

---

# Aportes de la Psicología Positiva a la salud mental frente a la pandemia por COVID-19

*Contributions of Positive Psychology to mental health against the pandemic by COVID-19*

*Contribuições da psicologia positiva para a saúde mental contra a pandemia de COVID-19*

---

Diego García-Álvarez<sup>1</sup> , Rubia Cobo-Rendón<sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Facultad de Ciencias Políticas, Administrativas y Sociales. Universidad Rafael Urdaneta. Maracaibo-Venezuela. Correo: [diegogarcia\\_123@hotmail.com](mailto:diegogarcia_123@hotmail.com)

<sup>2</sup> Facultad de Psicología. Universidad San Sebastián. Concepción-Chile. Correo: [rcobor@docente.uss.cl](mailto:rcobor@docente.uss.cl)

Fecha de recepción: 12 de junio de 2020.

Fecha de aceptación: 30 de junio de 2020

## RESUMEN

**INTRODUCCIÓN.** En medio de la situación de emergencia sanitaria que se está viviendo a nivel mundial provocada por la rápida expansión de la COVID-19, los representantes de gobiernos han implementado algunas estrategias buscando disminuir la propagación del virus a niveles más letales, entre ellas se tienen: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento; estrategias distintas que tienen como punto de encuentro la restricción de los desplazamientos humanos. De modo que, se tiene que el comportamiento humano es una variable importante para comprender este fenómeno de manera integral. **OBJETIVO.** El objetivo central de este trabajo es reflexionar sobre los aportes de la Psicología Positiva a la salud mental frente a la pandemia por COVID-19 en el marco de la promoción de la salud y prevención de síntomas de malestar, conductas y factores de riesgo psicosocial. **METODO.** Para esto se hace una descripción conceptual de la psicología positiva, se relata cómo la población en general está viviendo este proceso desde la evidencia científica. **CONCLUSIONES.** A manera de cierre, se genera aportes básicos para la orientación en salud mental con estas líneas descritas, debe considerarse como pinceladas a la acción en promoción, prevención, counseling y terapéutica pero no como un manual de intervención.

**Palabras claves:** COVID-19; psicopatología; salud mental; psicología positiva.

## ABSTRACT

During the worldwide health emergency situation caused by the rapid expansion of COVID-19, some strategies have been implemented seeking to reduce the spread of the virus to more lethal levels, including quarantine, isolation, distancing, social and confinement; Different strategies that have as a meeting point the restriction of human movements. So, we have that human behavior is an important variable to understand this phenomenon comprehensively. The main objective is to reflect on the contributions of positive psychology to mental health in the face of the COVID-19 pandemic in the framework of health promotion and prevention of symptoms of discomfort, behavior and psychosocial risk factors. For this, a conceptual description of positive psychology is made, it is related how the general population is living this process from the scientific evidence. By way of closing, general contributions for mental health guidance are generated with these lines described, it should be considered as brushstrokes to action in promotion, prevention, counseling and therapy but not as a drawer intervention manual.

**Keywords:** COVID-19; psychopathology; mental health; positive psychology.

## RESUMO

Em meio à situação mundial de emergência sanitária causada pela rápida expansão da COVID-19, algumas estratégias foram implementadas buscando reduzir a propagação do vírus a níveis mais letais, incluindo: quarentena, isolamento, distanciamento, social e confinamento; Diferentes estratégias que têm como ponto de encontro a restrição dos movimentos humanos. Portanto, temos que o comportamento humano é uma variável importante para entender esse fenômeno de maneira abrangente. O principal objetivo é refletir sobre as contribuições da psicologia positiva para a saúde mental diante da pandemia de COVID-19 no âmbito da promoção da saúde e prevenção de sintomas de desconforto, comportamento e fatores de risco psicossociais. Para isso, é feita uma descrição conceitual da psicologia positiva, relacionando-se como a população em geral está vivendo esse processo a partir de evidências científicas. Para encerrar, são geradas contribuições gerais para a orientação em saúde mental com estas linhas descritas, que devem ser consideradas como pinceladas para ações de promoção, prevenção, aconselhamento e terapia, mas não como um manual de intervenção da gaveta.

