

**LA SALUD MENTAL EN Y DESDE
LA UNIVERSIDAD
EN EL CONTEXTO DE
LA PANDEMIA POR COVID-19**
RETOS Y OPORTUNIDADES DE LA PSICOLOGÍA

Adela Hernández Galván
Luis Pérez Álvarez
Gabriela López Aymes
Bruma Palacios Hernández
Isauro García Alonso
(coordinadores)

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS

La salud mental en y desde la universidad en el contexto de la pandemia por COVID-19

Retos y oportunidades de la psicología

Adela Hernández Galván
Luis Pérez Álvarez
Gabriela López Aymes
Bruma Palacios Hernández
Isauro García Alonso

(coordinadores)

**La salud mental en y desde la
universidad en el contexto de
la pandemia por COVID-19**

Retos y oportunidades de la psicología

Adela Hernández Galván
Luis Pérez Álvarez
Gabriela López Aymes
Bruma Palacios Hernández
Isauro García Alonso

(coordinadores)



Esta obra se publicó gracias al apoyo y financiamiento del Consorcio de Universidades Mexicanas (CUMEX) como producto de la XIV Cátedra de Investigación en Psicología “Julietta Heres Pulido” 2020.

La salud mental en y desde la universidad en el contexto de la pandemia por COVID-19 : retos y oportunidades de la psicología / Adela Hernández Galván, Luis Pérez Álvarez, Gabriela López Aymes, Bruma Palacios Hernández, Isauro García Alonso, (coordinadores). -- Primera edición. -- México : Universidad Autónoma del Estado de Morelos, 2021.

419 páginas

ISBN 978-607-8784-54-7

1. COVID 19 – Aspectos psicológicos 2. COVID 19 – Aspectos sociales 3. Salud mental 4. Enseñanza universitaria – Aspectos psicológicos

LCC RA644.C67 DC 362.1962414

Esta publicación fue dictaminada por pares académicos.

La salud mental en y desde la universidad en el contexto de la pandemia por COVID-19. Retos y oportunidades de la psicología / Adela Hernández Galván, Luis Pérez Álvarez, Gabriela López Aymes, Bruma Palacios Hernández e Isauro García Alonso (coords.)
Primera edición, diciembre de 2021.

D.R. © 2021, Adela Hernández Galván, Luis Pérez Álvarez, Gabriela López Aymes, Bruma Palacios Hernández e Isauro García Alonso (coords.)

D.R. © 2021, Universidad Autónoma del Estado de Morelos

Av. Universidad 1001, col. Chamilpa

CP 62209, Cuernavaca, Morelos

publicaciones@uaem.mx

libros.uaem.mx

Corrección de estilo y formación: Amaranta Luna

Diseño de portada: Armando Ittamar Silvestre Sánchez

ISBN: 978-607-8784-54-7

DOI: 10.30973/2021/salud-contexto-covid



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

Hecho en México. Derechos reservados.

Contenido

Presentación	i
PSICOLOGÍA EDUCATIVA	1
COVID-19 reflexiones sobre el regreso a actividades educativas presenciales: de la utopía a la realidad	3
Enrique Navarrete Sánchez Ma. Del Carmen Farfán García Alberto Castro Valles, José Simón Sánchez Hernández	
De la enseñanza guiada al aprendizaje autónomo y regulación emocional: desafíos en tiempos de pandemia	29
Blanca de la Luz Fernández Heredia, María Teresa Dávalos Romo Norma Angélica Ortega Andrade Ana María Rivera Guerrero	
Estrés laboral, burnout y ansiedad en docentes ante el trabajo en casa debido al COVID-19	55
Maria Teresa Rivera Morales José María Guajardo Espinoza Angela Gabriela Molina Arriaga Yaralin Aceves Villanueva	

PSICOLOGÍA INFANTIL Y DEL DESARROLLO	87
La pandemia por COVID-19 desde la perspectiva de estudiantes adolescentes de tres estados de México	89
Blanca Estela Barcelata-Eguiarte David Jiménez Rodríguez	
Percepción de riesgo por COVID-19 en universitarios de Querétaro, CDMX, Hidalgo y Michoacán	117
Claudia M. González Fragoso Maria del Carmen Manzo Chavez Martha Beatriz Soto Martinez Blanca Estela Barcelata Eguiarte	
PSICOLOGÍA SOCIAL	141
Síntomas y diagnóstico COVID en estudiantes universitarios: bienestar psicológico	143
Karla María Urías-Aguirre Liliana Jazmín Salcido-Cibrián Marisol Elizalde-Monjardín	
Efectos de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de universitarios juarenses	167
María Elena Vidaña Gaytán Alberto Castro Valles María Nieves González Valles Jorge Ramón Lozano Martínez	
PSICOLOGÍA DE LA SALUD	187
Sufrimiento psíquico y sentimientos negativos ante la pandemia de COVID-19 en jóvenes universitarios	189

Manuel Leonardo Ibarra Espinosa
Esteban Jaime Camacho Ruiz
María del Consuelo Escoto Ponce de León
Brenda Sarahí Cervantes Luna

**Impacto de COVID-19 en la salud mental,
insomnio y el comer emocional** 215

José Luis Jasso Medrano
Juan Ramón Becerra Guajardo
Fuensanta López Rosales
Laura Abigail Silveira García

PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL Y DEL TRABAJO 237

**Repercusiones económicas y psicosociales en el
trabajo por la pandemia de COVID-19 en México** 239

Luis Fernando Arias Galicia
Arturo Juárez García

PSICOLOGÍA CLÍNICA Y PSICOTERAPIA 267

**COVID-19 y salud mental, un acercamiento
desde dos universidades: UAZ y Udeg** 269

Gabriel Zárate Guerrero
Zenona Jezabel Hernández Leyva
Leocadio Guadalupe Martínez Alarcón
María del Carmen Espinosa

CENTROS DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA 299

**Servicios psicológicos en universidades
mexicanas durante la pandemia por COVID-19:
retos, oportunidades y aprendizajes** 301

Bruma Palacios-Hernández
Margarita Barak Velásquez
Lilia Guadalupe López Arriaga
María Fernanda Bautista Vello

**Las acciones institucionales en facultades de
Psicología ante la pandemia por COVID-19** 331

Rosa Isela Cerda Uc
Elda Raquel Vázquez Ríos
Verónica Arredondo Martínez
María Elena Urdiales Ibarra

TRANSDISCIPLINARIEDAD 353

**Transdisciplina y complejidad, en la indagación
científica contemporánea: cuestiones fronterizas** 355

Mureddu Torres

NEUROPSICOLOGÍA 383

**Adaptaciones clínicas y de investigación
en neuropsicología durante la pandemia
por COVID-19: la experiencia de la udec
y la UAEM** 385

