



Estrés emocional debido al aislamiento social por la pandemia covid-19 en padres de familias vulnerables

Emotional stress due to social isolation due to the covid-19 pandemic in parents of vulnerable families

Estresse emocional devido ao isolamento social devido à pandemia covid-19 em pais de famílias vulneráveis

Branny Williams Bravo-Gómez ^I
bbravo9408@utm.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-1930-3266>

Amalia Daniela Oviedo-Gutiérrez ^{II}
adoviedoutm@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-0296-743X>

Correspondencia: bbravo9408@utm.edu.ec

Ciencias de la salud
Artículo de investigación

***Recibido:** 05 de julio de 2020 ***Aceptado:** 20 de agosto 2020 * **Publicado:** 01 de septiembre de 2020

- I. Investigador Independiente, Universidad Técnica de Manabí Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales, Manabí, Ecuador.
- II. Máster Universitario en Psicología de la Intervención Social y Comunitaria, Psicóloga Clínica, Universidad Técnica de Manabí Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales, Manabí, Ecuador.

Resumen

En el presente trabajo se determina la relación que existe entre el estrés emocional y el aislamiento social debido a la pandemia Covid-19 en padres y madres de familias vulnerables de la comunidad “San José de las Colinas” del cantón Portoviejo-Ecuador, la metodología utilizada en la investigación es desde un enfoque descriptivo, cuantitativo, así como los métodos bibliográficos, descriptivos y deductivos, se aplicó el cuestionario de estrés percibido-CEP-. instrumento de evaluación psicológica donde participaron 10 padres de familias, y se realizó una entrevista semiestructura elaborada por los autores, los resultados mostraron que el aislamiento social está fuertemente relacionado con el estrés emocional provocando en las familias un impacto emocional negativo debido a que se observa que prevalecen los sentimientos de soledad, frustración, miedo e incertidumbre, desesperación, y sobre todo la tensión emocional que provoca en ellos la pandemia, adicionalmente se constató que el distanciamiento y el aislamiento social son medidas preventivas producidas debido al brote de la pandemia Covid-19, que han traído consecuencias graves tanto para salud física, como para la salud mental de las personas.

Palabras Claves: Covid-19; aislamiento social; estrés emocional; padres y madres de familias; pandemia.

Abstract

In the present work, the relationship between emotional stress and social isolation due to the Covid-19 pandemic in parents of vulnerable families of the “San José de las Colinas” community of the Portoviejo-Ecuador canton is determined, the methodology used in the research is from a descriptive, quantitative approach, as well as bibliographic, descriptive and deductive methods, the perceived stress questionnaire-CEP- was applied. psychological evaluation instrument where 10 parents of families participated, and a semi-structured interview prepared by the authors was carried out, the results showed that social isolation is strongly related to emotional stress causing a negative emotional impact on families because it is observed that Feelings of loneliness, frustration, fear and uncertainty, despair prevail, and above all the emotional tension caused in them by the pandemic, additionally it was found that distancing and social isolation are preventive measures produced due to the outbreak of the Covid-19 pandemic , which have brought serious consequences for both physical and mental health of people.

Keywords: Covid-19; Social isolation; emotional stress; fathers and mothers of families;

pandemic.

Resumo

No presente trabalho, é determinada a relação entre estresse emocional e isolamento social devido à pandemia Covid-19 em pais de famílias vulneráveis da comunidade “San José de las Colinas” do cantão de Portoviejo-Ecuador, a metodologia utilizado na pesquisa é a partir de uma abordagem descritiva, quantitativa, além de métodos bibliográficos, descritivos e dedutivos, foi aplicado o questionário de estresse percebido - CEP. instrumento de avaliação psicológica onde participaram 10 pais de famílias, e realizada entrevista semiestruturada elaborada pelos autores, os resultados mostraram que o isolamento social está fortemente relacionado ao estresse emocional causando impacto emocional negativo nas famílias, pois se observa que Sentimentos de solidão, frustração, medo e incerteza, desespero prevalecem e, acima de tudo, a tensão emocional neles provocada pela pandemia, além disso, constatou-se que o distanciamento e o isolamento social são medidas preventivas produzidas em decorrência do surto da pandemia Covid-19 , que trouxeram graves consequências para a saúde física e mental das pessoas.

Palavras-chave: Covid19; Isolamento social; estresse emocional; pais e mães de famílias; pandemia.

