

Evolución del impacto psicosocial de la pandemia de Covid 19 en la comunidad Ucabista

Evolution of the psychosocial impact of the Covid-19 pandemic in the Ucabista community.

Juan Carlos Romero.

Profesor la Universidad Católica Andrés Bello.

Liza Guilbert.

Profesor la Universidad Católica Andrés Bello.

Yolanda Cañoto.

Profesor la Universidad Católica Andrés Bello.

Adle Hernández.

Profesor la Universidad Católica Andrés Bello.

Janet Guerra.

Profesor la Universidad Católica Andrés Bello.

Introducción:

Desde el 11 de marzo de 2020 el mundo viene enfrentando de manera oficial la pandemia por COVID-19. En Venezuela la situación de pandemia se desencadenó en medio de una crisis social que se afronta desde hace más de una década. Se trata de una condición caracterizada por servicios básicos insuficientes, dificultades económicas y migración masiva, entre otros aspectos que sitúan a Venezuela ante una crisis humanitaria compleja y multidimensional.

En el caso de la UCAB, y de las comunidades aledañas, se incrementaron las solicitudes de apoyo dirigidas a las diferentes dependencias de la universidad que aglutinan el trabajo de profesionales de la psicología. Todas estas instancias se unieron y coordinaron esfuerzos para crear PsiCOVIDa-UCAB en abril de 2020.

PsiCOVIDa se dirige al fortalecimiento del bienestar psicoemocional, social y laboral de la población universitaria y de las comunidades próximas, de cara a la situación tan compleja que se atraviesa.

Hasta ahora ha venido desarrollando actividades de prevención en salud mental y también se ha enfocado en recolectar información y detectar necesidades en la comunidad ucabista alrededor de los efectos psicosociales de la pandemia del COVID 19 en el contexto de las condiciones adversas del país.

Durante el período académico 2020-2021 se llevó a cabo la primera parte de un estudio que tuvo como objetivo recoger información sobre los efectos psicosociales y espirituales de la pandemia del COVID 19 y de la cuarentena, en el contexto interno y externo de la UCAB. El estudio delineó los siguientes datos fundamentales:

1. Presencia de malestar de cualidad múltiple: ansiedad, manifestaciones depresivas y psicosomáticas, desajustes del sueño, en ocasiones ataques de pánico y signos de burn out, sobre todo en docentes y directores. 2. Las fuentes principales del malestar se referían a dificultades en el manejo del tiempo, limitaciones económicas, el aislamiento social, las severas restricciones en los servicios públicos y el llevar a cabo actividades cotidianas en espacios reducidos. También a dificultades para contar con dispositivos electrónicos y problemas en el manejo de la tecnología para conducir clases a distancia. El malestar se agudizaba ante la presencia de condiciones especiales como discapacidad o enfermedades en algún miembro de la familia, vivir sólo, cuidado de ancianos y la *escuela en casa*. 3. Ante tales circunstancias se identificaron recursos de afrontamiento: potenciar redes de apoyo social (equipos de trabajo, entre alumnos y docentes, con amigos y familiares); la espiritualidad como vía para reestructurar creencias, jerarquizar aquello que debería apreciarse, y modificar la visión que se sostiene sobre sí mismo, las relaciones y el mundo. El ejercicio de las responsabilidades laborales que puede convertirse en fuente de sostén íntimo y afectivo, así como la identidad ucabista que facilita el sentido de pertenencia y un sentimiento de orgullo. También se identificó que el brindar ayuda y colaboración al prójimo puede reforzar el bienestar en la crisis, y que el empeño por sostener un trabajo de calidad y la prosecución de la excelencia permite encarar la situación. Así mismo se identificaron otras prácticas de afrontamiento como hacer ejercicio, escuchar música, ver series, videos y TV, la lectura, la meditación y la práctica del yoga. 4. Es importante el reconocimiento de consecuencias positivas de la pandemia y el confinamiento; estas incluyen la revalorización de los vínculos con los allegados y, en especial, con la familia, así como la reorganización de principios, actitudes y formas de entender lo que resulta fundamental en la vida. 5. Un aspecto significativo fue la identificación de grupos prioritarios para la atención psicológica dentro de la comunidad universitaria: los directores de escuela y de otras dependencias administrativas, y los representantes estudiantiles (Socorro D., Romero J., Guilbert L., Cañoto Y., Hernández, A. y Guerra, J., 2021).

