

Juventud cubana ante la COVID-19: Estresores y estrategias de afrontamiento

Cuban youth in the face of COVID-19: Stressors and coping strategies

Claudia María Caballero Reyes^I

Arlety García Cabezas^{II}

Jorge Enrique Torralbas Oslé^{III}

Patricia Batista Sardain^{IV}

Fany Gesto Mallo^V

Naomy López García^{VI}

Ana Laura Escalona Díaz^{VII}

Recibido: 17 de diciembre de 2020

Aceptado: 25 de noviembre de 2021

Publicado: 10 de diciembre de 2021

Cómo citar este artículo: Caballero Reyes, C.M.; García Cabezas, A.; Torralbas Oslé, J.E.; Batista Sardain, P.; Gesto Mallo, F.; López García, N.; Escalona Díaz, A.L.

^I Máster en Sociología. Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. Cuba. ORCID ID: 0000-0001-9186-8726. E-mail: claudiacaballero1990@gmail.com

^{II} Licenciada en Psicología. Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. Cuba. ORCID ID: 0000-0002-6696-7447. E-mail: arlety.garcia@psico.uh.cu

^{III} Máster en Psicología Educativa. Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. Cuba. ORCID ID: 0000-0002-8299-7363. E-mail: jtorralbas@psico.uh.cu

^{IV} Máster en Psicología Educativa. Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. Cuba. ORCID ID: 0000-0002-7498-6170. E-mail: patricia.batista@psico.uh.cu

^V Licenciada en Psicología. Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. Cuba. ORCID ID: 0000-0002-8007-1014. E-mail: fany.snt@gmail.com

^{VI} Licenciada en Psicología. Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. Cuba. ORCID ID: 0000-0002-7893-1476. E-mail: lopezgarcianona@gmail.com

^{VII} Licenciada en Psicología. Biblioteca Nacional de Cuba. Cuba. ORCID ID: 0000-0001-5279-9924. E-mail: analaescalona96@gmail.com

(2021). Juventud cubana ante la COVID-19: Estresores y estrategias de afrontamiento. *Novedades en Población*, 17 (34). <http://www.novpob.uh.cu>

Resumen

La situación epidemiológica provocada por la COVID-19 ha impactado grandemente en la dimensión subjetiva. Los jóvenes se encuentran entre los grupos más vulnerables al confinamiento y a la situación generada por la pandemia en general. Constreñimientos de la estructura social, unidos a las características sociopsicológicas de este grupo etario, condicionan los principales estresores a los que se enfrenta la juventud actualmente (CEPAL, 2020). El objetivo de este artículo es caracterizar los estresores y las estrategias de afrontamiento en jóvenes que accedieron a dos grupos del servicio de orientación psicológica Psicogrupos WhatsApp. Participaron alrededor de 500 jóvenes cubanos. Se empleó el análisis de contenido de las 94 sesiones de trabajo entre dos grupos, Psico-orienta Jóvenes I y II, pertenecientes al servicio de orientación psicológica a distancia Psicogrupos WhatsApp. Se evidencian cuatro áreas fundamentales de tensión para los jóvenes ante la situación generada por la pandemia: personal, familiar, laboral/de estudio y recreativa. Para afrontarlas, los jóvenes implementan diversas estrategias. En conclusión, se aprecia un mayor volumen de estrategias encaminadas al área de tensión relacionada directamente con la transmisión de la enfermedad; así como una preponderancia de estrategias activas orientadas a la dimensión conductual, que muestran pluralidad y creatividad en la elaboración de soluciones efectivas.

Palabras claves: estrés psicológico, estrategias de afrontamiento, juventud, infecciones por Coronavirus.

Abstract

The epidemiological situation caused by Covid-19 has greatly impacted on the subjective dimension. Young people are among the groups most vulnerable to confinement and the situation generated by the pandemic in general. Constraints of the social structure, together with the socio-psychological characteristics of this age

group, condition the main stressors that youth currently face (CEPAL, 2020). The objective is characterizing stressors and coping strategies in young people who accessed two groups from the WhatsApp Psychogroups psychological counseling service. Around 500 young Cubans participated. The content analysis of the 94 work sessions between two groups, Psycho-counseling Youth I and II, belonging to the remote psychological counseling service Psychogroups WhatsApp, was used. Four key areas of tension for young people are evident in the situation generated by the pandemic: personal, family, work / study and recreative. To cope with them, young people implement various strategies. There is a greater volume of strategies aimed at the area of tension directly related to the transmission of the disease; as well as a preponderance of active strategies oriented to the behavioral dimension, which show plurality and creativity in the elaboration of effective solutions.

Keywords: *psychological stress, coping strategies, youth, Coronavirus infections.*

Introducción

La situación epidemiológica provocada por la COVID-19 ha generado consecuencias negativas de gran significación internacional. Su expansión, iniciada a finales de 2019 en el continente asiático aumentó, y en 2020 alcanzó magnitud global. La escala, velocidad y expansión del virus, ha generado una crisis sanitaria, humana, política y económica sin precedentes. Sus efectos se aprecian en la contracción del volumen del comercio mundial; la desaceleración de la producción; la afectación de las empresas, especialmente en los sectores de la aviación, el turismo y de servicios como el comercio; el aumento del desempleo y el subempleo; la reducción de salarios; la expansión de las brechas en el acceso a la protección social y los sistemas de salud; la afectación en los procesos educativos formales derivados de la suspensión de las clases; la profundización de la crisis geopolítica; entre otros indicadores (CEPAL, 2020; Rodríguez y Odriozola, 2020).

El impacto de esta crisis se refleja con intensidad en la dimensión subjetiva. “Una epidemia de gran magnitud implica una perturbación psicosocial que puede exceder la capacidad de manejo de la población afectada” (OPS, 2020, p. 4). Se constata un

incremento de los problemas psicológicos, cuyas formas de expresión se presentan en un amplio rango que va desde reacciones normales ante una situación anormal, hasta trastornos psíquicos. Entre los efectos negativos confirmados aparecen: síntomas de estrés postraumático, ataques de pánico, confusión, ira, depresión, temor, desánimo, aflicción, ansiedad, irritabilidad, aburrimiento, angustia, falta de concentración, indecisión, hipocondría, pensamientos intrusos, cambios en los hábitos alimenticios y mala higiene del sueño (Balluerka et al., 2020; Broche et al., 2020; Brooks et al., 2020; Piña, 2020; Urzúa, Vera, Caqueo y Polanco, 2020).

