

Afrontamiento, autocuidado y salud mental durante el primer año de pandemia

Coping, self-care, and mental health in the first year of the COVID-19 pandemic

Nuñez Mera Wendy Johana y Manjarres Maestre Adriana Carolina

RESUMEN

La crisis sanitaria generada a causa del COVID-19 ha traído consigo múltiples efectos económicos, sociales, educativos y psicológicos. En el ámbito de la salud, las afectaciones han sido no solo físicas sino también mentales, lo que ha afectado profundamente al personal sanitario y a la sociedad en general. El presente artículo pretende dar a conocer los factores que están relacionados con la aceptación de las medidas de protección y su relación con el bienestar psicológico, a fin de brindar información concisa sobre la implicación que tiene la salud mental para el afrontamiento de la crisis pandémica.

Palabras Claves: Afrontamiento, autocuidado, COVID- 19, salud mental

ABSTRACT

The health crisis generated by the COVID-19 virus has brought multiple economic, social, educational, and emotional effects, among others. In the health field, the effects point toward both physically and mentally, affecting health personnel and society. This review aims to reveal the factors related to the acceptability of protection measures and their relationship with psychological well-being, to provide concise information about the implication that mental health has for coping with a pandemic crisis.

Key words: Coping; Self-caring; COVID-19; Mental health.

Desde diciembre del 2019, el mundo entero ha enfrentado la emergencia sanitaria generada por el COVID-19, un tipo de neumonía de etiología viral asociada al Síndrome Agudo Respiratorio Severo Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) (Llover y Jiménez, 2021) que manifestó su primer brote en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei en China (Wang et al., 2020). Sin duda, este es el brote más agresivo de neumonía atípica desde el Síndrome Agudo Respiratorio Grave (SARS, por su sigla en inglés) en el 2003 (Wang et al., 2020). El 30 de enero del 2020 la Organización Mundial de la Salud, hizo la declaratoria de emergencia de salud pública y el 11 de marzo de dicho año, esta situación se define oficialmente como una pandemia (OMS, 2020).

Inicialmente se presentó “muchas especulación sobre el modo y la velocidad de transmisión de la enfermedad” (Huarcaya, 2020, p. 328) su letalidad y clasificación de síntomas (Accinelli et al., 2020) y aunque actualmente se ha avanzado en el reconocimiento de los mecanismos de transmisión, el curso de la enfermedad, la identificación de factores asociados a la letalidad de la misma, estrategias de protección y procesos de inmunización, se requieren estudios que ofrezcan evidencia en temas relacionados con el curso de la enfermedad, “contexto de incertidumbre terapéutica” (Llover y Jiménez, 2021, p. 41), secuelas generadas en quienes lo han padecido (Nalbandian et al., 2021) y la seguridad y eficacia de las vacunas ante las variantes del virus (Drese, 2021).

Debido a la prioridad que constituye para la salud pública, se han aplicado medidas sanitarias que ayuden a prevenir el contagio comunitario del virus alrededor del mundo, tales como las cuarentenas, el aislamiento social obligatorio, la toma de temperatura, el lavado de manos y el uso de las mascarillas (tapabocas), entre otras (Sedano, Rojas y Vela, 2020) Estas medidas han sido el resultado de un aprendizaje colectivo, donde muchas otras acciones que inicialmente se implementaron han caído en desuso, dada su baja eficacia o imposibilidad de verificación. En efecto, la historia reciente registra la implementación de cuarentenas como una de las medidas más drástica ante enfermedades infectocontagiosas como el ya mencionado SARS en 2003 y el virus del Ébola que afectó a África oriental en 2014 (Broche, Fernandez y Reyes, 2020)

La Asociación Colombiana de Facultades de Psicología, en su publicación “*Psicología en contextos de COVID-19, desafíos post cuarentena en Colombia*”, afirma que la pandemia “ha sido tal vez uno de los principales estresores que ha enfrentado la humanidad en los últimos 100 años, pues en ella confluyen un conjunto complejo de situaciones que tienen un alto potencial de amenaza, daño/pérdida o reto” (Molina, 2020, p. 91) Esta confluencia de complicaciones se expresa en estados emocionales de impotencia, abandono, inseguridad (Ornell et al. 2020), soledad, angustia, y temor al propio contagio o infectar a otros. Adicionalmente, trabajos de investigación como el de Broche, Fernandez y Reyes (2020) han encontrado que el aislamiento, los cambios en estilos de vida (económica, escolar y laboralmente), la reducción del contacto físico y social (incursión total en la virtualidad) y la falta de información comprobada sobre la enfermedad, pueden asociarse a la presencia de estrés, depresión, ansiedad, frustración o síntomas del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT).

De hecho, estudios reportan que las consecuencias sobre la salud mental se han manifestado, no sólo en quienes han presentado diagnóstico de COVID-19, sino también en quienes han enfrentado las consecuencias físicas y psicológicas que la enfermedad genera en otros pacientes y en la población en general. (Xiang et al., 2020). Si bien la presencia del virus y la inminente amenaza de contagio ha afectado la salud mental de las personas en el mundo y las medidas de protección significaron un avance en el control de la velocidad de contagio, se ha demostrado que el uso prolongado de las cuarentenas genera un costo psicológico de gran relevancia a corto, mediano y largo plazo (Broche, Fernandez y Reyes, 2020); como lo han señalado Dong y Bouey (2020) dichas medidas aumentan la probabilidad de desencadenar efectos psicosociales negativos en las personas.

Es importante reconocer las dinámicas de autocuidado implementadas por las personas en respuesta a esta situación, debido a que como lo señalan organizaciones internacionales en salud, es prioritario desarrollar acciones que posibiliten el diseño de tareas orientadas a minimizar las consecuencias sobre la salud mental. La revisión que se presenta a continuación sintetiza dimensiones relacionadas con la aceptabilidad de las medidas tomadas para enfrentar la actual Emergencia Sanitaria en el bienestar psicológico de las personas y señala posibles acciones a desarrollar desde el ámbito de la Salud Mental Comunitaria.

En la elaboración de esta revisión, se realizó la búsqueda de literatura en bases de datos como *Plosone*, *Scielo* y *Proquest*, así como en el buscador de Google académico y páginas institucionales de organismos de salud internacionales y nacionales. Se normalizaron en inglés y español los descriptores: “*aceptabilidad*”, “*medidas de protección*”, “*autocuidado*”, “*COVID 19*”, “*uso de tapabocas*”, “*higiene respiratoria*”, “*lavado de manos*” y “*salud mental*”.

Una vez verificados los criterios de calidad, se seleccionaron 38 artículos que analizan la temática de estudio desde tres categorías correlacionadas: reconocimiento de factores individuales; identificación de factores socioculturales en los que se incluyen los aspectos relacionados con las estrategias de divulgación; y la calidad de la información y percepción del riesgo. Como dimensiones de estas categorías se identifican el conocimiento de aspectos relacionados con el autocuidado y cuidado de la salud mental hacia otras personas tales como familia, pareja y amigos y la valoración de las medidas de protección.

Uno de los tópicos a destacar en el marco de las medidas de protección, es el nivel de conocimiento del estado de salud y del propio cuerpo, debido a que ello determina la adopción de prácticas saludables (Osorio et al., 2010), y por ende el contexto del contagio y las alteraciones que se pueden generar por COVID- 19. Al indagar por las prácticas de autocuidado en un grupo de adultos mayores en una comunidad de Ecuador, Yáñez et al. (2021) describen que el reconocimiento de su situación de salud y de los síntomas asociados a sus enfermedades de base, favorecen la búsqueda de apoyo en el sistema de salud de manera efectiva. En ese mismo sentido Wolf et al. (2020) refieren un estudio realizado con personas que vivían por debajo del nivel de pobreza y tenían un bajo conocimiento sobre salud identificó menor preocupación por el COVID-19.

