

Artículos atravesados por (o cuestionando) la idea del sujeto -y su género- como una construcción psicobiológica de la cultura.
Articles driven by (or questioning) the idea of the subject -and their gender- as a cultural psychobiological construction.
Vol. 7 (2022), enero-diciembre
ISSN 2469-0783

AFRONTAMIENTO FRENTE A LOS SÍNTOMAS DE ANSIEDAD DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19

COPING WITH ANXIETY SYMPTOMS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Gabriela Soledad Pérez gabriela.perez@uflouniversidad.edu.ar
UFLO Universidad, Licenciatura en Psicología, Psicología de la salud, Argentina

Cómo citar este artículo / Citation: Pérez, G. S. (2022). Afrontamiento frente a los síntomas de ansiedad durante la pandemia por COVID-19. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, Vol. 7 (309).

DOI: <https://doi.org/10.32351/rca.v7.309>

Copyright: © 2022 RCAFMC. Este artículo de acceso abierto es distribuido bajo los términos de la licencia [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).
Recibido: 12/08/2022. Aceptado: 14/08/2022 Publicación online: 15/08/2022

Conflicto de intereses: Ninguno que declarar.

Resumen

Frente a la emergencia sanitaria causada por la pandemia del COVID-19, ha habido un incremento de los síntomas de estrés y ansiedad en varios países. Para combatir dichos síntomas las personas cuentan con distintos métodos que tienen que ver con el afrontamiento flexible, lo cual ayuda a mantener el bienestar psicológico y equilibrio emocional ante situaciones de miedo e incertidumbre.

El presente trabajo de revisión bibliográfica tiene por objetivo establecer una relación entre ansiedad y afrontamiento en el contexto de pandemia por COVID-19.

Los resultados de diferentes estudios muestran que cuando aumentan los síntomas de ansiedad, disminuye el afrontamiento flexible y se asocia a un mayor impacto psicológico con niveles muy altos de estrés, ansiedad y depresión.

El afrontamiento durante la pandemia sería un proceso perceptual, donde se generan estrategias según la necesidad y recursos de cada persona.

Abstract

Faced with the health emergency caused by the COVID-19 pandemic, there has been an increase in symptoms of stress and anxiety in several countries. To combat these symptoms, people have different methods that have to do with flexible coping, which helps maintain psychological well-being and emotional balance in situations of fear and uncertainty.

This bibliographic review work aims to establish a relationship between anxiety and coping in the context of the COVID-19 pandemic.

The results of different studies show that when anxiety symptoms increase, flexible coping decreases and a greater psychological impact is associated with very high levels of stress, anxiety and depression.

Coping during the pandemic would be a perceptual process, where strategies are generated according to the needs of each person.

Palabras Claves: Ansiedad; afrontamiento; COVID-19

Keywords: Anxiety; Coping; COVID-19

Introducción

A finales del año 2019 la ciudad de Wuhan en China fue sorprendida por una neumonía de causas desconocidas. Dicha enfermedad fue denominada por la OMS como SARS-CoV-2, más conocida como COVID-19. Su propagación fue tan rápida alrededor del mundo que en marzo del año 2020 la Organización Mundial de la Salud toma la determinación de declararla pandemia global.

Como medida general, muchos gobernantes de los distintos países afectados decidieron implementar un confinamiento domiciliario además de los cuidados pertinentes para evitar o por lo menos prevenir, el contagio de la misma. Estos cuidados eran: uso de barbijo obligatorio, ventilación cruzada en ambientes, lavado de manos, higienización con alcohol en gel de las superficies, o productos con los que tuviéramos contacto.

Las personas que podían seguir con sus actividades laborales de manera cotidiana eran las denominadas “esenciales”, como los empleados de la salud, de limpieza, de seguridad, algunos rubros como ser supermercados, almacenes, ferreterías, etc. Y el resto de la población, dentro de sus posibilidades, comenzó a ejercer de manera virtual sus actividades laborales.