Este artículo se centra en analizar los impactos subjetivos generados por la crisis en los jóvenes que accedieron a dos grupos del servicio de orientación psicológica PsicoGrupos en WhatsApp (Colectivo de autores, 2020). Para ello, se plantea como objetivos específicos: caracterizar los estresores que enfrentan ante la pandemia dichos jóvenes participantes del servicio PsicoGrupos en WhatsApp; y las estrategias de afrontamiento que estos emplean para su resolución. PsicoGrupos en WhatsApp consistió en un servicio de orientación psicológica a distancia, considerada una experiencia pionera en la telepsicología en Cuba mediante el uso de plataformas digitales. Más adelante se describe el funcionamiento de este servicio.

Los resultados revisten importancia debido a la focalización en la población joven, al análisis de las problemáticas que enfrentan y de los recursos que desarrollan para su afrontamiento, así como las implicaciones que tienen estos temas para el apoyo psicológico que se brinde, las decisiones que se tomen a nivel gubernamental y las campañas comunicativas que se implementen en el enfrentamiento a la COVID-19.

Investigaciones desarrolladas recientemente confirman que los jóvenes se encuentran entre los grupos más vulnerables al confinamiento y a la situación generada por la pandemia en general. Constreñimientos de la estructura social, unidos a las características sociopsicológicas de este grupo etario, condicionan los principales estresores a los que se enfrenta la juventud actualmente (CEPAL, 2020).

Al momento de la culminación del trabajo con los Psicogrupos, los jóvenes constituían el segundo segmento de edad más representado con la prevalencia de la enfermedad. Alrededor del 30% de los casos diagnosticados en Cuba estaban en el rango de edad entre 20 y 39 años, aunque con una baja letalidad. Lo más importante en el caso de los jóvenes, es el papel en la transmisión de la enfermedad. Diversos estudios de cadenas de contagio sugieren que los jóvenes actúan como vectores de transmisión del virus en más del 50% de los casos reportados (Corbella, 2020; Yong-Hoon, 2020).

Enlazado con lo anterior, se demuestra que el cierre de las instituciones educativas, de las cuales también participan los jóvenes, reduce el contagio en un 50% y es vital para contener la progresión de la enfermedad. Al mismo tiempo, esta medida “pone a prueba los sistemas educativos, que se enfrentan al reto de continuar la formación de millones de escolares confinados en sus domicilios” (Sanz, Sainz y Capilla, 2020, p. 6). En Cuba, la implementación de las actividades docentes televisivas (teleclases) como estrategia para paliar la situación del cierre temporal de los centros educativos, constituye una alternativa de alcance nacional. Entre los retos a sortear se encuentra el hecho de dar continuidad a un año académico que no comenzó al unísono para todo el país¹. Los directivos del MINED destacan que “de regreso a las aulas, los maestros tendrán que realizar diagnósticos personalizados a sus alumnos, hacer dosificaciones y definir los tiempos para retomar, profundizar, ejercitar, consolidar y sistematizar” (MINED, 2021, p. 14). Se conjetura que la interrupción de las actividades en centros educativos tendrá efectos significativos en el aprendizaje, especialmente de los más vulnerables. La situación de vulnerabilidad está definida, entre otros factores, por el acceso dispar a los dispositivos digitales y a Internet entre las poblaciones urbanas y rurales, entre los sexos y entre las poblaciones con y sin discapacidades.

Unido a esto, las condiciones actuales de la realidad socioeconómica en el contexto nacional, derivadas de la crisis energética y del recrudecimiento del bloqueo, incrementan las tensiones asociadas a la satisfacción de las necesidades básicas.

¹ Mientras en la mayoría de las provincias el curso había alcanzado las 10 semanas, los estudiantes de La Habana completaron cinco y en Pinar del Río, solo dos (Ministerio de Educación, 2021, p. 14).

Los jóvenes como sector etario menos consolidado desde el punto de vista económico y laboral, perciben con mayor fuerza el impacto financiero de la cuarentena. Se estima un aumento del desempleo juvenil, fenómeno que desde antes de la pandemia se mostraba con indicadores preocupantes a nivel mundial y que se recrudece con la crisis actual (Fernández, 2020). El Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS) reconoce con mayor riesgo de vulnerabilidad las personas empleadas en el sector no estatal y que han quedado sin trabajo, en particular los cuentapropistas contratados (Rodríguez y Odriozola, 2020), quienes resultan ser en su mayoría jóvenes (Pañellas, Torralbas y Caballero, 2015).

Para enfrentar las consecuencias negativas de la pandemia en Cuba, se han llevado a cabo un conjunto de estrategias a nivel nacional, sectorial y local, orientadas a la atención de personas vulnerables, el manejo de la condición de aislamiento, la adecuación del curso escolar, la orientación televisiva de contenidos docentes, entre otras alternativas. Aunque estas han permitido aliviar las sensaciones de displacer y evidencian el compromiso con el bienestar individual y colectivo, los efectos negativos de la pandemia a nivel subjetivo se hacen presente.

En la juventud se encuentra un aumento de las sensaciones de irritación o enfado y de problemas de concentración, así como mayor malestar psicológico global, en comparación con otros grupos de edades (Balluerka et al., 2020). El alto impacto que ha tenido el coronavirus desde el punto de vista subjetivo para este sector, es el resultado de las condiciones socioeconómicas, familiares y personales en que se encuentran, y la evaluación que los jóvenes hacen de ella; en otras palabras, está relacionado con el estrés psicológico.

El estrés se deriva de la relación entre la persona y el ambiente. Cuando las demandas emergentes de la situación exceden los recursos personales, se realiza una evaluación para determinar si la situación supone amenaza o daño (evaluación primaria). En caso de ser considerada como relevante, es posible afirmar que la persona se encuentra frente a factores estresores (Lazarus y Folkman, 1986).

