

# Efectos Psicológicos del Covid-19

*Msc. Dinora Nineth González Sosa de Rivero.\**

## Resumen

El impacto psicosocial del virus COVID-19 es impresionante y perturbador desde el punto de vista emocional. Entre las alteraciones más habituales que se manifiestan en la población figuran: la depresión, la ansiedad, los síntomas de estrés, el insomnio, la percepción de soledad y el trastorno de estrés post-traumático.

El estudio que se ha presentado en la primera conferencia internacional de COVID-19, que en la edición de este año será virtual, ha establecido que las personas con más riesgo de sufrir los efectos psicológicos de la COVID-19 son las mujeres, los jóvenes y los sanitarios o las personas dedicadas al cuidado de personas enfermas. ([flsida.org/es/blog/](https://flsida.org/es/blog/))

Un dato significativo de este análisis es que sólo un 2% de los estudios sobre los efectos psicológicos de la COVID-19 se ha centrado en las personas enfermas. Según el investigador de la Fundación Lucha contra el Sida y las Enfermedades Infecciosas encargado de coordinar esta revisión, el doctor José A. Muñoz-Moreno indica: "**esta circunstancia puede estar relacionada con el hecho de que la prioridad médica con estos enfermos ha sido atacar los efectos físicos que ponían en peligro inminente la vida de los pacientes, mientras que las consecuencias psicológicas han quedado en segundo plano**". "Será a partir de ahora cuando los sistemas de salud de todo el mundo nos podremos centrar en los aspectos psicológicos de la enfermedad, que seguro nos afectarán en el largo plazo"

**Palabras Clave:** efectos psicológicos, salud mental, emocional, aislamiento . . .

\* Investigadora del Instituto de Investigaciones del Centro Universitario de San Marcos de la Universidad de San Carlos de Guatemala. IDICUSAM. Docente de la carrera del P.E.M. en Pedagogía y CC. De la Educación – CUSAM. Escritora de artículos y ensayos en revistas nacionales. Maestra de Educación Superior por el Centro Universitario de Occidente CUNOC – USAC –

## Introducción

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

¿A qué se refiere el Virus Covid-19?

El virus COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente; tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente el COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.

El 9 de marzo de 2020 el gobierno de Guatemala decreta *estado de calamidad* como medida para limitar la realización de concentraciones masivas, mítines o reuniones con más de 150 personas sin haber previamente notificado al Ministerio de Salud sobre el tipo de evento a realizar, el lugar, la fecha y hora, la cantidad de participantes y el objetivo del evento.

La pandemia por enfermedad del coronavirus en Guatemala, fue anunciada oficialmente el 13 de marzo de 2020.

El estado de alerta decretado por el gobierno para hacer frente a la crisis sanitaria en la que nos encontramos y con relación a la expansión del coronavirus COVID-19, nos ha obligado a llevar a cabo el confinamiento en nuestras casas.

Desde entonces, no se le ha brindado la importancia necesaria a los efectos psicológicos que produce el encierro por el estado de calamidad inducido por este virus; de tal manera que, llama la atención escribir sobre estos trastornos en el presente Cuaderno de Investigación, como referente ante la actitud mental que toman las personas contagiadas o no del Covid-19.

## Desarrollo

Trabajar desde casa mientras se cuida a los niños, estar al menos a dos metros de distancia de las personas si se sale a comprar, cubrirse la cara hasta el punto de no ser reconocido, pasar más horas online tratando de interactuar con la gente cuando antes de esto se trataba de limitar el tiempo frente a la pantalla, todo esto plantea la pregunta:

### **¿Cómo se está afrontando?**

Semanas de aislamiento sin señales de que la pandemia de coronavirus está cerca de terminar, han hecho que incluso la persona más optimista se pregunte, **¿Cuánto tiempo durará esto?**

El poeta inglés John Donne escribió en un famoso poema del siglo XVII "*Ningún hombre es una isla entera en sí misma*", un sentimiento que muchos de nosotros podemos estar experimentando en la nueva normalidad del autoaislamiento y el distanciamiento social y que la mayoría por no decir la totalidad de personas están impacientes por volver a la vida normal o reactivar sus actividades, no obstante, están preocupados por su salud, por los que son vulnerables o débiles y también se muestran temerosos al tener que regresar. Caso contrario, habrá una minoría que se sentirá feliz por pasar más tiempo con su familia y realizar cosas que no podían antes por falta de tiempo. Así mismo, hay gente que se siente sola, enojada por las restricciones a su libertad y otras que se han adaptado a este confinamiento.

Esta mezcla de emociones podría reflejar lo aisladas que están realmente las personas, según los expertos, dicen que cuanto más estricto y duradero sea el aislamiento, más graves son los impactos psicológicos. Stewart Shankman, profesor del Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento de la Universidad Northwestern de Chicago, dijo que los

estudios han demostrado que las relaciones online son realmente similares en muchos aspectos a las relaciones cara a cara. "*Si la gente sigue manteniendo el contacto con sus amigos, colegas y familiares online, no se van a sentir aislados socialmente*", manifestó el profesor Shankman; pero admite que para los extrovertidos que están acostumbrados a tener compromisos sociales más activos, las llamadas telefónicas y las videoconferencias podrían no ser suficientes. ([www.ipsos.com/es-gt/covid-19](http://www.ipsos.com/es-gt/covid-19))

Independientemente de las preferencias sociales de la gente, los expertos están de acuerdo en que podría haber un impacto duradero en todos nosotros, ya que nos vemos obligados a soportar barreras que la mayoría nunca hemos encontrado antes, por ejemplo, el cómo el aislamiento está cambiando la forma en que pensamos y nuestras actitudes.

Greg Gwiasda, Vicepresidente del Centro de Ciencias del Comportamiento de Ipsos en los EEUU, dijo que **el aislamiento lleva a la gente a desear la interacción social, y no conseguirla puede llevar a la desconfianza y al cinismo . . . .**

*"Creo que un efecto enorme con el que la gente está lidiando es la pérdida de control. Todas las cosas que antes controlábamos sin pensar, ahora nos damos cuenta de que están limitadas"*, indicó Gwiasda.

