



Esta obra está publicada bajo la licencia
[CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

ARTÍCULO DE REVISIÓN

Efectos psicológicos en la pandemia del COVID 19

Psychological effects in the COVID 19 pandemic

Sandra Mónica Olano Bracamonte^{1,*} 

¹ Universidad César Vallejo, Av. Larco N° 1770, Trujillo, La Libertad, Perú.

*Autor correspondiente: sandraolanob@gmail.com (S. Olano).

Fecha de recepción: 28 10 2021. Fecha de aceptación: 20 12 2021.

RESUMEN

El artículo tiene como objetivo mostrar los principales impactos psicológicos que ha dejado la pandemia del COVID 19 en el mundo. Se recalca la importancia de la psicología durante esta coyuntura sanitaria de dimensión global y hace notoria que aspectos fueron consecuentes como resultado de las medidas adoptadas por los gobiernos del mundo en su afán de detener su avance. Se hace una descripción de los principales sectores o medios de la vida social que tuvieron incidencia en el desarrollo de la emergencia. Aspectos como la dimensión de la pandemia y la psicología, la salud mental, los efectos del confinamiento, los cambios vistos en el campo de la educación y hasta casos de bullying y cyberbullying. Todo esto como consecuencia de que se tuviera que adoptar nuevos modos de vida y que conllevaron a determinar una nueva normalidad, esperando que tal vez en algún momento se vuelva a la situación pre-pandemia, pero que quizás deje algunos hábitos implantados para siempre.

Palabras clave: efecto psicológico; pandemia; COVID 19; estilo de vida; salud mental.

ABSTRACT

The article aims to show the main psychological impacts that the COVID 19 pandemic has left in the world. The importance of psychology is emphasized during this global health situation and it is clear that aspects were consequential as a result of the measures adopted by the governments of the world in their eagerness to stop its advance. A description is made of the main sectors or means of social life that had an impact on the development of the emergency. Aspects such as the dimension of the pandemic and psychology, mental health, the effects of confinement, the changes seen in the field of education and even cases of bullying and cyberbullying. All this as a consequence of having to adopt new ways of life and that led to the determination of a new normality, hoping that perhaps at some point the pre-pandemic situation will return, but that perhaps it will leave some habits implanted forever.

Keywords: psychological effect; pandemic; COVID 19; Lifestyle; mental health.

INTRODUCCIÓN

En el 2020 el mundo comenzó a vivir una dura experiencia que tuvo que enfrentar de manera muy consciente ante la aparición de un virus que inició en Wuham (China) y se fue propagando progresivamente por el planeta. Se cree que desde el punto de vista sanitario es una de las pandemias más fuertes después de la epidemia de la gripe española de 1918 y como consecuencia una crisis económica global, la más dura después de la Gran Depresión de 1929.

La emergencia sanitaria suscitada hasta ahora va dejando un sinnúmero de contagios y muertes que han determinado

que el mundo viva bajo la amenaza de una mayor desolación que pudiera haberse visto en tiempos recientes. Los gobiernos del mundo dictaban medidas urgentes tratando de encontrar las vías que logren frenar de alguna forma la fatalidad en la que ya se encontraba y que se extendía a otras actividades de la vida social humana. Pero, si bien es cierto que todo empezó en el sector de salubridad, las consecuencias se han visto reflejadas en todos los rubros de las actividades del hombre. El mundo trata de encontrar fórmulas que permitan seguir haciendo la vida a la que estaban acostumbrados, pero dependían de ahora

de un virus invisible que conllevaría a que el mundo se vea obligado a cambiar en su manera de obrar a diario. Las típicas actividades del hombre dependían ahora de nuevos modos o estilos de vida que de forma obligada tuvieron que asimilarse por el bien de la humanidad. La salud pasaría a ser el factor de enorme peso en el mundo, pues eso dependía la vida de la humanidad y los individuos debían acatar las disposiciones dadas. Las medidas de confinamiento por las cuarentenas establecidas, así como distanciamiento social, lavado de mano u otras acciones comúnmente hechas a diario tendrían efectos en la nueva normalidad de actividades del hombre. Es así que el factor psicológico se convertiría en elemento esencial y consecuente al nuevo modo de vida. Repercusiones en el aprendizaje, trabajo, actividad físicas transformarían el actuar del nuevo hombre del 2020 en adelante y aunque todavía se sigue enfrentando al flagelo, el mundo está a la espera que los individuos logren ser inmunizados en su totalidad para tratar de volver a la vida de antes y quizás quedarse ya con esta nueva normalidad.

