

Estudio del impacto psicológico de la COVID-19 en estudiantes de Ciencias Médicas, Los Palacios.

A Study about the Psychological Impact of COVID-19 in Medical Sciences Student from Los Palacios.

Yairelys Espinosa Ferro¹, Daisy Mesa Trujillo², Liliana Caraballo García³.

1 Policlínico Elena Fernández Castro. Licenciada en Psicología. MSc. Síndromes demenciales. Profesora asistente. Investigador agregado. Cuba yferro@infomed.sld.cu <https://orcid.org/0000-0003-2421-6837>

2 Sectorial Municipal de Salud Los Palacios. Dra en Medicina. MSc. Síndromes demenciales. Profesora asistente. Investigador transitorio. Cuba <https://orcid.org/0000-0001-9536-8948>

3 Policlínico Isabel Rubio Díaz. Licenciada en Psicología. Profesor instructor. <https://orcid.org/0000-0001-8827-1267>

Correspondencia: yferro@infomed.sld.cu

RESUMEN

Fundamento: En tiempos de pandemia por la COVID- 19, los estudiantes de las Ciencias Médicas han dado el paso para combatir la propagación de esta desde la Atención Primaria de Salud a través de la pesquisa activa en la población, y esto los hace convertirse en un grupo vulnerable. El impacto psicológico y las manifestaciones de los efectos van a depender principalmente de los recursos personológicos que posea cada uno, así como de las situaciones vivenciadas o riesgos a los que se han enfrentado. Objetivo: Describir el impacto psicológico de la COVID-19 en estudiantes de las Ciencias Médicas. Métodos: se realizó un estudio descriptivo, transversal desde mayo del 2020 a septiembre del 2020. El universo fue de 31 estudiantes y la muestra quedó conformada por 27 estudiantes que realizaron pesquisa activa en la zona rural de Los Palacios. Se le aplicó la escala de Resiliencia de Connor-Davidson y la escala para valorar el nivel de estrés. Resultados: El 59 % de los estudiantes mantuvo un comportamiento resiliente mientras que un 41 % mostró bajo niveles de resiliencia. El 44,4 % mantuvo niveles normales de estrés, mientras que el 55,6 %de los estudiantes presentó estrés. Conclusiones: la situación generada por la COVID-19 impactó psicológicamente a los estudiantes, existiendo niveles de estrés en la muestra así como indicadores bajos de control bajo presión, autoeficacia- tenacidad y espiritualidad.

Palabras clave: COVID-19; impacto psicológico; estudiantes; estrés; resiliencia.

ABSTRACT

Fundament: In time of pandemic disease by the COVID-19 the students the Medical Sciences have given the step by fight the propagation of this pandemic from the Primary of Health Attention across of the active quest in the people and these to converter in vulnerable group. The psychologist impact and the effects to depended of the personologist resource that everyone to have as well as to the situations lived or risk to have confronted. **Objective:** Describe the psychologist impact of the COVID- 19 in students of the Medical Sciences. **Methods:** a descriptive, cut study since May 2020 until September 2020. The university was the 31 students and the sample was the 27 students that realized active quest of rural area Los Palacios. To them was applied de scale of Resilience y Connor- Davinson and the scale of evaluate the stress of level. **Results:** The 59% the students keep resiliente behavior while that only 41% manifested low levels of resilience. The 44, 4% keep regular levels of stress while the 55, 6 % of the students presented stress. **Conclusions:** the situation generated by the COVID-19 affected psychologically to the students, she have levels of stress as well as low levels indicator of low control press, self-fficacious- tenacity and spirituality.

Key words: COVID-19; psychology impact; students; stress; resilience.

INTRODUCCIÓN

El 31 de diciembre 2019 las autoridades de salud de China reportan a la Organización Mundial de la Salud la aparición de un nuevo coronavirus, el cual se relacionó con un aumento de las infecciones respiratorias agudas en la población de Wuhan, Hubei. La Organización Mundial de la Salud inicialmente denomina al virus como SARS-CoV-2 el 12 de enero del 2020 y luego COVID-19 a partir del 11 de febrero. Posteriormente la OMS declara a la enfermedad como pandemia el 11 de marzo del 2020.¹