Es claro entonces que el conocimiento del propio cuerpo y del estado de salud constituye una de las bases del autocuidado. En este orden de ideas, se propone que las estrategias están dirigidas a espacios de enseñanza y mayores esfuerzos en salud pública para movilizar a las comunidades frente a la adquisición del conocimiento de los cuidados propios de las personas, así como la implementación adecuada de medidas de protección en aras de minimizar efectos negativos en el estado de salud.

En relación con lo anterior, sobre el autocuidado, siete de los documentos revisados coinciden en la importancia de promover el cuidado de la salud mental. Para llevar a cabo dicha intención, se señalan acciones como mantenerse informado a través de fuentes confiables, fichas técnicas, planes de cuidado, cartillas con recomendaciones específicas y documentación frente a los cuidados que se puede tener para afrontar enfermedades de este tipo. Por eso, dichos trabajos enfatizan en la necesidad de generar programas orientados a las competencias de afrontamiento que favorezcan el bienestar y reconozcan el enfoque diferencial.

Para la implementación efectiva de las medidas preventivas es importante examinar el nivel de conocimiento y percepción de las personas sobre las estrategias de protección implementadas durante la crisis de salud global. Es necesario valorar los impactos de la desinformación, mala interpretación y falta de conciencia entre las personas que terminan en obstáculos al efectivo cumplimiento de las disposiciones de prevención y protección; en las actuales condiciones de complejidad, estos factores podrían llevar al no cumplimiento y desobediencia de las medidas de protección puestas en marcha a nivel nacional (Singh et al., 2020).

En este sentido, es fundamental identificar la aceptabilidad frente a las medidas de protección en el primer año de la pandemia por COVID 19 y su relación con la salud mental. Para ello, se arrancó desde el análisis y síntesis de la literatura científica disponible en bases de datos indexadas, en coherencia con el objetivo general planteado. Se tuvo en cuenta como consideración ética la debida referencia y citación de cada uno de los artículos hallados por las investigadoras, con lo que se garantiza la veracidad de la información y apego a los principios bioéticos de autonomía, beneficencia y no maleficencia, (Moscoso & Díaz, et al. 2017)

Además de esto, la investigación es clasificada sin riesgo alguno de acuerdo a la resolución 8430 del 4 de octubre de 1993 del Ministerio de Protección Social, puesto que no se realiza ningún tipo de intervención o modificación intencionada (Ministerio de Salud, 1993). El reconocimiento de su situación de salud y de los síntomas asociados a sus enfermedades de base, favorecen la búsqueda de apoyo en el sistema de salud de manera efectiva. En ese mismo sentido Wolf et al. (2020) refieren un estudio realizado con personas que vivían por debajo del nivel de pobreza y tenían un bajo conocimiento sobre salud identificó menor preocupación por el COVID-19.

Es claro entonces que el conocimiento del propio cuerpo y del estado de salud constituye una de las bases del autocuidado. En este orden de ideas, se propone que las estrategias están dirigidas a espacios de enseñanza y mayores esfuerzos en salud pública para movilizar a las comunidades frente a la adquisición del conocimiento de los cuidados propios de las personas, así como la implementación adecuada de medidas de protección en aras de minimizar efectos negativos en el estado de salud.

En relación con lo anterior, sobre el autocuidado, siete de los documentos revisados coinciden en la importancia de promover el cuidado de la salud mental. Para llevar a cabo dicha intención, se señalan acciones como mantenerse informado a través de fuentes confiables, fichas técnicas, planes de cuidado, cartillas con recomendaciones específicas y documentación frente a los cuidados que se puede tener para afrontar enfermedades de este tipo. Por eso, dichos trabajos enfatizan en la necesidad de generar programas orientados a las competencias de afrontamiento que favorezcan el bienestar y reconozcan el enfoque diferencial.

Para la implementación efectiva de las medidas preventivas es importante examinar el nivel de conocimiento y percepción de las personas sobre las estrategias de protección implementadas durante la crisis de salud global. Es necesario valorar los impactos de la desinformación, mala interpretación y falta de conciencia entre las personas que terminan en obstáculos al efectivo cumplimiento de las disposiciones de prevención y protección; en las actuales condiciones de complejidad, estos factores podrían llevar al no cumplimiento y desobediencia de las medidas de protección puestas en marcha a nivel nacional (Singh et al., 2020).

En este sentido, es fundamental identificar la aceptabilidad frente a las medidas de protección en el primer año de la pandemia por COVID 19 y su relación con la salud mental. Para ello, se arrancó desde el análisis y síntesis de la literatura científica disponible en bases de datos indexadas, en coherencia con el objetivo general planteado. Se tuvo en cuenta como consideración ética la debida referencia y citación de cada uno de los artículos hallados por las investigadoras, con lo que se garantiza la veracidad de la información y apego a los principios bioéticos de autonomía, beneficencia y no maleficencia, (Moscoso & Díaz, et al. 2017) Además de esto, la investigación es clasificada sin riesgo alguno de acuerdo a la resolución 8430 del 4 de octubre de 1993 del Ministerio de Protección Social, puesto que no se realiza ningún tipo de intervención o modificación intencionada (Ministerio de Salud, 1993).

Metodología

Para dar cumplimiento al objetivo general propuesto y los objetivos específicos se realizó una revisión de la literatura científica a partir de los criterios del Joanna Briggs Institute (JBI) Con ello, se busca una simplificación objetiva de un gran número de estudios realizados anteriormente dentro de un único documento mediante el uso de métodos rigurosos para sintetizar la información hallada. En consecuencia, se cuenta con evidencia científica del contexto