*"Quiero hacer una receta y necesito un simple ingrediente, pero ya no puedo conseguirlo fácilmente"*. ¿Puedo (debería) comer tanto cereal y leche como antes? Esto también afecta a nuestro sentido de la identidad: ¿qué tipo de trabajador soy? ¿Puedo seguir contribuyendo? ¿Puedo ayudar y apoyar a mi familia como padre, esposo y amigo? Este tipo de pensamiento nos pone en una mentalidad de prevención, según Gwiasda, donde buscamos evitar lo negativo y proteger lo que tenemos. . . . .

*"Cuando estamos en una **mentalidad de prevención**, tenemos un sentido de obligación y un deseo de ser vigilantes en nuestras acciones. Esto es agotador"*, continuó exponiendo Gwiasda. ([www.ipsos.com/es-gt/covid-19](http://www.ipsos.com/es-gt/covid-19))

El desafío está en cómo encontrar un equilibrio en nuestra forma de pensar, especialmente cuando salgamos del aislamiento, según los expertos, dicen que nos será difícil templar nuestra forma de pensar para permitir más momentos de comunicación: ¿Permitiremos que nuestros hijos jueguen cerca con sus amigos, volveremos a darnos la mano, etc.?

Lauren Brinkley-Rubinstein, Profesora Adjunta de Medicina Social de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill está de acuerdo, diciendo que, **si los distanciamientos sociales continúan por muchos meses más, la integración a la vida normal podría ser más difícil para las personas.** *"La gente puede ser reacia a viajar, especialmente si se trata de un vuelo"*

El profesor Shankman añade que la incertidumbre sobre si es realmente seguro hacer algo puede conducir a la ansiedad, porque la incertidumbre es uno de los mayores inductores de ansiedad. . . .

*"Si podemos reducir el estrés y la ansiedad, ayudaremos a nuestro cuerpo a luchar"* añadiendo que estar estresado durante el aislamiento en casa, tampoco ayudará a su cuerpo a combatir infecciones como en Covid-19.

## Cómo podemos enfrentarnos mejor

Los expertos dicen que, aunque no hay una forma correcta o incorrecta de enfrentarse al auto-aislamiento, una de las cosas más importantes que se puede hacer por sí mismo es **crear o mantener una rutina diaria que permita interacciones**, para que el aislamiento social no se convierta en su hábito predeterminado. ([www.ipsos.com/es-gt/covid-19](http://www.ipsos.com/es-gt/covid-19))

Gwiasda dijo que mientras creamos nuevos hábitos porque los viejos se han interrumpido, debemos ser conscientes de no caer en hábitos que perjudiquen nuestra salud mental. . . . .

*"Prepara un tiempo para comer y/o cenar juntos y c  nnete a él. No trabajes mientras comes o no comas frente al ordenador" dijo Gwiasda. "Tómate un tiempo para sentarte y hablar con aquellos con los que estás aislado".*

Mientras tanto, el profesor Shankman aconseja **mantener una rutina similar a la que tenía antes de que se viera obligado a aislarse**, como, por ejemplo, seguir levantándose a la misma hora todos los días, vestirse para el trabajo como lo haría normalmente y hacer alguna actividad física. Identificar cuándo no se está comportando como su YO normal, también es clave en un momento como éste, según los expertos, dicen que estas medidas restrictivas podrían exacerbar los problemas de salud mental. Si está notando una gran diferencia en su funcionamiento diario, como no poder concentrarse en su trabajo o cuidar de sus hijos, podría ser el momento de buscar ayuda, dijo el Prof. Shankman.

*"Sólo la vida diaria básica, como no sentirse motivado para tomar una ducha o que el sueño se vea interrumpido, podría ser una señal".*

*"La mayor disponibilidad de terapias de salud mental proporcionadas online o por teléfono es un derecho esencial en este momento", según el profesor Brinkley-Rubinstein.*

*"La gente no debería tener que preocuparse por los costes del tratamiento de salud mental en este momento", dijo el profesor Brinkley-Rubinstein. "Por lo tanto, cualquier legislación estatal debería incluir facilidades para pagar estos servicios"* ([www.ipsos.com/es-gt/covid-19](http://www.ipsos.com/es-gt/covid-19))

Han participado en este estudio científicos e investigadores de la Fundación Lucha contra el Sida y las Enfermedades Infecciosas, el departamento de Enfermedades Infecciosas del Hospital Universitario Germans Trias i Pujol, el Instituto Catalán de Oncología (ICO), el instituto de investigación del Sida IrsiCaixa, la Facultad de Medicina de la Universidad de Vic y la Facultad de Psicología y Ciencias de la Educación de la Universidad Abierta de Cataluña (UOC). ([www.fl sida.org/es/blog/](http://www.fl sida.org/es/blog/))

### **¿Cómo preservar la Salud Mental durante la pandemia del Covid-19?**

Mendoza destaca que es importante evitar conductas de discriminación, ante los familiares, personal del sistema de salud y ante las mismas personas que pueden ser objeto de contaminación del virus. (Diario la Hora 22.4.2020)

Por Margarita Girón

Derivado de la pandemia que actualmente afecta más de 180 países en todo el mundo, la salud mental de las personas se ha visto afectada por diferentes situaciones que giran en torno al nuevo coronavirus COVID-19, ansiedad, depresión y estrés, son algunas de las consecuencias que pueden manifestarse, al permanecer por largos periodos en confinamiento, por lo que el cuidado de la salud mental durante la cuarentena se convierte en un factor importante para la salud de las personas.

El doctor Enrique Mendoza, director del Hospital de Salud Mental del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS), en entrevista con el Diario La Hora, comentó algunas recomendaciones que pueden ayudar a manejar de mejor forma los efectos que la pandemia ha causado, tanto a nivel internacional como en Guatemala.

De acuerdo con Mendoza, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha manifestado que esta amenaza del COVID-19 ha provocado un confinamiento obligado a la población que ha adoptado como adecuada la medida, para evitar la propagación del virus, sin embargo, dicha situación ha causado un fuerte impacto psicológico en las personas.

“Se está considerando que las personas están viviendo un pánico colectivo y en la salud mental, este impacto afectará principalmente en procesos de ansiedad, depresión e incrementará las ideas obsesivas de contaminación”, puntualizó el entrevistado.