De acuerdo con lo notificado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el periodo de incubación, es decir el tiempo que tardan los síntomas clínicos en aparecer después de haber contraído la enfermedad, varía de un a 14 días, aunque el promedio general se estima entre tres y cinco días. La enfermedad pasa de individuo a individuo, a través de las goticas procedentes de la nariz o la boca, que salen despedidas cuando la persona tose o exhala. Una vez ocurrido esto las referidas gotas pueden depositarse encima de los objetos y superficies aledañas. Por eso cualquier persona que entre en contacto con ellas tendría una elevada probabilidad de contraer el Covid-19 si luego se toca los ojos, la nariz o la boca.²

Las epidemias, entre otras, han sido causas de grandes calamidades a escala global. El surgimiento de una epidemia, ya declarada pandemia en pleno siglo XXI, en un mundo con un alto desarrollo tecnológico, y cuyo control ha sido extremadamente difícil, llama la atención sobre la efectividad de los sistemas de salud pública de los diferentes países.³

En este sentido, juegan un papel determinante las divisiones de la asistencia médica, comenzando con la primera de estas: la atención primaria de salud. Es en este nivel donde se inicia el ciclo de monitoreo de una enfermedad epidémica ⁴ y para ello se han establecido, a escala internacional, diversos protocolos que en el caso de la COVID-19 han sido adoptados y estandarizados por la OMS.³

Dentro de los programas de la atención primaria de salud se destacan las pesquisas activas, importante instrumento de trabajo para detectar y diagnosticar, de forma temprana, pacientes con posibles afecciones ³ y son los estudiantes de la Ciencias Médicas en su mayoría quienes han dado el paso al frente para asumir esta importante tarea.

Esos estudiantes se personaron en la vice dirección docente del municipio y se ubicaron en los consultorios que incluyeran su radio de acción. Todos los días visitaban las casas con el objetivo de diagnosticar síntomas respiratorios y otros que pudieran evidenciar la presencia del virus existiendo una retroalimentación desde el estudiante con el médico de la familia de la zona a pesquisar como del estudiante con el profesor que se encontraba al frente de la pesquisa. Se les orientó la importancia de cumplir esta tarea pero cuidándose mucho, pues se trataba de un virus potencialmente letal y contagioso, donde tenía que primar las conductas de auto cuidado como el uso correcto del nasobuco, el distanciamiento social, el lavado frecuente de manos entre otras.

El estrés desde el enfoque transaccional se define como "un proceso de interacción entre individuo y entorno, que se produce cuando el sujeto evalúa situaciones de la vida como amenazantes o desbordantes de sus recursos, y que puede poner en peligro su bienestar." ⁵ De ahí, que para cualquier persona que tenga que enfrentar una situación de estrés, como condiciones difíciles o extremas de su vida habitual, emergencias y desastres, le sea importante para su actuación desarrollar las siguientes cualidades psicológicas: resistencia psicológica; disposición emocional favorable y alta motivación; autocontrol y autodominio; adaptabilidad; voluntad, independencia, confianza y seguridad en sí mismo; capacidad para la comunicación; restablecimiento y recuperación, entre otras. ⁶

La resiliencia se ha definido como la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves. Dicho término ha sido adaptado a las ciencias sociales para caracterizar aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanas y con éxito. Dicha capacidad se construye y alimenta toda la vida, pero con altibajos y de formas concretas que pueden transformarse en el tiempo. La resiliencia al ser un proceso dinámico entre la persona y el entorno, no procede exclusivamente del entorno ni es algo exclusivamente innato. Ésta nunca es absoluta ni terminantemente estable por lo que "se está resiliente" más que "se es resiliente". ⁷

Por la actividad que realizan los estudiantes de Ciencias Médicas en Cuba es importante que desarrollen estas cualidades psicológicas incluidas en la definición de resiliencia, a punto de

partida de la función que realizan en este momento siendo siempre observado por sus tutores de resiliencia, a la vez, se nos hace necesario evaluar qué niveles de estrés predominaron. Por eso surge la pregunta de investigación ¿cómo fue el impacto psicológico provocado por la COVID-19 en los estudiantes de la UCM que estuvieron realizando pesquisa activa en San Diego de los Baños? De ahí que el objetivo del presente estudio sea describir el impacto psicológico de la COVID- 19 en los estudiantes de Ciencias Médicas.

