



*Análisis de las principales emociones en la reactivación económica post  
pandemia en el cantón Guano*

*Analysis of the main emotions in the post-pandemic economic reactivation in the  
Guano canton*

*Análise das principais emoções na reativação econômica pós-pandemia no  
cantão Guano*

Edison Vinicio Calderón-Morán <sup>I</sup>  
[edison.calderon@epoch.edu.ec](mailto:edison.calderon@epoch.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-4016-6801>

Norberto Morales-Merchán <sup>II</sup>  
[norberto.2@hotmail.es](mailto:norberto.2@hotmail.es)  
<https://orcid.org/0000-0002-3968-5700>

Andrea del Pilar Ramírez-Casco <sup>III</sup>  
[andrea.ramirez@epoch.edu.ec](mailto:andrea.ramirez@epoch.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-1128-2272>

**Correspondencia:** [edison.calderon@epoch.edu.ec](mailto:edison.calderon@epoch.edu.ec)

Ciencias Técnicas y Aplicadas  
Artículo de Investigación

\* **Recibido:** 13 de noviembre de 2022 \* **Aceptado:** 28 de diciembre de 2022 \* **Publicado:** 03 de enero de 2023

- I. Ingeniero en Administración de Empresas, Máster en Dirección de Empresas, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Administración de Empresas, Carrera de Administración de Empresas, Ecuador.
- II. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Ecuador, Magíster en Formulación, Evaluación y Gestión de Proyectos Sociales y Productivos, Docente de la Facultad de Administración de Empresa en la Escuela de Marketing, Universidad Benito Juárez, México, Doctorado en Dirección de Proyectos, Ecuador.
- III. Ingeniera en Contabilidad y Auditoría CPA, Magíster en Auditoría Integral, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Administración de Empresas Carrera de Finanzas, Ecuador.

## Resumen

La visita inesperada del Covid-19 ha dado un giro de 360 grados en cada una de nuestras actividades cotidianas y tras el confinamiento obligatorio también se ha afectado la manera en la que nos relacionamos con las personas. Y sobre todo el llegar a vivir la experiencia traumática de la hospitalización de familiares cercanos, lo que se traduce a problemas relacionados con la salud mental, de cada uno de los ciudadanos del cantón Guano los cuales han sufrido estrés postraumático, debido al aislamiento domiciliario. En este sentido, nadie duda de marca psicológica y social que la pandemia ha dejado en la población a nivel nacional y mundial, la metodología que se utilizó es de tipo descriptivo para analizar las principales emociones que se identificaron durante la pandemia y su proceso de reactivación económica en los ciudadanos del cantón y así poder establecer estrategias post pandemia.

**Palabra clave:** Emociones; Pandemia; Economía.

## Abstract

The unexpected visit of the Covid-19 has given a 360 degree turn in each of our daily activities and after the mandatory confinement the way in which we relate to people has also been affected. And above all, coming to live the traumatic experience of hospitalization of close relatives, which translates into problems related to mental health, of each of the citizens of the Guano canton who have suffered post-traumatic stress, due to home isolation. . In this sense, no one doubts the psychological and social mark that the pandemic has left on the population at a national and global level. The methodology used is descriptive to analyze the main emotions that were identified during the pandemic and its reactivation process. economy in the citizens of the canton and thus be able to establish post-pandemic strategies.

**Keywords:** Emotions; Pandemic; Economy.

## Resumo

A inesperada visita do Covid-19 deu uma volta de 360 graus em cada uma das nossas atividades diárias e após o confinamento obrigatório a forma como nos relacionamos com as pessoas também foi afetada. E, acima de tudo, viver a experiência traumática da hospitalização de parentes próximos, que se traduz em problemas relacionados à saúde mental, de cada um dos

cidadãos do cantão de Guano que sofreram estresse pós-traumático, devido ao isolamento domiciliar. Nesse sentido, ninguém duvida da marca psicológica e social que a pandemia deixou na população a nível nacional e global. A metodologia utilizada é descritiva para analisar as principais emoções identificadas durante a pandemia e o seu processo de reativação. os cidadãos do cantão e, assim, poder estabelecer estratégias pós-pandemia.

