



Anuario de Psicología

The UB Journal of Psychology | 52/2



AUTORES

Karol Gutiérrez-Ruiz

Universidad Tecnológica de Bolívar
Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades
Grupo de investigación Desarrollo, Salud
y Desempeño humano
Cartagena (Colombia)
Parque Industrial Carlos Vélez Pombo, Km 1
vía Turbaco
Telf. +576056932400
kgutierrez@utb.edu.co
orcid.org/0000-0002-6808-9086.

Isabel Negrín Pérez

Universidad Tecnológica de Bolívar
Semillero de investigación en Neurociencia
cognitiva
Cartagena (Colombia)
inegrin@utb.edu.co
orcid.org/0000-0001-7104-3065

Anuario de Psicología

N.º 52/2 | 2022 | págs. 146-154

Enviado: 12 de marzo de 2021

Aceptado: 14 de febrero de 2022

DOI: 10.1344/ANPSIC2022.52/2.4

ISSN: 0066-5126 | © 2022 Universitat de Barcelona. All rights reserved.



Estrés percibido durante el aislamiento social por COVID-19 y su impacto cognitivo en jóvenes universitarios

Karol Gutiérrez-Ruiz, Isabel Negrín Pérez

Resumen

La naturaleza duradera e incontrolable del confinamiento como medida para frenar la propagación de la COVID-19 representa una fuente de estrés extrínseco y crónico que podría incidir sobre los procesos cognitivos, especialmente en la memoria. El objetivo de este estudio es analizar la influencia del estrés percibido durante el aislamiento social obligatorio por COVID-19 sobre la memoria cotidiana y explorar el impacto emocional del confinamiento. Participaron 128 jóvenes universitarios colombianos, quienes respondieron a la versión en castellano de la Escala de Estrés Percibido (EEP-10) y al Cuestionario de Fallos de Memoria de la Vida Diaria, de acuerdo con su experiencia en el último mes de confinamiento. Se analizó la influencia del estrés percibido global, distrés general y capacidad de afrontamiento en los fallos de memoria de la vida diaria mediante un análisis de varianza factorial. Los participantes reportaron emociones y pensamientos asociados con estados de ansiedad, depresión y estrés durante el confinamiento. Se encontró un efecto significativo del estrés percibido en los fallos de memoria de la vida diaria, y una interacción significativa entre el distrés general y la capacidad de afrontamiento en la memoria cotidiana. Estos hallazgos se suman a lo reportado en estudios previos sobre el impacto negativo del aislamiento social por la pandemia de COVID-19 en la salud mental. La asociación encontrada entre el estrés percibido y las quejas subjetivas de memoria en jóvenes universitarios puede tener repercusiones en el ámbito educativo que deben ser estudiadas a profundidad, dada la influencia de la capacidad de afrontamiento sobre el rendimiento cognitivo en situaciones de estrés.

Palabras clave

Aislamiento social, confinamiento, estrés percibido, afrontamiento, memoria cotidiana.

Estrès percebut durant l'aïllament social per covid-19 i el seu impacte cognitiu en joves universitaris

Resum

La naturalesa duradora i incontrolable del confinament com a mesura per frenar la propagació de la covid-19 representa una font d'estrès extrínsec i crònic que podria incidir sobre els processos cognitius, especialment la memòria. L'objectiu d'aquest estudi és analitzar la influència de l'estrès percebut durant l'aïllament social obligatori per covid-19 sobre la memòria quotidiana i explorar l'impacte emocional del confinament. Hi van participar cent vint-i-vuit joves universitaris colombians que van respondre a la versió en castellà de l'escala d'estrès percebut (EEP-10) i al qüestionari d'errors de memòria de la vida diària, d'acord amb la seva experiència en l'últim mes de confinament. Es va analitzar la influència de l'estrès percebut global, el distrès general i la capacitat d'afrontament dels errors de memòria en la vida diària mitjançant una anàlisi de variància factorial. Els participants van reportar emocions i pensaments associats amb estats d'ansietat, de depressió i d'estrès durant el confinament. Es va trobar un efecte significatiu de l'estrès percebut en els errors de memòria de la vida diària, i una interacció significativa entre el distrès general i la capacitat d'afrontament sobre la memòria quotidiana. Aquestes troballes se sumen al que s'ha reportat en estudis previs sobre l'impacte negatiu de l'aïllament social per la pandèmia de covid-19 en la salut mental. L'associació trobada entre l'estrès percebut i les queixes subjectives de memòria en joves universitaris pot tenir repercussions en l'àmbit educatiu que han de ser estudiades amb profunditat, considerant la influència de la capacitat d'afrontament sobre el rendiment cognitiu en situacions d'estrès.

Paraules clau

Aïllament social, confinament, estrès percebut, afrontament, memòria quotidiana.

Perceived stress during social isolation due to COVID-19 and cognitive impact on young university students

Abstract

The long-lasting and uncontrollable nature of confinement as a measure to slow down the spread of COVID-19 represents a source of extrinsic and chronic stress that could affect cognitive processes, especially memory. The objective of this study is to analyze the influence of perceived stress during compulsory social isolation due to COVID-19 on daily memory and to explore the emotional impact of confinement. Participants were 128 young Colombian university students, who answered the Spanish version of the Perceived Stress Scale (EEP-10) and the Questionnaire on memory failures of daily life, according to their experience in the last month of confinement. The influence of global perceived stress, general distress and coping ability on memory lapses in daily life was analyzed using a factorial variance analysis. Participants reported emotions and thoughts associated with states of anxiety, depression, and stress during confinement. A significant effect of perceived stress on daily life memory failures was found, and a significant interaction between general distress and coping ability on everyday memory. These findings are in addition to those reported in previous studies on the negative impact of social isolation due to the COVID-19 pandemic on mental health. The association found between perceived stress and subjective memory complaints in university students may have repercussions in the educational field that must be studied in depth, considering the influence of coping capacity on cognitive performance in stressful situations.