MÉTODOS

Se realizó una investigación descriptiva transversal no experimental en el periodo de mayo a septiembre del 2020. El universo fue de 31 estudiantes de Ciencias Médicas y la muestra quedó conformada por 27 estudiantes. Los criterios de inclusión que se tuvieron en cuenta fueron los siguientes: consentimiento informado de participar, que pertenecieran a las UCM de Pinar del Río y San Cristóbal y que estuvieran realizando pesquisa activa en la zona rural de Los Palacios perteneciente al policlínico Isabel Rubio Díaz.

Se aplicaron dos instrumentos: escala de resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC) adaptada a la población cubana por *Yunier Broche Pérez* y otros. Esta es una escala que consta de 25 ítems que se responden en valores desde 0= "en absoluto" hasta 4= "siempre". El constructo se compone de cinco factores: persistencia-tenacidad-autoeficacia (ítems: 10,12, 16, 17, 23,24 y 25); control bajo presión (6, 7, 14, 15, 18, 19, 20); adaptabilidad y redes de apoyo (1, 2, 4, 5, 8); control y propósito (13, 21, 22) y espiritualidad (3, 9). Las puntuaciones de cada ítem se suman y su interpretación es que a mayor puntuación en cada dimensión, más indicadores de resiliencia muestra el individuo. El otro instrumento fue: escala para valorar el nivel de estrés. Consta de 13 ítems que se responden por sí = 1 y no = 0. El resultado final se busca en la tabla y depende de la puntuación, si tiende a ser alta significa mayor nivel de estrés.

RESULTADOS

Se estudió un total de 27 estudiantes de Ciencias Médicas, prevalecieron de ellos 20 estudiantes de medicina seguidos por 3 de enfermería, 1 de estomatología y 3 de tecnología de la salud. Con respecto a los años cursados en la especialidad de medicina se mostró que predominaron los estudiantes de los años 1ero y 3ro mientras que en los otros sólo había 2 o 3 estudiantes.

Predominó el sexo femenino con un 71,4 % de la muestra y el rango de edad de 18 a 20 con el 63 % seguido por el de 21 a 23 años (37 %). El 96,3 % eran solteros y solo un 3,7 % eran casados y predominó el asma como enfermedad.

El 44,4 % de los estudiantes mantuvo niveles normales de estrés, mientras que el 37 % presentó estrés y el 14,8 % niveles excesivos y el 3,7 % demasiado estrés. (Fig. 1)

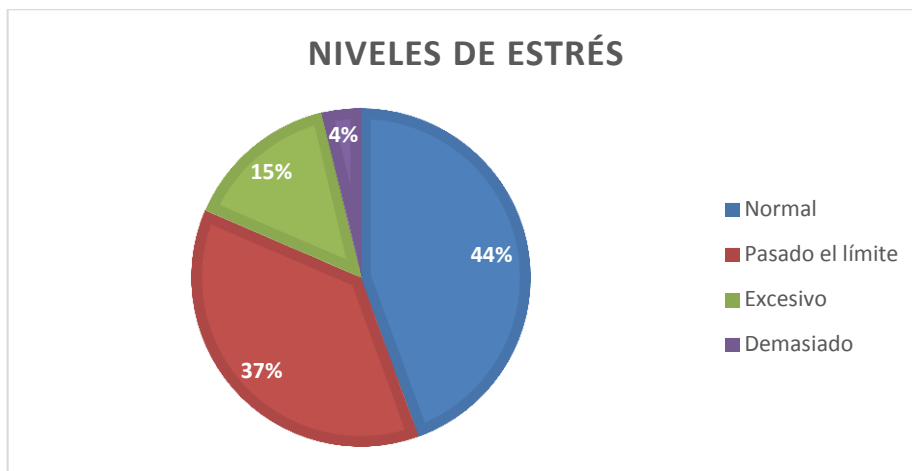


Fig. 1 - Comportamiento de los niveles de estrés en los estudiantes de Ciencias Médicas. Policlínico Isabel Rubio Díaz, Los Palacios, 2020.