La investigación sobre el estrés llega a la psicología a través de la medicina y la psicología de la salud. En consecuencia, se observa una tendencia a focalizar en los

aspectos intrapersonales. Sin embargo, con el avance teórico en esta área, la concepción en torno a los factores estresores se ha ampliado, comprobando que también los aspectos sociales resultan relevantes para comprender el estrés. En la actualidad se reconocen como estresores sociales diversos factores, como son los sucesos vitales (cambios agudos que requieren reajustes drásticos durante un corto período de tiempo), el ejercicio de roles (demandas persistentes que implican reajustes en el desempeño de roles durante períodos de tiempo prolongados, por ejemplo: cautividad del rol, nuevo rol), y las contrariedades cotidianas (pequeños eventos que requieren ajustes diarios y que tienen una gran influencia cuando se presentan de forma acumulativa o sistemática) (Sandín, 2003).

Los elementos mencionados se hacen presentes en la situación actual generada por la pandemia. Se aprecian cambios agudos relacionados con el riesgo de infección, las dificultades económicas y la duración de la cuarentena. También aparecen modificaciones en los roles que generan sobrecarga, especialmente en las madres con niños pequeños, que con mayor frecuencia asumen ahora a tiempo completo el ejercicio laboral junto al cuidado de los hijos. Otros ajustes, aunque de intensidad moderada, igualmente constituyen factores estresores, como los cambios en el patrón de consumo de noticias e información que deviene en infodemia (Balluerka et al., 2020; Brooks et al., 2020).

En conclusión, el acercamiento a los problemas que enfrentan los jóvenes durante la COVID-19 desde el referente de los factores estresores, resulta una decisión teórica-metodológica provechosa, que permite hacer comparaciones con otros estudios recientemente publicados donde se emplea un similar aparato categorial, al mismo tiempo que provoca la profundización en los análisis, complementando la identificación de los factores estresores con las estrategias que ponen en práctica los jóvenes para hacerles frente.

Las estrategias de afrontamiento constituyen el proceso de evaluación secundaria dentro del fenómeno del estrés, en donde la persona evalúa los recursos disponibles para lidiar con la situación, además de la posible eficacia de estos y las consecuencias de su utilización. Dichos recursos abarcan un amplio espectro de

posibilidades, entre los que se incluyen la salud y la energía física, las creencias existenciales (como la fe en algún creador del universo), las creencias generales del control que pueda tener la propia persona sobre su problema, las habilidades sociales y el apoyo social (Lazarus y Folkman, 1986).

Las estrategias pueden estar encaminadas tanto a remediar como a evitar o a disminuir las tensiones (Macías, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013). Esto significa que pueden clasificarse en función de su efectividad como activas/adaptativas o pasivas/desadaptativas. Las primeras suponen un adecuado ajuste con el medio, una aproximación resolutiva a las dificultades, mientras que las segundas mantienen el problema mediante su evitación, negación o pseudo solución (Berra, Muñoz, Vega, Silva y Gómez, 2014).

Estas también se clasifican de acuerdo al foco hacia el que se orientan, que puede ser el problema, las emociones que este genera o su valoración cognitiva (Urzúa et al., 2020). Cada una de ellas puede tener un carácter funcional y/o disfuncional, tal como se explica más arriba. Tomando como referente la alternativa adaptativa, cuando las estrategias se orientan hacia el problema, se busca confrontar la realidad, manejar las consecuencias, accionar. Cuando el centro está en la emoción, el objetivo consiste en regular los aspectos emocionales e intentar mantener el equilibrio afectivo. Cuando las estrategias se enfocan en la valoración, se indaga sobre el significado del suceso (Di-Collaredo, Aparicio y Moreno, 2007; Mikulic y Crespi, 2004).

Las estrategias de afrontamiento pueden variar de acuerdo con la situación, las características de los sujetos y demás factores externos e internos. No obstante, la literatura recoge algunas tendencias en función de determinadas condicionantes, como el grupo etario en que se ubican las personas, el contexto en que se insertan. Al explorar las estrategias que desarrollan los jóvenes para lidiar con la situación actual, los principales resultados se orientan hacia: dialogar con los amigos a través de los medios virtuales, rezar, practicar deportes dentro de la casa, tomar alguna medicación, consumir alcohol y recurrir a algún profesional de la psicología (Balluerka et al., 2020; Fernández, 2020). En sentido general se constata la

mixtura de estrategias adaptativas y desadaptativas, encaminadas tanto a las dimensiones conductual como emocional y cognitiva, con una preponderancia de la primera.

Al emplear como referentes teóricos los estresores y las estrategias de afrontamiento para analizar la situación a la que se enfrenta la juventud cubana ante la pandemia, se aporta la complementariedad entre dos categorías que, a pesar de estar estrechamente relacionadas, en las investigaciones aparecen separadas con frecuencia. También se brinda una base empírica que sustente las decisiones comunicativas y políticas respecto al papel de los jóvenes frente a la COVID-19, tomando en cuenta que el virus permanece entre la población y que, aunque en Cuba existe una tendencia al control de la enfermedad, se pronostican rebrotes u oleadas (Tribuna de La Habana, 2020).

Como respuesta a las demandas de la emergencia sanitaria se desarrolla la práctica de orientación psicológica PsicoGrupos en WhatsApp (Colectivo de autores, 2020). El presente artículo recoge el trabajo en dos de sus chats, destinados a los jóvenes, en funcionamiento desde el 26 de marzo hasta el 26 de junio de 2020, con un total de 94 sesiones. Mediante el análisis de contenido, se propone caracterizar los estresores que enfrenta la juventud cubana ante la pandemia y las estrategias de afrontamiento que emplea para su resolución.

Método

Participantes

Los participantes son los jóvenes que accedieron al servicio de Orientación Psicológica por WhatsApp denominado PsicoGrupos en WhatsApp durante la pandemia por COVID-19 en Cuba. El propósito de estos grupos fue "brindar ayuda profesional en una situación de emergencia, aprovechando todos los atravesamientos sociales, técnicos y conceptuales" (Colectivo de autores, 2020, p. 24).

Los participantes se unieron alrededor de dos chats denominados Psico-orienta Jóvenes I y Psico-orienta Jóvenes II. Ambos se concibieron como grupos abiertos,

pues los miembros podían sumarse directamente a través de los enlaces de invitación y salir cuando lo desearan (Colectivo de autores, 2020). Se trata, por tanto, de una muestra no probabilística por oportunidad, en la que en la realización de un servicio de orientación, se está realizando la lectura de estos procesos.