EL EMPLEO NECESARIO DE LA PSICOLOGÍA EN SITUACIÓN DE EMERGENCIA

El empleo de la psicología en situaciones cruciales como la crisis sanitaria del COVID 19 es de vital importancia para beneficiar la salud y el bienestar humano. En diferentes naciones se ha hecho necesario usar la psicología para dar identificación a aspectos medulares de la conducta humana durante la emergencia de salud y obtener un trabajo con mayor profundidad. Así, se hace necesaria el entendimiento psicológico de la pandemia, los modos de actuación profesional que refuerzan el bienestar humano y la preparación psicológica para la readaptación y el regreso a la rutina (Lorenzo, Díaz y Zaldívar, 2020). Una extensa dimensión del mal se puede evitar dando cambio a las conductas de los individuos, que la psicología ayuda a dar explicación, dar prevención y participar para la solución. La psicología dispone de evidencia científica necesaria que explica todos estos portentos, evidencia que ser resaltada por los mismos actores de las materias a puesta de otras unidades del conocimiento y más aún para los tomadores de decisiones (Rueda, Otero y Gómez, 2020).

La pandemia vivida hoy en día ha conseguido resaltar la manera más cruda que la salud no exclusiva en forma biológica y que los modos socio culturales las conductas pueden ser notorias. Un cambio de una conducta hoy salva vidas y

la psicología es la ciencia de la conducta dedicada a este elemento. Toda aplicación psicológica tiene su apoyo y logra ser desarrollado sobre el conocimiento de los procesos fundamentales de psicología. Así, el conocimiento desde lo más esencial a lo de mayor aplicación debe ser tomado en cuenta por los líderes del mundo y por los propios agentes como reto al colocarlo a disposición de la comunidad y otras ciencias que enfrenten la pandemia (Vera, 2020).

La imposibilidad de los individuos para realizar sus actividades diarias ha repercutido de manera directa sobre sus estilos de vida (Balanzá-Martínez, Atienza-Carbonell, Kapczinski, Boni, 2020; Zhang, Wang, Rauch, Wei, 2020; Zhang, Ma, 2020). Es relevante conocer sobre los cambios que se han ocasionado en los estilos de vida, en especial en la población juvenil universitaria, que aparte de la necesidad de adaptarse a este confinamiento deben ajustarse a un modo de enseñanza a distancia, frente a una pantalla cambiando mucho más la forma en cómo llevan a cabo sus actividades (Vera et al., 2020). Es necesaria hacer más accesible a la población la atención psicológica especializada, generalizando la presencia de psicólogos de atención primaria y que se prioricen las intervenciones preventivas y grupales para incrementar su eficiencia (Chacón, Fernández y Paz, 2020).

En este sentido, se puede apreciar que aún en situación de pandemia, la psicología está presente de alguna manera en el actuar de los individuos debido a la influencia que recibe del mismo hecho y que desemboca en la manera de actuar y pensar de los individuos. La psicología como ciencia aportará los elementos suficientes para poder interpretar de la mejor manera los efectos que produce un hecho tan fuerte en la vida del hombre como lo es la pandemia al tener que vivir un momento de cambio en las vidas de todos. La seguridad psicológica garantiza la integridad, estabilidad y equilibrio psíquico, es decir la resiliencia del personal que se encarga de la atención a pacientes afectados por la enfermedad para el manejo de las propias vulnerabilidades en el campo de salud mental durante la emergencia sanitaria y la de los equipos de trabajo (Gutiérrez et al., 2020). Así, la psicología y la psicoterapia positiva asumieron como propósito primordial fomentar la salud mental mediante el desarrollo de fuerzas y virtudes en los pacientes, como una manera de coadyuvarlos a dar frente a circunstancias problemáticas, reducir su sufrimiento y desarrollar una vida más satisfactoria y con más sentido (Zanon, 2020).

La pandemia amenaza diferentes esferas de nuestra vida de una forma que no es fácil de predecir ni controlar hasta hoy, lo que genera miedo e incertidumbre condiciones que permiten y aceleran conductas evitativas como maneras activas de regulación del miedo (Quezada, 2020).

Además, la psicología organizacional positiva da la posibilidad de dar aplicación a estrategias que afectan de forma efectiva la organización, el desarrollo productivo, la salud integral y el bienestar psicológico de todos los integrantes de la institución, en reunión con una gama de acciones que impulsen el sostenimiento de la empresa mediante la potenciación de actitudes positivas, la motivación, las comunicaciones efectivas y permanentes, aun en las condiciones adversas que supone hoy en día la pandemia (Briones, 2020).

LA DIMENSIÓN DE LA PANDEMIA

Es sabido que a pandemia obligó a varias naciones del mundo a recurrir a medidas extremas para detener el contagio. Entre estas están la cuarentena, distanciamiento social y aislamiento social; la primera es entendida como medida necesaria y relevante dentro de las políticas públicas que tal vez vayan en contra de los derechos y beneficios individuales de las sociedades como puede ser el caso de restricción de libre tránsito; la segunda referida cuando los individuos minimizan el contacto y la exposición sin ser absoluta y; la tercera si es de esta forma, se restringen el traslado de personas afectadas con el fin de frenar la propagación del mal. Así, cuando se entra en cuarentena, los individuos están sujetos al distanciamiento social, pero los individuos enfermos tienen que permanecer en aislamiento, pues estos son susceptibles a complicaciones neuropsiquiátricas. En esta forma es notoria la disminución del contacto físico, más aun para los aislados que están limitados a un lugar reducido, donde su actuar es limitado, así como cuidado de los equipos para evitar el contagio. En este sentido se podría exacerbar más la dimensión de la enfermedad y las complicaciones neuropsiquiátricas que se puedan dar, que lleguen incluso a presentar casos de delirio, depresión, desesperanza y desesperación, entre otros (Rodríguez, Sánchez, Lora y Palacios, 2020).