Frente a las necesidades detectadas se han estado organizando seminarios web y talleres, y se difundieron materiales informativos y psicoeducativos sobre la pandemia. También se han canalizado solicitudes de atención psicológica y se ha promovido el cuidado y protección de equipos de apoyo y de trabajo que laboran en la UCAB.

Con el fin de conocer la evolución de los efectos psicosociales de la pandemia de COVID 19 dentro de la comunidad ucabista, en el marco de la adversidad político social venezolana, se realizaron entrevistas a

JUAN CARLOS ROMERO, LIZA GUILBERT, YOLANDA CAÑOTO, ADLE HERNÁNDEZ Y JANET GUERRA profundidad (noviembre de 2020 a mayo de 2021) con nueve miembros del personal directivo, docente y empleado de la UCAB.¹ A continuación se sintetiza la información que se desprende de las entrevistas.

Análisis de las Entrevistas: Categorías de contenido

1. Principales áreas donde se expresa el impacto negativo de la pandemia:

Dentro de las diversas maneras como los entrevistados delimitan las consecuencias negativas de la pandemia, en particular es posible identificar ocho áreas donde parece manifestarse con énfasis el malestar:

a) Es muy resaltante la preocupación por el impacto económico en la vida familiar y en el país. En particular, se deja ver la limitación de los ingresos para cubrir las necesidades en medio de una inflación galopante y la preocupación porque la pandemia incida en la gravedad de la situación.

b) Se expresó la ansiedad por el desabastecimiento de medicación para algunos problemas de salud de familiares cercanos, o se formularon quejas acerca de su elevado costo.

c) Los entrevistados con hijos en edad escolar resaltan la afectación de su prole al perder contacto social con los pares. También pusieron énfasis en aquella que se asocia con las limitaciones y problemas de la escuela en casa. En términos generales, la escuela en casa ha resultado difícil para los padres; señalan no estar preparados y se quejan de un conflicto de roles (por ejemplo, ¿cómo seguir siendo madre cuando se ejercen funciones docentes?). En algún caso llegaron a mostrar que sus hijos los perciben como enemigos y manifestaron sentirse abrumados y sobre exigidos.

d) A pesar de que no se haga hincapié en las dificultades interpersonales dentro de la familia por la convivencia prolongada y mucho más intensa que, en general, provocó la cuarentena, sí se expresa el temor porque la tensión que es consecuencia de la escuela en casa provoque conflictos entre los miembros de la familia. Es posible que esto sea una declaración velada de algunos conflictos que ya resultan visibles.

e) Se manifiestan síntomas psicosomáticos que parecen ser una agudización de aquellas tendencias que soterradamente se padecían previo a la irrupción de la pandemia. En algunos casos existe clara asociación entre picos muy significativos de esos síntomas y momentos de especial exigencia laboral. Se insinúa una suerte de calendario psicosomático que transcurre de la mano de los ciclos de trabajo asociados con los semestres académicos.

f) Los entrevistados reportan dificultades en la esfera del sueño; no sólo se describen modificaciones en los hábitos, sino que se llega a asomar la presencia de trastornos en esta área.

¹ Las entrevistas fueron conducidas por los siguientes psicólogos: Berena Benítez, Paola Rosa Brussin, Daniela D'Angela, Jhosuaris Mardelli, Joselin Rivas, Juan Carlos Romero, Jhonnathan Sulbarán y Anaís Suárez.

g) Se transmite la presencia de importantes duelos localizados en dos terrenos principales: el que se vincula con la pérdida de allegados a raíz de la COVID-19, y por otras enfermedades crónicas que se complicaron a raíz de la falta de centros de atención médica enfocados en la atención del COVID 19; luego, aquel tipo de duelos que se producen por tener que posponer o abandonar proyectos personales.