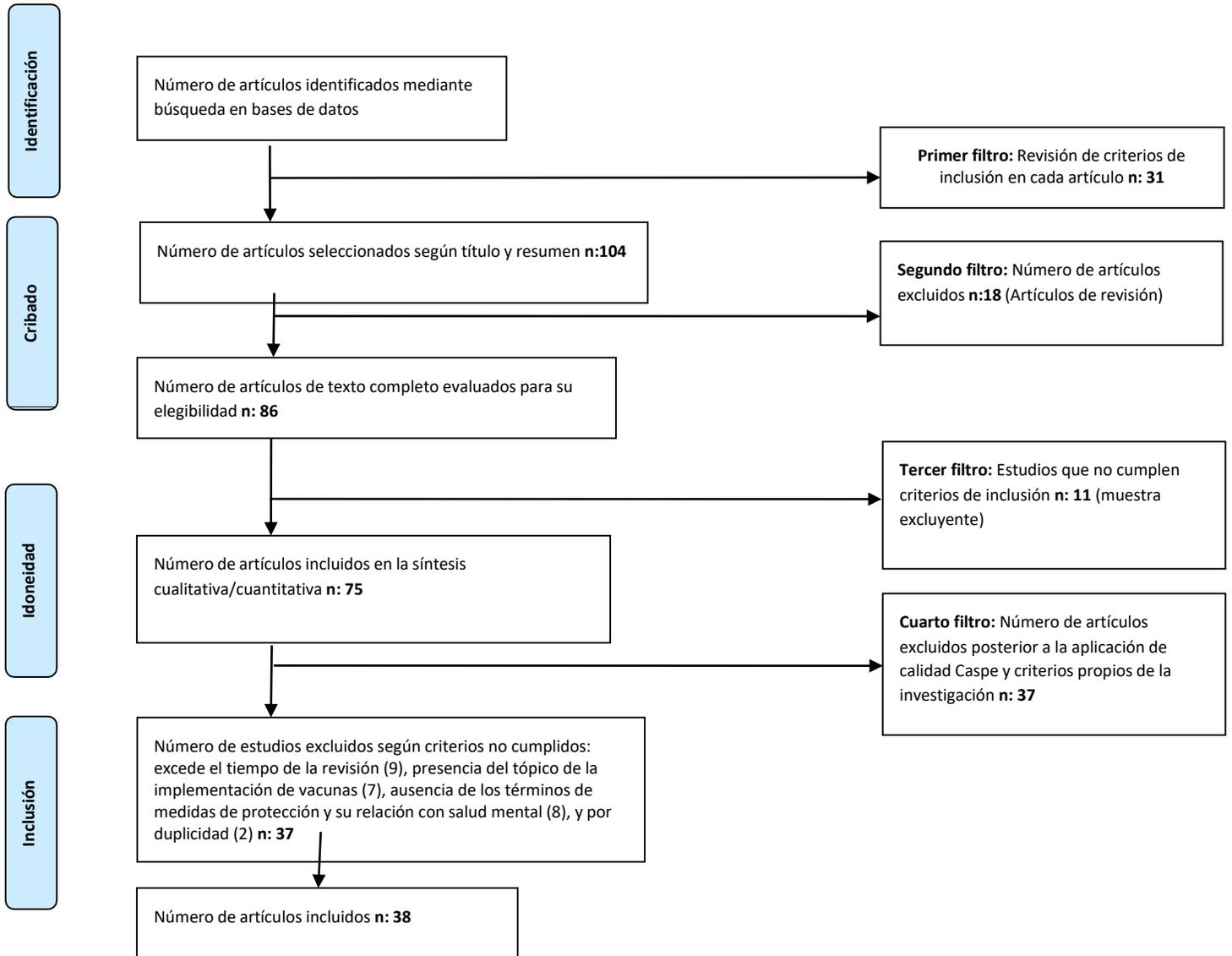
investigativo, ya que el proceso mencionado asegura la viabilidad, significación y pertinencia de los estudios empleados.

En la primera fase del proceso se normalizaron los criterios de búsqueda: medidas de protección + aceptabilidad + Covid 19 (protection measures + acceptability + Covid 19) en *Tesauros* en español e inglés, y se utilizó el operador booleano “AND / Y”. La búsqueda se definió para las medidas de protección más comunes: uso de tapabocas, lavado de manos e higiene respiratoria. Con todo ello, se generó una ecuación de búsqueda específica, debido a que en la indagación inicial se detectó que dichas medidas en algunos documentos se abordaban de manera independiente.

Como criterios de inclusión se consideró tener en cuenta aquellos estudios que centran su interés en la comunidad en general y realizaron la indagación de información durante el primer año de la pandemia. Se excluyeron investigaciones focalizadas en personal de salud, otro tipo de profesionales o personas con diagnóstico de enfermedad mental. Estos parámetros contribuyeron a focalizar la búsqueda de información, con lo que se garantiza el enfoque en el objetivo trazado.

En la pesquisa inicial se recuperaron 135 artículos de los que se excluyeron 11 pues las muestras que emplearon eran específicamente de personal de salud; otros 9 excedían el tiempo de la revisión; 7 más se ubicaron en el tópico de la implementación de vacunas; 8 no usaban los términos “medidas de protección” y su relación con salud mental; 2 adicionales no fueron tomados en cuenta por duplicidad, según se evidenciaba en el título y resumen. Las revisiones de la literatura, en total 18, también fueron excluidas, aunque serán tomadas como referente en la discusión de los resultados.

Figura 1. Diagrama Prisma: Depuración y selección



Fuente: Elaboración propia

Para verificar la calidad de los artículos se aplicó el instrumento para lectura crítica *Critical Appraisal Skills Programme* - español (CASPe) Se incluyeron textos que cumplieran con más del 60% de los criterios incluidos por dicha herramienta. Sin embargo, desde el principio se estipula que en los casos en los que no se identificara la descripción de la metodología, el artículo sería excluido.

Problema de investigación

Ante la presencia de un nuevo virus como el COVID-19, de acuerdo con la Política Pública de Salud Mental (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018) se incentivan acciones de prevención y promoción de acuerdo al enfoque diferencial y de derechos en el que se debe garantizar la atención oportuna de problemas y trastornos mentales de toda la población. Hay que recordar que esta mirada prioriza el despliegue de servicios preventivos y resolutivos en salud mental pertinentes, oportunos y eficaces con el fin de favorecer la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales en el contexto de una pandemia; para Oldham, Hitchins y Nickels (2021) es claro el avance de una pandemia emocional la cual se ve acelerada por la emergencia sanitaria.

Este aspecto es esencial para los fines de la presente indagación, pues da cuenta de la importancia que ha tenido la pandemia por COVID-19 en la salud mental. Esta última se entiende como un proceso para el cual es definitiva la capacidad de agencia y relacionamiento de las personas. Desde esta mirada, se resalta la importancia de liderar la propia vida, la construcción de vínculos interpersonales en el marco de las capacidades humanas y todos los retos que este proceso conlleva, lo cual debe apuntar a la creación de relaciones dignas, equitativas y seguras que promuevan condiciones de bienestar emocional y social para cada individuo, como dimensiones de la salud mental. Por ello, la Política Pública define la salud mental como:

un proceso histórico, dinámico y contextualizado, en el que se pone en juego la capacidad de agencia de las personas, el tejido de relaciones humanas que se construyen y el conjunto de potencialidades individuales y colectivas que se desarrollan cuando se decide libre y conscientemente relacionarse con otros y otras (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018, p 26)

De esta forma, los escenarios sociales contribuyen a fortalecer redes de apoyo y coordinar acciones conjuntas a través de las cuales las personas comparten e intercambian conocimientos, experiencias y recursos (económicos, físicos, personales, sociales) los cuales son elementos centrales que configuran la salud mental. De ahí se desprende la problemática en cuestión, pues todos estos escenarios se modificaron por efecto de la actual pandemia por COVID-19, debido a las medidas de protección implementadas por las entidades gubernamentales para la mitigación de este virus.

Ahora bien, dichas medidas de protección o de bioseguridad incluyen un amplio repertorio de acciones tomadas en distintos lugares del mundo y se catalogan como un “conjunto de medidas preventivas que tienen por objeto eliminar o minimizar el factor de riesgo biológico que pueda llegar a afectar la salud, el medio ambiente o la vida de las personas” (Resolución 666 del 2020 del Ministerio de Salud y Protección Social) Dentro de las más destacadas y que han sido tomadas en consideración por el presente análisis, están las referidas a la implementación del uso de tapabocas, gel, lavado de manos, cuarentena o confinamiento y distanciamiento social.