Por otra parte, los noticieros se encargaban de dar los datos numéricos de contagios y muertes diarias, lo cual provocó una especie de paranoia en muchas personas. A su vez, la misma digitalización permitía ver qué sucedía en países desarrollados y la falta de capacidad para afrontar los numerosos casos graves de contagio.

En nuestro país, el confinamiento se iba renovando cada 15 días, de acuerdo a los índices de contagio y mortalidad, lo cual terminó concluyendo en un total de 8 meses aproximadamente, pero sin retorno

a las actividades laborales cotidianas; sino una flexibilización de la cuarentena. Durante ese tiempo algunos especialistas comenzaron a hablar de las “consecuencias psicológicas” que dejaría la pandemia. En esta dirección, distintos estudios de investigación se orientaron a establecer el impacto de la situación sanitaria en la salud mental de las personas.

El presente trabajo de revisión bibliográfica tiene por objetivo establecer una relación entre ansiedad y afrontamiento en el contexto de pandemia por COVID-19.

Ansiedad

El término ANSIEDAD tiene origen en el latín *anxietas* cuyo significado es estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo (Real Academia Española, 2014). Es un concepto central de la psicología y la psiquiatría, pero resulta un constructo ambiguo y difícil delimitar, ya que existen en él, distintos significados (De la Iglesia & Díaz Kuaik, 2019).

Con el desarrollo de la psicología, y el surgimiento de distintas teorías se enriqueció el enfoque sobre el complejo fenómeno de la ansiedad (Sierra, Ortega, & Zubeidat, 2003). Distintos enfoques han avanzado en la delimitación y evolución del concepto, como por ejemplo la perspectiva psicofisiológica, la psicodinámica, el enfoque experimental motivacional, el psicométrico factorial y el cognitivo conductual, cuyos aportes permitieron la delimitación y evolución del concepto, profundizando en su conocimiento (De la Iglesia & Díaz Kuaik, 2019).

Luego de varias décadas de investigación hubo una aproximación entre las distintas posiciones, evolucionando hacia una conceptualización de carácter multidimensional (Sierra, Ortega, & Zubeidat, 2003) debido a su

relación entre la situación que la provoca, la manera de adquirirla y los tipos de respuestas (González Martínez, 1993).

Los estados de ansiedad están determinados por la interacción de las variables personales y situacionales, estas pueden ser interpersonales que impliquen peligro físico, situaciones ambiguas o novedosas y de evaluación social (Endler & Okada, 1975). También se planteó que la respuesta a la ansiedad puede ser aprendida por condicionamiento clásico, por aprendizaje vicario o a través de información cognitiva (Bandura, 1982).

En referencia a los tipos (o patrones) de respuesta, se define la ansiedad como un triple sistema de respuesta: fisiológico, cognitivo y motor (Lange, 1968); mientras que otros autores (Clark & Beck, 2012) la definen como un sistema complejo de respuesta cognitiva, fisiológica, conductual y afectiva (modo de amenaza), lo cual se activa ante la anticipación de ciertos eventos o circunstancias de desagrado (Barlow, 2002).

La ansiedad es una emoción que puede ser adaptativa o nociva para el individuo, ya que, en primer lugar, permite estar alerta generando un afrontamiento de la situación y dando lugar a una mejor adaptación. Pero puede transformarse en una emoción perjudicial cuando la ansiedad es excesiva en relación con el estímulo provocado o tal estímulo no existe, en esos casos la ansiedad es desadaptativa y genera mal estar (Benedicto, Ceberio, & Jones, 2021).

Cuando la ansiedad funciona como una emoción adaptativa, permite informar anticipadamente las características de los eventos por venir. Esto genera que, ante una situación de incertidumbre, el individuo pueda tener una mejor organización del aparato cognitivo, emocional y pragmático (Márquez, 2004).

