

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO ANTE LA SITUACIÓN DE
CONFINAMIENTO Y AISLAMIENTO COMO MEDIDA SANITARIA PARA LA
PREVENCIÓN DE LA COVID-19, QUE PUEDEN SER IMPLEMENTADAS EN LA ESE
SAN FRANCISCO DE ASIS, SINCELEJO 2020

Estudiante

NÉLIDA INÉS GUEVARA TAPIAS

PSICÓLOGA

Asesor

LUZ ANGELA ROJAS BERNAL

MD PSIQUIATRA MSc PhD

GRUPO DE INVESTIGACIÓN EN SALUD MENTAL

LÍNEA SALUD MENTAL POSITIVA

PROGRAMA ESPECIALIZACIÓN EN PROMOCIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA
SALUD

FACULTAD DE MEDICINA

UNIVERSIDAD CES

Sincelejo, diciembre de 2020

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO ANTE LA SITUACIÓN DE
CONFINAMIENTO Y AISLAMIENTO COMO MEDIDA SANITARIA PARA LA
PREVENCIÓN DE LA COVID-19, QUE PUEDEN SER IMPLEMENTADAS EN LA ESE
SAN FRANCISCO DE ASIS, SINCELEJO 2020

Trabajo presentado por:
NÉLIDA INÉS GUEVARA TAPIAS
PSICÓLOGA

Como requisito para obtener el título de
ESPECIALISTA EN PROMOCIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA SALUD

Asesor
LUZ ANGELA ROJAS BERNAL
MD PSIQUIATRA MSc PhD

GRUPO DE INVESTIGACIÓN EN SALUD MENTAL
LÍNEA SALUD MENTAL POSITIVA
PROGRAMA ESPECIALIZACIÓN EN PROMOCIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA
SALUD
FACULTAD DE MEDICINA
UNIVERSIDAD CES
Sincelejo, diciembre de 2020

Nota de Aceptación

Director

Evaluador 1

Evaluador 2

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

TABLA DE CONTENIDO

1.	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	10
1.1.	Planteamiento del problema.....	10
1.2.	Justificación	14
1.3.	Pregunta de investigación	18
2.	MARCO TEÓRICO	19
2.1.	Marco Situacional	19
2.2.	Marco Conceptual.....	20
2.2.1.	Afrontamiento	20
2.2.2.	Confinamiento y Aislamiento	24
2.2.3.	Impactos Psicológicos del Confinamiento y Aislamiento.....	26
2.2.4.	Afrontamiento del confinamiento	29
2.3.	Marco Institucional	31
3.	OBJETIVOS	32
3.2.	Objetivo general.....	32
3.3.	Objetivos específicos	32
4.	METODOLOGÍA	33
4.1.	Búsqueda de artículos	35
4.2.	Criterios de Selección.	35
4.3.	Organización de la Información.	36
4.4.	Análisis de Resultados	37
5.	CONSIDERACIONES ÉTICAS	39
6.	RESULTADOS	41
6.1.	literatura científica, estrategias de afrontamiento ante el confinamiento.	41
6.2.	Identificación de Estrategias de Afrontamiento y su categorización aplicables a la ESE San Francisco de Asis.	46
6.3.	Recomendaciones para la ESE San Francisco de Asis.	50
7.	DISCUSIÓN	51
8.	CONCLUSIONES	54
9.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	55
10.	ANEXOS	77
10.2.	Cronograma.	77
10.3.	Presupuesto	78

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Descripción de artículos.....	37
Tabla 2. Descripción documentos seleccionados y citados.....	38

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Ficha de selección de artículos.....	36
Figura 2. Diagrama de los apartes del informe analítico PRISMA.....	38
Figura 3. Perfil de selección-exclusión.....	42

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

 UNIVERSIDAD CES Un compromiso con la excelencia <small>VEGELADA MINEDUCACIÓN</small>		FICHA TÉCNICA GENERAL	
Código: FR-IN-018		Fecha: 19/02/2019	
Versión: 05			
PROCESO		Investigación e Innovación	

DATOS GENERALES DEL PROYECTO						
1. Título del proyecto		Estrategias de afrontamiento psicológico ante la situación de confinamiento y aislamiento como medida sanitaria para la prevención de la Covid-19, que pueden ser implementadas en la ESE San Francisco de Asís, Sincelejo 2020				
2. ¿El proyecto se inscribe en un grupo de investigación de la Universidad CES?		Si	X	No		
En caso de responder afirmativamente la pregunta N° 2, responda las preguntas N° 3 y 4						
3. Grupo de investigación de la Universidad CES que presenta el proyecto ¹		Grupo de Investigación en Salud Mental				
4. Línea de investigación del grupo que presenta el proyecto ²		Salud Mental Positiva				
OTROS GRUPOS DE INVESTIGACIÓN QUE PARTICIPAN EN EL PROYECTO						
5. Institución	6. Grupo de investigación			7. Línea de investigación		
PARTICIPANTES DEL PROYECTO						
DOCENTES INVESTIGADORES						
8. Cédula	9. Nombre completo	10. Correo electrónico	11. Institución	12. Grupo de Investigación al que pertenece ³	13. Rol en el proyecto ⁴	
64576976	Nélida Inés Guevara Tapias	nelygueta@gmail.com	CES	Grupo de Investigación en Salud Mental	Investigador principal	
52.853.591	Luz Angela Rojas Bernal	lurojasb@uces.edu.co	CES	Grupo de Investigación en Salud Mental	Asesor	
ESTUDIANTES						
14. Cédula	15. Nombre completo	16. Correo electrónico	17. Nivel de formación ⁵	18. Programa académico	19. Rol en el proyecto ⁶	20. Grupo de Investigación, semillero o grupo de estudio (si aplica)

¹ Registre el nombre de acuerdo a lo registrado en la plataforma de Colciencias. Puede validar esta información con el líder de grupo.

² Verifique que la línea de investigación descrita esté activa en el grupo de investigación al que pertenece. Puede validar esta información con el líder de grupo

³ Verifique que cada uno de los participantes, tenga vinculación activa en el grupo de investigación al que refiere pertenecer. Puede validar esta información con el líder de grupo. Si el participante no pertenece a ningún grupo de investigación, registre: Ninguno

⁴ Rol en el proyecto: Investigador principal, coinvestigador

⁵ Nivel de formación: Pregrado; Especialización clínica; Especialización no clínica; Maestría; Doctorado; Posdoctorado

⁶ Rol en el proyecto: Investigador principal, coinvestigador

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

21. Cubrimiento del estudio (Marque con una X sólo una opción)						
Institucional	X	Multicéntrico nacional		Otro		
Regional		Multicéntrico internacional				
22. Lugares o instituciones donde se llevará a cabo la investigación ⁷						
Empresa Social del Estado Sam Francisco de Asís, Sincelejo						
23. El presente proyecto involucra (Marque con una X. Puede marcar varias opciones)						
Humanos ⁸		Organismos de la biodiversidad ⁹		Animales domésticos ¹⁰		
Animales de producción ¹¹		Animales de laboratorio y/o cría ¹²				

⁷ Se debe adjuntar el formato FR-IN-027 para cada una de las instituciones donde se llevará a cabo la investigación.

⁸ Si eligió esta opción, debe diligenciar el formato FR-IN-024

⁹ Si eligió esta opción, debe diligenciar el formato FR-IN-025

¹⁰ Si eligió esta opción, debe diligenciar el formato FR-IN-026

¹¹ Si eligió esta opción, debe diligenciar el formato FR-IN-026

¹² Si eligió esta opción, debe diligenciar el formato FR-IN-026

RESUMEN

Objetivo: La COVID 19, causada por el SARS COV2, que fue declarada pandemia mundial por la OMS en 2020. Una de las medidas epidemiológicas para contener su transmisión, ha sido el distanciamiento social, y el confinamiento de millones de familias en sus residencias. Es importante entender las estrategias de afrontamiento que se instauran ante esta situación por parte de los usuarios de la ESE San Francisco de Asís en Sincelejo, a partir de la información científica disponible y generada en diferentes latitudes, que al igual que Colombia, padecen la pandemia.

Método: Se centra en la revisión sistemática de estudios científicos sobre estrategias de afrontamiento psicológico, en respuesta a situaciones de confinamiento y aislamiento como medida sanitaria y epidemiológica, de diferentes grupos de individuos en una ventana de 19 años (2002-2021), en fuentes documentales como Pubmed, Ebsco, Scopus, Science Direct, Scielo, Google Scholar, y Redalyc. Lo anterior, organizado a partir de la matriz Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses- PRISMA, para revisiones sistemáticas.

Resultados: se encontró mecanismos de afrontamiento exitoso en un 75% de los estudios en predominan aceptación; apoyo social; reinterpretación positiva, mecanismos activos, contacto personal con otros, humor, alimentación saludable; adaptación, apoyo familiar, estrategias cognitivas, ejercicio, ocio y pasatiempo, televisión/uso de redes, y planificación. Las estrategias no exitosas son mas marginales en el grupo de documentos y se trata principalmente de consumos de drogas y alcohol, evitación, la negación y la desvinculación conductual.

Palabras clave:

Afrontamiento, estrés, confinamiento, epidemia por el nuevo Coronavirus 2019.

ABSTRACT

Objective: COVID 19, caused by SARS COV2, which was declared a global pandemic by the WHO in 2020. One of the epidemiological measures to contain its transmission has been social distancing, and the confinement of millions of families in their residences. It is important to understand the coping strategies that are established in the face of this situation by users of the ESE San Francisco de Asís in Sincelejo, based on the scientific information available and generated in different latitudes, which, like Colombia, suffer from the pandemic .

Method: It focuses on the systematic review of scientific studies on psychological coping strategies, in response to situations of confinement and isolation as a sanitary and epidemiological measure, of different groups of individuals in a 19-year window (2002-2021), in sources documentaries like Pubmed, Ebsco, Scopus, Science Direct, Scielo, Google Scholar, and Redalyc. The above, organized from the Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyzes-PRISMA matrix, for systematic reviews.

Results: successful coping mechanisms were found in 75% of the studies where acceptance predominated; social support; positive reinterpretation, active mechanisms, personal contact with others, humor, healthy eating; adaptation, family support, cognitive strategies, exercise, leisure and hobbies, television / use of networks, and planning. Unsuccessful strategies are more marginal in the group of documents and are mainly drug and alcohol use, avoidance, denial and behavioral disengagement.

Keywords:

Coping, stress, confinement, epidemic by the new Coronavirus 2019.

1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

Sincelejo, capital del departamento de Sucre, posee aproximadamente 75,000 hogares en los que viven unos 274,000 habitantes¹. Es importante mencionar que sólo en 2017 por ejemplo, se reportaron 426 casos de violencia física intrafamiliar, 37 de negligencia y 12 de violencia psicológica 126 casos de abuso sexual, y 132 intentos de suicidio². El contexto de violencia sociopolítica acentuada en las últimas dos décadas del siglo XX, en Sincelejo se han registrado trastornos mentales como el trastorno de estrés postraumático (TEPT), cuya sintomatología se manifiesta con la reexperimentación, evitación e hipervigilancia, entre otros; lo anterior, con prevalencias de alrededor de 1.4%, y un 4.22%, manifestados en su ciclo vital, muy por encima del promedio nacional que se ubica en 0,2%³. La relevancia de ello radica en que en 2016 se reportó que el 57,7% de la población de la ciudad es considerada víctima del conflicto armado⁴, por lo que las personas que han experimentado el trauma interpretan y otorgan un significado a los sucesos, conformando esquemas cognitivos que pueden llevar a una visión negativa sobre sí mismos, el entorno y el futuro, y a desarrollar pensamientos irracionales⁵

El primer nivel de atención de Sincelejo cuenta con una red por 24 Instituciones Prestadoras del Servicio de Salud -IPS; 9 en área urbana. De las urbanas, 3 tres cuentan con camas para observación, salas de partos, para un total de 41 camas⁶. La red pública la representan la Unidad de Salud San Francisco de Asís ESE y el Hospital Universitario de Sincelejo, la cual tiene el 43% de las camas disponibles, la red privada posee el 57% de la oferta de servicios, evidenciando un repunte de la oferta pública, la cual en 2005 solo representaba el 25%; el índice de camas es de 1.8 y el de médicos 1,2 por cada 1.000 habitantes⁷.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

En el anterior contexto de oferta es importante referenciar que, en marzo de 2020 al inicio de la pandemia, estimaciones sobre escenarios optimistas de las autoridades de salud de Sincelejo y departamentales de Sucre, proyectaban unas 17.100 personas pudieran requerir cuidados intensivos en Sucre y que 1368 decesos de los 4.560 del departamento, se darían en la capital⁸. Al finalizar diciembre de 2020 se contabilizaban más de 11.011 contagios y 413 fallecimientos, equivalente a una tasa de 3,75; superior al promedio nacional que se encuentra en 2,65⁹, la falta de análisis y comunicación asertiva de los datos ha propiciado percepciones fatalistas en algunos grupos poblacionales de contextos culturales similares, donde el 36% de personas involucradas en dichos estudios estaban muy de acuerdo o de acuerdo con que se deprimirían y el 26 %, que podrían fallecer⁹. Sin duda, estas situaciones contribuyen a la vulnerabilidad de ciertos grupos poblacionales de Sincelejo debido a que la falta de conocimiento sobre el tema se ha identificado como un elemento que los hace más propensos a los riesgos de exposición, como lo explicaba Juan Manuel Herrera en su artículo “En los tiempos del Cólera, el Coronavirus (Covid-19) y otros demonios”¹¹.

Por otro lado, se debe tener en cuenta que el estrés no es necesariamente causado por un fenómeno o episodio concreto puntual, bajo ningún punto de vista se circunscribe a eventos o hitos a lo largo de la vida de una persona, sino que como es sabido, también el estrés cotidiano es reconocido cada vez más, como un importante factor de riesgo para la salud mental y física¹². La COVID-19 exige de las autoridades sanitarias adoptar medidas preventivas para favorecer cambios en la cotidianeidad de las actividades sociales de las poblaciones¹³, el confinamiento como medida de contención epidemiológica, ha concentrado a las familias a permanecer en los hogares, muchas de ellas conminadas a ver disminuidos sus ingresos económicos, lo que puede llegar a representar estrés financiero como lo denominaba Mejía¹⁴, al referir su frecuente presentación en la sociedad

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

de hoy, asociado a causas como los altos niveles de endeudamiento de las personas, y bajos ahorros, desencadenando episodios estresantes.

Esta nueva realidad puede acompañada de una gran incertidumbre se cierne sobre las expectativas acerca del futuro laboral, relacional ocasiona que dichas familias vean comprometidos sus ingresos, su estilo de vida, y su sustento, con la incertidumbre que la acompaña, y más aún que estos confinamientos se den en entornos que muchas veces son hostiles entre familias¹⁵.

En ese contexto, los mecanismos que operan los sujetos para el tratamiento de estas tensiones, determina si estas escalan a conflictos de diferente orden, o se manejan a través de mecanismos de distensión de la situación, como el diálogo y el acuerdo; estas operaciones, denominadas estrategias de afrontamiento, varían entre individuos y se han denominado como los recursos psicológicos con los que se hace frente a situaciones estresantes, que aunque no siempre garantizan el éxito, pudieran evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, a partir de beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento¹⁶.

Más allá de los riesgos médicos y sanitarios de la pandemia, el impacto psicológico y social del confinamiento es indiscutible, el alcance sociocultural actualmente se desconoce, pero lo que, si ha sido reportado en el contexto latinoamericano, es que durante los períodos de aislamiento aparecen cambios en los comportamientos de las personas, lo que puede desencadenar trastornos mentales como la depresión, psicosis o ansiedad. Otros cambios importantes se ven en la vida conyugal, en la que aparecen alteraciones durante el tiempo de confinamiento¹⁷, a los cuales los usuarios de la ESE San Francisco en Sincelejo no serían ajenos. Sin duda, la mayor parte de la población atraviesa por situaciones estresoras, de diferente orden, que van desde cambios de hábitos, hasta carencia de alimentos para garantizar su subsistencia¹⁵, y estarían por establecerse,

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

los mecanismos de afrontamiento que podían emplearse para solventar la situación, y cuáles de dichos eventos culminarían en conflictos variados, desde distanciamiento y asilamiento de individuos, hasta violencia intrafamiliar.

Visto así, se considera, que conocer cuáles estrategias de afrontamiento se podrían presentar en no sólo en profesionales de la salud, sino en público general, no sólo facilitaría el diseño e implementación de estrategias de intervención psicosocial, más asertivas y pertinentes, si no la estructuración de campañas de promoción y prevención de bienestar psicológico, y convivencia pacífica, más adecuadas¹⁸.

