



# Psicología en tiempos de pandemia

*Psychology in times of pandemic*

Eduardo Enrique Cecilia Paredes<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-6122-5129>

Angel Echevarría Cruz<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0001-7589-000X>.

Ernesto Alejandro García Peña<sup>3</sup> <https://orcid.org/0000-0001-9459-7837>

<sup>1, 2, 3</sup> Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Río. Facultad de Ciencias Médicas “Dr. Ernesto Che Guevara de la Serna”. Pinar del Río, Cuba.

## RESUMEN:

**Introducción:** la psicología como ciencia en tiempos del COVID-19, resulta un binomio imprescindible para favorecer la salud y el bienestar humano; para identificar y profundizar sobre aspectos medulares del comportamiento humano en tiempos de pandemia.

**Objetivo:** describir aspectos y funciones de la psicología en tiempos de pandemia.

**Método:** se realizó una revisión de la bibliografía disponible en bases de datos como SciELO, Scopus y ClinicalKey de las cuales se consultaron un total de 20 artículos relacionados con la temática en cuestión, artículos estos publicados entre el 2017 y 2021.

**Resultados:** el impacto psicológico originado por la pandemia del COVID-19 y su medida preventiva a

través de la cuarentena, producen un efecto amplio, sustancial y que puede ser duradero en el tiempo; afectando tanto a la población en general como al personal de salud. La cuarentena es una medida que evita la propagación de la pandemia; sin embargo, el privar a las personas de su libertad para un bien social es a menudo un tema controversial y debe ser manejado con mucho cuidado, considerando las implicancias que éste originaría en la salud mental de la población.

**Conclusiones:** la psicología como ciencia en tiempos de la COVID-19 resulta necesaria para favorecer la salud y el bienestar humano. A modo de síntesis, estos serían principalmente la comprensión psicológica de la epidemia, los modos de actuación profesional potenciadores del bienestar humano y la preparación psicológica para la readaptación y el retorno a la cotidianidad.

## ABSTRACT:

**Introduction:** psychology as a science in times of COVID-19, is an essential combination to promote health and human well-being; to identify and deepen the core aspects of human behavior in times of pandemic.

**Objective:** to describe aspects and functions of psychology in times of pandemic.

**Method:** a review of the bibliography available in databases such as SciELO, Scopus and ClinicalKey was carried out, of which a total of 20 articles related to the subject in question were consulted, articles published between 2017 and 2021.

**Results:** the psychological impact caused by the COVID-19 pandemic and its preventive measure through quarantine, produce a broad, substantial effect that can be long-lasting; affecting both the

general population and health personnel. Quarantine is a measure that prevents the spread of the pandemic; However, depriving people of their freedom for a social good is often a controversial issue and must be handled with great care, considering the implications it would have on the mental health of the population.

**Conclusions:** psychology as a science in times of COVID-19 is necessary to promote human health and well-being. By way of synthesis, these would be mainly the psychological understanding of the epidemic, the modes of professional performance that enhance human well-being and the psychological preparation for readjustment and return to everyday life.

Palabras clave: COVID-19; Comportamiento Humano; Impacto Psicológico.

Keywords: COVID-19; Human behavior; Psychological Impact.

Revisión Bibliográfica

Página 1



## INTRODUCCIÓN:

La propagación de epidemias ha sido frecuente en la historia de la humanidad. Ejemplos de ello se encuentran en la peste que devastó Europa en el siglo XIV, los brotes mortales de cólera en el siglo XIX<sup>(1)</sup>, la epidemia de VIH/sida de los años 80 del pasado siglo, el virus del Ébola que se extendió desde África, la desastrosa propagación del zika en Brasil. Desde diciembre de 2019, en la República Popular China, con el surgimiento del síndrome respiratorio agudo por coronavirus 2 (SARS-CoV-2) -conocido mundialmente como COVID-19-<sup>(2)</sup>, este ha ocasionado un impacto mundial sin precedentes al que se asocia un elevado número de fallecidos. La población mundial está asustada y con frecuencia se acerca a comportamientos paranoicos. Las consecuencias socioeconómicas son casi impredecibles y no muy esperanzadoras global y regionalmente<sup>(3)</sup>.

En diciembre del 2019 en la República Popular China, surgió una nueva enfermedad infecciosa causada por el Síndrome Respiratorio Agudo Coronavirus 2 (SARS-CoV-2, por sus siglas en inglés). Los primeros casos de contagiados con el nuevo Coronavirus, se reportaron en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei. El SARS-CoV-2, dio lugar a la enfermedad "COVID-19". Esta nueva enfermedad, ha ocasionado un impacto mundial sin precedentes, tanto por lo imprevisible y la rapidez de su propagación a nivel internacional, como por el elevado número de fallecidos. La población mundial está asustada, y con frecuencia se acerca a comportamientos paranoicos. Las consecuencias socioeconómicas son casi impredecibles y no muy esperanzadoras global y regionalmente<sup>(2, 3)</sup>.