Por tanto, el presente estudio, examina los factores que influyen en la aceptación de dichas medidas, teniendo en cuenta las distintas experiencias en su aplicación, así como los cambios que implican en la forma de vida de las personas. Los distintos grados de aceptación se pueden definir como “aceptabilidad”, la cual refleja el grado en el que las personas que brindan o reciben intervención médica, psicológica o social la consideran apropiada, con base en una respuesta anticipada o experimentada de tipo cognitiva y emocional (Sekhon et al., 2017)

Entonces, se intentará dar cuenta de los avances, retrocesos y descubrimientos acontecidos alrededor de la aceptación o no de las medidas de protección.

Resultados

La metodología de revisión documental permite la identificación de elementos y planteamientos similares a partir de estudios previamente realizados con rigor científico. En esta oportunidad, la cantidad de estudios que superaron los criterios de inclusión conforman una muestra que se considera representativa por su cantidad (desde el punto estadístico es confiable al superar los 30 elementos) y por la calidad de la información contenida en ellos. Posterior a la aplicación de criterios y análisis de investigaciones, mediante la metodología señalada con anterioridad, se tomaron 38 artículos como base para el análisis propuesto. Con ellos se realizó un análisis descriptivo y de agrupamiento en donde se detectaron 4 categorías o factores relacionados con el problema de la aceptabilidad: individuales, socioculturales, los asociados a la percepción del riesgo y sociocognitivos. Como resultado de dicho proceso la información se deja plasmada en la Tabla 1 y a continuación se hace una presentación del contenido de cada una de dichas categorías.

Tabla 1. Construcción de categorías de acuerdo con los hallazgos encontrados

Categorías	Subcategorías	País	Nombre del artículo
Factores individuales	Sentimientos/emociones asociadas al COVID -19	Argentina	Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina
		España	Impacto del confinamiento por la COVID-19 en España y República Dominicana. Un estudio transcultural con jóvenes emergentes y adultos
		España	Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional
		Perú	Conductas de autocuidado frente a la prevención del contagio de la COVID-19 en pobladores peruanos
		Colombia	La aceptación, el sufrimiento y la resistencia: las diferentes reacciones para afrontar el COVID- 19 en Colombia
		Chile	Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión?
		Perú	Sentimientos de los adolescentes frente al aislamiento social por la COVID-19 desde la metodología fenomenológica
		España	Salud mental y COVID-19 Un año de pandemia
		Argentina	Conocimientos, actitudes y prácticas sobre COVID-19 en Argentina. estudio transversal

Factores socioculturales		México	Factores asociados a respuestas psicológicas ante COVID-19 en una muestra mexicana
		Italia	Adolescents at a Distance: The Importance of Socio-Cognitive Factors in Preventive Behavior During the COVID-19 Pandemic
		Brasil	Can self-protective behaviors increase unrealistic optimism? Evidence from the COVID-19 pandemic
		Cuba	La autoayuda en tiempos de la COVID-19
		España	El control en los tiempos del coronavirus
		Ecuador	Estilos de Afrontamiento en Adolescentes durante la Fase de Aislamiento Social por COVID-19
		Ecuador	Afrontamiento psicoemocional en situaciones de aislamiento social por COVID-19 en jóvenes
	Pensamientos / estilos de afrontamiento	Chile	Aceptación, Adaptación, Transformación. Acomodos afectivos de la vida cotidiana en tiempos de COVID-19 en Santiago de Chile
		Argentina	Adolescentes, COVID-19 y aislamiento social, preventivo y obligatorio
	Repercusiones del COVID-19 en el Desarrollo Humano	México	Percepción ciudadana sobre el COVID 2019 en las dimensiones de salud, educación y economía que impactan el Desarrollo Humano de México
		Ecuador	Distanciamiento social una problemática en tiempos de COVID-19
		Argentina	Coronavirus, salud y políticas públicas en Argentina: Monitoreo de percepciones y prácticas preventivas
		Sudán	Acceptability and feasibility of strategies to shield the vulnerable during the COVID-19 outbreak: a qualitative study in six Sudanese communities
		Italia	Public acceptability of containment measures during the COVID-19 pandemic in Italy: how institutional confidence and specific political support matter
México		La vida social del COVID-19: una etnografía del escepticismo y el negacionismo en poblaciones informales de Ciudad de México	
Factores como causa de la aceptabilidad de las medidas de protección		Colombia	COVID-19 Análisis de las medidas implementadas por el gobierno nacional en las diferentes Localidades de Bogotá D.C
	Reino Unido	Engaging the vulnerable: A rapid review of public health communication aimed at migrants during the COVID-19 pandemic in Europe.	

		Argentina	Representaciones de las medidas gubernamentales en el contexto del COVID-19
		Ecuador	Autocuidado familiar en la pandemia por COVID-19, en la comunidad hogar de Nazaret de la ciudad de Guayaquil
		España	El papel de los medios de comunicación en situaciones de crisis sanitaria. La percepción de la población en torno al control y las normas sociales durante la pandemia.
		Argentina	Experiencias y estrategias frente al COVID-19 en Argentina
		Ecuador	Medición de la aceptación de propuesta de normas sanitarias por COVID-19 para comedores del mercado central de cantón jipijapa provincia de Manabí
Factores asociados a la percepción del riesgo	Percepción individual del riesgo	Nepal	Knowledge and Perception Towards Universal Safety Precautions During Early Phase of the COVID-19 Outbreak in Nepal
		Cuba	Un análisis de la percepción del riesgo ante la COVID-19
		Estados Unidos	Model-based analysis on social acceptability and feasibility of a focused protection strategy against the COVID-19 pandemic
Factores sociocognitivos	Percepción colectiva del riesgo	Perú	Creencias, conocimientos y actitudes frente a la COVID-19 de pobladores adultos peruanos en cuarentena social
		Ecuador	Conocimientos, actitudes y prácticas sobre medidas preventivas ante el contagio por COVID-19 en usuarios, centro de salud n°1, Ibarra 2021
	Aceptabilidad según la edad	Ecuador	Actitudes y prácticas de respuesta anti pandémica COVID-19 en pobladores urbanos del cantón La Libertad,2020
	Creencias, actitudes y conocimiento por edad	Cuba	Estrategia de autocuidado en los adultos mayores contra la COVID-19 en la comunidad

Fuente: Elaboración propia

Factores individuales - Sentimientos asociados al COVID-19

En la categoría de factores individuales relacionados con la aceptabilidad de las medidas de protección y las prácticas de autocuidado, los diferentes estudios demuestran que los sentimientos y emociones generados por la situación juegan un papel relevante en la adherencia a

las medidas de protección y prácticas de autocuidado. Según Johnson, Saletti y Tumas (2020), los sentimientos predominantes que entran en juego en estos procesos son la incertidumbre, el miedo y la angustia, sin importar el grupo poblacional. En el estudio descriptivo de Guamán y Pin, (2020) se resalta que por ser una situación nueva el individuo fluctúa entre preocupación y distanciamiento al considerar que el virus afectaría a la mayoría de la población. Sin embargo, a nivel personal los seres humanos parecieran percibir esta situación como lejana, por lo que en una fase inicial no implicó un malestar o preocupación tan significativos, situación que cambia en razón a la rápida propagación.

Las expresiones de incertidumbre están relacionadas al futuro próximo y al mediano plazo, lo que genera en algunas personas una sensación de impotencia, resignación, desconcierto y falta de control sobre la situación. Al tener en cuenta las consecuencias sociales y económicas que produjo la medida de aislamiento en la vida cotidiana, de acuerdo con Johnson, Saletti y Tumas (2020) se hizo evidente un incremento gradual de los impactos, pues se afectan las decisiones socioeconómicas de la población en general. Y esto empeora, si se observa, de acuerdo con Sandín et al. (2020), cómo el miedo se asocia con expresiones de ansiedad y pánico, y dichos efectos se vinculan al bienestar integral de las personas tanto en la salud propia, como en la de las personas cercanas al individuo y especialmente a personas en grupos de riesgo en relación con el contagio.

