo nivel de ingresos, 34 años).

En cuanto a las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, estas permiten la regulación emocional, que incluye los esfuerzos por cambiar el malestar y manejar los estados emocionales evocados por el aislamiento. Estas fueron expresadas con mayor frecuencia por quienes provienen de distritos de con menores ingresos económicos.



Entre las estrategias utilizadas, se encuentran la aceptación y agencia: “Esto depende de nosotros”. Esta categoría describe la experiencia de aceptar la emergencia generada por la pandemia y las medidas de aislamiento establecidas por el gobierno peruano, así como de reconocerse como agentes relevantes en la mitigación del malestar: “En realidad, parece un slogan, pero realmente esto depende de nosotros y si no... si no nos apoyamos nosotros mismos, nadie lo va a hacer” (Claudia, distrito de ingresos altos, 52 años). Es importante recalcar que dicha estrategia fue utilizada principalmente por aquellas personas provenientes de distritos con mayores ingresos.

Por otro lado, se tiene a la búsqueda de apoyo emocional, los participantes se apoyaron en sus familiares, amistades y colegas frente al malestar generado por el ASO y por la pandemia: “No, pero no es que me sienta muy mal, siempre hablo con mi pareja si me pasa algo y ella me ha estado hablando y me da aliento para seguir adelante porque no es fácil”. (Ernesto, distrito de ingresos bajos, 34 años). Cabe mencionar que las expresiones de esta búsqueda de apoyo emocional se encontraron expresadas principalmente en quienes provienen de distritos con menores ingresos económicos.

También se tiene a la reinterpretación positiva, la cual permite percibir, reconocer y aceptar al aislamiento social como una oportunidad para estrechar vínculos familiares, reflexionar sobre la vida personal y las condiciones sociales. Cabe resaltar que esta estrategia fue mencionada principalmente por mujeres. En palabras de uno de los participantes:

El lado positivo que saco la enfermedad es que ha demostrado que “nosotros somos el virus” y como el estar reclusos en nuestras casas ha permitido que la naturaleza tome fuerza y como que regrese a la vida. Ahora podemos observar la naturaleza en su esplendor, en la noche sales y puedes ver la estrella que yo no podía ver desde niña creo. Pero si es algo positivo de este virus que nos hemos tenido que recluir todos para darnos cuenta de que la naturaleza es una bendición y la estábamos matando (Pilar, distrito de ingresos bajos, 54 años).

Finalmente, se tiene a la liberación de emociones, las cuales se encontraban en muchos casos exacerbadas por el temor a adquirir la enfermedad y el malestar emocional frente al aislamiento. Algunos participantes lo hicieron por medio de la actividad física, otros buscaron la meditación o la conversación con sus vínculos cercanos. Es importante recalcar que la liberación de emociones se encuentra expresada con mayor frecuencia en el grupo proveniente de sectores con altos ingresos económicos.

Lo que me ha ayudado mucho ahora es el yoga, ósea antes ya lo había visto y me ayuda mucho a estar más calmado, es algo que no hacía mucho antes, pero me ayuda mucho y lo veo desde Instagram. Además, escribo mis propias experiencias (Carlos E., distrito de altos ingresos, 30 años).

De acuerdo con lo señalado, se puede afirmar que el afrontamiento psicosocial en jefes y jefas de familia se experimenta a través de las estrategias centradas en el problema, las cuales comprenden al afrontamiento activo, la búsqueda de apoyo profesional, la planificación, la reestructuración de actividades y rutinas, así como el desplazamiento y cambio de prioridades. Por otra parte, se encontraron las estrategias centradas en la emoción,



aquí se encuentran la aceptación y agencia, la búsqueda de apoyo emocional, la reinterpretación positiva y la liberación de emociones.

DISCUSIÓN

Los participantes presentan diversas experiencias en cuanto a su afronte a la situación de ASO. En sus discursos se observan diversas dificultades de acuerdo con sus circunstancias particulares y la forma en que las evalúan. Así, se observaron algunas diferencias en las formas de afrontamiento de las personas provenientes de distritos de altos ingresos y de aquellas de distritos de menores ingresos; por ejemplo, en cuanto a las estrategias centradas en el problema, que son vivenciadas principalmente por quienes se encuentran en distritos con menores ingresos económicos. Esto concuerda con lo señalado por Fluharty y Fancourt (2020), quienes enfatizan el rol de las condiciones socioeconómicas en el afrontamiento durante la pandemia.