Ma. de la Cruz Bernarda Téllez Alanís
Teresita J. Villaseñor Cabrera
Adela Hernández Galván

REVISORES EXPERTOS LIBRO CUMEX 2021 417

PSICOLOGÍA DE LA SALUD



Sufrimiento psíquico y sentimientos negativos ante la pandemia de COVID-19 en jóvenes universitarios

Manuel Leonardo Ibarra Espinosa

CU Nezahualcóyotl, Universidad Autónoma del Estado de México

Esteban Jaime Camacho Ruiz

CU Nezahualcóyotl, Universidad Autónoma del Estado de México

María del Consuelo Escoto Ponce de León

CU Ecatepec, Universidad Autónoma del Estado de México

Brenda Sarahí Cervantes Luna

CU Ecatepec, Universidad Autónoma del Estado de México

Resumen

El capítulo tiene como objetivo presentar los avances de investigación acerca de la narrativa autobiográfica de jóvenes universitarios que nos allegan al sufrimiento psíquico y los sentimientos negativos provocados por la pandemia de COVID-19. Se propone analizar el valor cualitativo del mencionado sufrimiento como un conjunto de sentimientos negativos universales que estructuran —de manera sistemática, eficiente y compleja— la dimensión anímica de cualquier proceso psicopatológico, llámese trastorno de ansiedad, trastorno obsesivo-compulsivo, brote psicótico, adicción, depresión, intento suicida, etc., en concreto, que experimente sufrimiento psíquico y emocional. Para tal finalidad, la metodología es desarrollada a partir del análisis e interpretación de las narrativas autobiográficas, para vislumbrar en ellas componentes significativos de la experiencia vivida en la pandemia, así como elementos de la memoria personal y colectiva. Los resultados preliminares advierten que los jóvenes entrevistados perciben miedo, frustración, angustia, depresión, ansiedad, incertidumbre educativa y socioeconómica, así como soledad.

Palabras clave: COVID-19, jóvenes universitarios, narrativa autobiográfica, sentimientos negativos, sufrimiento psíquico

Abstract

The chapter aims to show research advances about the autobiographical narrative of young university students, who bring us closer to psychological distress and to the negative feelings caused by the COVID-19 pandemic. We proposed to analyze the qualitative value of such suffering, as a set of universal negative feelings that systematically, efficiently and complexly, structures the mood dimension of any psychopathological process; so called anxiety disorder, obsessive-compulsive disorders, psychotic break, addictions, depression, suicide attempt, etc., we mean, the presence of psychological and emotional distress. For this purpose, the methodology is developed from the analysis and interpretation of autobiographical narratives, to glimpse significant components of the experience lived during the lockdown, as well as to evidence the elements of personal and collective memory. Preliminary results warn that the young people interviewed, perceive fear, frustration, distress, depression, anxiety, educational, and socioeconomic uncertainty, as well as loneliness.

Keywords: Autobiographical narrative, covid-19, college students, negative feelings, psychological distress

INTRODUCCIÓN

La enfermedad por coronavirus (COVID-19) es un padecimiento infeccioso causado por un coronavirus recientemente descubierto (OMS, 2021). La aparición de este nuevo virus (SARS-CoV2) ha llevado a los gobiernos a implementar medidas para reducir la movilidad y mantener un distanciamiento social (CDC, 2017), por ejemplo, el cierre

de escuelas, la cancelación de servicios y de eventos públicos, la limitación del número de personas que pueden reunirse en espacios públicos y privados, etc., todo ello, con el fin de mitigar la dispersión del virus y reducir el número de personas afectadas por COVID-19. Sin embargo, estas medidas han tenido efectos en la salud mental de las personas, además de otras consecuencias físicas, fisiológicas y sociales.

Particularmente, en la esfera de la salud mental, el sufrimiento psíquico es una experiencia subjetiva, caracterizada por la percepción de sentimientos negativos que se acompañan de una alta activación fisiológica (Ávila, 2011; Song, 2011; Drapeau et al., 2012). Ahora bien, aunque cada persona reacciona de diferente manera ante situaciones estresantes, una epidemia infecciosa como la provocada por el SARS-CoV2 implica el distanciamiento social, la cuarentena, el confinamiento y el aislamiento, por lo que los sentimientos negativos que se experimentan con más frecuencia son: 1) miedo, 2) frustración, 3) angustia, 4) ira, 5) soledad y 6) preocupación, en relación con: *a*) el propio estado de salud, así como el de familiares y amigos; *b*) la experiencia de ser observado por otros, por presentar síntomas, de haberse infectado; *c*) la preocupación por poder seguir cuidando a familiares; *d*) la incertidumbre o frustración por desconocer la duración de la pandemia; *e*) la soledad asociada con el sentimiento de estar aislado del mundo; *f*) el malestar ante el riesgo de ser contagiado por la negligencia de otros; *g*) el aburrimiento y frustración por no poder seguir la rutina habitual de la vida, y *h*) el deseo de beber alcohol o consumir sustancias para afrontar esta situación (Cellini et al., 2021; SEP, 2020).

En cuanto a los factores psicológicos, las personas presentan un estado de ánimo negativo, además de tener un miedo moderado o intenso ante la emergencia por COVID-19. Respecto al riesgo de infección (para uno mismo o seres queridos), la mayoría de las personas presentan miedo y estrés moderados e incluso extremos (Cellini et al., 2021). Adicionalmente, existe evidencia de que las personas que viven en zonas con alto contagio tienen mayores niveles de ansiedad y depresión, debido a la percepción de más riesgo de contagiarse, así como mayores niveles de angustia (Holingue et al., 2020). Al respecto, Deblina et al. (2020) concluyeron que la pobla-

ción hindú se ve afectada negativamente en el bienestar mental, con signos de miedo y ansiedad.

Es importante mencionar que la preocupación más comúnmente reportada y el mejor predictor de miedo al virus SARS-CoV-2, es por la salud de los seres queridos. Este último hallazgo corresponde con los informes iniciales de que el coronavirus puede ser particularmente peligroso para ciertos grupos de riesgo (por ejemplo, ancianos y personas con enfermedades crónicas). Por otro lado, se ha observado que el mayor temor al coronavirus está relacionado con intolerancia a lo incierto, lo cual, a su vez, se asocia con mayores niveles de miedo (Valero et al., 2020). Desde una perspectiva global, los sentimientos más mencionados, sobre todo en mujeres, son *miedo*, *incertidumbre* y *preocupación* (Johnson et al., 2020).

Otro sentimiento negativo asociado a la pandemia es la frustración. En un estudio efectuado en Perú, se encontró que una consecuencia provocada por tomar clases a distancia debido a la pandemia es la frustración y la deserción escolar en estudiantes universitarios (Lovón y Cisneros, 2020).