Agregó que es importante hacer un llamado a la reflexión y a la calma, pues según los datos oficiales en Guatemala se ha controlado la enfermedad. En tal sentido, Mendoza destaca que es importante evitar conductas de discriminación, ante los familiares, personal del sistema de salud y ante las mismas personas que pueden ser objeto de contaminación del virus.

*“El estigma puede hacer que las personas oculten la enfermedad por evitar esa misma discriminación y no consulten al médico oportunamente”*, señaló Mendoza. (Diario La Hora)

## **RECOMENDACIONES**

De acuerdo con Mendoza, es importante que las personas manejen información referente al virus de una forma responsable. Agregó que debe cumplirse con las instrucciones gubernamentales respecto a las medidas sanitarias, como medida preventiva primaria para evitar exponerse a contagios.

*“No debemos dar crédito a fuentes que no son oficiales, hay mucha información falsa, respecto a la divulgación de la enfermedad a través de las redes sociales”*, puntualizó.

Según mencionó Mendoza, deben mantenerse los tiempos en cuanto a la alimentación y las medidas de higiene diarias, “no es bueno consumir golosinas y cosas que pueden afectar con el peso y el sueño. No nos mantengamos empijamados todo el día, eso fomentará la tristeza, el desánimo, la pereza y otros hábitos negativos, por eso es importante cuidar el aspecto personal, aunque estemos en casa”, añadió



## **APROVECHAR EL TIEMPO**

El profesional destacó que es importante aprovechar el tiempo disponible, al estar confinados en casa, a través de actividades que permitan un reforzamiento positivo como escribir, escuchar música, realizar algún tipo de manualidades, recibir cursos en línea, ejercicio físico dentro del hogar, como yoga, zumba, y todo aquello relacionado al arte, además de juegos de mesa que fomentarían una convivencia sana con las personas que comparten el hogar.

“Los seres humanos cuentan con recursos propios psicológicos que pueden ayudar a enfrentar las situaciones estresantes que puedan ocurrir en la vida. De esto vamos a salir, solo es un tiempo el que debemos permanecer aislados de la escuela, los trabajos, los amigos, la familia, entonces hagamos actividades productivas”, enfatizó Mendoza.

El entrevistado añadió que, en varias ocasiones, el tiempo se ha convertido en una razón para no poder convivir con la familia y ahora ese tiempo debe ser aprovechado para compartir.

*“Ahora tenemos la oportunidad de entregar tiempo en cantidad, pero debe ser de calidad y eso nos hace responsables de integrarnos como familia a algunas actividades”*, mencionó el profesional.

El experto en salud mental destacó que compartir hábitos involucrando a la familia, en donde puedan formarse equipos de trabajo o de juego donde todos puedan sentirse útiles, puede ayudar a sobrellevar los momentos de estrés, derivados del confinamiento.

*“Eso ayudará a que nuestros hijos también se sientan útiles en esta batalla que estamos luchando todos, la integración y la comunicación asertiva, son la clave para poder tolerar en estos momentos de crisis”*, remarcó Mendoza. (Diario La Hora)

## **ES IMPORTANTE NO AUTO MEDICARSE**

Mendoza enfatizó que al ser el coronavirus una enfermedad nueva, no existe una vacuna y existen personas que han agotado en farmacias medicamentos que se han utilizado para el tratamiento de esta pandemia.

*“Se están auto medicando sin ser personas sintomáticas de la enfermedad, no es recomendable usar medicaciones anticipadas que no sean prescritas por facultativos médicos, porque lo único que podrían provocar es complicaciones y si se usan junto a otros medicamentos puede tener efectos negativos para la salud”*, remarcó Mendoza.

## **PERSONAS CON VULNERABILIDAD**

El entrevistado también se refirió a las personas que padecen algún tipo de padecimiento mental, señalando que debido a su vulnerabilidad pueden verse afectados por los fenómenos psicológicos colectivos, generados por la pandemia.

En esa línea, Mendoza detalló que fenómenos como las compras compulsivas que han provocado el desabastecimiento, puede generar más ansiedad y depresión en las personas que ya padecen alguna enfermedad mental.

*“Es importante que estas personas mantengan la calma y verbalicen sus sentimientos con sus familiares o amigos de confianza, si es posible usando las modalidades digitales”*, describió Mendoza.

Agregó que las series o programas de humor generan un efecto positivo, pues la risa es una técnica que favorece la liberación de sustancias químicas internas que se conocen como endorfinas y estas mejoran el estado de ánimo en las personas.

*“Si ya toman algún medicamento, es importante que no lo abandonen, es importante que continúen con su tratamiento y si los síntomas se salen de control, es importante buscar atención médica en las instituciones dedicadas al cuidado de la salud mental”*, añadió.

(Diario La Hora)

Además, destacó que no deben tomarse decisiones importantes en medio de la crisis, que pueden afectar la vida de las personas.

## **REDES SOCIALES Y NOTICIAS**

Mendoza destacó que, durante la cuarentena pueden aprovecharse las redes sociales como medio de comunicación con amigos y familiares, a través de chats o video llamadas que permitirá estrechar los lazos entre las personas y no para saturarse de noticias sobre el coronavirus, además de, no utilizar motores de búsqueda que puedan arrojar información falsa sobre la enfermedad.

*“Si hay una cadena nacional o porque las autoridades dan información, entonces informémonos de estas noticias, este es el momento ideal para informarse durante el día y no estar todo el día buscando información en torno al virus”*, puntualizó Mendoza. (Diario La Hora)

## **Coronavirus: efectos psicológicos generados por el confinamiento**

### **Consecuencias:**

Las consecuencias psicológicas que estamos afrontando en estos momentos son:

- ❖ La **ansiedad, miedo y apatía**, pueden ser los principales protagonistas en estos días. Estas emociones son consecuencia de la incertidumbre que la situación genera. Pueden aparecer pensamientos de tipo catastrofistas y anticipatorios, poniéndonos en los peores y más improbables escenarios, pero que nos generarán un gran malestar.
  