**Palavras-chave:** Emoções; Pandemia; Economia.

## Introducción

El propósito de la presente investigación es identificar los trastornos de las emociones a consecuencia del covid- 19 y el confinamiento en los ciudadanos del cantón Guano, está situación impredecible como es el confinamiento de estar en casa ya que el ser humano por naturaleza no puede estar lejos de las personas, no poder verlos ni abrazarlos debido al confinamiento, está problemática mundial de salud mental la cual se ha manifestado en múltiples formas: psicológica, emocional y física.

Cabe destacar, que el estado de emergencia decretado por el Gobierno Ecuatoriano desde el 17 de marzo del 2020, para frenar la crisis sanitaria en la que nos encontramos en relación a la expansión del coronavirus (COVID-19), nos obligó a llevar a cabo el confinamiento en nuestras casas, la misma que no fue una experiencia agradable para los seres humanos, debido al aislamiento obligatorio y que implica romper con nuestro día a día, nuestras rutinas, nuestras clases, nuestros amigos, familia, pérdida de libertad y la aparición de emociones descontroladas.

El ser humano no sólo vive para sí mismo como individualidad, sino que se encuentra constitutivamente volcado hacia los miembros de su propia especie, siendo en la relación con los demás donde se descubre y modela como persona (Huanca, 2017) A medida que la pandemia del coronavirus se extiende rápidamente por todo el mundo, provoca un grado considerable de miedo y preocupación en la población en general y en ciertos grupos en particular: adultos mayores, proveedores de atención y personas con afecciones de salud subyacentes. (World Health Organization.Mental health and COVID-19, 2022)

El cantón Guano se ha caracterizado por ser un sector turístico, el cual se encuentra poblado por decenas de tiendas dedicadas a comercializar artesanías reconocidas, por la calidad de los diseños y de la confección los cuales se hallan en muchos lugares de diferentes países, además se confecciona toda clase de calzado de buena calidad y que se expende en numerosos almacenes a

nivel nacional. La pandemia de la COVID-19 ha cambiado la vida de muchas personas y en particular, sus costumbres diarias, las cuales han traído: incertidumbre, rutinas diarias alteradas, presiones económicas, aislamiento social y temor a enfermarse. Esta situación se agrava ante el desconocimiento de cuánto tiempo durará la pandemia, y qué puede traer el futuro. (Equipo editorial COVID 19 y tu salud mental, 2022)

El exceso de información y los rumores infundados pueden hacer que las personas se sientan sin control y que no tengan claro qué hacer. Por esta causa, los individuos sienten sensación de: estrés, ansiedad, miedo, tristeza, y soledad, por lo que aumenta la posibilidad de que empeoren los trastornos de salud mental previos. (World Health Organization. Mental health and COVID-19, 2022) , las razones antes expuestas agudizan el interés de profundizar en el conocimiento de cómo se comporta la salud mental, no solo de la población general, sino también de ciertos grupos poblacionales que son más susceptibles a desarrollar sintomatología psicológica relacionada con el estrés producido por la COVID-19.

El estrés ha sido uno de las principales emociones latentes para el proceso de reactivación económica debido a que la economía a nivel nacional no se encuentra fuerte aún para enfrentar este proceso, durante el año 2022 se han dado a conocer diferentes mutaciones del COVID-19 lo provoca también miedo e inseguridad para poder abrir los locales comerciales con normalidad. Se ha implementado diferentes protocolos de acceso por lo que se deben cumplir para que no tener ningún imprevisto a última hora dentro de los principales podemos mencionar: uso obligatorio de mascarilla y ventilación en los espacios cerrados.

## **Metodología**

Los métodos utilizados en esta investigación teórica-exploratoria, se utilizan métodos y técnicas con propósitos específicos para desarrollar un acercamiento con el objeto de estudio. La investigación histórica realizada, es parte esencial de un proceso de investigación científica donde se va a identificar las principales emociones en la reactivación económica post pandemia, se analizó diferentes tipos de documentos donde se estudia e interpreta la información recopilada sobre las diferentes concepciones del tema objeto de estudio.

