

Pandemia biológica y pandemia emocional: efectos psicológicos de la pandemia en el Paraguay

Biological pandemic and emotional pandemic: psychological effects of the pandemic in Paraguay

Ana Herrera

Magister en Auditoría y Control de Gestión

Doctorando en Ciencias de la Educación con Énfasis en Investigación Científica

Universidad Nacional de Pilar, Paraguay

E-mail: analiherr153@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-9147-8533>

Fecha de recepción: 03/ 01/ 2024

Fecha de aceptación: 31/01/2024

Resumen

Los efectos de la pandemia y las medidas tomadas han impactado la salud emocional de las personas. Esto se evidenció a corto y mediano plazo, y se continúa investigando sus efectos a lo largo del tiempo. El estudio se desarrolló con el propósito de analizar los efectos psicológicos de la pandemia en la población de Paraguay, atendiendo los factores relacionados con la misma y las consecuencias emocionales que conlleva. El trabajo fue de carácter bibliográfico, basado en el análisis de artículos e investigaciones realizadas desde una perspectiva psicológica sobre los efectos de la pandemia.

Los resultados obtenidos indican que el aislamiento y el escenario desconocido propiciaron que las personas experimentaran sentimientos de miedo, angustia, estrés y ansiedad, asociados a las circunstancias vividas. En coincidencia con los autores estudiados, se concluyó que los efectos psicológicos más comunes ocasionados por la pandemia fueron los sentimientos mencionados, además de la depresión, el estrés y la ansiedad, los cuales tuvieron mayor incidencia en Paraguay.

Palabras clave: Pandemia, efectos psicológicos, salud emocional, ansiedad, estrés.

Abstract

The effects of the pandemic and the measures taken have effects on people's emotional health. This was evident in the short and medium term, and its effects continue to be investigated over time. The study was developed with the purpose of analyzing the psychological effects of the pandemic on the population, and in Paraguay, considering the factors related to it and the emotional consequences that a pandemic entails. The work was bibliographic in nature, analyzed from articles and research carried out from a psychological perspective, on the effects of the pandemic. The results found were that isolation and the unknown scenario caused people to experience feelings of fear, anguish, stress, anxiety, associated with the circumstances experienced by the people. In agreement with the authors studied, it was concluded that the most common psychological effects caused by the pandemic are the feelings mentioned above, depression, stress, and anxiety, were the ones with the highest incidence in Paraguay.

Keywords: Pandemic, psychological effects, emotional health, anxiety, stress.

1. Introducción

La pandemia de coronavirus COVID-19 fue una crisis de salud global y el mayor desafío que la humanidad ha enfrentado desde la Segunda Guerra Mundial. Desde su aparición en Asia a finales de 2019, el virus se extendió a todos los continentes, provocando miles de muertes y otros efectos, como el desempleo y el cese de actividades turísticas, entre otros (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo [PNUD], 2020).

Existe una amplia coincidencia entre los sectores comprometidos con la salud y la vida de los países; la sociedad entera se involucró para limitar la propagación de la COVID-19 y así mitigar el impacto potencialmente devastador en la población en distintos aspectos. Se llevaron a cabo esfuerzos multisectoriales para responder a las demandas en materia de salud, tanto en recursos como en atención, además de implementar medidas de prevención siguiendo las normas sanitarias establecidas por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, con el fin de mitigar los efectos de la pandemia. Esto evitó el colapso de los centros hospitalarios y de atención médica, como ocurrió en otros países, donde los sistemas de salud colapsaron debido al aumento masivo de contagios y muertes (PNUD, 2020).

Las cifras devastadoras de muertes, contagios, hospitalizaciones en terapia intensiva y los indicadores económicos que reflejan el resentimiento global de la economía han provocado un escenario de temor, ansiedad y tristeza como respuestas emocionales en millones de personas.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) atribuye estas reacciones a una “vulnerabilidad psicosocial”, que se define como una “condición interna de un sujeto o grupo expuesto a una amenaza o evento traumático, que corresponde a su disposición intrínseca para ser dañado; es el resultado de un proceso dinámico de interacción de diversos factores” (OPS, s.f.). En otras palabras,

diferentes grupos poblacionales experimentan distintas reacciones ante factores o situaciones de estrés que afectan tanto a las personas como a sus entornos y comunidades.

