

**LA VIVENCIA DE UN GRUPO DE JÓVENES UNIVERSITARIOS
DURANTE LA PRIMERA ETAPA DE AISLAMIENTO POR COVID-19**

*THE EXPERIENCE OF A GROUP OF UNIVERSITY YOUNG PEOPLE DURING
THE FIRST STAGE OF ISOLATION DUE TO COVID-19*

Lourdes María Ibarra Mustelier¹

Marta Valeria Pérez León¹

¹Facultad de Psicología. Universidad de la Habana.

Recibido: 10 de marzo de 2022

Aceptado: 25 de abril de 2022

Publicado: 31 de julio de 2022

Cómo citar este artículo:

Ibarra Mustelier L.M; Pérez León M.V. (2022). La vivencia de un grupo de jóvenes universitario durante la primera etapa de aislamiento por covid-19. *Revista cubana de Psicología*, 4 (6), 142-154.
<http://www.psicocuba.uh.cu>

RESUMEN

Cuando la Organización Mundial de la Salud decreto, en marzo de 2020, que la transmisión por el nuevo coronavirus era pandémica, el aislamiento social se convirtió en la alternativa fundamental para prevenir el contagio. El objetivo de este trabajo es caracterizar la percepción de los efectos del aislamiento en un grupo de jóvenes universitarios. Se reflexiona acerca de cómo estas condiciones son vivenciadas de distinta manera por cada individuo y cada familia. Se analiza el período comprendido entre marzo y noviembre de 2020. La casa, epicentro del confinamiento, además de espacio físico, deviene espacio de los jóvenes y su familia, donde se resguarda la intimidad, se intercambian responsabilidades de la vida cotidiana y se manifiestan los afectos. Se concibe desde un enfoque cualitativo y con un alcance descriptivo. Los resultados apuntan a mostrar que la limitación de relaciones interpersonales con los familiares y amigos y de interacción con

el entorno, genera emociones negativas, ansiedad, miedo, se reconocen ganancias y pérdidas, a la par que representa una oportunidad para el reencuentro consigo mismo y con la familia. Se evidencia la significación de la formación profesional en la vida de los jóvenes. La realidad del aislamiento delimitará un antes y un después en diferentes esferas, la convivencia familiar será una de ellas. Resulta necesario ofrecer recomendaciones para vivir en la nueva normalidad impuesta por la COVID-19 y prepararnos para apoyar a los estudiantes ante situaciones complejas.

Palabras clave: vivencia; aislamiento; covid-19; jóvenes universitarios.

ABSTRACT

When the World Health Organization decreed, in March 2020, that the transmission of the new coronavirus was pandemic, social isolation became the fundamental alternative to prevent contagion. The objective of this work is to characterize the perception of the effects of isolation in a group of university students. It reflects on how these conditions are experienced differently by each individual and each family. The period between March and November 2020 is analyzed. The house, the epicenter of confinement, in addition to being a physical space, becomes a space for young people and their families, where intimacy is protected, responsibilities of daily life are exchanged and affections are manifested. It is conceived from a qualitative approach and with a descriptive scope. The results point to show that the limitation of interpersonal relationships with family and friends and of interaction with the environment, generates negative emotions, anxiety, fear, gains and losses are recognized, at the same time that it represents an opportunity for the reunion with oneself and with the family. The significance of vocational training in the lives of young people is evident. The reality of isolation will delimit a before and after in different spheres, family life will be one of them. It is necessary to offer recommendations to live in the new normality imposed by COVID-19 and prepare ourselves to support students in complex situations.

Keywords: *experiences; isolation; covid-19; university students.*

Introducción

Las situaciones de emergencia, crisis y desastre, impactan los procesos económicos y sociales. Los efectos de la pandemia COVID 19 son de distintos órdenes para la población y la sociedad en general. En la prevención y el enfrentamiento a la pandemia se recomienda el aislamiento social, como la mejor vacuna para prevenir el contagio y acortar la cadena de transmisión del nuevo coronavirus. Por eso, se hace primordial, desde las ciencias sociales en general, y desde la psicología en particular, contribuir a una mejor comprensión de los procesos subjetivos que deben considerarse ante la emergencia y que pueden estar favoreciendo o no, un mejor desempeño de las personas ante la misma. Entender la complejidad de la decisión de permanecer en la casa, confinado y “aislado socialmente”, implica valorar las ganancias y las pérdidas para las personas, y en el presente trabajo la atención se ha puesto en los jóvenes estudiantes universitarios.