El COVID-19 como fenómeno amenazante, ratifica la necesidad de nuevas valoraciones a nivel mundial de las enfermedades no transmisibles y transmisibles. En la actualidad, se refuerza la idea de la amenaza, singularidad y excepcionalidad que representa este virus. A nivel de la subjetividad humana, esta temática está muy ligada a la memoria histórica de nuestra civilización<sup>(2)</sup>. La imperiosa necesidad de este material consiste en que las personas de todo el mundo estén informadas adecuadamente, tanto en los síntomas, como en su propia comprensión del fenómeno en sí: "Pandemia COVID-19". Expectativa conformada como regularidad humana cuando se vivencian situaciones de epidemias<sup>(4)</sup>.

Predomina el criterio de la COVID-19 como fenómeno epidemiológico amenazante sin precedente y novedoso en todos los sentidos según lo establecido sobre *enfermedades* no transmisibles y transmisibles, y en particular en lo referente a las enfermedades infectocontagiosas.<sup>(4)</sup>

Si interrelacionamos las complejidades y matices de cada una de estas cuestiones, se impone la necesidad de incorporar los modelos y criterios de las ciencias sociales y humanísticas, desde cuyos resultados será posible obtener explicaciones y sólidos argumentos sobre las dimensiones sociales, políticas y económicas de la pandemia<sup>(5)</sup>. La pandemia COVID-19 ha producido una fuerte tensión internacional multinivel, en especial la relacionada a las políticas y recursos en salud (existentes o no), ante la contingencia del evento. Este nuevo fenómeno constituye en sí un grave problema global con consecuencias no solo para salud, sino también en lo económico-financiero, geopolítico y en tensiones derivadas, de todos los tipos, a nivel local e internacional<sup>(6)</sup>.

La psicología como ciencia en tiempos del COVID-19, resulta un binomio imprescindible para favorecer la salud y el bienestar humano. Por esto se trabaja intensamente en cada país desde la psicología, para identificar y profundizar sobre aspectos medulares del comportamiento humano en tiempos de pandemia. Sin embargo, en este trabajo se llama la atención y reafirma la urgencia de complementar la comprensión y actuación profesional también desde los preceptos de la ciencia psicológica<sup>(5, 7)</sup>. Se trata aquí de incorporar al método psicológico en su dimensión integradora y sistematizada, enfatizándose en la multi y transdisciplinariedad. Ninguna de sus áreas y experiencias resultan en menor o mayor significado necesarias, todas son bienvenidas y con posibilidades de inmediata aplicabilidad. En el caso del COVID-19 resulta llamativo estudiar estas variables dado su ritmo acelerado de propagación y la creciente magnitud de impactos, incluyendo las de índole psicosocial. Tal aseveración, nos lleva a valorar su carácter<sup>(8)</sup> de contingencia, variable presente entre la emisión de una determinada conducta y la llegada de las consecuencias<sup>(8)</sup>.

El curso de esta epidemia, necesita de forma urgente una comprensión oportuna del estado de salud mental para la sociedad en general. Diversas investigaciones han revelado una profunda y extensa gama de impactos psicosociales en personas, en la comunidad y a nivel internacional durante brotes de infección<sup>(9)</sup>. Es importante precisar también que un porcentaje significativo de la población experimentará reacciones intensas, principalmente en forma de miedo al contagio, por la prolongación de la cuarentena, la pérdida de sus seres queridos o por la crisis económica. Ante todo lo mencionado, esta revisión es de gran importancia ya que permitirá visualizar la evidencia científica existente en relación al comportamiento de la población general y los profesionales de la salud en situaciones de pandemia y cuarentena e identificar los efectos psicológicos que esto origina, así como la posible adopción de medidas en la formulación de políticas públicas centradas en atención a la salud mental de nuestra población

Por lo antes expuesto se plantea como **objetivo** describir aspectos y funciones de la psicología en tiempos de pandemia.

## MÉTODO:

Se realizó una revisión narrativa mediante los artículos recuperados desde las bases de datos como SciELO, Scopus y ClinicalKey, en el periodo de tiempo comprendido entre enero y mayo del 2021. Se emplearon filtros para la selección de artículos en los idiomas inglés y español; así como artículos publicados en el periodo 2017 a 2021, y no se agregaron artículos externos al marco de tiempo. Se emplearon los términos "COVID-19", "Comportamiento Humano", "Impacto Psicológico" como palabras clave en el artículo. Se seleccionaron un total de 20 referencias que abordaban las principales características y funciones de la psicología en tiempos de pandemia.