Otros estudios han encontrado que las percepciones de tener mayor probabilidad de infectarse, de poder morir a causa del virus y las medidas tomadas para no infectar a otros se asocian con un aumento de la angustia mental. Personas con mayor consumo de alcohol o cannabis, o con antecedentes de síntomas depresivos tienen un riesgo significativamente mayor de angustia mental. Estos datos sugieren que, a medida que continúa la pandemia de COVID-19, la angustia mental puede seguir aumentando (Holingue et al., 2020).

La ira es otro sentimiento negativo asociado a la pandemia. Los pacientes relacionados con infección por SARS-CoV-2 —sean casos confirmados o sospechosos— pueden experimentar temor a presentar una infección con un nuevo virus potencialmente mortal, y aquellos que se hallan en cuarentena pueden experimentar aburrimiento, soledad e ira. Más aun, el exceso de información incrementa el estrés, las angustias y los temores infundados, además de la incertidumbre, la impotencia y la confusión (Balluerka et al., 2020; Lorenzo et al., 2020).

Los estudios con adultos mayores (MacDonald y Hülür, 2021) señalan que las personas que disponen de apoyo social, así como de un mayor número de interacciones sociales informan niveles más bajos de soledad durante la pandemia. Además, los participantes mostraron niveles más altos de afecto positivo si informaron un mayor número de interacciones sociales durante la pandemia. Este patrón de hallazgos sugiere que las relaciones sociales intactas —tanto a nivel estructural como funcional— tienen un efecto positivo en el bienestar subjetivo.

En un estudio reciente (Luchetti et al., 2020), se comparó la percepción de soledad antes del brote del COVID-19 en Estados Unidos (enero y febrero) y después de éste (finales de abril). Los resultados indicaron que no aumentó la percepción de soledad durante la implementación de las medidas de distanciamiento social, en comparación con la percepción de soledad antes del brote del COVID-19.

Finalmente, la prevalencia de ansiedad y depresión fue la más alta entre los pacientes con afecciones preexistentes e infección por COVID-19, y fue similar entre los trabajadores de la salud y el público en general. Los estudios en China, Italia, Turquía, España e Irán informaron una prevalencia mayor que la combinada entre los trabajadores de la salud y el público en general. Los factores de riesgo comunes incluían: ser mujeres, trabajar como enfermeras, tener un nivel socioeconómico más bajo, tener un alto riesgo de contraer COVID-19 y el aislamiento social. Los factores de protección incluyeron poseer suficientes recursos médicos, información actualizada y precisa y tomar medidas de precaución. En conclusión, se necesitan urgentemente intervenciones psicológicas dirigidas a poblaciones de alto riesgo con angustia psicológica grave (Luo et al., 2020).

METODOLOGÍA

La metodología se desarrolló a partir del análisis e interpretación de las narrativas autobiográficas. En esas narrativas, se buscó comprender componentes significativos de la experiencia vivida en la pandemia, así como elementos de la memoria personal

y colectiva. También se estudiaron los aspectos discursivos, simbólicos y de representación de la multiplicidad de voces que entrelazan la narrativa autobiográfica.

Para los fines de la investigación, nos apegamos a la definición de Lejeune (1996), quien argumenta que “la narrativa autobiográfica es un relato retrospectivo en prosa que una persona real hace de su propia existencia, en tanto que pone el acento sobre su vida individual, en particular sobre la historia de su personalidad” (p. 14).

Se aplicaron 10 entrevistas a profundidad a estudiantes universitarios de Educación para la Salud, entre los 20 y 23 años, para ahondar en los sentimientos negativos de los jóvenes frente al COVID-19, y se ha realizado de manera parcial un análisis inicial de contenido (Andréu, 2011), el cual se fundamenta en la lectura (textual o visual), como instrumento de recolección de información; ésta, a diferencia de la lectura común, se hizo siguiendo el método científico, es decir, de manera sistemática, objetiva, replicable y válida. Lo representativo del análisis de contenido y lo que lo diferencia de otras técnicas de investigación sociológica es que se trata de una técnica que fusiona intrínsecamente, y de ahí su complejidad, la observación y producción de los datos, así como la interpretación o análisis de los datos. El tamaño de la población se precisó con base en el criterio de saturación teórica (Ardila y Rueda, 2013), el cual se alcanza cuando la información recopilada no aporta nada nuevo al desarrollo de las propiedades y dimensiones de las categorías de análisis. Asimismo, se utilizó la técnica de entrevista cualitativa en profundidad (Taylor y Bogdan, 1992). La entrevista fue completamente abierta y partió de una pregunta nodriza: ¿qué sentimientos negativos has experimentado durante la pandemia de COVID-19? A continuación, se establecieron temas específicos, como: pérdida del empleo y sentimientos negativos; género, soledad y relaciones de pareja; depresión, ansiedad, hábitos alimentarios y estilos de vida; medios de comunicación y sentimientos negativos; hacinamiento y sentimientos negativos; acceso a la conectividad y sentimientos negativos; hábitos de sueño y sentimientos negativos; perspectivas del futuro y sentimientos negativos; autocuidado y sentimientos positivos. Todos ellos relacionados con la pandemia de COVID-19.

PROCEDIMIENTO

Los participantes fueron vinculados a la investigación a través de contacto directo, ya que forman parte de un grupo virtual de estudiantes de la licenciatura en Educación para la Salud. Después del primer acercamiento, se convidó a los estudiantes a una reunión informativa, donde se explicaron de manera amplia los objetivos académicos del estudio, haciendo énfasis en el respeto a la dignidad, la protección de derechos, la confidencialidad de la información proporcionada y el anonimato de cada uno de los entrevistados, en completo apego a las Pautas Éticas Internacionales para la Investigación y Experimentación Biomédica en Seres Humanos (CIOMS, 2002), así como del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (2014). En consecuencia, por medio de audios, se obtuvo el consentimiento informado de cada uno de los participantes que accedieron a ser parte de la investigación.

Posterior al procedimiento de encuadre, se llevó a cabo una entrevista cualitativa a profundidad (1 hr c/u) a cada participante. Las entrevistas fueron registradas en audio por WhatsApp, utilizando un teléfono inteligente, y se efectuaron entre los meses de noviembre y diciembre de 2020.

RESULTADOS

A continuación, se presentan los fragmentos de algunas narrativas que contextualizan los hallazgos más significativos de la pesquisa. Si bien puede situarse el devenir de éstas en un conjunto de sentimientos negativos universales que estructuran de manera sistemática, eficiente y compleja la dimensión anímica de cualquier proceso psicopatológico, su propósito es exponer la forma en la que se hacen palpables dichos sentimientos en la realidad de la pandemia de COVID-19, y cómo se integran a la vida anímica cotidiana de los entrevistados.