En tanto, se define la ansiedad como aprensión, tensión o dificultad que se presenta ante la anticipación de un peligro cuyo origen es desconocido (American Psychiatric association, 2013). Se enuncia que la ansiedad es una relación entre el individuo y el entorno que es percibido por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar (Lazarus, 2002). Es un estado emocional, un compuesto o mezcla de sentimientos, conductas y reacciones o sensaciones fisiológicas. Y es diferente a otros estados emocionales como la tristeza, depresión, temor, terror o nerviosismo (Navas, 1989). También se puede definir a la ansiedad como una emoción desagradable vinculada al miedo y orientada hacia el futuro como una amenaza, que puede ser real o no, en caso de que sea real la respuesta resultará desproporcionada e irracional (Lewis, 1980).

Dicha emoción descrita en los párrafos anteriores presenta distintos síntomas, los más comunes son (Díaz Santos & Santos Vallín, 2018):

Síntomas Físicos:

- Sudoración, sequedad de boca, mareo, inestabilidad.
- Temblor, tensión muscular, cefaleas, parestesias.
- Palpitaciones, dolor precordial, disnea.
- Náuseas, vómitos, diarrea, estreñimiento, aerofagia.
- Problemas en la esfera sexual.

• Síntomas Psicológicos:

- Preocupación, aprensión, sensación de agobio.
- Miedo a perder el control, sensación de muerte inminente.
- Dificultades para la concentración, quejas de pérdida de memoria.
- Irritabilidad, desasosiego, inquietud.

- Síntomas conductuales:
 - Tensión muscular
 - Frecuentes bloqueos
 - Respuestas desproporcionadas a estímulos externos (Matura & Vargas, 2015).
 -

Afrontamiento

Este constructo hace referencia a la manera de manejar, de la mejor forma posible, las demandas internas y ambientales excesivas o estresantes (Conejero López & Pascual Jimeno, 2019).

La definición de afrontamiento que aportan distintos autores son las siguientes: “conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, permanentemente cambiantes, desarrollados para hacer frente a las demandas específicas externas y/o internas, evaluadas como abrumadoras o desbordantes de los propios recursos” (Lazarus & Folkman, 1986).

Otros lo definen como “los intentos cognitivos y conductuales del individuo para resolver la discrepancia percibida entre las demandas situacionales y la capacidad o competencia personal” (Endler, Parker, & Summerfeldt, 1998). Estas estrategias pueden ser agrupadas como estilos de afrontamiento con aspectos funcionales, es decir, que permiten superar de modo satisfactorio una situación estresante; y, por otra parte, como estilos de afrontamiento con aspectos disfuncionales, estas serían aquellas estrategias que pueden generar aspectos negativos en la persona que las pone en práctica. Estas estrategias conforman tres estilos:

- Estilos dirigidos a solucionar el problema de forma individual: consiste en trabajar de manera autónoma para resolver el problema

presentado, con optimismo y relajación durante el proceso. Las estrategias en este estilo serían: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo, diversiones relajantes y distracción física.

- Estilos de afrontamiento basados en la búsqueda de apoyo para hacer frente a la demanda que este necesita. En este caso se recurre al apoyo social y abarca las siguientes estrategias: apoyo social, amigos íntimos, buscar pertenencia, acción social, apoyo espiritual y profesional.
- Estilos improductivos que no producen efectos positivos en el bienestar psicosocial. Se tratan de estrategias improductivas de evitación que muestra una incapacidad para afrontar los problemas. Dichas estrategias son: preocuparse, hacerse ilusiones, no afrontamiento, reducción de tensión, ignorar el problema, auto inculparse y reservarlo para sí (Compas et al., 1988; Frydemberg & Lewis, 1997).

Existe un estudio en el cual se trata de comprender el modo de afrontamiento en la viudez de personas mayores (Cano Santana et al., 2020). En el mismo se afirma que existen muchos factores en el afrontamiento a la pérdida y la adaptación a la viudez. Si la pérdida es considerada un reto, va a favorecer el desarrollo personal y va a facilitar el afrontamiento (Bennett & Vidal, 2000; Bennett et al., 2003; Bonnano et al., 2004).