Keywords

Social isolation, confinement, perceived stress, coping, everyday memory.

INTRODUCCIÓN

El contexto mundial de 2020 estuvo caracterizado por la presencia de un cambio social, económico y sanitario forzado por la aparición del virus SARS-CoV-2, que dio origen a la enfermedad COVID-19, la cual alcanzó rápidamente la connotación de pandemia. Colombia no ha sido ajena a esta realidad y desde marzo de 2020, fecha en la que se conoció el primer caso del virus en el país, se han implementado una serie de medidas sanitarias para evitar el aumento rápido de contagios (Otoya-Tono *et al.*, 2020): el distanciamiento de un mínimo de 2 metros, la identificación oportuna de casos, la desinfección ambiental, medidas de protección personal (que incluyen el uso de tapabocas y lavado de manos constante durante 20 segundos) y, como medida más

extrema, el confinamiento. Así, el 23 de marzo el presidente de la República de Colombia declaró cuarentena obligatoria en todo el país, acompañada del cierre de instituciones educativas, locales nocturnos, la prohibición de eventos masivos, toques de queda, cierre de fronteras internacionales, y el afianzamiento de las medidas de cuidado individual (Otoya-Tono *et al.*, 2020; Rosselli, 2020). Disposiciones similares fueron adoptadas en todo el mundo.

En el país, la pandemia ha tenido consecuencias de distinta índole, y entre las más notorias se destaca la probabilidad de contagio y el miedo a enfermarse, sobre todo si se tiene en cuenta la desigualdad en la calidad de la prestación del servicio de salud nacional según la zona

y el estrato socioeconómico; la inestabilidad económica causada por la interrupción de las actividades laborales y la pérdida de ingresos; la incertidumbre causada por el prolongamiento de la cuarentena; la ausencia de información verídica acerca del avance de los contagios y, en contraste, el exceso de información acerca de la pandemia que se vuelve difícil de asimilar en tan poco tiempo; las restricciones impuestas en la libertad de circulación y socialización; y, en general, la presencia de distintas emociones, como enojo, frustración, tristeza, temor, angustia y aumento de sintomatología ansiosa (Marquina Medina & Jaramillo-Valverde, 2020; Rodríguez, 2020). Todo esto ha propiciado el aumento del estrés en medio de la actual emergencia sanitaria mundial (Esquivel-Acevedo *et al.*, 202; Valero Cedeño *et al.*, 2020).

Diferentes estudios han informado sobre los efectos psicológicos de las cuarentenas en la población afectada (Brooks *et al.* 2020), y algunos de estos trabajos han reportado específicamente los efectos psicológicos del confinamiento en respuesta a la COVID-19 en población joven. Por ejemplo, en España se encontraron altos niveles de ansiedad, estrés y depresión en personas de 18-25 años, en comparación con grupos de personas entre los 26 y los 60 años (Ozamiz-Etxebarria *et al.*, 2020). En estudiantes mexicanos se reportaron síntomas moderados o severos de estrés, problemas para dormir y ansiedad, además de manifestaciones de síntomas psicósomáticos, disfunción social en la actividad diaria y depresión (González-Jaimes *et al.*, 2020). En estos casos, la ansiedad puede manifestarse mediante la presencia de pensamientos intrusivos, hiperactivación y síntomas evitativos, similar a lo observado en personas que han estado expuestas a eventos traumáticos (García-Torres *et al.*, 2018).

Es bien sabido que el estrés puede derivar en una serie de secuelas en los organismos que lo experimentan e incluso puede tener un efecto en los procesos cognitivos (Morgado & Cerqueira, 2018; Ruiz Sánchez de León *et al.*, 2014; Sandi, 2013), y aquellos sucesos percibidos como incontrolables, como la pandemia y el consecuente confinamiento, son los que tienen mayor impacto sobre la salud (Gaviria *et al.*, 2007). Estos influyen en mayor o menor medida, según la percepción de amenaza del evento y la capacidad de afrontamiento percibida en función de la disponibilidad de recursos personales, a partir de los cuales se modulan las consecuencias que tienen dichos eventos sobre la salud (Rosa Gómez *et al.*, 2018; Jiménez Torres *et al.*, 2012; Olivari-Medina & Urra-Medina, 2007; Sandi, 2013).

La memoria es uno de los procesos cognitivos que mayor repercusión tiene en el funcionamiento diario y es una de las facultades cognitivas más sensibles al deterioro. Así, entre los motivos más frecuentes de consulta neurológica se encuentra la preocupación por los fallos de memoria (Montenegro-Peña *et al.*, 2013), no solo por la disminución subjetiva de las capacidades mnémicas, sino también por su afectación objetiva (Montejo *et al.*,

2019; Montenegro-Peña *et al.*, 2013; Pearman & Storandt, 2004). Las quejas subjetivas de memoria se han asociado al rendimiento objetivo de memoria, en particular con la memoria auditiva inmediata, la demorada y el reconocimiento; y también se han asociado a variables de tipo emocional (Mattos *et al.*, 2003; Montejo *et al.*, 2019; Montenegro-Peña *et al.*, 2013; Pellicer-Porcar *et al.*, 2014).