## DESARROLLO:

Al ser tan compleja y variable esta situación a nivel mundial, es posible integrar el conjunto de estas manifestaciones clínicas psicológicas alrededor de los posibles trastornos relacionados con traumas y factores de estrés en su fase aguda. Los síntomas van desde inquietud, angustia, nerviosismo, temores, incertidumbre y ansiedad, pudiendo llegar a cuadros de ansiedad generalizada, crisis de pánico, tristeza, apatía, depresión y desesperanza<sup>(8)</sup>. Ello incluye manifestaciones psicofisiológicas tales como dolores de diferente naturaleza, insomnio, pesadillas, disminución o pérdida del apetito, abandono de hábitos higiénicos y cambios bruscos en la sexualidad, entre otros. Igualmente, se observan problemas de carácter conativo en el sistema de relaciones sociales, proyectos de vida, motivación, autoestima, autovaloración, estilos de afrontamiento, percepción de riesgo, representaciones sociales, estereotipos y creencias (racionales e irracionales), así como en el rendimiento y/o estabilidad de sus principales actividades personales, estudiantiles, creativas, productivas y otras variables de vital importancia<sup>(7)</sup>.

### Impacto psicológico

En coincidencia con estudios anteriores en el área de las epidemias, los individuos y comunidades en mayor o menor medida relacionados con la epidemia de COVID-19 la perciben como un evento vital estresante y una situación amenazante. Sobre la base de estos criterios, es un hecho que la amenaza del COVID-19 y el confinamiento están causando un fuerte impacto psicológico en las sociedades, que debe atenderse con “medidas imaginativas”<sup>(9)</sup>. El aislamiento, el distanciamiento físico, el cierre de escuelas y lugares de trabajo son desafíos que afectan, y es natural sentir estrés, ansiedad, miedo y soledad en estos momentos<sup>(7)</sup>. Se daba la alerta sobre el inminente impacto psicológico (a corto, mediano y largo plazo) de la COVID-19, reflejado en manifestaciones clínicas psicológicas alrededor de los posibles trastornos relacionados con traumas y factores de estrés en su fase aguda, lo cual no debe ser ignorado en la sociedad<sup>(10)</sup>.

En el transcurso del siglo XXI, se ha puesto en evidencia un fenómeno que los especialistas denominan sobrecarga informativa, infoxicación o infobesidad, especialmente apreciable a partir de la veloz expansión de la internet, las redes sociales (e.g., Facebook, Twitter), los dispositivos móviles (e.g., smartphones, tablets) y las aplicaciones de mensajería (e.g., WhatsApp, Telegram), que se han integrado en la vida cotidiana de miles de millones de personas. Este fenómeno genera información en exceso, en un volumen que resulta imposible de asimilar y procesar, y bajo una modalidad de difusión que se preocupa más por capturar la atención de usuarios o por emocionarlos que por la veracidad de sus contenidos<sup>(9, 10)</sup>. Frente este panorama, es preciso señalar las consecuencias psicológicas y los efectos sobre la salud mental de este fenómeno que, si bien no es nuevo, se han vuelto particularmente evidentes en el marco de esta pandemia. Las investigaciones que se realizan desde hace más una década, además de efectos a mediano y largo plazo, muestran que la sobrecarga de información incrementa los niveles de estrés y ansiedad, y puede tener efectos nocivos en la autoestima<sup>(11)</sup>.

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. Además, los síntomas de la infección y la tos, así como los efectos adversos del tratamiento, podrían provocar un empeoramiento de la ansiedad y la angustia mental. Relacionar este virus con la muerte es en gran parte la causa. Entonces, entre sus principales manifestaciones clínico-psicológicas destacan también a la hipocondriasis, el insomnio, los temores, o incluso crisis de ansiedad generalizada y de pánico<sup>(10)</sup>.

El coronavirus verticaliza su curva desbordando el sistema y golpeando a sus profesionales sanitarios, lo cual se va a reflejar en el posible impacto psicológico en los trabajadores de la salud<sup>(6)</sup>. Esto hace que muchos profesionales tengan que estar en aislamiento y, por tanto, alejados de sus familiares, con el costo emocional que esto conlleva. También se presentan niveles elevados de autoexigencia -es habitual sentir la necesidad de “querer solucionarlo todo”- ante las demandas que produce la pandemia, lo que a su vez favorece la aparición de cuadros de mayor vulnerabilidad. A todo esto hay que unir el cansancio físico y psíquico, así como otras situaciones estresantes que ya empiezan a referir muchos profesionales. Tienden a presentarse preocupaciones sobre el bienestar psicológico de los médicos y enfermeras involucradas en el brote agudo de la COVID-19, con tasas de depresión y ansiedad que pueden ser muy altas<sup>(12)</sup>.

Se declara entre los grupos más vulnerables a los niños, sobre todo en hogares donde existen problemas de convivencia familiar. Existe el riesgo de recaída en personas con adicciones al alcohol, las drogas o el juego para afrontar estas dificultades, que “solo puede empeorar las cosas”<sup>(11)</sup>. Tema muy actual constituye la preocupación por la situación de la salud, general y mental, en las poblaciones de inmigrantes<sup>(12)</sup>.