Otro facilitador de afrontamiento es el apoyo social constante (Bisconti et al., 2006; Wrutz et al., 2013). Además, existen otros factores influyentes de afrontamiento como ser: tener un sentido de vida (Welsh, Moore, & Getzlaf, 2012), autoeficacia (Fry, 1998) y espiritualidad (Tak-Cheng & Chan, 2006). Frente a estas situaciones, se destaca que si la persona

tiene respuestas psicológicas adaptativas con niveles altos de optimismo puede lograr un *afrontamiento activo*, centrado en el problema y así reducir las secuelas psicológicas que dejan las situaciones adversas. Por el contrario, si la persona presenta conductas de evitación y ausencia de afrontamiento, puede que manifieste no encontrarle sentido a la vida o no poder sobrellevar la situación, en ese caso, se trata de *afrontamiento pasivo* (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).

No obstante, no puede considerarse una estrategia de afrontamiento mejor o peor que la otra. La razón de la adecuación de determinada estrategia depende del contexto en que se produce (Lazarus & Folkman, 1986).

Ansiedad y Afrontamiento durante la pandemia por COVID-19

A finales de 2019 se detectó en China, una neumonía desconocida (Reynolds, 2020) la cual se denominó COVID-19 (ECDC, 2020), y sus síntomas pueden provocar una neumonía ya que estos incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar (OMS, 2020). Su propagación fue muy rápida y global, por lo tanto, el 30 de enero de 2020 se declaró Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional y el 11 de marzo del mismo año, la OMS declaró al COVID-19 como pandemia global (Cucinotta & Vanelli, 2020). Debido al incremento de casos, algunos países implementaron una cuarentena obligatoria (Nicola, y otros, 2020).

Dicha medida de prevención ha tenido un impacto negativo en la salud mental debido a la incertidumbre en torno a la pandemia, el aumento diario de infectados y de muertes en todo el mundo, consecuencias negativas en la economía mundial, pérdida de puestos laborales, cambios

en la forma de vida (ya sea el estudio, trabajo, reuniones sociales), ansiedad y miedo al contagio (Deb, Cacciola, & Stein, 2020).

La ansiedad es una reacción esperada durante la pandemia ya que es una reacción normal a la incertidumbre y a la amenaza (Grupe & Nitschke, 2013).

Tratándose de un tema como la salud-enfermedad, la ansiedad puede llegar a afectar la salud y el bienestar emocional cuando resulta excesiva (González, 2020a; González & Hernández, 2021), debido a que se presenta ansiedad por mantener la salud, llevando a conductas desadaptativas como: exigir muchos estudios, atención médica cuando no es necesario, etc.; o por el contrario, negar la gravedad de la situación para evitar la ansiedad, ignorando recomendaciones u órdenes médicas (Asmundson & Taylor, 2020a; Asmundson & Taylor, 2020b).

Las personas tienen distintos métodos para combatir el estrés y tiene que ver con el *Afrontamiento Flexible*, que, según su definición, “se refiere a la variabilidad intraindividual en el despliegue de diversas estrategias de afrontamiento” para ajustar situaciones estresantes (Bonanno, Westphal, & Mancini, 2011; Bonanno & Burton, 2013; Cheng, Lau, & Chan, 2014; Kato, 2015).

Un estudio mostró que cuando aumentan los síntomas de ansiedad, disminuye el afrontamiento flexible o viceversa (González Tovar & Hernández Rodríguez, 2021), esto es, peores estrategias de afrontamiento flexible mayor es la tasa de ansiedad (Howell et al., 2019). Esto se debe a que las medidas tomadas por las autoridades para controlar la pandemia (distanciamiento social, cuarentena, etc.) pueden ser el origen de disturbios emocionales (Losada-Baltar et al., 2021).

Es normal que las personas traten de adaptar y de contribuir a la resiliencia frente a situaciones adversas, que permiten desarrollar

habilidades de afrontamiento, lo cual se torna fundamental durante una situación de pandemia (Albott et al., 2020).