Se ha otorgado especial atención al efecto del estrés en la memoria, en función de distintas características de este, como su duración o frecuencia (agudo o crónico), su nivel de relación con la tarea que se va a ejecutar (intrínseco o extrínseco) y el momento en el que se experimenta (antes, durante o después del aprendizaje) (Banks & Boals, 2017; Quaedflieg & Schwabe, 2018; Sandi, 2013; Trammell, & Clore, 2014). Mientras que el estrés extrínseco agudo o crónico presentado en cualquier momento del aprendizaje puede facilitar la memoria implícita (Sandi, 2013), se ha demostrado que el estrés crónico perjudica la consolidación y recuperación de la memoria explícita a largo plazo (Quaedflieg & Schwabe, 2018; Sandi, 2013), e incluso se ha demostrado que esto es cierto para condiciones de estrés agudo inmediatamente después del aprendizaje (Trammell & Clore, 2014).

Debido a la naturaleza duradera e incontrolable de la pandemia y del aislamiento social, este llega a ser una fuente de estrés extrínseco y crónico presente tanto al momento de consolidar la información como al de recuperarla, además de promover sentimientos de ansiedad y depresión, por lo que nuestra hipótesis de estudio es que afecta los procesos de memoria cotidianos, tan importantes para el funcionamiento diario. El objetivo de esta investigación es estudiar el impacto del estrés percibido durante el confinamiento en los procesos mnémicos reportados de manera subjetiva, aquellos olvidos y despistes recurrentes de aspectos relacionados con la vida diaria que generan cierta desconfianza en la persona con respecto a sus propias capacidades cognitivas (Molina-Rodríguez *et al.*, 2018).

MATERIAL Y MÉTODOS

Participantes

Un total de 128 sujetos ($M_{edad} = 19.5$, $DT = 2.0$) participaron en el estudio: 114 mujeres ($M_{edad} = 19.5$, $DT = 2.1$) y 14 varones ($M_{edad} = 19.4$, $DT = 1.5$), estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades de la Universidad Tecnológica de Bolívar en Cartagena (Colombia). Los sujetos fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia de un total de 306 estudiantes matriculados a quienes se invitó a participar en el estudio; de estos, 130 sujetos accedieron a participar de forma anónima y voluntaria, sin retribución alguna, y podían retirarse del estudio en cualquier mo-

mento. Se verificó que cumplieran con los siguientes criterios de inclusión: 1) ser mayor de edad, 2) tener como lengua nativa el español, 3) carecer de deficiencias visuales no controladas, 4) no tener antecedentes de patología neurológica o psiquiátrica. Finalmente fueron excluidos dos voluntarios, debido a antecedentes de patología psiquiátrica.

Instrumentos

En este estudio se incluye un cuestionario sociodemográfico con variables de interés, como la edad, el sexo del participante, antecedentes personales, y con preguntas exploratorias sobre el estado de ánimo de los participantes durante el periodo de confinamiento: «¿con qué frecuencia te has sentido desanimado?», «¿con qué frecuencia te has sentido triste?» y «¿con qué frecuencia te has sentido sin esperanza ante la situación actual?»; para estas preguntas se ofrecieron cinco opciones de respuesta («nunca», «casi nunca», «de vez en cuando», «frecuentemente» y «muy frecuentemente»). En el cuestionario se incluye también una pregunta abierta en la que se solicita al participante que describa su estado de ánimo durante el último mes, y a partir de las respuestas se identificaron los descriptores utilizados con más frecuencia. Las preguntas se formularon teniendo en cuenta variables como «estado de ánimo» y «pesimismo», que suelen explorarse en instrumentos de evaluación para los trastornos depresivos (como el Inventario de Depresión de Beck). Adicionalmente, se administraron los siguientes instrumentos de evaluación:

- **Escala de Estrés Percibido (EEP-10)** (Remor, 2006). Se empleó la versión en castellano del instrumento. Esta escala mide la percepción de estrés psicológico, es decir, la medida en que las situaciones de la vida cotidiana se aprecian como estresantes. La escala incluye preguntas que exploran el nivel de estrés experimentado durante el último mes y brinda cinco opciones de respuesta: «nunca», «casi nunca», «de vez en cuando», «frecuentemente» y «muy frecuentemente», que se clasifican de 0 a 4 (a mayor puntuación, mayor estrés percibido). Este instrumento cuenta con dos factores, distrés general y capacidad de afrontamiento, y una puntuación global de estrés percibido. La fiabilidad de este instrumento en población colombiana es adecuada, con un coeficiente de confiabilidad superior a .80 en los dos factores que mide la escala (Campo-Arias *et al.*, 2014).
- **Cuestionario de Fallos de Memoria de la Vida Diaria** (Lozoya-Delgado *et al.*, 2012). Este instrumento en su versión original consiste en un listado de 28 quejas cotidianas por fallos en la memoria que se responde en una escala tipo Likert de 9

puntos (Sunderland *et al.*, 1983). Sin embargo, en este estudio se opta por la adaptación de 5 puntos («nunca», «pocas veces», «a veces», «muchas veces» y «siempre o casi siempre») realizada por Lozoya-Delgado *et al.* (2012). Una puntuación por debajo de 8 puntos es indicador de un funcionamiento mnémico óptimo; entre 8 y 35 puntos señala un funcionamiento normal con fallos de memoria poco significativos que no influyen en el desempeño cotidiano del sujeto; entre 36 y 50 puntos es indicador de un deterioro en la función mnémica con alguna repercusión en su actividad diaria; y por encima de 50 puntos apunta a un deterioro mnémico moderado o grave con mayor impacto en el funcionamiento en actividades de la vida diaria. El instrumento cuenta con una consistencia interna adecuada estimada mediante el coeficiente *alpha* de Cronbach ($\alpha = .93$).