Desde esa orientación, se podrían proyectar varias líneas de investigación que han trabajado en la comprensión de cómo la sociedad define el origen y el impacto de las epidemias y cómo las afrontan, siendo el afrontamiento emocional clave en este proceso¹⁹. Contar con esa información sin duda, beneficiaría iniciativas de intervención psicosocial como las que se promueven desde el enfoque de Salud Mental Positiva -SMP entendido este como “un estado dinámico y fluctuante en el que la persona intenta sentir y estar lo mejor posible dentro de las circunstancias en las que se encuentre”²⁰. Recientemente en el contexto de la presente pandemia, se han realizado estudios de ámbito psicométrico que contribuyen a la robustez métrica del Cuestionario de Salud Mental Positiva²¹, es así como, por ejemplo, se han publicado diversos Decálogos de Salud Mental Positiva adaptados a situaciones y/ o personas afectadas por la pandemia del Coronavirus COVID-19. En concreto, se han elaborado para profesionales de la salud en situaciones de emergencia, para personas en situación de confinamiento, para adolescentes, para gestantes y para gente mayor²².

Ante la muy segura presentación de estrés y afrontamiento del mismo por confinamiento en usuarios de la ESE San Francisco de Asís, la incertidumbre del alcance temporal de la cuarentena,

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

o las nuevas declaratorias en el futuro, impone la toma de decisiones ágiles, e integrales, en consideración a los agravantes que se presentan, como es el caso de la presencia permanente de los niños en los hogares, lo que llama al sentido de urgencia de iniciativas de revisión como esta, en consideración al carácter de vulnerabilidad de dichos menores, en el nicho familiar. Lo anterior porque se sabe desde el comienzo de la pandemia, las autoridades sanitarias y las políticas han señalado el papel de propagación que estos pueden desempeñar, gracias a su leve sintomatología²³, por lo cual es latente la amenaza de ser identificados como responsables del contagio de otros familiares.

En conclusión, se retoman afirmaciones de estudios recientes que han precisado que “el aislamiento, el distanciamiento físico, el cierre de escuelas y lugares de trabajo son desafíos que afectan, y es natural sentir estrés, ansiedad, miedo y soledad en estos momentos”¹³. Los conflictos entre los padres se refieren tanto a las tensiones diarias sin importancia que se producen entre ellos, como a las discusiones graves y la violencia física. En toda relación de pareja cabe esperar un cierto nivel de conflicto; sin embargo, el conflicto puede variar en frecuencia, contenido, intensidad, forma de resolución²⁴, no obstante, se visualiza en las estrategias de afrontamiento, un elemento problemático para el mantenimiento de la armonía en los hogares y para la disminución de los conflictos que se puedan presentar en ocasión del confinamiento al que se encuentra sometida la sociedad¹⁷.

1.2. Justificación

Ya se ha mencionado que Sincelejo, y en especial los municipios del departamento, fueron escenarios del conflicto armado sociopolítico acentuado en los años 80 y 90 del siglo pasado; fuentes oficiales como la alcaldía, reportaron en 2016 que el 57,7% de la población de la ciudad es considerada víctima del conflicto armado⁴.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

Como se sabe, la exposición a situaciones traumáticas puede producir un mayor nivel de angustia en las personas e inclusive, afectar a amplios grupos de la comunidad, que, aunque no sufran enfermedad mental alguna en el momento, sí experimentan reacciones de ansiedad y tristeza, así como alteraciones en el comportamiento en el futuro²⁵. En estudios en comunidades violentadas, se ha encontrado que un año después de la exposición a los hechos de victimización, los efectos psicológicos más frecuentes han sido el trastorno de estrés postraumático (37 %), el trastorno de ansiedad generalizada (43 %), la depresión mayor (38 %) y el riesgo de suicidio (45 %) ²⁶, en consecuencia, existe mayor susceptibilidad a nuevos eventos potencialmente estresores, puesto que como se sabe, la re victimización agudiza los impactos emocionales en la salud física, en el deterioro de la calidad de vida de las familias y, principalmente, en el hecho de poder reconstruir una ruta de vida²⁷.

Históricamente, las enfermedades infecciosas han constituido una grave amenaza para la sociedad y durante la mayor parte del siglo XX las pandemias fueron consideradas como amenazas ya extinguidas, de siglos pasados, ya que la medicina moderna se ocupó de la peste, la viruela y otras catástrofes de carácter contagioso²⁸. Sin embargo, los impactos ambientales actuales han propiciado cambios en las distribuciones geográficas de los microorganismos en general, originando numerosas pandemias intermitentes²⁹. El virus SARS COV-2, produce enfermedad respiratoria la cual fue detectada por primera vez en diciembre de 2019 en Wuhan, China.

El 11 de marzo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) calificó el brote de la covid-19 como una pandemia, pues se había extendido en más de cien países del mundo³⁰.

Si a las estadísticas de contagio y mortalidad que diariamente aumentan, se le suman los cambios de vida abruptos a los que se han sometido los colombianos, la incertidumbre del qué pasará mañana, las rutinas diarias alteradas, las presiones económicas, el aislamiento social, la

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

presencia de en redes sociales de mensajes desestabilizadores (críticos y manipuladores de la verdad)³¹, han producido como angustia o el denominado estrés informativo que en algunos estudios psicométricos ha alcanzado hasta el 59%³².

La situación planteada demuestra que la ciudadanía está expuesta a situaciones estresantes y que potencialmente pueden afectar su bienestar psicológico. En efecto tal y como lo que se refiere Calvarro, al estrés, como “una relación entre el sujeto y el entorno, que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”¹². En este sentido, esperar a que los problemas como la ansiedad, la depresión o el estrés desaparezcan por sí solos, puede llevar a que los síntomas empeoren; las investigaciones señalan que por ejemplo los adolescentes con niveles moderados de bienestar psicológico emplean estrategias de índole pasiva que pueden llegar a considerarse como disfuncionales; por el contrario las emociones positivas y los recursos psicológicos de los individuos, se constituyen en fortalezas que protegen a las personas de diversas enfermedades, de la misma manera que el adecuado manejo de un evento estresante podría disminuir las emociones negativas y mantener o incidir en mayor nivel de bienestar psicológico³³.

Es por esto por lo que resulta de vital importancia registrar y caracterizar las estrategias de afrontamiento referidas por los usuarios de ESE San Francisco, en la ciudad de Sincelejo, de manera que se facilite el apoyo psicosocial ofertado, así como las recomendaciones pertinentes para cada caso, lo anterior por que estudios indican que la actual pandemia emergente de COVID-19, implicará un aumento en la psicopatología de la población general, en especial de los trabajadores de la salud, generando un segundo brote o epidemia sobre la salud mental de los mismos importante para lo cual resulta imprescindible el desarrollo de estrategias dirigidas a la preparación, educación y fortalecimiento de la salud mental de la población afectada³⁴

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

En términos de cuarentena por enfermedades infecciosas, son varios los factores estresores los que inciden el individuo, entre los que se encuentran: la duración de la cuarentena, el miedo a la infección, frustración y aburrimiento, suministros inadecuados, información inadecuada, falta de claridad sobre los niveles de riesgo, entre otros ³⁵. En el departamento de Sucre, las medidas de distanciamiento que incluyen el confinamiento se han aplicado al igual que en el resto del territorio colombiano. Sincelejo posee un contexto socioeconómico vulnerable, propicio al contagio, debido a la alta tasa de informalidad laboral evidente en los indicadores del mercado laboral, sus habitantes se ven obligados a dedicarse a actividades de la economía del rebusque, que, en su mayoría, se caracterizan por concentrarse en el sector terciario de la economía y ausencia de seguridad social y salarios adecuados³⁶. Es relevante considerar esto, puesto que debido al confinamiento muchas de estas personas se han visto obligadas a dejar de trabajar, en Colombia la pérdida de empleos fue severa entre marzo y mayo, cuando el desempleo pasó del 12,6 al 21,4 %. Mucha gente desistió de buscar empleo durante el aislamiento preventivo y engrosó la población económicamente inactiva³⁷, con las consecuencias personales y familiares que ello supone.

En ese contexto, el afrontamiento reúne los requisitos motivacionales en el que confluye el quehacer profesional de la cotidianidad del investigador, con la coyuntura social por la que transita la sociedad actual. Adicionalmente, se debe considerar que el aislamiento social obligatorio, presenta ciertas de situaciones particularmente estresoras, cuyas posibilidades de afrontamiento valen la pena revisar, como consecuencia de este aislamiento se puede evidenciar estrés y ansiedad en individuos sanos, y puede llegar a intensificar los síntomas de aquellos con trastornos mentales preexistentes, para lo que las recomendaciones de algunos estudios señalan entre las medidas a implementar, en este caso para una entidad como la ESE San Francisco, en un corto plazo, la

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

utilización de primeros auxilios psicológicos, con los cuales se propende por una relación respetuosa y de apoyo entre pacientes y terapeutas³⁴.

El propósito misional de la ESE San Francisco, la conduce a al uso de la información obtenida del presente estudio, para la atención más integral de sus usuarios, así mismo, debería servir no solo a este centro específico, sino al conjunto de centros asistenciales del municipio de Sincelejo, de manera que se puedan establecer programas de promoción y prevención que minimicen los impactos del confinamiento en la población urbana y rural del ente territorial.

1.3.Pregunta de investigación

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento ante el confinamiento y aislamiento que registra la literatura científica,—implementadas por los usuarios de la ESE San Francisco de Asís de Sincelejo en el contexto de la Pandemia por COVID-19?

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Marco Situacional

El departamento de Sucre, en la región Caribe colombiana, está constituido por 1.067.000 hectáreas de las cuales el 2.67% equivalen al municipio de Sincelejo (28.504 hectáreas), el cual es su capital. En términos relativos Sincelejo poseía en 2019, el 3.3% de la población de la Región Caribe, y el 0,58% de la población nacional, y en términos de distribución de la ciudad el 94% de la población se encuentra localizado en la cabecera municipal³⁸. Sus 274,000 habitantes, residen en 75,000 hogares, de ellos, el 48,6 % son hombres y el 51, 6% mujeres. El 67,1% de la población se encuentran en el rango de 15- 64 años; el 24,9% en el de 0-14, y el 8% restante, son mayores a 64 años¹. En 2018 el Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas-DANE, calculó que un 17, 87 % de los habitantes de Sincelejo tenían necesidades básicas insatisfechas en la zona urbana, y un 27, 91 % en la zona rural; de ellos, el componente de servicios representaba un 2,6% en la zona urbana y un 4,69 % en la zona rural³⁹.

Esta población es atendida en 24 IPS públicas, y 75 entidades privadas con servicios de urgencias, hospitalización, consulta externa que ofrecen: 1,4 camas, 1,2 médicos, 0,1 bacteriólogos y 0,4 enfermeras por cada 1000 habitantes⁷. Según datos de la Secretaría de Salud de Sincelejo en 2018, el régimen subsidiado de atención poseía mayoritariamente 241.241 usuarios, y el contributivo, 104.593. El registro individual de prestación de servicios RIPS muestra 257.963 consultas externas y 59.013 consultas por urgencia. Las enfermedades mentales no aparecen entre las 10 primeras causas de consulta o de ingreso a los centros de atención⁷, sin embargo, Sincelejo mantuvo una tasa histórica promedio de 5,5 entre 2010 y 2016, incidiendo para que Sucre con departamento de César fueran los que en la región Caribe presenten en promedio, las tasas más altas con 4.09 y 4.64 respectivamente⁴⁰.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

Por su parte los efectos de la violencia y lesiones de causa externa tienen alto impacto en la salud de la población, siendo los homicidios y lesiones infligidas intencionalmente por otra persona, las que generan mayor morbilidad las lesiones autoinflingidas y las agresiones ocupan el tercer y cuarto lugar de mortalidad (tasa de mortalidad de 2.5 y 2.4 por cien mil habitantes respectivamente)⁷.

En el contexto de la pandemia de Covid-19 durante 2020 Sincelejo, ha instaurado programas de contingencia con la extensión de la red pública de servicios de salud del nivel I de atención en las IPS San Luis y San Francisco de Asís, esta última poseía a junio, 15 camas de adultos 11 camas pediátricas y 26 unidades de suministro de oxígeno⁸, sin embargo, no es posible identificar acciones de apoyo psicosocial en dicho programa. Por otro lado, algunos registros de prensa y medios de agosto resaltan el inicio de una línea telefónica de atención en salud mental, que mencionaba atención 24 horas por personal calificado, orientado a “personas que requerían atención psicosocial como consecuencia del estrés por la pandemia, por el confinamiento, por el teletrabajo, falta de empleo o estar lejos de la familia” ; la ruta de atención a través de las Entidades Prestadoras de Salud -EPS, incluían valoración en sicología, tratamiento, y posteriormente la rehabilitación, en caso de ser necesario⁴¹.

2.2.Marco Conceptual

2.2.1. Afrontamiento

El afrontamiento hace referencia a aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo⁴². Deben comprenderse como un conjunto de alternativas de manejo de situaciones estresantes, así como del estado emocional que se derivan de ella, su abordaje investigativo reviste especial importancia,

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

debido a los desafíos que significan para el bienestar psicológico de individuos, familias y comunidades, en las cuales, pueden repercutir a manera de graves problemas de salud⁴³. Es esencial señalar que el afrontamiento ayuda a identificar los elementos que intervienen en la relación dada entre situaciones de la vida estresante y síntomas de enfermedad; el afrontamiento actúa como regulador de la perturbación emocional⁴⁴.

Los referenciados esfuerzos, conducentes a lidiar con el estrés, se operativizan mediante la ejecución de acciones que activan las personas para evitar ser dañadas por las adversidades de la vida (...) su propósito es frenar, amortiguar y, si es posible, anular los efectos de las situaciones amenazantes⁴⁵, estas acciones se asumen como estrategias, las cuales han sido conceptualizadas ampliamente⁴⁶, y las orientaciones de su estudio, además de tener de presente su variabilidad de sujeto a sujeto, se analizan en consideración a las categorías tanto de estilos, como de estrategias, que han venido siendo teorizadas y sustentadas con evidencia empírica.

Desde una perspectiva holística, los estilos y estrategias no son aspectos contradictorios, sino complementarios; el primero hacer referencia a formas estables y consistentes de afrontar el estrés, mientras que el segundo se refiere a acciones más específicas⁴⁷, se supone inclusive, que algunas posturas teóricas combinan la perspectiva disposicional que representan los estilos de afrontamiento con la perspectiva contextual que representan las estrategias de afrontamiento⁴⁸.

En cuanto a los estilos de afrontamiento, cabe señalar que revisiones recientes adelantadas por Riveros Munévar⁴⁹, ubican a teóricos como Lazarus y Folkman⁴², quienes de manera genérica han considerado dos estilos, de acuerdo con el foco de la situación: uno centrado en el problema, y otro en la emoción; así mismo se destaca a Vitaliano, Maiuro, Russo y Becker en 1987⁵⁰, los cuales habían ubicado hasta cinco diferentes estilos entre los que se reseñan: además del estilo centrado en el problema, el de búsqueda de soporte social, evitativo, fantasioso, y la auto culpa; otras

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

revisiones también rescatan lo realizado por Frydenberg y Lewis, quienes categorizaron los estilos en: afrontamiento centrado en el problema; en relación a los demás, e improductivo. Es notorio en las categorías descritas, que el estilo centrado en el problema es reiterativo en las mismas, confirmando su importancia objetiva, para comprender con mayor profundidad el fenómeno⁵¹.

La valoración inicial de la situación como amenazante, dañina o desafiante, y la posterior valoración secundaria de si se cuenta con los recursos para enfrentar al evento estresante, influyen en el tipo de estrategia de afrontamiento que se implementa⁵². En ese aspecto, vale la pena señalar que por ejemplo, ya Frydenberg y Lewis en 1997, además de los estilos ya reportados, también habían identificado al menos 18 estrategias de afrontamiento, entre ellas: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes, distracción física, reservarlo para sí, buscar apoyo social, acción social, buscar apoyo espiritual, buscar ayuda profesional, preocuparse, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, ignorar el problema, reducción de la tensión y auto inculparse. Esta caracterización, será vital para explicar la base psicométrica del afrontamiento, que se posiciona como dominante en la ciencia contemporánea⁵³.