Por su parte Gerez et al. (2020), identificaron cómo la mayoría de las personas relacionan la aceptación de las medidas de control con el miedo a no poder recuperar algunas de las libertades o con las formas de opresión, dominio y exclusión de la “nueva normalidad” propuestas a nivel mundial (Albos et al., 2020). De acuerdo a esto, se observó que la mayor percepción de miedo la tenían quienes tienen menor nivel educativo, reportan menos confort en sus hogares y específicamente la población de mujeres, quienes presentaron estrés agudo y mayor sintomatología emocional en comparación a los varones (Gómez, Gómez y Valenzuela, 2021).

Otra característica individual destacada en los estudios fue la responsabilidad que se expresa en la importancia otorgada a los cuidados individuales y colectivos para prevenir el COVID-19. En este sentido, es notoria la relación existente en los resultados del estudio realizado por Sandín et al. (2020) y el estudio transversal exploratorio- descriptivo de Iscla et al. (2020), donde se hace énfasis en cómo la mayoría de las personas mediante la responsabilidad social generan conductas de evitación del contacto social para que mediante el uso de medidas de protección disminuya la propagación del virus (Carrillo, Escamilla y González, 2021).

En cuanto a los sentimientos de angustia, gran parte de los trabajos detectan emociones que incluyen tristeza, aburrimiento y hasta depresión (Johnson, Saletti y Tumas, 2020), expresados también en adolescentes frente al aislamiento (Huyhua, Tejada y Díaz, 2020). Estos sentimientos se asocian con cierta vulnerabilidad basada en la percepción de indefensión, fragilidad, inseguridad o la posibilidad de morir debido a una probable infección y la impotencia que ello genera. Como se denota en el estudio de Gómez, Gómez y Valenzuela (2021), ambos sentimientos estuvieron más presentes entre mujeres, en línea con lo apuntado más atrás.

Factores individuales - Aspectos adaptativos

Pero a nivel individual también se identifican efectos positivos asociados a las experiencias vinculadas a la pandemia, como lo exponen Johnson, Saletti y Tumas (2020) Se

destaca en primer lugar la valorización de la interdependencia, esto quiere decir, valores como la solidaridad, la empatía, la unidad y la conciencia social (Johnson, Saletti y Tumas, 2020) Este elemento también es evidente en el grupo poblacional adolescente, puesto que predomina un estilo de afrontamiento dirigido hacia el problema, el cual se fija en las características positivas y la reinterpretación positiva de las situaciones. El estudio cualitativo de Huyhua, Tejada y Díaz (2020) evidencia como aspecto positivo la oportunidad para compartir tiempo en familia y, por otro lado, Jiménez y Manobanda (2020) destacan la importancia de aprender cosas nuevas, realizar proyectos o instruirse en algo distinto (Canto y Engracia, 2020)

En el mismo sentido, los hallazgos de Vizcaíno et al. (2020), dan cuenta de que en el contexto de la pandemia se dinamizan elecciones orientadas hacia el cuidado y autocuidado enfocados en la persona, las familias y los adultos mayores para generar una autoayuda como estrategia de afrontamiento ante la crisis. Pareciera que en medio de la caótica situación global se valoran los lazos sociales y comunitarios, necesarios para sostener las medidas sanitarias y la protección mutua entre los individuos frente a la pandemia; por tanto, se estarían generando efectos positivos debido a la respuesta de algunos grupos poblacionales ante la contingencia.

Factores individuales - Estrategias de afrontamiento

Dentro de las estrategias de afrontamiento individual encontradas, fue posible denotar que la intención es un elemento predominante en la adopción de medidas de protección de acuerdo a la norma subjetiva que tenga la persona y el control conductual de la misma (Cavicchiolo et al., 2021) Esto quiere decir que, de acuerdo a la percepción, en este caso la amenaza del COVID-19, se puede dar cuenta de la práctica de medidas de autocuidado y cómo se cumplen las normas de según su aprehensión.

En el caso de los adolescentes es predominante que a mayor amenaza percibida menor correspondencia al adoptar las medidas debido a que no se considera un grupo en riesgo de presentar sintomatología grave. Esto se puede relacionar con el análisis de Vieites et al. (2021) el cual indica que los comportamientos de precaución pueden magnificar el optimismo irreal preexistente de las personas frente a las consecuencias de la no aceptación de medidas que protejan su salud, por la concepción errónea que se tiene del virus y sus efectos en este grupo poblacional.

En relación con lo anterior, Murad et al. (2020) coinciden en que los jóvenes tienen más probabilidades de estar entre quienes se resisten y sufren la situación, mientras que las personas mayores de 49 años tienden a aceptar la implementación de las medidas. Entre el grupo que se resiste, la gran mayoría reportó que perciben su estado de salud como muy bueno o bueno, y tienen una sensación de no sentirse amenazados por los impactos del COVID-19, lo que genera la no aceptación de las medidas de protección.

Estos elementos llevan a que el tipo de estrategia de afrontamiento esté relacionado con la conducta de evitación del riesgo de contagiarse de COVID-19, como lo expusieron Guamán y Pin (2020). Tales estrategias evitativas ayudan según los factores individuales de la persona, ya que, de acuerdo con el estudio realizado, cierto grupo de la población adulta emergente afrontó de mejor manera el evento estresor y se mantuvo con un estrés positivo el cual es adaptativo. Por otro lado, las mismas estrategias para otro grupo de la población no resultaron tan eficaces, manteniendo un estrés negativo lo que incide en la persistencia del malestar. En consecuencia, se hace hincapié en la importancia que tiene la individualidad en un proceso de aceptación de nuevas medidas de protección y su estilo de afrontamiento para el caso de una emergencia sanitaria.

Factores socioculturales

A través del tiempo y en razón a su rápida propagación el virus ha generado modificaciones no solo en la dimensión física sino también en lo sanitario, económico y social, lo que repercute en la calidad de vida e impacta sobre el desarrollo humano de las comunidades (García, 2021) Como ya se ha observado, hay diferencias en la afectación del virus, según el grupo etario, donde los adultos se consideran con mayor riesgo para su salud, mientras los adolescentes perciben una afectación mayor en su aspecto económico. Entonces, la variable de edad por sí sola no es determinante en la aceptación de medidas que disminuyan la propagación del virus.

Más bien, como lo exponen Guglielmi et al. (2020), entre los factores asociados a la aceptabilidad de las medidas de protección, tiene relevancia la condición socioeconómica y el tipo de empleo de las personas. Es de esperarse que su aceptación y el seguimiento de las normas propuestas por las entidades de salud, guarde relación con la estabilidad económica del día a día. A su vez, como determinante, la situación socioeconómica va acompañada de la confiabilidad en las instituciones; la ausencia de esta (desconfianza) arraigada en la negación de todo lo que proviene de las instituciones, llevan al fracaso a algunas medidas de protección que se consideran socialmente ilegítimas o están basadas en clasificaciones socioeconómicas, como lo ha encontrado Trujillo (2020) En últimas, la comunidad es la más afectada pues las medidas no son adoptadas por esta y el riesgo se queda sin manejo.