Ambos grupos oscilaron, de forma permanente entre 245 y 257 participantes, el máximo posible entre miembros y coordinación que admite la plataforma. Por esta razón, no es preciso reportar las características de la muestra de estudio, pues oscilaban los miembros con cierta frecuencia, ni era parte de la metodología de trabajo registrar esos datos. Sin embargo, como parte del proceso de evaluación del servicio se realizó una encuesta de retroalimentación a 90 miembros, que permite estimar la distribución sociodemográfica entre los participantes. La misma se comportó del siguiente modo:

Según el sexo: mujeres (83,3%) y hombres (16,7%); color de la piel: blanca (66,7%), mestiza (29,2%) y negra (4,2%); escolaridad: universitaria (54,2%), preuniversitaria (37,5%) y técnico medio (8,3%); lugar de residencia: La Habana (77,1%), otras provincias cubanas (15,6%), tales como Matanzas, Pinar del Río, Camagüey, Ciego de Ávila, Mayabeque; Villa Clara, Guantánamo, Granma y otros países (7,3%) (Batista et al., 2020).

Tipo de investigación

El diseño de la investigación es fenomenológico, pues se explora, describe y comprende la comunidad de experiencias narradas por los sujetos. En este tipo de estudio se pretende describir y entender los fenómenos desde el punto de vista de cada participante y desde la construcción colectiva. Se basa en el análisis de discursos de forma contextualizada (Ávarez-Gayou, 2003).

Recursos técnicos empleados

El dispositivo empleado es el registro de las sesiones grupales de orientación psicológica de este servicio para jóvenes. Ambos grupos realizaron 47 sesiones

durante tres meses de trabajo (entre el 26 de marzo y el 26 de junio de 2020), para un total de 94 sesiones de una hora a través de la plataforma de WhatsApp.

Las sesiones versaron sobre temas diversos: control de emociones tal como la ansiedad, el miedo, entre otras; percepción de riesgo; creatividad en tiempos de COVID-19; cuidado y autocuidado; manejo adecuado de redes sociales; estructuración y reestructuración de proyectos de vida; convivencia familiar, entre otras muchas. También existieron sesiones de temática libre que, sin un tema central definido desde la coordinación, se abordaban los emergentes por los miembros asistentes.

La recolección de los datos aconteció en un ambiente natural de orientación psicológica grupal a través de este servicio. Este deviene en unidad de análisis grupal, pues acoge a los jóvenes que interactúan por un período extendido de tiempo, que están ligados entre sí por la tarea de este grupo (Torralbas et al., 2020).

Procedimiento

El proceso de análisis de la información inicia con la organización de los datos y la transcripción de todas las sesiones.

La codificación se realiza en dos planos o niveles: generar unidades de significado y el segundo la emergencia de la relación entre conceptos. Se trabaja con dos categorías fundamentales que emergen a lo largo de las sesiones: estresores o problemas que enfrenta la juventud ante la pandemia y estrategias de afrontamiento a los mismos.

Se tienen en cuenta como unidades de análisis: los significados, en tanto referentes lingüísticos para definir la vida cotidiana, describirla e interpretarla; las prácticas como unidad de análisis conductual que se refiere a la descripción de una actividad desarrollada por los sujetos; las valoraciones, como aproximaciones analíticas y racionales hacia los fenómenos cotidianos; y las expresiones emocionales, como reacciones psicofisiológicas ante los estímulos que se presentan (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

El análisis de contenido se implementa mediante el software para el análisis cualitativo de datos textuales Atlas.ti.

Resultados

En los jóvenes se manifiesta el reconocimiento de situaciones estresantes que tienen lugar en su vida cotidiana, como consecuencia de los cambios que trae aparejada la pandemia. Al reconocer el estrés, se explicita el estado de tensión y la sensación de displacer. Registrar esta sensación estimula la búsqueda de sus causas y el análisis de los recursos empleados para hacerle frente. El acompañamiento a los jóvenes durante este proceso permite identificar los dos componentes esenciales del fenómeno: estresores y estrategias de afrontamiento.

Se caracteriza un conjunto de estresores que pueden agruparse en cuatro áreas generales: (1) relacionados directamente con la transmisión de la enfermedad; (2) asociados al reflejo de la situación generada por la COVID-19 en la esfera intrapersonal; (3) asociados a las relaciones interpersonales; y (4) vinculados con el sistema de actividad. Como respuesta a los mismos, se constatan esfuerzos conductuales, cognitivos y emocionales orientados a su solución o a la disminución del malestar. Las estrategias de afrontamiento que ponen en marcha, incluyen tanto variantes pasivas, que no tributan efectivamente a resolver el estrés, como estrategias activas, encaminadas a la solución positiva de la tensión.

Estresores y estrategias de afrontamiento relacionados directamente con la transmisión de la enfermedad

Los estresores asociados directamente a la transmisión de la COVID-19 son aquellos aspectos intervinientes en el peligro de enfermar. Como fundamentales se distinguen: la amenaza de contagio, los factores que aumentan el riesgo de infección y de evolución desfavorable de la enfermedad, la pobre percepción de riesgo, el incumplimiento de las medidas de prevención y la infodemia respecto al virus.

El **riesgo de contagio** es real y así lo reconocen los participantes. La información difundida por los medios de comunicación hace que los jóvenes conozcan las características fundamentales del virus, su forma de propagación y las probabilidades de contagio en función del grado de exposición.

Se examinan los **factores de riesgo** que aumentan la posibilidad de contraer el virus. Entre ellos sobresale la edad y el reconocimiento de antecedentes patológicos personales (frecuentemente enfermedades crónicas no transmisibles). También, se considera como factor de riesgo la exposición a lugares públicos (ya sea por la búsqueda de bienes que satisfacen las necesidades básicas, la asistencia a centros hospitalarios para el tratamiento de diferentes enfermedades o por desempeñar el trabajo fuera de casa).

La probabilidad de contraer la enfermedad se acrecienta cuando existe una **pobre percepción de riesgo**. La misma se percibe en la población en general, así como en miembros de la familia, incluso algunos jóvenes se reconocieron a sí mismos en esta condición en los primeros momentos de llegada la pandemia a nuestro país.

La crítica y autocrítica sobre este factor propicia una mirada analítica y reflexiva, contrapuesta a la naturalización de comportamientos inadecuados. Por esa razón, es considerado como un problema grave el **incumplimiento de las medidas preventivas** establecidas, tanto las relacionadas con la higiene personal y del hogar, como las vinculadas al mantenimiento de la distancia física.