- ❖ Como se comenta en el punto anterior, si hay algo que nos genera esta situación es incertidumbre. Necesitamos saber qué es lo que va a pasar a continuación y así poder anticiparnos a lo que va a ocurrir. Los seres humanos intentamos controlar

constantemente todo aquello que nos rodea, esto como sabemos, en ocasiones no es posible y ese intento de controlar generará mayor ansiedad. En esta ocasión, es posible que sientas que no hay nada que tú puedas hacer, sólo esperar. Esto puede generar frustración. Esta incertidumbre puede llevarnos a la búsqueda de información constante, sintiendo en estos días una sobreinformación. En este caso debemos tener cuidado porque mucha de la información que estamos recibiendo no son de fuentes oficiales y pueden llevarnos a error. (Diario La Hora)

- ❖ Por otro lado, el **exceso de información** puede generar consecuencias negativas sobre nuestro estado de salud física y emocional. Estos días hay un aluvión de información por diferentes vías: la televisión, la radio, internet, los chats de WhatsApp, siendo la epidemia de coronavirus el tema central de cualquier conversación. La sobreinformación puede generar en nosotros estrés, angustia, ansiedad o preocupación, llevándonos incluso a realizar diferentes comprobaciones como buscar actualizaciones constantes de nueva información: por ejemplo, el número de nuevos contagios o bien realizar comprobaciones sobre nuestra salud física, como estar tomándonos la temperatura constantemente. Estas comprobaciones aumentan nuestros niveles de ansiedad, apareciendo en nosotros diferentes síntomas que puede confundirse con los síntomas provocados por COVID – 19, generándose así cierta **hipocondría**, entendida esta como cierto miedo y preocupación irracional a padecer el contagio.
  
- ❖ En este tiempo de confinamiento por la expansión del coronavirus van a estar presentes ciertos **cambios emocionales** en nosotros. Es posible que en determinado momento nuestro estado de ánimo se mantenga estable, pero en otros momentos puede cursar con emociones más desagradables como son la tristeza, el miedo o el enfado. Así como la aparición de irritabilidad, angustia, preocupación, estrés, síntomas depresivos, problemas de sueño, entre otros. Es importante que

normalicemos y atendamos todos los diferentes estados en los que nos podemos encontrar a lo largo de estos días.

- ❖ Los seres humanos somos seres sociales, necesitamos el contacto con los demás para nuestra supervivencia. Teniendo en cuenta esto, otra de las consecuencias que genera la cuarentena es el aislamiento social que todos sufrimos. Nos encontramos lejos de nuestros seres queridos y la falta de libertad para poder verlos puede llevarnos a sentir una gran angustia y tristeza.

A largo plazo, el confinamiento o aislamiento puede ser causa de la aparición de trastornos de tipo emocional, como ansiedad y depresión o trastornos pos-estrés postraumático. (Diario La Hora)

### **¿Qué estrategias son aconsejables emplear para gestionar el confinamiento?**

La vida es un constante ir y venir en piloto automático, vivimos en una sociedad de prisas, exigencias y obligaciones. Esta situación nos permite parar, ¿por qué no aprovecharla? (Autora: Lidia Asensi)

- **En primer lugar, es importante tener en cuenta que ahora nuestra casa será nuestro lugar de trabajo, de ocio, de descanso o nuestro lugar de hacer deporte.** Por tanto, es importante que la mantengamos limpia y ordenada, así como usar diferentes habitaciones para cada actividad. Por ejemplo, que la habitación en la que trabajamos o estudiamos sea diferente a la habitación en la que descansamos o tenemos ocio. Es importante que haya una diferencia física y así poder desconectar en cada momento de la actividad que queramos realizar.
- **Dentro de esta situación atípica en la que nos encontramos tendremos que generar y mantener una rutina, dando así una estructura a nuestro día.** Es importante que a pesar de estar en casa empecemos el día como solíamos hacer:

desayunar, ducharnos y vestirnos. Tras nuestro trabajo, es importante que tengamos otras rutinas de ocio marcadas, como hacer deporte, leer un libro, ver una serie o simplemente descansar.

- **Esta rutina es también importante para las familias que tienen hijos:** mantener sus horarios de levantarse, comidas, aseo, deberes, actividades de juego en familia. Hay que hacer a los niños entender que estamos haciendo algo por el bien común y darles un sentido, no como castigo sino como responsabilidad y beneficio para todos.
- **También podemos dedicar cierto tiempo hacer todas aquellas cosas que siempre están pendientes y que nunca tenemos tiempo de hacer,** pero tranquilo no es necesario que ahora nos pongamos hacer todas y cada una de las tareas pendientes, también es importante parar y ¿qué mejor momento que este?
- **Puede ser un buen momento para compartir tareas y cuidados en casa,** incluso pasar más tiempo con la persona que convivimos, que en ocasiones puede resultar complicado o disfrutar de nuestra propia soledad, esa que a veces tanto nos asusta.
- **Es importante evitar la sobreinformación,** esto puede generar una sensación de alarma permanente. No estar en constante contacto con toda la información con la que nos bombardean y que la información que recibamos sea de fuentes fiables. Recomiendo buscar y promover espacios en los que poder hablar de otros temas de conversación.
- **Fomentar la socialización,** las relaciones son importantes para nuestras emociones y bienestar psicológico, realizando video llamadas con amigos y familiares.

- **Evita pensamientos y anticipaciones catastrofistas**, esto genera ansiedad y limita tus recursos para lidiar con lo que venga momento a momento.
- **Es importante estar en el presente:** ocuparnos día a día de lo que va viniendo sin estar permanentemente conectados a información sobre el tema.
- **Afrontamiento positivo**, estar unidos, no es que no nos dejen salir, es que gracias al sacrificio individual evitaremos males mayores y estamos haciendo un bien para nuestra comunidad, somos parte de un movimiento para el bien común. Quedarse en casa es salvar vidas.
- **Podemos realizar actividades placenteras por internet**, museos, conciertos de música, teatro online, deporte online, trabajo placentero, actividades manuales y creativas, deporte, música.
- **Promover nuestro autocuidado** como practicar ejercicio, yoga, estrategias de relajación, meditación y mindfulness. En caso de que estemos al cuidado de niños pequeños, es importante turnarnos en este cuidado y generar ratitos individuales para uno mismo.
- Expresar como nos encontramos emocionalmente, esto nos ayudará a calmarnos.  
(Autora: Lidia Asensi)

**Secuelas psicológicas de la pandemia: “Nos preparamos para la cuarta ola, los problemas sobre la salud mental”**

Iria Grande, secretaria de la Sociedad Española de Psiquiatría (SEP), apunta a la depresión asociada a la situación social generada por la Covid-19 (Mario Ruíz, 06.05.2020)

El Covid-19 ha transformado la manera en la que vivimos.; tras el **confinamiento** la forma en la que nos relacionaremos cambiará también de manera drástica. En muchos casos, la enfermedad ha impactado de forma directa a personas cercanas, lo que se traducirá en una prevalencia mayor de los problemas relacionados con la salud mental.