Por su lado Cassareto, *et.al*⁵⁴ han reportado una clasificación con 15 estrategias entre las que se encuentran: afrontamiento activo, planificación, superación de actividades competitivas, postergación, soporte social instrumental y emocional, reinterpretación positiva, aceptación, negación, religión, la expresión de emociones, el uso de alcohol y drogas, y el compromiso conductual y cognitivo. También se ha hablado también de afrontamiento aproximativo (incluye las estrategias de confrontación o enfrentamiento al problema) y de afrontamiento evitativo (son las de tipo comportamental o cognitivo que permiten escapar o evitar el problema), ambas categorías no son excluyentes. Se ha encontrado también que las estrategias centradas en el

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

problema parecen ser utilizadas en condiciones de estrés controlable, a su vez las estrategias centradas en las emociones tienden a ser utilizadas cuando se percibe un nivel de estrés incontrolable⁵⁵.

En cuanto a su presentación en los diferentes grupos poblacionales, ya se había mencionado que los estilos y estrategias seleccionadas para hacer frente a distintas situaciones estresantes de la vida, varían de sujeto a sujeto, y como es de esperarse, las mismas tienen que ver con el elemento experiencial y rol social de los mismos. Todas las personas emplean una amplia variedad de estrategias del menú de afrontamientos, así como también es clara la influencia de múltiples factores que dependen de las oportunidades y exigencias de cada situación personal⁵⁶. “Pero, aunque el afrontamiento no es una expresión directa de la personalidad, está ciertamente influido por rasgos de esta”⁵⁷.

En ese contexto, por ejemplo, los adultos mayores suelen reportar en términos generales, menos situaciones de estrés en comparación con las personas adultas y por tanto menos afrontamiento. Una explicación puede ser que los adultos mayores, a través de su mayor rango de experiencia, pueden haber desarrollado más recursos de afrontamiento y, por lo tanto, juzgar los problemas como menos estresantes⁵⁸; en cuanto al sexo se ha encontrado en algunos estudios que las mujeres perciben un mayor nivel de búsqueda de apoyo, mientras que los hombres reportan un mayor nivel de afrontamiento centrado en el significado⁵⁹; en el caso de los adolescentes, la respuesta emocional y las formas de afrontamiento estarán relacionadas principalmente con el apoyo familiar y social, el funcionamiento familiar, el estilo de afrontamiento de los padres y las características personales del niño⁶⁰.

En el contexto familiar, la convivencia cotidiana puede resultar un factor que demande esfuerzos psicológicos de los individuos, Gómez y Muñoz⁶¹ el afrontamiento familiar, como

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

proceso social, es dinámico y necesariamente avoca un relacionamiento estrecho con las conductas de los individuos que la componen⁴³. En ese sentido se debe anotar que estudios de afrontamiento, han encontrado que un porcentaje significativo de personas informó que en su familia había al menos un participante que se comportó de manera violenta, lo que se asocia con procesos culturales de legitimidad social que ubican a la violencia como una forma adecuada de resolver conflictos; así mismo, no es del todo descartable una tendencia por estrategias de afrontamiento centradas en las causas y consecuencias del problema específico, solicitando un apoyo social cercano y apelando a la autonomía cuando lo consideran necesario⁶¹.

2.2.2. Confinamiento y Aislamiento

Desde un marco conceptual, cuando se habla de confinamiento en el ámbito científico, específicamente de la biología se utiliza este término como el conjunto de herramientas y técnicas que existen para evitar que el material biológico no deseado se pueda dispersar por el entorno natural. Y si se habla de confinamiento como medida preventiva y de cuidados de salud, este término se utiliza con las mujeres que acaban de dar a luz, al que se le conoce como confinamiento postnatal, en el que la madre debe quedarse recluida en casa hasta que sane la incisión⁶².

Reforzando lo anteriormente expuesto, es necesario contextualizar el concepto de confinamiento al que se relaciona con el proceso de aislamiento social que está viviendo la humanidad producto de la pandemia SARS COV 2, en el que los gobiernos han impuesto el aislamiento social de carácter obligatorio al decretar la cuarentena como medida de prevención en la propagación del virus. En este sentido, el aislamiento se define como la separación de personas con enfermedades transmisibles de aquellas que están sanas. Esta práctica de salud pública, junto con la cuarentena, se usa para limitar la transmisión de enfermedades infecciosas y proporciona la base de la cohorte actual⁶³.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

Se puede decir entonces, que la llamada cuarentena es el producto de la separación de humanos o animales para así poder prevenir la propagación de enfermedades⁶³. Implicando el confinamiento y la restricción de las personas expuestas a enfermedades contagiosas y su observación para detectar la aparición de enfermedades. Así mismo, el aislamiento indica la separación de aquellos enfermos con un virus o contagio de las personas que no lo están⁶⁴.

Históricamente hablando, se dice que la cuarentena comenzó en la Venecia del siglo XIV, cuando los barcos de los puertos infectados esperaron fondeados durante 40 días antes de que los marineros se dejaran en tierra. La frase italiana 'quaranta giorni' que significa 40 días explica la etimología de la palabra. Posteriormente, las leyes de cuarentena se hicieron en 1878 durante un brote de fiebre amarilla y luego se modificaron en 1892 después de un brote de cólera. Incluso hoy en día se requiere que los barcos de cuarentena icen la bandera amarilla⁶⁵.

En pleno siglo XXI, la humanidad ha sido testigo de lo que significa estar en cuarentena, pues muchas naciones del mundo se han sumado a esta medida primeramente implementada en Wuhan, China cuando miles de personas se auto aislaron en sus hogares. Esta experiencia ha dejado como conclusión que una de las medidas eficaces para contener la epidemia del Síndrome Respiratorio Agudo Severo fue efectiva en el año 2003, este mismo método fue utilizado eventualmente en los casos del brote de Ébola en el año 2014⁶⁶.

A pesar de que la cuarentena fue un método efectivo para la propagación de contagios, los efectos psicológicos que han quedado en algunas personas no han sido muy favorables, puesto que resulta en separación, aislamiento, aburrimiento y sensación de incertidumbre, definiéndose como una experiencia desagradable, llegándose a reportar hasta suicidios⁶⁵. En efecto, existen múltiples estudios que determinan la importancia que tiene el abordaje psicológico en tiempos de cuarentena, para que esta pueda ser una medida efectiva de salud pública, evitando así resultados negativos

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

Entendiendo así que “la salud pública tiene una doble función de monitorear el cumplimiento y brindar apoyo a las personas en cuarentena”⁶⁷.

2.2.3. Impactos Psicológicos del Confinamiento y Aislamiento

De acuerdo con estudios realizados en épocas de cuarentena a través de encuestas web, revelaron la prevalencia de angustia psicológica en algunas personas, como lo fue el caso de la epidemia de SARS en el año 2003, los científicos Hawryluck y Col 2020, en estudio realizado en Toronto Canadá tomaron 129 personas que se encontraban en condiciones de confinamiento. Los resultados de este estudio arrojaron que “los síntomas del trastorno de estrés post traumático (TEPT) y el trastorno depresivo mayor (TDM) se encontraron en el 28,9% y el 31,2% respectivamente”⁶⁵. Donde se conoció, que los síntomas depresivos están asociados con la exposición directa a una persona con SARS.

Un estudio similar al anterior, realizado también en Canadá, por Reynolds *et al.*⁶⁷, examinaron una muestra de 1912 adultos encuestados que se encontraban en cuarentena por el brote SARS 2003, donde describe su comprensión, dificultades y cumplimiento y el impacto psicológico de la experiencia de cuarentena. En este estudio se utilizó la Escala de Impactos Revisada (IES-R) para evaluar los síntomas del TEPT. Los resultados arrojaron que al ser la cuarentena más prolongada y el cumplimiento de los requisitos del aislamiento físico contribuyeron significativamente a las puntuaciones más altas de IESR-R. Así mismo, las mejoras en el cumplimiento y la reducción de la angustia psicológica pueden ser posibles al minimizar la duración, revisar los requisitos y proporcionar una mejor educación y apoyo”⁶⁷.

Adicionalmente, en otro estudio realizado en el año 2004 por Bai *et al.*⁶⁸ se realizó una encuesta de reacciones al estrés entre trabajadores de la salud involucrados con el brote SARS - CoV, pues el contagio fue significativo en el personal de la salud, donde incluso 12 de sus

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

trabajadores fallecieron, la encuesta se realizó en 338 (61%) miembros del personal del hospital de Taiwán donde se investigaron las reacciones de estrés, los resultados arrojados determinaron que el 5% del personal sufrieron estrés agudo, donde la cuarentena fue el factor más relacionado. El 20% se sintieron estigmatizados y rechazados en su vecindario por su trabajo en el hospital y el 9% informaron resistencia al trabajo o habían considerado renunciar debido al agotamiento que experimentaron por la carga laboral, adicionando que los puestos de salud se convirtieron en entornos altamente estresantes, el estudio concluye que las organizaciones necesitarán “desarrollar una respuesta administrativa y psicosocial integrada a los desafíos ocupacionales y psicológicos causados por brotes futuros de esta naturaleza”⁶⁸.

Por otro lado, en la investigación de factores que influyen en la angustia psicológica durante una epidemia de enfermedad por el primer brote de Influenza Equina - IE realizado en Australia en el año 2007, se evaluaron los impactos psicosociales de esta enfermedad. En el estudio participaron 2760 personas, los encuestados manifestaron altos niveles de angustia psicológica con un 34%, en comparación con niveles alrededor de 12% en la población general de Australia, donde la prevalencia de angustia psicológica alta fue mayor en las zonas y estados infectados de IE.⁶⁹

En cuanto a los efectos que ha producido el confinamiento en las familias, Sprang y Silman (2013), realizaron un estudio donde compararon los síntomas de estrés postraumático en padres y niños en cuarentena con los que no estaban en cuarentena, se encontró que las puntuaciones medias de estrés postraumático fueron cuatro veces más altas en los niños que habían sido puestos en cuarentena que en los que no estaban en cuarentena. El 28% (27 de 98) de los padres en cuarentena en este estudio informaron síntomas suficientes para garantizar el diagnóstico de un trastorno de salud mental relacionado con el trauma, en comparación con el 6% (17 de 299) de los padres que no estaban en cuarentena⁷⁰. Estos hallazgos indican que los desastres pandémicos y las

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

subsiguientes respuestas de contención de enfermedades pueden crear una condición que las familias y los niños encuentran traumática.

En España, se realizó una investigación específicamente a 976 personas de la Comunidad Autónoma Vasca, ubicada al norte de España que se encontraba en confinamiento, donde se analizaron los niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del Covid-19 y se estudiaron los niveles de sintomatología psicológica según edad, cronicidad y confinamiento.⁷¹ Los resultados arrojados permiten identificar que, aunque los niveles de sintomatología han sido bajos en general al principio de la alarma, la población más joven y con enfermedades crónicas ha referido sintomatología más alta que el resto de la población, así mismo se detectó un mayor nivel de sintomatología a partir del confinamiento⁷¹.

González J *et al.*⁷², realizaron un estudio referente a impactos psicológicos en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19, dicha investigación consistió en evaluar los niveles de ansiedad, depresión, estrés y la percepción del estado de salud de los estudiantes que estuvieron durante 7 semanas de confinamiento por la pandemia de Covid-19, en los resultados arrojados se encontraron síntomas de estrés (31.92%), psicósomáticos (5.9%), problemas para dormir (36.3%), disfunción social en la actividad diaria (9.5%), y depresivos(4.9%), especialmente en el grupo de mujeres y en los estudiantes más jóvenes de edades de 18 a 25 años. Así mismo, se encontraron que en los hombres existen mayores niveles de ansiedad con un 40.3%.

Finalmente, un estudio realizado en 2002 por Books *et al.*, acerca de los impactos psicológicos de la cuarentena y cómo reducirla, realizaron una revisión rápida de la evidencia debido a que la cuarentena suele ser una experiencia desagradable para quienes la padecen, puesto que se ven sometidos a la separación de sus seres queridos, pierden su libertad, adicionalmente se

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

ven enfrentados a la incertidumbre sobre el estado de la enfermedad y el aburrimiento puede en ocasiones crear efectos dramáticos⁷³. Es por esto por lo que a través de su investigación lograron hacer una revisión rápida de 3166 documentos, en donde encontraron todos los estudios cuantitativos solo encuestaron a aquellos que habían sido puestos en cuarentena y generalmente informaron una alta prevalencia de síntomas de trastornos de ansiedad. Los estudios informaron sobre síntomas psicológicos generales, alteración emocional, depresión, estrés, bajo estado de ánimo, irritabilidad, insomnio, síntomas de estrés postraumático (calificado en la escala de impacto de eventos de Weiss y Marmar – Revisado), irritabilidad y agotamiento emocional. El bajo estado de ánimo (73%) y la irritabilidad (57%) se destacan por tener una alta prevalencia⁷⁴.

2.2.4. Afrontamiento del confinamiento

Como se ha visto anteriormente las medidas sanitarias de confinamiento o aislamiento social, se configuran como estresores ante los cuales los individuos, no obstante, si bien existen suficientes registros de impacto psicológico, el rastreo preliminar no ha evidenciado literatura de afrontamiento en el contexto local de Sincelejo, sede de la E.S.E San Francisco de Asís. No obstante, la literatura si aporta información de afrontamiento en contextos de confinamiento y aislamiento por otras causas, que no necesariamente resultan ser una luz de la situación actual, pues distan de ser equivalentes; se podrían mencionar algunos casos, que funcionen como punto de partida para futuros estudios correlaciones de afrontamiento por aislamiento social y confinamiento.

Existe preocupación social reconocida por los grupos poblacionales de adulto mayor, niños y adolescentes, por un aspecto concreto del aislamiento y confinamiento que podrían significar soledad; por lo que es importante, remitirse a referentes más o menos comparables⁷⁵.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

En ese contexto se podría señalar que en cuanto a personas privadas de la libertad (PPL), los análisis descriptivos muestran que un mayor número de ellos utilizan las respuestas de afrontamiento conductuales y a la vez los mismos reflejan baja calidad de vida; por otra parte, se evidencia que un menor número de PPL(s) utilizan las respuestas de afrontamiento cognitivas y presentan un nivel de calidad de vida medio⁷⁵. En algunos estudios de soledad en adultos mayores han mostrado que el estilo de afrontamiento, con independencia del sexo, fue la religión con el 99%; sin embargo, existen otros que están sobre la media con el 65%: la evitación cognitiva, la reevaluación positiva, la solución del problema y la espera⁷⁶. En estudios como el de Cardona *et al.* en adultos mayores también se percibió que el afrontamiento de la soledad asumido por los adultos pertenecientes a este estudio va enfocado a formas activas, reflejando la necesidad de vincular recursos externos e internos en la vida diaria para facilitar potencialidades en el individuo y, por ende, mayores posibilidades de afrontar su sentimiento de soledad⁷⁷. En adolescentes ante situaciones de soledad por su parte, se ha hallado que las estrategias de afrontamiento más usadas por los adolescentes fueron las centradas en los problemas, el estilo afrontamiento de estilo no productivo está relacionado directamente con los sentimientos de soledad del adolescente⁷⁸.

En cuanto a las situaciones particulares del confinamiento y aislamiento que se vive en los primeros meses de 2020, se infiere que el confinamiento podría generar respuestas emocionales desadaptativas como estrés o depresión, pero también podría incrementar los comportamientos poco saludables como el uso excesivo de alcohol o tabaco⁷⁹, pero más allá de esas proyecciones no se cuenta con información extrapolable que ayude a la cualificación del apoyo psicosocial en lo local.

2.3.Marco Institucional

La Empresa Social del Estado San Francisco de Asís tiene como misión prestar servicios integrales de salud de baja complejidad a todos los usuarios, individuo, familia y comunidad, mediante una red conformada por IPS ubicadas estratégicamente en el municipio de Sincelejo, garantizando la mejor atención institucional. Se ha propuesto ser la empresa líder en la prestación de los servicios de salud de baja complejidad en el departamento de Sucre con un alto nivel competitivo en el sector salud⁸⁰. Esta entidad presta servicios de nivel I de atención y está conformada por 18 sedes entre las que se encuentran, San Luis, Las Américas, San Francisco, Libertad, Vallejo, Las Huertas, San Antonio, Las Palmas, Laguna Flor, La Gallera, La Arena, Cruz del Beque, Chochó, Cerrito la Palma, 20 de enero, Buena Vista, Argelia, y San Martin.

3. OBJETIVOS

3.2.Objetivo general

Determinar estrategias de afrontamiento ante el confinamiento y aislamiento, referidas en la literatura científica aplicable a la situación de usuarios y pacientes de consulta externa de la ESE San Francisco de Asís en Sincelejo Sucre, en el contexto de la Pandemia de COVID-19.