Como último estresor relacionado directamente con el abordaje de la enfermedad se constata la **infodemia** concerniente a la COVID-19. Supone el manejo inadecuado de la información debido a la difusión de rumores y noticias falsas, la generación constante de información sin basamento científico en las redes virtuales, la sobreexposición a los medios y la reproducción de estos comportamientos con los familiares y amigos.

Se registra un amplio conjunto de estrategias de afrontamiento encaminadas a disipar los problemas relacionados con la posibilidad de contraer la enfermedad. Cuatro son estrategias pasivas y tres son activas.

Dentro de las estrategias pasivas, dos se orientan a la dimensión conductual: conductas desadaptativas y somatización; y dos a la dimensión cognitiva: evitación y pensamiento desiderativo.

Las **conductas desadaptativas** dificultan la adaptación al medio. Pueden generar malestar o dificultar el funcionamiento en el entorno. Las más abundantes son: pobre higiene del sueño; comportamientos compulsivos como el excesivo lavado de manos y la tricotilomanía; comidas en exceso y a deshora; y dificultades para la concentración. Acompañando estas conductas aparece con frecuencia la **somatización**, es decir, la expresión de fenómenos mentales en forma de síntomas físicos tales como falta de aire, taquicardia, dolor abdominal y cefalea.

La **evitación** toma forma mediante la intención explícita de no reflexionar sobre la situación, ignorar el foco de tensión. La evasión se expresa en comportamientos como excesivas horas de sueño y la ausencia de organización de rutinas.

El **pensamiento desiderativo** descansa en el deseo que la realidad fuera diferente. La distorsión del pensamiento en este caso radica en considerar que la situación tendrá una corta duración en vez de un fenómeno que tiene grandes implicaciones al menos para mediano plazo.

Dentro de las estrategias activas, dos se enfocan en la dimensión conductual: cumplir con las medidas establecidas y regular el uso de la información; y una se orienta a la dimensión cognitiva: aceptación de la responsabilidad.

Cumplir con las medidas establecidas es una estrategia encaminada a poner en práctica las orientaciones para el mantenimiento de la higiene y la distancia física, con el objetivo de disminuir las posibilidades de contagio. Esta estrategia se encuentra claramente definida, los jóvenes dominan en profundidad la variedad de acciones preventivas.

La estrategia referida a la **regulación del uso de información**, se centra en rechazar la infodemia. Para lograrlo, se propone evitar la sobreexposición; mantenerse informado mediante la consulta de fuentes oficiales; retirarse de grupos virtuales que reproducen información no confirmada; y acudir a la fuente primaria ante la presencia de rumores.

La estrategia activa cognitiva para hacer frente al problema de la posibilidad del contagio consiste en la **aceptación de la responsabilidad** que se tiene en el proceso de evitación del contagio. Para los jóvenes que forman parte del personal de salud o de servicios, se suma asumir la responsabilidad de la atención a los pacientes, los sospechosos y la población con ética y compromiso profesional.

Estresores y estrategias de afrontamiento asociados al área intrapersonal

La pandemia tiene un impacto directo en la esfera intrapersonal. Se constatan estresores asociados al empleo y organización del tiempo y a la modificación de los proyectos futuros. Es justamente en la etapa de la juventud que los proyectos tienden a estructurarse con claridad, por lo que este aspecto reviste vital importancia en dicho grupo poblacional.

El problema del **empleo y organización del tiempo**, se asocia a la desestructuración en mayor o menor medida de hábitos y rutinas a partir de los constreñimientos de la situación actual. Esto se expresa en desequilibrios sobre tareas a realizar y áreas de actuación en las que desempeñarse. Se aprecia un amplio rango de dificultades. Por una parte, el detenimiento temporal de actividades vitales de estudio o trabajo puede generar la sensación de un desmesurado tiempo libre. Por otro lado, algunos jóvenes vivencian sobrecarga; asociada a las tareas domésticas, de cuidado, trabajo o estudio y poco espacio para el tiempo libre; esta situación aparece con mayor frecuencia en mujeres jóvenes con niños pequeños. Por último, se experimentan dificultades para la recreación. Refieren inconvenientes en el aprovechamiento del tiempo libre para el esparcimiento físico y mental dentro de la casa.

Los **cambios en los proyectos futuros** son el otro estresor esencial en el área intrapersonal. Se refiere al truncamiento, detenimiento o modificación de planes y la incertidumbre asociada al futuro. Se ven afectados planes relativos al empleo, la educación, la recreación y los vínculos familiares.

Se distinguen cuatro estrategias de afrontamiento activas orientadas a la dimensión intrapersonal. Dos se enfocan en la dimensión comportamental: planificación de tareas y proyectos y búsqueda de distracciones relajantes; una dirigida a la dimensión cognitiva: replanteamiento positivo y otra orientada a la dimensión emocional: regulación emocional.

La **planificación de tareas y proyectos** permite estructurar y ajustar la rutina diaria a los cambios vivenciados. Busca un equilibrio entre las responsabilidades y el necesario tiempo de descanso. Entre los ejemplos más comunes aparecen: diferenciar horarios de trabajo, descanso, comida y sueño; complementación de actividades físicas, intelectuales y manuales; y combinación del estudio y el trabajo.

La **búsqueda de distracciones relajantes** facilita el buen uso del tiempo libre y el horario destinado al ocio y la recreación. Estimula la relajación, el encuentro consigo mismo, la reflexión y el equilibrio emocional. Es de las estrategias más fácilmente identificadas y que presenta diversidad de objetos de satisfacción.

El **replanteamiento positivo** busca crear un nuevo significado del problema, intentando extraer todo lo positivo de la situación. Los jóvenes analizan y resaltan aquellos aprendizajes beneficiosos o favorables que han descubierto de sus nuevas vivencias.

La **regulación emocional** se centra en movilizar recursos para moderar las emociones. Para ello se apoyan en el ejercicio de actividades relajantes.

Estresores y estrategias de afrontamiento vinculados a las relaciones sociales

Las relaciones sociales se ven influidas por la situación actual. Los vínculos con familiares, pareja y amigos adquieren matices diferentes debido a los cambios en las rutinas antes descritas: mayor tiempo en casa, modificaciones laborales y escolares, necesidad de acatar las medidas de prevención. En algunos casos, surgen problemáticas generadas directamente por los cambios de la vida cotidiana, otras son derivadas de conflictos no resueltos que se actualizan y recrudecen en este período.

