

49

APRENDIZAJES DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LAS FAMILIAS EN CONFINAMIENTO POR COVID-19

LEARNINGS OF THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF FAMILIES IN CONFINEMENT BY COVID-19

Egidio Yobanny Salgado Chévez¹

E-mail: egidio.salgado@educacion.gob.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4130-0566>

Vicenta Jubika Ripalda Asencio²

E-mail: vripaldaa3@unemi.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4387-4256>

Andrea Nicole Salgado Ripalda²

E-mail: asalgado2@unemi.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9446-4313>

¹ Ministerio de Educación Distrito Milagro U.E. Julio Pimentel Carbo. Ecuador.

² Universidad Estatal de Milagro. Ecuador.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Salgado Chévez, E. Y., Ripalda Asencio, V. J., & Salgado Ripalda, A. N. (2021). Aprendizajes del bienestar psicológico de las familias en confinamiento por Covid-19. *Revista Conrado*, 17(S3), 427-433.

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue establecer el nivel de afectación que lleve a acciones para la prevención de la salud mental en emergencia sanitaria del COVID19. La enfermedad que afectó a nivel mundial, en especial a la familia, en ciertos casos con la muerte de uno o más integrantes de ella, todo esto junto al confinamiento y luego al distanciamiento social, que generó ciertos grados de estrés dentro del seno familiar; el estudio fue descriptivo y utilizó la encuesta a personas que viven en la ciudad de Milagro y la conclusión más importante fue que las actividades diarias en la pandemia no han sido afectadas en el 53,7% pero el 37% se han sentido más agobiados y con tensión durante la pandemia.

Palabras clave:

Familia, estrés, confinamiento, Covid-19, ansiedad.

ABSTRACT

The objective of this research was to establish the level of affectation that leads to actions for the prevention of mental health in a health emergency of COVID19. The disease that affected the world, especially the family, in certain cases with the death of one or more members of it, all this together with confinement and then social distancing, which generated certain degrees of stress within the family; The study was descriptive and used the survey of people living in the city of Milagro and the most important conclusion was that daily activities in the pandemic have not been affected in 53.7% but 37% have felt more overwhelmed and with tension during the pandemic.

Keywords:

Family, stress, confinement, Covid-19, anxiety.

INTRODUCCIÓN

La pandemia que azota al planeta ha cambiado el ritmo de vida de todos y de manera especial ha afectado a la familia, creando nuevas formas de relacionarse, y asumiendo nuevos roles que antes no la tenía, educación de los hijos, cuidado de enfermos, permanecer en confinamiento, entre otros que han cambiado totalmente su manera de relacionarse (Amblàs & Gómez, 2020). La enfermedad COVID-19 que produce un nuevo tipo de coronavirus, afectó a nivel mundial, en especial a la familia, en ciertos casos con la muerte de uno o más integrantes de ella, todo esto junto al confinamiento y luego al distanciamiento social, que generó ciertos grados de estrés dentro del seno familiar; es necesario que los integrantes de la familia conozcan ciertas actividades que le permitan eliminar la carga del estrés acumulada tomando medidas como: evitar ver noticias al diario y a cada momento relacionadas con la COVID19, dejar de estar pendientes de las redes sociales que tengan temas relacionados con esta pandemia y realizando actividades de carácter lúdicas que permitan a la familia estar mejor emocionalmente (Zayas et al., 2021).

El brote global de COVID-19 y los bloqueos sin precedentes que siguieron han tenido un impacto masivo en las relaciones y la vida familiar. Muchas parejas redefinieron sus relaciones y muchos hogares fueron testigos de cambios drásticos en la dinámica familiar (Ardila et al., 2021). Las relaciones con la familia extendida se han vuelto más difíciles de manejar, ya que las vemos menos, y debido a las elecciones de 2020, las tensiones políticas familiares tienen el potencial de volverse más polarizadas que nunca (Bartoli et al., 2021).