Pérdida del empleo y sentimientos negativos durante la pandemia de COVID-19

Una de las afectaciones más evidentes es la que se relaciona con la dimensión de la actividad laboral. La pérdida del empleo, sea formal o informal, ha signado de manera contundente las relaciones económicas, sociales y comunitarias. Las consecuencias del COVID-19 en el empleo son profundas, de gran alcance y sin precedentes, de acuerdo con datos presentados por la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2020). Sin duda, el siguiente fragmento de la narración resume las consecuencias inherentes a la pérdida de la actividad laboral remunerada, el agravamiento de los problemas de manutención de las necesidades cotidianas y emergentes, así como el desarrollo de sentimientos negativos:

Mi papá perdió su trabajo a principios del mes de agosto... Me siento muy triste por él, ya que ahora en mi casa las cosas están peor que nunca. Mi mamá es diabética y no tenemos para comprar su insulina, he pensado en dejar los estudios, ya que no voy a tener para pagar la inscripción del semestre. La verdad, no me veo en futuro inmediato concluyendo mi licenciatura, es muy frustrante. (H. 22 años, comunicación personal)

Para el entrevistado, el futuro luce desesperanzador, con una fuerte carga anímica negativa. La vulnerabilidad y precarización laboral se visualizan en un porvenir poco alentador, donde la incertidumbre respecto a la educación formal y el inminente desempleo son los parámetros más elocuentes, teniendo en cuenta la realidad subsumida por la pandemia.

Género, soledad y relaciones de pareja durante la pandemia de COVID-19

Sin duda, uno de los grupos más afectados por la pandemia ha sido el de las mujeres. La emergencia derivada del COVID-19 está ocasionando afectaciones específicas en ellas y profundizando las desigualdades de género existentes, tanto al interior de los hogares como fuera de ellos (OEA-CIM, 2020). En la particularidad de la entrevistada,

las repercusiones más contundentes se relacionan con el incremento de la ansiedad, la inestabilidad emocional, la pérdida del empleo, la necesidad de apoyo emocional y el sentimiento de soledad derivado del distanciamiento social establecido por la cuarentena:

Me siento agobiada y con mucha ansiedad. Lloro todo el tiempo y, para colmo de males, perdí mi empleo en la tienda de ropa. No me puedo concentrar en mis estudios y no he podido ver a mi novio: sólo por las redes sociales nos comunicamos... Necesito tanto que me dé un abrazo (*Llanto*). Me siento muy sola... A pesar de que en casa nos hemos tratado de adaptar a la situación, pero no es lo mismo; de por sí, mis papás no son muy de dar muestras de cariño, a pesar de que en estos momentos soy quien los cuida y les procura atención. (M. 23 años, comunicación personal)

Aunado a lo anterior, los indicadores dan cuenta de un aumento de la violencia de género, que se recrudece por el confinamiento y por el limitado acceso de las mujeres a los servicios públicos de atención, prevención y sanción de la violencia, que no son considerados como esenciales, y aunque la mayoría de los gobiernos están adecuando las medidas al contexto de la emergencia, se requieren medidas extraordinarias para una situación que, en efecto, es extraordinaria (CIM, 2020). En el caso específico del siguiente fragmento, se enfatiza la problemática planteada, argumentando que es en el contexto de confinamiento cuando más se ha percibido la vulnerabilización de las actividades, por la sobrecarga de demandas domésticas y el agravamiento de la violencia contra las mujeres:

Como mujer, creo estamos más vulnerables al encierro que conlleva la pandemia de COVID-19. He platicado con algunas de mis amigas que viven con su pareja y la mayoría se quejan de maltratos y abusos. Además de las actividades propias de la universidad, tienen que “apoyar” con el cuidado de sus parientes, que son mayores, o de los hijos de sus hermanos o propios. (M. 22 años, comunicación personal)

Depresión durante la pandemia de COVID-19

De acuerdo con Hernández (2020), la crisis ocasionada por la pandemia, ha repercutido en la actividad social, las interacciones y los comportamientos en múltiples niveles. Emocionalmente, las actividades de distanciamiento social y autoaislamiento han propiciado graves problemas de salud mental, ansiedad y depresión. Al respecto, el entrevistado expone cómo el escenario pandémico lo ha llevado a experimentar tal sufrimiento psíquico, asociado a una situación de impotencia por lo que considera una indolencia masiva por la falta de autocuidado individual y comunitario:

A partir de la prolongación del confinamiento, me he sentido muy deprimido... trato de entender que es por nuestro propio bien y el de los demás. Pero me da mucho coraje ver a gente de mi colonia, a personas de mi propia familia que no se cuidan... A veces pienso que esto nunca va a pasar y moriremos lentamente de tristeza y soledad, con nuestros sueños rotos y carreras truncadas... (H. 21 años, comunicación personal)

De acuerdo con un estudio llevado a cabo por Ozamiz et al. (2020), es significativo que los jóvenes manifiesten mayor estrés que las personas mayores. Esto puede deberse a factores heterogéneos que deberían indagarse, pero se sugiere que, ante la situación, es de suma importancia generar programas de intervención, tanto de soporte académico, como de apoyo psicológico, para que éstos se fundamenten en una información real y esclarecedora sobre esta pandemia. También, sería muy beneficioso analizar el contenido que están absorbiendo desde las redes sociales y ayudarles a fortalecer las competencias socioemocionales necesarias para poder depurarlos.

Ansiedad, hábitos alimentarios y estilos de vida durante la pandemia de COVID-19

Se puede establecer que el confinamiento y la inestabilidad económica comienzan a tener una actuación significativa en la mutabilidad de los hábitos de consumo y en los estilos de vida de la población en general, obligada por factores como la ansiedad

o por consumir productos más económicos, debido a la disminución del poder adquisitivo y por la dificultad de algunas personas de salir a laborar a causa del riesgo que genera este virus (Díaz et al., 2020). Al respecto, una de las entrevistadas hace alusión a lo siguiente:

En mi casa se ha abusado de la comida durante la pandemia... Creo que es una forma de tranquilizar un poco la ansiedad en que vivimos. De por sí, antes de la pandemia, no había un cuidado de nuestra alimentación; ahora es más evidente el descuido, y hemos cocinado más comida que de costumbre, sobre todo muchos antojitos con mucha grasa. Yo he subido 4 kilos en 8 meses y la verdad me siento deprimida por cómo me veo ahora. Si de por sí tenía sobrepeso, ahora se me nota más la gordura... (M. 20 años, comunicación personal)

La persona entrevistada relata que su alimentación ha cambiado y esto ha impactado de manera negativa en su cuerpo y la percepción de éste. Los abusos alimentarios son una forma de compensar las carencias afectivas y emocionales propias del confinamiento; si a esto le añadimos la posibilidad de dedicar más tiempo a cocinar, tenemos una situación que se ha generalizado por disponer de más tiempo para esta actividad, pues muchas familias han vuelto a estar en casa, aunque en el fragmento de la narrativa se exprese cómo ha empeorado la alimentación durante el confinamiento.