Introducción

El ser humano desde sus inicios ha estado envuelto por circunstancias adversas que están fuera de su control. Actualmente el aislamiento social debido a la pandemia Covid-19 es uno de los problemas de más relevancia a nivel mundial, no solo por la enfermedad infecciosa causada por el nuevo virus, sino además por el impacto en la calidad de vida de las personas.

El Covid-19 que afecta a muchos países de todo el mundo, este nuevo virus se propaga de forma rápida se encuentra presente en 124 países a nivel mundial y sus manifestaciones clínicas suelen ser graves, llegando inclusive a la muerte.

En el Ecuador al igual que muchos países más han optado por el aislamiento social como medida para controlar la transmisión del virus, aislamiento de familias que va más allá de un encierro inesperado, y se establece como un potenciador de crisis acentuando problemas preexistentes, lo cual ha alterado la calidad de vida de las personas.

Es innegable el efecto negativo que ha tenido el cese brusco de las actividades, pues ha representado un corte en la visión de futuro de cada persona, el cierre de las entidades

educativas, instauración del teletrabajo, inestabilidad económica. Esta situación es un estresor que ha desencadenado: ansiedad, confusión debido a exceso de información durante todo el periodo de aislamiento, miedo al contagio del virus, incertidumbre de no saber cuándo va a terminar esta pandemia, inclusive la ruptura espontánea de las relaciones interpersonales.

La pandemia Covid-19 está afectando la economía de todos los países, generando situaciones críticas en empresas de todo el mundo, desempleo y dificultades económicas a la mayoría de las familias. Ante esta situación a nivel mundial es necesario reconocer que el ambiente es trascendental para interferir en la forma en cómo percibimos y sentimos. Reconociendo que el estrés emocional puede provenir de situaciones que ocurren en nuestro entorno, en donde nos desenvolvemos puede surgir de un problema laboral, de una crisis dentro del núcleo familiar o de lo que sucede en nuestro interior, un ataque de ansia o incertidumbre.

Las respuestas emocionales de las personas probablemente incluirán miedo e incertidumbre extremos. Además, los comportamientos negativos de la sociedad a menudo serán impulsados por el miedo y las percepciones distorsionadas del riesgo (Shigemura, Ursano, Morganstein, Kurosawa MD, & Benedek, 2020). A lo largo del día existen numerosas situaciones que requieren de la máxima atención, en la que se tiene que dar la mejor respuesta posible, ya sea por la premura o por tener que atender a varios requerimientos a la vez, estas demandas producen estrés (Serna, 2020).

Asimismo, aparecen a las secuelas económicas y sociales, como la cuarentena y el aislamiento social de las familias, sobre todo en aquellas personas vulnerables (Cedeño, Cuenca, Mojica, & Portillo, 2020).

Por ello, el objetivo de esta investigación es determinar la relación que existe entre el estrés emocional y el aislamiento social debido a la pandemia Covid-19 en padres y madres de familias vulnerables de la comunidad “San José de las Colinas” del cantón Portoviejo-Ecuador.

Estrés emocional y familia

El estrés proviene de una acción externa percibida por el individuo, el resultado de este agente externo puede perturbar la vida psíquica del ser humano. Producido por la falta de adaptación ante una situación que nos sobrepasa (Yanes, 2008). El estrés es una fuerza que produce una tensión, una deformación, del objeto del cual dicha fuerza se aplica, en ese sentido se trata de un estímulo externo. (Bejamin Stora, 1991). En ocasiones no es fácil darnos cuenta que estamos soportando los efectos del estrés, hasta que comenzamos a experimentar cambios físicos, emocionales, dificultades para el control del pensamiento, hasta que se convierten en un

problema serio para nuestra salud, La familia alcanzará la salud en la medida en que sea capaz de enfrentar de manera eficiente y adecuada los acontecimientos de la vida (Herrera Santi, 2008).