En el planteo del problema, se expresa que circunstancias inusuales como esta, significan que es importante mantener una comprensión de la psicología de la familia. Mantenerse al tanto de cualquier anomalía que pueda surgir en torno al cambio de la dinámica familiar y de las relaciones puede ayudar a estar mejor preparados para enfrentar estos desafíos y encontrar soluciones (Buitrago et al., 2020). Entre los objetivos trazados en esta investigación están (1) definir los vínculos conceptuales entre las relaciones familiares, y la salud mental de quienes conforman la familia; (2) encontrar afectaciones que se reflejen del COVID-19 en las percepciones de las familias de la ciudad de Milagro; (3) coordinar acciones con las personas que integran a la familia para el diseño un plan que permita la prevención de la salud mental.

La alta tasa de infección y letalidad de COVID-19 en el mundo ha expuesto a los seres humanos a diversas crisis psicológicas con efectos muy adversos en sus vidas,

actividades sociales y, en consecuencia, seguridad psicológica. Las familias de las víctimas, vivas o muertas, se encuentran entre los grupos sociales especialmente afectados por el estrés y la tensión psicológica. La muerte de un familiar suele provocar conmoción emocional y trauma a los demás miembros de la familia que necesitan recibir un amplio apoyo emocional de los familiares e incluso de la sociedad para adaptarse a su sensación de pérdida. Sin embargo, la muerte repentina de un miembro de la familia por COVID-19, especialmente cuando la víctima es joven y no tiene ninguna condición médica subyacente, puede someter a las familias a una conmoción y angustia adicionales (Casas, 2020).

Porque COVID 2019 es la pandemia más amenazante en las últimas décadas, lo que ha causado un miedo indescriptible entre las personas debido a la rápida transferencia y alta letalidad. Para que las personas se mantengan alejadas de los pacientes con COVID19 e incluso de sus familias. Evidentemente, el miedo creado afecta las interacciones sociales, la situación laboral, la vida familiar y las condiciones psicológicas de los familiares de estos fallecidos. experimentan muchas crisis psicológicas y en el proceso de adaptación enfrentan muchos problemas y desafíos que estos desafíos son más de un shock psicológico por la muerte de sus familiares, y su salud mental está severamente amenazada. Además, la mayoría (alrededor del 60%) de los fallecidos en Ecuador han sido cabeza de familia, responsable del apoyo financiero de sus familias, la toma de decisiones y la planificación del futuro de sus hijos (Alava & Guevara, 2021).

Obviamente, la pérdida repentina del jefe de familia por COVID-19 expone a todos los miembros de la familia a crisis psicológicas que afectan negativamente su adaptación, vida personal y futuro. La identificación de estas crisis y desafíos puede ayudar a los familiares y cuidadores a tomar medidas efectivas para brindar a las familias de las víctimas una mejor atención y apoyo. En consecuencia, el presente estudio tiene como objetivo identificar las crisis psicológicas a las que se enfrentan los familiares de las víctimas del COVID-19. Con suerte, los hallazgos del estudio pueden ayudar a los administradores de la salud y los cuidadores a facilitar la adaptación de las familias de las víctimas fallecidas brindándoles una atención adecuada de salud mental (Cantor et al., 2021).

El panorama social se ha visto tremadamente diferente durante el último año y medio. Debido a las cuarentenas y restricciones sociales necesarias por la pandemia de COVID-19, las interacciones sociales en persona se redujeron considerablemente en 2020, ya que muchos se encontraron pasando la mayor parte de su tiempo en casa con la familia y lejos de amigos y colegas. Investigaciones

anteriores ya han relacionado la cuarentena y el aumento de los problemas de salud mental que se han observado durante la pandemia (Claro & Esteves, 2020) and if music was already important in our lives, it became more and more important in this mandatory quarantine for millions of habitants of planet Earth. Music emerges as a strategy for good mental health to alleviate the confrontation with the reduction of freedom that they abruptly found themselves having to accept. Thus, this exploratory study arises not only to analyze a song in its construction, planning, choice of tonic (the note that "sends"). Los estudios transversales sobre los efectos de COVID-19 han demostrado que mantener amistades es algo que molestaba a los niños y adolescentes y que, si bien las conexiones sociales en línea pueden ser beneficiosas, las interacciones en persona son más efectivas (Gallegos et al., 2020).