En términos claros, se puede indicar que la dimensión que alcanza la actual pandemia es alarmante, pues nada de esto estaba pensado que ocurriera en el mundo hasta poco antes que se iniciara. El mundo ha visto colapsado el sistema sanitario y más aun tomando en cuenta que era un virus desconocido o nuevo: Así, las afectaciones que derivaron de esta crisis de salud

conllevaron a tomar decisiones extremas al mundo y naturalmente estas tuvieron repercusiones en la parte económica y con efectos de tipo psicológico en los individuos del orbe.

Todo sujeto atraviesa momentos adversos o difíciles a lo largo de su vida, pero la declaración de la pandemia, es tal vez una de las situaciones que más vulnerabilidad ha causado en los individuos, especialmente en la población juvenil estudiantil porque no solo se vieron obligados a estar en confinamientos, sino también a abandonar sus escuelas y por ende la interrelación con sus pares, siendo este un proceso clave para su etapa de consolidación de personalidad y sentido de pertenencia (Cunias y Medina, 2021).

La cuarentena es un medio para luchar contra la pandemia, por lo que los gobiernos priorizan controlar el virus ante una situación de deterioro mental de los ciudadanos; los efectos psicológicos pueden tratarse, pero una expansión del virus sería letal para la comunidad (Cabrera, 2020). En un estudio reciente realizado en China se comprobó, que el impacto de la cuarentena tiene mucho que ver con el trastorno que supone para la vida diaria de quien la padece (Zhu, Wu, Zhu, Hong, Yu, Chen, Chen, Jiang y Wang. (2020). Restringir el tiempo de cuarentena a lo que es científicamente razonable de forma de evitar lo menos posible los traumas que esta genera; para los individuos que ya están en cuarentena, una ampliación de esta situación, por pequeña que sea, puede exacerbar cualquier sensación de frustración o desmoralización (Piña, 2020). La cuarentena incide directamente en los vínculos: a la incertidumbre respecto de la enfermedad y las restricciones temporales a la libertad de circulación, se agrega la distancia respecto a las familias y amistades, lo que puede crear elevados montos de ansiedad o inducir estados depresivos en muchos individuos (Scholten et al., 2020).

INCREMENTO DE CASOS DE SALUD MENTAL

Durante la pandemia del COVID 19 como consecuencia de haberse instaurado como medidas urgentes como la cuarentena en varios países, se ha observado el aumento de angustias vinculadas con la salud mental, hecho que fue notorio con el incremento de casos de insomnio, ansiedad y depresión que a medida que se ampliaban las cuarentenas se intensificaban (Ornell, Schuch, Sordi y Kessler, 2020). Todo esto es vinculado por las situaciones de aislamiento social prolongado a las que han sido sometidas los individuos, pues las personas en tales condiciones son propensas a manifestar trastornos de salud mental, por privaciones y contención social, con sintomatologías

propias de un padecimiento psicológico (Santos y Dantas, 2020).

Como era de esperarse han aparecido las reacciones emocionales. Las más comunes en los individuos son la hipersensibilidad, la tristeza, ansiedad por el encierro y por las expectativas por el final de la pandemia. Además, la cólera (ante las indisciplinas sociales de incumplimiento de orientaciones de aislamiento) y bulimia (Pérez, 2020).

Un estudio realizado en China reveló que el 53,8 % valoró la incidencia psicológica del caso como moderado-grave, un 16,5 % adujo síntomas depresivos entre moderados o graves y un 8,1 % niveles de estrés entre moderados o graves. La mayoría de estudiados estuvo entre 20 y 24 horas al día en confinamiento en casa y el mayor temor era que sus familiares se enfermaran o contagiaran (Inchausti et al., 2020).

Rubin y Wessely (2020) vaticinaron, al principio de la aparición de COVID-19 en Wuhan, altos niveles de ansiedad en la población. Además, el aislamiento social determinó el cambio de la manera en que se acostumbraban a hacer las actividades académicas. La educación virtual en situación de pandemia ocasiona sentimientos de soledad e insatisfacción que conducen a la depresión (Misirlis, Zwaan y Weber., 2020).

Prieto, Aguirre, De Piérola, Luna Victoria, Merea, Lazarte, Uribe y Zegarra (2020) concluyen que es necesario y urgente abordar las consecuencias de la pandemia sobre la salud mental de los individuos dando atención a las variables sociodemográficas como el sexo, grado de educación y la edad.; así, los resultados conllevan a afirmar en una orientación práctica, el requerimiento del reconocimiento de esta problemática por lado de los responsables de salud pública, todo con el propósito de asegurar el acceso en servicios de salud mental de buena calidad. Asimismo, es sabido que muchos estudios prueban que en la etapa inicial de la pandemia aparecieron diversos síntomas como depresión, pánico, angustia, miedo y reacción al estrés (Cao Fang, Hou, Han, Xu, Dong y Zheng, 2020; Huarcaya-Victoria, 2020; Wang y Zhao, 2020, Urzúa, Vera-Villaruel, Caqueo Urizar, y Polanco-Carrasco, 2020). Además, según Vivanco, Saroli, Caycho, Carbajal y Noé (2020) se evidenció que había una relación entre la ansiedad por el COVID 19 y la salud mental en un conjunto de alumnos universitarios durante la emergencia sanitaria.