Durante la investigación, se ha utilizado el método histórico lógico que se emplea en la interpretación de la información y en el desarrollo de técnicas que se basan en la experiencia del pasado, por lo que el método sistémico analiza las variables de un todo y las relaciona. Los

procedimientos utilizados son: análisis y síntesis, el descriptivo y el de inducción. La metodología planteada permitirá llegar hacia el objetivo de la investigación, que es analizar las principales emociones en la reactivación económica post pandemia del cantón Guano.

## **Desarrollo**

### **Emociones**

Debemos tener claro, por tanto, que cualquier emoción es adaptativa en intensidades moderadas, casi todas las reacciones que surgen inicialmente ante esta situación, están relacionadas con emociones de carácter negativo que con frecuencia aparecen acompañando al miedo. De esta forma, la tristeza, la ira, la sensación de soledad, impotencia e incertidumbre, aparecen con frecuencia pudiendo provocar diferentes síntomas como la ansiedad, la depresión o el bloqueo. (Gestión emocional ante una situación excepcional, 2022)

Cada persona experimenta las emociones de una forma particular en función de sus experiencias, creencias y respuestas previas. Algunas de las reacciones que generan las emociones son innatas, mientras que otras se aprenden a través de la observación. De ahí la importancia de expresar y manejarlas adecuadamente, no solo por su efecto en nuestras vidas sino también por el modelo que con ellas transmitimos, en especial a los más pequeños. Precisamente ante esta situación límite se hace imprescindible tener un adecuado conocimiento de los mecanismos de gestión emocional y de manejo de pensamientos distorsionados, orientado a potenciar nuestros recursos y minimizar el impacto emocional y las consecuencias que, a nivel psicológico, pueda tener sobre nosotros.

El miedo es una emoción básica, es una reacción normal de supervivencia ante la situación actual que vivimos, se considera una respuesta natural ante una posible amenaza bien se real o percibida. Sirve para alertarnos sobre posibles peligros ante los que debemos reaccionar. Como todas las emociones tiene un objetivo vital, debido a que nos informa sobre la situación y nos impulsa a actuar, ayudando a moviliar nuestros recursos para la acción.

A continuación, te presentamos algunas orientaciones que pueden ser de utilidad para ayudarte a manejar tus emociones:

**Figura 1:** Directrices para manejar emociones

<b>Directrices para manejar emociones</b>	
<b>Analiza los pensamientos que te invaden</b>	Valora tus circunstancias concretas y focalízate en aquello que está en tu mano para afrontarlo, en cuanto depende directamente de ti
<b>Cuidado con la sobre información</b>	Actualmente existe una saturación de información que lejos de ayudarnos a estar al día, genera una reacción de alerta continua ante la que es difícil de desconectar
<b>Comparte tus inquietudes y emociones con las personas que consideres</b>	Expresar tus miedos y compartir sensaciones puede aportarte un punto de vista diferente que cambie el enfoque desde el que percibes la situación
<b>Acepta tu emoción</b>	Tener miedo y sentirse sobrepasado es normal. Ser prudentes y cautelosos con aquello que es nuevo o nos asusta, puede ayudarnos a poner atención y hacer las cosas bien, pero no dejes que te paralice y domine
<b>Aprende a relativizar</b>	Valorando lo que realmente supone la situación y diferenciando lo que está a tu mano en función de tu capacidad de acción, en lugar de en relación con nuestros temores
<b>Procura pensar en positivo</b>	ponte pequeñas metas día a día, que no te hagan pensar más allá y te permitan centrarte en el “aquí y el ahora”

Elaborado por: Los autores

Se debe buscar actividades que proporcionen pequeños momentos de satisfacción, cuando estemos tristes, tendemos a encerrarnos en nosotros mismos y a sumirnos en una especie de auto-castigo, evitando cualquier situación agradable que en otro momento nos gustaría, aprovecha de tener tiempo y espacio para ti, para dedicar actividades que te hagan sentir bien, cuidarte es importante para poder cuidar a los demás.