Al momento de definir la familia la mayoría de estudiosos han tenido más de una dificultad para hacerlo, esto debido a que han usado varios criterios, el más aceptado es consanguinidad o parentesco, en el cual se define como familia a todas aquellas personas que tengan lazos consanguíneos, ya sea que vivan o no en la misma casa, esta definición ha sido muy criticada porque deja fuera de la familia a padres como a hijos adaptivos. La define como una pareja u otro grupo de parientes adultos que cooperan en la vida económica y en la crianza y educación de los hijos, la mayor parte de los cuales o todos ellos utilizan una morada común (Morris et al., 2005).

La familia ha sido y será la unidad básica de la sociedad, donde se forman los valores, y se aprende a enfrentar los problemas que la vida presentará a cada uno de sus integrantes, la pandemia de la COVID – 19, ha demostrado una vez más la necesidad de contar con la familia como esa célula fundamental para el sistema social, el confinamiento obligó a la familia a volver ser ejemplo de las demás agrupaciones humanas, todos los miembros asumieron la necesidad de cuidar a los otros como propia, es en ella donde lo material no importa tanto como la ideología y los valores que se trasmiten, asumir como propio el legado que deja el padre en lo referente a su trabajo, su honor y su honra, ella entra en crisis cuando no se asumen los roles que a cada uno corresponde, esta crisis suele llevar a la ansiedad y al estrés de algunos miembros, para evitar esto o ayudar a algún miembro que la esté padeciendo, se debe conocer de ciertas actividades que pueden ser de gran utilidad para evitar el estrés (López et al., 2020) promoviendo la salud y el bienestar emocional. Se detalla la conformación del equipo de trabajo y la implementación de la atención remota como así también los datos estadísticos obtenidos. Luego de las medidas implementadas

por el Gobierno de la Nación, en marco de emergencia sanitaria mundial por el Coronavirus (COVID-19).

La mayor afectación que han tenido las personas en lo que va de la pandemia se refiere en lo laboral, varios han perdido su empleo o les han aumentado la carga laboral, por ende la parte económica se ve afectada provocando una falta de liquidez, llegando a fin de mes sin poder cubrir las necesidades básicas y deudas contraídas con anterioridad, la angustia y el estrés aparecen en estas circunstancias, pueden ser calmados por actividades de tipo lúdicas que se hagan dentro del seno familiar, lo cual ayudará a bajar el nivel del estrés y de la ansiedad, se recomienda que todos los miembros del grupo familiar conozcan la rutina de todos, esto ayudará a conocer algún cambio de ánimo que se tenga y estar pronto a brindar el apoyo necesario para no caer en depresión (Marinthe et al., 2021) even from people at low risk. Previous research demonstrates that belongingness to social groups can promote prosocial, preventive health behaviors. The current research tests the effects of belongingness to two types of groups, intimate (family).

Frente a estas paradojas de que mismo es la familia se ha considerado que es la unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común que se quiere duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia. Este concepto que se ha tomado para el estudio a realizar porque corresponde naturalmente al interés del mismo, el lector podrá considerar otros conceptos que se ajusten a su criterio o necesidad mediática que tenga (Munafó, 2021). La familia es lo que permite que la sociedad tome ese tinte profundamente humano, es en el seno de ella que se enseña a cada uno de sus integrantes a ser personas responsables que sepan comportarse dentro de la sociedad de acuerdo a los estándares que pide esta. La familia constituye el ejemplo del resto de las agrupaciones humanas. Es vista como la célula de sociedades más amplias, ya que es el elemento sustancial que forma a las personas en cuanto a las relaciones sociales (Wang et al., 2021).

Son muchos y variados los factores que han ido impactando a la familia durante la historia, aunque más que a la familia el impacto ha sido a la persona, al individuo que forma parte de la familia, la tendencia que tiene nuestra actual sociedad es al individualismo, hasta hace muy poco el padre traspasaba al hijo más que herencia material, el trabajo, la ideología, la forma de relacionarse socialmente, hoy las nuevas generaciones se revelan como autodidactas, todo esto unido a la competencia

del mercado, ha mermado en gran parte la incidencia que tiene la familia en las personas, el futuro de los que componen una familia es mucho menos predeterminada, existe una mayor libertad para elegir, la familia ha dejado de ser una red que daba protección, aunque amortigüe los efectos de ciertos problemas como enfermedades o desempleo (Reizer et al., 2022).