Procedimiento

El presente estudio contó con el aval del Comité de Investigaciones de la Universidad Tecnológica de Bolívar. Todos los sujetos participaron voluntariamente y firmaron un consentimiento informado en el que se indica que podían desistir en cualquier momento de su participación. Los cuestionarios se diligenciaron de forma anónima.

Los participantes completaron los cuestionarios del estudio de manera individual mediante la herramienta Forms de Office 365; el enlace a los mismos fue enviado a su correo electrónico y podían ser tramitados una sola vez. Los datos se recolectaron a principios del mes de agosto de 2020, durante el primer pico de la pandemia por COVID-19 en el territorio colombiano. Los participantes debían responder teniendo en cuenta la experiencia vivida durante el último mes, momento en el que se encontraban vigentes las medidas de distanciamiento social estricto.

Análisis de datos

Inicialmente se estudió el impacto global del estrés percibido sobre los fallos de memoria de la vida diaria mediante un análisis de varianza unifactorial (ANOVA de un factor). Posteriormente, se observó el impacto de cada factor del instrumento EEP-10, distrés general y capacidad de afrontamiento, sobre los fallos de memoria de la vida diaria mediante el estadístico ANOVA factorial entre sujetos. En los análisis *post hoc*, las comparaciones por parejas se realizaron mediante el ajuste para varias comparaciones de Bonferroni. Se estimó el tamaño del efecto y la potencia estadística observada para la muestra recogida. Se utilizó el *software* Statistical Package for the Social Sciences SPSS versión 23, y todos los análisis estadísticos se realizaron con un $\alpha = .05$.

RESULTADOS

Estrés percibido por jóvenes universitarios durante el confinamiento por COVID-19

En relación con el factor distrés general ($M = 14.9$, $DT = 4.4$), el 31,3 % de los participantes reportan un nivel bajo; el 30,5 %, un nivel medio; el 25,8 %, un nivel alto, y el 12,5 %, un nivel muy alto. En cuanto al factor capacidad de afrontamiento ($M = 6.51$, $DT = 2.3$), el 35,9 % reporta un nivel muy alto; el 26,6 %, un nivel alto; el 28,1 %, un nivel medio, y el 9,4 %, un nivel bajo. Por su parte, en la puntuación global de estrés percibido ($M = 21.5$, $DT = 5.6$), el 28,1 % refiere un nivel de estrés bajo; el 32,8 %, un nivel medio; el 27,3 %, un nivel alto, y el 11,7 %, un nivel de estrés muy alto (véase el material complementario, en el que se resumen las respuestas de los participantes al cuestionario EEP-10).

Adicionalmente, se hicieron tres preguntas en las que se pidió a los participantes que indicaran la frecuencia en la que se habían sentido desanimados, tristes y sin esperanza ante la situación actual, todo esto durante el último mes de confinamiento. Los resultados evidencian que el 63,2 % de los jóvenes señalan que se sintieron desanimados con mucha frecuencia; el 29,7 % indican que ocasionalmente, y el 7,1 %, que nunca o casi nunca. El 54,7 % de los jóvenes refieren haberse sentido tristes con mucha frecuencia; el 32,8 %, indican que ocasionalmente, y 12,5 %, que nunca o casi nunca. El 40,6 % de los jóvenes manifiestan sentimientos de desesperanza ante la situación actual; el 32%, informan de que se han sentido de esta manera solo ocasionalmente, y el 27,4 % manifiestan que, a pesar de la situación vivida durante el aislamiento social y la pandemia por COVID-19, ven con optimismo el futuro. También se indagó sobre su estado de ánimo durante el último mes de aislamiento social por COVID-19; la figura 1 resume los principales descriptores utilizados por los participantes. Cada columna representa el número de repeticiones o frecuencia absoluta del descriptor en la muestra estudiada.

Figura 1. Estado de ánimo de jóvenes universitarios durante el aislamiento social por COVID-19



Fallos de memoria de la vida diaria reportados por jóvenes universitarios

El promedio de los fallos de memoria de la vida diaria reportados por los participantes fue de $M = 35.2$ ($DT = 18.5$). Los resultados evidencian que durante el confinamiento el 2,3 % de los participantes informan de un desempeño óptimo en su memoria cotidiana, y el 51,6 % refieren un desempeño normal con fallos poco significativos, en tanto que el 25,8 % informan de deterioro en la función mnémica con alguna repercusión en la vida diaria, y el 20,3 %, de deterioro mnémico moderado o grave con mayor impacto en el funcionamiento cotidiano.

Impacto cognitivo del estrés en jóvenes universitarios durante el aislamiento social por COVID-19

En la tabla 1 se resume la puntuación promedio de los participantes en el cuestionario de fallos de memoria en función de la puntuación obtenida en el EEP-10.