En este sentido, nadie duda de la **‘huella’ psicológica** y social que la pandemia dejará en la mayoría de la población. Sobre ello ha hablado **Iria Grande**, secretaria de Sociedad Española de Psiquiatría (SEP), en una entrevista con Gaceta Médica como sigue:

**Pregunta:**

**La salud mental es una de las grandes afectadas por la pandemia ¿Qué consecuencias y efectos psicológicos puede tener en la población?**

**Respuesta:**

Las que sufrimos ahora de forma más aguda son las del confinamiento: sentirse agobiado, es decir, clínica ansiosa. Incluso si dura un poco más, clínica relacionada con la depresión: tener menos ganas de hacer cosas, de disfrutar un poquito menos... Si **la ansiedad se cronifica** pueden existir síntomas de bajo ánimo. También hay personas con familiares fallecidos en estos días y no han podido despedirse de ellos. Estas son situaciones más críticas que pueden derivar en un incremento mayor de la ansiedad o de la depresión, e incluso convertirse en síndromes de estrés agudo; una ansiedad máxima provocada por la impotencia ante la situación. Si estos síntomas se alargan en el tiempo, pueden provocar ciertas enfermedades mentales relacionadas con la ansiedad y la depresión, que tenemos que vigilar.

***“Uno de los problemas más importantes va a ser la clínica depresiva asociada a la situación social que va a generar el coronavirus”***

Los centros de salud mental ya estamos atendiendo en la actualidad previendo lo que se pronostica como la cuarta ola. Primero todo lo relacionado con la Covid-19; después, el tratamiento de todas esas enfermedades crónicas que no les estamos prestando atención y que necesitan de una **atención continuada**; también todas estas operaciones que a lo mejor no



eran tan agudas, pero que en el algún momento se tendrán que hacer y después todas estas consecuencias mentales que provocan situaciones a las que no estamos acostumbramos.

**Pregunta:**

**¿Existen ciertos trastornos mentales o grupos de riesgo que puedan verse más afectados por las circunstancias generadas por el coronavirus?**

**Respuesta:**

Lo más probable para las personas que padecen problemas de salud mental, es que su sintomatología sea más elevada y estén en una situación peor que la basal. También hay que tener en cuenta la situación social: toda esta gente tenía un apoyo de ir a un centro, a un hospital de día... todos estos recursos se han cerrado por el estado de alarma, el soporte que tenían ha menguado en consecuencia.

En general, todos nuestros pacientes han continuado con su atención que es lo importante; en vez de hacer visitas presenciales lo que hemos hecho son **visitas telefónicas o teleconferencias**. Hemos creado diferentes mecanismos para que no estén desatendidos y si había un empeoramiento clínico, hemos buscado formas de manejarlo, haciendo modificaciones en cuanto a la medicación. A pesar de la situación, la gente que tiene problemas de salud mental no ha estado desatendida y hemos podido regularla.

**Pregunta:**

**¿Cómo afectará a pacientes con depresión, cree que aumentará el número de pacientes?  
¿Cuáles serían las posibles consecuencias?**

**Respuesta:**

Se trata de la cuarta ola de los problemas de salud mental: uno de los más importantes va a ser la clínica depresiva asociada a la situación social que va a generar el coronavirus. Afrontamos una situación más aguda de resolver el problema, pero después vendrán las consecuencias que tanto temen Europa y el Gobierno, las **consecuencias económicas**.

Recordando la crisis de 2008, durante la cual los intentos de suicidio incrementaron, es previsible que esto vuelva a suceder dada una probable situación de nueva crisis económica. Sabemos que en situaciones no favorables socialmente los intentos de suicidio incrementan.

**Pregunta:**

**¿Está el sistema preparado para absorber ese aumento de demanda de atención a los problemas de salud mental? ¿Cómo debe reorganizarse?**

**Respuesta:**

Lo importante es prever que esto va a suceder y dotar a los servicios que están realizando este seguimiento de más recursos para que se pueda manejar. Ya tenemos la estructura para manejar lo que sucedía en nuestro día a día antes de la pandemia. La realidad va a cambiar cuando empecemos a volver a nuestra rutina y hay que ser capaces de prever lo que sucederá: esa cuarta ola relacionada con los problemas de salud mental.

En la mayoría de comunidades, por ejemplo, tenemos unos sistemas desarrollados para la **prevención y tratamiento del suicidio**, con un seguimiento muy específico. Seguramente sea necesario aumentar los recursos, dotar a estos dispositivos para prevenir estas situaciones y evitar el colapso de los servicios.

**Salud Mental: ¿La próxima pandemia?**

**Pregunta:**

**¿Cómo pueden cuidar de su salud mental las personas ante el confinamiento y la nueva realidad que espera tras la desescalada?**

**Respuesta:**

La capacidad de **resiliencia**, de ser flexible, de adaptarse a lo que pueda venir; es muy importante en situaciones más extremas como la pandemia de coronavirus. Para que estos

cambios que vienen no generen tanta ansiedad es importante no estar pendiente de los medios de comunicación 24 horas, reiniciar hobbies que teníamos abandonados, que son una válvula de escape, mantener el contacto con familiares y amigos, que son nuestro soporte social, etc.

Todo esto es importante en nuestro día a día y más aún en situaciones de cambio que vendrán. Hay cambios que ya los hemos ido integrando en nuestra vida casi sin darnos cuenta, como las videoconferencias y videollamadas.

**Pregunta:**

**¿Cuáles son los principales problemas a los que se enfrentan los sanitarios ante esta situación? ¿Existe riesgo de burnout en los profesionales?**

**Respuesta:**

El síndrome de burnout ya es frecuente en el caso del personal sanitario. En una situación tan extrema, con un sistema sanitario infradotado, que ya lo estaba después de la crisis; ha generado una situación excepcional que se ha hecho patente. La sociedad ha visto las situaciones en las que trabaja el sistema sanitario. Hemos salido de ella gracias a los recursos humanos que existen, no tanto en cuanto a los recursos de infraestructura o soporte que existen.