Una familia eficiente es aquella que propicia la diferenciación e individuación de sus miembros, respetando las características propias de cada uno de ellos y fomentando su autonomía. Esto se da en un clima de confianza y seguridad, donde la comunicación debe ser siempre clara y directa, sin rodeos o dando dobles mensajes. Toda familia para mantenerse estable es necesario que atienda su estructura y funcionalidad (Rodríguez et al., 2020). La estructura se refiere a los límites familiares que se tienen y el grado de los mismos, quien desempeña un determinado papel y la jerarquía existente como su diferenciación. Surgen problemas cuando no han se han dado límites claros entre las diferentes generaciones asumiendo algunos miembros de la familia roles o responsabilidades que no van acorde como con el rol del miembro de la familia que le toca desempeñar. Por esto es de vital importancia salvaguardar el espacio físico como el emocional de todos los que componen la familia, dentro del núcleo familiar es donde se debe experimentar el poner en práctica la personalidad que tiene cada uno de sus integrantes (Vásquez et al., 2020).

La ansiedad es la sensación de impotencia e incapacidad de enfrentarse a eventos amenazantes, caracterizada por el predominio de tensión física. La ansiedad se manifiesta cuando se percibe algún tipo de amenaza de cualquier tipo que sea, en la parte científica es conceptualizada como una respuesta ya sea de pelea o de huida (Myers, 2006). Otros autores (Ripoll, 2011; Rodríguez et al., 2020) consideran que la ansiedad es algo bueno que le permite a usted mantenerse vivo y que ayuda a preservar a la especie humana, toda persona nace con preferencias, deseos y objetivos esto le lleva a tener un cierto grado de ansiedad para poderlos conseguir, si no tuviera esta ansiedad puede estar expuesto a numeroso riesgos como el hecho de afrontarse a un asesinato y no hacer nada para evitarlo, de esta manera la ansiedad surge cuando se desea obtener algo y se ve que no es posible obtenerlo, en otras ocasiones puede darse el caso de que no se desea pasar por hechos bochornosos.

Casas (2020) cree que para poder superar estos momentos de ansiedad es necesario que la familia asuma el papel de ser el sistema que favorece la salud y por lo tanto facilita también el mejoramiento de la calidad de vida. Esto en ciertas ocasiones no ocurre y es frecuente encontrar

a personas que tienen problemas psicosociales donde la familia está involucrada, esto es entendible hasta cierto punto porque no todas las familias son iguales, aunque estructuralmente tengan la misma tipología. Marinthe et al. (2021) even from people at low risk. Previous research demonstrates that belongingness to social groups can promote prosocial, preventive health behaviors. The current research tests the effects of belongingness to two types of groups, intimate (family, encontró relación entre el tamaño de la familia y la presencia de ansiedad, pero no con el tipo de familia, el funcionamiento de la familia tiene relación con que algunos miembros de esta presenten ansiedad y depresión, esto ocurre normalmente cuando el funcionamiento familiar se ve alterado por algún tipo de situación emergente, en estos casos el sistema familiar debe ser asistido y también debe ser capacitado para afrontar estos requerimientos de forma individual, grupal y social. No podemos dejar a un lado que las causas de la ansiedad como de la depresión, multifactoriales tanto en sus trastornos como en sus síntomas. Los factores que se relacionan con la familia podrían estar actuando hasta cierto punto como factores causales cuando existen síntomas de tipo reactivos, y de factores desencadenantes cuando son los trastornos ansiosos y depresivos, como afecta a cada familia estos trastornos serán diferentes.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se diseñó un estudio de tipo descriptivo, en donde se consideraron las familias cercanas a los estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Estatal de Milagro. Se realizó una encuesta a 82 personas de las cuales 23 fueron varones y 59 mujeres de este universo 44 son de la ciudad de Milagro y 38 pertenecen a otras localidades cercanas, el tiempo que se trazó para levantar los datos fue de tres meses, la transversalidad del período tomado, permitió que los autores completen la meta de recolección, a través de un formulario en línea. El método utilizado es el inductivo, pues según Andrade et al. (2018) a partir de lo que el muestreo se encuentra, se proyecta una razón general.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los estudios que tienen los encuestados van de un 30.5% de bachillerato, 25.6% estudian en alguna universidad 30.5% son profesionales y un 13.4% tienen estudios primarios; en cuanto a la actividad, el 42.7% tenían un trabajo fijo, frente a un 24.4% que trabajaba de forma ocasional, el 15.9 % se dedicaban al estudio y un 17.1% a los quehaceres domésticos, el sector público es el que alberga la mayor cantidad de trabajadores con un 45.1% de las personas encuestadas, el 31.7% no trabajaba, el sector privado apenas da cabida al 12.2%.