El objetivo de esta investigación es analizar los efectos psicológicos que la pandemia tuvo en las personas, considerando los factores que inciden en estos efectos, a partir de investigaciones previas en este contexto. Es importante tener en cuenta que los problemas psicológicos ya representaban una problemática en el ámbito de la salud; sin embargo, en condiciones de aislamiento, confinamiento y las restricciones impuestas durante la pandemia, estos problemas afloraron de manera natural y progresiva.

2. Desarrollo

Pandemia y salud mental

Para la OPS (s.f.) y desde la perspectiva de la salud mental, “una epidemia de gran magnitud implica una perturbación psicosocial que puede exceder la capacidad de manejo de la población afectada. Puede considerarse, incluso, que toda la población sufre tensiones y angustias en mayor o menor medida”. Ferreira et al. (2021) mencionaron que la cuarentena suele ser una experiencia desagradable, debido a varias condiciones que se experimentan en la misma.

González *et al.* (2022) señalaron que los trastornos de ansiedad, trastorno obsesivo-compulsivo y el de estrés postraumático fueron los más atendidos por especialistas, quienes brindaron atención telemática en el primer trimestre de la cuarentena. A esto se le suma la hipervigilancia, la compulsión por la limpieza de manos, la agorafobia y la fobia específica.

La directora de Salud Mental del Ministerio de Salud Pública afirmó que los síntomas relacionados con problemas de salud mental afloraron debido al confinamiento por COVID-19, pero que éstos siempre existieron (Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social [MSPBS], 2021).

Según Medina & Valverde (2020), el efecto originado por la pandemia puede tener dos aristas: por un lado, saca lo mejor de uno mismo, y por otro, desencadena estrés, agobio y otros desórdenes psicológicos. Expresan que estos efectos generados tras la pandemia de COVID-19 pueden ser amplios, sustanciales y duraderos en el tiempo.

Para Balluerka Lasa *et al.* (2020), es previsible que el confinamiento tenga no sólo efectos físicos, sino también fisiológicos en la vida de las personas en cuarentena, dado que el cese de actividades genera tensión. Los factores asociados al bienestar físico y psicológico están mayormente relacionados con la pérdida de hábitos y rutinas, así como con el estrés psicosocial, de acuerdo con el primer estudio que analiza el impacto psicológico de la cuarentena por COVID-19 en China (Wang *et al.*, 2020).

Algunos estudios relacionados con las situaciones de estrés y emergencias permiten resumir las principales variables implicadas en el impacto psicológico, como las siguientes: el miedo a la infección por virus y enfermedades, la manifestación de sentimientos de frustración y aburrimiento, la incapacidad de cubrir las necesidades básicas y la falta de información y pautas claras de actuación (Brooks *et al.*, 2020), o la presencia de problemas de salud mental previos o problemas económicos (Wang *et al.*, 2020).

Broche *et al.* (2021) mencionaron que dentro de las manifestaciones reportadas con mayor frecuencia en los estudios consultados se encontraron los trastornos emocionales, depresión, estrés, apatía, irritabilidad, insomnio, trastorno de estrés postraumático, ira y agotamiento emocional.

En esto coincide el Banco Bilbao Vizcaya Argentaria (BBVA) (2020), al considerar que el estrés y la ansiedad están naturalmente ligados a la amenaza de la pandemia, pero las medidas introducidas por los gobiernos en multitud de países, como confinamientos, cierres de escuelas o cuarentenas, aumentaron la presión psicológica hasta tal punto que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los niveles de soledad, depresión, uso

nocivo de alcohol y drogas, y la autolesión o el comportamiento suicida aumentarían.

Medina & Jaramillo (2020) expresaron que los efectos de la pandemia y el encierro en la salud mental son, por lo general, más marcados en las poblaciones que viven en condiciones precarias, poseen escasos recursos y tienen limitado acceso a los servicios sociales y de salud. Neumann *et al.* (2021) señalaron que el impacto en el desarrollo emocional y social es mayor en niños y adolescentes, en comparación con los adultos. Asimismo, los trabajadores de la salud involucrados en epidemias muestran una alta prevalencia de síntomas de trastorno de estrés postraumático, ansiedad, miedo, depresión y frustración (Nicolini, 2021).