Los pensamientos positivos son fuente de creación de estados de alegría, felicidad, que nos hacen apreciar las personas que nos rodean, a estos se contraponen los pensamientos negativos las cuales desarrollan frente a circunstancias desfavorables. La posibilidad de que se vea afectada nuestra salud o la de nuestros seres queridos es una fuente natural de preocupación y ansiedad (Cedeño, Cuenca, Mojica, & Portillo, 2020). Por lo que se puede acotar que ambos pensamientos están directamente relacionados con la emoción

La tendencia de que el mayor temor al coronavirus está relacionado con intolerancia a lo incierto, lo cual a su vez se asocia a mayores niveles de miedo (Nicholas, 2016). encontrando que las emociones negativas como la ansiedad, la depresión y la indignación, así como la sensibilidad a los riesgos sociales aumentaron, en tanto disminuyeron las emociones positivas (por ejemplo, la felicidad) y la satisfacción con la vida (Urzúa, Vera-Villaruel, Caqueo-Urizar, & Polanco-Carrasco, 2020).

El convivir con los niños en el hogar, encerrados, y los padres teniendo que teletrabajar al mismo tiempo, resulta difícil conciliar con estas dos actividades y frente a esta realidad existen diferentes tipos de reacciones de estas personas, los individuos quienes demuestran esas características resilientes y consiguen dar lo mejor de sí mismos, y por otra parte están quienes presentan estrés, miedo, ansiedad y otras complicaciones psicológicas. Si se habla del papel del estrés en el mundo emocional y sus consecuencias sobre el organismo se han de hacer referencia a la resiliencia, el cual se ha convertido en un concepto clave en los últimos años en la psicología como modo de afrontamiento de la vida. (Serna, 2020).

Es oportuno resaltar que el estrés emocional puede provenir de cualquier situación o derivar de un pensamiento en donde el individuo se sienta frustrado, ansioso y en ocasiones que lo domine la ira. El estrés emocional está asociado en las narrativas a una de las situaciones más trágicas vividas durante el confinamiento que ha sido la pérdida de familiares sin poder despedirse, junto con el miedo de perder a otro (Lasa, y otros, 2020). La reacción natural frente a el miedo, es escapar o alejarse, en tiempos primitivos el ser humano podía huir cuando se encontraba con un depredador, entonces ¿Cómo se puede huir o escapar del miedo, la incertidumbre, y el estrés que provoca el Covid-19 dentro de las familias?

Aislamiento social debido a la pandemia Covid-19

El aislamiento social representa el abandono al contacto con otras personas, sean estos amigos o familiares. A diferencia de la soledad, que es íntegramente subjetiva de tener menor afecto y proximidad de lo querido en el espacio íntimo, ambas concepciones se han visto totalmente liada al estrés emocional. La población está viviendo una situación de alarma que genera estrés, ansiedad y miedo (Cruz, 2020). La pandemia ha forzado a muchas familias a pasar mucho tiempo juntas, la cuarentena como herramienta para prevenir la posible propagación de enfermedades transmisibles entre la población (Barbisch, Koenig , & Shih, 2015). Aumentando probablemente las fricciones y discusiones dentro del núcleo familiar. se habla de aislamiento social como la ausencia de relaciones sociales satisfactorias y de un nivel bajo de participación en la vida comunitaria (Santos-Olmo, Ausín, Muñoz, & Serrano, 2008).

Dentro de la familia ocurren momentos normativos que se presentan en ciertas etapas del ciclo de vida y eventos transitorios que se presentan de forma inesperada, la familia además de ser una fuente de estrés para el individuo también es el lugar donde encuentra soluciones para resolver los conflictos, es preciso considerar que el estrés implica siempre una dinámica de resistencia, tensión y lucha, que persiste mientras los factores externos lo exigen, o mientras dura la resistencia del organismo (Revuelta, 2001).

La disminución de la interacción social y pérdida de interés en las actividades habituales se observan tanto en la depresión clínica como en las infecciones virales (Huarcaya-Victoria, 2020). Es incuestionable mencionar que estos brotes pandémicos como la contención de enfermedad mediante la cuarentena y el aislamiento pueden crear una condición traumática en los padres y los niños (Sprang & Silman, 2013).

Permanecer aislados para evitar que se siga propagando la enfermedad generando en ellos desesperación, pérdida de libertad, aburrimiento, insomnio, poca concentración e indecisión, irritabilidad, ira, ansiedad, angustia, de no tener contacto físico con familiares, amigos, no poder desarrollar una rutina de vida normal (Piña-Ferrer, 2020).

Es preciso resaltar que la comunicación con familiares y amigos de forma virtual fortalece las relaciones personales, además de fomentar la unión familiar frente a diversas situaciones. En tiempos de mayor distanciamiento social, las personas pueden seguir manteniendo contactos sociales y cuidar de su salud mental. Las comunicaciones virtuales (llamadas telefónicas o videoconferencias) pueden ayudar a disminuir la soledad y el aislamiento (Mendoza Velasquez , 2020).