La pandemia, a causa del nuevo coronavirus, fue decretada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 11 de marzo de 2020. “Profundamente preocupada por los alarmantes niveles de propagación de la enfermedad y por su gravedad, y por los niveles también alarmantes de inacción, la OMS determina en su evaluación que la COVID-19 puede caracterizarse como una pandemia” (OMS, 2020).

De forma abrupta irrumpió en la vida del planeta un fenómeno para el cual la mayoría de las personas no estaban preparadas. Esto ha implicado que, de manera repentina, paralizaran la mayoría de las actividades colectivas. ¿Cómo se ha asumido en lo personal? ¿Cuán preparado se estaba para ello?

En tiempo del nuevo coronavirus, frecuentemente, surge las personas se preguntan qué harán cuando nos hayamos librado de este virus y no vivamos el aislamiento social. Las respuestas tienden a referirse a la dimensión afectiva: abrazar a un familiar o amigo con el que, por el distanciamiento social, hace meses no se puede tener un contacto *piel con piel*. También los deseos se refieren a la necesidad de interactuar con el *otro*, en una reunión familiar o de amigos, además de compartir al aire libre y programar paseos con los seres queridos. Aunque la epidemia es la misma para todos, cada persona ha tenido una posición diferente ante la misma, en función de su situación social del desarrollo y de la manera en que ésta es vivenciada por el sujeto, con

oscilaciones que van desde el malestar y desasosiego hasta la maximización de la creatividad (Ibarra y Pérez, 2020).

En el progreso de la epidemia, hasta octubre de 2020, se han sucedido tres etapas fundamentales. La primera, pre-epidémica, supuso para las personas sorpresa, ansiedad, temor, búsqueda de información sobre el virus y toma de provisiones para un período que no se sabía aún cuanto tiempo podía durar. Esta etapa se ubica de enero a marzo de 2020. Hacia finales de este periodo, comienzan a organizarse en nuestro país grupos virtuales de orientación psicológica, a través de la plataforma *WhatsApp*. Surgieron como iniciativa de la Sección de Orientación de la Sociedad Cubana de Psicología.

La segunda etapa, llegó alrededor del mes de abril en nuestro país y estuvo relacionada con el momento de aceptación del evento y de que el proceso perduraría por un largo período de tiempo. En este sentido, se lanzó una campaña publicitaria con el objetivo de que las personas tomaran conciencia de la importancia de la responsabilidad personal y de apoyar las medidas tomadas por el gobierno y los especialistas, lo que coincidió con la fase de transmisión local del virus. Un tercer momento, en el que ya se encontraba sofocado el virus y se pasa a una fase epidémica o post-COVID-19, (Ibarra y Pérez, 2020) data alrededor del mes de agosto de 2020 hasta finales de octubre de 2020.

La percepción sobre la epidemia cambia en cada momento debido a que la vivencia depende de cómo cada persona pueda interpretar y evaluar los fenómenos que provienen del contexto. A pesar de que la juventud es un grupo específico, no se puede concebir de manera homogénea, en tanto cada joven es único en relación a su contexto histórico, su ambiente socio-cultural, su etnia, género, etc. (UNICEF, 2017).

Cuestionarse acerca de las prácticas y emociones de las personas confinadas en sus casas, nos permite el análisis y comprensión de lo vivido por los jóvenes y sus familias, así como de su estado actual para la adaptación a la vida en la *nueva normalidad* en la etapa post COVID-19 (Cervio, 2020).

Metodología

El objetivo de este estudio es caracterizar las percepciones sobre los efectos del aislamiento social, en las dimensiones de la vida en un grupo de jóvenes estudiantes universitarios.

En el diseño de la investigación se utilizó una metodología cualitativa, y de alcance descriptivo. El diseño cualitativo permite profundizar y visibilizar las vivencias de los jóvenes en condiciones de aislamiento. La propuesta tiene un alcance descriptivo del fenómeno estudiado (Hernández y Mendoza, 2018)

La muestra es no probabilística e intencional. Está compuesta por cuarenta jóvenes estudiantes universitarios: veintiséis mujeres y ocho hombres, con una edad promedio de 24 años.