Se plantea que el bienestar psicológico depende de la experiencia de la persona, de su crianza, estimulación y del ambiente que lo rodea. El desconocimiento del COVID-19 y la falta de preparación frente al mismo, provocó en el personal de salud problemas psicológicos como ser: estrés, ansiedad, depresión, miedo, ira, insomnio; que deriva en un “malestar psicológico” si no se canaliza correctamente (Dorner et al., 2017).

Cuando las emociones no cumplen su función de adaptación, se sobrepasan los límites y esto genera un desequilibrio emocional. Ante el miedo y la incertidumbre, desarrollar estrategias de afrontamiento ayuda a mantener bienestar y equilibrio emocional (Barrientos Trigo & Bueno, 2020).

Otro estudio realizado en China a comienzos del año 2020 mostró síntomas depresivos de moderados a graves. Lo cual se asoció con un mayor impacto psicológico con niveles muy altos de estrés, ansiedad y depresión (Wang et al., 2020).

Para los estados de ansiedad se recomienda realizar actividades que fomenten la resiliencia y vida saludable como cuidar la higiene, comer saludable, hacer ejercicio, leer libros (Mukhtar, 2020). El confinamiento ha provocado mucha ansiedad sobre todo en las personas con depresión, en adultos mayores que viven solos, en personas con comportamientos suicidas (Thakur & Jain, 2020).

Particularmente, este estudio muestra que en la población de estudio existe estrés, depresión y ansiedad con una capacidad de afrontamiento frente a la pandemia media a baja y con niveles escasos de alteraciones psicológicas que pueden ser modificadas en el tiempo. Esto denota que las personas deben prepararse psicológicamente a través de profesionales,

primeros auxilios, programas preventivos ante las posibles situaciones adversas. Con respecto a las variables sociodemográficas y afrontamiento, el desconocimiento del COVID-19, tienen un porcentaje bajo de poco a ningún afrontamiento con mínimas diferencia en género y nivel educativo; y en los jóvenes un nivel medio de afrontamiento que se puede entender como una mejor adaptación a las realidades problemáticas (Cabezas Heredia et al., 2021).

El afrontamiento durante la pandemia por COVID-19 sería un proceso perceptual, donde se generan estrategias según la necesidad de cada persona (Lazarus & Folkman, 1986; Walker et al., 2004). Pero debido la incertidumbre que genera la pandemia, se estará ante una condición de regulación en la cual, puede que la persona experimente reacciones emocionales muy intensas afectando el procesamiento emocional y la búsqueda de estrategias para enfrentar las situaciones que experimente (Mariani et al., 2020).

Conclusiones

A partir de la literatura consultada se concluye que la ansiedad es una reacción esperada durante la pandemia por COVID-19 ya que es una reacción normal a la incertidumbre y a la amenaza (Grupe & Nitschke, 2013), por lo tanto, durante dicho período ha habido un aumento de los síntomas de estrés y ansiedad en varios países (González, 2020b; González & Hernández, 2021; Rajkumar, 2020; Xiao C. , 2020; Xiao et al., 2020).

También es normal que las personas traten de adaptar y de contribuir a la resiliencia frente a situaciones adversas, que permiten desarrollar habilidades de afrontamiento, lo cual se torna fundamental durante una situación de pandemia (Albott et al., 2020). Así mismo, se plantea que el

bienestar psicológico depende de la experiencia de la persona, de su crianza, estimulación y del ambiente que lo rodea (Dorner et al., 2017). Por tal motivo, es necesario contar con la ayuda de profesionales y programas preventivos ante las posibles situaciones adversas.