Los participantes describieron estrategias como el afrontamiento activo y la búsqueda de apoyo (cognitivo o emocional), respaldando lo señalado por otros autores (Park et al., 2020; Hao et al., 2020; Cerami et al., 2020). Asimismo, en concordancia con Kislyakov (2020), se evidencia que los participantes planifican estrategias para abordar la situación problemática, donde analizan críticamente la situación y las posibles acciones a realizar. En este caso, la planificación estuvo referida al abastecimiento y la reorganización de los roles familiares. Es importante señalar que en el presente estudio quienes expresan principalmente este tipo de estrategia son las mujeres de sectores socioeconómicos con ingresos altos, quienes, si bien asumen un rol activo, se encuentran aún enmarcadas en el espacio de la familia. También se describió la restructuración de actividades y rutinas, particularmente relacionada con la adaptación al trabajo remoto y otras formas de empleo.

Por otro lado, el desplazamiento y cambio de prioridades llevó a los participantes a concentrarse en la situación de ASO y a abandonar otro tipo de actividades. Lo anterior coincide con lo señalado por Hao et al. (2020) y Park et al. (2020). Esto se evidenció principalmente en personas provenientes de distritos con menores ingresos, lo cual coincide con lo señalado por Fluharty y Fancourt (2020). Una posible explicación se encuentra en la diferencia de carga de familiares dependientes que presentan, siendo mayor en quienes provienen de distritos con menores ingresos, lo cual es respaldado por Das et al. (2020).

En cuanto a las estrategias de afrontamiento centradas en la regulación emocional, se encontró la aceptación de la situación, la cual está ligada al autocontrol (Kislyakov, 2020). Asimismo, se da la interpretación positiva, lo cual concuerda con lo señalado por Kislyakov (2020), y Munk et al. (2020). Estos últimos, además, asociaron dicha reevaluación a los bajos riesgos de depresión y ansiedad. Cabe destacar que, en la presente investigación, se encontró que los participantes identifican una agencia propia y colectiva en el control de la pandemia, bajo la noción de que “esto depende de nosotros”. Si bien esto no se ha reportado en la literatura previa, Cerami et al. (2020) señalan el rol de la capacidad empática en la conciencia de la gravedad de la situación.

Finalmente, otro aspecto no reflejado en investigaciones previas es la liberación de emociones como estrategia para mantener el equilibrio emocional. Esta liberación de



emociones se puede dar de manera asertiva o agresiva, cuando sucede lo segundo se estaría inmerso en una situación de afrontamiento destructivo (Kislyakov, 2020), lo cual, sin embargo, no fue una situación significativa en la presente investigación.

Una de las limitaciones en este estudio se encuentra en el acceso a través del muestreo referencial a los entrevistados, lo cual puede condicionar sus discursos. Asimismo, si bien el uso de entrevistas vía telefónica facilita el acceso a los participantes en el contexto del ASO, dificultó también el registro del lenguaje no verbal.

CONCLUSIONES

Si bien se experimentan las estrategias de afrontamiento psicosocial enfocadas al problema y la emoción, son las primeras las más diversas, haciendo énfasis en las ligadas al afrontamiento activo, la planificación, la reestructuración de actividades y el cambio de prioridades. Por otro lado, se tienen a las estrategias centradas en la emoción, como la búsqueda de apoyo, la aceptación y agencia, y la liberación de emociones. Existen diferencias en la expresión del afrontamiento vivenciado en relación con la pertenencia a distritos con mayores o menores ingresos económicos, así como con relación al género.

Se debe tener en consideración que tales experiencias han de ser analizadas desde una mirada interseccional que permita reconocer las diferencias de su afrontamiento, tanto si se ven influenciadas por la situación económica, género, edad, responsabilidad familiar, entre otros. Se recomienda que futuras investigaciones aborden diferentes poblaciones, particularmente a aquellas que se encuentren en situación de vulnerabilidad; así como el empleo de otras metodologías que permitan ahondar en la problemática.

Agradecimientos: Se extiende el agradecimiento a Yessenia Meza, Melisa Veramendi, Guillermo Almeida, Candy Ariza, Piero Segovia, Leydi Rojas, Brenda Domínguez, Lucía Saldaña, Diana Vargas y Flor Chira por su apoyo en el proceso de recojo y procesamiento de información.

BIBLIOGRAFÍA

Ahmed, Z., Ahmed, O., Aibao, Z., Hanbin, S., Siyu, L., & Ahmad, A. (2020). Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102090. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102092>

Al-Rabiaah, A., Temsah, M., Al-Eyadhy, A., Hasan, G., Al-Zamil, F., Al-Subaie, S., Alsohime, F., Jamal, A., Alhaboob, A., Al-Saadi, B., & Somily, A. (2020). Middle East Respiratory Syndrome-Corona Virus (MERS-CoV) associated stress among medical students at a university teaching hospital in Saudi Arabia. *Journal of Infection and Public Health*, 13(5), 687-691. <https://doi.org/10.1016/j.jiph.2020.01.005>