**Palavras-chave:** covid19; psicopatologia; saúde mental; psicologia positiva.

A finales del 2019 en Wuhan (China) se reportaban casos de una neumonía provocada por un nuevo tipo de coronavirus, luego en el mes de enero del 2020 China anunciaba oficialmente un virus denominado COVID-19. A estas alturas en el mes de julio del año 2020 se está viviendo una rápida expansión del virus que se ha convertido en una crisis sanitaria de dimensiones mundiales. La sintomatología clínica del virus es: fiebre, tos, dificultad para respirar, dolor corporal, en algunos casos se presenta confusión, dolor de cabeza y diarrea, aunque algunos de estos síntomas pueden parecerse a la gripe común, su complicación puede llevar hasta la muerte por el desarrollo de neumonía, síndrome de dificultad respiratoria aguda y otras insuficiencias de orden orgánica [1].

Entre las medidas que han tomado los representantes de los gobiernos para impedir mayor propagación del virus han sido las llamadas estrategias de: cuarentena, distanciamiento social e incluso confinamiento, aunque se usen como sinónimos en la cotidianidad del lenguaje a nivel práctico y técnico no tienen las mismas implicaciones. La cuarentena hace referencia a la restricción en el desplazamiento de personas que se sospechen puedan estar contagiadas hasta superar el periodo de incubación de la enfermedad; el aislamiento consiste en separar personas sanas de las que tengan COVID-19; el distanciamiento social se realiza evitando contacto físico directo, en este caso de metro y medio de distancia personal evitando aglomeraciones, pues se desconoce si algún miembro en la comunidad puede estar contagiado o no; y por último, cuando éstas estrategias no han tenido resultados óptimos se aplica el confinamiento que es una medida de implicaciones individuales, sociales y comunitarias en la cual se limita la libre circulación en espacios, horarios, transporte e incluso se impone el uso obligatorio de la mascarilla [2].

En este contexto, se puede deducir que el punto de encuentro de las distintas alternativas expuestas para evitar la propagación de la COVID-19 es la restricción a los desplazamientos personales. De ahí que, se puede pensar que el comportamiento humano es un factor importante que va a influir en la propagación del virus, se comparte la idea de Urzúa y colaboradores en hipotetizar que el comportamiento de las personas fue, es y será un factor clave en la comprensión integral de este fenómeno de salud mundial, en efecto, la evidencia científica muestra como en otras enfermedades el comportamiento humano es una variable esencial en la prevención, adherencia al tratamiento, afrontamiento y avances [3]. El objetivo central de este trabajo es reflexionar sobre los aportes de la Psicología Positiva a la salud mental frente a la pandemia por COVID-19 en el marco de la promoción de la salud y prevención de síntomas de malestar, conductas y factores de riesgo psicosocial.

De modo que, en este contexto pandémico que azota al mundo, surge una interrogante: ¿Cómo lo están viviendo las personas? La respuesta a esta pregunta aún está en construcción, pero la evidencia científica ha ido mostrando que estas estrategias descritas para impedir la propagación del virus pueden generar conductas desadaptativas, estrés, ansiedad, malestar psicológico, aburrimiento y otros estados psicológicos que pueden conllevar al aumento de factores de riesgo en la experimentación de conductas de riesgos psicosociales como mayor consumo de alcohol y drogas [4], investigaciones llevadas a cabo en China con población en general durante distintos momentos de la pandemia reflejaron un impacto psicológico de moderado a severo operacionalizado en estados de ansiedad, estrés y depresión, así como reportar que las personas estaban entre 20 a 24 horas diarias en su casa, además de la preocupación por contagiarse y por las amenazas hacia la propia salud [5]. En Iberoamérica, una medición del bienestar subjetivo resultó baja en afecto positivo y alta en afectos negativos en adultos chilenos en aislamiento social por tres semanas [6], en España una investigación realizada con población general durante el periodo de cuarentena ha mostrado síntomas moderados de ansiedad, estrés y depresión, así como ataques de pánico y signos de otros desordenes emocionales [7].

En resumen, la evidencia ha venido dibujando que la emergencia sanitaria declarada debido a la pandemia COVID-19 conlleva repercusiones directas en salud mental de la población en general [8]. En este contexto se plantean múltiples retos a las ciencias de la salud y del comportamiento humano, los autores de esta comunicación creen que desde la psicología positiva como enfoque centrado en la promoción de la salud mental se pueden pincelar algunas alternativas. De hecho, se ha reportado que el "optimismo ilusorio" fue un factor que influyó en la rápida propagación del virus en Italia [3], es decir, la baja percepción de riesgo provocada por un optimismo poco inteligente minimizó las amenazas de contagio generando prácticas de conductas de riesgo y de poco auto - cuidado. Los datos empíricos sugieren que en gran parte de Europa las personas actuaron desde un optimismo poco realista sobre la posibilidad real de contagio [9].