***“La prevalencia del síndrome de burnout en el personal sanitario va a incrementar más si no se le da más importancia al sistema gratuito que tenemos”***

Esperamos que esto sirva para que se produzca un cambio a nivel político y se dé más importancia al sistema sanitario gratuito que tenemos, así como al sistema educativo. Si esto no sucede, la prevalencia del síndrome de burnout en el sistema sanitario va a incrementar mucho más de lo que ya lo hace y que se espera que aumente por la pandemia. (SEP Mario Ruíz)

## **SALUD MENTAL, ANSIEDAD Y CONTROL DE EMOCIONES, EN TIEMPOS DE COVID 19**

En situaciones difíciles y retadoras, como la que estamos viviendo con el COVID-19, las emociones suelen desbordarse y afectar nuestra salud mental, impactando la calidad de nuestras decisiones, así como las relaciones y los resultados que conseguimos. (Rocío Pastor)

Sentir intranquilidad, ansiedad, confusión o estrés -o una mezcla de ellas- en una crisis no sólo es normal sino también comprensible. Son manifestaciones de miedo y el miedo es una respuesta adaptativa que nos ayuda a mantenernos alerta y a tomar las medidas necesarias para minimizar riesgos, ya sea evitando lo que percibimos como peligroso o buscando como defendernos. También puede paralizarnos.

Nuestro cerebro interpreta lo desconocido como una amenaza. Pero una cosa es estar alerta y otra permitir que nos invada un miedo irracional -desinformado o intoxicado- o que se instale en nosotros un estado de ansiedad. En momentos de crisis, debemos estar en guardia, conscientes de que emociones y pensamientos se afectan mutuamente y que, si esta combinación no está deliberadamente bien canalizada, podríamos asumir actitudes y conductas perjudiciales para nuestra salud y bienestar en general.

Los tiempos que vivimos requieren sensibilidad y recursos para abordar relaciones, conversaciones y decisiones cruciales, ya sea en nuestro ámbito familiar o en nuestro entorno organizacional. Nuestro abordaje será mejor en la medida en que cuidemos nuestro bienestar a nivel integral: físico, emocional, mental y espiritual. Con este objetivo les compartimos 15 recomendaciones.

### **Recomendación No. 1**

#### **NO TE “INFOXIQUES”**

*Infórmate bien y dosifica.* Aunque pueda parecer una recomendación trivial: cuando estamos sobresaturados de información, es importante informarse bien y, además, dosificar

cuando lo hacemos, sobre todo si nos afecta o nos hace daño. Por ello, utiliza canales oficiales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) o las autoridades sanitarias de tu país. Contrasta informaciones. Ten presente que circula mucha información falsa. No ayudes a difundirla.

Evita también caer en la sobreinformación. A eso se le llama “infoxicarse”. Estar todo el día conectado y pendiente de la información sobre el coronavirus no hace que uno este mejor informado ni lo protege a uno más que a otros. Lo que con seguridad sí puede provocar es un aumento en la sensación de riesgo y vulnerabilidad. Por esto mismo, evita programas o contenidos que te provoquen malestar o negatividad o que recurran al sensacionalismo o al alarmismo. Precisamente por sanidad mental, la OMS recomienda buscar información máxima una o dos veces al día”. No te extralimites. (Rocío Pastor)

## **Recomendación No.2**

### **CUÍDATE CON ESMERO**

*Cuídate, cuídate y cuídate.* No es momento para el abandono. El autocuidado tiene que ir desde lo físico hasta lo emocional. Si estás en tu casa: relájate con aquellas cosas que disfrutas: respiraciones profundas, estiramientos, lavarte la cara, perfumarte, maquillarte, hidratarte, sentir los rayos del, aunque sea desde tu ventana... lo que te funcione mejor. Acude a tus pasatiempos favoritos: leer, dormir, ver televisión, cocinar, escuchar música, jugar naipes. Si estás trabajando, desde la oficina o desde tu casa, mantén las rutinas usuales para cuidarte y haz pequeñas pausas que te generen bienestar, a lo largo del día.

Haz ejercicio regularmente, duerme en tus horas habituales y come saludable. Olvídate de ir a la nevera cada cinco minutos o permanecer en pijama todo el día, por más tentador que te resulte y en lo posible, procura un equilibrio en las distintas facetas de tu vida, en cuenta la social: recurre a encuentros virtuales, llamadas telefónicas, etc. No te aísles.

Como ocurre ante cualquier otra enfermedad infecciosa, una buena manera de protegerse es extremar los hábitos de vida saludables para mantener lo mejor posible nuestro sistema inmunitario y nuestra salud en general. (Rocío Pastor)

### **Recomendación No. 3**

#### **RECONOCE TUS EMOCIONES**

*Acepta y comparte tus emociones.* Reconocer nuestras emociones y sentimientos, identificando lo que las detona (vg. una noticia, un video, un comentario, etc.) es clave. Y hablar del miedo, de nuestra ansiedad o temores con nuestras personas cercanas y equipo de apoyo ayuda. Siempre y cuando no permitas que se convierta en el único tema de conversación.

La gasolina que alimenta la ansiedad y el miedo son los pensamientos catastróficos. Así que, cuando el miedo te amenace pon atención a lo que estás sintiendo, céntrate en el aquí y ahora o realiza actividades que te relajen o reconduzcan tus emociones o pensamientos. (Rocío Pastor)

### **Recomendación No. 4**

#### **DIALOGA**

*Evita aislarte, cultiva relaciones.* Habla a diario con personas de confianza: familia, amigos y colegas. Expresa como te sientes. Escúchalos a ellos. Y en lo posible, busca aportar calma, tranquilidad y optimismo. Pon la tecnología de tu parte, utiliza el face time, correo electrónico, WA, videoconferencia, teléfono u otros recursos para mantenerte en contacto, dar ánimo y soporte a los tuyos. Dar soporte a otros nos ayuda a sentirnos mejor.

Invierte en tus relaciones cercanas y aprovecha para recuperar relaciones que has abandonado. (Rocío Pastor)

## **Recomendación No. 5**

### **MANTEN RUTINAS**

*Establece rutinas y cúmplelas.* Pasar más tiempo dentro de la casa, en una circunstancia como la que estamos viviendo, genera ansiedad. Establecer rutinas ayuda a disminuir esa sensación de intranquilidad.