En relación con los amigos, la afectación fundamental está dada por las dificultades para el intercambio directo y cara a cara habitual. Se sustituyen por medios alternativos, pero en muchos casos se mantiene la sensación de un ajuste solo parcial, que no satisface completamente las necesidades de interacción con coetáneos.

Respecto a los familiares surgen problemas relacionados con la falta de acuerdo sobre la implementación de las medidas de prevención contra el virus. También se intensifican las exigencias de atención a familiares que forman parte de grupos vulnerables como niños, personas mayores, embarazadas y enfermos; esta situación se recrudece al disminuir los apoyos instrumentales que pueden recibirse de otros familiares y personal de servicio que colabora con el cuidado debido a las restricciones de movimiento. En algunos casos, se ponen de manifiesto comportamientos violentos entre los miembros de la familia.

En relación con las tensiones asociadas a las relaciones interpersonales, se constatan cinco estrategias de afrontamiento activas. Tres enfocadas en la dimensión conductual: fortalecimiento de los vínculos, comunicación-concertación y reforzamiento del cuidado; y dos orientadas al área emocional: expresión emocional y apoyo social expresivo.

El **fortalecimiento de los vínculos** se define como las acciones encaminadas a consolidar, fortificar y estrechar los lazos familiares y con los amigos. A ello tributan un conjunto de actividades que colocan en el centro a la comunicación y la realización de tareas conjuntas.

Acompañando la estrategia anterior, aparece el **reforzamiento del cuidado** hacia los miembros de la familia, en especial aquellos que demandan una atención más contante y particularizada como los niños, personas mayores y enfermos. En estos casos el énfasis se coloca en atender el estado de salud y acompañar activamente en la dinámica de la vida cotidiana.

En estrecho vínculo con el cuidado, se muestra la estrategia de **expresión emocional**, consistente en canalizar el afrontamiento hacia manifestaciones

expresivas, con énfasis en exteriorizar las sensaciones, las emociones y los sentimientos hacia las personas que reciben el cuidado.

También conectado con las estrategias anteriores, se presenta el **apoyo social expresivo**, entendido como la búsqueda y el ofrecimiento de comprensión, refugio y consejo en/hacia los otros ante la situación que se vive. Como evidencia de estas acciones resaltan el intercambio con familiares y amigos. También se significa el aplauso de las 9:00 p.m. como un símbolo de apoyo colectivo, de fuerza, ánimo y empuje para continuar lidiando efectivamente con la situación.

Estresores y estrategias de afrontamiento relacionados con actividades rectoras: estudio / trabajo

A inicio de la juventud es posible que, dentro del sistema de actividad, el estudio se mantenga como actividad rectora. Para finales de la etapa este se sustituye por el trabajo. En algunos casos ambas se ejecutan al mismo tiempo. Con la COVID-19, ambas experimentan cambios, los cuales en muchas ocasiones constituyen estresores para los jóvenes.

Respecto a la **actividad de estudio**, se aprecian dificultades para realizarla de forma individual, especialmente en quienes se preparan para las pruebas de ingreso a la Educación Superior. Igualmente se reconocen condiciones estructurales con deficiencias para realizar la actividad de estudio (espacio en la casa sin agentes distractores).

Sobre el **trabajo**, se visualizan dificultades en cada una de las posibilidades en que este puede ejecutarse.

Respecto a quienes mantienen su ejercicio laboral semejante a como se efectuaba antes de la pandemia, emerge con fuerza el riesgo al contagio por el tránsito diario en áreas públicas y la interacción con mayor cantidad de personas.

Para quienes se desempeñan en el teletrabajo, los retos estriban en compaginarlo con las tareas domésticas que se acrecientan con el tiempo en casa, también con la delimitación del horario de trabajo.

Para quienes están en situación "interrumpido/a", sobresalen, por un lado, las dificultades económicas que acarrea esta condición; y por otro, la sensación de vacío al no ejecutar una de las actividades rectoras de la vida cotidiana, dadora de sentido.

Relativo a las tensiones en las principales tareas contenidas dentro del sistema de actividad, se identifican tres estrategias de afrontamiento activas encauzadas a la dimensión conductual: impulsar el aprendizaje, reconocer alternativas creativas en el ejercicio laboral y realizar las tareas domésticas.

El **impulso del aprendizaje** implica un ajuste y reorganización de la actividad de estudio en función de las condiciones actuales de autorregulación de las tareas y autogestión de los tiempos. Se identifican diferentes objetivos académicos en función del nivel de escolaridad.

En cuanto a reconocer **alternativas creativas en el ejercicio laboral**, se colocan todas aquellas experiencias que permiten realizar el trabajo efectivamente en las condiciones y posibilidades actuales. Incluye estrategias para realizar el trabajo a distancia y la búsqueda de opciones laborales para los trabajadores interrumpidos.

Por último, dentro de este rubro se reconocen las estrategias orientadas al **trabajo doméstico**. Aunque muchas veces invisibilizadas, las labores de atención y mantenimiento de la familia y el hogar son una forma productiva que garantiza la supervivencia y el desarrollo social, y así lo constatan los jóvenes.

Otras estrategias de afrontamiento más abarcadoras

Ante las cuatro áreas que agrupan los estresores, se constatan estrategias orientadas a la solución específica de cada una. Además, se reconocen tres estrategias de carácter más general que se manifiestan en todos los rubros. Estas son: los estados emocionales negativos, el apoyo instrumental y el análisis y reflexión. La primera, enfocada hacia la dimensión emocional, resulta una estrategia pasiva; los dos restantes, orientadas a las dimensiones conductual y cognitiva, constituyen estrategias activas.

Los **estados emocionales negativos**, se entienden como estrategia en tanto buscan la canalización y expresión de sensaciones de displacer que son generadas por los factores estresores vivenciados. Con ellos se da cuenta de la afectación, se hace evidente el desequilibrio de una situación que excede los recursos para hacerle frente. Supone enfrentar las diversas tensiones mediante el desborde de emociones como el temor, la ansiedad, la tristeza, el enojo, entre otros.