De ahí que, se cree que la psicología positiva enlazada con la psicología de la salud puede realizar aportes sólidos en promocionar elementos que contribuyan a la salud mental, así como a nivel de prevención de síntomas, riesgos y factores psicosociales [10]. En ese sentido, la psicoeducación de recursos personales se hace necesaria desde una praxis profesional seria, rigurosa, científica y andragógica evitando caer en movimientos muy entusiastas como la excesiva positividad, la tiranía de la positividad y de la felicidad que ha sido sustentada por el interés de la social media y del pensamiento mágico egocéntrico de algunos ingenuos. Por lo tanto, una de las líneas de acción es la psicoeducación en el desarrollo del optimismo inteligente basado en cogniciones que den cuenta de una percepción ajustada de la realidad en riesgos y oportunidades, tomando las previsiones necesarias para resolver las contingencias que vayan surgiendo de manera natural en el camino, en el caso del coronavirus el optimismo está en realizar una valoración adecuada de los riesgos siguiendo las medidas comportamentales sugeridas por los expertos para evitar el contagio, como el lavado de manos, distanciamiento social, evitar tocarse la cara y otras más, teniendo confianza de que seguir las medidas van a minimizar la posibilidad de contagio generando sensación de control y cierta tranquilidad, todo lo contrario viene de estilos optimistas ilusorios en el cual actitudes de megalomanía o de una esperanza ciega pondrían al sujeto en condición de riesgo [11].

Con base a estudios previos [12] se realizan algunas orientaciones básicas con la meta de señalar humildes aportes para la promoción de la salud en este contexto de pandemia:

- Se ha descrito que una de las causas que generan mayor angustia son el aburrimiento y el aislamiento social. Se recomienda distribuir el día en actividades que se puedan hacer en casa, así como crear una red de apoyo social entre amigos, amigas y familiares.
- El aislamiento es físico, pero no lo es a nivel socio personal, se deben priorizar las comunicaciones por teléfono, correo y videollamadas. Con cuidado de no ser invasivos con los demás. Todos están viviendo su proceso.
- Tratar a pesar de todo lo difícil del ambiente, mantener una estructura diaria de trabajos y actividades en casa.

- Tratar de ayudar a las demás personas o grupos vulnerables, apoyando en la donación de alimentos, distribución de medicinas y otros. En fin, cada uno ayuda según sus recursos y cómo pueda.

Con base a los estudios de Sonja Lyubomirsky y colaboradores [13] [14] [15] se pueden sugerir algunas líneas orientadoras en promoción de salud mental de acuerdo al contexto, personalidad, condiciones y recursos de las personas a modo de consejos prácticos, no son una lista de recetas:

- Ejercitar la gratitud, en estos tiempos difíciles parecerá complicado practicarla. Pero es ahora cuando se hace más necesario, la gratitud es el antídoto contra la ansiedad, miedo y consternación. Agradecer desde lo más pequeño como no estar enfermo o tener casa y alimento es importante.
- Desarrollar optimismo: sabemos que no suena fácil ser optimista en estas situaciones, pero al menos una vez al día es posible pensar sobre las cosas, proyectos y metas que se pueden ir diseñando y aplicando, eso evita no perder la orientación al futuro.
- Apreciar tus sentidos: una vez al día se podría hacer un esfuerzo por prestar atención a tus sentidos. Recuerda que tenemos cinco sentidos, la idea es disfrutar, saborear y experimentar estímulos agradables por medio de la vista, gusto, audición, tacto y olfato. Nadie te conoce mejor que tú.
- Muévete: Intenta llevar a cabo actividades físicas por más pequeñas que sean, no hay que hacer un ejercicio de alta exigencia en casa sino lo quieres así. Pero busca actividades para hacer movimientos psicomotrices para mantener el cuerpo activo.
- Ejercitar la amabilidad y compasión: tratar de ser amable, asertivo y cordial con las demás personas, todos estamos pasando por momentos difíciles. Si tienes la oportunidad y recursos busca la manera de ayudar a personas vulnerables y con necesidades, cuidándote y sin ponerte en riesgo.
- Fluye y comprométete con lo que haces: experimenta experiencias de flujo con las actividades que realizas ya sean en el orden personal, laboral y académico.
- Ríe, sonríe y disfruta: Todos los días encuentra un momento para reír, sonreír, disfrutar y cultivar el humor, ya sea mediante conversaciones, series, películas o memes. Crea tus propias espirales de emociones agradables.
- Mostrar interés en las demás personas: realiza un esfuerzo por llevar relaciones sociales sanas, además de mostrar interés en los demás. Llama, escríbele o ponte en contacto con amigos, familiares y colegas para saber cómo están y cómo van llevando esta situación.
- Recordar: aunque tengamos muchos estresores debemos contar con espacios para nuestra salud y bienestar, uno de esos espacios puede ser emplear el recurso de la memoria. Recuerda momentos en los cuales fuiste muy feliz, recordar esos eventos genera emociones positivas con funciones resilientes, es como una carga de emociones positivas. Se descriptivo, específico y detallista en el recuerdo y su emoción.
- Transpórtate con tus sentidos: los sentidos tienen alta vinculación con estados emocionales pasados como el olfato o el gusto, es decir, olores o