Se empleó el instrumento Átomo social con el objetivo de explorar el mapeo vincular y roles de una persona. Consta de dos momentos. Primero, se realiza un esquema familiar que representa a las personas con las que ha convivido durante el periodo de confinamiento. Segundo, se solicita a los sujetos un análisis sobre la convivencia familiar en esta etapa y su repercusión en aspectos como horario de vida, estrategia de aprendizaje, conectividad, disponibilidad tecnológica y otros.

Para el procesamiento de la información, se realizó un análisis de contenido de los datos, según las categorías previamente definidas. En el proceso de categorización, se partió de una lógica inductiva, que busca en las respuestas individuales los elementos comunes, lo que posibilitó clasificarlos en categorías. Ello permitió la interpretación de los temas y eventos significativos para los participantes.

Resultados

Condiciones habitacionales y conformación de los hogares

Los jóvenes registran que conviven con un promedio de tres a cinco personas. El 35 % en familias nucleares, el 20 %, monoparentales con jefatura femenina, en familias extensas un 35 % (incluye adultos mayores), y un 10 % con su pareja y otro familiar. De estos sujetos, el 20 % vivía en una residencia estudiantil antes de la pandemia.

El ambiente físico de la vivienda podría marcar maneras diversas de convivir en aislamiento. Debe entenderse *ambiente físico* adecuado como la «disponibilidad» de espacio para que cada una de

las personas convivientes tenga su lugar de trabajo, pueda realizar ejercicio físico, actividades de ocio, etc., y tener buenas condiciones de iluminación y ventilación (Balluerka, Gómez, Hidalgo, *et al.*, 2020)

Estos datos, en correspondencia con el tamaño del hogar, y la posibilidad o no de tener espacio propio, permiten analizar características de la convivencia familiar. Las condiciones habitacionales son evaluadas en buenas condiciones y el 80 % disfruta de espacio de privacidad. Estas condiciones facilitan la comprensión de los resultados.

Percepción sobre la convivencia familiar

Los jóvenes perciben la convivencia familiar de *buen*a, *favorable* y *armoniosa*. Reconocen las posibilidades de diálogo entre los miembros de la familia y destacan el papel de las madres como sostén, mediadora de conflictos y cuidadora de los más vulnerables: niños y adultos mayores. Se observa que la mujer/madre desempeña su rol genérico, asignado desde la cultura patriarcal. Sin embargo, en las cuatro familias en las que la madre continuó trabajando durante el aislamiento, las estudiantes asumieron un rol más protagónico en los quehaceres del hogar.

Un aspecto relevante fue que, en condiciones de aislamiento, la posibilidad de expresarse, y desarrollar una escucha activa, representan un apoyo imprescindible para afrontar una situación adversa como la pandemia, y reducir los efectos negativos en la salud mental. Así lo vivencian veinticinco de los jóvenes.

Percepción de la organización de la vida cotidiana. La actividad de estudio

Los jóvenes (100 %) narran que la organización de la vida cotidiana transitó por varias etapas. En los primeros momentos, primó la incertidumbre y la poca estructuración de la vida. Con la abrupta interrupción de las clases, la mayoría (veintiocho) tenía algunas rutinas para permanecer tanto tiempo en casa. Consideran (85 %) que dedicaban muchas horas al consumo audiovisual. Con la sobreexposición a las pantallas, se produce una inversión de los horarios de sueño y comienzan a notarse los efectos negativos transcurridas varias semanas.

El reinicio de las clases en la modalidad a distancia sirvió de efecto ordenador de sus rutinas. Con la organización de la escolaridad (por vía virtual), la actividad de estudio ocupó un lugar importante en la dinámica diaria de los estudiantes. En su mayoría (87,5 %), los jóvenes admiten que fue preciso organizar el autoestudio para responder a las demandas de las asignaturas. El intercambiar con profesores y estudiantes por grupos de *WhatsApp*, la telefonía fija y el correo electrónico, les permitió transitar el confinamiento con mayor estructuración temporal. Por otra parte, establecer horarios y rutinas cercanas a su anterior cotidianidad, en medio de una situación con tantos cambios, ofrece puntos de apoyo, cierta estabilidad para adaptarse a las nuevas y prolongadas circunstancias. Esto, por supuesto, contribuye a una convivencia armónica, aunque diez encuestados reconocen que son estructuras rutinarias difíciles de sostener a largo plazo. Se ponen en evidencia, entonces, las potencialidades de los jóvenes para organizarse en función de sus intereses y necesidades, y puede notarse que es un reto, lograr la autoorganización de su tiempo.