Medios de comunicación y sentimientos negativos durante la pandemia de COVID-19

Para Rothkopf (2003), la *infodemia* es un problema que no está asociado de forma exclusiva a la salud pública; sin embargo, en tiempos de pandemia por COVID-19, la información muchas veces es asociada con miedo, especulación y rumores, así como amplificada y transmitida rápidamente por las modernas tecnologías de la información, lo que afecta negativamente la economía, la política y la seguridad de manera desproporcionada con la realidad. El siguiente fragmento de entrevista hace referencia a lo anterior:

Es increíble lo que los medios de comunicación expresan sobre el COVID-19, ya que muchas de las noticias son muy alarmistas y sin una base científica; es lo que ahora se conoce como *infodemia*. Creo que eso también está causando una gran incertidumbre y miedo en la gente, ya que, al desconocer lo que la ciencia dice, se termina por creer lo que en las noticias sale. A mí me ha dado por consultar otras fuentes de información más confiables —por lo menos, eso creo—, donde las notas son menos alarmistas, como si esto fuera una especie de apocalipsis zombi (risa). (H. 23 años, comunicación personal)

Aunque el entrevistado no especifica las fuentes más confiables de donde obtiene información, se responsabiliza de acceder a lo que él considera como fuentes fidedignas. Al respecto, se deben establecer diversas estrategias que fomenten una información libre de manipulación mediática, con lenguaje claro y conciso, para evitar desinformación y el incremento de la ansiedad en la población.

Hacinamiento y sentimientos negativos durante la pandemia de COVID-19

Para autores como Hernández (2020), las restricciones y el hacinamiento conducen a un aumento en los ataques de comportamientos anómalos cargados de impulso agresivo, lo que puede poner en evidencia el padecimiento de Enfermedades Mentales Graves (EMG) que aún no han sido diagnosticadas o no se han tratado de manera efectiva. Sin duda, se manifiestan diversas problemáticas que agudizan situaciones preexistentes, como es el caso del siguiente fragmento de entrevista:

Nuestra casa es muy pequeña: tiene dos recámaras, una cocina, una sala y un comedor. En ella vivimos 7 personas (mis padres, tres hermanos y mis abuelos paternos); mis abuelos están con nosotros desde el inicio de la pandemia, ya que mi abuela tiene una enfermedad pulmonar grave y padece demencia, por lo que mi papá decidió traerlos con nosotros. Después de 6 meses se ha vuelto una convivencia muy complicada, ya que nuestro espacio e intimidad se han limitado mucho y, por consecuencia, hay discusiones muy seguidas entre mi papá y mi mamá, e incluso casi llegan a los golpes... Trato de enten-

der la situación, pero por el encierro y la falta de espacio he pensado en irme a casa de mis tíos, pero aún no lo decido, no quiero exponerme ni exponer a mi familia. (M. 21 años, comunicación personal)

Es indiscutible que la problemática exhibida es de gran trascendencia para la entrevistada, pues pone en evidencia las implicaciones de vivir hacinado y con personas que padecen alguna enfermedad crónica o mental, lo que, a pesar del corto tiempo de estancia, causa estragos emocionales en las personas involucradas.

Acceso a la conectividad y sentimientos negativos durante la pandemia de COVID-19

Para investigadores como Murillo y Duk (2020), la educación a distancia es una quimera, una opción para los que poseen dispositivos de cierta calidad con acceso a internet de banda ancha en casa. Desafortunadamente, hay demasiados estudiantes que no cuentan con ese recurso, ni con las condiciones materiales, ambientales y de espacio para poder beneficiarse de esta opción. Lo anterior también es un detonante de sentimientos negativos y pesadumbre entre la población estudiantil, sobre todo entre los jóvenes de educación media superior y superior. Al respecto, el siguiente segmento de entrevista enuncia lo anterior:

Las clases en línea han sido difíciles, ya que mi computadora no es de modelo reciente y la conexión de internet es limitada, ya que muy seguido me desconecta de la clase. Creo que no soy la única, ya que mis compañeros me han hecho saber que también tienen los mismos problemas. Hay profesores que son más accesibles cuando les expreso mi problema de conectividad, pero hay otros que si no te conectas o no conectas la cámara te ponen falta. Es muy frustrante también cuando las tareas no las subes a tiempo y el sistema te marca que entregaste la actividad fuera de tiempo. Por eso, he platicado con mis papás para contratar un mejor servicio de internet, pero por el momento no es posible, ya que a mi papá le redujeron el salario... Es muy triste y estresante, pero es la realidad. (M. 23 años, comunicación personal)

Para la entrevistada, la nueva normalidad de la educación a distancia, lejos de ser un modelo facilitador —o, por lo menos, mediador—, se ha transformado en un prototipo que demuestra la desigualdad e inequidad en la que viven muchos de los estudiantes universitarios, al exacerbar las carencias estructurales padecidas desde hace mucho tiempo. Además, se hace incuestionable la imposibilidad de mejorar dichas condiciones por la pauperización del ingreso o, en los casos más extremos, por la pérdida del empleo remunerado.

Hábitos de sueño y sentimientos negativos durante la pandemia de COVID-19

Para Diz et al. (2021), el contexto de pandemia por COVID-19 ha propiciado un entorno estresante para las personas, que innegablemente ha generado un malestar emocional profundo y que se circunscribe a muchos factores que tienen efectos negativos conocidos en la calidad del sueño. Esto ha provocado alteraciones importantes en los hábitos de sueño de la población, con un incremento en los síntomas y la incidencia de insomnio. Para el entrevistado, lo anterior resulta indiscutible:

Me ha costado mucho dormir bien... Me causa mucho miedo, ansiedad y angustia cuando llega la noche. Tal vez sea porque hace algunas semanas nos llamaron en la madrugada para decirnos que un familiar cercano había muerto por COVID-19. Aparte, he tenido sueños muy raros; sueños que antes no tenía, y me hacen sentir muy nervioso. Despierto hasta 5 veces y me cuesta mucho volver a dormir. La verdad, no la he pasado nada bien; he pensado dormirme lo más tarde posible para caer rendido, pero hasta eso me cuesta trabajo hacer y cuando lo hago, me levanto muy tarde. También, he considerado pedir ayuda a algún especialista o tomar algún tranquilizante, pero prefiero esperar y ver cómo voy... (H. 20 años, comunicación personal)

En el ejemplo anterior, se pueden identificar diversos patrones predominantes en los hábitos de sueño. Por una parte, la sensación amenazante que le produce al entrevistado la llegada de la noche y, en segundo lugar, las diversas complicaciones

fisiológicas y emocionales producidas por los lapsos de supresión de sueño que experimenta en el transcurso de la etapa nocturna. Las opciones consideradas no son las más efectivas, pero para él representan una posibilidad de mejorar su calidad de sueño, sobre todo en la que considera retrasar el horario de descanso, pero que le acarrea complicaciones al momento de levantarse.