Respecto a los profesionales de la salud mental se torna necesario la sensibilización

de actitudes positivas al uso de la tecnología en los tratamientos psicológicos, mayor difusión de su eficacia y entrenamiento apropiado para el análisis de factibilidad de la incorporación en su quehacer profesional particular (De La Rosa Gómez, Moreyra y De La Rosa Montealvo, 2020). Existen varios factores que incrementan el estrés durante el confinamiento: el miedo al desabastecimiento, la sobreinformación, el temor a infectarse y la incertidumbre; se necesita limitar la información y buscar que esta sea veraz (Rodríguez, 2020). Esta situación excepcional genera una respuesta de estrés que es vivenciada por los individuos de forma particular, estrechamente relacionados a características de la personalidad, resiliencia, procesos de afrontamiento, experiencias anteriores e interpretación cognitiva del evento (Rodríguez, Fonseca, Valladares y López, 2020). El enfrentamiento a la covid 19 impone retos a los profesionales de la salud en Cuba, relacionados esencialmente con los cuidados de la salud de la población y con la prevención y control de infecciones en la comunidad y en las instituciones de salud (Guanche, 2020). Es relevante estar atentos a los indicadores de depresión y brindar asistencia terapéutica preventiva que fomente la autoestima y facilite estrategias adaptativas desde la comunidad hasta la institucional; el bienestar psicológico se puede convertir en clave esencial para la salud general de los individuos (Arias, Herrero, Cabrera, Chibás y García, 2020).

Es evidente que la crisis sanitaria no solo significó que sea una crisis que afecte la salud física, sino que los efectos también condujeron que se alcance los límites de la salud mental tanto en personas afectadas por el virus y en las que aún no fueron infectadas pero por las medidas decretadas para frenar la propagación hicieron que repercutiera en la salud mental de muchos o casi todos en cierto modo. Hay que tener en cuenta que solo el hecho de acatar las medidas de confinamiento o encierro derivó en cuadros de estrés, ansiedad, cólera, entre otros. El trabajo del sector salud por tanto, no se limitó a la salud física, sino también a la salud mental.

USO EXCESIVO DE INTERNET

Uno de los mecanismos de los individuos para poder sobrellevar el estado de angustia psicológica es el empleo del uso excesivo del internet, lo que se suele manifestarse como adicción a internet y nomofobia (miedo de la desconexión (Santana, Nascimento, Lima y Nunes, 2020; Maziero y Oliveira, 2016).

El nombre de nomofobia se deriva del vocablo "no mobile" (sin teléfono celular) y del término "fobos" (miedo) que se refiere al miedo de estar sin celular o sin conexión (King, Nardi y Cardoso, 2017). Es preciso no considerar a la nomofobia de manera aislada, dado que esta se presenta como una condición de obsesión para poder seguir conectado. La obsesión es entendida como sinónimo de pasión, sentimiento intenso que tiene la potestad de transformar conductas, pensamientos, etc. expresión de amor, odio o deseo de manera muy intensa.

A su vez, la crisis sanitaria del covid 19 (SARS COV 2), ha representado el mayor reto de salud a nivel internacional en el último siglo, pero también significó desafío para la comunidad científica, de los que no todos aún han sido saldados. La acelerada difusión del genoma del SAR COV 2 reveló las posibilidades de tecnologías ómicas, con la consecuente incidencia en la disponibilidad de ensayos diagnósticos y en el desenvolvimiento de candidatos vacunales potenciales contra el agente viral. Estos dos son bases estratégicas del control global de la emergencia sanitaria (Serrano, 2020). Se puede ver que uno de las principales consecuencias debido al confinamiento fue el empleo del internet hasta índices jamás esperados debido a que se le empleó en las diversas actividades como el estudio, el trabajo y las tareas comerciales y financieras; naturalmente, esto incidió en hábitos que afectaron la salud tanto física como mental, pero que por la situación dada era de necesidad.

La formación de equipos de salud mental de intervención en crisis, el empleo de plataformas digitales, comunicación online, entrevistas por telemedicina y el empleo de instrumentos breves de detección de problemas de salud mental, validados en la población, serán de mucha utilidad para los retos que depara la salud pública en nuestro país (Lozano, 2020).