sabores que nos traen excelentes recuerdos. Al menos en una ocasión trata de usar alguno de tus sentidos para transportarte a un momento y lugar feliz.

- Conéctate con los demás: una forma poderosa de cultivar nuestro bienestar es conectándonos con los demás, y en especial si son seres significativos. Busca maneras de disfrutar de los vínculos compartiendo en actividades en casa con las personas que viven contigo o en modalidad virtual para amigos o familiares que no vivan contigo.
- Celebra tus éxitos: celebra tus éxitos en cada consejo / paso logrado durante este tiempo para cuidar tu salud mental y bienestar. Piensa además cuales te generaron mayor impacto en tu persona para que puedas incorporarlo a tu vida a modo de un hábito.

Siguiendo esas líneas de generar algunas recomendaciones a nivel personal que además puedan ser extrapoladas por profesionales de salud a intervenciones breves, se enlista:

- Elabora una rutina en la cual realices al menos una actividad por día, ya sea de tipo doméstica, profesional o académica.
- Aprender a convivir con el aburrimiento, aunque suene horrible. Debemos aprender a disfrutar del aburrimiento, es un tiempo que nuestro cuerpo y cerebro necesitan para poner las cosas en orden e incluso pensar nuevas ideas y alternativas sobre cómo llevar un ocio sano.
- Aprender a reconocer la emoción o sentimiento que vives, pero no te quedes pegado, enganchando o sufriendo innecesariamente con tu emoción, revisa las estrategias de regulación emocional de este curso.
- Trata de no personalizar eventos, comentarios o situaciones en tu casa o lugar de trabajo. Puede que sea un momento donde puedas distorsionar los motivos de los demás debido al cansancio, estrés y fatiga.
- Ayuda y colabora con los demás, en tu familia y tu comunidad. Cada uno ayuda desde donde puede, de acuerdo con sus recursos y empatía. Colabora con personas vulnerables sin ponerte en riesgo.
- Recuerda que la vida es compleja, debes aprender a convivir con la incongruencia que generan algunas situaciones. Además, uno de los aprendizajes de estos días es aprender a vivir con la incertidumbre: debemos ir resolviendo a medida que pasan los días de acuerdo con nuestras metas, planes y objetivos en la vida.
- Piensa alternativas de ingresos económicos si ves que tu trabajo formal o convencional está en riesgo. Trata de desarrollar un proyecto personal que puedas ir realizando con recursos disponibles.
- Mantiene tus ritmos de sueño, comida y descanso. Es importante no abusar de horas libres, evita perder la organización / estructura de tu vida.

A manera de cierre, se espera generar algunos aportes básicos para la orientación en salud mental con estas líneas descritas, debe considerarse como pinceladas a la acción en promoción, prevención, counseling y terapéutica pero no como un manual de intervención a cajón.