2. Consecuencias de la pandemia en la percepción, vivencia y uso del tiempo:

La octava área merece un lugar aparte en el análisis, debido a su preeminencia y porque asume, a la vez, varias vías de expresión

a) Sensación subjetiva de estancamiento. Las metas pierden su cauce natural y algunos objetivos se ponen en duda. La incertidumbre oscurece la capacidad para prever los logros, de manera que el tiempo puede vivirse como un receptáculo donde no fluyen los acontecimientos o lo hacen con un ritmo moroso.

b) Al realizar múltiples tareas, con frecuencia en el hogar y sin los esquemas, límites y secuencias típicas que los entornos laborales y la vida social determinan, se genera una sensación donde impera una simultaneidad asfixiante: diversas actividades comparten tiempo y cabalgan horarios.

c) Parece perderse la libertad mínima que permite el uso autónomo del tiempo, en aquellos reductos de vida donde solía haber mayor margen para las decisiones sencillas. Por ejemplo, las restricciones de los comercios exigen que las personas se ajusten a horarios inhabituales que trastocan la distribución temporal de su rutina.

d) Algunos entrevistados describen la forma como recortan el horizonte o la perspectiva temporal con el fin de afrontar la situación. Es decir, ante lo duro de lo que se vive, es preferible mantenerse en el presente.

3. Impacto en torno a la vida universitaria

En virtud del marco y objetivos de la investigación, es menester dedicar una categoría específica para las consecuencias de la pandemia asociadas con la universidad:

a) Hay unanimidad acerca de un aumento en la sobrecarga laboral

b) Algunos critican a la universidad por no proveer implementos básicos para la protección (por ejemplo, tapabocas y gel antibacterial), o por haberlo hecho de manera restringida. Otros pusieron el acento en que, aun contando con este tipo de material, provisto por la universidad, muchos miembros de nuestra comunidad no muestran su disposición a utilizarlos de manera suficiente y correcta.

JUAN CARLOS ROMERO, LIZA GUILBERT, YOLANDA CAÑOTO, ADLE HERNÁNDEZ Y JANET GUERRA

c) Se destaca en especial la percepción del riesgo de contagio durante al traslado hacia la universidad (al utilizar el transporte público).

d) Fue notable la incertidumbre acerca de si la UCAB continuaría con el pago de las remuneraciones y se agradece el esfuerzo por sostenerlas e, incluso, hacer ajustes en los instantes más agudos. De igual forma, se transmite que las remuneraciones no son suficientes para las exigencias de vida.

e) Se expresa preocupación por la condición emocional y económica de compañeros de trabajo

f) Sobre el regreso progresivo a la presencialidad, algunos identificaron obstáculos para volver al lugar de trabajo debido a limitaciones en el servicio de transporte y dificultad para conseguir gasolina subsidiada o su alto costo cuando se trata de pagarla sin ayuda gubernamental; también se destacaron los problemas generales para disponer de dinero en efectivo.

Acerca del retorno a la presencialidad, los entrevistados destacaron diversas reacciones emocionales, que es posible resumir en dos grandes posiciones contrastantes. En un extremo, hicieron hincapié en la preocupación y la angustia, luego de haber tenido que hacer adaptaciones significativas para conducir el trabajo en casa y ahora tener que regresar a un esquema prepandemia. En contraposición, muchos expresaron alivio, alegría y condiciones renovadas para sentirse más satisfechos con su vida laboral cuando se abre la perspectiva del trabajo presencial.