Tabla 1. Media y desviación típica de los fallos de memoria en la vida diaria en función del nivel de estrés percibido

Estrés percibido (EEP-10)	Fallos de memoria en la vida diaria	
	<i>M</i>	<i>DT</i>
Bajo ≤18	25.1	13.5
Medio 19-23	36.6	16.8
Alto 24-28	37.9	18.4
Muy alto 29+	49.3	22.1

Nota: *M*: media; *DT*: desviación típica; EEP-10: escala de estrés percibido.

La medida dependiente «fallos de memoria de la vida diaria» fue analizada mediante un análisis de varianza unifactorial que incluyó como variable independiente la puntuación global en la EEP-10. Se realizaron comparaciones por pares para el efecto de la variable «estrés percibido» en los fallos de memoria de la vida diaria mediante análisis *post hoc* realizados utilizando el ajuste de Bonferroni para mantener un nivel *alpha* global igual a .05.

El análisis de los datos indica que existe un efecto estadísticamente significativo del estrés percibido durante el aislamiento social por COVID-19 en los fallos de memoria reportados por estudiantes universitarios $F(3,124) = 7.98$, $p < .001$, $\eta_p^2 = 0.16$, con una potencia estadística observada del 98 % y tamaño del efecto mediano. Las comparaciones por pares indican que existen diferencias estadísticamente significativas en los fallos de memoria entre los grupos de estudiantes con estrés percibido bajo y estrés percibido medio ($t(124) = -2.96$, $p < .05$, $r = .26$), alto ($t(124) = -3.16$, $p < .05$, $r = .27$) y muy alto ($t(124)$

= -4.6, $p < .05$, $r = .38$). A mayor nivel de estrés percibido, los estudiantes reportan mayores fallos de memoria, y este efecto es mediano cuando se compara el grupo de estudiantes con estrés percibido bajo y el grupo con estrés percibido muy alto.

También se analizó el impacto de cada factor del instrumento EEP-10, distrés general y capacidad de afrontamiento, sobre los fallos de memoria de la vida diaria mediante el estadístico ANOVA factorial entre sujetos. El análisis de los datos indica que existe una interacción significativa entre los factores distrés general y capacidad de afrontamiento durante el aislamiento social por COVID-19, en los fallos de memoria de estudiantes universitarios $F(8, 104) = 2.30$, $p < .05$, $\eta_p^2 = 0.15$, con una potencia estadística observada del 86 % y tamaño del efecto mediano. Las comparaciones por pares indican que existen diferencias estadísticamente significativas en las quejas de memoria entre las personas con alta capacidad de afrontamiento que reportan un nivel de distrés muy alto ($M = 71.8$, $DT = 16.8$) y aquellas con distrés general alto ($M = 30.8$, $DT = 14.0$; $t(104) = 3.9$, $p < .05$, $r = .33$), medio ($M = 38.3$, $DT = 15.4$; $t(104) = 3.1$, $p < .05$, $r = .27$) y bajo ($M = 24.9$, $DT = 12.7$; $t(104) = 4.4$, $p < .05$, $r = .37$). Así, los estudiantes con alta capacidad de afrontamiento y niveles de distrés elevados reportan quejas de memoria en el rango de deterioro moderado.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en el presente estudio evidencian el impacto del confinamiento en la salud mental de jóvenes universitarios. Un porcentaje superior al 30 % manifiesta niveles elevados de estrés, fluctuación en el estado de ánimo, tristeza, ansiedad, desmotivación, irritabilidad y, en algunos casos, sentimientos de desesperanza. Estos hallazgos coinciden con lo reportado en estudios previos en los que se afirma que la cuarentena ha generado altos niveles de ansiedad y ha inducido estados depresivos en muchos individuos, e incluso que algunos sujetos han desarrollado trastorno por estrés postraumático (Brooks *et al.* 2020; González-Jaimes *et al.*, 2020; Ozamiz-Etxebarria *et al.*, 2020). Todo esto, asociado a las experiencias vividas directamente por los afectados, pero también al bombardeo constante de los medios de comunicación con información sobre fallecimientos por COVID-19 y el impacto económico de la pandemia, entre otros; lo que expone de manera indirecta o secundaria a eventos potencialmente traumáticos y genera desajuste en las personas (Guerra & Pereda, 2015).

Durante la pandemia por COVID-19, los individuos se han visto afectados no solo por la incertidumbre respecto a la enfermedad, las restricciones temporales a la movilidad y el impacto económico que esto tiene, sino también por la distancia respecto a la familia y las amistades (Akat & Karataş, 2020; Cullen *et al.*, 2020; Duan

& Zhu, 2020; Marquina Medina & Jaramillo-Valverde, 2020). Estudios como los citados han demostrado que el apoyo social contribuye a la salud mental en eventos que producen altos niveles de estrés; sin embargo, al ser el distanciamiento social una de las medidas para contener la propagación del virus, este componente social tan importante para superar el trauma que produce una situación potencialmente peligrosa se ve limitado, con lo que aumenta el impacto emocional de la crisis y las respuestas de alarma.