## Post - pandemia

Los coronavirus son una amplia familia de virus que causan enfermedades que van desde un resfriado común hasta enfermedades respiratorias graves. El virus de la COVID-19 es una nueva cepa de coronavirus, que tiene como agravante la no existencia de una vacuna ni de un tratamiento curativo, por lo que la mejor medida preventiva es evitar la exposición. (Asociación de Salud Mental y Psiquiatría Comunitaria. Guía de apoyo psicosocial durante esta epidemia de coronavirus, 2020)

El brote de la COVID-19 resulta estresante para muchas personas. El temor y la ansiedad que causa esta enfermedad pueden ser agobiantes y generar emociones fuertes, tanto en adultos como en niños. La forma en que la población responde al brote depende de sus antecedentes, de los aspectos que los diferencian de otros individuos y de la comunidad en la que vive; no obstante, las personas que pueden tener una reacción más fuerte al estrés, en una crisis de este tipo, incluye a ciertos grupos poblacionales más vulnerables, los cuales aparecen representados en (Centro para el control y la prevención de enfermedades. Estrés y cómo sobrellevarlo, 2020)

Elaborado por: Los autores



**Figura 2:** Grupos poblacionales vulnerables al estrés por la COVID 19

La salud mental de la población general y de ciertos grupos poblacionales vulnerables, se puede ver afectada de forma importante por la pandemia de la COVID-19, a consecuencia de niveles superiores de estrés.

La COVID-19 puede afectar a toda la sociedad, tiene consecuencias psicosociales en los individuos que se sienten estresados y preocupados. La epidemia y las medidas de control que se llevan a cabo pueden llevar a un miedo generalizado en la población, y pueden conducir a la estigmatización social de los pacientes, de sus familiares y del personal sanitario que los atiende, todo ello con sus consecuencias psicológicas. (Asociación de Salud Mental y Psiquiatría Comunitaria. Guía de apoyo psicosocial durante esta epidemia de coronavirus, 2020).

Asimismo, el Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias de la OMS reconoce que el número de personas expuestas a los factores estresantes extremos es grande, y que la exposición a estos constituye un factor de riesgo para el desarrollo de problemas sociales y de salud mental. (Organización Mundial de la Salud. Salud mental y apoyo psicosocial en las emergencias, 2020)



**Figura 3:** Riesgos Psicosociales ante la pandemia COVID 19

La crisis ocasionada por la pandemia de la COVID-19, impacta la actividad social, las interacciones y los comportamientos en múltiples niveles. Emocionalmente, las actividades de distanciamiento social y autoaislamiento pueden causar problemas de salud mental, ansiedad y depresión. La incertidumbre asociada con la enfermedad en sí, su rápida propagación y alto riesgo de infección, así como, la duración desconocida de las intervenciones de salud pública para enfrentar la progresión de la enfermedad, pueden ocasionar y afectar los problemas de salud mental preexistentes. (McNally & Levenstein, 2022)

Ser adolescente es difícil en cualquier circunstancia, más aun en este período de contingencia. Esto se debe al cierre de las escuelas -con la no participación física en las clases-, a la cancelación de actividades públicas, y a la prohibición de las experiencias cotidianas como charlar e interactuar directamente con las amistades; se puede decir que muchos adolescentes se perdieron algunos de los momentos más hermosos de su juventud. Los psicólogos reconocen que la ansiedad es una función normal y saludable que alerta al individuo de los peligros, y lo ayuda a tomar medidas de autoprotección y para preservar a los demás (Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia. Cómo los adolescentes pueden proteger su salud mental durante el coronavirus COVID 19, 2022)

### **Conclusiones**

Los ciudadanos del cantón Guano, en especial el sector comercial tiene estrés por el aislamiento prolongado producto de la pandemia de COVID-19 generó cambios en la conducta para salvaguardar la salud mental individual y familiar, el mismo que impuso el paso de una educación presencial a una virtual, transformando las rutinas sociales, lo cual alteró el desarrollo de habilidades sociales y afectivas que se consolidan en el proceso de interacción interpersonal.