3.3.Objetivos específicos

- Identificar en la literatura científica, posibles estrategias de afrontamiento ante el confinamiento y/ o aislamiento social.
- Establecer cuáles estrategias de afrontamiento y sus categorías, puedan ser aplicables a la situación de los pacientes de consulta externa de la ESE San Francisco de Asís.
- Elaborar recomendaciones a la ESE San Francisco de Asís en Sincelejo para el manejo de pacientes de consulta externa que puedan ser implementadas en dicha institución.

4. METODOLOGÍA

El tipo de monografía es una investigación documental, entendida esta como un procedimiento científico, un proceso sistémico de indagación, recolección, organización, análisis e interpretación de información o datos en torno a un tema determinado⁸¹. Metodológicamente se desarrolla desde los parámetros de una Revisión Sistemática -RS de tipo cualitativa, la cual, a través de un protocolo predeterminado, establece como su unidad de análisis, los estudios originales primarios, a partir de los cuales se pretende contestar la pregunta de investigación⁸². Vale la pena señalar que la revisión bibliográfica retrospectiva, que implica la monografía aporta información en el tiempo, permitiendo recuperar un conjunto de documentos o referencias bibliográficas que se publican sobre un tema, un autor, una publicación o un trabajo específico⁸¹, en este caso particular, sobre el afrontamiento ante el confinamiento. Se deberá entender que la sistematicidad de la revisión permite sintetizar la información científica disponible, incrementa la validez de las conclusiones de estudios individuales e identificará áreas de incertidumbre donde sea necesario realizar investigación. Aunque las RS, se aplican más comúnmente es en estudios de intervención o tratamiento, también pueden restringirse sobre estudios observacionales, de pruebas diagnósticas, pronósticas o de estudios cualitativos⁸³.

Consecuente con los lineamientos de la declaración Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)⁸⁴, la temporalidad abarca de 2002 a 2021, en idioma español e inglés, en bases de datos especializadas como Pubmed, Science Direct, Ebsco Scopus, Scielo, Redalyc y en fuentes complementarias en búsqueda de literatura gris, por medio de buscadores genéricos como y Google Scholar. Lo anterior, a través de la técnica de búsqueda de bola de nieve y la estrategia de leguaje libre⁸⁵.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

Se debe precisar que en el contexto de las revisiones sistemáticas existen las de tipo “cuantitativos o metanálisis” y las “cualitativas u overview”. El presente estudio opta por esta última, teniendo en cuenta que su intencionalidad no es diagnóstica, sino descriptiva y crítica, en contraste con el meta análisis se caracteriza por el uso de métodos estadísticos, y como aspecto más importante, permite la combinación y análisis cuantitativo de los resultados obtenidos en cada estudio. Aunque a veces se utilicen indistintamente los dos términos, una revisión sistemática no es igual a metanálisis⁸⁶. Teniendo en cuenta los protocolos sugeridos por autores como Ferreira González, Gerard Urrutia, Pablo Alonso-Coello, & G. Robleda, y que la intencionalidad del ejercicio no es un metanálisis, sino contar con información de referencia para la proyección de recomendaciones en la atención de pacientes de consulta externa, el procedimiento de revisión sistemática se realiza en los siguientes pasos a saber:

- Búsqueda de datos.
- Selección de los artículos
- Extracción de datos.

En cuanto a la elaboración de la pregunta estructurada, si bien algunos autores como Moreno *et al.*⁸⁶, sugieren para estudios de intervención tener en cuenta los elementos: Población, Intervención, Comparación, Outcome y Tipo de estudio; en la presente indagación apartada de esa intencionalidad, se tienen en cuenta los elementos: La población específica y el contexto, la exposición de interés y eventos de interés⁸², para lo cual, el estudio se centra en adultos de ambos sexos, y con indicios de estrés y/o afrontamiento de este por situación de confinamiento.

4.1. Búsqueda de artículos

Como ya se ha mencionado, la búsqueda de información en fuentes primarias, donde se revisarán estudios observacionales analíticos, ensayos clínicos en artículos originales, ubicados en revistas especializadas, repositorios institucionales, entre otros.

La búsqueda de la literatura será realizada a través de bases de datos o fuentes documentales como: Pubmed, Science Direct, Ebsco, Scopus, Scielo, Redalyc, entre los buscadores especializados y Google Scholar, en búsqueda de literatura gris. Las estrategias de búsqueda, como se mencionó son, la bola de nieve y la estrategia del lenguaje controlado y palabras de lenguaje libre⁸⁵. Entre ellas se contemplan: estrategias de afrontamiento psicológico, cuarentena, aislamiento social obligatorio, y confinamiento; y en inglés: Coping, quarantine, social isolation, & lockdown.

4.2. Criterios de Selección.

La selección inicial se realiza en base a los resúmenes y títulos de la información disponible identificando los artículos potencialmente elegibles. Los aspectos para tener en cuenta son:

- Documentos con títulos relacionados con estrategias de afrontamiento psicológico ante situaciones de confinamiento y aislamiento como medida sanitaria epidemiológica y otros motivos.
- Repositorios y bases de datos con amplia tradición en publicaciones médicas, de acceso libre.
- Ventana de búsqueda entre 2002 y 2021 en razón al poco historial de epidemias o pandemias que hayan implicado confinamiento, y en consideración a los episodios de SARS (2002, Swine Flu (2009-2010), Ébola (2014-2016), y la COVID-19 (2019-2021)⁸⁷.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

En ese contexto, se empleará una ficha de selección de los artículos, adaptada a partir de la empleada sugerida por Ferreira *et al.*⁸¹, que contendía los ítems que se muestran en la figura 1.

Nivel de selección de la aplicación de la ficha: Texto _____ Resumen: _____ Título: _____ Tipo de estudio: _____ Nombre: _____ Autores: _____
Criterios de selección:
Pacientes: ¿Se estudian pacientes o individuos en consulta con indicios o en situación de estrés? Si ___ No ___
Exposición de interés: ¿Se excluye algún grupo poblacional? Si ___ No ___
Eventos de interés: ¿Los pacientes o individuos involucrados se encuentran en situación de confinamiento o aislamiento social?

Figura 1. Ficha de selección de artículos, adaptado de Ferreira *et al.* 2011

4.3. Organización de la Información.

En cuanto a la organización de la información, se basará en la tabla de características de estudio de Brooks SK, Webster RK, Smith LE, *et al.*⁷³, la cual contempla la recopilación de aspectos específicos y precisos de los documentos consultados como, por ejemplo, autor, país, diseño, participantes. Con esta estructura lógica permitirá que la información introducida sea de forma secuencial y razonable. Todo esto, teniendo en cuenta lo planteado por Maeda en 2006⁸⁸, el cual asegura que la organización de la información permite que un tema complejo parezca sencillo y la manera más sencilla de alcanzar la simplicidad es mediante la reducción razonada.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

Más allá de lo enunciado, la revisión sistemática implica la normalización de la información de identificada, posteriormente que se realicen los respectivos descartes que permita la extracción de datos del cuerpo de evidencia establecido como pertinente, del cual selecciona la información y datos útiles para la toma de decisiones clínicas⁹⁰. En ese contexto, se incorporan los resultados hallados en una tabla de descripción de los estudios, adaptada de Rodríguez-Mansilla *et al.*, como se evidencia en la tabla 1.

Tabla 1.Descripción de los artículos

Autores y año	Revista	Tipo de estudio	Muestra	Categorías de afrontamiento utilizadas	Resultados más relevantes
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

4.4.Análisis de Resultados

Los resultados y la extracción de la información importante conducirán a la producción de un informe analítico a partir del diagrama de Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)⁸⁴, el cual permitirá identificar las estrategias de afrontamiento empleadas por los diferentes grupos poblacionales participantes de los estudios involucrados. Esta estructura dará cuenta del número de artículos encontrados, los seleccionados y los criterios de descarte, así mismo, el número de estudios seleccionados para el análisis final, como el empleado por Pardal y Pardal ⁹¹, expuesto en la figura 2.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

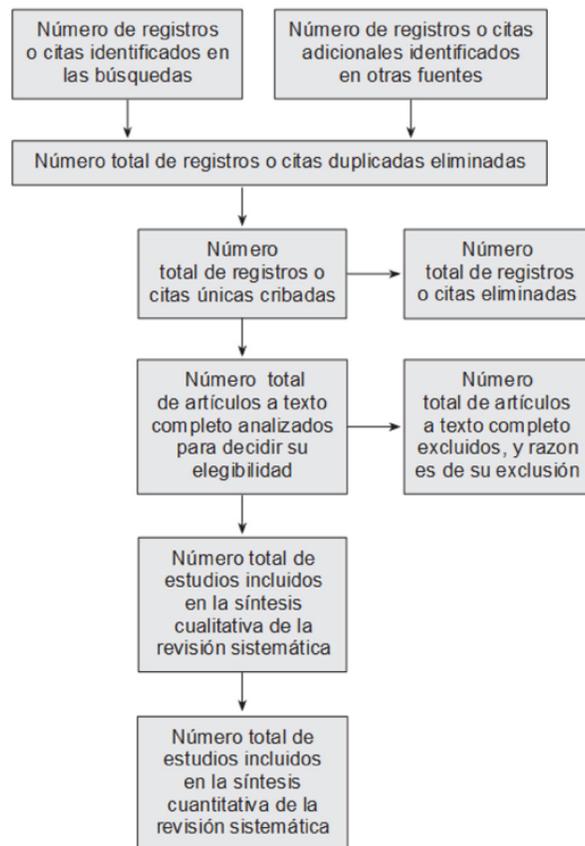


Figura 2. Diagrama de los apartes del informe analítico (PRISMA). Tomado de Pardal y Pardal, (2020)

Los resultados y la discusión se construyen sobre los estudios seleccionados para el análisis cualitativo⁹¹, lo anterior luego del proceso de identificación, verificación y síntesis la información disponible sobre las estrategias de afrontamiento empleadas en el pasado ante escenarios de confinamiento.

El resultado deberá permitir realizar una lectura crítica de la información hallada, teniendo como base la evidencia empírica existentes, resolviendo a la vez tres preguntas planteadas por González *et al.* ⁹², como son: ¿Son válidos los artículos encontrados desde el punto de vista científico? ¿Son importantes y, en consecuencia, valiosos y relevantes? y finalmente ¿Los resultados son útiles y/o aplicables en la práctica habitual?

4.5 Divulgación de los resultados

Los resultados del presente estudio serán socializados en primera instancia, ante el comité científico de la ESE San Francisco de Asís, de tal manera que los equipos de trabajo de primer nivel conozcan información relevante acerca de las posibles estrategias de afrontamiento que están empleando los usuarios. Adicionalmente a ello resultaría indispensable la elaboración y distribución de una pieza que promueva hábitos saludables entre los usuarios con el propósito de promover estrategias de afrontamiento exitosa, ante las medidas de cuarentena y el distanciamiento social. De acuerdo con las directrices de la ESE San Francisco, sería posible aportar información útil a la Secretaría de Salud de Sincelejo, con el propósito de que evalúe la factibilidad de compartir la información con otras IPS de la ciudad, a través de un boletín institucional, por ejemplo.

En segunda instancia, se divulgará los resultados en una revista científica de amplia difusión Categoría Q1. Finalmente, se presentarán dichos resultados a manera de ponencia en un encuentro académico regional, en el que se pueda promover la apropiación social del conocimiento entre profesionales del área de la salud.

5. CONSIDERACIONES ÉTICAS

El presente estudio no implica el tratamiento de información ni datos de pacientes ni de usuarios de las instituciones prestadoras de salud de la ciudad de Sincelejo, por lo cual no se requerirá consentimiento informado de ninguna persona, ni se publicará información de alguna manera implique cualquier forma invasión a la privacidad. El objeto de estudio, serán investigaciones previamente publicadas, que, a través del respectivo arbitraje, ya ha sido verificada su veracidad, y confiabilidad, en todo caso, deberán cumplir con la Resolución 008430 de 1993 del Ministerio

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

de Salud, de Colombia. En ese contexto se considera que no existe ningún tipo de riesgo para ningún paciente, investigador, ni ningún otro actor relacionado con el mismo.

6. RESULTADOS

6.1.literatura científica, estrategias de afrontamiento ante el confinamiento.

La búsqueda de información acerca de las estrategias de afrontamiento a causa del aislamiento social y la cuarentena arrojó la identificación de 7423 registros producto por búsqueda manual en las bases de datos o fuentes documentales: Pubmed, Science Direct, Ebsco, Scopus, Scielo, Redalyc; lo anterior a partir de las palabras clave: Coping, quarantine, social isolation, & lockdown. Como se verá a continuación se aplicaron los criterios de selección para excluir aquellos documentos que no aportarían información relevante a la temática de afrontamiento en cuarentena y aislamiento, los mencionados criterios se aplicaron así: A partir de los 7423 registros producto de los criterios de búsqueda, se seleccionaron por el título los que mencionaran alguno de los criterios en el título, posteriormente se excluyeron 278 documentos por ser duplicados, y luego se excluyeron los artículos que no abordaran la temática en el título o en el abstract, por lo que finalmente revisaron 112 artículos Full Text (ver figura 2).

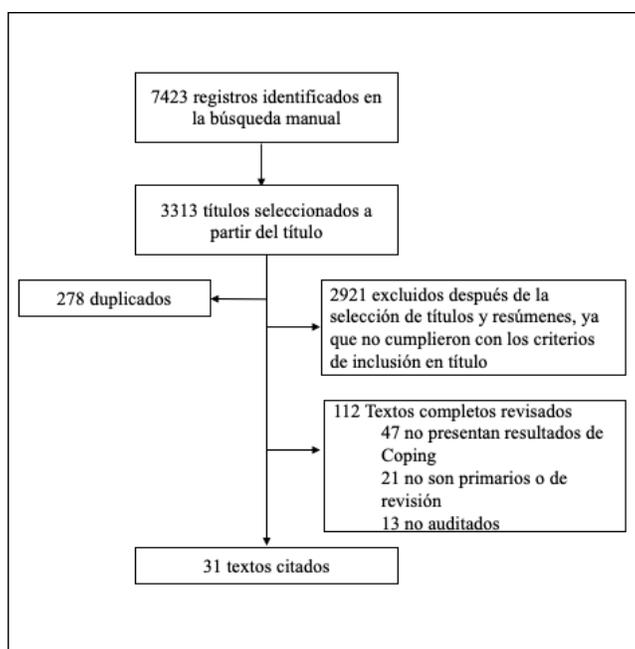


Figura 3. Perfil de selección-exclusión. Elaboración propia

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

Como resultado de la selección-exclusión, los 112 documentos revisados en todos sus apartes, se encontró que: 46 documentos que no presentaban resultados concretos de Coping; 21 documentos evidentemente eran otras revisiones y no poseían información primaria; y 14 documentos que, si bien se encontraban publicados en las bases de datos, eran textos no auditados⁹³ o cartas al editor. Finalmente se seleccionaron 31 textos, empleados para extraer información, citados en el presente documento.

En cuanto a los 31 documentos revisados, se debe mencionar que son productos de investigación realizadas 59% en Europa, 22% en Asia, 6% en Oceanía, 6% en Latinoamérica, y 6%, estudios multipaises, vale la pena mencionar que estos últimos se realizaron en 79 y 16 países. En total los 33 estudios incluyeron un total de 170,811 participantes de ambos sexos. 28 de los 31 se referencian como estudios transversales en su metodología, y el resto como descriptivo (1), comparativo (1), exploratorio, e intersectorial (1).

Tabla 2. Descripción documentos seleccionados y citados.