4. Posiciones generales frente al padecimiento desencadenado por la pandemia, que moderan la manera como se experimenta:

a) Negación o minimización del impacto o de los problemas que se atraviesan. Esta tendencia muy notable, con frecuencia se expresa utilizando diminutivos cuando las personas comunican un claro inconveniente o dificultad.

b) Aunque los entrevistados no describen un nivel de malestar que llega al desbordamiento o a un punto de quiebre, si se aprecia que la cualidad crónica de la situación produce una afectación progresiva, que adquiere un cariz insidioso también de mucho cuidado.

c) Describen una respuesta emocional fluctuante. Si bien la ansiedad, la tristeza y la rabia están presentes con mucha frecuencia e, incluso, tienden a intensificarse durante días que son descritos como muy fuertes, a la vez, frente a esos momentos resaltan que, en general, se sobreponen y siguen adelante, manteniendo el optimismo. El optimismo no solo amortigua sus reacciones emocionales, también potencia que tomen acciones para enfrentar situaciones adversas (Carbone & Echols, 2017).

d) Dentro de numerosas posiciones conflictivas que acompañan el período analizado, destaca aquella que caracteriza la vivencia del distanciamiento social: muchos sienten que este tipo de exigencias obliga a sumergir o soslayar la expresión afectiva, pero, de forma concurrente, si no se aplica la medida, el riesgo de contagio se multiplica. Por esta última vía se pone en peligro a quienes más se ama. Pareciera que esta se convirtió en una aporía central con la que es inexorable atravesar la pandemia.

e) Los entrevistados parecen desplazarse, en ocasiones de manera ambivalente, entre dos posiciones que no necesariamente se contradicen: .- la opinión de que las limitaciones y la precariedad previa del país amortiguan la seriedad de las consecuencias específicas de la pandemia, porque se desarrollaron previamente recursos para encarar situaciones extremas .- la postura de que el impacto propio de la pandemia reverbera y se amplifica a partir de estas condiciones preexistentes de un país en debacle.

f) En medio de tantas limitaciones que la pandemia puso sobre la mesa, se utiliza la comparación con aquellos que se encuentran en peor estado, como una forma de moderar subjetivamente el malestar.

5. Evolución del impacto de la pandemia

Al avanzar el tiempo en pandemia, se identifica un temor acentuado por las nuevas cepas de covid-19 y por el incumplimiento de las normas de bioseguridad. Tales preocupaciones se potencian por la flexibilización de las medidas sociales que se establecieron desde el inicio.

Sobre las reacciones emocionales predominantes, durante los primeros meses se resaltó la ansiedad, las alteraciones del sueño y del apetito, así como el malestar emocional ante la incertidumbre. Este último es uno de los factores psicológicos que más erosiona la salud mental ante el confinamiento y el riesgo por Covid-19 (Fernández-Castro et al., 2022).

Con el paso del tiempo, las personas enfatizan el hecho de sentirse confrontados por la realidad, y la manera como ello conduce a preguntarse sobre el valor de la vida y de sus afectos.

6. Percepción sobre respuestas y acciones del gobierno nacional

a) Se recogen críticas al gobierno por su desprecio a la población cuando no toma medidas que aborden de manera efectiva el malestar general. Los entrevistados expresan desconfianza frente al gobierno en cuanto a las decisiones que la pandemia exige.

b) Dentro de la condición paupérrima de los servicios públicos, más patente que nunca durante la pandemia, se piensa que la corrupción agrava los problemas presentes.

c) Destaca en algún caso la impresión de que el gobierno utiliza políticamente la pandemia a través del uso extremo del control social.

d) Se identifica anarquía y permisividad en cuanto a las medidas ejecutadas por el gobierno para afrontar la pandemia.

7. Maneras de afrontar las consecuencias de la pandemia

JUAN CARLOS ROMERO, LIZA GUILBERT, YOLANDA CAÑOTO, ADLE HERNÁNDEZ Y JANET GUERRA

En términos generales, los entrevistados asumieron una postura donde se hizo hincapié en el despliegue de capacidades y recursos de afrontamiento, más que en el dolor y el sufrimiento. La sola constatación de esto es uno de los hallazgos principales de las entrevistas. No se trata de que ese sufrimiento no haya aparecido en el discurso (lo cual es evidente en muchas de las categorías previas), sino que en numerosas oportunidades se mostró de manera oblicua, velada o, como vimos, minimizada. Caben diversas interpretaciones, no excluyentes: .- es una expresión de deseabilidad social frente al hecho de que las entrevistas se realizaron en el marco laboral y allí debe exhibirse fortaleza .- es parte de la autopercepción del venezolano de hoy, quien prefiere identificarse como poseedor de unas capacidades suficientes ante la adversidad .- se evidencia de una historia de aprendizaje macerado dentro de un entorno muy exigente que, dentro de sus constricciones y vicisitudes, permitió desarrollar unas destrezas que se estarían aplicando en la situación de pandemia. Lo anterior invita a mayor reflexión para el futuro. Por ahora recogeremos algunos de los recursos que las entrevistas permitieron delinear:

a) Dentro de las posibilidades para afrontar de manera satisfactoria la pandemia, se identifican redes femeninas dentro de la familia extendida que operan para hallar soluciones y apoyar.