EL CASO DE LA EDUCACIÓN EN PANDEMIA

La coyuntura pandémica ocasionó una alta incidencia en los hogares y colegios puesto que se produjo un resquebrajamiento en las costumbres y actividades cotidianas e impuso otras modalidades de desempeño, relacionarse, trabajar y estudiar considerando siempre el requerimiento de protección por sí mismo y por los demás. Para los equipos que conducen y los maestros fue reto no esperado que implicó e implica un esfuerzo individual y profesional relevante debido a que se tuvieron que cambiar las planificaciones, convenios institucionales, afianzar el manejo de las tecnologías de la información y

comunicación (TIC's) confeccionar propuestas didácticas distintas, luchar por conservar el vínculo con los estudiantes, comunicarse con ellos en horarios diferentes a los que comúnmente usaban y efectuar exámenes a distancia sin poder verlos de manera directa. Asimismo, muchos de los docentes tienen hijos en clases virtuales y que requieren de adultos que los acompañen. Así, en estas circunstancias cruciales en que la relación se ve afectada por la ausencia física, se trata de mantenerla de algún modo partiendo del entendimiento y de la coyuntura que atraviesa. Se fomenta la comunicación, habilitan espacios para el diálogo, se dan materiales para el estudio y se evalúa la continuidad para mantener la trayectoria educativa, aún con las limitaciones que haya. En el caso del reencuentro en las aulas, tendrán una rica experiencia vivida que los marcará como personas y profesionales (Franco, Pascualetto y Stella, 2020). A la vez, Lovón y Cisneros (2020) recomiendan tomar en cuenta la salud mental de los alumnos en etapa universitaria en educación a distancia, habiendo recibido el impacto de la cuarentena impuesta como respuesta ante la aparición del COVID 19, la salud mental de los estudiantes se ve afectada por una obligada virtualización de la enseñanza no esperada y menos aún planificada; así, es relevante se analice el entorno en que forman los futuros agentes de cambio de la sociedad nacional. Es evidente que durante la pandemia en el mundo muchos escolares y universitarios a fin de no verse afectadas en su proceso educativo recurrieron al empleo del internet y las formas tecnológicas llamadas TIC's para poder continuar al menos con su proceso de desarrollo educativo, lo que significó ingresar a una nueva modalidad de enseñanza a la que era muy poco usada o en ciertos casos y que estableció nuevos patrones y paradigmas psicológicos.

Para los estudiantes universitarios, la presión académica resulta natural, no obstante, las deficiencias en los modelos de educación virtual y las modificaciones en su dinámica social, generan un una notoria incidencia mental y desgaste emocional, y si bien son una generación que destaca por su apego a la tecnología y capacidad de adaptación, es normal tal reacción, como en cualquier individuo, ante un gran cambio de su estilo de vida (Alania, Llancari, Rafaele y Ortega, 2020). La educación no presencial ocasionada por el COVID 19 pone en realce sentimientos negativos e inestabilidad emocional que afecta también al rendimiento académico; la carencia de una apropiada regulación

emocional de los niños halla relacionada de forma proporcional a la de sus padres, quienes tienen emociones equivalentes y repercuten de forma negativa en sus hijos; los estudiantes han visto perjudicada su comprensión lectora en el conjunto de niveles lingüísticos que la componen (Ceballos Marón y Sevilla Vallejo, 2020). Los estudiantes han sido un punto necesario para enfrentar y erradicar la difusión de la pandemia, una vez que dieron paso al frente para asumir la labor de forma incondicional; sin embargo, esta situación tuvo en ellos una incidencia desde el lado psicológico, por lo que la mayoría muestran niveles de estrés y niveles bajos en la dimensión de resiliencia, presión bajo control y espiritualidad (Espinosa, Meza Trujillo, Díaz, Caraballo y Mesa Landín, 2021).

LA PRESENCIA DE LA PSICOLOGÍA DEL CONSUMIDOR EN LA CRISIS SANITARIA

La crisis sanitaria del COVID 19 ha generado un panorama de desolación por la cantidad de enfermos y muertes en el mundo, por lo que estudiar los comportamientos desde las conductas irracionales de los individuos después de la epidemia de la gripe española, se torna en un mecanismo relevante para frenar las tasas de contagios y hacerle frente de manera directa e indirecta en los sectores de salud y economía, como resultados de los hábitos o conductas manifestadas en los periodos de aislamiento social o de medida extrafarmacéutica que busquen detener la situación. Así, los diferentes gobiernos del mundo hacen uso de la denominada Economía del Consumidor que no es otra cosa que psicología aplicada a casos económicos mediante la aplicación de políticas públicas de valor, teniendo como base apuntar a las conductas en cuidado personal, higiene, actividad física, diversión, costumbres alimenticias, entre otros, que reciben influencia por la factor de la inercia, sobrecarga cognitiva, normas sociales, mucha confianza, mucho optimismo, aversión a las pérdidas y otros aspectos que llegan a ser factores de comportamiento en la conducta de los individuos ante la emergencia. En este sentido, los gobiernos del orbe han empleado los instrumentos de la economía del consumidor para la configuración de mensajes y hacer conveniente políticas públicas que rompan las barreras del comportamiento, analizando elementos psicológicos, cognitivos o sociales de los entes económicos que ejercen influencia en la toma de decisiones de tipo económico, dado lo difícil del asunto que se halla influenciado por la racionalidad limitada, fuerza de voluntad y egoísmo del

Homo Economicus (Llonto y Vela, 2021). Indudablemente, que en muchos casos se tuvo que recurrir al empleo de la psicología para que el consumidor pueda adaptarse a los nuevos hábitos o costumbres que el medio deparaba, así como a las directivas o disposiciones que dictaban los gobiernos para que las poblaciones puedan aceptar en buena forma los mandatos en favor de cuidar la salud y el bienestar colectivo. Los esquemas mostrados por la psicología del consumidor presentan las vías con mayor accesibilidad para que el mercado o población puedan aceptar los nuevos lineamientos de busquen hacer frente a las políticas implementadas por los gobiernos en su propósito de hacer frente a la pandemia.