El estrés se considera como el proceso o reflejo que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento complejo en el cual se encuentra como amenazante o desbordante de sus recursos (Pérez Núñez, García Viamontes, García González, Ortiz Vázquez, & Centelles Cabreras, 2014). Sin embargo, En las circunstancias actuales, serán muy frecuentes, en la mayoría de las personas, emociones como la ansiedad, el miedo, la tristeza, el enfado o la impaciencia (Cedeño, Cuenca, Mojica, & Portillo, 2020).

El resultado de la interacción entre el hombre y el entorno influye indudablemente en la salud física y psíquica de las personas, de forma positiva o negativa pueden desarrollarse estímulos estresantes, de este modo, (Pérez Núñez, García Viamontes, García González, Ortiz Vázquez, & Centelles Cabreras, 2014) mencionan que es en el ambiente social donde se dan la gran mayoría de las situaciones que lo provocan. Por ello es importante evaluar e identificar a todos los grupos de riesgo (Inchausti, García Poveda, García Poveda, Prado Abril, & Sánchez Reales, 2020).

Es oportuno resaltar que existen ciertas características que generalmente suelen presentarse frente a una situación estresante:

- a) Incertidumbre lo cual representa al momento de inseguridad y duda, que implica una previsibilidad imperfecta de los hechos, realizamos predicciones futuras de lo que puede pasar, es lo que más provoca angustia y ansiedad en las personas, nos hace sentir vulnerables.
- b) Miedo que se considera como un estado emocional que suele ser ocasionado por alguna idea o acto que atraiga consigo algo desagradable, que puede ser real o imaginario, en el caso de un brote pandémico el miedo al contagio es estado emocional evidente.
- c) Irritabilidad frente a la situación estresora se la reconoce como una respuesta emocional frente a un pensamiento o acto que fácilmente nos puede llevar a la ira, y en ocasiones al parasuicidio.
- d) El tiempo de duración de la situación estresante, mientras más se mantenga en el tiempo la situación generadora de estrés, mayor será el efecto negativo en la persona.
- e) Problemas de sueño la cantidad y la calidad del sueño también pueden verse afectadas en personas que padecen soledad, provocando una mayor fatiga durante el día (Gené-Badia, Ruiz-Sánchez, Obiols-Masó, Oliveras Puig, & Lagarda Jiménez, 2016).
- f) la desinformación frente a la situación estresora o también se la puede denominar la manipulación, se realiza al divulgar información o conocimiento incorrecto o falso, la desinformación, bulos y noticias falsas que han inundado internet desde los primeros casos de

Covid-19 (González Pérez, 2020). Es una de las características que prevalece desde el brote de la pandemia.

Del análisis de estas características es preciso manifestar que cada de una de ellas va a marcar de una forma diferente a cada persona, la inteligencia emocional juega un papel importante las herramientas personales propias de la persona al momento de afrontar estas situaciones.

Materiales y métodos

La metodología utilizada en la investigación es desde un enfoque descriptivo, cuantitativo, los métodos utilizados fueron bibliográficos, descriptivos y deductivos, que permitió analizar el problema desde diferentes variables. La investigación se realizó en la comunidad “San José de las Colinas” del cantón Portoviejo-Ecuador, pudiendo identificar el impacto emocional debido al aislamiento social por la pandemia Covid-19 en padres y madres de familias vulnerables, se utilizó el cuestionario de estrés percibido-CEP-. Instrumento válido y confiable para utilizarse en personas adultas, que consta de 14 ítems, se aplicó de forma virtual mediante un cuestionario de Google Forms,

Además de realizar una entrevista semiestructurada elaborada por el autor logrando identificar el impacto emocional debido al aislamiento social por la pandemia. La muestra de la investigación fueron 10 padres de familias de ambos sexos, que cumplían con los siguientes criterios de inclusión, que hayan sido residentes al menos 1 año dentro de la comunidad “San José de las Colinas” del cantón Portoviejo, personas cuya edad fueran mayor a los 18 años, no se incluyó a las personas que no residieran dentro de la comunidad, tampoco se incluyó personas cuya edad fuera menor a los 18 años.