En esta investigación se evidencia el claro efecto del estrés percibido durante el aislamiento social por COVID-19 en las quejas subjetivas de memoria, de manera que jóvenes universitarios con altos niveles de estrés reportan fallos moderados de memoria de la vida cotidiana, lo cual está en línea con algunos estudios previos (Banks & Boals, 2017; Molina-Rodríguez *et al.*, 2018; Pedrero-Pérez & Ruiz-Sánchez de León, 2013; Ruiz Sánchez de León *et al.*, 2014). Estos hallazgos son alarmantes, dadas las repercusiones que puede tener esta situación en el desempeño académico de los estudiantes. Situaciones de estrés crónico como las vividas durante el confinamiento perjudican la consolidación y recuperación de la memoria explícita a largo plazo (Quaedflieg & Schwabe, 2018; Sandi, 2013), lo que podría comprometer la capacidad de aprendizaje. Se requieren futuros estudios que aborden esta problemática con el fin de determinar objetivamente el impacto del estrés en el aprendizaje de los estudiantes durante la pandemia.

Ahora bien, existen diferentes factores que median el reporte de quejas subjetivas de memoria: factores cognitivos, como las funciones ejecutivas (Molina-Rodríguez *et al.*, 2018; Pedrero-Pérez & Ruiz-Sánchez de León, 2013; Ruiz Sánchez de León *et al.*, 2014), la presencia de síntomas de depresión, ansiedad y quejas psicósomáticas (Montejo *et al.*, 2019; Montenegro-Peña *et al.*, 2013; Pellicer-Porcar *et al.*, 2014), los estilos de afrontamiento y atribución, y la personalidad (Montenegro-Peña *et al.*, 2013; Pearman & Storandt, 2004; Pedrero-Pérez & Ruiz-Sánchez de León, 2013).

Así, los síntomas emocionales asociados al estrés que han experimentado los participantes de este estudio durante el confinamiento podrían estar influyendo en los fallos de memoria reportados. En otras investigaciones se ha demostrado que la soledad, facilitada por el confinamiento, tiene un rol en el aumento de quejas cognitivas, pues aquellas personas con limitado contacto con otros reportan menor rendimiento en tareas mnémicas, debido a que la información viene en gran parte de situaciones de interacción social (Montejo *et al.*, 2019; Pellicer-Porcar *et al.*, 2014).

En esta investigación se encontró que aquellos participantes que reportaron alta capacidad de afrontamiento y niveles de distrés elevados también manifestaron sufrir de mayores quejas subjetivas de memoria, a diferencia de aquellos que reportaron altos niveles de distrés, pero

baja capacidad de afrontamiento. Es decir, entre el estrés percibido y los fallos de memoria la variable «capacidad de afrontamiento» parece jugar un papel mediador fundamental. De alguna manera, el percibirse con una baja capacidad para afrontar situaciones adversas estaría relacionado con menos quejas cognitivas en condiciones de altos niveles de estrés.

En futuras investigaciones se evaluará el estilo de afrontamiento de los jóvenes universitarios, considerando que la forma en que hacen frente a un suceso como la pandemia y el confinamiento derivado de esta podría explicar el hallazgo anteriormente descrito. Se ha demostrado que el afrontamiento centrado en el problema (desde el cual se tiende a emplear estrategias de resolución de problemas, reestructuración cognitiva y pensamientos de esperanza) aumenta la ansiedad en situaciones de tensión incontrolables, como lo es la pandemia (Jiménez *et al.*, 2012). Es decir, una mayor capacidad de afrontamiento centrado en el problema y control percibido ante una situación que en realidad es incontrolable solo conseguiría aumentar la frustración, facilitando la sobrevaloración de quejas cognitivas y sentimientos asociados a la ansiedad y la depresión. Durante la pandemia, al estar presente de manera continua la condición que produce la amenaza, se dificultan las estrategias de afrontamiento orientadas a la búsqueda de la adaptación, de modo que es más difícil lograr la regulación emocional que sigue a un evento vital estresante.

La personalidad también pueden contribuir a la sobrevaloración de los fallos de memoria de la vida diaria, dado que aquellas personas con excesivas preocupaciones, con elevado grado de perfeccionismo, neuroticismo y baja autoestima (Montejo *et al.*, 2019; Pearman & Storandt, 2004; Pedrero-Pérez & Ruiz-Sánchez de León, 2013, Pellicer-Porcar *et al.*, 2014), son las que perciben con mayor seriedad los posibles fallos de memoria, lo que incrementa la necesidad de contrarrestarlos, según esa alta capacidad de afrontamiento percibida (Verhaeghen *et al.*, 2000). Futuras investigaciones deberán considerar el papel de la personalidad en la relación entre el estrés y los fallos de memoria de la vida diaria.

En este estudio ha sido evidente el impacto negativo del aislamiento social por la pandemia de COVID-19 en la salud mental de jóvenes estudiantes universitarios. Este impacto encontrado durante la primera ola de contagios de COVID-19 es preocupante, considerando que Colombia se encuentra en medio de una segunda ola de contagios y se esperan nuevas restricciones, que incluyen medidas extremas como el confinamiento obligatorio, situación que ya viven otros países del mundo. Para hacer frente a los sentimientos de ansiedad, soledad, tristeza, desesperanza y pesimismo que muchos jóvenes expresan producto del aislamiento en el hogar, es necesario que mantengan sus relaciones sociales, incluso en línea (Brooks *et al.*, 2020; Buitrago-Ramírez *et al.*, 2021; Manuell & Cukor, 2010; Paricio del Castillo & Velasco,

2020; Ramírez-Ortiz *et al.*, 2020). Y es recomendable que realicen ejercicios de relajación y actividad física adecuada para el hogar (Paricio del Castillo & Velasco, 2020; Mera *et al.*, 2020; Ramírez-Ortiz *et al.*, 2020). Los jóvenes deben diversificar el tipo de actividades que realizan, de modo que puedan alternar el uso de pantallas con otro tipo de herramientas, como libros físicos, instrumentos musicales, actividades de ocio y esparcimiento que no requieran estar frente a un computador o un móvil, puesto que sus compromisos académicos ya demandan que pasen gran parte del día frente a una pantalla (Valero Cedeno *et al.*, 2020; Paricio del Castillo & Velasco, 2020). De igual forma, es recomendable que las instituciones educativas aumenten los esfuerzos que están haciendo actualmente para proporcionar apoyo psicológico en línea para los jóvenes que experimentan estrés y miedo intensos, o que incluso han perdido la motivación para vivir (Akat & Karatas, 2020; Buitrago-Ramírez *et al.*, 2021; Cullen *et al.*, 2020).