EL BULLYING Y EL CIBERBULLYING

El estado de confinamiento a causa del COVID 19 hizo que la ansiedad y la depresión se incrementen y se reduzca el rendimiento académico. Pero, esto supuso un alivio temporal para quienes sufren o son víctimas de bullying, en quienes se encontró una disminución de estos estados y un incremento del rendimiento académico. No obstante, si el ambiente escolar se transforma en hostil donde el individuo recibe agresiones de manera reiterativa, con intención y con un evidente desequilibrio del poder, como sucede con el bullying, puede ser una etapa desde el punto de vista psicológico como muy traumática como la sucedida durante la pandemia para adolescentes que no sufren de bullying (Gómez, 2021). No obstante, ciertos estudios indican que muchos de los que padecen esto, podrían verse afectados por el ciberbullying, que es el acoso psicológico mediante las herramientas digitales de forma intencionada, agresiva y repetida; los estudios señalan que tener estas experiencias sea como víctima o agresor y tener un alto número de horas en internet son factores de riesgo para el cyberbullying (Marín-Cortés et al., 2019). En el tiempo que va la pandemia, muchos jóvenes han pasado mucho tiempo navegando en redes sociales (Király et al., 2020; Yahya et al., 2020) por lo que se supone que la cantidad de casos de ciberbullying puede haberse incrementado. De esta forma se puede ver que en cierta forma la pandemia puede ser un alivio para aquellos individuos que sufren bullying de manera continua, pero también el hecho que se recurra a las clases o trabajo virtual puede ser una fuente para que se produzca el ciberbullying, cambian solo entonces de forma. Así, los diversos efectos de carácter psicológico que se producen a raíz de la pandemia del COVID 19 se mencionan en la Tabla 1.

Tabla 1
Principales aspectos de efectos de COVID 19 en torno a psicología

Criterios	Puntos claves
Empleo de la psicología	La atención psicológica asegura la integridad, estabilidad y equilibrio psíquico (la resiliencia del personal encargado de asistir a pacientes afectados por el mal).
Dimensión de la pandemia	Alarmante, con medida de cuarentena de mayor magnitud para prevenir la expansión de la enfermedad
Incremento de casos de salud mental	Incremento de angustias evidenciadas con el aumento de casos de tristeza, hipersensibilidad, insomnio, ansiedad y depresión a medida que se extendían las cuarentenas.
Empleo exagerado de internet	Uso excesivo de herramientas digitales como nuevo modo de vida, pero también de atención en salud mental.
Educación durante pandemia	Fomento de la educación virtual mediante plataformas digitales; lo mismo sucedió con el trabajo remoto.
Presencia de psicología del consumidor	Aplicación de la Economía del Consumidor (psicología) a través de políticas públicas a hechos económicos.
Casos de bullying y cyberbullying	Descenso de casos de bullying (por no asistir a clases presenciales), pero incremento de casos de cyberbullying (acoso a través de plataformas digitales).

CONCLUSIONES

La aparición de la pandemia del COVID 19 marcó un antes y después de un suceso que llegó a transformar a las diferentes sociedades del mundo. Acostumbrados a un estilo de vida, de pronto el COVID 19 llevó a que el mundo se ajuste a una nueva normalidad a causa de una crisis sanitaria que trajo dolor por los contagios y muertes masivas. El mundo tuvo que ir acostumbrándose a nuevas formas de vida por el tiempo que dure la pandemia y que probablemente determinarán de algún modo cambios que quedarán. Los nuevos hábitos aprendidos en la pandemia como el confinamiento, distanciamiento social, lavado de manos que son los más comunes desde el punto de vista de higienes hasta los que tuvieron que ser adaptados para poder subsistir como el estudio y trabajo virtual o remoto, el empleo de la tecnología para realizar para actividades como las compras u operaciones financieras. Todos estos y otros más provocaron estados de ansiedad, depresión, estados de irritabilidad, consumos alimenticios excesivos, estilos de vida sedentaria, aprendizaje tecnológico, etc. De alguna u otra forma afectaron los estados de ánimo psicológicos que incidieron en la salud mental de los individuos del mundo. Los estados de desesperación por el impacto económico para sobrevivir en estas condiciones hicieron la vida más dura. El mundo hacía lo posible para poder controlar la pandemia que ya ha significado millones de vida en contagios y muertes y está a la espera que el mundo logre distribuir la mayor cantidad de vacunas al mundo para que la vida pueda volver a ser calma.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alania, R.; Llançari, R.; Ráfaele, M. y Ortega, D. (2020). Adaptación del inventario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por Covid 19. *Socialium*, 4(2).