- Banks, L. M., Davey, C., Shakespeare, T., & Kuper, H. (2021). Disability-inclusive responses to COVID-19: Lessons learnt from research on social protection in low- and middle-income countries. *World Development*, 137, 105178. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2020.105178>
- Bidisha, S.H., Mahmood, T. & Hossain, M.B. (2021). Assessing Food Poverty, Vulnerability and Food Consumption Inequality in the Context of COVID-19: A Case of Bangladesh. *Soc Indic Res*. <https://doi.org/10.1007/s11205-020-02596-1>
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative Research*. Thousand Oaks: SAGE
- Brinkmann, S. (2013). *Qualitative Interviewing. Understanding qualitative research*. New York: Oxford University Press.
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & James, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Buheji, M. (2020). Psychological Resilience and Poor Communities Coping with COVID-19 Pandemic. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 10(4),100-108. <https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20201004.03>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Carver, C., Scheier, M., y Weintraub, J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>
- Castelnuovo, G., De Giorgio, A., Manzoni, G. M., Treadway, D. C., & Mohiyeddini, C. (2020). Psychological, Behavioral, and Interpersonal Effects and Clinical Implications for Health Systems of the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: A Call for Research. *Frontiers in Psychology*, 11, 2146. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02146>
- Cerami, C., Santi, G. C., Galandra, C., Dodich, A., Cappa, S. F., Vecchi, T., & Crespi, C. (2020). Covid-19 Outbreak In Italy: Are We Ready for the Psychosocial and the Economic Crisis? Baseline Findings From the PsyCovid Study. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 556. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00556>
- Chew, Q. H., Chia, F. L.-A., Ng, W. K., Lee, W. C. I., Tan, P. L. L., Wong, C. S., Pua, S. H., Shelat, V. G., Seah, E.-J. D., Huey, C. W. T., Phua, E. J., & Sim, K. (2020). Perceived stress, stigma, traumatic stress levels and coping responses amongst residents in training across multiple specialties during COVID-19 pandemic—a longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6572. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186572>
- Creswell, J., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and Research design: Choosing among five approaches (4th ed.)*. Thousand Oaks: SAGE.
- Das S., Rasul MG., Hossain MS., Khan, A., Alam, MA., Ahmed, T. & Clemens, J. (2020). Acute food insecurity and short-term coping strategies of urban and rural households of Bangladesh during the lockdown period of COVID-19 pandemic of 2020: report of a cross-sectional survey. *BMJ Open*, 10(12). e043365. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-043365>
- Dorman-Ilan, S., Hertz-Palmor, N., Brand-Gothelf, A., Hasson-Ohayon, I., Matalon, N., Gross, R., Chen, W., Abramovich, A., Afek, A., Ziv, A., Kreiss, Y., Pessach, I. M., & Gothelf, D. (2020). Anxiety and Depression Symptoms in COVID-19 Isolated Patients and in Their Relatives. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1042. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.581598>
- Elo, S., Kääriäinen, M., Kanste, O., Pölkki, T., Utriainen, K., y Kyngäs, H. (2014). Qualitative Content Analysis: A Focus on Trustworthiness. *SAGE Open*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.1177/2158244014522633>