Perspectivas del futuro y sentimientos negativos durante la pandemia de covid-19

Los resultados obtenidos de las entrevistas no sólo expresan consecuencias negativas de la pandemia en las emociones, en lo afectivo y vincular, sino que evidencian una perspectiva más amplia del sistema social y político (Johnson et al., 2020). El hombre entrevistado percibe cambios radicales que se vinculan a su condición como estudiante vulnerado por la pandemia, lo que conlleva irremediabilmente a una alteración de su posición dentro de la estructura social:

Como universitarios, creo que la pandemia nos va a limitar mucho nuestro futuro. Se espera que haya mucha deserción escolar y los egresados tendremos pocas posibilidades de empleo, por lo menos en algo que se relacione con nuestras carreras. Eso, sin duda, va a tener un impacto muy negativo en lo psicológico y en lo social. No me quiero visualizar haciendo algo que no me gusta o algo que me deje poca o nula satisfacción, lo veo con conocidos y familiares que han tenido que entrar a trabajos que no son bien pagados o que les han reducido el salario por la pandemia, lo que les ha generado mucha preocupación, frustración y estrés, es decir, conformarte con migajas para sobrevivir... Es muy triste. (H. 21 años, comunicación personal)

Se puede observar una percepción muy poco aliciente acerca del futuro; la inestabilidad e incertidumbre que ha provocado la pandemia de COVID-19 ha mermado de manera considerable las expectativas de vida del entrevistado. La posibilidad de mirarse desprotegido, endeble, insatisfecho, ante un porvenir plagado de incertidum-

bres personales y laborales, genera una condición de insatisfacción que trastoca lo emocional y lo material.

Autocuidado y sentimientos positivos durante la pandemia de COVID-19 (valoración positiva)

Para Johnson et al. (2020), los sentimientos positivos con mayor posicionamiento en la población son los que están vinculados a un mayor cuidado en la limpieza e higiene en nuestra sociedad. Estas expresiones se relacionan con las medidas de prevención de COVID-19, que presuponen un cambio importante en los estilos de vida y hábitos respecto al autocuidado. La entrevistada —quien reflexiona a partir de su formación profesional— argumenta lo siguiente:

Creo que la pandemia nos ha obligado a pensar el problema del autocuidado como una forma muy importante de protección. Como Educadores para la Salud, es muy importante saber cómo cuidarnos, pero también cómo cuidar a los demás. En casa, trato de hacer conciencia en generar hábitos de higiene que protejan a nuestra familia de un posible contagio: lavado de manos adecuado, limpieza de áreas y de las cosas que se compran en el super, etc., pero también es importante en la medida de lo posible hacerlo a nivel comunitario, aunque sea de manera virtual y cubriendo otras áreas, como son alimentación, medio ambiente, estilos de vida, convivencia familiar. Creo que nos ayudaría a tener una mejor visión del futuro, así como una mejor vida para los que vienen detrás de nosotros. (M. 23 años, comunicación personal)

De igual forma, la relevancia de incorporar diversas estrategias de autocuidado a nivel personal y colectivo es un punto medular, así como reflexionar e incidir en áreas prioritarias de la conducta y el comportamiento humano para mejorar las condiciones de vida en contexto de pandemia y que sean sostenibles para las futuras generaciones.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En el avance de investigación expuesto, se advierte que los jóvenes entrevistados perciben miedo, frustración, angustia, depresión, ansiedad, incertidumbre educativa y socioeconómica, así como soledad.

Una de las afectaciones más evidentes es la que se relaciona a la dimensión de la actividad laboral; la pérdida del empleo propio o del tutor proveedor, ya sea de carácter formal o informal, ha signado de manera contundente las relaciones económicas, sociales y comunitarias.

Por otra parte, la contingencia sanitaria derivada por la pandemia de COVID-19 ha suscitado repercusiones concretas en las mujeres y agudizado las inequidades y desigualdades de género preexistentes, tanto al interior como al exterior de sus domicilios. Por otro lado, esta mayor expresión de miedo, ansiedad y angustia que muestran las mujeres de la investigación es un indicador objetivo y subjetivo de que la pandemia las afecta con mayor magnitud.

Ya la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2020) manifestó que las mujeres son quienes, en primera instancia, responden a las diversas repercusiones derivadas por la pandemia en su papel de trabajadoras, voluntarias y cuidadoras. Sin duda, estas desigualdades e inequidades las han perjudicado de forma profunda y disímil, ya que asumen costos físicos y emocionales mayores, así como un enorme riesgo de contraer la infección, por la respuesta desplegada para hacer frente a la pandemia.

Por otra parte, tomando las consideraciones hechas por Hernández (2020) en su estudio sobre las afectaciones de la pandemia de COVID-19 en población cubana, se coincide en que 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 problemas de salud mental o afectar los preexistentes. Este escenario resulta natural y previsible con otras poblaciones, como es el caso del estudio realizado.

También se encontraron similitudes importantes con el estudio efectuado por Díaz et al. (2020), en población colombiana de 18 a 30 años, la cual, durante la cuarentena por la pandemia de COVID-19, exhibió complicaciones económicas importantes que propiciaron una pérdida de rutina respecto a los hábitos alimenticios, debido a que se identificó una disminución del poder adquisitivo, así como un incremento en el consumo de alimentos y bebidas hipercalóricas durante dicho periodo.

De igual forma, se converge con las aseveraciones de Rothkopf (2003), quien opina que la *infodemia* se perfila como uno de los fenómenos más virulentos que conoce el hombre, capaz de recorrer continentes al instante y afectar de manera significativa la integridad biopsicosocial del individuo. En prácticamente todos los aspectos, se comporta como cualquier otra enfermedad, con su propia epidemiología, síntomas identificables, portadores bien conocidos e, incluso, curas simples. Sin embargo, hasta la fecha, muchos en el poder parecen incapaces de contenerlos o no están dispuestos a reconocer su existencia, y, por ende, la población en general sufre las consecuencias directas de su inatención, como lo corroboramos con los entrevistados.