Otra de las características relevantes es el nivel de información que se tiene acerca del virus, puesto que como lo exponen Bacon, Baro y Barreira (2020), las personas adoptan las medidas en mayor proporción según el conocimiento que se tenga de los riesgos de la enfermedad, más no por la amenaza o castigo que se imponga a los ciudadanos por el no cumplimiento. Además de esto, se estima necesario el abordaje de la cuestión sobre la veracidad de la información entregada por los medios de comunicación; se hace evidente el gran impacto que tienen estos para que las personas acepten cada una de las medidas propuestas a través de informaciones completas y verídicas de la enfermedad, sus causas, consecuencias y posibles tratamientos.

Es así que dentro de este marco social se puede hacer evidente cómo la aceptabilidad se fundamenta en el compromiso que se tenga con el cuidado propio y el de los demás. Como lo exponen Jirón et al. (2020) presenciar esta crisis ha generado la adopción de nuevas tareas, prácticas laborales y acciones para reinventarse, lo cual promueve un sentido de responsabilidad de la persona consigo misma y sus familiares, amigos o compañeros.

Factores asociados a la percepción del riesgo

Dentro de esta categoría emergen aspectos de carácter individual y colectivo que conllevan a la toma de decisiones frente a la aceptabilidad. Cuestas et al. (2020) afirman que el entorno crea distintas perspectivas acerca del significado de la enfermedad lo que da como resultado la adopción de medidas de protección de manera individual y colectiva. Entonces, la aceptación de medidas de protección y la percepción del riesgo se encuentran ligadas al acceso a información clara, oportuna y veraz por parte de las autoridades sanitarias (Simon et al., 2021).

Estos dos elementos (el contexto y la información veraz y útil) favorecen la aceptabilidad de las medidas propuestas para mitigar la propagación del COVID-19. En efecto, la carencia de información completa y comprobada puede generar percepciones y conductas equivocadas por las personas que la reciben; escenario que se complejiza cada vez más debido a la circulación de

noticias falsas y estrategias de manipulación a través del internet. De esta manera se evidencia el impacto que tiene el medio social en la toma de decisiones de los individuos y cómo la percepción del riesgo puede verse afectada por un sesgo de invulnerabilidad, el cual consiste en que las personas consideran poco probable sus posibilidades de contagio, por lo que se deja de lado la importancia del autocuidado (Gómez, Gómez y Valenzuela, 2021).

Factores sociocognitivos

Respecto a los factores sociales y cognitivos que se relacionan con la aceptabilidad de las medidas de protección los trabajos examinados analizan que el ser mujer es un factor de riesgo tanto en población adulta como adolescente. Este grupo poblacional reporta una mayor presencia de síntomas de ansiedad y depresión durante el confinamiento con respecto a los hombres (Gómez, Gómez y Valenzuela, 2021).

Ahora bien, en relación con el impacto psicológico del Covid 19 según la edad, se ha observado que las personas menores de 35 años presentan más sintomatología de ansiedad y depresión en comparación a los adultos mayores. Especialmente en la población adolescente se estima una prevalencia de entre el 22% y el 43% en lo que tiene que ver con dificultades emocionales en el marco de la pandemia (Gómez, Gómez y Valenzuela, 2021) (Cavicchiolo et al., 2021).

Así mismo, la población adolescente muestra una creencia de invulnerabilidad y baja percepción del riesgo lo que dificulta la aceptación de las medidas implementadas para la contención del virus (Gómez, Gómez y Valenzuela, 2021). Este optimismo desmedido encontrado en los adolescentes obstaculiza el cumplimiento de las normas establecidas como lo son el distanciamiento social y el uso del tapabocas, entre otros, lo que les deja expuestos a un mayor riesgo de contagio (Gómez, Gómez y Valenzuela, 2021) (Murad, et al., 2020).

Todo esto lo corroboran (Gómez, Gómez y Valenzuela, 2021) en el caso de España y República Dominicana donde encontraron que la población de adultos emergentes (personas de 18 a 29 años) demostró puntuaciones mayores en la conducta prosocial durante la pandemia del COVID-19 (Gómez, Gómez y Valenzuela, 2021) y que las mujeres buscaron más recursos religiosos y apoyo emocional en comparación a los hombres

Discusión

Se consideraron 18 estudios a los cuales se realizó un análisis en el que se encontraron evidencias acerca de los factores que inciden en la aceptación de las medidas de protección y su relación con la salud mental. A partir de allí, se identifica que la aceptación de nuevas medidas de protección a lo largo de la pandemia genera una percepción de limitación de libertades y derechos individuales debido a que en este contexto se privilegian los derechos colectivos y la responsabilidad frente al cuidado del otro. Al respecto Di Stasi (2018), señala que una de las enseñanzas de la pandemia es el reconocimiento del bien del otro como parte del propio bien y afirma que el aislamiento podría resultar “terapéutico” en la medida en que las personas se reconozcan a sí mismas, su entorno y redes de apoyo. Boschiero (2019) por su parte, afirma que el bien común se antepone en la medida en que predomina una actitud de frenar el contagio y proteger a los más vulnerables.

Todos estos estudios muestran diferencias en la aceptabilidad de las medidas en razón a la percepción del riesgo y al tipo de optimismo presente en el individuo. Mientras que la postura

realista reconoce que su bienestar depende en gran parte de sus actitudes y prácticas de autocuidado, la postura irreal le resta importancia a los esfuerzos personales para el autocuidado (Vieites et al., 2021) Esto es reafirmado en un estudio titulado “*Conducta y propagación del COVID-19 en el Perú: marco de referencia para el diseño de intervenciones conductuales de salud pública*” donde se refieren a este último como el “Sesgo de Invulnerabilidad” el cual conduce a que las personas están menos preocupadas por la infección debido a que perciben poco creíble las probabilidades de contagio (Cabanillas, 2020)

Respecto a los factores individuales asociados a las medidas de protección se destaca a partir de la revisión la predominancia de emociones como miedo, angustia e incertidumbre a raíz de los cambios en las rutinas cotidianas de las personas las cuales juegan un papel importante en la aceptabilidad (Johnson, Saletti y Tumas, 2020). En este sentido Rondon et al. (2020), anotan que es necesaria la aceptación de sensaciones como la incertidumbre con el fin de facilitar la adaptación social, sanitaria y personal ante los cambios generados por la pandemia. En este sentido, Parrado & León (2021) señala que en el marco de la pandemia también emergieron sentimientos de solidaridad y empatía, lo que produjo nuevas maneras de comunicación y relacionamiento humano.

Resulta importante mencionar que, aunque la revisión señala que los adultos mayores son especialmente vulnerables ante las medidas que implican aislamiento social como las cuarentenas, a causa de la reducción de la participación social y la afectación de las redes de apoyo, también son el grupo etario que se adhiere con mayor facilidad al cumplimiento de las disposiciones establecidas para la mitigación del contagio (Broche, Fernandez y Reyes, 2020) Así mismo, la investigación de Cabanillas (2020) coincide en que un sentido de responsabilidad y el deseo de cuidar a otros caracteriza a aquellos adolescentes que presentan mayor cumplimiento del confinamiento en el contexto de la pandemia del COVID-19.