Resultados

Los 10 padres de familias que participaron pertenecientes a la comunidad “San José de las Colinas” del cantón Portoviejo entre las y los participantes de la muestra 5 eran mujeres (50%) y 5 eran hombres (50%), la edad de los participantes era mayores de 18 años cumpliendo con los criterios de inclusión, de acuerdo a los resultados obtenidos por el cuestionario de estrés percibido-CEP-. instrumento de evaluación psicológica mencionado anteriormente se encontró la frecuencia de pensamientos que presentaban durante los últimos meses, siendo la tristeza, el estar harto de todo y la dificultad para el control de emociones lo que más mayormente se presentan desatando en ellos irritabilidad e ira.

De igual manera la mayor parte de las personas coincidieron en que se han sentido tensos y nerviosos frente a diversas situaciones, del mismo modo sentían que estaban enfrentando de forma adecuada a los cambios que se producían en su vida siendo este un factor muy importante, otra de las características que se encontró fue que la mayor concordaron en que bastante a menudo se han sentido confiados en su capacidad para solucionar sus problemas personales, también se han sentido furiosos porque las cosas que le sucedían se le escapaban de su control pensando en las cosas que todavía tenían que realizar lo que demuestra que la mayor parte de las personas han tenidos dichos pensamientos que influyen directamente en su estado emocional, y en muchas ocasiones influye en la interacción con los demás.

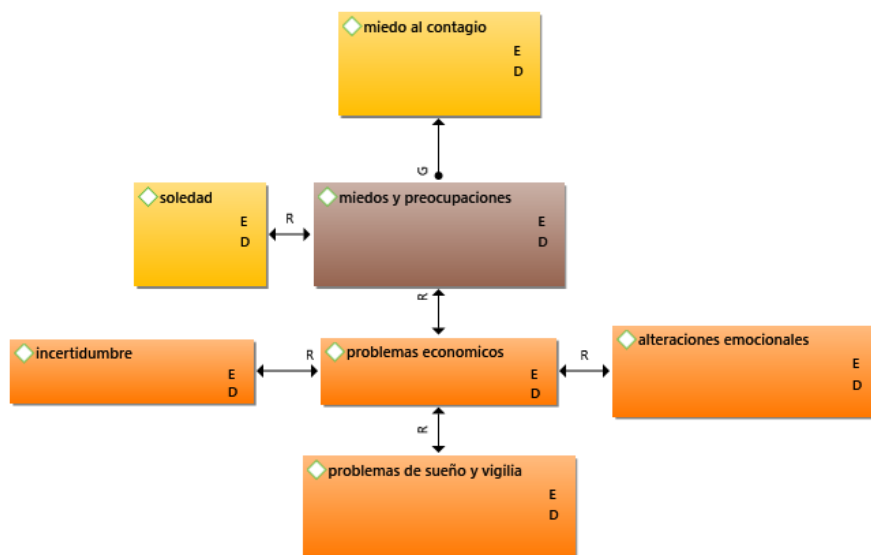
En la tabla 1 se expone las características de los resultados demostrando así la influencia de los pensamientos en el estado emocional.

Tabla 1: Total de Resultados CEP

<u>Preguntas</u>	<u>Nunca</u>	<u>Casi nunca</u>	<u>A veces</u>	<u>Bastante a menudo</u>	<u>Muy a menudo</u>
1. ¿Con qué frecuencia te has sentido triste por algo que haya sucedido inesperadamente?	0	1	6	2	1
2. ¿Con qué frecuencia has sentido que eras incapaz de controlar las cosas más importantes de tu vida?	0	3	5	2	0
3. ¿Con qué frecuencia te has sentido tenso y nervioso?	0	1	5	2	2
4. ¿Con qué frecuencia superaste satisfactoriamente los problemas y dificultades diarias?	0	0	4	3	3
5. ¿Con qué frecuencia sentiste que te estabas enfrentando de forma adecuada a los cambios que se producían en tu vida?	0	1	4	2	3
6. ¿Con qué frecuencia te has sentido confiado en tu capacidad para solucionar tus problemas personales?	0	2	1	6	1
7. ¿Con qué frecuencia has sentido que las cosas seguían su ritmo?	1	0	3	4	2
8. ¿Con qué frecuencia te has encontrado con que no podías con todas las cosas que debieras?	1	3	5	0	1
9. ¿Con qué frecuencia has podido controlar tu irritación día a día?	0	1	5	2	2
10. ¿Con qué frecuencia has pensado que estabas harto de todo?	2	3	4	1	0
11. ¿Con qué frecuencia te has sentido furioso porque las cosas que te sucedían escapaban a tu control?	0	4	6	0	0
12. ¿Con qué frecuencia te has encontrado pensando en las cosas que todavía tenías que realizar?	0	2	5	3	0
13. ¿Con qué frecuencia has sido capaz de controlar la forma en que distribuyes tu tiempo?	0	1	3	6	0
14. ¿Con qué frecuencia has sentido que las dificultades se te amontonaban sin poder solucionarlas?	0	4	4	2	0