Otro efecto psicológico de la pandemia considerado por varios autores es la "hipocondría social", que, en palabras de Torales (2017), se define como la preocupación o creencia, por miedo, de tener una enfermedad física grave basándose en la interpretación errónea de síntomas corporales. Según Medina & Jaramillo (2020), muchas personas se encontraban bajo este efecto, sintiendo síntomas aún sin estar infectadas. Sin embargo, mencionan que este término dejó de utilizarse y ha sido reemplazado por los términos trastorno de síntomas somáticos y trastorno de ansiedad por enfermedad.

Piña Ferrer (2020) considera necesario mencionar algunos factores estresores durante y después de la cuarentena que inciden de manera notoria en el individuo. Brooks *et al.* (2020) señalan que la duración de la cuarentena, el miedo a la infección, la frustración y el aburrimiento, los suministros inadecuados, la información inadecuada y la inestabilidad económica son factores que influyen en el bienestar de las personas.

En América Latina, el 99% de las empresas son micro, pequeñas y medianas; estas constituyen el mayor sector generador de empleo. Con la pandemia, fueron las más afectadas, al disminuir, e incluso cerrar, sus actividades, sufrieron una gran reducción de ingresos, lo que provocó insuficiencias para subsistir en el mercado, dejando así a muchas personas desempleadas, sin ingresos, sin seguros sociales e incluso en quiebra (Comisión

Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], 2020).

Académicos de la Universidad de Chile (2020), con experiencia clínica e investigación en Salud Mental, y en la revisión de la evidencia científica disponible, mencionaron que los efectos en la salud mental son variados (normales y patológicos), de creciente magnitud (a mayor tiempo más aparece en la población), y de múltiples niveles (presentes a nivel personal, familiar, comunitario e institucional). Entonces, se debe considerar que las pandemias causan graves sufrimientos psicológicos y sociales, por lo que Paraguay no escapa de tales efectos. Sin embargo, el impacto de la pandemia no se limita al primer momento de estado de alarma y confinamiento, sino que continuarán apareciendo multitud de factores estresantes (Departamento de Estudios e Indicadores de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología [FECYT], 2022).

Canavire & Recalde (2022) señalan que, según la encuesta realizada en 2021 por el Banco Mundial para evaluar el impacto de la pandemia sobre la población, Paraguay se posicionó en el cuarto lugar entre los países con mayor índice de vulnerabilidad en salud mental, mencionando cinco problemas de salud más incidentes: dificultad para dormir; ansiedad, nerviosismo o preocupación; actitudes agresivas o irritabilidad con otros miembros del hogar; conflictos o discusiones con personas fuera del hogar; y sentimientos de soledad. Ferreira et al. (2021) encontraron en su investigación que la población paraguaya presenta ansiedad, depresión e insomnio moderado y severo.

La nueva normalidad

Zeron (2020) menciona en su artículo que la palabra “normal” es lo que se repite con mayor frecuencia; son aquellas características habituales que una población, grupo social o familiar debe observar, sin exceder ni adolecer al convertirlas en costumbre. La “nueva normalidad” busca que se pueda interactuar de manera respetuosa, con los cuidados necesarios, para así evitar la propagación de enfermedades contagiosas por contacto. No pretende un distanciamiento ni aislamiento social.

De ahí que, para la UNESCO (2020), la idea de la nueva normalidad es más pertinente que nunca. Al salir de la crisis mundial de COVID-19, se han puesto en tela de juicio las prioridades, los modos de vida y el funcionamiento de las sociedades.

Dudley (s.f.) expresó que el mundo no volverá a ser el mismo y las empresas funcionarán de manera diferente, tanto antes como después de encontrarse una vacuna para el COVID-19. El cambio ocurre cuando no hay otra opción, aunque lamenta que los cambios se den en estas circunstancias. A medida que las naciones, incluido Paraguay, salieron de la pandemia, insiste en no olvidar las lecciones aprendidas y no volver a la “normalidad” sin tener en cuenta el impacto de lo que se considera normal en el medio ambiente, la economía, la salud pública y las sociedades.

El diseño considerado en el presente trabajo fue documental y bibliográfico. Según Sabino (1996), los diseños de carácter bibliográfico permiten al investigador cubrir una amplia gama de fenómenos, ya que no solo debe basarse en los hechos a los cuales él mismo tiene acceso, sino que puede extenderse para abarcar una experiencia inmensamente mayor.