El **apoyo instrumental** consiste en solicitar y ofrecer ayuda material. Se refiere específicamente al soporte de recursos materiales (alimentos, productos de aseo, dinero, medicamentos) canjeado con familiares y amigos. En este rubro también se contempla el intercambio dedicado a orientaciones efectivas para afrontar la situación actual. En este sentido, la participación en el Grupo de Orientación Psicológica a Jóvenes mediante la plataforma de WhatsApp es una forma de acceso al apoyo instrumental reconocida por los jóvenes.

El **análisis y la reflexión** es la estrategia de afrontamiento cognitiva que permite una aproximación analítica y racional de los problemas. Se pone de manifiesto durante el recorrido por todas las tensiones descritas. Facilita el examen profundo, la toma de conciencia y la introspección y se complementa con el resto de las estrategias activas descritas.

Discusión

Los resultados muestran cuatro áreas fundamentales de tensión para los jóvenes ante la situación generada por la pandemia: personal, familiar, laboral, de estudio y recreativa. Para afrontarlas, los jóvenes implementan diversas estrategias. Algunas, por su grado de generalización, pudieran considerarse como formas estables y habituales de aproximación ante las tensiones de la vida cotidiana. Los jóvenes también desarrollan estrategias específicas para cada una de las áreas de tensión. Se aprecia un mayor volumen de estrategias encaminadas al área de tensión relacionada directamente con la transmisión de la enfermedad, en tanto este constituye un evento vital de gran significación que condiciona en gran medida el resto de los estresores. Solo en esta área se constata la combinación de estrategias

activas y pasivas; en el resto se aprecian únicamente estrategias específicas activas. En general, existe una preponderancia de estrategias activas orientadas a la dimensión conductual, que muestran pluralidad y creatividad en la elaboración de soluciones efectivas.

Estos resultados sirven como punto de partida para analizar la etapa de la juventud en su vínculo con la situación generada por la COVID-19. Su interpretación permite identificar cómo las particularidades de este período etario impactan el afrontamiento a la realidad que se vive.

Al ser la juventud una etapa en la que se consolidan los proyectos futuros, estos tienen trascendencia en la elaboración que se hace de la situación actual. Su papel rector en la realidad de los sujetos explica los esfuerzos orientados a adaptar las metas, las acciones y los tiempos planificados. La diversidad de contenidos en los proyectos también muestra las áreas vitales de desempeño de los jóvenes, en las que ocupan un lugar fundamental: la familia, las actividades laborales y de estudio, las amistades y la recreación. Se hace evidente el importante papel de la juventud como valioso aportador a la producción y reproducción de la vida social.

Una lectura más detenida permite visualizar matices en función del momento en que se encuentran los sujetos dentro de este grupo etario. Las diferencias entre quienes están iniciando la etapa y quienes se encuentran a finales de la misma se presentan con mayor claridad en los intereses y las estrategias de afrontamiento empleadas. Los que se hallan al principio del período expresan con mayor intensidad el problema de la recreación, la socialización con los coetáneos y la autogestión de la actividad de estudio. Esto no significa que el resto de las personas no se enfrente a estos obstáculos, sino que encuentran con mayor facilidad los recursos para vencerlos. Las claves para comprender este fenómeno residen en la mayor cercanía con el período anterior, la adolescencia, en que las experiencias de interacción con los pares ocupan una parte esencial del tiempo y la forma del estudio se encuentra más organizada y definida externamente por los profesores.

En cambio, para quienes se encuentran a finales de la etapa, se hace más saliente la tensión asociada al papel de cuidador. La literatura recoge una mayor cantidad

de experiencias de este rol en la adultez media, considerada como generación sándwich, que cuida tanto de su familia de origen (fundamentalmente padres) como de la creada (hijos). Sin embargo, desde la juventud esta realidad se hace presente. Se constata la situación de jóvenes que cuidan de sus hijos pequeños y cooperan en el cuidado de sus abuelos, también se identifican casos en que ellos son los cuidadores fundamentales. Asimismo, se manifiestan las dificultades para ejercer el rol de cuidado por los constreñimientos materiales y sociales que se recrudecen con la situación actual, en particular, las dificultades para el apoyo instrumental. Este consistente en el acceso sistemático y efectivo a recursos materiales de cuidado tales como los medicamentos; la posibilidad de contar con personal sanitario de asistencia, por ejemplo, enfermeras/os que brindan el servicio a domicilio; y la adaptación de las formas laborales ante las exigencias del cuidado. El reconocimiento de esta realidad debe contribuir a fomentar acciones de orientación y acompañamiento a la juventud que ocupa este papel.

Por lo debatido hasta ahora, se hace evidente la importancia concedida a los vínculos fuertes que enlazan a los jóvenes con familia y amigos, hacia ellos y con ellos se encaminan las principales estrategias establecidas. Quedan relegadas a un plano moderado de actuación aquellas iniciativas que beneficien a un sector social más amplio y menos personalizado, con el que se establecen vínculos más débiles en el entramado social. Las actividades de responsabilidad social que tributan al bienestar de actores poco conocidos de antemano no son abundantes. Se identifican algunas experiencias particulares, pero no llegan a constituirse un dinamizador constante y vital del comportamiento. La importancia de la acción prosocial en un amplio espectro resulta vital para el fortalecimiento de una ciudadanía que valore y tribute efectivamente al bienestar colectivo. En consecuencia, resulta un rubro esencial de trabajo para quienes conciben, implementan y ejecutan políticas, proyectos e iniciativas de desarrollo, es decir, para todos, como corresponsables y participantes de los fenómenos de la vida social.

Otra arista relevante en los resultados encontrados es la consistencia con estudios de diferentes países que se han enfocado en el impacto subjetivo de la pandemia en la población general y en los jóvenes en particular. Sobresale la semejanza respecto a los estados emocionales negativos como respuesta a la situación (Brooks et al., 2020). Estas reacciones se tornan esperables ante un evento de tal magnitud. La duración e intensidad de su manifestación dependerá en gran medida de los recursos personales y del entorno con que se cuenten para lidiar efectivamente con las tensiones específicas que se presenten. Una forma común de contrarrestarla en varias regiones del mundo radica en el simbólico aplauso colectivo a quienes dedican sus esfuerzos a luchar contra la pandemia. Inicialmente destinada a los médicos, su dedicatoria se ha ido extendiendo al personal de salud, de los servicios y a la comunidad. Su simbolismo como apoyo expresivo, reforzamiento, integración ante las dificultades y acompañamiento resulta un catalizador efectivo de emociones y ansiedades.