Si estás trabajando desde tu casa, trata de mantener las mismas costumbres y horario de cuando estás en la oficina. Esto incluye desde la hora a la que te bañas, haces ejercicio, desayunas, comes un “snack”, almuerzas y cenas; así como los demás pequeños ritos que conforman tu rutina laboral.

Si estás trabajando en la oficina, es importante que, en la medida de lo posible, también mantengas también tus rutinas y tus ritos.

Cuando llegue la noche, entre semana, y los fines de semana: establece también horarios. Extiende las rutinas no sólo al teletrabajo sino también a actividades familiares y de ocio. A nuestro cerebro le gustan la repetición, los hábitos, la estabilidad. Y en una situación como la que vivimos: adoptar y/o mantener rutinas puede ser clave para reducir la sensación de angustia e intranquilidad, así como el estrés negativo. (Rocío Pastor)

## **Recomendación No. 6**

### **TOMA PAUSAS**

*Realiza actividades energizantes.* Durante el día, haz pequeñas pausas que te carguen de energía. Abre tus ojos a las posibilidades, según el espacio en el que vives o en el que estás: asómate a la ventana unos minutos, prepárate una bebida caliente, respira profundo, escucha tu canción favorita, chinea a tu mascota, haz ejercicios de estiramiento, dale una mirada a fotografías que te traigan buenos recuerdos, riega esa maceta que tienes olvidada. Libera endorfinas: haciendo pequeñas pausas que te recarguen de energía a lo largo del día. (Rocío Pastor)

## **Recomendación No. 7**

### **TIRA DEL HUMOR Y LA RISA**

*Sonríe y ríe.* La risa siempre ha sido y seguirá siendo un poderoso recurso al cual echar mano, incluso en situaciones difíciles y retadoras. El humor es un recurso clave para mantener la higiene mental. Los chistes y bromas que circulan por WhatsApp y las redes sociales, cuando son respetuosos, son excelentes herramientas para combatir la ansiedad y la intranquilidad. El humor sano -y así lo ha reiterado la Organización Mundial de la Salud (OMS) en estas semanas, es una emoción que ayuda a mantener el miedo a raya, sin lastimar a otras personas.

Así que haz tu propia colección de memes y mensajes graciosos y recurre a ellos en tus horas o momentos bajos. Acude a videos cómicos o a las películas que más te han hecho reír y sentir bien. O recurre a personas cercanas que te despierten el sentido del humor y te inyecten optimismo. No pases un día sin sonreír. (Rocío Pastor)



## **Recomendación No. 8**

### **MUÉVETE**

*Muévete sólo o en compañía.* Estar una gran parte del tiempo en casa sin moverse impacta nuestra salud mental. Aplica lo mismo cuando estamos en la oficina, aunque a veces no seamos conscientes de ello. Hay que reservar un rato todos los días para movernos.

Realizar, por ejemplo, estiramientos, pausas activas y actividad física nos ayuda a mantener enfoque y combatir la ansiedad, tanto si estamos en nuestra casa como en la oficina. El espacio no debe ser un obstáculo. Así que muévete y eleva tus endorfinas.

Explora opciones: ejercicios de estiramiento y ejercicios funcionales con tu propio peso (vg. sentadillas) pasos de zumba, yoga, saltar la cuerda. Busca una app que te facilite practicar pasos de baile, yoga, ejercicios de cardio. Consultas tutoriales de YouTube. En resumen: ¡ponte en movimiento sólo, con tu pareja o en familia! (Rocío Pastor)

## **Recomendación No. 9**

### **REFUERZA LO POSITIVO**

*En lugar de quejarte, encuentra oportunidades.* Ahora que estamos pasando más tiempo en nuestros hogares -aún con la situación que enfrentamos y la incertidumbre que esto conlleva- es posible encontrar bienestar y felicidad en pequeñas cosas que podríamos haber estado ignorando, por el ritmo frenético en que vivimos.

Haz una búsqueda de estos tesoros: mirar el atardecer, oler una flor, cocinar sin prisas tu receta favorita, llamar a tus abuelos, dibujar, hacer origami, rediseñar tu jardín, jugar escondite con tus hijos, enseñarle nuevos trucos a tu mascota, inventar recetas, ver tu álbum familiar de fotografías.

Recuerda a la gente que te quiere y a la que quieres. Lo que han significado o significan en tu vida. Díselos. Vive el aquí y el ahora. Reforzando lo positivo. Reencontrándote contigo mismo, con tu pareja, con tus hijos, con tus amigos. Pensando en el legado que quieres dejar. Dando el ejemplo en tu familia. Convirtiéndote en un modelo para tus hijos de cómo gestionar momentos difíciles. En resumen: encontrando oportunidades. (Rocío Pastor)

## **Recomendación No. 10**

### **RECURRE A TU EXPERIENCIA**

*Acude a tu experiencia y a tu resiliencia.* Ante la sobrecarga de información y el impacto de lo que está sucediendo, los pensamientos automáticos negativos colonizan nuestra mente, generando ansiedad y confusión mental. Si bien hay matices según cada persona, lo cierto es que este proceso cognitivo, alimentado por nuestros miedos, puede llegar a tomar la forma de pensamientos irracionales, catastróficos, apocalípticos.

Si tu voz interna te empieza frecuentemente a susurrar, o incluso a gritar, frases fatalistas del tipo: ¡Esto terminará muy mal!; ¡No hay nada que podamos hacer!; ¡Dónde vamos a acabar!; ¡Será el fin! ... frena y retoma el control de tu mente.

En el pasado, sin duda, te enfrentaste a situaciones difíciles, retadoras, complejas. Pregúntate: ¿Cómo las manejaste? ¿Qué recursos, herramientas y habilidades desplegaste para superarlas?; ¿Cómo controlaste tu ansiedad?; ¿Cómo gestionaste tus pensamientos y tus emociones?; ¿Qué hiciste?; ¿Con qué actitud?