b) Se utiliza la táctica de ocultar o silenciar información extrema que se difunda por redes y medios de comunicación a miembros vulnerables de la familia.

En un estudio de Thompson et al. (2022) se identifica que las personas con exposición personal al virus y aquellas que utilizaban varias horas del día en consumir información relacionada con la COVID-19 que transmitían medios de comunicación, eran las más propensas a experimentar angustia, soledad y síntomas de estrés traumático. Este dato señala la importancia y validez del recurso al que echaron mano las personas entrevistadas.

c) Aparece la importancia del rebusque con el fin de afrontar la difícil situación económica, que la pandemia empeoró. Muchos hacen gala de cómo se crearon pequeños negocios e iniciativas para complementar los ingresos.

d) Se habla de unos rasgos personales resaltantes que funcionarían para encarar la situación, pero que, en algunas circunstancias, pudieran también generar dificultades. En especial se incluye el sentido de la responsabilidad y la rigurosidad cuando se ejerce el trabajo.

e) Se tiende a sostener una autoimagen que permitiría sortear dificultades. Por ejemplo, se refieren a sí mismos como pilares de la familia y como personas fuertes y luchadoras, que poseen la capacidad de soportar el dolor.

f) Apelar a la espiritualidad como una manera significativa de reconsiderar la forma como se percibe el entorno, las relaciones y a sí mismo, frente a un acontecimiento de magnitud universal que amenaza con trastocar presunciones básicas acerca del funcionamiento del mundo. En especial, con frecuencia se transmite la relevancia de la fe religiosa y de la oración.

JUAN CARLOS ROMERO, LIZA GUILBERT, YOLANDA CAÑOTO, ADLE HERNÁNDEZ Y JANET GUERRA

g) Se precisaron características de la UCAB que sirven como recursos para amortiguar el padecimiento. En particular se destaca el compromiso y la pertenencia a una institución que deja ver la importancia de mantener la regularidad, la constancia y el empeño de superación frente a la adversidad, así como la existencia de una cultura que ampara y acoge al desplegar lazos de solidaridad. Prevalece una percepción de la UCAB como un espacio seguro, diferente, protegido y cuidado, que propicia actitudes similares en su población.

8. Impacto positivo de la pandemia

A pesar de las consecuencias dolorosas y perturbadoras, los entrevistados también exhibieron un impacto positivo de la pandemia. La pandemia de COVID-19 afectó el bienestar psicológico de múltiples formas. No hay duda de que muchos padecieron un nivel muy intenso de estrés durante este período; pero también se constata que otros mantuvieron la estabilidad y prosperaron. La pandemia de COVID-19 puede describirse como una "prueba de estrés" para las personas y los sistemas, ya que agravó problemas preexistentes, pero también propició áreas de fortaleza mental (Tsai, 2022).

a) En especial señalaron en algunos casos la modificación de patrones relacionales.

a.1 En la familia se habla de una comunicación cercana, de mayores oportunidades para compartir y de expresiones necesarias de empatía

a.2 También dentro del trabajo pudo identificarse mayor proximidad afectiva con los compañeros y una revalorización de los lazos.