- Fluharty, M., & Fancourt, D. (2020, August 27). How have people been coping during the COVID-19 pandemic? Patterns and predictors of coping strategies amongst 26,580 UK adults. <https://doi.org/10.31234/osf.io/nx7y5>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2018a). *Perú: Informe Sociodemográfico. Informe Nacional*. Lima: INEI. Recuperado de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1539/
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2018b). *Mapa de pobreza monetaria provincial y distrital 2018*. Lima: INEI. Recuperado de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1718/Libro.pdf
- Kislyakov, P. A. (2020). Psychological resistance of student youth to information stress in the COVID-19 pandemic. *Prospects for Science and Education*, 5(47), 343–356. <https://doi.org/10.32744/pse.2020.5.24>
- Hao, F., Tam, W., Hu, X., Tan, W., Jiang, L., Jiang, X., Zhang, L., Zhao, X., Zou, Y., Hu, Y., Luo, X., McIntyre, R. S., Quek, T., Tran, B. X., Zhang, Z., Pham, H. Q., Ho, C. S. H., & Ho, R. C. M. (2020). A quantitative and qualitative study on the neuropsychiatric sequelae of acutely ill COVID-19 inpatients in isolation facilities. *Translational Psychiatry*, 10, 355. <https://doi.org/10.1038/s41398-020-01039-2>
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Liu, N., Zhang, F., Wei, C., Jia, Y., Shang, Z., Sun, L., Wu, L., Sun, Z., Zhou, Y., Wang, Y., & Liu, W. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry Research*, 287(112921). <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112921>
- Mariani, R., Renzi, A., Di Trani, M., Trabucchi, G., Danskin, K., & Tambelli, R. (2020). The Impact of Coping Strategies and Perceived Family Support on Depressive and Anxious Symptomatology During the Coronavirus Pandemic (COVID-19) Lockdown. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1195. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.587724>
- Mathias, K., Rawat, M., Philip, S., & Grills, N. (2020). “We’ve got through hard times before” : acute mental distress and coping among disadvantaged groups during COVID-19 lockdown in North India - a qualitative study. *Int J Equity Health*, 19, 224. <https://doi.org/10.1186/s12939-020-01345-7>
- Miles, M., Huberman, M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis. A Methods Sourcebook (3Th.)*. Arizona: SAGE.
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (2020). Encuesta sobre percepciones y actitudes demujeres y hombres frente al Aislamiento Social Obligatorio a consecuencia del COVID-19. *MIMP*. Recuperado de https://www.mimp.gob.pe/files/Encuesta_sobre_percepciones_y_actitudes_COVID-19.pdf
- Moore, K. A., & Lucas, J. J. (2020). COVID-19 distress and worries: The role of attitudes, social support, and positive coping during social isolation. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. <https://doi.org/10.1111/papt.12308>
- Munk, A. J. L., Schmid, N. M., Alexander, N., Henkel, K., & Hennig, J. (2020). Covid-19-Beyond virology: Potentials for maintaining mental health during lockdown. *PLoS ONE*, 15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236688>
- Marshall, C., & Rossman, G. (2016). *Designing Qualitative Research (6th ed.)*. Ca: Thousand Oaks: SAGE.
- Office, E. E., Rodenstein, M. S., Merchant, T. S., Pendergrast, T. R., & Lindquist, L. A. (2020). Reducing Social Isolation of Seniors during COVID-19 through Medical Student Telephone Contact. *Journal of the American Medical Directors Association*, 21(7), 948–950. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2020.06.003>
- Othman, Z., & Ibrahim, A. Z. (2020). COVID-19: Coping strategies among b40 households in Malaysia to achieve food security during Movement Control Order (MCO). *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(6), 1513-1524. https://ejmcm.com/article_3867.html



Park, C. L., Russell, B. S., Fendrich, M., Finkelstein-Fox, L., Hutchison, M., & Becker, J. (2020). Americans' COVID-19 Stress, Coping, and Adherence to CDC Guidelines. *Journal of General Internal Medicine*, 35(8), 2296–2303. <https://doi.org/10.1007/s11606-020-05898-9>

Presidencia del Consejo de Ministros. (19 de abril de 2020). *Decreto Supremo N° 044-2020-PCM*. Recuperado de: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/566448/DS044-PCM_1864948-2.pdf

Rajkumar, R. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52(102066). <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>

Ricci-Cabello, I., Meneses, J., Serrano-Ripoll, M., Fraile-Navarro, D., Fiol, M., Pastor-Moreno, G., Castro, A., Ruiz, I., Zamanillo, R., & Gonçalves, D. (2020). Impact of viral epidemic outbreaks on mental health of healthcare workers: A rapid systematic review. *MedRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2020.04.02.20048892>

Robinson, O. C. (2014). Sampling in Interview-Based Qualitative Research: A Theoretical and Practical Guide. *Qualitative Research in Psychology*, 11(1), 25–41. <https://doi.org/10.1080/14780887.2013.801543>

Roma, P., Monaro, M., Colasanti, M., Ricci, E., Biondi, S., Di Domenico, A., Verrocchio, M. C., Napoli, C., Ferracuti, S., & Mazza, C. (2020). A 2-month follow-up study of psychological distress among Italian people during the COVID-19 lockdown. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8180. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218180>

Roy, D., Tripathy, S., Kumar, S., Sharma, N., Kumar, S., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102083. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083>

Swain, J. (2018). *A Hybrid Approach to Thematic Analysis in Qualitative Research: Using a Practical Example*. Ny: SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781526435477>

Talarowska, M., Chodkiewicz, J., Nawrocka, N., Miniszewska, J., & Biliński, P. (2020). Mental Health and the SARS-COV-2 Epidemic—Polish Research Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7015. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197015>

Tavory, I., & Timmermans, S. (2018). *Abductive analysis: theorizing qualitative research*. London: The University of Chicago Press.

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C., & Ho, R. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>

World Health Organization. (4 de marzo de 2021a). *WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard*. Disponible en: <https://covid19.who.int/>

World Health Organization. (28 de julio de 2021b). *Global, Perú*. Disponible en <https://covid19.who.int/region/amro/country/pe>

Zhang, M.-M., Niu, N., Zhi, X.-X., Zhu, P., Wu, B., Wu, B.-N., Meng, A.-F., & Zhao, Y. (2021). Nurses' psychological changes and coping strategies during home isolation for the 2019 novel coronavirus in China: A qualitative study. *Journal of Advanced Nursing*, 77(1), 308–317. <https://doi.org/10.1111/jan.14572>