Autores	Revista/año	Tipo de estudio	Muestra	Resultados más relevantes
Ángel Rosa-Alcázara, y otros	International Journal of Clinical and Health Psychology 21. 2020	Comparativo	232	Adaptativas: Reinterpretación positiva, aceptación, humor, y des adaptativas: negación, auto culpa
Victor Juan Vera-Ponce, y otros	Revista Cubana de Medicina Militar 2020	Transversal analítico	463	La media de puntuación de afrontamiento activo y pasivo fue de 54,1 y 30,3,
Kathleen A. Moore, & James J. Lucas	Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice (2020)	Transversal analítico	230	Estrategias de afrontamiento operacionalizadas al mantenerse ocupados y participando en comportamientos saludables.
Shaher M Samrah, y otros	Psychology Research and Behavior Management 2020	Transversal	91	Apoyo familiar, contacto con otras personas

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

Autores	Revista/año	Tipo de estudio	Muestra	Resultados más relevantes
A. Tintori, y otros	European Review for Medical and Pharmacological Sciences 2020	Transversal	140.000	Estrategias de afrontamiento basadas en el problema y Estrategia basada en emociones
Leodoro J. Labrague, y otros	Research Square 2020	Correlacional	303	Las conductas de afrontamiento y el apoyo social se correlacionaron significativamente con la soledad emocional y social
Kathleen Anne Moore; Evita March	Research Square 2020	Transversal	210	La puntuación media para mantenerse ocupado fue relativamente alta, aunque la media para participar en comportamientos saludables fue baja en comparación con el punto medio.
Kangfu Zhuo & John Zacharias	Leisure Studies 2020	Transversal	284	Relación significativa entre la actividad de ocio fuera del hogar y el bienestar de las personas.
Valerie van Mulukom, y otros	Psyarxiv 2020	Transversal	8229	Afrontamiento adaptativo (p. ej., uso de apoyo emocional; $\alpha = .785$) y desadaptativo (p. ej., uso de sustancias; $\alpha = .714$).
Tanja Kamin, Nina Perger, Liza Debevec, and Blanka Tivadar.	Qualitative Health Research 2021	Transversal	23	Cognitivas: Traducir el discurso experto al conocimiento cotidiano. Autocuidado y cuidado de otros.
Junfeng Du, y otros	Journal of Medical Internet Research 2020	Transversal	687	Las tres formas más exitosas fueron tomando medidas de protección adquiriendo activamente más conocimiento sobre COVID-19 y participar en actividades recreativas
Artemisa R. Dorés, y otros	Front. Psychiatry 2021	Transversal	3161	Se encontró que el 4,3% de los participantes realizaba ejercicio excesivo o problemático La muestra informó el uso de una amplia variedad de medicamentos para mejorar la imagen y el rendimiento
Petros Skapinakis, y otros	Hindawi Depression Research and Treatment 2020	Trasversal	3389	Aceptación, humor y planificación fueron las tres estrategias más utilizadas

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

Autores	Revista/año	Tipo de estudio	Muestra	Resultados más relevantes
Agata Kołodziejczyk, y otros	Front. Psychiatry 2021	Transversal	2036	Dos estrategias de afrontamiento manifestadas: afrontamiento activo y auto distracción.
Serena Petrocchi, y otros	Frontiers in Public Health 2020	Transversal	114	Las habilidades de afrontamiento de madres se correlacionan con las actividades de juego de los niños, las actividades relacionadas con la escuela y el tiempo que pasan solos. El afrontamiento.
Kaaren Mathias, Meenal Rawat, Sharad Philip & Nathan Grills	International Journal for Equity in Health 2020	Intersectorial cualitativo	24	Algunos sintieron que usar un teléfono era un sustituto de las reuniones sociales, mientras que otros sintieron que no lo era.
A.S.Sameera M.A.Khanb.Nissarc. Z.Bandayc	Ethics, Medicine and Public Health 2020	Descriptivo	418	Siete estrategias a) ver televisión para entretenerse, b) redes sociales, c) escuchar música, d) dormir, e) hacer las tareas domésticas mundanas como limpiar, lavar, etc. f) comer bien y g) limpiar.
Marek Urban, Kamila Urban	Mediterranean Journal of Clinical Psychology 2020	Transversal	438	Las estrategias activas centradas en las emociones, como la minimización y la autoinstrucción positiva, se asociaron con niveles más bajos de impotencia y una mayor autoeficacia para hacer frente al estrés
Beato AF, da Costa LP, Nogueira R	International Journal of Environmental Research and Public Health 2021	Transversal	428	Afrontamiento emocional, orientado a problemas y disfuncional, y afrontamiento emocional, orientado a problemas y disfuncional.
van Tilburg TG, Steinmetz S, Stolte E, van der Roest H, de Vries DH	Journals of Gerontology: Social Sciences 2020	Transversal	1769	Afrontamiento activo: contacto personal con otros (0-1) Afrontamiento activo: orientado a la comunidad (0-1) Afrontamiento regulativo: distracción, puesto en perspectiva (0-1)
Deepika Sheroun1, y otros	International Journal of Science and Healthcare Research 2020	Transversal	427	Las puntuaciones de afrontamiento desadaptativo fueron las más altas, y el afrontamiento adaptativo fue el mínimo.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

Autores	Revista/año	Tipo de estudio	Muestra	Resultados más relevantes
Ginu George and Mary Rani Thomas	Asian Education and Development Studies 2020	Exploratorio	30	Algunos estudiantes han optado por utilizar este tiempo para volver a visitar pasatiempos antiguos o desarrollar algunos nuevos, lo que se considera una estrategia de afrontamiento. Pasatiempos como dibujar, jardinería, leer novelas y algunos hicieron un esfuerzo adicional al aprender manualidades, cocinar y hornear a través de clases en línea.
Federica Somma, y otros	Front. Psychol. 2021	Transversal	47	Correlación significativa entre 2 de las 5 subescalas COPE-NIV (Actitud positiva y Resolución de problemas) y una exploración del espacio sesgada hacia la izquierda más baja.
Jarego M, Pimenta F, Pais-Ribeiro J, Costa RM, Patrão I, Coelho L,	Personality and Individual Differences 2021	Transversal	430	Correlación significativa entre 2 de las 5 subescalas COPE-NIV (Actitud positiva y Resolución de problemas)
Lábadi B, Arató N, Budai T, Inhóf O, Stecina DT, Sík A	Aging & Mental Health 2021	Transversal	589	Aquellos que tenían más probabilidades de utilizar la reorientación positiva como mecanismo de afrontamiento.
Olivia Spinola, Marianna Liotti, Anna Maria Speranza and Renata Tambelli	Front. Psychiatry 2020	Transversal	233	Abuso de sustancias y Auto-distracción, ambas parte de las estrategias de evitación, se ha descubierto que las mujeres con estrategias de afrontamiento pasivas tienen un mayor riesgo de desarrollar síntomas de depresión
Jamile Ballivian, y otros	Clinical Science 2020	Transversal	1337	La resiliencia utiliza muchas estrategias adaptativas, incluida la resolución de problemas. abordando los problemas directamente, evaluando los problemas de forma realista, notando y cambiando las reacciones emocionales poco saludables y evitando los efectos adversos en el cuerpo
Verolien Cauberghe, y otros	Cyberpsychology, behavior, and social networking 2020	Transversal	2165	Uso de redes sociales como búsqueda de adaptación a la situación actual y como forma de mantenerse en contacto con amigos y familiares. El

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

Autores	Revista/año	Tipo de estudio	Muestra	Resultados más relevantes
				afrontamiento humorístico se relacionó positivamente con los sentimientos de felicidad.
Nicola J. Buckland, y otros	Appetite 158 2020	Transversal	875	No hubo evidencia de que la aceptación, el afrontamiento activo o el encuadre positivo moderaran la relación entre el control del antojo y los cambios en los alimentos salados. El afrontamiento activo y el reencuadre positivo tampoco moderaron significativamente la relación entre el control del antojo y los cambios en los refrigerios dulces.
Motolese F, Rossi y otros	Frontiers in Neurology 2020	Transversal	60	Las personas con EM emprenden estrategias de afrontamiento desadaptativas en condiciones de estrés.
Losada-Baltar A, y otros	Revista Española de Geriatria y Gerontología 2020	Transversal	1501	Capacidad de afrontamiento adaptativo de las personas mayores ante situaciones de estrés. Las personas más jóvenes, más orientadas a emplear estrategias centradas en la acción y la solución de problemas, podrían, por tanto, no estar tan bien equipadas para afrontar la situación.

6.2. Identificación de Estrategias de Afrontamiento y su categorización aplicables a la ESE San Francisco de Asis.

Las estrategias de afrontamiento extraídas de los textos se pueden clasificar en 4 grandes grupos: estrategias exitosas, no exitosas, enfocadas en el problema y enfocadas en emociones, de esas, las exitosas aparecen en 20 artículos (75%), las no exitosas en 10 (35%), las enfocadas en el problema y en emociones en 5 estudios cada uno (16%).

Las estrategias de afrontamiento exitosas se distribuyen entre los siguientes mecanismos y estilos tales como: aceptación (11%) ; apoyo social (9%); Reinterpretación positiva, mecanismos

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

activos, contacto personal con otros, humor, alimentación saludable, (7% cada una); adaptación, apoyo familiar, estrategias cognitivas, ejercicio, ocio y pasatiempo, televisión/uso de redes, y planificación (4% cada una); y finalmente, explorar nuevas actividades, tomar medidas de protección, ocupación, optimismo, apoyo emocional, autocuidado y de otros, auto distracción y actividades recreativas (con un 2% para cada una). Las estrategias de afrontamiento no exitosas son menos variadas y entre ellas se identifican: abuso de sustancias como drogas y alcohol (20%); mala alimentación, distracción, negación, actitud pasiva, auto culpa, autodestrucción, y evitación (10% cada una).

Entre las estrategias de afrontamiento referenciadas el 63% de los casos no explicitaban mecanismos, el 25 % relacionaban la resolución del problema, y el 13 % la evaluación del problema. Por su parte las estrategias centradas en emociones en el 63% no se explicitaban mecanismos; dar afecto, minimización y auto instrucción positiva aparecen en el 13 % de los estudios que reportaron estrategias basadas en las emociones.

Los estudios presentan resultados diversos de acuerdo con el enfoque seleccionado para cada uno y las variables para cada uno de ellos ha incorporado. Así mismo, y como se puede corroborar en los documentos, la diferencia entre el perfil de los participantes y sus contextos culturales vale la pena resaltar algunos hallazgos pertinentes a las necesidades de enfrentar el estado psicológico de los pacientes de la ESE San Francisco de Asís, entre dichos hallazgos se mencionan los siguientes:

Pacientes con trastorno obsesivo compulsivo como comorbilidad, mostraron estrategias de afrontamiento adaptativas, tales como la negación, el uso de sustancias y la auto culpa, independientemente del tipo de obsesión-compulsión⁹⁴; en el caso de personas infectadas con COVID -19, la búsqueda de apoyo familiar y apoyo social fueron esenciales ante la depresión por

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

la cuarentena hospitalaria⁹⁵; en mujeres con síndrome posparto se halló estrategias evitativas, y pasivas particularmente estaban relacionadas con depresión prenatal, entre esos mecanismos se observó desvinculación conductual y auto culpa entre otros⁹⁶. Por otro lado, pacientes VIH positivo, también mostraron estrategias adaptativas, tales como la evaluación y la resolución del problema, y cambiando las reacciones emocionales poco saludables, evitando los efectos adversos de su cuerpo⁹⁷; en cuanto pacientes con esclerosis múltiples, por ejemplo, los cuales ya tienen una mayor carga de comorbilidades neuropsiquiátricas emprenden estrategias de afrontamiento desadaptativas ante las condiciones de estrés por la cuarentena⁹⁸.

En lo referente a grupos poblacionales, en la literatura analizada se encontró que por ejemplo, entre los jóvenes universitarios hubo correlación positiva significativa entre las estrategias de afrontamiento exitosas y el apoyo social⁹⁹; en otro estudio mujeres solitarias emplearon estrategias cognitivas, tales como traducir el discurso experto al conocimiento cotidiano, el autocuidado y el cuidado de otros¹⁰⁰; en estudios realizados con personas de diferentes oficios tales, médicos, enfermeras, otros miembros del personal médico, estudiantes, maestros /personal gubernamental, personal de economía trabajadores/agricultores, entre otros en los que resultaron medidas de afrontamiento como medidas de protección, adquirir activamente más conocimiento sobre COVID-19, y participar en actividades recreativas¹⁰¹; de todos ellos los estudiantes y otro personal médico fueron los más afectados con el confinamiento, mientras que el personal de economía fue quien mas estrés mostró, por su parte los médicos y enfermeras, siempre necesitaron apoyo con respecto a los posibles trastornos de ansiedad.

En otro estudio, estudiantes de enfermería evidenciaron afrontamiento desadaptativo y el afrontamiento adaptativo fue el mínimo, particularmente en los grupos de individuos mas jóvenes y de los semestres iniciales, por encima de los que se encontraban más avanzados en su carrera¹⁰².

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

Estudios en otros estudiantes universitarios muestran como estos han optado por utilizar el tiempo de cuarentena para volver pasatiempos antiguos o desarrollar algunos nuevos, lo que se considera una estrategia de afrontamiento del estrés generado por la misma, algunos de ellos se han involucrado actividades como dibujar, jardinería, leer novelas y algunos hicieron un esfuerzo adicional al aprender manualidades, cocinar y hornear a través de clases en línea¹⁰³.

Un estudio en personas desfavorecidas socialmente por su parte, se enfrentaron a las consecuencias de la cuarentena, identificando un subgrupo como lo es las mujeres jefas de hogar que paliaban las dificultades sociales, visitando familiares y amigos; muchas de estas personas sintieron que usar el teléfono era un sustituto de las reuniones sociales, afrontamiento que se vio comprometido cuando ya no contaban con fondos para financiarlo, propiciando sensación de aislamiento¹⁰⁴. Para el caso de adultos mayores, estudios muestran estrategias de afrontamiento activo: contacto personal con otros, orientado a la comunidad, y afrontamiento regulativo: distracción, puesto en perspectiva¹⁰⁵. En contraposición, estudios realizados en jóvenes ansiosos en cuarentena, indicaron que estos usaron las redes sociales con más frecuencia para buscar activamente una manera de adaptarse a la situación y, en menor medida, como una forma de mantenerse en contacto con amigos y familiares; no obstante, esta estrategia de afrontamiento no se relacionó significativamente con sus sentimientos de felicidad, al contrario de lo que si fue capaz de alcanzar con el afrontamiento humorístico¹⁰⁶.

Finalmente, los resultados de estudios dedicados a verificar el fenómeno, en función, principalmente de la edad, respaldan una mayor capacidad de afrontamiento adaptativo de las personas mayores ante situaciones de estrés ante la COVID- 19, no obstante menor calidad de salud subjetiva; entre tanto las personas más jóvenes, que estuvieron más orientadas a emplear estrategias centradas en la acción y la solución de problemas, podrían por tanto, no estar tan bien

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

equipadas para afrontar la situación, mostrando además estilos de interacción o comunicación familiar inadecuados tales como, la emoción expresada, que se asocia positivamente con mayor malestar psicológico y soledad ¹⁰⁷.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento que pueden ser referentes para atender a los pacientes de primer nivel de la ESE San Francisco podrían mencionarse las siguientes. Se deberá centrar en aquellas que fueron exitosas de aceptación y aquellas que implican mecanismos activos tales como las reportadas por Rosa-Alcázar, et al ⁹⁴, Skapinakis P, et al ¹⁰⁸, Jarego M, et al¹⁰⁹, y Lozada Baltar ¹⁰⁷; de apoyo social, evidenciado en los estudios de Labrague LJ, et al⁹⁹, Mathias K, et al¹⁰⁴, Cauberghe V, et al¹⁰⁶, y Moore & March¹¹⁰.

Así mismo se deben tener bien presentes estrategias como el contacto personal con otros encontrado en las investigaciones de van Tilburg TG, et al¹⁰⁵, y Samrah SM, et al¹¹¹ ; de igual manera, y en consideración a la idiosincracia caribe de la mayoría de los usuarios de la ESE, no se debe descartar el fomento de mecanismos como el humor, y centrados en el mejoramiento de los hábitos alimenticios en la medida de las posibilidades, los cuales fueron reportados por Alcázar Á, et al⁹⁴, y Skapinakis P¹⁰⁸.

6.3. Recomendaciones para la ESE San Francisco de Asis.

Como ya se había mencionado, inicialmente es esencial la apropiación de los resultados aquí encontrados, en espacios de trabajo interno de la ESE, particularmente en el Comité Científico, el cual deberá diseñar medidas especiales para enfrentar esta situación, que no siempre es demasiado evidente en usuarios del servicio de salud de primer nivel.

Se deberán adelantar procesos de capacitación y actualización al personal de atención (medicos, enfermeros, auxiliares, y otros) con el propósito de aportar herramientas elementales de primeros auxilios psicológicos en la eventualidad de detectar estrategias de afrontamiento no

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

exitosas, o inclusive riesgosas para el bienestar y la salud del paciente así como de los miembros de su familia.