### Cuarentena, aislamiento y distanciamiento

Ante la situación actual que vivimos por efecto del COVID-19, la rápida expansión entre los países y los efectos que origina este virus en cuanto a salud, las personas permanecen aisladas en cuarentena evitando la propagación de la enfermedad, generando en ellos desesperación, pérdida de la libertad, aburrimiento, insomnio, poca concentración e indecisión, irritabilidad, ira, ansiedad, angustia de no tener contacto físico o contacto con familiares, amigos, o el no poder desarrollar una rutina de vida normal, todo ello puede traer consigo efectos dramáticos sino son bien canalizados<sup>(13)</sup>.

La COVID-19 exige de las autoridades sanitarias adoptar medidas preventivas para favorecer “cambios” en “la cotidianidad” de las actividades sociales de las poblaciones. Al leer o escuchar noticias sobre las personas que están en cuarentena, que practican el distanciamiento social o que se están aislando durante la pandemia existen



confusiones sobre varios términos, y ello genera interrogantes<sup>(13)</sup>. Estos términos describen acercamientos para limitar la trasmisión de la enfermedad durante epidemias y pandemias<sup>(6)</sup>:

- Distanciamiento social: dejar espacio entre tú y otras personas que no viven en tu casa, para prevenir que se propaguen enfermedades<sup>(6)</sup>.
- Cuarentena: separar a la gente y limitar el movimiento de las personas que pueden haber estado expuestas a la enfermedad para ver si se enferman<sup>(6)</sup>.
- Aislamiento: separar a la gente que está enferma de otros para evitar que se propague la enfermedad<sup>(6)</sup>.

Constituye esta temática una de las cuestiones más polémicas y llamativas en relación con el posible impacto psicológico asociado. Se establecen como estresores durante la cuarentena los siguientes factores<sup>(12)</sup>:

- Duración: duraciones más largas se asociaron con peor salud mental, síntomas de estrés postraumático, conductas de evitación y enojo<sup>(12)</sup>.
- Miedo a la infección: temores sobre la propia salud o temores a infectar a los demás miembros de la familia, así como experimentar síntomas físicos relacionados con la infección<sup>(12)</sup>.
- Frustración y aburrimiento: dado el confinamiento, la pérdida de la rutina y el contacto social y físico reducidos, las personas experimentan aburrimiento, frustración y sensación de aislamiento, disminución actividades básicas, e incluso del acceso a las redes sociales o internet<sup>(12)</sup>.
- Suministros inadecuados: este hallazgo fue fuente de frustración y se asociaba a ansiedad e ira<sup>(12)</sup>.
- Información inadecuada: se refiere a la deficiente información por parte de las autoridades de salud pública, como factor estresante<sup>(12)</sup>.

Se observa el incremento del temor a la enfermedad viral, el aburrimiento, el estrés por las pérdidas ocasionadas, la caída o complicación de proyectos, entre otros resultados de importancia<sup>(14)</sup>. Prevalen manifestaciones emocionales, tales como miedo, frustración, enojo, ambivalencia, desorganización, aburrimiento, tristeza, sentimiento de soledad, sensación de encierro, ansiedad, entre otros. También destacan cómo la sobreinformación es un factor que amplifica las emociones en cuarentena. Afirman que la sobreinformación no es buena porque la gente tiende a consumir información que coincide con su pensamiento previo; por ende, si los pensamientos son negativos, las personas suelen consumir noticias pesimistas<sup>(11,14)</sup>.

Por las particularidades y complejidades de cada país a la hora de aplicar la cuarentena y el aislamiento, se insiste también en considerar los posibles estresores en los tiempos “pos cuarentena” (postquarantine). En las finanzas, asociadas a la interrupción de las actividades profesionales y laborales, surge una grave angustia socioeconómica como factor de riesgo de trastornos psicológicos. También se cita el estigma que se manifestó entre trabajadores de la salud y personas enfermas que fueron rechazados en sus ámbitos<sup>(15)</sup>.

Cada uno de los eventos que se manifiestan en tiempos de crisis tiene sus particularidades en momentos de la vida habitual, y como es lógico, cambian durante y posteriormente a las situaciones críticas, como acontece hoy con la pandemia COVID-19. Unos son esperados, nos avisan con tiempo suficiente; mientras otros resultan abruptos, muy rápidos e inesperados. Por sus particularidades generan mayores o menores tipos de pérdidas<sup>(16)</sup>. No obstante, por muy novedoso y complejo que hoy resulte encuadrar aquí el Cuidado/Auto Cuidado, constituye un reto encontrar sus regularidades y especificidades en comparación con anteriores etapas que hayamos experimentado individual o colectivamente en el transcurso de nuestras vidas<sup>(15)</sup>.