La búsqueda inicial de los artículos se efectuó en la base de datos Google Académico, encontrando como primer resultado 55,800 artículos relacionados. Se comenzó la búsqueda utilizando las siguientes palabras clave: “efectos psicológicos de la pandemia”. Luego se utilizó la palabra de inclusión +COVID, encontrando 43,900 resultados. La siguiente palabra de inclusión fue +América Latina, con un resultado de 18,200 artículos relacionados. Por último, se incluyó +Paraguay, obteniendo 15,800 artículos relacionados. El período de publicación seleccionado fue desde 2019, en idioma español.

Para seleccionar entre los artículos encontrados, se realizó una lectura de los resúmenes para conocer los objetivos, las variables estudiadas y la relación con el tema abordado. Los criterios de inclusión fueron: efectos psicológicos de la pandemia, pandemia, salud emocional, confinamiento y crisis.

Se seleccionaron en total 30 materiales, los cuales fueron analizados y utilizados para la elaboración del trabajo.

Ante los efectos psicológicos en las personas y en la población, propios de toda pandemia, es necesario reconocer la importancia de proponer mecanismos de acción para acompañar a la población frente a tales efectos. Como se ha mencionado, los efectos psicológicos más frecuentes se asocian con el miedo, la ansiedad, la depresión y el estrés. Torales et al. (2021) coinciden con esto y sostienen que las alteraciones psicopatológicas más observadas en la población general son los sentimientos de miedo, incertidumbre y soledad, así como el estrés, la ansiedad y la depresión.

González *et al.* (2022) también encontraron que el trastorno de ansiedad, el trastorno obsesivo-compulsivo y el trastorno de estrés postraumático fueron los más atendidos por especialistas en consultas telemáticas. Brooks et al. (2020) y Wang et al. (2020) mencionan que el miedo, la frustración, el aburrimiento, los problemas de salud y los problemas económicos, como el desempleo y el endeudamiento, son variables que afectaron la salud emocional de las personas.

Si bien se buscaron y se implementaron formas y medios para asistir a la mayor cantidad de personas posible, la inmediatez y los cambios vertiginosos que sucedían con el paso del tiempo no permitieron que estas medidas fueran completamente aprovechadas. Al no existir precedentes de situaciones iguales a las vividas, las decisiones y estrategias planteadas se asumieron con sus ventajas y desventajas. Aunque se sabe que, como seres sociales, se necesita de la interacción física y emocional entre individuos, esta tuvo que restringirse como medida de contención. Esto, sumado a la incertidumbre de no saber cómo continuaría o terminaría todo, fue combustible para generar sentimientos de angustia, ansiedad y estrés en la población a nivel mundial.

Medina & Jaramillo (2020) consideraron en su investigación que la intervención brindada

durante la pandemia del COVID-19, en cuanto a atención psicológica especializada, suficientemente dinámica y flexible, adaptada con facilidad a las diferentes fases de la pandemia, fue crucial. Caldas de Almeida (2013) sostiene que la insuficiencia de financiación, la organización de servicios, los recursos humanos y el liderazgo en salud mental pública son los principales obstáculos para mejorar los servicios de salud mental. Por otra parte, Torales et al. (2021) sugieren una reinversión de los servicios de salud mental, brindando asistencia telefónica, en la web o de forma presencial, para contrarrestar el impacto psicológico que deja la pandemia.

3. Conclusiones

El impacto psicológico de la cuarentena es amplio, trascendental y duradero. Tanto la enfermedad en sí como las medidas para su contención desencadenaron consecuencias significativas en la población, no solo en la salud, sino también en otros ámbitos del desarrollo humano. Las bibliografías consultadas evidencian en sus hallazgos que la angustia, los sentimientos de miedo y soledad, el aislamiento y la ansiedad, así como la depresión y el estrés, son efectos psicológicos derivados de la pandemia en el país, de forma general.

Canavire & Recalde (2022) indicaron que, en Paraguay, la ansiedad, el nerviosismo y la preocupación fueron, entre todos los indicadores de vulnerabilidad de la salud mental, los que presentaron mayor incidencia. Además, señalaron que la salud mental debe ser un tema transversal en el diseño y formulación de políticas públicas.