Establecer una ruta de atención y apoyo psicosocial a usuarios de la IPS a quienes se les detecte un manejo erróneo del estrés debido a la cuarentena y el aislamiento social. En el marco de su oferta de servicios, la ESE deberá establecer acuerdos con la Alcaldía de Sincelejo, a través de su Secretaría de Salud, para poder prestar el apoyo requerido por estos pacientes, desde un enfoque de salud integral.

Es importante compartir la información obtenida en el presente trabajo con los funcionarios de la línea de atención mental de la alcaldía⁴¹, la cual ofrece orientación a las personas que demanden del apoyo psicosocial requerido en términos de afrontar exitosamente las condiciones de estrés, resultando en un apoyo al personal de atención primaria de la ESE San Francisco.

La ESE deberá elaborar un material divulgativo y distribuirlo entre los usuarios, alertando a las persona acerca del las estrategias de afrontamiento que aquí se han señalado como no exitosas, tales como estrategias evitativas, y pasivas relacionadas con depresión prenatal; entre esos mecanismos se observó desvinculación conductual y auto culpa entre otros⁹⁶, así como consumo de sustancias psicocativas y alcohol⁹⁴.

Así mismo se deberá prestar especial atención a pacientes VIH positivos⁹⁷ y ansiedad¹⁰⁷, así como los diagnosticados con esclerosis múltiple⁹⁸. Los resultados también sugeriría no perder de vista los adultos mayores solitarios⁷⁵ y las madres en posparto¹²⁹.

7. DISCUSIÓN

Los resultados de la revisión realizada evidencian una multiplicidad de estrategias de afrontamiento ante la cuarentena y el distanciamiento social, en un variado grupo de actores de

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

contextos culturales también diversos. Estos mismos resultados muestran una preponderancia de afrontamiento exitoso, tales como: aceptación confirmados en los estudios de Rosa-Alcázar, et al⁹⁴, Skapinakis P, et al¹⁰⁸, Jarego M, et al¹⁰⁹, y Lozada Baltar¹⁰⁷; de apoyo social, evidenciado en los estudios de Labrague LJ, et al⁹⁹, Mathias K, et al¹⁰⁴, Cauberghe V, et al¹⁰⁶, y Moore & March¹¹⁰. Por su parte la Reinterpretación positiva soportada por los hallazgos de también de Rosa-Alcázar, et al⁹⁴, Lábadi B, et al¹¹², y Buckland NJ, et al¹¹³; mecanismos activos como los vistos en los estudios de Vera Ponce, et al¹¹⁴, y Kołodziejczyk A, et al¹¹⁵, el contacto personal con otros encontrado en las investigaciones de van Tilburg TG, et al¹⁰⁵, y Samrah SM, et al¹¹⁵. Por otro lado los mecanismos como el humor fueron encontrados por Rosa-Alcázar Á, et al⁹⁴, y Skapinakis P¹⁰⁸, quien también reporta mecanismos de alimentación saludable.

En cuanto a mecanismos como adaptación, estos emergieron en estudios como los de van Mulukom V, et al¹¹⁶, y Cauberghe V, et al¹⁰⁶, quienes también reporta el apoyo familiar; las estrategias cognitivas referenciadas en el estudio de Kamin T, et al¹¹⁷, el ejercicio, destacado por autores como Moore K, A¹¹⁰, y Dores AR, et al¹¹⁸; el ocio y pasatiempo reportados por George G¹¹⁹, televisión/uso de redes hallado por Sameer AS, et al¹²⁰, y planificación detallada en el estudio de Skapinakis P¹⁰⁸, y Jarego M, et al¹⁰⁹.

Finalmente, explorar nuevas actividades como mecanismo de afrontamiento, estaría sustentado por los hallazgos de por Zhuo & Zacharias¹²¹, tomar medidas de protección se encuentra entre los hallazgos de Du J, et al¹²², mecanismos como ocupación, fue reportado por Moore, & Lucas¹²³; optimismo, referenciado por Somma F, et al¹²⁴, apoyo emocional reportado por van Mulukom V et al¹¹⁶, autocuidado y de otros como el encontrado por Kamin T, et al¹¹⁷, auto distracción, reportado por Kołodziejczyk A, et al¹¹⁵ y actividades recreativas, las cuales fueron reportadas por ya mencionadas por Junfeng Du¹²⁵.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

Los mecanismos, que, si bien aparecen en los resultados, no son los mas relevantes en el análisis del acervo obtenido, no serian relevantes en cuanto el aporte a facilitar mecanismos de afrontamiento exitoso en el contexto de la ESE San Francisco en Sincelejo, serían: el consumo de drogas y alcohol, referenciado por Dores AR, et al¹¹⁸, y van Mulukom V et al¹¹⁶, y Spinola O, et al¹²⁷, estos últimos, también reportan de manera marginal, la evitación, la negación, y la desvinculación conductual. La distracción también se consideraría poco relevante como lo reporta van Tilburg TG¹⁰⁵; también e Motolese F, et al⁹⁸ referencian estrategias de afrontamiento poco exitosas en pacientes aislados en medio de la cuarentena con comorbilidades como la esclerosis múltiple, en cuyo caso deberían estar asignadas a IPS de segundo nivel

También son marginales en el estudio, las estrategias centradas en emociones, como las referenciadas por Urban & Urban¹²⁸, así como Kamin T, et al¹¹⁷, y Petrocchi S,¹²⁹, y Beato AF, et al¹³⁰; las estrategias centradas en el problema, tal como las había reportado Tintori, A, et al¹³¹, y Ballivian, J, et al¹³², este último sólo podría ser orientador para el abordaje de esta situación en pacientes crónicos como los de HIV positivos, o ansioso depresivos, como es el caso de lo reportado por Losada-Baltar A et al¹⁰⁷

Las limitaciones de la revisión se centran en la imposibilidad de ponderar estadísticamente los estudios, por condición psicológica y medica de los participantes, así como el tamaño de las muestras, puesto que no se trata de un metanálisis¹³³, pero los resultados si resultan ser orientadores en la necesidad de la ESE, de conocer con mayor profundidad los patrones de afrontamiento ante el aislamiento y las cuarentenas que ha traído consigo la pandemia de COVID -19.

8. CONCLUSIONES

La revisión permite afirmar que la mayoría de los artículos reportan a estrategias de afrontamiento exitosas (75% de los estudios), aunque en una gama muy variada en las que predominan aceptación (11%) ; apoyo social (9%); reinterpretación positiva, mecanismos activos, contacto personal con otros, humor, alimentación saludable, (7% cada una); adaptación, apoyo familiar, estrategias cognitivas, ejercicio, ocio y pasatiempo, televisión/uso de redes, y planificación (4% cada una); y finalmente, explorar nuevas actividades, tomar medidas de protección, ocupación, optimismo, apoyo emocional, autocuidado y de otros, auto distracción y actividades recreativas (con un 2% para cada una).

Los resultados también posibilitan indicar como predictores de afrontamiento no exitoso comorbilidades como ansiedad y depresión¹⁰⁷, usuarios con enfermedades crónicas como HIV positivos ⁹⁷; esclerosis múltiple ⁹⁸, entre otros. Así mismo se debería instaurar especial vigilancia en usuarios de la ESE, con consumos de drogas y alcohol, por ser posiblemente conductas predictoras de afrontamientos como evitación, la negación y la desvinculación conductual^{16,118,127}.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Departamento Administrativo Nacional de Estadística-DANE. Censo Nacional de Población y Vivienda 2018 y desafíos socioeconómicos para la región Caribe. [Internet]. 2019; (61): Recuperado de <https://www.dane.gov.co/files/censo2018/informacion-tecnica/presentaciones-territorio/080819-CNPV-presentacion-RegionCaribe.pdf>
2. Secretaría de Planeación Municipal de Sincelejo. Informe de Rendición de cuentas a la Comunidad 2017. [Internet]. 2018 (200): Recuperado de <http://www.alcaldiadesincelejo.gov.co/Conectividad/RendiciondeCuentas/INFORME%20DE%20RENDICIÓN%20DE%20CUENTAS%20A%20LA%20COMUNIDAD%20ALCALDÍA%20DE%20SINCELEJO%202017.pdf>
3. Echenique, Carolina, Medina, Lina María, Medina, Adria-Rosa, Ramírez, Andrés, Prevalencia del trastorno por estrés postraumático en población desplazada por violencia, en proceso de reestablecimiento en Sincelejo. Psicología desde el Caribe [Internet]. 2008; (21):122-135. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21302107>
4. Rojas Amaya, Rosa Elena. Disposición frente al conflicto y el capital social en jóvenes víctimas del conflicto armado de Tolú Viejo y Sincelejo, Sucre. [Internet] 2019. Tesis de Maestría. Universidad del Norte (180). Recuperado de: <http://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/8661/137824.pdf?sequence=1>
5. Londoño Arredondo NH, Patiño Gaviria CD, Restrepo Ochoa DA, Correa Uribe JE, Raigoza Cardona J, Toro Mondragón L, Jaramillo G, Rojas C. Perfil Cognitivo Asociado al Trastorno por Estrés Postraumático en Víctimas de Violencia Armada. Informes Psicol. [Internet]. 13 de diciembre de 2007 [citado 11 de febrero de 2021]; 10:11-27. Disponible en: <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/840>

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

6. Villarreal Amaris G, Month Arrieta E. Lost opportunities of attention in health service in Sincelejo-Colombia, 2003. Revista de la Facultad de Medicina [Internet]. 2005 Apr 1 [cited 2020 Dec 27];53(2):79–90. Available from: <http://search.ebscohost.com/bibliotecavirtual.unad.edu.co/login.aspx?direct=true&db=eds&AN=eds.S0120.00112005000200004&lang=es&site=eds-live&scope=site>
7. Manjarrez Marquez JA. Análisis Del Sector Salud Y Su Complejidad a La Población Juvenil en El Municipio De Sincelejo. 2015 [cited 2020 Dec 27]; Available from: <http://search.ebscohost.com/bibliotecavirtual.unad.edu.co/login.aspx?direct=true&db=edsbas&AN=edsbas.58C61BCC&lang=es&site=eds-live&scope=site>
8. Alcaldía de Sincelejo. Plan de Desarrollo 2020-2023. Unidos transformamos más; Anexo: Sincelejo frente al Covid 19. [Internet]. (2020). Recuperado de <http://alcaldiadesincelejo.gov.co/Transparencia/PlaneacionGestionControl/Anexo%20Covid.pdf?Mobile=1&Source=%2FTransparencia%2F%5Flayouts%2F15%2Fmobile%2Fviewa%2Easpx%3FList%3D5928897a%2D17cf%2D47ea%2D9885%2D0d2d56ee3b21%26View%3D23cbcb61%2D0925%2D460e%2Da881%2D489dfb51ca9e%26ViewMode%3DDetail%26wdFCCState%3D1%26PageFirstRow%3D1>.
9. Instituto Nacional de Salud. Coronavirus, Covid-19. [Internet] (2020). Recuperado de <https://www.ins.gov.co/Noticias/Paginas/coronavirus-filtro.aspx>
10. Mejia CR, Quispe-Sancho A, Rodriguez-Alarcon JF, Ccasa-Valero L, Ponce-López VL, Varela-Villanueva ES, et al. Factores asociados al fatalismo ante la COVID-19 en 20 ciudades del Perú en marzo 2020 . Rev haban cienc méd [Internet]. 2020 [citado]; 19(2):e_3233. Disponible en: www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3233/2496

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

11. Herrera-Arbeláez JM. En los tiempos del Cólera, el Coronavirus (Covid-19) y otros demonios. Revista Colombiana de Ortopedia y Traumatología [Internet]. 2020 Jan 1 [cited 2020 Dec 27];34(1):1–4. Available from: <http://search.ebscohost.com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/login.aspx?direct=true&db=edselp&AN=S0120884520300493&lang=es&site=eds-live&scope=site>
12. Calvarro, A. Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y Bienestar Psicológico en jóvenes. Trabajo de fin de grado. Universidad D Salamanca: España;(2016).
13. Lorenzo-Ruiz A, Díaz-Arcaño K, Zaldívar-Pérez D. La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: apuntes generales. Anales de la Academia de Ciencias de Cuba [revista en Internet]. 2020 [citado 2020 May 11]; 10(2):[aprox. 0 p.]. Disponible en:
14. Mejía Córdova, Guillermo, Relación entre Estrés Financiero y el Bienestar de los Empleados. Investigación Administrativa [Internet]. 2017;46(119): Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=456050279003>
15. Campos Vera RJ, Montalvan Espinoza JA, Avilés Almeida P. Conflictos psicosociales post Covid 19. 2020 Jan 1 [cited 2021 Feb 11]; Available from: <http://search.ebscohost.com.ces.idm.oclc.org/login.aspx?direct=true&db=edsdia&AN=edsdia.ART0001408396&lang=es&site=eds-live&scope=site>.
16. Monterrosa-Castro Álvaro, Buelvas-de-la-Rosa C, Ordosgoitia-Parra E. Probable trastorno de ansiedad generalizada en la pandemia COVID-19: valoración en médicos generales del Caribe colombiano. Duazary [Internet]. 7 de enero de 2021 [citado 11 de febrero de 2021];18(1):7-19. Disponible en: <http://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/3890>

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

17. Macías, María Amarís, Madariaga Orozco, Camilo, Valle Amarís, Marcela, Zambrano, Javier, Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe* [Internet]. 2013;30(1):123-145. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328600007>
18. LÓPEZ-HERNÁNDEZ, Edenia; RUBIO-AMORES, Dominique. Reflexiones sobre la violencia intrafamiliar y violencia de género durante emergencia por COVID-19. *CienciaAmérica*, [S.l.], v. 9, n. 2, p. 312-321, jul. 2020. ISSN 1390-9592. Disponible en: <<http://cienciamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/319>>. Fecha de acceso: 11 feb. 2021 doi: <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.319>.
19. Idoiaga N, De Montes LG, Valencia J. Understanding an Ebola outbreak: social representations of emerging infectious diseases. *J Health Psychol* 2017; 22:951-60.
20. Lluch-Canut MT. Promoción de la salud mental positiva. *Revista de Enfermería y Salud Mental*, 2015;1: 16- 22.
21. Lluch-Canut T., Puig-Llobet M., Sánchez-Ortega A., Roldán-Merino J., Ferré-Grau C. & Positive Mental Health Research Group (PMHRG). Assessing positive mental health in people with chronic physical health problems: correlations with socio-demographic variables and physical health status. *BMC Public Health*, 2013;13:928.
22. Lluch-Canut, M.T. (2020) (Coord.). Decálogos de Salud Mental Positiva adaptados a diferentes situaciones y/o personas afectadas por circunstancias de la pandemia de Coronavirus COVID-19. Barcelona: Colección OMADO, Depósito Digital de la Universidad de Barcelona. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/155018>
23. Naiara Berasategui Sancho., Nahia Idoiaga Mondragón...[et al.] Las voces de los niños y de las niñas en situación de confinamiento por el COVID-19 [Recurso electrónico]/. – Datos. –

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

Bilbao: Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea, Argitalpen Zerbitzua = Servicio Editorial, [2020]. – 1 recurso en línea: PDF (38 p.) Modo de acceso: World Wide Web ISBN: 978-84-1319-229-1.