Las personas van a pensar, actuar y reflexionar ser generalmente (en mayor o menor medida), de un modo u otro en lo cotidiano y en las crisis, condicionándose directa e indirectamente, según sus individualidades (edad, sexo, nivel escolar, sistema de creencias, identidad cultural, experiencias / vivencias previas, preparación, etc.), las cuales, de alguna manera, potenciarán el posible impacto, consecuencias y repercusiones ulteriores<sup>(16)</sup>.

La cuarentena impacta de manera directa en nuestros vínculos: a la incertidumbre respecto de la enfermedad y las restricciones temporales a nuestra libertad de circulación, se suma la distancia respecto de nuestras familias y amistades, lo cual puede generar altos montos de ansiedad o inducir estados depresivos en muchas personas<sup>(17)</sup>. En el caso de aquellos que atraviesan la cuarentena acompañados por su pareja, también se constata un impacto en los vínculos: están obligados a una coexistencia que altera la rutina y pautas de convivencia habituales<sup>(15)</sup>. Si bien no pueden descartarse las posibles consecuencias positivas de la cuarentena, como oportunidad para crear nuevos modos de vinculación o fortalecer los previos, es necesario advertir que esta nueva modalidad de convivencia puede exponer malestares latentes o incrementar malestares pre-existentes en los vínculos familiares<sup>(18)</sup>.

Los autores consideran que tal comprensión destaca que los desastres constituyen un hecho inesperado y de por sí catastrófico, provocando grandes pérdidas humanas y materiales. Los individuos y sus comunidades, en mayor o menor medida relacionados con el desastre, lo perciben como un evento vital estresante, una especie de situación amenazante y de conflicto.

### Informaciones y comunicaciones

El exceso de información incrementa el estrés, las angustias y los temores infundados, además de la incertidumbre, la impotencia y la confusión. Ello complica el descanso y hace disminuir las defensas inmunológicas tan necesarias para afrontar un proceso viral<sup>(14)</sup>. En este sentido, un elemento importante a resaltar es la llamada “infodemia”.



Esta se ha desarrollado alrededor de la pandemia del coronavirus y tiene sus fuentes en mensajes tóxicos que se transmiten a través de las redes sociales y a la saturación de información relacionada con su impacto y consecuencias, que reflejan situaciones críticas como las presentadas en determinados lugares como Guayaquil, New York, etc. Esto provoca que se incrementen los temores, ansiedades y sentimientos de amenaza e indefensión, que alimentan en los individuos vulnerables el estado de tensión y estrés, afectando el bienestar psicológico de los mismos<sup>(16)</sup>.

Resulta esperado que una cuarentena produzca efectos psicológicos negativos, como el estrés agudo, la confusión, el aumento de la agresión y la violencia, entre otros. También pueden emerger la rememoración de eventos adversos históricos, la oposición a las medidas sanitarias, incrementarse el narcisismo y la omnipotencia, las sociopatías y otras, que pueden requerir límites singulares, su elaboración, contención o límites externos. Además, su prolongación indefinida, puede incrementar el temor a la enfermedad viral, el aburrimiento, el estrés por las pérdidas ocasionadas, la caída o complicación de proyectos, entre otros. Prevalecen manifestaciones emocionales tales como: miedo, frustración, enojo, ambivalencia, desorganización, aburrimiento, tristeza, sentimiento de soledad, sensación de encierro y ansiedad. También destacan, cómo la sobreinformación, amplifica las emociones en cuarentena y crea efectos adversos, pues la gente tiende a consumir información que coincide con su pensamiento previo, por ende, si son negativos, van a consumir noticias pesimistas<sup>(17, 19)</sup>.

### Modalidades de ayuda psicológica

En China, siguiendo estos preceptos llamaron tempranamente la atención sobre los siguientes aspectos<sup>(15)</sup>:

- Déficits del sistema de salud en términos de recursos humanos y materiales<sup>(15)</sup>.
- Subestimación social (a corto y largo plazo) de las consecuencias psicológicas de la pandemia, y de los recursos limitados para trabajar con ellas<sup>(15)</sup>.
- Pobre planificación y coordinación de las intervenciones psicológicas, especialmente cuando se aplican a varios niveles por diferentes profesionales<sup>(15)</sup>.
- Finalmente, también hay un riesgo asociado de las respuestas tempranas a las crisis que conllevan la proliferación de intervenciones y marcos asociados con la saturación de asistencia psicológica, bien intencionada, pero no basada en evidencias, que comúnmente es ofrecida por organizaciones no gubernamentales o un tercer sector<sup>(15)</sup>.

Así es reconocida la imperiosa necesidad de programas de intervención especializados desde la psicología, en las diferentes fases de la epidemia de la COVID-19, como una actividad que va a requerir de diseños creativos, flexibles y favorecerá la mitigación del impacto psicológico con vistas a potenciar la recuperación y el bienestar de la población<sup>(6, 12)</sup>. Igualmente se requieren para acompañar a los equipos de salud que han trabajado en las diferentes instituciones<sup>(17)</sup>.