Según las variables demográficas las más estresadas fueron las mujeres, los del grupo de 21 a 23 años seguido por los de 18 a 20 años, los de estados civiles casados/afectados también los solteros y los que presentaban enfermedades crónicas. (Fig.2)

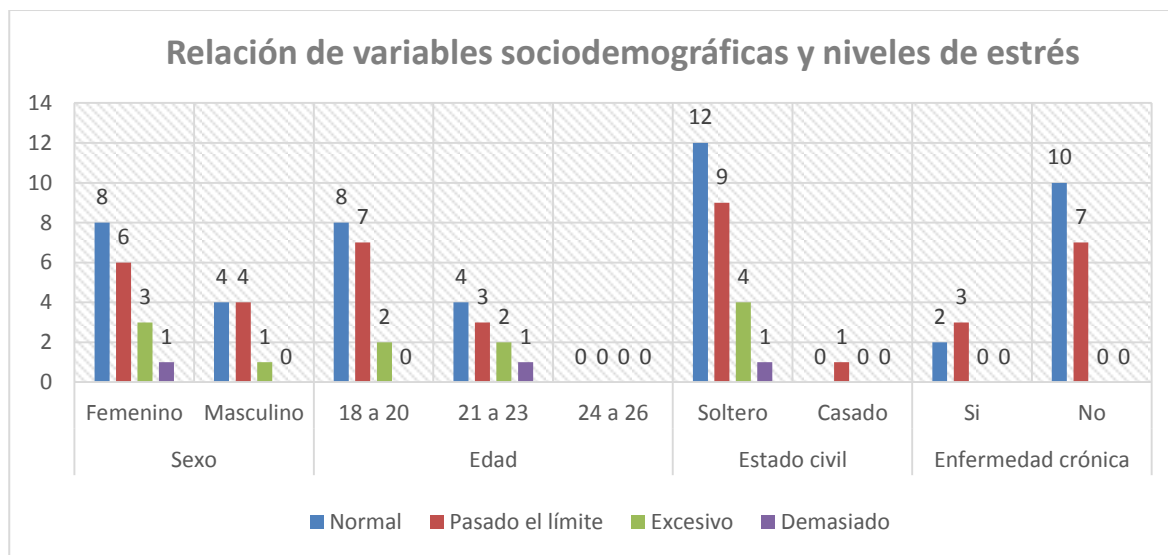


Fig. 2 - Comportamiento de las variables sociodemográficas con respecto a los niveles de estrés. Policlínico Isabel Rubio Díaz, Los Palacios, 2020.

Según las variables profesionales se vieron más estresados los estudiantes de Ciencias Médicas de la provincia de Pinar del Río, los estudiantes de medicina y enfermería, y según los años de medicina en mayor medida 1.º año, seguido de 3.º y 4.º.



Fig. 3 - Comportamiento de las variables profesionales con respecto a los niveles de estrés. Policlínico Isabel Rubio Díaz, Los Palacios, 2020.

Teniendo en cuenta la autoeficacia y tenacidad, el control bajo presión, la adaptabilidad y uso de redes de apoyo, el control y propósito y la espiritualidad se mostró que la mayoría de los estudiantes (>50 %) poseen entre puntuaciones normales y altas. Las puntuaciones más bajas de manera general fueron en control bajo presión, autoeficacia y tenacidad y espiritualidad (Fig. 4).

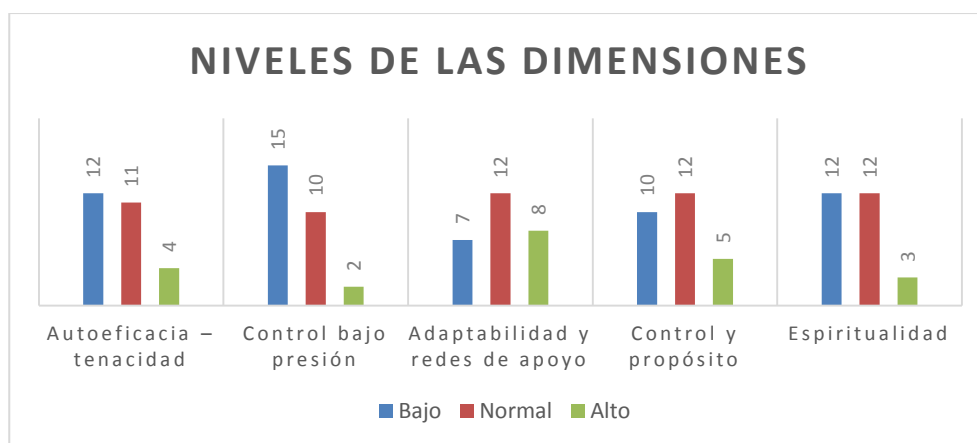


Fig. 4 - Comportamiento de las dimensiones de la resiliencia en estudiantes de las Ciencias Médicas. Policlínico Isabel Rubio Díaz. Los Palacios. 2020.