## REFERENCIAS

- [1] M. Palacios Cruz, E. Santos, M. A. Velázquez Cervantes, y M. León Juárez, «COVID-19, una emergencia de salud pública mundial», *Rev. Clínica Esp.*, mar. 2020, doi: 10.1016/j.rce.2020.03.001.
- [2] A. R. Sánchez-Villena y V. de La Fuente-Figuerola, «COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo?», *An. Pediatría*, may 2020, doi: 10.1016/j.anpedi.2020.05.001.
- [3] A. Urzúa, P. Vera-Villaruel, A. Caqueo-Úrizar, y R. Polanco-Carrasco, «La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial», *Ter. Psicológica*, vol. 38, n.o 1, pp. 103-118, abr. 2020, doi: 10.4067/S0718-48082020000100103.
- [4] L. García-Álvarez, L. D. la Fuente-Tomás, P. A. Sáiz, M. P. García-Portilla, y J. Bobes, «¿Se observarán cambios en el consumo de alcohol y tabaco durante el confinamiento por COVID-19?», *Adicciones*, vol. 32, n.o 2, p. 85, abr. 2020, doi: 10.20882/adicciones.1546.
- [5] A. Lozano-Vargas y A. Lozano-Vargas, «Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China», *Rev. Neuro-Psiquiatr.*, vol. 83, n.o 1, pp. 51-56, ene. 2020, doi: 10.20453/rnp.v83i1.3687.
- [6] P. S. M. Ahumada, «Efectos del aislamiento social y la cuarentena sobre el bienestar subjetivo de los chilenos durante el brote de COVID-19», preprint, may 2020. doi: 10.1590/SciELOPreprints.368.
- [7] R. Muñoz-Navarro, A. Cano-Vindel, F. Schmitz, R. Cabello, y P. Fernández-Berrocal, «Emotional distress and associated sociodemographic risk factors during the COVID-19 outbreak in Spain», *Psychiatry and Clinical Psychology*, preprint, may 2020. doi: 10.1101/2020.05.30.20117457.
- [8] J. Ramírez-Ortiz, D. Castro-Quintero, C. Lerma-Córdoba, F. Yela-Ceballos, y F. Escobar-Córdoba, «CONSECUENCIAS DE LA PANDEMIA COVID 19 EN LA SALUD MENTAL ASOCIADAS AL AISLAMIENTO SOCIAL», preprint, may 2020. doi: 10.1590/SciELOPreprints.303.
- [9] J. Raude et al., «Are people excessively pessimistic about the risk of coronavirus infection? », *PsyArXiv*, preprint, mar. 2020. doi: 10.31234/osf.io/364qj.
- [10] M. Prieto-Ursúa, «Psicología Positiva: una moda polémica», *Clínica Salud*, vol. 17, n.o 3, pp. 319-338, dic. 2006.
- [11] J. García-Alandete, «OPTIMISMO, SENTIDO DE LA VIDA Y ADVERSIDAD», p. 16, 2011.
- [12] S. K. Brooks et al., «The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence», *The Lancet*, vol. 395, n.o 10227, pp. 912-920, mar. 2020, doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.

- [13] D. P. Folk, K. Okabe-Miyamoto, E. W. Dunn, y S. Lyubomirsky, «Did Social Connection Decline During the First Wave of COVID-19: The Role of Extraversion», PsyArXiv, preprint, abr. 2020. doi: 10.31234/osf.io/tkr2b.
- [14] K. Okabe-Miyamoto, D. P. Folk, S. Lyubomirsky, y E. W. Dunn, «Changes in Social Connection During COVID-19 Social Distancing: It's Not (Household) Size That Matters, It's Who You're with», PsyArXiv, preprint, jun. 2020. doi: 10.31234/osf.io/zdq6y.
- [15] C. Tkach y S. Lyubomirsky, «How Do People Pursue Happiness? Relating Personality, Happiness-Increasing Strategies, and Well-Being», J. Happiness Stud., vol. 7, n.o 2, pp. 183-225, jun. 2006, doi: 10.1007/s10902-005-4754-1.

### NOTA BIOGRÁFICA



Diego García Álvarez. **ORCID iD**  <https://orcid.org/0000-0002-9350-785X>  
Licenciado en Ciencias y Tecnologías de la Educación (Venezuela). Psicólogo. Magister en Psicología Educacional. Diplomado en Psicología Positiva. Profesor e investigador con experiencia en Venezuela y Uruguay. Coordinador de proyectos de investigación financiados y no financiados en las líneas: a) Educación del carácter, emocional y para el bienestar; b) Bienestar psicológico en contextos educativos / organizacionales. Doctorando en programa de Ciencias de la Educación.



Rubia Cobo-Rendón. **ORCID iD**  <https://orcid.org/0000-0002-3350-071X>  
Psicóloga y Magister Scientiarum en Psicología Clínica por la Universidad Rafael Urdaneta (Venezuela). Doctora en Psicología por la Universidad de Concepción (Chile). Investigadora en el Laboratorio de Innovación e Investigación Educativa (IDEClab) de la Universidad de Concepción. Docente en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad San Sebastián sede Concepción (Chile). Sus líneas de investigación son Bienestar, Fortalezas del Carácter, Motivación, Abandono escolar y Ajuste a la vida universitaria.



This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.