Una vez que la pandemia se presentó se produjo un despidos del 19.5% lo cual afectó directamente a los ingresos económicos para solventar los gastos de la familia; a un 19.5% le redujeron el sueldo, al 26.8% en cambio le han aumentado la carga laboral bajo el mismo contrato, el 34.1% no tuvo ningún cambio en su relación laboral, el 65.9% sufrió algún tipo de inconveniente en su relación laboral afectando directamente al seno familiar por no poder cubrir los gastos que se tenían programados.

Al consultar sobre si los ingresos que recibe al fin de mes son suficientes, el 25.6% indica que tiene mucha dificultad con lo que percibe como sueldo o salario, el 53.7% lo hace con dificultad, el 17.1% con facilidad y apenas el 3.7% con mucha facilidad al analizar estos datos se puede apreciar que lo económico se convierte en un factor estresante para la mayoría de los encuestados al no poder cubrir sus necesidades.

Un 68.3% piensa que tal vez ha sido contagiado de la COVID-19 frente a un 22% que sí afirma haber obtenido la enfermedad, pero pasó en casa, la convivencia en casa, en el confinamiento que se tuvo se puede apreciar que la mayoría convivo con personas del rango de 19 a 79 años de edad, seguido por el rango de 6 a 12 años, esto no ha incidido mucho en la convivencia, el 61% se siente bien con las personas que ha convivido, siendo solo una persona que pasó sola y no estuvo nada bien.

El sentimiento de soledad no ha sido predominante ni antes ni después de la pandemia el 37.8% nunca se sintió solo antes de la pandemia, el 43.9% no se ha sentido solo en el último mes, un reducido número se ha sentido solo alcanzando un 8.5%. la comunicación con las personas del entorno más cercano ha mejorado en un 43.9%, el 25.6% no tuvo ningún cambio en la forma como se comunicaba con sus allegados y el 34.5% en cambio tuvo un deterioro en su nivel comunicacional.

La comunicación es un factor importante en tiempo de crisis saber cómo están las relaciones familiares, de amigos y conocidos, el 61% lo hizo mediante aplicaciones de mensajería instantáneas, el 25.6% por videollamadas y el 25.6% no se comunicó con nadie por ningún medio. La relación con los familiares, amigos vecinos, y compañeros de trabajo, no ha sufrido ningún tipo de cambio.

El 52.4% dedica tiempo a cuidar de sí mismo frente al 7.3% que casi nunca lo hace, este cuidado ha permitido que el 52.4% aumente el consumo de frutas y verduras, el 8.5% consumió menos de lo que hacía antes de la pandemia, un 4.9% no consume ningún tipo de frutas ni verduras, En relación al realizar ejercicios el 34.1% no cambió para nada su rutina mientras que el 23.2% aumento el ritmo de ejercicios que hacía. Las horas de dormir no

ha sido afectada del 73.2%, el 26.8% ha tenido menos hora de sueño, el consumo de cigarrillo no es parte de la población entrevistada un 7.3 % admite consumir, algo muy similar ocurre con el consumo del alcohol el 67.1% no consume alcohol, mientras el 20.7% ha reducido el consumo del mismo desde que empezó la pandemia, tan solo un 2.4% reconoce haber aumentado el consumo de bebidas alcohólicas.

El consumo de tranquilizantes no ha sido alto tan solo el 3.7% ha hecho uso de ellos. En relación al nivel de preocupación el 37.8% estuvo más preocupado que antes de la pandemia, este aumento no ha sido un obstáculo para poder ver el futuro del optimismo que, en el 58.5% de los investigados lo hacen. Averiguando sobre las actividades diarias en la pandemia, en el 53.7% las ha continuado realizando con normalidad, el 37% se han sentido más agobiados y con tensión durante lo que va de la pandemia.