Al describir las actividades realizadas, mencionan con mayor frecuencia (casi a diario) las redes sociales (85 %), conectar con amigos (6,9 %), escuchar música (55,1 %), tareas escolares (50,2 %), y del hogar (56 %). Estas frecuencias dependen de la posibilidad de conectividad y la disposición de datos móviles, aunque reconocen estrategias familiares para apoyarlos, como son priorizar las recargas telefónicas (treinta). Otros (cuatro) emprenden trabajos por cuenta propia (TPCP) para costearse esos gastos. Entre otras tareas menos frecuentes (más o menos semanalmente) mencionaron salir a hacer compras con el 62,5 %. Se destaca la existencia de jóvenes que, antes de la COVID-19, no realizaban esta tarea; sin embargo, en condiciones de pandemia, la asumen para proteger a los adultos mayores con quienes conviven (30 %) y por las complejas condiciones de abastecimiento y distribución de alimentos.

Los estudiantes también refieren mantenerse informados de la situación epidemiológica del país y del mundo (80 %), y reconocen que recibir esa información los ayuda a comprender la necesidad de las medidas higiénicas sanitarias y la obligatoriedad de su cumplimiento. No obstante, el 40 % señala que la infodemia los afectó negativamente en los primeros meses del aislamiento.

En resumen, es relevante que, a pesar de la situación inédita, se mantuvo el compromiso de los jóvenes universitarios con las labores académicas, se apreció un interés por su formación profesional y culminar sus estudios. El 90 % mencionan las estrategias de aprendizaje empleadas

y reconocen la gestión y organización de la facultad para lograr la continuidad de estudios. Como aspecto negativo, señalan las dificultades y lo costoso de la conectividad.

Además, la distribución de las tareas domésticas entre todos los miembros de la familia, por medio de reuniones familiares para negociar la asignación de tareas y responsabilidades, favoreció que, al malestar generado por el aislamiento no se adicionara la sobrecarga de actividades hogareñas en la madre/mujer. Durante el confinamiento, las personas pueden percibir un afrontamiento a los problemas de carácter activo y de colaboración, en aquellos casos en que los miembros de la familia distribuyan las tareas domésticas y de cuidados de los más vulnerables. En este sentido, se pone en evidencia la corresponsabilidad de la pareja en los quehaceres del hogar, así como la participación de los hijos u otros familiares

Asimismo, familias en las que las relaciones interpersonales se regulan desde valores como la igualdad, la solidaridad y el respeto, el confinamiento se vive con menos carga para los miembros del grupo familiar, particularmente, las mujeres (OMS, 2020). De esta manera, la convivencia familiar puede generar el bienestar psicológico necesario para el enfrentamiento a la pandemia y la readaptación a la nueva normalidad (Lorenzo, Diaz, Zaldívar, 2020).

Percepciones sobre el impacto en la salud

Los jóvenes reconocen el impacto del confinamiento en su salud (85 %) (OPS,2020). Fundamentalmente, se refieren a la emocional y social.

La determinación social del desarrollo personal implica la necesidad de interactuar con los otros en diferentes escenarios, y de disfrutar de momentos de intimidad y de sociabilidad. El confinamiento limita la satisfacción de esas necesidades y las personas pueden experimentar malestar, frustración, ansiedad, angustia, aburrimiento y conflictos familiares (Canals, 2020; Piñas-Ferrer, 2020). La situación de aislamiento obliga a una nueva manera de convivir, con la interacción a diario y a todas horas con las personas con quienes cohabitamos (Paz, 2020).

En este sentido, el proceso de formación profesional (psicología) influye en la identificación de efectos psicológicos tales como ansiedad, angustia, depresión, tristeza e irritabilidad. Como tendencia en estos jóvenes, las condiciones de aislamiento, la limitación de los encuentros cara a

cara con familiares y amistades (treintaidós), y la ausencia de espacios de socialización (treintaicinco) como la universidad, espacios de recreación y cultura y al aire libre, son factores generadores de malestar psicológico.

Este es un resultado a destacar porque las relaciones por medio de las redes sociales, si bien son importante en el momento actual y se le dedican muchas horas del día, no suplen totalmente la necesidad de compartir con los *otros significativos*, según manifiestan la mayoría de los jóvenes. El efecto del aislamiento en estos transitó desde la etapa de adaptación en los primeros días de incertidumbre, a la de angustia en la medida que el confinamiento se prolongaba.