Por ello, es preciso también tener en cuenta que las diversas medidas de aislamiento, basadas en el presupuesto de que todos somos potenciales infectados y propagadores de la enfermedad, tiene consecuencias a nivel psicológico que dependen de diversos factores. Entre ellos, además de la duración de la cuarentena, la frustración, el aburrimiento, los suministros e información inadecuada y las pérdidas financieras, se incluye el miedo a la infección<sup>(19)</sup>.

Llama la atención, en pleno siglo XXI, por las particularidades de la epidemia, cómo están teniendo prioridad diversas prácticas de intervención psicológica con el uso de las nuevas tecnologías de la información, consultoría por vía telefónica y en plataformas digitales *online* (WhatsApp, Skype, Zoom, Facebook, etc.). Estas se integran a las modalidades de trabajo enfocadas desde la telepsicología<sup>(20)</sup>.

El ser humano ha sobrevivido a lo largo de los siglos por su capacidad de adaptarse al medio y gracias a ello, ha logrado subsistir en medios tan amenazantes como regiones polares, climas extremadamente cálidos, en el espacio, en fin, como no sobrellevar una etapa de confinamiento donde el objetivo claro es para salvar la vida<sup>(16)</sup>. La psicología debe basarse en al menos cuatro criterios por regularidad: 1) la multi- y la transdisciplinariedad; 2) la preparación con carácter de proceso permanente en todo el ciclo de reducción de desastres; 3) el rol protagonista de la comunidad, y 4) la voluntad política del Estado y el Gobierno con un marco legal que incluya los aspectos psicosociales en las emergencias y desastres<sup>(19, 20)</sup>. Los autores consideran que estos aspectos marcan la sustancial diferencia de la evolución de la epidemia en Cuba en comparación con la realidad desfavorable en otros entornos, incluyendo a países con muchos más recursos y mayor desarrollo.

### Aspectos para proyectar futuras acciones de trabajo e investigaciones del tema

Ante esta realidad es necesario<sup>(4, 7)</sup>:

- Profundizar en las particularidades psicológicas y sociales de la comprensión de la epidemia de COVID-19 en la población cubana<sup>(7)</sup>.
- Profundizar en el proceso salud-enfermedad (y de la salud mental también) en todas sus dimensiones en las personas diagnosticadas con COVID-19 y en todos quienes de un u otro modo participan en este complejo ámbito<sup>(4)</sup>.
- Continuar investigando sobre las particularidades e impactos psicológicos del distanciamiento, de la cuarentena y del aislamiento que se le pide a la población como medida de protección sanitaria<sup>(7)</sup>.



- Delimitar aspectos en común y diferencias sustanciales del comportamiento humano en tiempos de COVID-19 en relación con otras situaciones de emergencias y desastres<sup>(4)</sup>.
- Sistematizar las diferentes modalidades de prácticas de actuación psicológica en este ámbito, delimitando las particularidades de lo que acontece internacionalmente y lo autóctono en el país. Enfatizar en el uso prioritario de la primera ayuda psicológica y los primeros auxilios psicológicos<sup>(7)</sup>.
- De modo particular, continuar trabajando en la protocolización de modos de actuación desde la psicología para la atención a los equipos que cumplimentan la atención a la salud de personas con la COVID-19<sup>(4)</sup>.
- Sistematizar el trabajo de la psicología insertada en diferentes equipos multi- y transdisciplinarios para diseñar acciones favorecedoras del bienestar humano<sup>(7)</sup>.
- Continuar trabajando en la conformación del Observatorio Nacional de la psicología cubana como reflejo de su accionar como ciencia y profesión en tiempos de COVID-19, para en etapas futuras, socializar, divulgar y valorar sus resultados<sup>(7)</sup>.

En este momento, a nivel mundial, se observa un cambio rotundo en el necesario y ético desempeño profesional de la psicología en situaciones de pandemia<sup>(9)</sup>. Se requiere concientizar y aplicar diversos cambios en los paradigmas teórico-metodológicos, mayor comprensión del comportamiento humano en situaciones críticas desde la psicopatología, las posibles comorbilidades de enfermedades y problemas de salud (incluyendo a la salud mental) en los sistemas de encuadres de las prácticas clínicas-psicoterapéuticas y otras modalidades especializadas de atención a estas poblaciones<sup>(7, 9)</sup>. En definitiva, dado el elevado impacto psicosocial de la pandemia por el coronavirus SARS-CoV-2 es necesario continuar con la implementación y el desarrollo de servicios de Salud Mental en la respuesta sanitaria ante COVID-19.<sup>(19)</sup> La descripción de las estrategias adoptadas internacionalmente puede orientar de cara a su aplicación en diferentes contextos sanitarios pero a cada familia le corresponde la responsabilidad de sus hijos enfocados desde su diagnóstico psiquiátrico, de esa manera estará participando en la lucha que lleva todo el pueblo<sup>(19)</sup>. Es su responsabilidad comunicar frente al aislamiento y buscar soluciones que permitan mantener los cuidados y prevenciones para no diseminar más, pero a la vez cuidando y conectando a unos y otros. Mejorando la calidad y satisfacción, pero también previniendo las manifestaciones psicológicas del menor<sup>(20)</sup>.