Referencias

- Albott, C. S., Wozniak, J. R., McGlinch, B. P., Wall, M. H., Gold, B., & Vinogradov, S. (2020). Battle Buddies: Rapid Deployment of a Psychological Resilience Intervention for Health Care Workers During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *Anesthesia & Analgesia*, *131*(1), 43-54. doi: <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000004912>
- American Psychiatric association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Asmundson, G., & Taylor, S. (2020a). Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. *Journal of anxiety disorders*, *70*(102196), 1-2. doi:<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102196>
- Asmundson, G., & Taylor, S. (2020b). How health anxiety influences responses to viral outbreaks like COVID-19: What all decision-makers, health authorities, and health care professionals need to know. *Journal of anxiety disorders*, *71*(102211), 1-2.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, *37*(2), 122-147. doi:<https://doi.org/10.1037//0003-066x.37.2.122>
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: Guilford press.
- Barrientos Trigo, S., & Bueno, M. (2020). Caring for the caregiver: The emotional impact of the coronavirus epidemic on nurses and other health professionals. *Enferm Clin (Engl Ed)*, 35-39. doi:<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.05.006>
- Benedicto, M. G., Ceberio, M., & Jones, G. M. (2021). La ansiedad en lapoblación argentina en el contexto de pandemia por el COVID-19. *Revista de Psicología*, *20*(2), 106-122. doi:<https://doi.org/10.24215/2422572Xe081>
- Bennett, K., & Vidal, S. (2000). Narratives of death: a qualitative study of widowhood in later life. *Ageing and Society*, *20*(4), 413-428. doi:<https://doi.org/10.1017/S0144686X99007813>
- Bennett, K., Hughes, G., & Smith, P. (2003). I think a woman can take it: widowed men's views and experiences of gender differences in bereavement. *Again International*, *23*(4), 408-424. doi:<https://doi.org/10.1007/s12126-003-1012-x>
- Bisconti, T., Bergeman, C., & Boker, S. (2006). Social support as a predictor of variability: An examination of the adjustment trajectories of recent widows. *Psychology and Aging*, *21*(3), 590-599. doi:<https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.3.590>
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation. *Perspectives on Psychological Science*, *8*(6), 591-612. doi:<https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Bonanno, G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potencial trauma. *Annual Review of Clinical psychology*, *7*, 511-535. doi:<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526>
- Bonnano, G., Wortman, C., & Nesse, R. (2004). Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. *Psychology and Aging*, *19*(2), 260-271. doi:<https://doi.org/10.1037/0882-7974.19.2.260>
- Cabezas Heredia, E., Herrera Chávez, R., Ricautre Ortiz, P., & Novillo Yahuarshungo, C. (2021). Depresión, ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del COVID-19. *Revista Venezolana de Gerencia*, *26*(94), 602-617. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29069612008>
- Cano Santana, D., Cujiño Medrano, M. A., Díaz Trujillo, M. C., Orozco Barragán, S., Pereira Morales, A., & Reyes Rodríguez, M. F. (2020). Afrontamiento y viudez en la vejez: Estudio mixto en