Arias, Y.; Herrero, Y.; Cabrera, Y.; Chibás, D. y García, Y. (2020). Manifestaciones psicológicas frente a la situación epidemiológica causada por la Covid 19. *Revista habanera de Ciencias Médicas*, 19(1).

Balanzá-Martínez V, Atienza-Carbonell B, Kapczinski F, Boni RBD. (2020). Lifestyle behaviours during the COVID-19 – time to connect. *Acta Psychiatrica Scandinavica*.

Briones, I. (2020). Psicología organizacional en tiempos de la pandemia Covid 19. *Dominio de las Ciencias*, 6(3): 26-34.

Cabrera, E. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid 19. *Revista INFAD de Psicología*, 2(1).

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287(1), 1-5.

Ceballos Marón, N. y Sevilla Vallejo, S. (2020). La autorregulación emocional y la comprensión lectora en la era digital. *UCV-Hacer: Revista de Investigación y Cultura*, 9(4).

Chacón, F.; Fernández, J. y Paz, M. (2020). La psicología ante la pandemia de la Covid 19 en España: La respuesta de la organización colegial. *Clínica y Salud*, 31(2).

Cunias, M. y Medina, I. (2021). Resiliencia en estudiantes adolescentes de una institución educativa de una zona urbano-marginal durante el covid 19. *UCV-Hacer: Revista de Investigación y Cultura*, 10(1)

De La Rosa Gómez, A; Moreyra, L. y De la Rosa Montealvo, N. (2020). Intervenciones eficaces vía internet para la salud emocional en adolescentes: una propuesta ante la pandemia por Covid 19. *Hamut'ay*, 7(2).

Espinosa, Y.; Mesa Trujillo, D.; Díaz, Y.; Caraballo, L. y Mesa landín, M. (2021). Estudio del impacto psicológico de la Covid 19 en estudiantes de ciencias médicas, Los Palacios. *Revista Cubana de salud Pública*, 46(suppl 1).

Franco, J.; Pascualetto, G. y Stella, D. (2020). Vínculos transferenciales y enseñanza durante la educación en pandemia. *Entramados: educación y sociedad*, 7(8), 172-185

Gómez, M. (2021). Disminución de la ansiedad en las víctimas del bullying durante el confinamiento por el COVID-19. *RED: Revista de Educación a Distancia*, 21(65).

Guanche Garcell H. COVID-19. (2020). Un reto para los profesionales de la salud. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(2)

Gutiérrez, A.; Cruz, A.; Sánchez, A.; Pérez, G.; Criebeiro, L.; Peña, N.; Hidalgo, E.; Rodríguez, Y.; Peña, Y.; Zaldívar, E.; Báez, K. e Hidalgo, D. (2020). Protocolo de atención psicológica a distancia para el personal de salud en el trabajo directo con pacientes afectados con Covid 19. *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba*, 10(2).

Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 327-34.

Inchausti, F.; García-Poveda; N. V.; Prado-Abril, J. y Sánchez-Reales, S. (2020). La Psicología Clínica ante la pandemia COVID-19 en España. *Colegio Oficial de la Psicología de Madrid*. Disponible en: <https://journals.copmadrid.org/clysa>