Las principales emociones que estuvieron presentes en el proceso de la pandemia y continua en la reactivación económica es el estrés y ansiedad, las mismas que se relacionan con la presencia inadecuada de estrategias de afrontamiento emocional para poder canalizarlas, se pone como referencia a las personas jóvenes expuestas a la COVID-19 tienen tantas probabilidades de infectarse y contagiar a otros como las personas mayores.

Por esta razón, deberán seguir de manera estricta los lineamientos nacionales en materia de: detección, pruebas, contención y atención, además de practicar el distanciamiento social. Esta pandemia ha generado una crisis sin precedentes en diferentes planos (sanitario, económico y social), con sus consecuentes impactos en las personas, los colectivos y la salud mental. Por la experiencia internacional puede decirse que la mortalidad de esta pandemia afecta principalmente a las personas de mayor edad, especialmente a quienes presentan otras enfermedades previas o asociadas

## Referencias

1. *Asociación de Salud Mental y Psiquiatría Comunitaria. Guía de apoyo psicosocial durante esta epidemia de coronavirus.* (17 de 04 de 2020). Obtenido de <https://omeaen.org/guia-de-apoyo-psicosocial-durante-esta-epidemia-de-coronavirus/>
2. *Centro para el control y la prevención de enfermedades. Estrés y cómo sobrellevarlo.* (17 de 04 de 2020). Obtenido de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
3. *Equipo editorial COVID 19 y tu salud mental.* (26 de 12 de 2022). Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/mental-health-covid-19/art-20482731>
4. *Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia. Cómo los adolescentes pueden proteger su salud mental durante el coronavirus COVID 19.* (26 de 12 de 2022). Obtenido de <https://www.unicef.org/lac/historias/proteccion-de-la-salud-mental-de-adolescentes-durante-el-covid-19>
5. *Gestión emocional ante una situación excepcional.* (26 de 12 de 2022). Obtenido de <https://www.cbm.uam.es/images/servicios/prevencion-salud-laboral/documentos/COVID-19/documentos/06-afrontamiento-emocional-ante-la-pandemia-de-covid-19.pdf>
6. <https://www.cbm.uam.es/images/servicios/prevencion-salud-laboral/documentos/COVID-19/documentos/06-afrontamiento-emocional-ante-la-pandemia-de-covid-19.pdf>. (26 de 12 de 2022). Obtenido de <https://www.cbm.uam.es/images/servicios/prevencion-salud-laboral/documentos/COVID-19/documentos/06-afrontamiento-emocional-ante-la-pandemia-de-covid-19.pdf>: <https://www.cbm.uam.es/images/servicios/prevencion-salud-laboral/documentos/COVID-19/documentos/06-afrontamiento-emocional-ante-la-pandemia-de-covid-19.pdf>
7. Huanca, S. P. (2017). Influencia de la situación socio-económica de la familia en las manifestaciones de agresividad en los estudiantes del 3er Grado de la IES Comercial el Centenario Putina. Universidad Nacional San Agustín.
8. McNally, J., & Levenstein, M. (26 de 12 de 2022). *Best practices for measuring the social, behavioral, and economic impact of epidemics.* Obtenido de <https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/154682/Best%20Practices%20M>

easuring%20Impact%20of%20Epidemics%20Version%20April%203%2c%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y

9. *Organización Mundial de la Salud. Salud mental y apoyo psicosocial en las emergencias.* (17 de abril de 2020). Obtenido de [https://www.who.int/mental\\_health/emergencias/es/](https://www.who.int/mental_health/emergencias/es/)
10. *World Health Organization. Mental health and COVID-19.* (26 de 12 de 2022). Obtenido de <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/coronavirus-disease-covid-19-outbreak-technical-guidance-europe/mental-health-and-covid-19>

© 2022 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).