- población colombiana. *Interdisciplinaria*, 37(1), 113-127.
doi:<http://doi.org/10.1688/interd.2020.37.1.7>
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
doi:<https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cheng, C., Lau, H. B., & Chan, M. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1528-1607.
doi:<https://doi.org/10.1037/a0037913>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Bilbao: Desclee de Brouwer S.A.
- Compas, B., Mallaren, V., & Fondacaro, K. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(3), 405-411.
doi:<http://doi.org/10.1037/0022-006x.56.3.405>
- Conejero López, S., & Pascual Jimeno, A. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de psicología*, 36(1), 74-83.
- Cucinotta, D., & Vanelli, M. (2020). WHO Declares COVID-19 a Pandemic. *Acta Biomed*, 91(1), 157-160. doi:<https://doi.org/10.23750/abm.v91i1.9397>
- De la Iglesia, G., & Díaz Kuaik, I. (2019). Ansiedad: Revisión y delimitación conceptual. *Summa Psicológica UST*, 16(1), 42-50. doi:<http://doi.org/10.18774/0719-448x.2019.16.1.393>
- Deb, S., Cacciola, C., & Stein, M. (28 de Mayo de 2020). *Sports Leagues Bar Fans and Cancel Games Amid Coronavirus Outbreak*. Obtenido de The New York Times:
<https://www.nytimes.com/2020/03/11/sports/basketball/warriors-coronavirus-fans.html>
- Díaz Santos, C., & Santos Vallín, L. (2018). La ansiedad en la adolescencia. *Enfermería comunitaria*, 6(1), 21-31.
- Dorner, A., Sandoval, S., & Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 6(24), 260-266.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>
- ECDC. (28 de Mayo de 2020). *Disease background of COVID-19*. Obtenido de Obtenido de European Centre for Disease Prevention and Control: <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/latest-evidence>
- Endler, N. S., & Okada, M. (1975). Multidimensional Measure of Trait Anxiety: The SR Inventory of General Trait Anxiousness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(3), 319-329.
doi:<https://doi.org/10.1037/h0076643>
- Endler, N. S., Parker, J. A., & Summerfeldt, L. J. (1998). Coping with health problems: Developing a reliable and valid multidimensional measure. *Psychological Assessment*, 10(3), 195-205.
doi:<https://doi.org/10.1037/1040-3590.10.3.195>
- Fry, P. (1998). Spousal loss in late life: A 1-year follow-up of perceived changes in life meaning and psychosocial functioning following bereavement. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 3(4), 369-391. doi:<https://doi.org/10.1080/10811449808409711>
- Frydemberg, E., & Lewis, R. (1997). *ACS: Escalas de afrontamiento para adolescentes. (Manual de adaptación española)*. Madrid: TEA.
- González Martínez, M. T. (1993). Aproximación al concepto de ansiedad en psicología: su carácter complejo y multidimensional. *Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, 5(3), 9-22. Obtenido de <https://gredos.usal.es/handle/10366/69050>

- González Tovar, M., & Hernández Rodríguez, S. (2021). COVID-19 y afrontamiento flexible en chilenos: papel del estrés percibido y la ansiedad. *Cuaderno de Neuropsicología*, 14(3), 10-19. doi:10.7714/CNPS/14.3.201
- González, M. (29 de Mayo de 2020a). *Efectos psicológicos del distanciamiento social ante el COVID-19 ¿Qué hacer?* Obtenido de Obtenido de Salud al día Magazine: https://issuu.com/saludaldia/docs/sadm_90_a_o_xvii_may-jun_2020_high_res_single/22
- González, M. (25 de Mayo de 2020b). *Depresión en tiempos de COVID*. Obtenido de Obtenido de Salud al día Magazine: <http://saludaldiamagazine.net/es/depresion-en-tiempos-de-covid-19/>
- González, M., & Hernández, S. (2021). COVID-19 and Emotional Variables in a Sample of Chileans. *Frontiers in Psychology*, 12(615268), 1-8. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.615268>
- Grupe, D. W., & Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature reviews Neuroscience*, 14(7), 488-501. doi:<https://doi.org/10.1038/nrn3524>
- Howell, J., McEvoy, P., Macleod, C., Kane, R., Anderson, R., & Egan, S. (2019). Biased interpretation in perfectionistic concerns: an experimental investigation. *Anxiety, Stress & Coping*, 32(3), 259-269. doi:<https://doi.org/10.1080/10615806.2019.1586888>
- Kato, T. (2015). The Impact of Coping Flexibility on the Risk of Depressive Symptoms. *PloS One*, 10(5), 1-8. Obtenido de <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0128307>
- Lange, P. J. (1968). Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. *Research in psychotherapy*, 90-102. doi:<https://doi.org/10.1037/10546-004>
- Lazarus, R. S. (2002). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer S.A.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Martínez Roca.
- Lewis, A. (1980). Problems presented by the ambiguous word anxiety as used in psychopathology. En G. D. Burrows, & B. Davies. *Studies on anxiety*, 1-15.
- Losada-Baltar, A., Jiménez Gonzalo, L., Gallego Alberto, L., del Sequeros Pedroso Chaparro, M., Fernández Pires, J., & Márquez González, M. (2021). "We Are Staying at Home." Association of Self-perceptions of Aging, Personal and Family Resources, and Loneliness With Psychological Distress During the Lock-Down Period of COVID-19. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 76(2), 10-16. doi:<https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa048>
- Mariani, R., Renzi, A., Di Trani, M., Trabucchi, G., Danskin, K., & Tambelli, R. (2020). The Impact of Coping Strategies and Perceived Family Support on Depressive and Anxious Symptomatology During the Coronavirus Pandemic (COVID-19) Lockdown. *Frontiers in Psychiatry*, 11(587724), 1-9.
- Márquez, M. (2004). *La ansiedad y sus trastornos: más allá de la psicobiología*. En A. Márquez López-Mato, *Psiconeuroinmunoendocrinología II. Nuevos dilemas para viejos paradigmas. Viejos dilemas para neoparadigmas*. Buenos Aires: Polemos.
- Matura, A., & Vargas, S. (2015). El estrés escolar. *Revista médica clínica Las Condes*, 26(1), 34-21. doi:<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003>
- Mukhtar, S. (2020). Psychological health during the coronavirus disease 2019 pandemic outbreak. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 512-516. doi:<https://doi.org/10.1177/0020764020925835>
- Navas, J. (1989). Ansiedad en la toma de exámenes: algunas explicaciones cognoscitivas-conductuales. *Revista de aprendizaje y Comportamiento*, 7(1), 21-41.