El 59 % de los estudiantes han tenido comportamiento resiliente mientras que solo un 11 % mostró bajos niveles de resiliencia (Tabla 1).

Tabla I- Comportamiento de los niveles de resiliencia en los estudiantes de Ciencias Médicas

Niveles de resiliencia	No	%
Bajo	11	41
Normal	13	48
Alta	3	11
Total	27	100

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En la figura 1 puede observarse que el 56 % de los estudiantes presentan diferentes niveles de estrés, dentro de los indicadores que más puntuaron se observan: el sentirse contrariado cuando se retrasan o lo hacen esperar, el sentirse indebidamente cansado al finalizar la jornada, el sentir desasosiego cuando no tienen algo en concreto que hacer, el sufrir dolores de cabeza, sentimiento de cansancio que no puede concretarse a pensar con claridad.

Coinciden estos resultados con un estudio realizado en Bayamo donde el 66, 49 % de las personas estuvieron en las categorías pasado el límite de estrés y excesivo estrés y solo el 33, 50 % de las personas presentaron estrés calificado como normal.⁸

En la figura 2 se observa que el sexo femenino es el más afectado, igual sucede con un estudio chino realizado en 52 730 personas durante la fase inicial de la pandemia, se descubrió que el 35% de los participantes experimentaron estrés psicológico, con niveles más altos en las mujeres.⁹

Con respecto a España, este muestra un patrón desigual con respecto al sexo: inicialmente más frecuente en los hombres, las mujeres los superaron a partir del 31 de marzo, tras 2 semanas de confinamiento, con contagios más frecuentes en las mujeres en contacto con casos de COVID-19 mientras que en cifras absolutas Corea del Sur notificó una mayor frecuencia en las mujeres.¹⁰

Sufrieron más estrés los estudiantes del rango de edad de 21 a 23 seguidos de los 18 – 20 años y quienes padecen enfermedades crónicas. Coinciden estos resultados con investigación realizada en España donde arrojan que los más jóvenes, con edades entre 18 y 39 años, son quienes presentan más ansiedad, depresión y síntomas somáticos.¹¹

En cuanto a la variable demográfica estado civil, según los datos arrojados, se observa que las parejas que se encuentran casadas pueden llegar a tener mayor estrés que aquellas que no lo están. En un tiempo de pandemia las medidas restrictivas como la cuarentena ha develado que las personas necesitan de habilidades psicológicas bien fortalecidas para afrontar adecuadamente esta situación, se necesita de flexibilidad, empatía, comprensión entre otras muchas para no terminar en conflictos de pareja que pudiera ocasionar un divorcio.

Los expertos ya habían avisado que el periodo de confinamiento sería una prueba de fuego para muchas parejas. Confinados, sin poder salir de casa, juntos las 24 horas del día y muchos de ellos con niños que atender, la cuarentena se presentaba como un reto para muchos matrimonios. La angustia, la incertidumbre y el estrés vividos completaban un escenario desfavorable y que se ha materializado estos días, con un aumento de las consultas legales para divorciarse.¹²

Como se puede observar en la figura 3 los estudiantes de Ciencias Médicas de la provincia de Pinar del Río tienen mayores niveles de estrés que los de Artemisa, a pesar que estos últimos muestran un porcentaje alto. Este comportamiento debe estar relacionado a que la mayoría son estudiantes de medicina teniendo relación esto con las carreras que se observan más afectadas por orden, donde se encuentra en primer lugar medicina, enfermería y tecnología de la salud.

Investigaciones describen que los estudiantes de medicina en su formación universitaria interiorizan las responsabilidades que la medicina implica, esto no solo se limita a la adquisición de conocimientos científicos y académicos, sino también a la adquisición de valores éticos, debido a que esta carrera se caracteriza por ser una profesión de servicio, claro ejemplo de la disposición que asumieron diversos estudiantes de medicina en el mundo a fin de combatir la COVID-19. Sin embargo, muchos de ellos estarán expuestos a contagio, además de desarrollar ansiedad, depresión, estrés postraumático y síndrome de Burnout, los cuales repercuten sobre su salud y la de su familia, por lo cual la institución sanitaria debe garantizar la seguridad y los insumos adecuados para su bienestar.⁶