Otro aspecto que merece la pena mencionar es la relación que existe entre la aceptabilidad de las medidas de protección y los determinantes sociales como el nivel socioeconómico. Se detectó que varios estudios señalan cómo aquellas personas que se encontraban en mejores condiciones económicas, sociales, laborales o educativas tendieron a cooperar en mayor medida con las disposiciones ante la pandemia (Abdelmagid et al., 2021) En el mismo sentido, el estudio de Bilal (2021) afirma hay diferencias evidentes en la atención en salud, según el tipo de afiliación a seguridad, lo cual se hace más visible cuando se presentan irregularidades en la disponibilidad del sistema de salud para garantizar la cobertura y el acceso.

Por último, no se puede dejar de lado la gran relevancia que se encontró acerca de la veracidad en la información. El acceso oportuno a información clara y veraz es un factor influyente en el proceso de aceptación de las medidas de protección, a través de acciones que faciliten canales de comunicación con datos reales y transparencia desde donde se promuevan estrategias de afrontamiento al estrés en aras de minimizar los efectos negativos de un periodo de cuarentena (Pérez, Castillo y Luzardo, 2020).

Conclusiones

Esta revisión permitió conocer los factores que se relacionan con la aceptabilidad de las medidas de protección implementadas en el marco de la emergencia sanitaria a causa del virus COVID-19 y su influencia en la salud mental de las personas según algunas características individuales y sociales. Es evidente que el tema goza de especial atención por parte de la

comunidad científica, que desde distintos centros de estudio se han preocupado por una aproximación a los efectos de la actual situación de tipo inédita e inesperada.

De acuerdo con los resultados, se señala la importancia del gran reto que se tiene frente a la construcción de estrategias efectivas que apunten a prevenir, mitigar e intervenir los efectos adversos en el bienestar psicológico. Así mismo, se hace necesario disminuir las barreras de acceso a los servicios de salud y a información clara y útil que puedan utilizar personas o comunidades para tomar decisiones en aras del cuidado de su salud física y mental de manera autónoma. Este último aspecto cobra especial relevancia frente a las prácticas y estilos de vida que necesariamente habrán de variar para estar a la altura de las exigencias de la pandemia, así como también frente a escenarios futuros de salud pública, en campos como el de la vacunación y tratamiento para enfermedades de alto impacto social.

De acuerdo con las edades, la juventud, aunque presente menores factores de riesgo de acuerdo con sus condiciones físicas, parecen ser el grupo poblacional más expuesto al contagio y agravamiento de los síntomas, pues la literatura analizada coincide en que éstos pueden haber desarrollado una actitud de descuido al sentirse invulnerables. Adicionalmente, se identificó una relación fuerte entre el factor socioeconómico y la aceptabilidad de las medidas de protección, todo lo cual viene dado por el ciclo de exclusión social ya que la falta de acceso al sistema de salud por parte de los sectores de menores ingresos desestimula la confianza que tienen en la atención médica y por ende en las estrategias que se proponen desde la esfera de la promoción y prevención.

Por último, es necesario reconocer el auge que ha tenido la atención de manera virtual en la salud mental, debido al aumento del uso de plataformas digitales en el contexto de pandemia, en este orden de ideas, para futuras investigaciones se recomienda indagar sobre la viabilidad y la confiabilidad en la utilización de esta modalidad de atención. También queda pendiente para futuros análisis, una revisión en detalle a las diferencias entre factores culturales en poblaciones de distintas regiones del mundo y el impacto que tienen ellas en la aceptabilidad, prevención y promoción del cuidado frente a la actual pandemia y futuros escenarios de crisis global.

Referencias

- Abdelmagid, N., Ahmed, S.A.E., Nurelhuda, N. *et al.* Acceptability and feasibility of strategies to shield the vulnerable during the COVID-19 outbreak: a qualitative study in six Sudanese communities. *BMC Public Health* **21**, 1153 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11187-9>
- Accinelli, R. et al. (2020). COVID-19: La pandemia por el nuevo virus SARS-CoV-2. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, *37*(2), 302-311. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5411>
- Albos, J., et al. (2020). Control during coronavirus pandemic. *Perifèria. Revista d'investigació i Formació En Antropologia*, *25*(2), 203. <https://doi.org/10.5565/rev/periferia.799>
- Bacon, S., Baro, S., & Barreira, I. (2020). Representaciones De Las Medidas Gubernamentales En el contexto del COVID-19. *Revista Digital Prospectivas En Psicología*, *5*(ISSN N° 2469-0066), 15–24.

- Bilal, U. (2021). COVID-19 en Estados Unidos: la desigualdad social como causa y consecuencia. *Revista de Medicina y Cine*, 16(e), 105–117. <https://doi.org/10.14201/rmc202016e105117>
- Boschiero, E. (2019). Riesgos globales y derechos humanos: hacia sociedades más resilientes, igualitarias y sostenibles. *Anuario CEIPAZ*, (11), 55-76.
- Broche, Fernandez y Reyes (2020) Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Salud Pública.*, 14. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662020000500007
- Cabanillas, W. (2020). *Conducta y propagación del COVID-19 en el Perú: marco de referencia para el diseño de intervenciones conductuales de salud pública* [preprint]. <https://doi.org/10.1590/scielopreprints.868>
- Canto, J. G., & Engracia, N. D. (2020). Estilos de Afrontamiento en Adolescentes durante la Fase de Aislamiento Social por COVID-19. 99.
- Carrillo Valdez, L., Escamilla Gutiérrez, M. L., & González Baena, V. (2021). Factores Asociados a Respuestas Psicológicas ante COVID-19 en una Muestra Mexicana. *Acta de Investigación Psicológica*, 11(1), 1–15. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2021.1.369>
- Carrillo, L., Escamilla, M. L., & González, V. (2021). Factores Asociados a Respuestas Psicológicas ante COVID-19 en una Muestra Mexicana. *Acta de Investigación Psicológica*, 11(1), 1–15. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2021.1.369>
- Cavicchiolo, E., et al. (2021). Adolescents at a Distance. *European Journal of Health Psychology*, 28(4), 161–170. <https://doi.org/10.1027/2512-8442/a000083>
- Cuestas, María Luján; Minassian, María Laura; COVID-19: Ecos de una pandemia; Asociación Argentina de Microbiología; *Revista Argentina de Microbiología*; 52; 3; 9-2020; 167-168.
- Development, H. (2019). Vista de Percepción ciudadana sobre el COVID 2019 en las dimensiones de salud, educación y economía que impactan el Desarrollo Humano de México. 8. <https://www.cdhis.org.mx/index.php/CAGI/article/view/158/259>
- Di Stasi, A. (2018). Spazio europeo di libertà, sicurezza, giustizia e parabola evolutiva della cittadinanza. Qualche considerazione in occasione del primo anniversario della nascita di Freedom, Security & Justice: *European Legal Studies*. Recuperado de <http://elea.unisa.it/jspui/bitstream/10556/4682/1/FSJ.2020.II.-editoriale.Faraminan.1.pdf>
- Dong, L., & Bouey, J. (2020). Public Mental Health Crisis during COVID-19 Pandemic, China. *Emerging Infectious Diseases*, 26(7), 3.
- Drese, A. (2021). *Retos y avances en la vacunación contra COVID-19 en Latinoamérica y el Caribe*. 4.