- Nicola, M., Alsafi, Z., Sohrabi, C., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Iosifidis, C., . . . Agha, R. (2020). The socio-economic implications of the coronavirus pandemic (COVID-19): A review. *International journal of surgery*, 78, 185-193. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ijso.2020.04.018>
- OMS. (28 de Mayo de 2020). *Coronavirus disease: What you need to know*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.afro.who.int/news/coronavirus-disease-what-you-need-know>
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52(102066), 1-5. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
- Real Academia Española. (5 de Junio de 2014). *Diccionario de la lengua española*. Obtenido de Diccionario de la lengua española: <http://dle.rae.es/?w=diccionario>
- Reynolds, M. (27 de Mayo de 2020). *Wired Uk*. Obtenido de Wired Uk: <https://www.wired.co.uk/article/china-coronavirus>
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Mal-Estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59.
- Tak-Cheng, S., & Chan, A. (2006). Relationship With Others and Life Satisfaction in Later Life: Do Gender and Widowhood Make a Difference? *The Journals of gerontology Series B*, 61(1), 46-53. doi:<https://doi.org/10.1093/geronb/61.1.P46>
- Thakur, V., & Jain, A. (2020). COVID 2019-Suicides: A global psychological pandemic. *Brain Behavior and Immunity*, 88, 952-953. doi:<https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.062>
- Walker, J. G., Jackson, H. J., & Littlejohn, G. O. (2004). Models of adjustment to chronic illness: Using the example of rheumatoid arthritis. *Clinical Psychology Review*, 24(4), 461-488. doi:<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.03.001>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1-25. doi:<http://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Welsh, D., Moore, S., & Getzlaf, A. (2012). Meaning in the life. *Research in Gerontological Nursing*, 5(3), 185-194. doi:<http://doi.org/10.3928/19404921-20120605-05>
- Wrutz, C., Hänel, M., Wagner, J., & Neyer, F. (2013). Social network changes and life events across the life span: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 139(1), 53-80. doi:<https://doi.org/10.1037/a0028601>
- Xiao, C. (2020). A Novel Approach of Consultation on 2019 Novel Coronavirus (COVID-19)-Related Psychological and Mental Problems: Structured Letter Therapy. *Psychiatry Investig*, 17(2), 175-176. doi:<https://doi.org/10.30773/pi.2020.0047>
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, N. (2020). The Effects of Social Support on Sleep Quality of Medical Staff Treating Patients with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China. *Medical Science Monitor*, 26(e923549), 1-8. doi:<https://doi.org/10.12659/MSM.923549>