Asimismo, se concuerda con autores como Hernández (2020), quien externa que la pandemia de COVID-19 ha repercutido negativamente en la salud mental de la población en general, pero, en particular, ha afectado con mayor fuerza a los grupos poblacionales más vulnerables, principalmente a jóvenes y a personas de la tercera edad, al agudizar los padecimientos preexistentes o evidenciar los que permanecían latentes. La incertidumbre asociada con esta enfermedad, más el efecto del distanciamiento social, el confinamiento y la cuarentena, agravan la salud mental de la población.

En correspondencia con los estudios efectuados por Murillo y Duk (2020), se apreció que para los estudiantes de familias con mayores recursos económicos el proceso educativo se sigue reproduciendo, debido a que viven en hogares cuyo capital sociocultural y mayores oportunidades tienden a mitigar el impacto en la enseñanza-aprendizaje y los efectos psicosociales que la interrupción de la educación presencial trae consigo; en cambio, para los colectivos más vulnerables, con

frecuencia, la escuela es su único subterfugio, el excepcional sendero para ejercer su derecho a la educación. Por eso, se recalca la necesidad de desplegar estudios científicos que acopien datos e información valiosa, así como la acumulación de experiencias que contribuyan a la generación de políticas públicas y medidas de soporte sociopsicopedagógico encaminadas a afrontar los inconvenientes emanados por la emergencia sanitaria.

Respecto a los múltiples problemas del sueño y su relación con los sentimientos negativos, los resultados apuntan a que la condición de ansiedad y estrés generada por la pandemia y el confinamiento ha provocado alteraciones significativas en la calidad del sueño de algunos de los entrevistados, algo que concuerda con diversos estudios realizados en Argentina, China e India (Johnson et al., 2020; Luo et al., 2020; Roy et al., 2020).

Asimismo, al igual que en el estudio emprendido por Johnson et al. (2020), se considera de gran relevancia que se destaque la necesidad de desarrollar estrategias para reducir la incertidumbre sobre el futuro, con el objetivo de optimizar la salud de la población, tomando en cuenta las inequidades sociales y de género existentes. De igual forma, la solidaridad, la conciencia socioecológica, la empatía y el autocuidado, entendidos como consecuencias positivas de la pandemia de COVID-19 en la población, podrían alcanzar un grado de valor ético-moral significativo que favorezca la aprobación y la observancia de pautas de prevención, lo cual permitiría aminorar las repercusiones en la salud colectiva a nivel biopsicosocial.

Aunado al seguimiento de pautas preventivas y en relación directa con aquellas posiciones que estiman el control y el orden social como atributos positivos ante la pandemia por COVID-19, podrían vincularse a que el sostenimiento de las medidas de prevención, especialmente el confinamiento, genera una mayor responsabilidad por parte de la población (Johnson et al., 2020).

De momento, sólo se ha advertido el desarrollo de sentimientos positivos relacionados con la responsabilidad en el autocuidado frente al COVID-19 y la posibilidad de estar más próximos con su entorno familiar, aunque las narrativas también exponen

la agudización de conflictos intrafamiliares vinculados al hacinamiento y a la pérdida del empleo.

Se considera que una de las principales limitaciones del estudio fue la utilización de entrevistas a profundidad de manera virtual, lo que limitó la posibilidad de establecer un contacto más directo con los participantes, para establecer correlaciones más profundas entre el discurso verbal y el lenguaje corporal y fisiológico, lo que hubiese dotado a la investigación de mayor potencia analítica e interpretativa. Además, por cuestiones de cronograma, queda pendiente el análisis de más información que se obtuvo de las entrevistas. Salvo estos detalles, el proceso se desarrolló de manera adecuada y sin contratiempos.

Para finalizar, se discurre en que la relevancia del estudio radica en vislumbrar las principales afectaciones psíquicas y emocionales que la pandemia ha generado en los jóvenes entrevistados. Acorde con diversos estudios efectuados a nivel mundial, la pandemia ha tenido repercusiones muy desfavorables en las perspectivas de vida a corto y largo plazo de la población, pero, en los jóvenes, los efectos adversos se hacen más notorios, por las limitadas posibilidades de acceso a empleos dignos, educación inclusiva, respeto a los derechos humanos y, como consecuencia, por el menoscabo de escenarios salutogénicos que promuevan su bienestar biopsicosocial.

Referencias

- Andréu, J. (2011). *Las técnicas de análisis de contenido: una revisión actualizada*. España: Centro de Estudios Andaluces-Universidad de Granada.
- Ardila, E. y Rueda, J. (2013). La saturación teórica en la teoría fundamentada: su delimitación en el análisis de trayectorias de vida de víctimas del desplazamiento forzado en Colombia. *Revista Colombiana de Sociología*, 36 (2), 93-114. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/recs/article/view/41641> (consultado el 4 de mayo de 2021).

- Ávila, A. (2011). Dolor y sufrimiento psíquicos. *Clínica e Investigación Relacional*, 5(1), 129-145. Disponible en: <http://www.psicoterapiarelacional.es/CeIRREVISTAOnline/Volumen51Febrero2011/tabid/761/Default.aspx> (consultado el 14 de enero de 2021).
- Balluerka, N., Gómez, J., Hidalgo, M., Gorostiaga, A., Espada, J., Padilla, J. y Santed, M. (2020). Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento. Informe de investigación. Disponible en: http://www.aei.gob.es/stfls/MICINN/Universidades/Ficheros/Consecuencias_psicologicasCOVID19.pdf (consultado el 8 de febrero de 2021).
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. y Rubin, G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 912-920. Disponible en: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext) (consultado el 22 de enero de 2021).
- Cellini, N., Conte, F., De Rosa, O., Giganti, F., Malloggi, S., Rey, M., Guillemin, C., Schmidt, C., Muto, V. y Ficca, G. (2021). Changes in sleep timing and subjective sleep quality during the COVID-19 lockdown in Italy and Belgium: Age, gender and working status as modulating factors. *Sleep Medicine*, 77, 112-119. Disponible en: [10.1016/j.sleep.2020.11.027](https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.11.027) (consultado el 3 de junio de 2021).
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2017). Quarantine and Isolation. Disponible en: <https://www.cdc.gov/quarantine/index.html> (consultado el 6 de mayo de 2021).
- Comisión Interamericana de la Mujeres (CIM) (2020). COVID-19 en la vida de las mujeres. Razones para reconocer los impactos diferenciados. Disponible en: <https://www.oas.org/es/cim/docs/ArgumentarioCOVID19-ES.pdf> (consultado el 3 de noviembre de 2020).
- Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS) (2002). *Pautas éticas internacionales para la investigación y experimentación biomédica en seres humanos*. Ginebra: CIOMS. Disponible en: <https://cioms.ch/wp-content/>