La entrevista semiestructurada elaborada por el autor como se señaló precedentemente, evidencio que existen ciertas características que se encuentran presentes dentro de los padres de familias, tales como el miedo al contagio, los problemas económicos, problemas del sueño, son las principales características que se evidenciaron como se demuestra en la figura 1.

Figura 1. Características de los resultados de la entrevista.



Fuente: elaborado por el autor en una base de datos de ATLAS ti.

Dichos resultados pudieron evidenciar que, frente al brote de la pandemia, el permanecer aislados ha generado en ellos, irritabilidad, incertidumbre, ansiedad, es interesante notar que la preocupación más comúnmente reportada es el miedo al contagio, y la incertidumbre de no saber cuándo va a terminar.

Los 10 padres de familias concordaron que el miedo al contagio es una de las situaciones que más les causa temor y ansiedad, otro factor que se encontró presente en la mayoría de las personas fue la ira y frustración frente a la nueva modalidad del sistema educativo mediante las clases virtuales, el estrés emocional ha estado presente en los padres y madres de familia al menos durante los últimos meses, afectando su dinámica familiar, y sus relaciones interpersonales, quedando al descubierto sentimientos de soledad, dificultades para el control emocional, irritabilidad día a día, y la desconfianza en su capacidad para solucionar los problemas personales.

Discusión

En la investigación al determinar la relación que existe entre el estrés emocional y el aislamiento social debido a la pandemia Covid-19 en padres y madres de familias, de evidencio de acuerdo a los resultados de los instrumentos de recolección de datos utilizados, corroborando así lo obtenido por Torales, O'Higgins, Castaldelli-Maia, & Ventriglio (2020) quienes mencionan que esta pandemia está provocando problemas de salud adicionales como el estrés, la ansiedad, los síntomas depresivos, el insomnio, la negación, la ira y el miedo a nivel mundial. En tal sentido, frente a lo referido anteriormente y al analizar los resultados, se confirma que el aislamiento social esta dialécticamente relacionado con el estrés emocional provocando en las familias un impacto emocional negativo debido a que se observa que prevalecen los sentimientos de soledad, frustración, miedo e incertidumbre, desesperación, y sobre toda la tensión emocional que provoca en ellos la pandemia.

El estrés proviene de un alteración o tensión sea esta física o emocional, por lo tanto, puede afectar a nuestra salud física y psíquica, no deja que las personas mantengan un estado de ánimo estable, interrumpe las horas de sueño en las personas que lo padecen, y se agranda en el tiempo cuando aparecen crisis circunstanciales tales como la pandemia producida por el nuevo virus que nos afecta en todo el mundo.

Conclusión

El aislamiento y distanciamiento social son medidas preventivas producidas debido al brote de la pandemia Covid-19, que han traído consecuencias graves tanto para salud física, como para la salud mental de las personas. Es una realidad preocupante el estado psicosocial de las personas, en la actualidad existen muchas situaciones generadoras de estrés, afectando la conducta y estado emocional, es por ello que es indudable que el bienestar psicológico es la clave para afrontar a la pandemia.

Se encontró una relación entre el estrés emocional y el aislamiento social debido a la pandemia Covid-19 en padres y madres de familias vulnerables de la comunidad “San José de las Colinas” del cantón Portoviejo-Ecuador, es notable y comprobable en la práctica.

Es necesario reconocer las estrategias de afrontamiento, frente a estas situaciones, las conexiones con redes de apoyos, los recursos personales como el desarrollo de características resilientes, juegan un papel importante frente a la problemática.