Se reporta una alta carga laboral y la constatación de que hay marcadas diferencias en la manera como se desempeñan los equipos bajo presión. Esta circunstancia favoreció el desarrollo de mecanismos para apoyarse dentro de los grupos de trabajo.

b) En algunas ocasiones se recogió la posibilidad de gestar proyectos de vida durante el período de pandemia, que ahora el tiempo y la motivación facilitaron

c) También se delinearón oportunidades de crecimiento personal al descubrir competencias y actitudes inéditas que la pandemia permitió poner de manifiesto

9. Percepción del futuro

Se describe el futuro con un peso desacomodado de incertidumbre (por ejemplo, como un enigma). La incertidumbre recalca especialmente en las dudas sobre la posibilidad de cubrir las carencias económicas, en si se dispondrá de medicinas y en la gestión de la pandemia por parte del gobierno.

JUAN CARLOS ROMERO, LIZA GUILBERT, YOLANDA CAÑOTO, ADLE HERNÁNDEZ Y JANET GUERRA

Al proyectar el futuro los entrevistados expresan ansiedad, sufrimiento e, incluso, se deslizan hacia momentos de desesperanza; pero, una vez más y con rapidez, abrazan el optimismo habitual que se exhibe en las entrevistas.

Discusión y conclusiones

La Pandemia por COVID-19 aún no ha finalizado; sigue su curso, a pesar de que en casi todo el mundo las medidas de confinamiento se relajaron. La magnitud del impacto que ha producido a lo largo de los años recientes, y el hecho de que constituye un ejemplo de alcance mundial para analizar cómo los seres humanos reaccionan y procuran adaptarse a unas condiciones crónicas que afectan la vida desde múltiples ángulos, dejan constancia de la pertinencia de seguirse ocupando de ella, desde la perspectiva que los estudios psicológicos ofrecen.

En especial, nuestro foco en este trabajo fue recoger una muestra del impacto y de las respuestas personales ante la pandemia dentro de la población ucabista, a partir de una serie de entrevistas que se realizaron a miembros de nuestra universidad, entre quienes se contaron autoridades, docentes y empleados

Dentro de un espectro amplio de consecuencias, las entrevistas destacan aquellas donde se entrecruza una crisis que se define, en principio, por su cualidad centrada en la salud, con otras que vienen siendo padecidas a partir del estado propio de un país depauperado. El ejemplo prototípico es el de la acuciante preocupación porque la pandemia agrave la condición económica. Pero con igual desazón se escucharon las referencias a la ansiedad por el desabastecimiento y el alto costo de la medicación, así como lo que, a través de una expresión que se ha hecho común, la de *escuela en casa*, se ha llegado a describir como una amenaza a la paz del hogar y una sobrecarga para una población que se muestra huérfana de la más mínima preparación para ello.

En el terreno estrictamente psicológico, confluye el énfasis puesto en las perturbaciones localizadas en el sueño, en la presencia de diversas formas de duelo, así como en padecimientos psicosomáticos. Cabe destacar dentro de esto último, el hallazgo de lo que nos permitimos llamar un *calendario psicosomático*, es decir, una agudización muy clara de los malestares localizados en el funcionamiento corporal (por ejemplo, dolores), que coinciden con momentos del período académico cuando la demanda de trabajo se hace más exigente.

Obligada es una mención aparte a la coincidencia de los entrevistados en resaltar distintas formas de un malestar que da cuenta de la relación con la temporalidad. No sólo se trata de una distorsión en la manera como se percibe el tiempo, sino de una sensación subjetiva de estancamiento, falta de autonomía, simultaneidad penosa y recorte del horizonte temporal. Las palabras de los entrevistados dejan entrever cómo la pandemia y, en particular, el confinamiento, llegaron a poner en tensión la distribución habitual de las tareas de acuerdo con parámetros temporales. Pero quizá más importante aún, pusieron de manifiesto las señales de un colapso en la manera como el tiempo define la concepción de vida imperante (*hay que ser capaces de hacer todo a la vez, diligente y velozmente, a sus anchas y con el interés centrado fundamentalmente en el presente*).

Esto último parece ir de la mano con la evolución que se aprecia en las quejas principales. En los primeros meses la ansiedad y el manejo de la incertidumbre eran prominentes dentro del malestar. Al momento de las entrevistas más bien se fue apreciando un hincapié en preguntarse sobre la jerarquía de los aspectos más valorados, es decir, interrogarse por las prioridades alrededor de aquello en lo cual vale la pena utilizar el tiempo de vida disponible.