CONCLUSIONES

La mayor afectación que se ha tenido durante la pandemia dentro de los encuestados ha sido en lo referente a lo laboral y por lo tanto en lo económico, la preocupación ha aumentado notablemente sintiendo más tensión sin que se pierda el optimismo de un futuro mejor. De los resultados obtenidos se concluye que se debe ayudar a los miembros de la familia a superar la ansiedad que tiene ciertos integrantes de la misma, para ello se debe trabajar en los siguientes aspectos:

La comprensión de la psicología familiar se ha vuelto aún más crucial desde el comienzo de la pandemia. Los psicólogos familiares pueden ayudar a resolver problemas familiares en las siguientes áreas:

En salud mental, los casos de ansiedad y depresión han aumentado desde que comenzó la pandemia, y este aumento ha afectado a familias de todos en uno u otro modo. Un psicólogo familiar es fundamental para ayudar a los miembros de la familia a abordar estos problemas y resolver conflictos.

Pocas personas han recaído en consumo de tranquilizantes o han desarrollado problemas de abuso de sustancias. El trabajo de un psicólogo familiar puede ayudar a abordar el estrés y la coacción emocional que conlleva tener un miembro de la familia que lucha contra la adicción. También pueden trabajar con quienes enfrentan la adicción para obtener la ayuda que necesitan.

Muchas familias sufren a manos de conflictos de violencia doméstica, pero este problema global se ha vuelto más pronunciado a medida que pasamos más tiempo en casa. El número de casos de violencia doméstica ha

aumentado. Un psicólogo familiar puede ayudar a las víctimas de violencia doméstica a recuperarse, superar cualquier daño psicológico y apoyar a la familia en su conjunto.

Muchas familias se han enfrentado a la muerte de un ser querido durante este tiempo, ya sea por coronavirus u otras causas. Cualquiera que sea el caso, el dolor emocional causado por la muerte, especialmente en este momento, es extremo. Con visitas limitadas y acceso al hospital para visitar a los moribundos, restricciones en las reuniones en los funerales y aislamiento social durante el proceso de duelo, muchos miembros de la familia pueden sentir una tensión adicional al lidiar con una muerte. Un psicólogo familiar puede ayudar a estas familias a lidiar con sus drásticas pérdidas y apoyarlas durante un período de duelo y más allá.