Por lo tanto, van apareciendo nuevos y complejos retos ante la comunidad científica de la psicología, la psiquiatría, trabajo social, y otras áreas de las ciencias de la salud y sociales-humanísticas. Todas ellas con estrechos vínculos para diseñar respuestas con inmediatez, eficiencia, eficacia, pertinencia, y sobre todo sostenibilidad en el ámbito clínico y de la salud desde un abordaje al máximo social, declaran los autores.

#### CONCLUSIONES:

La psicología como ciencia en tiempos de la COVID-19 resulta necesaria para favorecer la salud y el bienestar humano. Es importante el trabajo desde la psicología para identificar diferentes aspectos del comportamiento humano en tiempos de COVID-19 y profundizar sobre ellos. A modo de síntesis, estos serían principalmente la comprensión psicológica de la epidemia, los modos de actuación profesional potenciadores del bienestar humano y la preparación psicológica para la readaptación y el retorno a la cotidianidad.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Rodríguez Susana, Condés Emilia, Arriaga Andrés. Irrupción de la simulación clínica online en tiempos de COVID-19. Una experiencia ilustrativa de asignatura en el Grado de Psicología. FEM (Ed. impresa) [Internet]. 2021 [citado 2021 Jun 13] ; 24( 2 ): 101-104. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2014-98322021000200007&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322021000200007&lng=es)
2. Pérez Bejarano Domingo, Medina Diego, Aluán Adib, González Lourdes, Cuenca Elisa, López Estela et al . Caracterización y permanencia de signos y síntomas en pacientes COVID-19 positivos y negativos que acuden al Consultorio de Neumología del Hospital General de Luque, Paraguay. Rev. salud publica Parag. [Internet]. 2021 June [cited 2021 June 13] ; 11( 1 ): 41-47. Available from: [http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2307-33492021000100041&lng=en](http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-33492021000100041&lng=en)
3. Torales Julio, Barrios Iván, Ayala Nicolás, O'Higgins Marcelo, Palacios José Miguel, Ríos-González Carlos et al . Ansiedad y depresión en relación a noticias sobre COVID-19: un estudio en población general paraguaya. Rev. salud publica Parag. [Internet]. 2021 June [cited 2021 June 13] ; 11( 1 ): 67-73. Available from: [http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2307-33492021000100067&lng=en](http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-33492021000100067&lng=en)
4. Borda Riveros, Nelly, Eyzaguirre Rojas, Leonardo Arturo, & Ponce Valdivia, Freddy Andrés. (2021). AUTOCONTROL, PREOCUPACIÓN, DESESPERANZA Y NIVEL SOCIOECONOMICO EN UN CONTEXTO DE PANDEMIA POR COVID19. Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBS, 19(1), 59-89. Recuperado en 13 de junio de 2021, de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612021000100003&lng=es&tlang=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612021000100003&lng=es&tlang=es)
5. Alba Flores, Diana Susana, & Ticona Choque, Sadam. (2020). Espacios verdes, alternativa para prevenir la depresión durante la cuarentena. Revista de Investigacion Psicologica, (Especial), 92-99. Recuperado en 13 de junio de 2021, de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322020000300013&lng=es&tlang=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322020000300013&lng=es&tlang=es).