En los seres humanos la respuesta fisiológica al estrés está modulada por el nivel psicológico, al estar inmersos en una sociedad cambiante desde lo económico y hasta lo familiar, somos vulnerables a padecerlo, la importancia es la frecuencia con la que se experimenta y el daño que ello va ocasionando al propio organismo. La actividad cerebral y su relación con el ambiente determinan los canales y efectos biológicos consecuentes a los estados emocionales.⁸

En este trabajo se evaluaron 5 dimensiones importantes para mantener un comportamiento resiliente: autoeficacia - tenacidad, control bajo presión, adaptabilidad y redes de apoyo, control y propósito y la espiritualidad. Se pudo observar en la figura 4 que las dimensiones que más puntúan a lo bajo fueron control bajo presión, mientras que en las dimensiones autoeficacia y tenacidad y espiritualidad los valores entre los normal alto y lo bajo se diferencian de 3 puntos.

Hay dos maneras constructivas de afrontar cualquier reto: lidiar con los problemas y lidiar con las emociones. Son igualmente importantes. En el caso del problema se deben seguir las pautas como el distanciamiento social y el aislamiento. En el tema de las emociones implica tomar medidas para reducir el estrés. Estas maneras de actuar son a las que se les llama tomar el control.¹³ El no conocer estrategias que le hagan frente a las emociones o reacciones psicológicas que puedan surgir durante este tiempo de pandemia puede provocar en los estudiantes futuros problemas psicológicos con repercusión en su estado físico y las distintas esferas de la vida.

Dichos resultados coinciden con un estudio que se realizó en la población española donde el 55% ha sentido que no eran capaces de dejar de preocuparse o de controlar la preocupación.¹⁴

Con respecto a la espiritualidad esta permite recobrar la esperanza, la ilusión y la tranquilidad en medio de la incertidumbre y el dolor. Las crisis son los espacios en que los seres humanos se cuestionan en sus propios ideales, propósitos, seguridades y confianzas. Cuando estos son cuestionados, la mayoría de veces surge la espiritualidad como fuente que permitirá tener una lectura esperanzadora de una realidad trágica para algunos. La gran diferencia de dos personas ante un mismo problema radica en la actitud o la manera como se afronta la misma realidad y allí juega un papel muy importante la espiritualidad, porque le brinda ante la desesperanza y el desasosiego una ilusión y una convicción de fortaleza y a la vez de triunfo ante lo impensable de una solución. Es muy importante desde donde se lee un acontecimiento, porque de ello dependerá el éxito o fracaso en afrontarlo.¹⁵

De manera general se aprecia en la tabla No.1 que el mayor por ciento de los estudiantes ha tenido un comportamiento resiliente. Las dimensiones adaptabilidad y redes de apoyo, control y propósito, han contribuido a que estos estudiantes no lleguen a presentar mayores niveles de estrés, mientras que solo un 11 % mostró bajos niveles de resiliencia, en los que se vieron afectadas las dimensiones control bajo presión, autoeficacia- tenacidad y espiritualidad.

CONCLUSIONES

En el tiempo de pandemia por la COVID-19 los seres humanos han tenido que crecerse frente a la variedad de circunstancias que han debido afrontar. Los estudiantes han sido un puntal indispensable para el enfrentamiento y la erradicación de la propagación de la epidemia, una vez que dieron su paso al frente para asumir la tarea de manera incondicional. No obstante, esta situación tuvo en ellos un impacto desde el punto de vista psicológico, por lo que la mayoría muestran niveles de estrés, y puntuaciones bajas en las dimensiones de resiliencia, presión bajo control y espiritualidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Molina-Raad, V. (2020). Caracterización del componente estudiantil en la pesquisa activa relacionada con la COVID-19. *Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta*, 45(3).[acceso 7/4/2020]. Disponible en: <http://revzoilomarinellosld.cu/index.php/zmv/article/view/2260>
2. Zhou W. Editor. The coronavirus prevention handbook: 101 science-based tips that could save your life. Infecciones por coronavirus. [en línea]. La Habana: INFOMED; 2020 [acceso 30/03/2020]. Disponible en: <http://mppre.gob.ve/wp-content/uploads/2020/03/Libro-de-prevencio%CC%81n-del-CORONAVIRUS-traducido-al-espan%CC%83ol.pdf-2.pdf.pdf>.