Se debe advertir que este estudio incluye ciertas limitaciones, como el tamaño de la muestra, y que esta se limita a estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades de la Universidad Tecnológica de Bolívar en Cartagena (Colombia). Además, la metodología utilizada fue transversal y se administraron instrumentos de autoinforme. Futuras investigaciones deberán hacer seguimiento en el tiempo a las variables de estudio y utilizar medidas cognitivas objetivas con el fin de estimar el impacto cognitivo objetivamente. En relación con esto último, hay que mencionar que, a pesar de ser un instrumento de autoinforme, medidas de fallos de memoria como la utilizada en este estudio toman en cuenta variables de la cotidianidad del paciente y tienen un alto valor ecológico. En futuras investigaciones se tiene pensado incluir muestras más amplias y el uso de medidas cognitivas de memoria y funciones ejecutivas como complemento del Cuestionario de Fallos de Memoria de la Vida Diaria.

Referencias

- Akat, M., & Karataş, K. (2020). Psychological effects of COVID-19 pandemic on society and its reflections on education. *Electronic Turkish Studies*, 15(4). <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.44336>
- Banks, J. B., & Boals, A. (2017). Understanding the role of mind wandering in stress-related working memory impairments. *Cognition and Emotion*, 31(5), 1023-1030. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1179174>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Buitrago Ramírez, F., Ciurana Misol, R., Fernández Alonso, M. C., & Tizón, J. L. (2021). Pandemia de la COVID-19

- y salud mental: reflexiones iniciales desde la atención primaria de salud española. *Atención Primaria*, 53(1), 89-101. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.06.006>
- Campo-Arias, A., Oviedo, H. C., & Herazo, E. (2014). Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 62(3), 407-413. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v62n3.43735>
- Cullen, W., Gulati, G., & Kelly, B. D. (2020). Mental health in the Covid-19 pandemic. *QJM: An International Journal of Medicine*, 113(5), 311-312. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa110>
- Duan, L., & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *Lancet Psychiatry*, 7, 300-302. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0)
- Esquivel-Acevedo, J. A., Sánchez-Guerrero, O., Ochoa-Palacios, R., Molina-Valdespino, D., & Muñoz-Fernández, S. I. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta Pediátrica de México*, 41(Suppl:1), 127-136.
- García-Torres, F., Alós, F. J., & Castillo-Mayén, R. (2018). Identificación del patrón de respuesta a la ansiedad en las supervivientes a corto plazo del cáncer de mama. *Anuario de Psicología*, 48(2), 59-63. <https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2018.07.003>
- Gaviria, A. M., Vinaccia, S., Riveros, M. F., & Quiceno, J. M. (2007). Calidad de vida relacionada con la salud, afrontamiento del estrés y emociones negativas en pacientes con cáncer en tratamiento quimioterapéutico. *Psicología desde el Caribe*, (20), 50-75.
- González-Jaimes, N. L., Tejada-Alcántara, A. A., Espinosa-Méndez, C. M., & Ontiveros-Hernández, Z. O. (2020). Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. *SciELO Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>
- Guerra, C., & Pereda, N. (2015). Estrés traumático secundario en psicólogos que atienden a niños y niñas víctimas de malos tratos y abuso sexual: un estudio exploratorio. *Anuario de Psicología*, 45(2), 177-188.
- Jiménez Torres, M. G., Martínez, M. P., Miró, E., & Sánchez, A. I. (2012). Relación entre estrés percibido y estado de ánimo negativo: diferencias según el estilo de afrontamiento. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 28(1), 28-36. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/140492>
- Lozoya-Delgado, P., Ruiz-Sánchez de León, J. M., & Pedrero-Pérez, E. J. (2012). Validación de un cuestionario de quejas cognitivas para adultos jóvenes: relación entre las quejas subjetivas de memoria, la sintomatología prefrontal y el estrés percibido. *Revista de Neurología*, 54, 137-150. <https://doi.org/10.33588/rn.5403.2011283>
- Manuell, M. E., & Cukor, J. (2010). Mother Nature versus human nature: public compliance with evacuation and quarantine. *Disasters*, 35(2), 417-442. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7717.2010.01219.x>
- Marquina Medina, R., & Jaramillo-Valverde, L. (2020). COVID-19: Quarantine and Psychological Impact on the population. *SciELO Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.452>
- Mattos, P., Lino, V., Rizo, L., Alfano, Á., Araújo, C., & Raggio, R. (2003). Memory complaints and test performance in healthy elderly persons. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, 61(4), 920-924. <https://doi.org/10.1590/S0004-282X2003000600006>
- Mera, A. Y., Tabares-González, E., Montoya-González, S., Muñoz-Rodríguez, D. I., & Vélez, F. M. (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. *Universidad y Salud*, 22(2), 166-177. <https://doi.org/10.22267/rus.202202.188>
- Molina-Rodríguez S., Pellicer-Porcar, O., & Mirete-Fructuoso, M. (2018). Estrés percibido y quejas subjetivas de memoria en adultos jóvenes: papel mediador de las funciones ejecutivas. *Revista de Neurología*, 67(3), 84-90. <https://doi.org/10.33588/rn.6703.2017466>
- Montejo, P., Montenegro-Peña, M., Prada, D., García-Mulero, E., García-Marín, A., & Pedrero-Pérez, E. J. (2019). Quejas de memoria: salud mental, enfermedades, dolor y soledad. Estudio poblacional en la ciudad de Madrid. *Revista de Neurología*, 69(12), 481-491. <https://doi.org/10.33588/rn.6912.2019252>
- Montenegro-Peña, M., Montejo, P., Claver-Martín, M. D., Reinoso, A. I., Andrés-Montes M. de E., García-Marín A., & Huertas, E. (2013). Relación de las quejas de memoria con el rendimiento de memoria, el estado de ánimo y variables sociodemográficas en adultos jóvenes. *Revista de Neurología*, 57(9), 396-404. <https://doi.org/10.33588/rn.5709.2013047>
- Morgado, P., & Cerqueira, J. J. (2018). The impact of stress on cognition and motivation. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 12, 326. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00326>
- Olivari-Medina, C., & Urrea-Medina, E. (2007). Autoeficacia y conductas de salud. *Ciencia y Enfermería*, 13(1), 9-15. <https://doi.org/10.4067/S0717-95532007000100002>
- Otoya-Tono, A. M., García-Chabur, M. A., Jaramillo-Moncayo, C., & Campos Mahecha, A. (2020). COVID-19: generalidades, comportamiento epidemiológico y medidas adoptadas en medio de la pandemia en Colombia. *Acta de Otorrinolaringol*, 48(1), 79-92. <https://doi.org/10.37076/acorl.v48i1.519>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 36, e00054020. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>
- Paricio del Castillo, R., & Velasco, M. P. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 37(2), 30-44. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a4>
- Pearman, A., & Storandt, M. (2004). Predictors of subjective memory in older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(1), 4-6. <https://doi.org/10.1093/geronb/59.1.P4>
- Pedrero-Pérez, E. J., & Ruiz-Sánchez de León, J. M. (2013). Quejas subjetivas de memoria, personalidad y sintomatología prefrontal en adultos jóvenes. *Revista de Neurología*, 57(7), 289-296. <https://doi.org/10.33588/rn.5707.2013234>
- Pellicer-Porcar, O., Mirete-Fructuoso, M., Molina-Rodríguez, S., & Soto-Amaya, J. (2014). Quejas subjetivas de memoria