6. Padilla Bueno, Daniel Augusto. (2020). La Crisis Existencial en Tiempos de COVID-19, y las Sorprendentes Soluciones de Esperanza. *Revista de Investigación Psicológica, (Especial)*, 86-91. Recuperado en 13 de junio de 2021, de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322020000300012&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322020000300012&lng=es&tlng=es).
7. Santos, Manoel Antônio dos, Oliveira, Wanderlei Abadio de e Oliveira-Cardoso, Érika Arantes de INCONFIDÊNCIAS DE ABRIL: IMPACTO DO ISOLAMENTO SOCIAL NA COMUNIDADE TRANS EM TEMPOS DE PANDEMIA DE COVID-19. *Psicologia & Sociedade [online]*. 2020, v. 32 [Acessado 13 Junho 2021] , e020018. Disponible em: <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2020v32240339>
8. Etchebehere Arenas Gabriela, León Siri Raúl Darío De, Silva Paredes Fernanda, Fernández Hernández Daniela Soledad, Quintana Sassone Silvana Mariela. Percepciones y emociones ante la pandemia: recogiendo las voces de niños y niñas de una institución de educación inicial pública del Uruguay. *Psicol. Conoc. Soc. [Internet]*. 2021 [citado 2021 Jun 13] ; 11( 1 ): 5-23. Disponible en: [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-70262021000100005&lng=es](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-70262021000100005&lng=es)
9. Rente, Maria Angelica de Melo e Merhy, Emerson Elias LUTO E NÃO-VIOLÊNCIA EM TEMPOS DE PANDEMIA: PRECARIÉDADE, SAÚDE MENTAL E MODOS OUTROS DE VIVER. *Psicologia & Sociedade [online]*. 2020, v. 32 [Acessado 13 Junho 2021] , e020007. Disponible em: <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2020v32240329>
10. Gil Alba Héctor Luis, Alba Pérez Lucía del Carmen, Sosa Saborit Yinet, Gutiérrez Díaz Anais Esperanza. La dependencia emocional: un problema de la psicología y otras ciencias humanísticas. *EDUMECENTRO [Internet]*. 2021 Jun [citado 2021 Jun 13] ; 13( 2 ): 269-286. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742021000200269&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000200269&lng=es)
11. Villalonga Penna, María Micaela, & Padilla, Constanza. (2021). Leer relacionando múltiples voces: perspectivas y prácticas lectoras en Psicología. *Cuadernos de Investigación Educativa*, 12(1), 55-72. Epub 01 de junio de 2021. <https://dx.doi.org/10.18861/cied.2021.12.1.3070>
12. Pacheco Camacho, Marcelo Pablo, Cabrera Lugo, Erika, Chambi Gutiérrez, Anelise, Pacheco Roldán, Daniel, & Ticona Choque, Sadam. (2021). Patrones de ahorro y freno inhibitorio: un estudio desde la neuroeconomía conductual. *Revista de Investigación Psicológica*, (25), 37-56. Recuperado en 13 de junio de 2021, de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322021000100005&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322021000100005&lng=es&tlng=es).
13. Jorquera Gutiérrez, Ricardo, & González Rodríguez, Sergio. (2021). Bienestar psicológico y sentimiento de individuación laboral en trabajadores chilenos. *Revista de Investigación Psicológica*, (25), 25-36. Recuperado en 13 de junio de 2021, de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322021000100004&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322021000100004&lng=es&tlng=es).
14. Sadimi Hussein, Ayatizadeh Faranahz, Axt Glaciane, Machado Sergio. Comparison between mindfulness and cognitive-behavioral psychological interventions on the reduction of pre-competitive stress of elite shooters: a follow-up of 2 months. *CPD [Internet]*. 2021 Abr [citado 2021 Jun 13] ; 21( 1 ): 192-203. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232021000100192&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232021000100192&lng=es)
15. Santos, Renata Guerda de Araújo y Íñiguez-Rueda, Lupicinio Sentidos sobre el cuidado en salud mental: una revisión bibliográfica. *Saúde em Debate [online]*. v. 45, n. 128 [Accedido 13 Junio 2021] , pp. 234-248. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/0103-1104202112818>
16. Cornejo Troche, Orlando Maurício. (2021). TERAPIA BREVE CENTRADA EN SOLUCIONES EN UN CASO DE TRASTORNO DE ESTRÉS POST TRAUMÁTICO. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 19(1), 160-194. Recuperado en 13 de junio de 2021, de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612021000100006&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612021000100006&lng=es&tlng=es).
17. Arenas Andrea del Pilar, Melo-Trujillo Didier Evander. Una mirada a la discapacidad psicosocial desde las ciencias humanas, sociales y de la salud. *Hacia promoc. Salud [Internet]*. 2021 Jan [cited 2021 June 13] ; 26( 1 ): 69-83. Available from: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-75772021000100069&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772021000100069&lng=en)
18. Rodríguez Susana, Condés Emilia, Arriaga Andrés. Irrupción de la simulación clínica online en tiempos de COVID-19. Una experiencia ilustrativa de asignatura en el Grado de Psicología. *FEM (Ed. impresa) [Internet]*. 2021 [citado 2021 Jun 13] ; 24( 2 ): 101-104. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2014-98322021000200007&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322021000200007&lng=es)
19. Buitrago-Duque Diana Cristina, Bedoya-Gallego Diana Marcela, Vanegas-Arbeláez Alba Auxilio. Formación en salud mental en psicología, trabajo social, medicina, enfermería y terapia ocupacional en Colombia. *Hacia promoc. Salud [Internet]*. 2020 Dec [cited 2021 June 13] ; 25( 2 ): 54-69. Available from: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-75772020000200054&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772020000200054&lng=en)
20. Pérez Bejarano Domingo. Modos de transmisión y diseminación interhumana del virus SARS-CoV-2. *Rev. salud publica Parag. [Internet]*. 2021 June [cited 2021 June 13] ; 11( 1 ): 87-101. Available from: [http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2307-33492021000100087&lng=en](http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-33492021000100087&lng=en)