24. Cortés Arboleda MR. Estructura del hogar y conflictividad entre los padres. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD Revista de Psicología* [Internet]. 2011 [cited 2020 May 11]; (2):503. Available from: <http://search.ebscohost.com/bibliotecavirtual.unad.edu.co/login.aspx?direct=true&db=edsdnp&AN=edsdnp.5417945ART&lang=es&site=eds-live&scope=site>
25. Castaño G, Sierra G, Sánchez D, Torres Y, Salas C, Buitrago C. Trastornos mentales y consumo de drogas en la población víctima del conflicto armado en tres ciudades de Colombia. *Revista Biomedica* [Internet]. 2018 Jan 2 [cited 2020 Dec 12];1. Available from: <http://search.ebscohost.com/bibliotecavirtual.unad.edu.co/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=134060043&lang=es&site=eds-live&scope=site>
26. Londoño NH, Muñoz O, Correa JE, Patiño C, Jaramillo G, Raigoza J, et al. Salud mental en víctimas de la violencia armada en Bojayá (Chocó, Colombia). *Rev Colomb Psiquiatr.* (2005);34:493-505
27. Arévalo Naranjo Liz. "Atención y reparación psicosocial en contextos de violencia sociopolítica: una mirada reflexiva". *Revista de Estudios Sociales*, n.o 36 (2010): 29-39. <https://doi.org/10.7440/res36.2010.03>
28. Uribe N. Algunas pandemias en la humanidad. Una mirada a sus determinantes. *Revista CES Salud Pública* [Internet]. 2015 Jan 1 [cited 2021 Feb 11];6(1):89–93. Available from: <http://search.ebscohost.com/bibliotecavirtual.unad.edu.co/login.aspx?direct=true&db=edsdnp&AN=edsdnp.5204437ART&lang=es&site=eds-live&scope=site>

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

29. González López GM, Sosa Luna CA, Sánchez González DJ. Pandemia: influenza humana A H1N1 : lo que hay que saber sobre ella [Internet]. Vol. 1a edición. México D.F.: Editorial Alfil, S. A. de C. V; 2009 [cited 2021 Feb 11]. Available from:
<http://search.ebscohost.com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/login.aspx?direct=true&db=edsebk&AN=849588&lang=es&site=eds-live&scope=site>
30. Rospigliosi EV, Rosensvald N, Maldonado MAT. LA PANDEMIA DE LA COVID-19, LA FUERZA MAYOR Y LA ALTERACION DE LAS CIRCUNSTANCIAS EN MATERIA CONTRACTUAL/The covid-19 pandemic, force majeure and changed contractual circumstances/A pandemia da covid-19, a força maior e a alteracao das circunstancias em materia contratual. Acta Bioethica [Internet]. 2020 Jun 1 [cited 2021 Feb 11];26(1):29. Available from:
<http://search.ebscohost.com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/login.aspx?direct=true&db=edsgao&AN=edsgcl.631819602&lang=es&site=eds-live&scope=site>
31. Rivas Carmona M del M, Calero Vaquera ML. Pandemia y posverdad: el impacto de la COVID-19 en la comunicación por WhatsApp. 2020 Jan 1 [cited 2021 Feb 11]; Available from:
<http://search.ebscohost.com.ces.idm.oclc.org/login.aspx?direct=true&db=edsdia&AN=edsdia.ART0001415834&lang=es&site=eds-live&scope=site>
32. Barraza Macías A. El estrés informativo en tiempo de pandemia (COVID 19): un estudio exploratorio en población mexicana. 2020 Jan 1 [cited 2021 Feb 12]; Available from:
<http://search.ebscohost.com.ces.idm.oclc.org/login.aspx?direct=true&db=edsdia&AN=edsdia.ART0001411914&lang=es&site=eds-live&scope=site>

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

33. Uribe Urzola A, Ramos Vidal I, Villamil Benítez I, Palacio Sañudo JE. La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente* [Internet]. 2018 Jul [cited 2021 Feb 12];21(40):186–203. Available from:
<http://search.ebscohost.com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=130821207&lang=es&site=eds-live&scope=site>
34. Ramírez-Ortiz J(1,2), Castro-Quintero D(1), Lerma-Córdoba C(1), Yela-Ceballos F(1), Escobar-Córdoba F(1,2,3). Mental health consequences of the COVID-19 pandemic associated with social isolation. *Colombian Journal of Anesthesiology* [Internet]. [cited 2021 Feb 12];48(4). Available from:
<http://search.ebscohost.com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/login.aspx?direct=true&db=edselc&AN=edselc.2-52.0-85091849152&lang=es&site=eds-live&scope=site>
35. Brooks, S. K., R. K. Webster, and L. E. Smith. "El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirlo." *Medicina General* [Internet] 6736 (2020): 20.
36. Cindy Gómez, Moisés Padilla. *Calidad del Empleo en el Municipio de Sincelejo-Sucre, 2012-2014* [tesis]. Colombia. Universidad de Sucre. 2016.
37. Armando Rodríguez J. Situación Económica, Política Fiscal Y Pandemia en Colombia. *Revista de Economía Institucional* [Internet]. 2021 Jan [cited 2021 Feb 12];23(44):249–63. Available from:
<http://search.ebscohost.com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/login.aspx?direct=true&db=zbh&AN=147767005&lang=es&site=eds-live&scope=site>

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

38. Alcaldía de Sincelejo. Plan de Desarrollo 2020-2023. Unidos transformamos más. [Internet]. (2020). Recuperado de:
https://concejosincelejo.micolombiadigital.gov.co/sites/concejosincelejo/content/files/000192/9586_1-componente-general_compressed.pdf
39. Departamento Administrativo Nacional de Estadística-DANE. CNPV-2018-NBI. [Internet]. (2020). Recuperado www.dnp.gov.co. Files censo 2018.
40. Restrepo-Herrera J-F, Romero-Acosta K-C, Verhelst-Montenegro S. Caracterización del Suicidio en el departamento de Sucre: Un análisis de las noticias publicadas en el Periódico El Meridiano de Sucre, Colombia. Búsqueda [Internet]. 25 de abril de 2019 [citado 28 de diciembre de 2020];6(22):426. Disponible en:
<https://revistas.cecar.edu.co/index.php/Busqueda/article/view/426>
41. El Universal. En Sincelejo habilitan línea para atención en salud mental. [Internet] (2020). Recuperado de <https://www.eluniversal.com.co/regional/en-sincelejo-habilitan-linea-para-atencion-en-salud-mental-FC3260700>
42. Lazarus R, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. 1986. New York: Springer;
43. Paternina Hernández, L. M. Estudio correlacional entre las estrategias de afrontamiento individual y familiar ante desastres ambientales ocasionados por derrames de hidrocarburos en el municipio de Santiago de Tolú, departamento de Sucre, Colombia, Universidad del Norte. Colombia. 2018. Disponible en http://ezproxy.uninorte.edu.co:2159/primo_library/libweb/action/search.do;jsessionid=75A22522218CE1C12ABD94A01C66E270?
44. Solis-Manrique, C., Vidal-Miranda, A. Estilos y Estrategias de afrontamiento en adolescentes. Revista de Psiquiatría y Salud Mental. Hermilio Valdizan, 2006. Vol VII N° 1, pp. 33-39.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

45. Morán Astorga, Consuelo, Torres Calles, Juana María, FACTORES DE PERSONALIDAD Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN MUJERES: RELACIONES Y DIFERENCIAS. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* [Internet]. 2019;4(1):139-150. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349861666014>
46. Morán C, Méndez LM, González Ramírez M, Menezes E, Landero-Hernández R. Evaluación de las propiedades psicométricas del Brief COPE, su relación con el NEO PI-R y diferencias de género en Brasil. *UPJ* [Internet]. 16abr.2014 [citado 12jun.2020];13(4). Available from: <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/3953>
47. Cano García, F.J., Rodríguez Franco, L. y García Martínez, J. Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*. 2007. 35 (1), 29-39.
48. Moos RH, Holahan CJ. Dispositional and contextual perspectives on coping: toward an integrative framework. *J Clin Psychol*. 2003;59(12):1387-1403. doi:10.1002/jclp.10229
49. Riveros Munévar F, Arenas García F, Sebastián Vernaza J, Gómez-Acosta A. Caracterización y análisis de los estilos de afrontamiento en mujeres trabajadoras colombianas. *Informes Psicológicos* [Internet]. 2017 Jan [cited 2020 Jun 12];17(1):107–20. Available from: <http://search.ebscohost.com/bibliotecavirtual.unad.edu.co/login.aspx?direct=true&db=pbh&AN=122933248&lang=es&site=eds-live&scope=site>
50. Vitaliano, P.P., Maiuro, R.D., Russo, J. et al. Raw versus relative scores in the assessment of coping strategies. *J Behav Med* 10, 1–18 (1987). <https://doi.org/10.1007/BF00845124>

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

51. Frydenberg E, Lewis R. Boys play sport and girls turn to others: age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*. 1993;16(3):253-266.
52. Morales Rodríguez, Francisco Manuel, ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN UNA MUESTRA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* [Internet]. 2018;2(1):289-294. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349856003031>
53. Frydenberg E, Lewis R. *Coping with Stresses and Concerns during Adolescence*. [Place of publication not identified]: Distributed by ERIC Clearinghouse; 1997.
54. Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdez, N. Estrés y Afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 2003. XXI (2). 364-392
55. Macías, María Amarís, Madariaga Orozco, Camilo, Valle Amarís, Marcela, Zambrano, Javier, Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe* [Internet]. 2013;30(1):123-145. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328600007>
56. Morán-Astorga, M. Consuelo, Finez-Silva, María José, Menezes dos Anjos, Esther, Pérez-Lancho, María Cruz, Urchaga-Litago, José David, Vallejo-Pérez, Gema, ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO QUE PREDICEN MAYOR RESILIENCIA. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* [Internet]. 2019;4(1):183-190. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349861666018>
57. Costa, P. T. y McCrae, R. R. Personality as a life-long determinant of webbing. En C. Malatesta y C. Izard (Eds.), *Affective process in adult development and aging*, Beverly Hills, CA: Sage. 1984. 141-157).

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

58. Stefani, Dorina, Gender and coping style in old age.. Interdisciplinaria [Internet]. 2004; (99):109-125. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18009908>
59. Martínez, Isabel M., Isabella Meneghel, and Jonathan Peñalver. “¿El género afecta en las estrategias de afrontamiento para mejorar el bienestar y el desempeño académico?” *Revista De Psicodidáctica* 24.2 2019: 111-119.
60. Flores-Carvajal, Daniel, and Alfonso Urzúa M. “Propuesta De Evaluación De Estrategias De Afrontamiento Ante La Enfermedad Crónica En Adolescentes.” *Revista Chilena De Pediatría*. 2016, vol. 87, no. 3, pp. 169–174., doi:10.1016/j.rchipe.2015.08.007.
61. Gómez-Acosta, Andrés, Castro Muñoz, John Alexander, Family conflict, stress, and coping as predictors of violence. *Salud Mental* [Internet]. 2019;42(6):269-274. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58262364003>.
62. Kaushik Chatterjee y Chauhan. Epidemics, quarantine and mental health. Centers for Disease Control and Prevention Quarantine and Isolation [Internet]. 2017. Disponible en <https://www.cdc.gov/quarantine/index.html>.
63. M.E. Manuell, J. Cukor Mother Nature versus human nature: public compliance with evacuation and quarantine Disasters. 2011. pp. 417-442.
64. Chatterjee K, Chauhan VS. Epidemics, quarantine and mental health [published online ahead of print]. 2020 *Med J Armed Forces India*. 2020;76(2):125-127. doi: 10.1016/j.mjafi.2020.03.017. Disponible en <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32327877/>
65. H. Jeong, H.W. Yim, Y.-J. Song, *et al.* Mental health status of people isolated due to Middle East respiratory syndrome *Epidemiol Health* [Internet]. 2016. Article e2016048. Disponible en <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5177805/>

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

66. Cava MA, Fay KE, Beanlands HJ, McCay EA, Wignall R. The experience of quarantine for individuals affected by SARS in Toronto. *Public Health Nurs.* 2005;22(5):398-406. doi:10.1111/j.0737-1209.2005.220504. x. Disponible en <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.0737-1209.2005.220504.x>
67. Reynolds, D., Garay, J., Deamond, S., Moran, M., Gold, W. y Styra, R. Comprensión, cumplimiento e impacto psicológico de la experiencia de cuarentena del SARS [Intrnet]. 2008. *Epidemiología e infección*, 136 (7), 997-1007. doi: 10.1017 / S0950268807009156. Disponible en <https://www.cambridge.org/core/journals/epidemiology-and-infection/article/understanding-compliance-and-psychological-impact-of-the-sars-quarantine-experience/7AE55E5054DEC1A1D23679FD9E05A52B>
68. Y. Bai, C.C. Lin, C.Y. Lin, J.Y. Chen, C.M. Chue, P. Chou Survey of stress reactions among health care workers involved with the SARS outbreak *Psychiatr Serv* [Internet]. 2004, pp. 1055-1057. Disponible en <https://ps.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ps.55.9.1055>.
69. M.R. Taylor, K.E. Agho, G.J. Stevens, B. Raphael Factors influencing psychological distress during a disease epidemic: data from Australia's first outbreak of equine influenza *BMC Publ Health* [Internet]. 2008, p. 347. Disponible en <https://link.springer.com/article/10.1186/1471-2458-8-347>
70. Sprang G. Silman M. Trastorno de estrés postraumático en padres y jóvenes después de desastres relacionados con la salud [Internet]. 2013. *Desastres Med Preparación para la salud pública* 7. 2013. Disponible en <https://www.cambridge.org/core/journals/disaster-medicine-and-public-health-preparedness/article/posttraumatic-stress-disorder-in-parents-and-youth-after-healthrelated-disasters/4F3E4300F74CEEAF8EE95E490944888>

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

71. Ozamiz N. Dosil M. Picaza M. Idoiaga N. Niveles de Estrés, Ansiedad y Depresión en la Primera Fase del Brote del Covid-19 en una Muestra Recogida en el Norte de España [Internet]. 2020. Disponible en <https://scielosp.org/article/csp/2020.v36n4/e00054020/>
72. González L. Tejada A. Méndez C. Ontiveros Z. Impacto Psicológico en Estudiantes Universitarios Mexicanos por Confinamiento Durante la Pandemia por Covid-19 [Internet]. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>. Disponible en <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/756>
73. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet* [Internet]. 2020. 395(10227):912-920. doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8. Disponible en [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)
74. Shugulí Zambrano CN, Lima Rojas D, Robalino Morales LM. Respuestas de afrontamiento y calidad de vida en personas privadas de libertad. 2020 [cited 2020 Jun 12]; Available from: <http://search.ebscohost.com/bibliotecavirtual.unad.edu.co/login.aspx?direct=true&db=edsbas&AN=edsbas.9A93827&lang=es&site=eds-live&scope=site>
75. Salguero- Luque, J. M., Sevillano-Peralta, A. Estilos de afrontamiento del sentimiento de soledad de los adultos mayores de la Fundación Nurtac-Suroeste de Guayaquil. BS thesis. 2019. Universidad de Guayaquil Facultad de Ciencias Psicológicas.
76. Cardona Jiménez, Jairo León, Villamil Gallego, María Mercedes, Henao Villa, Eucaris, Quintero Echeverri, Ángela, El afrontamiento de la soledad en la población adulta. *Medicina U.P.B.* [Internet]. 2011;30(2):150-162. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=159022496006>

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

77. Ezeta Muñoz, G. "Sentimientos de soledad y afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de Chincha Alta-Ica." (2019). Recuperado de <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/4188>
78. García-Álvarez, L., de la Fuente-Tomás, L., Sáiz, P. A., García-Portilla, M. P., & Bobes, J. ¿Se observarán cambios en el consumo de alcohol y tabaco durante el confinamiento por COVID-19? *addictions*. 2020. 32.2: 85-89.
79. López J., Piovesan M., Patrón S. Carina. Orientaciones para Realizar una Monografía de Revisión [Internet]. 2016. Uruguay. Disponible en Ignacio Ferreira González, Gerard Urrútia, Pablo Alonso-Coello.
80. ESE San Francisco de Asis [Internet]. ESE San Francisco de Asis. 2021 [citado 18 marzo 2021]. Disponible en: <https://esesanfranciscosincelejo.gov.co>.
81. Ignacio Ferreira González, Gerard Urrútia, Pablo Alonso-Coello. Revisiones sistemáticas y metaanálisis: bases conceptuales e interpretación, *Revista Española de Cardiología*, [Internet].(2011). Volume 64, Issue 8, Recuperado de https://odon.edu.uy/odon/images/MONOGRAFIA_Depart._de_Publicaciones_2016.pdf
82. G. Robleda, Cómo analizar y escribir los resultados de una revisión sistemática, *Enfermería Intensiva*, [Internet]. (2019). Volume 30, Issue 4. Disponible en <https://doi.org/10.1016/j.enfi.2019.09.001>
83. Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG, Barrowman N, Berlin JA, et al. Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *Ann Intern Med*. 2009; 151(4):264–9.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

84. Fuentes JC, Cañón LA, Pérez AV, Pinzón CE, Pérez AM, Avellaneda PA, et al. Metodologías para la priorización en investigación en salud: una revisión sistemática de la literatura. *Rev Panam Salud Publica*. 2017;41: e122. doi: 10.26633/RPSP.2017.122
85. Beltrán G., Óscar A., Revisiones sistemáticas de la literatura. *Revista Colombiana de Gastroenterología* [Internet]. 2005;20(1):60-69. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337729264009>
86. Moreno, Begoña, Muñoz, Maximiliano, Cuellar, Javier, Domancic, Stefan, Villanueva, Julio, Revisiones Sistemáticas: definición y nociones básicas. *Revista Clínica de Periodoncia, Implantología y Rehabilitación Oral* [Internet]. 2018;11(3):184-186. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=331058233013>
87. Una historia visual de las pandemias [Internet]. *Foro Económico Mundial*. 2020 [cited 18 June 2020]. Available from: <https://es.weforum.org/agenda/2020/03/una-historia-visual-de-las-pandemias/>
88. Maeda J. *Las leyes de la simplicidad* [Internet]. 2006 Barcelona: Gedisa. Disponible en <https://mediostamayo.files.wordpress.com/2012/08/librochic.pdf>
89. Dallserra, Matías, Moreno, Begoña, Muñoz, Maximiliano, Cuellar, Javier, Villanueva, Julio, Resumen estructurado de Revisiones Sistemáticas (FRISBEE). *Revista Clínica de Periodoncia, Implantología y Rehabilitación Oral* [Internet]. 2019;12(2):113-115. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=331060472016>.
90. Rodríguez-Mansilla Juan, González-Sánchez Blanca, Torres-Piles Silvia, Martín Jorge Guerrero, Jiménez-Palomares María, Bellino Macarena Núñez. Effects of the application of therapeutic massage in children with cancer: a systematic review. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* [Internet]. 2017 [cited 2020 Dec 29]; 25: e2903. Available from:

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-

11692017000100602&lng=en. Epub June 08, 2017. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.1774.2903>.