- King, A., Nardi, A., Cardoso, A. (2017) Cadê meu celular? Uma análise da nomofobia no ambiente organizacional. *Administração de Empresas*, 57 (6), p. 63-635;
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B. y Demetrovics, Z. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive psychiatry*, 100, 152180.
- Lorenzo Ruiz, A.; Díaz Arcaño, K. y Zaldívar Pérez, D. (2020). La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: apuntes generales. *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba*.
- Lovón, M. y Cisneros, S. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID 19: El caso de la PUCP. *Propósitos y Representaciones: Revista de Psicología Educativa*, 8(3).
- Llonto, Y. y Vela, L. (2021). Influencia de la economía del comportamiento para combatir el covid-19. *GeoGraphos: Revista Digital para Estudiantes de Geografía y Ciencias Sociales*, 12(133), 38-46
- Lozano, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (Covid 19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista Neuro-Psiquiatría*, 83(1).
- Marín-Cortés, A., Hoyos, O. y Sierra, A. (2019). Factores de riesgo y factores protectores relacionados con el ciberbullying entre adolescentes: Una revisión sistemática [Risk factors and protective factors related to cyberbullying among adolescents: A systematic review]. *Papeles del Psicólogo*, 40(2), 109-124.
- Maziero, M. y Oliveira, L. (2016) Nomofobia: Uma Revisão Bibliográfica. *Unesc & Ciência*, 8 (1), p. 7380;
- Misirilis, N., Zwaan, M., & Weber, D. (2020). International Students' Loneliness, Depression and Stress Levels in COVID-19 Crisis: The Role of Social Media and the Host University. *arXiv*.
<https://arxiv.org/ftp/arxiv/papers/2005/2005.12806.pdf>
- Ornell, F.; Schuch, J.; Sordi, A. y Kessler, F. (2020) Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. *Revista Debates in Psychiatry*; 2-7.
- Pérez, C. (2020). Actitudes frecuentes en una población de Alamar ante la COVID 19 en tiempo real. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(5).
- Piña, L. (2020). El Covid19: Impacto psicológico en los seres humanos. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud: Salud y Vida*, 4(7).
- Prieto, D.; Aguirre, G.; De Piérola, I.; Luna Victoria, G.; Merea, L.; Lazarte, C.; Uribe, K. y Zegarra, A. (2020). Depresión y ansiedad durante el aislamiento obligatorio por el COVID-19 en Lima Metropolitana. *Liberabit*, 26(2).
- Quezada, V. (2020). Miedo y psicopatología: La amenaza que oculta el covid 19. *Cuadernos de Neuropsicología: Panamerican Journal of Neuropsychology*, 14(1): 19-23.
- Rodríguez, C. (2020). Cinco retos psicológicos de la crisis del Covid 19. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(6).
- Rodríguez, T.; Fonseca, M.; Valladares, A. y López, L. (2020). Protocolo de actuación psicológica ante la Covid 19 en centros asistenciales. Cienfuegos, Cuba. *Medisur*, 18(3).
- Rodríguez, J.; Sánchez, C.; Lora, M. y Palacios, L. (2020). La pandemia por covid19: probables consecuencias psicológicas y una nueva estrategia de salud pública basada en la medicina alternativa. *Revista Científica Epistemía*, 4(2)
- Rubin, G. J., & Wessely, S. (2020). The Psychological Effects of Quarantining a city. *BMJ*, 368, m313.
- Rueda, J.; Otero, D. y Gómez, F. (2020). Aceptación en las redes sociales de la labor psicológica en Las Tunas en la COVID-19. *Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 11(6), 52-62
- Santana, V.; Nascimento, R.; Lima, A. y Nunes, I. (2020) Alterações psicológicas durante o isolamento social na pandemia de covid19: Revisão integrativa. *REFACS*, 15, 754-762;
- Santos, C., Dantas, E. (2020). A pandemia de COVID- 19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 9 (7).
- Scholten, H.; Quezada, V.; Salas, G.; Barria, N.; Rojas, C.; Molina, R.; García, J.; Julia, M.; Marinero, A.; Zambrano, A.; Gómez, E.; Cheroni, A.; Caycho, T.; Reyes, T.; Pinochet, N.; Binde, P.; Uribe, J.; Bernal, J. y Somarriva, F. (2020). Abordaje psicológico del Covid 19: Una revisión narrativa de la experiencia latinoamericana. *Revista Interamericana de Psicología*, 54(1).
- Serrano Barrera, O. R. (2020). Análisis filogenético del receptor humano del coronavirus SARS-CoV-2 e implicaciones en la biología de la infección. *Revista Electrónica Dr. Zairo E. Marinello Vidaurreta* 45(3).
- Urzúa, A., Vera-Villarreal, P., Caqueo-Urizar, A., y Polanco-Carrasco, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *Terapia Psicológica*, 38(1), 103-118. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082020000100103>
- Vera, P. (2020). Psicología y Covid 19: Un análisis desde los procesos psicológicos básicos. *Cuadernos de Neuropsicología*, 14(1).
- Vera, V.; Torres, J.; Tello, E.; Orihuela, E. y De La Cruz, J. (2020). Validación de la escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú. *Revista de la Facultad de Medicina Humana Universidad Ricardo Palma*, 20(4).
- Vivanco, A.; Saroli, D.; Caycho, T.; Carbajal, C. y Noé, M. (2020). Ansiedad por Covid 19 y salud mental en estudiantes universitarios (2020). *Revista de Investigación de Psicología*, 23(2), 197-215.
- Wang, C., y Zhao, H. (2020). The Impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students. *Frontiers in Psychology*, 11(1168). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168>
- Yahya, A. S., Khawaja, S., y Chukwuma, J. (2020). COVID-19 and a Potential Rise in Bullying Behaviors. The primary care companion for CNS disorders, 22(3), 20com02642. <https://doi.org/10.4088/PCC.20com02642>.
- Zanon, C. (2020). COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. *Estudos em Psicologia*, 37.
- Zhang SX, Wang Y, Rauch A, Wei F. (2020). Unprecedented disruption of lives and work: Health, distress and life satisfaction of working adults in China one month into the COVID-19 outbreak. *Psychiatry Research*. 288:11-29. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112958>
- Zhang Y, Ma ZF. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Quality of Life among Local Residents in Liaoning Province, China: A CrossSectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(7):2381.
- Zhu, S., Wu, Y., Zhu, C.-Y., Hong, W.-C., Yu, Z.-X., Chen, Z.-K., Chen, Z.-L., Jiang, D.-G. y Wang, Y.-G. (2020). The immediate mental health impacts of the COVID-19 pandemic among people with or without quarantine managements. *Brain, Behavior, and Immunity*.