Garantizar las condiciones para que el personal de salud, así como la población en general, acceda a programas y espacios donde sean acompañados a través de la contención y terapias, es clave para contrarrestar los efectos negativos de la pandemia y asegurar el bienestar emocional de las personas a lo largo del tiempo.

Así como se insiste en los efectos psicopatológicos que ocasiona la pandemia, también existe una preocupación latente por

las medidas impuestas y los efectos económicos desencadenados por los cambios dados. Los escenarios de crecimiento económico se ven amenazados en toda América Latina, y Paraguay no se encuentra exento (Poletti Adorno & Marengo Irala, 2021).

Asimismo, Sánchez Báez *et al.* (2022) señalaron que la generación de empleos y el nivel de ventas han sufrido caídas importantes en las micro, pequeñas y medianas empresas del Paraguay. El Estado debe considerar, al abordar esta problemática, estos componentes fundamentales para un manejo efectivo

de la pandemia y la disminución de sus consecuencias a corto, mediano y largo plazo.

El manejo de la información a lo largo de la pandemia también tuvo un papel crucial en el desarrollo y manejo de las emociones de las personas. Realizar actividad física, pedir ayuda a profesionales de la salud mental si es necesario y planificar rutinas de tareas diarias como manualidades, lectura u otras actividades, continúan siendo estrategias válidas para disminuir los efectos psicológicos negativos que ocasionó la pandemia.

4. Referencias

- Balluerka-Lasa, N., Gómez-Benito, J., Hidalgo-Montesinos, M. D., Gorostiaga-Manterola, A., Espada-Sánchez, J. P., Padilla-García, J. L., & Santed-Germán, M. A. (2020). Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento. Informe de investigación.
- Banco Bilbao Vizcaya Argentaria (BBVA), (2020). Investigación. La otra pandemia: los efectos de la crisis del coronavirus en la salud mental. Recuperado en 7 de julio de 2020, de: <https://www.bbvaopenmind.com/ciencia/investigacion/la-otra-pandemia-los-efectos-de-la-crisis-del-coronavirus-en-la-salud-mental/#:~:text=Diversos%20estudios%20ya%20han%20confirmado,a%20un%2013%2C6%25>.
- Broche-Pérez, Y., Fernández-Castillo, E., & Reyes Luzardo, D. A. (2021). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Revista cubana de salud pública*, 46, e2488.
- Brooks, S, Webster, K., Smith, L, Woodland, L, Wessely, S, Greenberg, N, y Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. doi:10.1016/ S0140-6736(20)30460-8
- Caldas de Almeida, JM (2013). Desarrollo de servicios de salud mental en América Latina y el Caribe: logros, barreras y factores facilitadores. *Salud internacional*, 5 (1), 15-18.
- Canavire, G., & Recalde, L. (2022). *Salud mental en Paraguay: lo que revelan los datos*. World Bank Blogs. Recuperado en 10 de octubre, 2023, de: <https://blogs.worldbank.org/es/latinamerica/salud-mental-en-paraguay-lo-que-revelan-los-datos>
- CEPAL, N. (2020). América Latina y el Caribe ante la pandemia del COVID-19: Efectos económicos y sociales. CEPAL.
- Departamento de Estudios e Indicadores de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT). 2022. Informe tendencias: Lecciones y retos tras dos años de pandemia. Recuperado en 10 de octubre, 2023 en: <https://www.fecyt.es/es/publicacion/informe-tendencias-lecciones-y-retos-tras-dos-anos-de-pandemia>
- Dudley, S. (s.f.). Artículo: *La nueva normalidad después del COVID-19*. Logitech. Recuperado en 10 de octubre, 2023, de: <https://www.logitech.com/es-roam/video-collaboration/resources/think-tank/articles/next-normal-what-world-could-look-like-post-covid-19.html>