- uploads/2017/12/CIOMS-EthicalGuideline_SP_INTERIOR-FINAL.pdf (consultado el 12 de diciembre de 2020).
- Deblina, R., Sarvodaya, T., Sujita, K., Nivedita, S., Sudhir, K. y Vikas, K. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 1-8. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876201820301945> (consultado el 18 de febrero de 2021).
- Díaz, A., Osorio, N. y Barker, S. (2020). Impacto del cambio en los hábitos alimenticios sobre la salud de la población entre los 18 y 30 años por el confinamiento obligatorio en Colombia. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10882/10266> (consultado el 11 de enero de 2021).
- Diz, E., Díaz, P., Da Cunha, N., Criado, M., Ayán, C. y Diz, J. (2021). Efecto del confinamiento por la pandemia de COVID-19 sobre la calidad del sueño en Galicia. *Revista Española de Salud Pública*, 95 (1). Disponible en: https://www.mschs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL95/O_BREVES/RS95C_202101001.pdf (consultado el 4 de junio de 2021).
- Drapeau, A., Marchand, A. y Beaulieu-Prévost, D. (2012). Epidemiology of psychological distress. En: L. L'Abate (Ed.), *Mental Illnesses. Understanding, Prediction and Control* (pp. 105-134). IntechOpen. Disponible en: <https://www.intechopen.com/books/mental-illnesses-understanding-prediction-and-control/epidemiology-of-psychological-distress> (consultado el 22 de diciembre de 2020).
- Hernández, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*, 24 (3), 578-594. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578&lng=es&tlng=es (consultado el 11 de abril de 2021).
- Holingue, C., Kalb, L.G., Riehm, K.E., Bennett, D., Kapteyn, A. y Veldhuis, C. (2020). Mental distress in the United States at the beginning of the COVID-19 pandemic. *American Journal of Public Health*, 110 (11), 1628-1634. Disponible en: [10.2105/AJPH.2020.305857](https://doi.org/10.2105/AJPH.2020.305857) (consultado el 28 de octubre de 2020).

- Johnson, M.C., Saletti-Cuesta, L. y Tumas, N. (2020). Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25 (suppl. 1). Disponible en: 10.1590/1413-81232020256.1.10472020 (consultado el 28 de octubre de 2020).
- Lejeune, P. (1996). *Le Pacte Autobiographique*. París: Seuil.
- Lorenzo, A., Díaz, K. y Zaldívar, D. (2020). La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: apuntes generales. *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba*, 10 (2). Disponible en: <http://www.revistaccuba.sld.cu/index.php/revacc/article/view/839/855> (consultado el 17 de noviembre de 2020).
- Lovón, M. y Cisneros, S. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: el caso de la PUCP. *Propósitos y Representaciones*, 8 (Spe. 3). Disponible en: 10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588 (consultado el 28 de diciembre de 2020).
- Luchetti, M., Lee, J.H., Aschwanden, D., Sesker, A., Strickhouser, J.E., Terracciano, A. y Sutin, A. (2020). The trajectory of loneliness in response to COVID-19. *American Psychological Association*, 75 (7), 897-908. Disponible en: 10.1037/amp0000690 (consultado el 28 de octubre de 2020).
- Luo, M., Guo, L., Yu, M., Jiang, W. y Wang, H. (2020). The psychological and mental impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) on medical staff and general public - A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 291, 1-9. Disponible en: 10.1016/j.psychres.2020.113190 (consultado el 1 de noviembre de 2020).
- MacDonald, B. y Hülür, G. (2021). Well-being and loneliness in Swiss older adults during the COVID-19 pandemic: The role of social relationships. *Gerontologist*, 61 (2), 240-250. Disponible en: 10.1093/geront/gnaa194 (consultado el 22 de mayo de 2021).
- Murillo, F. y Duk, C. (2020). El COVID-19 y las brechas educativas. *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*, 14 (1), 11-13. Disponible en: 10.4067/S0718-73782020000100011 (consultado el 5 de enero de 2021).

- Organización de Estados Americanos (OEA)-Comisión Interamericana de Mujeres (CIM) (2020). Mujeres en tiempos de COVID-19. Disponible en: <https://www.oas.org/es/CIM/COVID-19.asp> (consultado el 19 de diciembre de 2020).
- Organización de las Naciones Unidas (ONU) (2020). COVID-19 en América Latina y el Caribe: cómo incorporar a las mujeres y la igualdad de género en la gestión de la respuesta a la crisis. Disponible en: <https://lac.unwomen.org/es/digiteca/publicaciones/2020/03/covid-como-incorporar-a-las-mujeres-y-la-igualdad-de-genero-en-la-gestion-de-respuesta> (consultado el 19 de diciembre de 2020).
- Organización Internacional del Trabajo (OIT) (2020). Observatorio de la OIT: el COVID-19 y el mundo del trabajo. Segunda edición. Estimaciones actualizadas y análisis. Disponible en: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/--dcomm/documents/briefingnote/wcms_740981.pdf (consultado el 19 de diciembre de 2020).
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2021). Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. Disponible en: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> (consultado el 19 de diciembre de 2020).
- Ozamiz, N., Dosil, M., Picaza, M. e Idoiaga, 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 (4). Disponible en: 10.1590/0102-311x00054020 (consultado 23 de noviembre de 2020).
- Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (2014). *Diario Oficial de la Federación*. Disponible en: http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5339162&fecha=02/04/2014 (consultado el 15 de noviembre de 2020).
- Rothkopf, D. (11 de mayo de 2003). When the buzz bites back. *The Washington Post*. Disponible en: <https://www.washingtonpost.com/archive/opinions/2003/05/11/when-the-buzz-bites-back/bc8cd84f-cab6-4648-bf58-0277261af6cd/> (consultado el 5 de octubre de 2020).
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S.K., Sharma, N., Verma, S.K. y Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian

- population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51. Disponible en: 10.1016/j.ajp.2020.102083 (consultado el 13 de febrero de 2021).
- Sociedad Española de Psiquiatría (SEP) (2020). Guía COVIDSAM para la intervención en salud mental durante el brote epidémico de COVID-19. Disponible en: <http://www.sepsiq.org/file/InformacionSM/SEP%20GU%C3%8DA%20COVIDSAM.pdf> (consultado el 22 de enero de 2021).
- Song, L. (2011). Social capital and psychological distress. *Journal of Health and Social Behavior*, 52 (4), 478-492. Disponible en: 10.1177/0022146511411921 (consultado el 11 de noviembre de 2020).
- Taylor, S. y Bogdan, R. (1992). *Introducción a los métodos cualitativos en investigación. La búsqueda de los significados*. Madrid: Editorial Paidós.
- Valero, N., Vélez, M., Durán, A. y Portillo, M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Enfermería Investiga*, 5 (3), 63-70. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913> (consultado el 15 de diciembre de 2020).