Los resultados encontrados dan cuenta que, si bien la juventud no se concibe como población de riesgo debido a la baja letalidad que presenta ante el virus, sí debe ser considerada como población vulnerable, debido a las condiciones socio-estructurales en que se desarrollan. Los problemas a los que se enfrenta este sector durante la pandemia y las estrategias que lleva a cabo para hacerles frente, dan cuenta del relevante papel desempeñado y de la importancia de su reconocimiento y legitimación. Con lo anterior, se recomienda tomar en cuenta la complejidad de los hallazgos en las campañas comunicativas y en la elaboración de las medidas que demanden el tratamiento de la situación sanitaria en cada etapa. La valoración de las potencialidades que muestra este grupo etario para hacer frente a las tensiones que viven, así como de las necesidades de protección, apoyo y acompañamiento durante esta etapa, resultan vitales para el avance exitoso y colectivo en el enfrentamiento a la pandemia.

Referencias bibliográficas

- ÁVAREZ-GAYOU, J. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa*. Paidós Educador.
- BALLUERKA, N.; GÓMEZ, J.; HIDALGO, M.; GOROSTIAGA, A.; ESPADA, J.; PADILLA, J.; SANTED, M. (2020). *Las consecuencias psicológicas de la Covid-19 y el confinamiento*. Universidad del País Vasco.
- BATISTA, P.; LÓPEZ, N.; TORRALBAS, J.; GESTO, F.; CABALLERO, C.; GARCÍA, A.; ESCALONA, A. (2020). *Grupos Psico-Orienta Jóvenes I y II*. Informe de resultados de la evaluación del servicio de Orientación Psicológica a distancia por WhatsApp.
- BERRA, E.; MUÑOZ, S.; VEGA, C.; SILVA, A.; GÓMEZ, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1), pp. 37-57.
- BROCHE, Y.; FERNÁNDEZ, Z.; JIMÉNEZ, E.; FERNÁNDEZ, E.; RODRÍGUEZ, B. (2020). Gender and fear of Covid-19 in a Cuban population sample. *International Journal of Mental Health and Addiction*. [Aprobado para publicación]
- BROOKS, S.; WEBSTER, R.; SMITH, L.; WOODLAND, L.; WESSELY, S.; GREENBERG, N.; RUBIN, G. (2020). *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*. *Lancet*, 395, pp. 912-920.
- COLECTIVO DE AUTORES. (2020). Orientación Psicológica en grupos de WhatsApp. *Integración Académica en Psicología*, 8(23), pp. 22-44.
- COMISIÓN ECONÓMICA PARA AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE CEPAL. (2020). *América Latina y el Caribe ante la pandemia del COVID-19. Efectos económicos y sociales*. Informe Especial No.1 COVID-19 Naciones Unidas.
- CORBELLA, J. (2020). Personas jóvenes sin síntomas inician gran parte de los brotes de Covid-19. *La Vanguardia*, 16 junio de 2020.
- DI-COLLOREDO, C.; APARICIO, D.; MORENO, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1(2), pp. 125-156.
- FERNÁNDEZ, P. (01 de Julio de 2020). *Los jóvenes son los principales afectados por el confinamiento, según el estudio psicológico en el que participa la UMA*. Universidad de Málaga. Disponible en: www.uma.es/sala-de-

- [prensa/noticias/los-jovenes-son-los-principales-afectados-por-el-confinamiento-segun-el-estudio-psicologico-en-el-que-participa-la-uma](#)
- HERNÁNDEZ, R.; FERNÁNDEZ, C.; BAPTISTA, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill.
- LAZARUS, R.; FOLKMAN, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos. Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas*. Martínez Roca.
- MACÍAS, M.; MADARIAGA, C.; VALLE, M.; ZAMBRANO, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), pp. 123-145.
- MIKULIC, I.; CRESPI, M. (2004). Contexto carcelario: un estudio de los estresores y las respuestas de afrontamiento en detenidos primarios y reincidentes. *Anuario de Investigaciones*, XII, pp. 211-218.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN (MINED) (2021). *Retos de la educación cubana en tiempos de pandemia*. Disponible en: www.mined.gob.cu/retos-de-la-educacion-cubana-en-tiempos-de-pandemia
- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA (MINSAP). (2020). *Parte de cierre del día 9 de julio a las 12 de la noche*. Disponible en: <https://salud.msp.gob.cu>
- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (OPS). (2020). *Protección de la salud mental en situaciones de epidemias*.
- PAÑELLAS, D.; TORRALBAS, J.; CABALLERO, C. (2015). Timbiriches y otros negocios: Cuentapropismo e inequidades sociales en la capital cubana. En M. Zabala, D. Echevarría, M. Muñoz; G. Fundora. *Retos para equidad social en el proceso de actualización del modelo económico cubano* (pp. 215-242). Editorial de Ciencias Sociales.
- PIÑA, L. (2020). El Covid-19: Impacto psicológico en los seres humanos. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y vida*, 4(7), pp. 188-199.
- RODRÍGUEZ, J.; ODRIOZOLA, S. (2020). *Impactos económicos y sociales de la Covid-19 en Cuba: Opciones de políticas*. Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo.

- SANDÍN, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3(1), pp. 141-157.
- SANZ, I.; SAINZ, J.; CAPILLA, A. (2020). *Efectos de la crisis del coronavirus en la educación*. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI).
- TORRALBAS, J.; ESCALONA, A.; DÍAZ, C.; GESTO, F.; BATISTA, P.; LÓPEZ, N.; GARCÍA, A. (2020). Identidad nacional y percepción de riesgo ante la Covid-19 en jóvenes cubanos. *Revista Cubana de Psicología*. [Aprobado para publicación]
- TRIBUNA DE LA HABANA. (2020). *Estiman para noviembre ocurrencia del primer rebrote de Covid-19 en Cuba*. Tribuna de La Habana. Disponible en: www.tribuna.cu [Consulta: 10 julio 2020].
- URZÚA, A.; VERA, P.; CAQUEO, A.; POLANCO, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *Terapia Psicológica*, 38(1), pp. 103-118.
- YONG-HOON, L.C. (2020). Clinical Course of Asymptomatic and Mildly Symptomatic Patients With Coronavirus Disease Admitted to Community Treatment Centers, South Korea. *Emerging infectious diseases*, 26(10).