- Ferreira-Gould, M., Coronel-Díaz, G. y Rivarola-Vargas, M. (2021). Impacto sobre la salud mental durante la pandemia COVID 19 en Paraguay. *Revista Virtual de la Sociedad Paraguaya de Medicina Interna*, 8 (1), 61-68. Publicación electrónica del 00 de marzo de 2021. <https://doi.org/10.18004/rvspmi/2312-3893/2021.08.01.61>
- Ferrer, L. P. (2020). El COVID 19: Impacto psicológico en los seres humanos. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 4(7), 188-199. <http://dx.doi.org/10.35381/s.v.v4i7.670>
- González, P., del Barrio, V., & Ramos, R. (2022). Uso de la Teleterapia para el Tratamiento de los Trastornos de Ansiedad, TOC y TEPT, Durante la Pandemia por COVID-19 en España. *Ansiedad y Estrés*, 28(2), 108-114.
- Medina, RM., & Jaramillo-Valverde, L. (2020). COVID-19: Cuarentena e Impacto Psicológico en la población. En *Preimpresiones SciELO* . <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.452>
- Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. (2021). *Salud mental en tiempos de COVID-19 en niños, adolescentes y adultos*. Recuperado en 1 de marzo, 2022, de <https://www.mspbs.gov.py/portal/24584/salud-mental-en-tiempos-de-covid-19-en-nintildeos-adolescentes-y-adultos.html>
- Neumann, C., Cancino, I., Salfate, C., & Sandoval, J. (2021). Efectos de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los niños/as y adolescentes: una revisión bibliográfica. *Revista confluencia*, 4(2), 53-58.
- Nicolini, H. (2020). Depresión y ansiedad en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Cirugía y cirujanos* , 88 (5), 542-547. Publicación electrónica del 8 de noviembre de 2021. <https://doi.org/10.24875/ciru.m20000067>
- Organización Panamericana de la Salud, (s.f.). Protección de la salud mental en situaciones de epidemias.
- Poletti Adorno, A. M., & Marengo Irala, J. M. (2021). Efectos de la pandemia de covid-19 en Paraguay. In *Covid-19, Estado de derecho y procesos electorales en Latinoamérica. Colección Konrad Adenaur Stiftung* (pp. 471-500). Konrad Adenaur Stiftung. <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/14/6605/25.pdf>
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), Paraguay (2020). COVID 19. La pandemia. Recuperado en 1 de marzo, 2022, de: <https://www.py.undp.org/content/paraguay/es/home/coronavirus.html>
- Sánchez-Báez, E., Ferrer-Dávalos, R., & Sanabria, D. (2022). Impacto de la pandemia del COVID-19 en el empleo y ventas de las MIPYMES de Paraguay. *Revista científica en ciencias sociales*, 4(1), 65-77. Epub June 00, 2022. <https://doi.org/10.53732/rccsociales/04.01.2022.65>
- Torales, J., Ríos-González, C., Barrios, I., O'Higgins, M., González, I., García, O., Castaldelli-Maia, J.M. y Ventriglio, A. (2021). Self-perceived stress during the quarantine of COVID-19 pandemic in Paraguay: An exploratory survey. *Front Psychiatry*. 11, 558691. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.558691>.
- Torales, J. (2021). Pandemia y salud mental. *Revista Virtual de la Sociedad Paraguaya de Medicina Interna*, 8 (1), 9-10. Publicación electrónica del 00 de marzo de 2021. <https://doi.org/10.18004/rvspmi/2312-3893/2021.08.01.09>

- Torales, J. (2017). ¡Ayúdeme doctor, estoy muy enfermo! Una actualización de la clásica hipocondría al vigente trastorno de ansiedad por enfermedad. *Revista Virtual de la Sociedad Paraguaya de Medicina Interna*, 4 (1), 77-86. [https://doi.org/10.18004/rvspmi/2312-3893/2017.04\(01\)77-086](https://doi.org/10.18004/rvspmi/2312-3893/2017.04(01)77-086)
- UNESCO (2020). La nueva normalidad. Disponible en: <https://es.unesco.org/campaign/nextnormal>, con acceso, el 7 de julio de 2020.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C.S. y Ho, R.C. (2020). Respuestas psicológicas inmediatas y factores asociados durante la etapa inicial de la epidemia de enfermedad por coronavirus de 2019 (COVID-19) entre la población general en China. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 17 (5), 1729.
- Zerón, A. (2020). Nueva normalidad, nueva realidad. *Revista ADM Órgano Oficial de la Asociación Dental Mexicana*, 77(3), 120-123. <https://dx.doi.org/10.35366/94004>