- García, R. C. (2021). Percepción ciudadana sobre el COVID 2019 en las dimensiones de salud, educación y economía que impactan el Desarrollo Humano de México. *Revista Electrónica del Desarrollo Humano para la Innovación Social*, 8(15). Recuperado de <https://www.cdhis.org.mx/index.php/CAGI>
- Gerez, A., Mac Millan, A., Estupiñá, G., Sistac, H., Albós, J., Martí, N. (2020). El control en los tiempos del coronavirus. *Periferia, revista de recerca i formació en antropologia*, 25(2), pp.203-215, <https://doi.org/10.5565/rev/periferia.799>.
- Gómez, P., Gómez, M. & Valenzuela, B. (2021). Impacto del confinamiento por la COVID-19 en España y República Dominicana. Un estudio transcultural con jóvenes emergentes y adultos. *Información psicológica*, (121), 2-13. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8038866>
- Guamán, F. & Pin, I. D. (2020). *Afrontamiento Psicoemocional En Situaciones De Aislamiento Social Por Covid 19 En Jóvenes De 20-25 Años De Guayaquil Y San Miguel De Bolívar* (Bachelor 's thesis, Universidad de Guayaquil-Facultad de Ciencias Psicológicas). Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/53012>
- Guglielmi, S., et al. (2020). Public acceptability of containment measures during the COVID-19 pandemic in Italy: how institutional confidence and specific political support matter. *International Journal of Sociology and Social Policy*. Recuperado de https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3726219
- Huarcaya, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 327-334. <https://doi.org/10.17843/rpmpesp.2020.372.5419>
- Huyhua, S. C., Tejada, S., & Díaz, R. J. (2020). Sentimientos de los adolescentes frente al aislamiento social por la COVID-19 desde la metodología fenomenológica. *Revista Cubana de Enfermería*, 36(e4176), 1–12. <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4176/659>
- Jiménez, J. G., & Manobanda, N. D. (2020). Estilos de Afrontamiento en Adolescentes durante la Fase de Aislamiento Social por COVID-19. 99.
- Jirón Martínez, P., Imilán Ojeda, W., Figueroa, I., Basaure, F., Brinck, A., Peña, G., ... & Osterling, E. (2020). Aceptación, adaptación, transformación: acomodos afectivos de la vida cotidiana en tiempos de COVID-19 en Santiago de Chile.
- Johnson, M. C., Saletti, L., & Tumas, N. (2020). Emotions, concerns and reflections regarding the COVID-19 pandemic in argentina. *Ciencia & Saude Coletiva*, 25, 2447–2456. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10472020>
- Llover, M. N., & Jiménez, M. C. (2021). Estado actual de los tratamientos para la COVID-19. *FMC – Formación Médica Continuada en Atención Primaria*, 28(1), 40-56. <https://doi.org/10.1016/j.fmc.2020.10.005>

- Ministerio de Salud y Protección Social (2018) Política Nacional de Salud Mental – Resolución 4886 de 2018. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-nacional-salud-mental.pdf>
- Molina, N. (2020). *Psicología en contextos de COVID-19, desafíos poscuarentena en Colombia*. ASCOFAPSI. https://ascofapsi.org.co/pdf/Psicologia-contextos-COVID-19_web.pdf
- Moscoso Loaiza, L. F., & Díaz Heredia, L. P. (2017). Aspectos éticos en la investigación cualitativa con niños. *Revista Latinoamericana de Bioética*, 18(34-1), 51-67. <https://doi.org/10.18359/rlbi.2955>
- Murad, R., et al. (2020). La aceptación, el sufrimiento y la resistencia: las diferentes reacciones para afrontar el Covid- 19 en Colombia. May. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.20806.91208>
- Nalbandian, A., et al. (2021). Post-acute COVID-19 syndrome. *Nature Medicine*, 27(4), 601-615. <https://doi.org/10.1038/s41591-021-01283-z>
- Oldham, M. A., Hitchins, A., & Nickels, M. W. (2021). Mental Health, COVID-19, and the Invisible Pandemic on the Horizon. *Mayo Clinic Proceedings*, 96(2), 287-290. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2020.11.001>
- Organización mundial de la Salud Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19), Recuperado de https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=Cj0KCQiAwqCOBhCdARIsAEPyW9lSs43_tQh7jTVy7xNz6PQ9dEQMb76ZS0jIK_uDZYb7JD1NzXeJyUUaApjKEALw_wcB
- Ornell, F., et al. (2020). “Pandemic fear” and COVID-19: Mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(3), 232–235. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>
- Osorio, A. G., et al. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(1), 128-143. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126693010.pdf>
- Parrado-González, A., León Jariego, J. (2020). COVID-19: FACTORES ASOCIADOS AL MALESTAR EMOCIONAL Y MORBILIDAD PSÍQUICA EN POBLACIÓN ESPAÑOLA. *Rev Esp Salud Pública.*, 16.
- Pérez, Y., Castillo, E., & Luzardo, D. A. (2020). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46(e 2488), 1–14. <https://orcid.org/0000-0002-0613-3459>
- Resolución 666 del 2020 del Ministerio de Salud y Protección Social. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=119938>

- Resolución 8430 del 4 de octubre de 1993 del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, obtenido el (26-12-2021), desde <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
- Rondon J, Roberto, R., Carmen Luisa, M., Mislaidis, F., & Rosa Yurien, R. (2020). En Primera Jornada Virtual de Psiquiatría 2020. Obtenido (26-12-2021), desde <http://jvirtualpsiquiatria2020.sld.cu/index.php/jvpsq/2020/paper/view/76>
- Sandín, B., et al. (2020). Psychological impact of the COVID-19 pandemic: Negative and positive effects in Spanish people during the mandatory national quarantine. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(1),
- Sedano, F. L., Rojas, C., y Vela, J. M. (2020). Perspective on the Primary Prevention of COVID-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(3), 490-497. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v20i3.3031>
- Sekhon, M., Cartwright, M. & Francis, J.J. Acceptability of healthcare interventions: an overview of reviews and development of a theoretical framework. *BMC Health Serv Res* 17, 88 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12913-017-2031-8>
- Simon, J., Helter, T.M., White, R.G. et al. Impacts of the Covid-19 lockdown and relevant vulnerabilities on capability well-being, mental health and social support: an Austrian survey study. *BMC Public Health* 21, 314 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10351-5>.
- Singh, S., Roy, D., Sinha, K., Parveen, S., Sharma, G., & Joshi, G. (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. *Psychiatry Research*, 293, 113429.
- Trujillo, J. (2020). La vida social del COVID-19: una etnografía del escepticismo y el negacionismo en poblaciones informales de Ciudad de México. *Perifèria. Revista d'investigació i Formació En Antropologia*, 2(25), 141–153.
- Vieites, Y., et al. (2021). Can self-protective behaviors increase unrealistic optimism? Evidence from the COVID-19 pandemic. *Journal of Experimental Psychology: Applied*. <https://doi.org/10.1037/xap0000379>
- Vizcaíno, A. E., et al. (2020). La autoayuda en tiempos de la COVID-19. 49, 49(4).
- Wang, C., et al. (2020). A novel coronavirus outbreak of global health concern. *The Lancet*, 395(10223), 470–473. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30185-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30185-9)
- Wang, C., et al. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>

Wolf, M. S. et al. (2020). Awareness, attitudes, and actions related to COVID-19 among adults with chronic conditions at the onset of the US outbreak: a cross-sectional survey. *Annals of internal medicine*, 173(2), 100-109.

Xiang, Y., et al. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 228–229. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30046-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30046-8)

Yáñez, J. R. V., et al. (2021). Autocuidado por COVID-19 del Adulto Mayor en la Confraternidad Lupita Nolivios, Ecuador 2020. *Boletín de Malariología y Salud Ambiental*, 61(1), 112-123. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/04/1178590/art-10-i-2021.pdf>