Cuando el acento de los diálogos se dirigió hacia la vida universitaria, los entrevistados destacaron una sensación de sobrecarga laboral, preocupaciones por la salud de sus compañeros de trabajo, dudas sobre la forma de movilizarse

JUAN CARLOS ROMERO, LIZA GUILBERT, YOLANDA CAÑOTO, ADLE HERNÁNDEZ Y JANET GUERRA hasta la sede, e inquietud por las limitaciones para hallar dinero en efectivo y gasolina con el fin de desplazarse, una vez se fue implementando la presencialidad. Si bien no dejó de producir incomodidad la perspectiva de tener que reorganizar la vida de nuevo para poder asistir al trabajo, a la vez tendió a expresarse la satisfacción por regresar al contacto directo con el entorno de la universidad. Cabe en este instante apuntar que las personas identifican rasgos de la UCAB que fungieron como recursos para moderar el padecimiento. Por ejemplo, el pertenecer a una organización donde se enfatiza mantener la constancia y el empeño de superación frente a la adversidad, así como la existencia de una cultura que *contiene y ampara*, sobre la base de los lazos de solidaridad que pone de manifiesto.

Además del compromiso y sentido de pertenencia a la universidad, las personas transmitieron otras vías para afrontar las dificultades imperantes: por ejemplo, crear o potenciar redes femeninas de solidaridad dentro de la familia extendida, gestar pequeños emprendimientos para producir ingresos adicionales y filtrar información extrema sobre la pandemia que se difunde de forma reiterativa en los medios de comunicación, con el fin de proteger a los miembros más vulnerables de la familia. Por encima de todos estos recursos para afrontar el impacto de la pandemia, los entrevistados pusieron el acento en la fe religiosa y en acudir a la *espiritualidad* con el fin reorganizar su percepción del entorno y las relaciones humanas ante un evento mundial que trastoca algunas presunciones básicas. Es muy posible que este tipo de reconsideraciones íntimas haya propiciado algunos logros frente la pandemia. En este sentido no fue infrecuente escuchar acerca del fortalecimiento de los vínculos y la comunicación dentro de la familia y el trabajo, así como el hallazgo de competencias inéditas que facilitaron la creación de nuevos proyectos de vida. Si bien el análisis de las entrevistas no permite soslayar los temores y el sufrimiento tenaz, tampoco es factible negar un optimismo subyacente al cual se regresa con insistencia.

Referencias bibliográficas

- Carbone EG, Echols ET. (2017). Effects of optimism on recovery and mental health after a tornado outbreak. *Psychology & Health*, 32(5), 530-48. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1283039>
- Fernández-Castro, J., Rovira, T., Doval, E., & Edo, S. (2022). Psychological impact of COVID-19 pandemic: Effects of optimism and uncertainty on distress during the lockdown in Spain *Ansiedad y Estrés*, 22(2), 100-107. <https://doi.org/10.5093/anyes2022a11>
- Socorro, D., Romero, J. C., Guilbert, L., Cañoto, Y., Hernández, A., & Guerra, J. (2021). Plan integral de cuidado y apoyo psicosocial de la UCAB. psiCOVIDa - UCAB. *Analogías Del Comportamiento*,(18).<https://revistasenlinea.saber.ucab.edu.ve/index.php/analogias/article/view/4816>
- [Thompson](#), R., [Jones](#), N., [Freeman](#), A., [Holman](#), E., [Garfin](#), D. & [Silver](#), R. (2022). [Psychological Responses to U.S. Statewide Restrictions and COVID-19 Exposures: A Longitudinal Study](#). *Health Psychol.* 2022 Nov; 41(11): 817–825. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9727834/pdf/nihms-1852032.pdf>
- Tsaj, Jack (2022) [Mental health during the COVID-19 pandemic: Some worse, some better, and some the same](#). *Behavioral and Social Sciences at Nature*. <https://socialsciences.nature.com/posts/mental-health-during-the-covid-19-pandemic-some-worse-some-better-and-some-the-same>