Al interpretar las reacciones emocionales es preciso contextualizar a la persona. En este caso, se diferencian los estudiantes becados de los que no lo son. Los primeros no están adaptados a permanecer largo tiempo en casa; para ellas cuatro, la convivencia en familia, al principio, fue muy grata y con el transcurso de las semanas, sintieron que extrañaban la residencia estudiantil, a pesar, de esta no tener las mejores condiciones. Sencillamente ansiaban compartir con los compañeros y amigos.

El cambio de la rutina diaria de manera radical y repentina, las restricciones, suspensiones o modificaciones de actividades laborales, escolares y sociales, crean situaciones difíciles e inéditas para la mayoría de las familias (Paz, 2020). Unas (quince) logran adaptarse a esa coyuntura, y otras (dieciocho) experimentan dificultades para hacerlo. La situación actual de aislamiento social, el miedo al contagio de la enfermedad, a la pérdida de familiares y en particular de las personas mayores, así como el malestar ante la incertidumbre, pesimismo respecto al futuro y sensación de vulnerabilidad alta, pueden ser factores de riesgo para el aumento de los problemas emocionales en las personas (Rodríguez, 2020; Balluerka, Gómez, Hidalgo, *et al.*, 2020; Paz; 2020) y en especial en la población infanto-juvenil (Orgilés, 2020).

En resumen, los universitarios manifestaron haber tenido diferentes sentimientos en el transcurso del confinamiento. Los más expresados fueron: angustia y/o tristeza (treintaiuno), cansancio (veintinueve), irritabilidad (veinticinco), ansiedad (veintiocho), soledad (quince), desesperación (veintiséis), u otros sentimientos (veintidós).

El período de aislamiento genera una carga emocional de tristeza, miedo, irritabilidad, estrés y ansiedad en algunos miembros de las familias, lo cual puede impactar, no sólo en quienes los

experimentan sino también en las relaciones con las personas con quienes conviven (Paz, 2020). Esto fue expresado como preocupación de cuatro jóvenes.

Al mismo tiempo, el nuevo coronavirus ha obligado a postergar proyectos y cambiar el ritmo de nuestra vida. Para la juventud, generación que se caracteriza por la inmediatez y la rapidez, vivir el aislamiento los obligó a lentificar el ritmo de sus vidas, a reencontrarse con la familia y consigo mismos. Esta realidad, desafía a las ciencias sociales y en la etapa post COVID-19, habrá que plantearse proyectos de investigaciones, con el objetivo de indagar el impacto de la dura experiencia vivida por los jóvenes en la subjetividad individual y grupal.

Cuestionarse acerca de las prácticas y emociones de las personas confinadas en sus casas, nos permite el análisis y comprensión de lo vivido por los jóvenes y sus familias y su estado actual para la adaptación a vivir en la *nueva normalidad* en la etapa post COVID-19 (Cervio, 2020).

Ciertamente, la cuarentena impuesta por la COVID- 19 ha significado limitación de movimientos, pérdida de libertad, ansiedad y frustración en algún sentido, pero no tiene que generalizarse como una vivencia negativa en todos los casos. También ha sido tiempo de detener el ritmo acelerado de la cotidianidad de muchas familias, de estrechar vínculos afectivos, de tiempo de reflexión y análisis de las rutinas personales. Ha constituido también momento de estimular procesos de creación científica y artística, y, no menos importante, oportunidad para ver florecer la solidaridad y la empatía a nivel personal, grupal y social

Las condiciones de confinamiento pueden develar lo celestial y lo demoníaco de las personas. La capacidad de reconocerlo supone preparación para afrontar distintas vivencias, mantenerse alerta y establecer pautas que faciliten la adaptación a lo inesperado, insólito, incierto que caracterizan esas condiciones. Permanecer en aislamiento en casa, propicia el incremento de tensiones en la familia y, a su vez, puede representar una oportunidad de establecer y consolidar vínculos familiares

Cuando hagamos un balance de lo que pudimos hacer, de los aciertos y desaciertos en el enfrentamiento en esta contingencia, se evidenciarán las enormes potencialidades con la que contamos y el valor de la ayuda de todos para lograr el triunfo de la salud, la vida, la sociedad y el país.