91. Pardal-Refoyo José Luis, Pardal-Peláez Beatriz. Anotaciones para estructurar una revisión sistemática. Rev. ORL [Internet]. 2020 jun [citado 2020 Dic 30]; 11(2): 155-160. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2444-79862020000200005&lng=es. Epub 13-Oct-2020. <http://dx.doi.org/10.14201/orl.22882>.
92. De Dios, Javier González, and Albert Balaguer Santamaría. "Revisión sistemática y metanálisis (II): evaluación crítica de la revisión sistemática y metanálisis." Evidencias en pediatría 4.1 (2008): 19.
93. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet. 2020;395(10227):912–20.
94. Rosa-Alcázar Á, García-Hernández MD, Parada-Navas JL, Olivares-Olivares PJ, Martínez-Murillo S, Rosa-Alcázar AI. Coping strategies in obsessive-compulsive patients during Covid-19 lockdown. Int J Clin Health Psychol. 2021;21(2):100223.
95. Samrah SM, Al-Mistarehi A-H, Aleshawi AJ, Khasawneh AG, Momany SM, Momany BS, et al. Depression and coping among COVID-19-infected individuals after 10 days of mandatory in-hospital quarantine, Irbid, Jordan. Psychol Res Behav Manag. 2020; 13:823–30.
96. Spinola O, Liotti M, Speranza AM, Tambelli R. Effects of COVID-19 epidemic lockdown on postpartum depressive symptoms in a sample of Italian mothers. Front Psychiatry. 2020;11: 589916.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

97. Ballivian J, Alcaide ML, Cecchini D, Jones DL, Abbamonte JM, Casseti I. Impact of COVID-19-related stress and lockdown on mental health among people living with HIV in Argentina. *J Acquir Immune Defic Syndr*. 2020; Publish Ahead of Print (4):475–82
98. Motolese F, Rossi M, Albergo G, Stelitano D, Villanova M, Di Lazzaro V, et al. The psychological impact of COVID-19 pandemic on people with multiple sclerosis. *Front Neurol*. 2020; 11:580507.
99. Labrague LJ, Santos JAADL, Falguera C. Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: the predictive role of coping behaviours, social support, and personal resilience [Internet]. *Research Square*. 2021 [cited 2021 May 8]. Available from: <https://www.researchsquare.com/article/rs-93878/v2>
100. Kamin T, Perger N, Debevec L, Tivadar B. Alone in a time of pandemic: Solo-living women coping with physical isolation. *Qual Health Res*. 2021;31(2):203–17.
101. Du J, Mayer G, Hummel S, Oetjen N, Gronewold N, Zafar A, et al. Mental health burden in different professions during the final stage of the COVID-19 lockdown in China: Cross-sectional survey study. *J Med Internet Res*. 2020;22(12): e24240.
102. Sheroun D, Wankhar DD, Devrani A, Lissamma PV, Gita S, Chatterjee K. A study to assess the perceived stress and coping strategies among B.sc. Nursing students of selected [Internet]. *Cloudfront.net*. [cited 2021 May 9].
103. George G, Thomas MR. Quarantined effects and strategies of college students – COVID-19. *Asian Educ Dev Stud*. 2020; 39:88.
104. Mathias K, Rawat M, Philip S, Grills N. We've got through hard times before: acute mental distress and coping among disadvantaged groups during COVID-19 lockdown in North India - a qualitative study. *Int J Equity Health*. 2020;19(1):224.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

105. van Tilburg TG, Steinmetz S, Stolte E, van der Roest H, de Vries DH. Loneliness and mental health during the COVID-19 pandemic: A study among Dutch older adults. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* [Internet]. 2020 [cited 2021 May 9]; Available from: <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/advance-article/doi/10.1093/geronb/gbaa111/5881273>
106. Cauberghe V, Van Wesenbeeck I, De Jans S, Hudders L, Ponnet K. How adolescents use social media to cope with feelings of loneliness and anxiety during COVID-19 lockdown. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2021;24(4):250–7.
107. Losada-Baltar A, Márquez-González M, Jiménez-Gonzalo L, Pedroso-Chaparro MDS, Gallego-Alberto L, Fernandes-Pires J. Diferencias en función de la edad y la autopercepción del envejecimiento en ansiedad, tristeza, soledad y sintomatología comórbida ansioso-depresiva durante el confinamiento por la COVID-19. *Rev Esp Geriatr Gerontol*. 2020;55(5):272–8.
108. Skapinakis P, Bellos S, Oikonomou A, Dimitriadis G, Gkikas P, Perdikari E, et al. Depression and its relationship with coping strategies and illness perceptions during the COVID-19 lockdown in Greece: A cross-sectional survey of the population. *Depress Res Treat*. 2020; 2020:3158954.
109. Jarego M, Pimenta F, Pais-Ribeiro J, Costa RM, Patrão I, Coelho L, et al. Do coping responses predict better/poorer mental health in Portuguese adults during Portugal's national lockdown associated with the COVID-19? *Pers Individ Dif*. 2021;175(110698):110698.
110. Moore KA, March E. Socially Connected during COVID-19: Online social connections mediate the relationship between loneliness and positive coping strategies [Internet]. *Research*

Square. 2020 [cited 2021 May 11]. Available from:
<https://www.researchsquare.com/article/rs-35835/v1>

111. Samrah SM, Al-Mistarehi A-H, Aleshawi AJ, Khasawneh AG, Momany SM, Momany BS, et al. Depression and coping among COVID-19-infected individuals after 10 days of mandatory in-hospital quarantine, Irbid, Jordan. *Psychol Res Behav Manag.* 2020; 13: 823–30.
112. Lábadi B, Arató N, Budai T, Inhóf O, Stecina DT, Sík A, et al. Psychological well-being and coping strategies of elderly people during the COVID-19 pandemic in Hungary. *Aging Ment Health.* 2021;1–8.
113. Buckland NJ, Swinnerton LF, Ng K, Price M, Wilkinson LL, Myers A, et al. Susceptibility to increased high energy dense sweet and savoury food intake in response to the COVID-19 lockdown: The role of craving control and acceptance coping strategies. *Appetite.* 2021;158(105017):105017.
114. Vera-Ponce Victor Juan, Valladares-Garrido Mario J., Peralta C. Ichiro, Astudillo David, Torres-Malca Jenny Raquel, Orihuela-Manrique Eder Jesús et al . Factores asociados al afrontamiento psicológico frente a la COVID-19 durante el periodo de cuarentena. *Rev Cub Med Mil [Internet].* 2020 Dic [citado 2021 Mayo 11] ; 49(4): e870. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572020000400019&lng=es. Epub 01-Dic-2020.
115. Kołodziejczyk A, Misiak B, Szcześniak D, Maciaszek J, Ciułkiewicz M, Łuc D, et al. Coping styles, mental health, and the COVID-19 quarantine: A nationwide survey in Poland. *Front Psychiatry.* 2021; 12: 625355.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

116. van Mulukom V, Muzzulini B, Rutjens BT, Van Lissa CJ, Farias M. The Psychological Impact of Threat & Lockdown During the COVID-19 Pandemic. *PsyArXiv*; 2020. DOI: 10.31234/osf.io/c8weq.
117. Kamin T, Perger N, Debevec L, Tivadar B. Alone in a time of pandemic: Solo-living women coping with physical isolation. *Qual Health Res.* 2021;31(2):203–17.
118. Dores AR, Carvalho IP, Burkauskas J, Simonato P, De Luca I, Mooney R, et al. Exercise and use of enhancement drugs at the time of the COVID-19 pandemic: A multicultural study on coping strategies during self-isolation and related risks. *Front Psychiatry.* 2021; 12: 648501.
119. George G, Thomas MR. Quarantined effects and strategies of college students – COVID-19. *Asian Educ Dev Stud.* 2020; 39: 88.
120. Sameer AS, Khan MA, Nissar S, Banday MZ. Évaluation de la santé mentale et des diverses stratégies d'adaptation dans la population générale vivant sous l'emprise de la COVID à travers le monde: Une étude transversal. *Ethics Med Public Health.* 2020;15(100571):100571.
121. Zhuo K, Zacharias J. The impact of out-of-home leisure before quarantine and domestic leisure during quarantine on subjective well-being. *Leis stud.* 2020;1–17.
122. Du J, Mayer G, Hummel S, Oetjen N, Gronewold N, Zafar A, et al. Mental health burden in different professions during the final stage of the COVID-19 lockdown in China: Cross-sectional survey study. *J Med Internet Res.* 2020;22(12): e24240.
123. Moore KA, Lucas JJ. COVID-19 distress and worries: The role of attitudes, social support, and positive coping during social isolation. *Psychol Psychother [Internet].* 2020;(papt.12308). Available from: <http://dx.doi.org/10.1111/papt.12308>

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

124. Somma F, Bartolomeo P, Vallone F, Argiuolo A, Cerrato A, Miglino O, et al. Further to the left: Stress-induced increase of spatial pseudoneglect during the COVID-19 lockdown. *Front Psychol.* 2021; 12:573846.
125. Du J, Mayer G, Hummel S, Oetjen N, Gronewold N, Zafar A, Schultz J. Mental Health Burden in Different Professions During the Final Stage of the COVID-19 Lockdown in China: Cross-sectional Survey Study. *J Med Internet Res* 2020;22(12): e 24240 URL: <https://www.jmir.org/2020/12/e24240>. DOI: 10.2196/24240.
126. Dores AR, Carvalho IP, Burkauskas J, Simonato P, De Luca I, Mooney R, et al. Exercise and use of enhancement drugs at the time of the COVID-19 pandemic: A multicultural study on coping strategies during self-isolation and related risks. *Front Psychiatry.* 2021; 12: 648501.
127. Spinola O, Liotti M, Speranza AM, Tambelli R. Effects of COVID-19 epidemic lockdown on postpartum depressive symptoms in a sample of Italian mothers. *Front Psychiatry.* 2020;11: 589916.
128. Urban M, Urban K. What can we learn from gritty persons? Coping strategies adopted during COVID-19 lockdown. *Mediterr J Clin Psychol [Internet].* 2020 [cited 2021 Apr 10];8(3). Available from: <https://cab.unime.it/journals/index.php/MJCP/article/view/2518>
129. Petrocchi S, Levante A, Bianco F, Castelli I, Lecciso F. Maternal distress/coping and children's adaptive behaviors during the COVID-19 lockdown: Mediation through children's emotional experience. *Front Public Health.* 2020; 8:587833.
130. Beato AF, da Costa LP, Nogueira R. "everything is gonna be alright with me": The role of self-compassion, affect, and coping in negative emotional symptoms during Coronavirus quarantine. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(4):2017.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

131. Tintori, A., Cerbara, L., Ciancimino, G., Crescimbene, M., La Longa, F., & Versari, A. (2020). Adaptive behavioural coping strategies as reaction to COVID-19 social distancing in Italy. *European review for medical and pharmacological sciences*.
132. Ballivian, Jamile MD, MPH; Alcaide, Maria L. MD; Cecchini, Diego MD, PhD; Jones, Deborah L. PhD; Abbamonte, John M. MD; Cassetti, Isabel MD. Impact of COVID-19-Related Stress and Lockdown on Mental Health Among People Living with HIV in Argentina, *JAIDS Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes*: December 1, 2020 - Volume 85 - Issue 4 - p 475-482
doi: 10.1097/QAI.0000000000002493
133. Torres-Fonseca, Antonio, López-Hernández, Daniel, Criterios para publicar artículos de revisión sistemática. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas* [Internet]. 2014;19(3):393-399. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=47332498021>

10. ANEXOS

10.2. Cronograma.

DURACIÓN DE LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO EN MESES	6 meses					
Importante: Para efectos de la convocatoria, el cronograma sólo debe incluir las actividades propias de la ejecución del proyecto (Aquellas posteriores a su aprobación)						
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	MESES					
	1	2	3	4	5	6
Búsqueda bibliográfica	X	X				
Análisis bibliográfico	X	X	X			
Elaboración de informe			X	X		
Ajustes				X	X	
Presentación de informe con ajustes						X

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL CONFINAMIENTO

10.3. Presupuesto

 UNIVERSIDAD CES <small>Un compromiso con la excelencia</small>		FORMATO CRONOGRAMA Y PRESUPUESTO												
Código: FR-IN-020 PROCESO		Fecha: 03/02/2021 Investigación e Innovación						Versión: 06						
TÍTULO DEL PROYECTO		ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PSICOLOGICO ANTE LA SITUACION DE CONFINAMIENTO Y AISLAMIENTO COMO MEDIDA SANITARIA PARA LA PREVENCIÓN DEL COVID-19. QUE PUEDEN SER IMPLEMENTADAS EN LA ESE SAN FRANCISCO												
PRESUPUESTO GENERAL														
RUBROS		ENTIDADES FINANCIADORAS												
		DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN		ENTIDAD 2		ENTIDAD 3		ENTIDAD 4						
		Dinero	Especie	Dinero	Especie	Dinero	Especie	Dinero	Especie	Dinero	Especie			
PERSONAL CIENTÍFICO		\$		3.052.219,32										
PERSONAL DE APOYO														
VIAJES														
SALIDAS DE CAMPO														
EVENTOS CIENTÍFICOS														
EQUIPOS Y SOFTWARE														
MATERIALES														
SERVICIOS TÉCNICOS														
BIBLIOGRAFÍA		\$		180.000,00										
PUBLICACIONES Y PATENTES														
TOTAL		\$		3.232.219,32	\$	-	\$	-	\$	-	\$	-		
PRESUPUESTO DETALLADO														
PERSONAL CIENTÍFICO							DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN		ENTIDAD 2		ENTIDAD 3		ENTIDAD 4	
Nombre del participante	Nivel máximo de formación	Actividades a realizar en el proyecto	Horas mensuales dedicadas al	Nº de meses	Valor / Hora	Dinero	Especie	Dinero	Especie	Dinero	Especie	Dinero	Especie	
Néida Inés Guevara Tapia	Profesional estudiante	Investigador principal	40	3	0	\$	-	\$	-	\$	-	\$	-	
Luz Angela Rojas Bernal	Doctorado	Asesoría	10	3	101740,64	\$	3.052.219							
PERSONAL DE APOYO							DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN		ENTIDAD 2		ENTIDAD 3		ENTIDAD 4	
Rol en el proyecto	Nombre del participante	Nivel máximo de formación	Actividades a realizar en el proyecto	Horas mensuales dedicadas al	Nº de meses	Valor / Hora	Dinero	Especie	Dinero	Especie	Dinero	Especie		
SERVICIOS TÉCNICOS							DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN		ENTIDAD 2		ENTIDAD 3		ENTIDAD 4	
Descripción	Cantidad	Valor unitario	Justificación				Dinero	Especie	Dinero	Especie	Dinero	Especie		
BIBLIOGRAFÍA							DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN		ENTIDAD 2		ENTIDAD 3		ENTIDAD 4	
Descripción	Cantidad	Valor unitario	Justificación				Dinero	Especie	Dinero	Especie	Dinero	Especie		
Suscripción repositorios y revistas	3	\$ 60.000	Acceso a artículos científicos recientes de publicaciones de alto impacto				\$	180.000						
PUBLICACIONES Y PATENTES							DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN		ENTIDAD 2		ENTIDAD 3		ENTIDAD 4	
Descripción	Cantidad	Valor unitario	Justificación				Dinero	Especie	Dinero	Especie	Dinero	Especie		