Muchas empresas cerraron como resultado de la pandemia, lo que provocó una pérdida generalizada de ingresos. Las finanzas pueden ejercer presión sobre las relaciones familiares y el bienestar. Un psicólogo familiar puede ayudar a las familias a afrontar este difícil tema. La ley ecuatoriana implementada para ayudar a las empresas, declinó mucho la calidad de vida de las personas, incluso después del período de vacunación la ley se mantiene.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alava, J. J., & Guevara, A. (2021). A critical narrative of Ecuador's preparedness and response to the COVID-19 pandemic. *Public Health in Practice*, 2, 100127.
- Amblàs, J., & Gómez, X. (2020). Recomendaciones éticas y clínicas para la toma de decisiones en el entorno residencial en contexto de la crisis de COVID-19. *Medicina Clínica*, 155(8), 356-359.
- Andrade, F., Alejo, O. J., & Armendáriz, C. R. (2018). Método inductivo y su refutación deductista. *Conrado*, 14(63), 117-122.
- Ardila, S., Fernández, M., Matkovich, A., Rosales, M., Alonso, R., Agrest, M., Paternina, J., & Díaz, A. V. (2021). Repercusiones de la COVID-19 en la Internación Psiquiátrica en América Latina y el Caribe. *Revista Colombiana de Psiquiatría*.
- Bartoli, D., Trotta, F., Simeone, S., Pucciarelli, G., Orsi, G. B., Acampora, O., Muzio, M. D., Cappitella, C., & Rocca, M. (2021). The lived experiences of family members of Covid-19 patients admitted to intensive care unit: A phenomenological study. *Heart & Lung*, 50(6), 926-932.
- Buitrago, F., Ciurana Misol, R., Fernández Alonso, M. del C., & Tizón García, J. L. (2020). Salud mental en epidemias: Una perspectiva desde la Atención Primaria de Salud española. *Atención Primaria*, 52, 93-113.
- Cantor, F., McDouall, J., Parra, A., Martin-Benito, L., Paternina Quesada, N., González-Giraldo, C., Cárdenas Rodríguez, M. L., Castillo Gutiérrez, A. M., Garzón-Lawton, M., Ronderos-Bernal, C., García Guarín, B., Acevedo-Peña, J. R., Gómez-Gómez, O. V., & Yomayusa-González, N. (2021). Cuidado de la salud mental del personal de salud durante COVID-19: Recomendaciones basadas en evidencia y consenso de expertos. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50(3), 225-231.
- Casas, M. de la L. (2020). Enseñanzas de la pandemia COVID-19. El reencuentro con la vulnerabilidad humana. *Bioethics Update*, 6(2), 80-91.
- Claro, C., & Esteves, M. (2020). A música na lupa da psicología face à pandemia: Covid19! *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 143-154.
- Gallegos, M. O., Zalaquett, C., Luna, S. E., Mazo, R., Ortiz, B., Penagos-Corzo, J., Portillo, N., Torres Fernández, I., Urzúa, A., Morgan Consoli, M., Polanco, F. A., Flores, A. M., & Lopes Miranda, R. (2020). *Cómo afrontar la pandemia del Coronavirus (Covid-19) en las Américas: Recomendaciones y líneas de acción sobre salud mental*.
- López, N., Chávez, L. P., Salvetti, M. A., Ré, A. C., Scorzati, D. R., Irueste, P., Serena, F., Figueroa, M. R., Avila Pavan, M., Alvo, C., Moreno Andueza, M., Neme Villarroel, Y., Colombo, J. J., Cabanillas, J. I., Moreno Frías, A. V., Espeche, A. B., Estrada, E. M., Zandivarez, P. F., Wortley, A. C., ... Tumas, P. (2020). *Cuidando a quienes cuidan, experiencias del servicio de contención virtual en tiempos de pandemia COVID19*.
- Marinthe, G., Brown, G., Jaubert, T., & Chekroun, P. (2021). Do it for others! The role of family and national group social belongingness in engaging with COVID-19 preventive health behaviors. *Journal of Experimental Social Psychology*, 104241. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2021.104241>
- Morris, C. G., Maisto, A. A., & Salinas, M. E. O. (2005). *Introducción a la psicología*. Pearson Educación.
- Munafó, P. (2021). Una reflexión sobre la experiencia de la Pandemia Covid19 desde algunos de los conceptos de la psicología existencial. *Revista Latinoamericana de Psicología Existencial UN ENFOQUE COMPRENSIVO DEL SER*, 23, 14-19.

Myers, D. G. (2006). *Psicología*. Ed. Médica Panamericana.

Reizer, A., Munk, Y., & Katz Frankfurter, L. (2022). Laughing all the way to the lockdown: On humor, optimism, and well-being during COVID-19. *Personality and Individual Differences*, 184, 111164.

Ripoll, D. R. (2011). *Cerebro y adicción*. Editorial UOC.

Rodríguez, A., Buiza, C., Mon, M. A. Á. de, & Quintero, J. (2020). COVID-19 y salud mental. *Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 13(23), 1285-1296.

Vásquez, G., Urtech, Ó., & Agüero, M. (2020). *Mental health, confinement, and coronavirus concerns: A qualitative study | Revista Interamericana de Psicología/ Interamerican Journal of Psychology*.

Wang, M.-T., Henry, D. A., Del Toro, J., Scanlon, C. L., & Schall, J. D. (2021). COVID-19 Situación laboral, relaciones familiares diádicas y bienestar psicológico infantil. *Journal of Adolescent Health*, 69(5), 705-712.

Zayas, M. L., Román-López, I. R., Rodríguez-Zayas, L., & Román-López, M. Y. (2021). Repercusión psicológica en niños, adolescentes y la familia relacionada con el aislamiento social por la COVID-19. *Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta*, 46(1), 2528.