A manera de conclusiones

Los jóvenes estudiantes universitarios estudiados perciben el efecto del aislamiento. Valoran la convivencia familiar como favorable y reconocen a la familia como refugio y apoyo imprescindible para afrontar esta situación.

Durante esta etapa se observó el carácter procesual de la organización de la vida cotidiana, la cual tránsito de poco estructurada a estructurada con el inicio de la educación a distancia. El estudio se erigió como factor regulador de la autoorganización temporal y de estabilidad emocional, aun con las dificultades y los costos de la conectividad

En la distribución de las tareas domésticas primaron las relaciones de la colaboración y de protección a las personas mayores

Se expresaron aspectos negativos en la salud emocional, con estados de ansiedad, depresión e irritabilidad. Sin embargo, también se apreció la ayuda de los recursos de la profesión para afrontarlo.

Fue un periodo en que se limitó la interrelación personal, lo cual generó un malestar psicológico algo compensado a través del uso de las redes sociales, pero no totalmente resuelto por ellos.

También se habló de la postergación de unos proyectos y la emergencia de otros, a la par, que se lentificó el ritmo de vida.

Recomendación

En lo teórico-metodológico:

- Desarrollar investigaciones con una metodología mixta y con una muestra mayor para profundizar en los resultados.
- Realizar estudios comparativos con jóvenes estudiantes de otras carreras y con jóvenes trabajadores.

En la práctica

- Socializar los resultados en los equipos de trabajo educativo de la facultad
- Desarrollar programas de acompañamiento a los estudiantes en situaciones de desastre.

- Perfeccionar la convocatoria de participación en tareas profesionales-sociales en situaciones de desastres, reconocidas como valiosas por los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Balluerka, N., Gómez J., Hidalgo D., Gorostiaga A., Espada, J., Padilla J., y Santed. M. (2020). Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento. *Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco*. Recuperado de <https://www.publico.es/sociedad/efectos-psicologicos-coronavirus-mujeres-sufren-impacto-psicologico-pandemia.html>.
- Canals, A. (2020). Efectos psicológicos del coronavirus. Recuperado de <https://www.noticiasensalud.com/sin-categoria/2020/04/29/efectos-psicologicos->
- Cervio, A. (2020, de mayo). En cuarentena, en casa. Prácticas y emociones durante el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio por COVID-19 en hogares urbanos de Argentina. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/341685784_Informe_En_cuarentena_en_casa_Prácticas_y_emociones_durante_el_Aislamiento_Social_Preventivo_y_Obligatorio_por_COVID-19_en_hogares_urbanos_de_Argentina.
- Hernández. R., y Mendoza. C. (2018) Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa y cualitativa y mixta. McGraw Hill
- Ibarra, L., y Pérez, M. (2020). Vivencia de aislamiento y convivencia familiar en los tiempos del coronavirus. *Alternativas Cubanas en psicología*, 8(2), 2007-5847.
- Lorenzo, A., Díaz, K., y Zaldívar, D. (2020). La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID 19: apuntes generales. *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba*, 10(2). Recuperado de <http://www.revistaccuba.sld.cu/index.php/revacc/article/view/839/855>.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020, 27 de marzo). La Organización Mundial de la Salud alerta que el impacto psicológico del COVID-19 en la sociedad no debe ser ignorado. Recuperado el 15 de abril de 2020 de <https://www.biobiochile.cl/especial/lo-que-debes->

saber-hoy/2020/03/27/oms-alerta-que-el-impacto-sicologico-del-COVID-19-en-la-sociedad-no-debe-ser-ignorado.shtmlr.

Orgilés, M. (2020). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 9-11. Recuperado de <http://aitanainvestigacion.edu.umh.es/covid-19-primeros-datos-sobre-alteraciones-psicologicas-en-ninos-espanoles/>.

Paz, A. (2020). Convivencia en cuarentena. Recuperado de <https://www.psicopartner.com/convivencia-en-cuarentena-recomendaciones/>

Piña-Ferrer, L. (2020, 6 de abril). El COVID 19: Impacto psicológico en los seres humanos. *Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/340471018_El_COVID_19_Impacto_psicologico_en_los_serres_humanos.

United Nation Children Fund's. (UNICEF) (2017). Para cada adolescente Una Oportunidad. Recuperado de https://observatoriosocial.unlam.edu.ar/descargas/6_UNICEF.pdf.

VV. AA. (2020). Orientación Psicológica en grupos de WhatsApp. *Integración académica en psicología*, 8(23), 22-44.