3. Astorga GL, Barrientos Calvo I. Infección por COVID-19 en población adulta mayor: recomendaciones para profesionales. *Revista Médica de Costa Rica*. (2020): Enero – Junio. Vol. 85, Núm. 629. [acceso13/9/2020]. Disponible en: <http://revistamedicacr.com/index.php/rmcr/article/view/291>
4. Grau Abalo JA, Cobián Mena AE. El control del estrés y la ansiedad ante la pandemia por COVID 19. *Mochila COVID-19*. La Habana: Infomed; 17 jun. 2020;(14). [acceso17/6/2020]. Disponible en: <https://instituciones.sld.cu/psicologiadelasalud/files/2020/05/14-Estrés.pdf>
5. Lorenzo Ruiz A. Orientaciones para el adecuado manejo de los aspectos psicológicos y sociales en emergencias y desastres. *Infomed*; 2008[acceso7/4/2020]. Disponible en: <http://www.sld.cu/sitios/desastres/temas.php?idv=9772>
6. García Renedo M, Mateu Pérez R, Flores Buils R y Gil Beltrán JM. La resiliencia y las víctimas de desastres. *Observatorio Psicosocial de Recursos en Situaciones de Desastre (OPSIDE)*. Cuadernos de crisis y emergencia.[acceso7/4/2020]. Disponible en: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/La%20resiliencia%20y%20las%20v%C3%ADctimas%20de%20desastres.pdf>.
7. Aquino Canchari CR, Ospina Meza RF. Estudiantes de medicina en tiempos de la COVID-19. *Rev Educación Médica Superior*. 2020; 34(2):e2339. [acceso7/4/2020]. Disponible en: <http://www.ems.sld/index.php/ems/article/view/2339>
8. Qiu J, Shen B, Zhao M, Wang Z, Xie B, Xu Y. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *Gen Psychiatr*. 2020; 33(2):e100213.[acceso7/4/2020]. Disponible en:doi: 10.1136/gpsych-2020-100213.
9. Ruiz Cantero MT. Las estadísticas sanitarias y la invisibilidad por sexo y de género durante la epidemia de COVID-19. *Gac Sanit*. 2020.[acceso 24/09/2020]. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.04.008>.
10. Arias Molina Y, Herrero Solano Y, Cabrera Hernández Y, Chibás GY, Mederos Y. Manifestaciones psicológicas frente a la situación epidemiológica causada por la COVID-19. *Rev habancienméd* [Internet]. 2020 [acceso 24/09/2020]; 19 (Suppl1): e3350. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000400012&lng=es. Epub 10-Jun-2020.
11. Rei J. Los divorcios del Covid-19: se duplican las consultas para las separaciones y por la pensión alimenticia. 2020 may 21. *El Español*. [acceso 24/09/2020]. Recuperado de: https://www.elespanol.com/mujer/actualidad/20200521/divorcios-covid-19-duplican-consultas-separaciones-pension-alimenticia/491452026_0.html
12. Peláez O. Contagia a cualquier edad, pero hay grupos vulnerables. 2020marz 2. *Periódico Granma*. [acceso 24/09/2020]. Recuperado de: <http://www.granma.cu/cuba->

[covid-19/2020-03-10/contagia-a-cualquier-edad-pero-hay-grupos-mas-vulnerables-10-03-2020-01-03-59](https://www.infocop.es/covid-19/2020-03-10/contagia-a-cualquier-edad-pero-hay-grupos-mas-vulnerables-10-03-2020-01-03-59)

13. Ausín B, González-Sanguino C, Castellanos MA, López-Gómez A, Saiz J, Ugidos C. Estudio del impacto psicológico derivado del covid-19 en la población española (psi-covid-19). Rev Infocop. 2020 [acceso 13/4/2020]. Disponible en: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8833
14. (Oficina de Comunicación Pública ESUFA, 2020). Fortalecimiento espiritual en tiempos del COVID-19. [acceso 24/09/2020]. Recuperado de: <https://www.fac.mil.co/fortalecimiento-espiritual-en-tiempos-del-covid-19>
15. Migala J, Rae Miller K. Como desarrollar resiliencia ante el estrés del coronavirus. t]. AARP; 2020 [acceso 20/6/2020] Disponible en: <https://www.aarp.org/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2020/develop-la-resilencia-en-tiempos-de-covid-19.html>