Una vez hecho tu examen de cómo enfrentaste situaciones de emergencia, echa mano a lo que te podría funcionar en la situación actual. En cada evento difícil de nuestras vidas, nos hemos hecho más fuertes, hemos aprendido. Recurre a tu resiliencia. Hazlo con optimismo. (Rocío Pastor)

## **Recomendación No. 11**

### **SOLIDARÍZATE**

*Ayuda y solidarízate.* Sé parte de la solución, ayudando o honrando a quienes están en las trincheras luchando por salvar vidas (médicos, enfermeras, personal sanitario en general) o a quienes hacen posible que estemos abastecidos de medicamentos, alimentos y otros recursos vitales.

No te enfoques en que no puedes salir sino en la razón por la que debemos permanecer el mayor tiempo posible en nuestra casa.

Participa en todos los actos solidarios que puedas. Evita conscientemente convertirte en víctima de la situación que estamos viviendo. No te quejes por estar en casa. Por no poder salir. Por no hacer lo que quieres o aquello a lo estás acostumbrado. Pocas veces tendremos la posibilidad ayudar a salvar vidas, solamente con permanecer en nuestros hogares. (Rocío Pastor)

## **Recomendación No. 12**

### **AGRADECE**

*En lugar de dar las gracias, sé agradecido.* Demostrar nuestro agradecimiento es mucho más que pronunciar la convencional palabra "gracias". Es mostrarle a la otra persona que realmente valoramos y apreciamos lo que ha hecho por nosotros o lo que nos ha dado.

Cuando eres agradecido: tu energía aumenta, tus emociones son más positivas, tu estado de ánimo mejora y tu felicidad aumenta porque te das percatas de todo lo bueno que te ha sucedido o de lo que otros han hecho por ti. En adición, estás en mejor posibilidad de modificar tu propia actitud frente a la vida y ante la adversidad.

La verdadera gratitud nos ayuda a contrarrestar la tendencia que tenemos como seres humanos hacia lo negativo. Así que dedica unos minutos cada día, a agradecer realmente de

corazón por los aprendizajes que has tenido, por las cosas buenas que te suceden o recibes de otras personas, aún dentro de las circunstancias actuales. (Rocío Pastor)

### **Recomendación No. 13**

#### **INICIA O RETOMA PROYECTOS**

*Mantén tu mente ocupada sanamente.* Emprende nuevos proyectos o retoma los que has abandonado. Lee ese libro que tienes pendiente desde hace tiempo. Haz ese curso on line atrasado. Investiga sobre algún tema que te apasione. Busca nuevos pasatiempos. Haz tu jardín. Revisa tus libros de cocina. Pon a funcionar esa máquina de coser o ese “gadget” que te regalaron y que está acumulando polvo. Reorganiza tu ropero. Limpia tu refrigerador. Recupera tu gusto por la escritura. Juega con tus hijos. En resumen: pon la creatividad a jugar a tu favor y a favor de los tuyos. Mantén tu mente ocupada. (Rocío Pastor)

### **Recomendación No.14**

#### **PRACTICA MINDFULNESS**

*Vive en el aquí y en el ahora.* En circunstancias como las que estamos viviendo, tendemos a proyectarnos en el futuro y esperar lo peor. No dejes que los pensamientos automáticos negativos te gobiernen. No les dejes espacio. El combustible que alimenta la ansiedad son los pensamientos catastróficos. En su lugar, céntrate en todo lo que puedes hacer y en todo lo que estás haciendo para cuidarte y cuidar de los tuyos. Enfócate en aquellas cosas que están bajo tu control.

Un ejercicio cuando las preocupaciones emerjan:

Explora el momento presente. Respira profundamente y presta atención a las sensaciones que te genera respirar conscientemente. Observa el suelo. Mira a tu alrededor y observa lo

que ves, lo que oyes, lo que puedes tocar, lo que puedes oler. Fíjate en los objetos, sus colores, sus texturas, sus detalles. Piensa en lo que sientes y en todo lo que tienes y por lo que hoy, en este momento, te sientes especialmente agradecido.

Luego pon tu atención en otra cosa. Enfócate en lo que tienes que hacer o lo que estabas haciendo antes de que las preocupaciones y los miedos emergieran. (Rocío Pastor)

## **Recomendación No. 15**

### **PROTEGE TU INTIMIDAD**

*Encuentra espacios para ti.* La convivencia 24 horas puede llegar a ser intrusiva si no se ponen límites o se definen compromisos.

En nuestra condición actual, una óptima convivencia incluye tanto la cercanía y el afecto como el respeto a la intimidad y a las necesidades o rutinas de cada persona, ya se trate de tu pareja, hijos u otros familiares con los que convives.

Así que, si estás en tu casa pasando mucho más tiempo que antes con tu pareja, hijos u otros familiares reserva espacios de intimidad para ti, para sumergirte en tus propios pensamientos y emociones. Para escuchar tu voz. Para respirar profundo. Para recargar energía. Y encuentra también la forma de repartir las cargas de la casa y el cuidado de los niños o de los adultos mayores, si este es tu caso. La consigna: asegura tiempo de calidad para ti. (Rocío Pastor)

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. <https://gacetamedica.com/profesion/secuelas-psicologicas-pandemia-nos-preparamos-para-la-cuarta-ola-los-problemas-sobre-la-salud-mental/>
2. <https://www.flcida.org/es/blog/los-efectos-psicologicos-covid-19>
3. <https://www.psicologiamadrid.es/blog/articulos/psicologia-y-coronavirus/coronavirus-efectos-psicologicos-generados-por-el-confinamiento>
4. <https://www.ipsos.com/es-gt/covid-19-cuales-son-los-efectos-psicologicos-del-aislamiento#:~:text=Salud->
5. <https://lahora.gt/como-preservar-la-salud-mental-durante-la-pandemia-del-covid-19-aqui-le-mostramos-algunos-consejos/>
6. <https://www.igssgt.org/noticias/2020/04/22/diario-la-hora-como-preservar-la-salud-mental-durante-la-pandemia-del-covid-19-aqui-le-mostramos-algunos-consejos/>
7. INCAE. Executive Education. Rocío Pastor. MBA. Universitat Internacional de Catalunya. Barcelona, España.
8. Lidia Asensi. <https://www.psicologiamadrid.es/blog/articulos/psicologia-y-coronavirus/coronavirus-efectos-psicologicos-generados-por-el-confinamiento>
9. Secretaria de la Sociedad Española de Psiquiatría (SEP) Mario Ruíz, 06.05.2020.