- en adultos jóvenes: influencia del estado emocional. *Revista de Neurología*, 59(12), 543-550. <https://doi.org/10.33588/rn.5912.2014457>
- Quaedflieg, C. W., & Schwabe, L. (2018). Memory dynamics under stress. *Memory*, 26(3), 364-376. <https://doi.org/10.1080/09658211.2017.1338299>
- Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F., & Escobar-Córdoba, F. (2020). Mental health consequences of the COVID-19 pandemic associated with social isolation. *Colombian Journal of Anesthesiology*, 48(4), e930. <https://doi.org/10.5554/22562087.e930>
- Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86-96. <https://doi.org/10.1017/s1138741600006004>
- Rodríguez, P. E. (2020). Colombia: impacto económico, social y político de la COVID-19. *Análisis Carolina*, (24), 1-14.
- Rosa Gómez, A. de la, Rodríguez Huitrón, A. M., & Rivera Baños, J. (2018). Distrés psicológico, resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios del sistema a distancia. *Journal of Behavior*, 10(1), 27-36. <https://doi.org/0.22201/fesi.20070780.2017.9.2.68380>
- Rosselli, D. (2020). Covid-19 en Colombia: los primeros 90 días. *Acta Neurología Colombiana*, 36(2 Supl 1), 1-6. <https://doi.org/10.22379/24224022287>
- Ruiz-Sánchez de León, J., Pedrero-Pérez, E., & Lozoya-Delgado, P. (2014). Caracterización neuropsicológica de las quejas de memoria en la población general: relación con la sintomatología prefrontal y el estrés percibido. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 30(2), 676-683. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.147381>
- Sandi, C. (2013). Stress and cognition. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 4(3), 245-261. <https://doi.org/10.1002/wcs.1222>
- Sunderland, A., Harris, J. E., & Gleave, J. (1983). Memory failures in everyday life following severe head injury. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 6(2), 127-142. <https://doi.org/10.1080/01688638408401204>
- Trammell, J. P., & Clore, G. L. (2014). Does stress enhance or impair memory consolidation? *Cognition & Emotion*, 28(2), 361-374. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.822346>
- Valero Cedeño, N. J., Vélez Cuenca, M. E., Duran Mojica, Á. A., & Torres Portillo, M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Enfermería Investiga*, 5(3), 63-70. <http://dx.doi.org/10.31243/ei.uta.v5i3.913.2020>
- Verhaeghen, P., Geraerts, N., & Marcoen, A. (2000). Memory complaints, coping, and well-being in old age: A systemic approach. *The Gerontologist*, 40(5), 540-548. <https://doi.org/10.1093/geront/40.5.540>