Referencias

1. Barbisch, D., Koenig, r., & Shih, F.-Y. (Febrero de 2015). Is There a Case for Quarantine? Perspectives from. *Disaster Med Public Health Prep.* doi:10.1017/dmp.2015.38.
2. Benjamin Stora, J. (1991). *EL ESTRES ¿QUE SE?* Mexico: publicaciones Cruz O.S.A.
3. Cedeño, N. J., Cuenca, M. F., Mojica, Á. A., & Portillo, M. T. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión? *Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión*, 5(3), 8.
4. Cruz, B. (4 de junio de 2020). *EL AISLAMIENTO SOCIAL Y SU IMPACTO EN LA FAMILIA (I)*. Aplatanao news. Obtenido de <https://aplatanaonews.com/el-aislamiento-social-y-su-impacto-en-la-familia-i/>
5. Gené-Badia, J., Ruiz-Sánchez, M., Obiols-Masó, N., Oliveras Puig, L., & Lagarda Jiménez, E. (Noviembre de 2016). Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria? *Elsevier España*, 48(9). doi: 10.1016/j.aprim.2016.03.008
6. González Pérez, Y. (8 de junio de 2020). *FARMACIA HOSPITALARIA DIGITAL*. Obtenido de *FARMACIA HOSPITALARIA DIGITAL*: <https://www.farmaciahospitalariadigital.com/desinformacion-en-tiempos-de-covid-19-la-otra-pandemia/>
7. Herrera Santi, P. (Septiembre de 2008). El estrés familiar, su tratamiento en la psicología. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 24(3).
8. Huarcaya-Victoria, J. (2020). *CONSIDERACIONES SOBRE LA SALUD MENTAL EN LA PANDEMIA DE COVID-19*. *Revista peruana de medicina experimental y salud publica*, 37. doi:10.17843/rpmesp.2020.370.5419
9. Inchausti, F., García Poveda, N., García Poveda, Prado Abril, J., & Sánchez Reales, S. (Junio de 2020). La psicología clínica ante la pandemia COVID-19 en España. *Clínica y Salud*, 31(2), 105-107. doi:10.5093/clysa2020a11
10. Lasa, D. N., Benito, D. J., Montesinos, D. M., Manterola, D. A., Sánchez, D. J., García, D. J., & Germán, D. M. (2020). *LAS CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA COVID-19 Y EL CONFINAMIENTO*. España: Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea.
11. Mendoza Velasquez, j. (10 de Marzo de 2020). Impacto de la COVID-19 en la salud mental.
12. Nicholas, C. (Abril de 2016). Hacia lo desconocido: revisión y síntesis de modelos contemporáneos que involucran incertidumbre. *diario de Ansiedad Trastorno*, 39. doi:10.1016/j.janxdis.2016.02.007

13. Pérez Núñez, D., García Viamontes, J., García González, T., Ortiz Vázquez, D., & Centelles Cabreras, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 30(3).
14. Piña-Ferrer, L. (2020). El COVID 19: Impacto psicológico en los seres humanos. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. SALUD Y VIDA*, 4(4), 12.
15. Revuelta, J. L. (2001). Psicoterapia de la crisis. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*.
16. Santos-Olmo, A. B., Ausín, B., Muñoz, M., & Serrano, P. (2008). Personas mayores en aislamiento social en la ciudad de Madrid: experiencia de una intervención a través de la estrategia psicológica de búsqueda activa. *Psychosocial Intervention*, 17(3).
17. Serna, J. M. (2020). Aspectos Psicológicos del COVID-19. Madrid: Editorial Tektime.
18. Shigemura, M. J., Ursano, D. R., Morganstein, D. J., Kurosawa MD, P. M., & Benedek, D. D. (2020). Respuestas públicas al nuevo coronavirus 2019 (2019 - nCoV) en Japón: consecuencias para la salud mental y poblaciones objetivo. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 2.
19. Sprang, G., & Silman, M. (Febrero de 2013). Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster Med Public Health Prep*. doi:10.1017/dmp.2013.22
20. Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (31 de Marzo de 2020). El brote de coronavirus COVID-19 y su impacto en la salud mental mundial. *Revista Internacional de Psiquiatría Social*, 66(4). doi:10.1177/0020764020915212
21. Urzúa, A., Vera-Villarroel, P., Caqueo-Urizar, A., & Polanco-Carrasco, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. *Aportes desde la evidencia inicial. Terapia psicológica*, 38(1), 16.
22. Yanes, J. (2008). El control del estrés y el mecanismo del miedo. Madrid: Editorial Edaf, S, L.