

---

# PSICOLOGÍA Y COVID-19: UN ANÁLISIS DESDE LOS PROCESOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS

*Psychology and COVID-19: an analysis from the basic psychological processes*

*Psicologia e COVID-19: uma análise a partir dos processos psicológicos básicos*

---

RECIBIDO: 30 marzo 2020 / ACEPTADO 10 abril 2020

Pablo Vera-Villarroel<sup>a</sup>

a. Centro Analysis I+D

**Palabras Clave:** COVID-19, Pandemia, Ciencia del comportamiento. Psicología de la Salud

**Key words:** COVID-19, Pandemic, Behavioral science. Health Psychology

**Palavras-chave:** COVID-19; pandemia; ciência do comportamento; psicologia da saúde.

## RESUMEN

El COVID-19 surgió recientemente en Wuhan (China) y rápidamente se extendió a todo el mundo. Sus consecuencias en un corto tiempo han sido desastrosas a nivel mundial en cantidad de contagiados, muertes y colapsos de los sistemas de salud. Se ha identificado una serie específica y acotada de conductas que previenen la enfermedad. La solución hasta ahora es la implementación de comportamientos y cambios en el estilo de vida de las personas. La psicología posee conocimientos y evidencia científica que deben ser considerados y aplicados en la lucha contra la enfermedad. Se analiza la pandemia desde los procesos psicológicos básicos de la Psicología (cognición, emoción y conducta). Hoy un cambio de conducta salva vidas y la Psicología y las ciencias del comportamiento son necesarias para la lucha contra esta enfermedad.

## ABSTRACT

COVID-19 recently emerged in Wuhan, China, and quickly spread worldwide. Its consequences in a short time have been disastrous around the globe in terms of the number of infections, deaths and collapses of the health systems. A specific and limited series of behaviors that prevent the disease have been identified. The solution so far is the implementation of behaviors and changes in people's lifestyle. Psychology has scientific knowledge and evidence that must be considered and applied in the fight against disease. The pandemic is analyzed from the basic psychological processes of Psychology (cognition, emotion and behavior). Today, a change of conducts saves lives and Psychology and behavioral sciences are necessary to fight this disease.

## RESUMO

O COVID-19 surgiu recentemente em Wuhan (China) e rapidamente se espalhou pelo mundo inteiro. Suas consequências, em um curto período de tempo, têm sido desastrosas a nível mundial em quantidade de contagiados, mortes e colapsos dos sistemas de saúde. Identificou-se uma série específica e limitada de comportamentos que previnem a doença. A solução até o momento tem sido a implementação de comportamentos e mudanças no estilo de vida das pessoas. A psicologia possui conhecimentos e evidências científicas que devem ser considerados e aplicados na luta contra a doença. Analisamos a pandemia a partir dos processos psicológicos básicos da Psicologia (cognição, emoção e comportamento). Hoje, uma mudança de comportamento salva vidas e a Psicologia e as ciências do comportamento são necessárias para a luta contra esta doença.

## Introducción

En la ciudad de Wuhan (China) se conocieron los primeros casos de COVID-19 en el mes de diciembre del 2019. Esta pandemia ha sido originada por un virus específico, ya identificado y que en estos momentos diferentes laboratorios en todo el mundo están desarrollando posibles vacunas. En el mejor de los escenarios estarán disponible para muchos meses más o al menos un año para toda la población. Mientras tanto la comunidad debe hacer frente a esta enfermedad con el conocimiento biológico puntual de su origen y esperando el tratamiento farmacológico eventual disponible.

Esta enfermedad es de la familia de otros virus que han afectado a los países en los últimos años, que incluso comparten similares características como el Síndrome respiratorio agudo severo (SARS) y el Síndrome Respiratorio del Medio Oriente (MERS) que fueron identificados por primera vez el año 2003 y el año 2012 respectivamente. Ambas enfermedades produjeron muchas muertes y presentaron gran rapidez de propagación, aunque no con el nivel de velocidad y amplitud para todo el mundo como el COVID-19. Sin embargo, un análisis más general muestra que además de la similitudes biológicas o formas de atacar al organismo comparten otras condiciones que son necesarias de analizar en detalle para explicar analizar e intervenir probablemente en lo más grave de la enfermedad: su gran propagación y rapidez de contagio. Estas dos últimas características son responsables de hacer colapsar los sistemas tradicionales de salud y funcionamiento social y económico de los países.

Si consideramos que las variables biológicas, como el virus en particular, en el organismo son responsables directos de la enfermedad, el desastre sanitario y social debe ser analizado incorporando otras variables y otras disciplinas científicas más allá de las biológicas o médicas tradicionales.

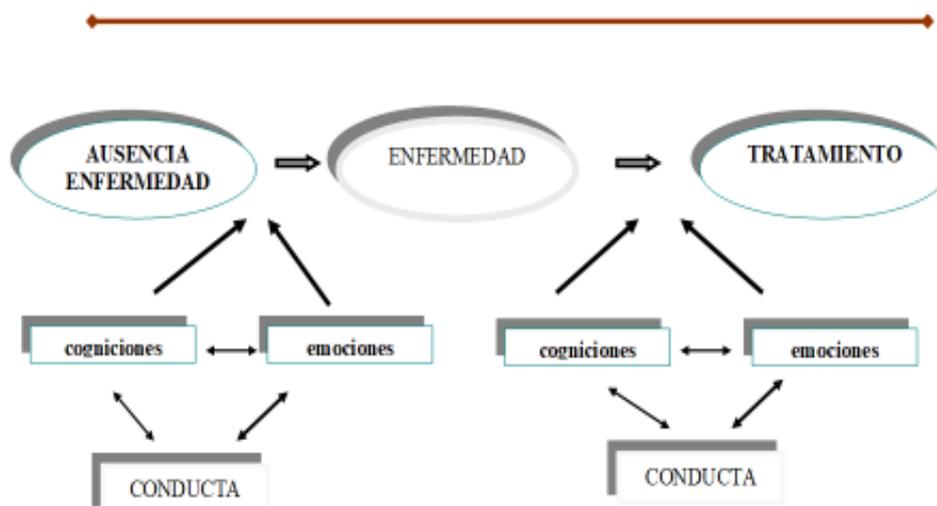
Por otra parte, esta enfermedad ha puesto en evidencia que tal como lo plantea la OMS la salud no es solo exclusivamente lo biológico si no tal como lo ha definido por décadas, la salud es un completo bienestar biológico psicológico y social. Si tomamos esta aproximación parece necesario entonces analizar en detalle esta enfermedad desde un punto de vista psicológico y de qué modo la psicología puede aportar y transformarse en una disciplina esencial en el combate del COVID-19 desde sus fundamentos, principios y evidencia científica (Chater et al., 2020; Michie, 2020).

El presente documento busca vincular lo que conocemos hasta el momento de esta enfermedad, sus consecuencias y áreas de necesidades e intervención con los principios psicológicos básicos que son los que se cuenta con gran evidencia empírica y experimental y que pueden ayudar a entender y explicar los aspectos más dañinos de la pandemia.

**Aproximación Global:** Tal como se ha demostrado en otras enfermedades, muchas de las actuales que aquejan a la humanidad en el último tiempo se encuentran directa o indirectamente relacionado con nuestros estilos de comportamiento. Hábitos de alimentación, sedentarismo, fumar, consumo de drogas entre otros son comportamientos

identificados como responsables directos o indirectos de enfermedades como la diabetes, cáncer, enfermedades a corazón, VIH, etc. Existe gran cantidad de evidencia que fundamenta lo anteriormente planteado pero que escapa al objetivo de análisis de este documento. Específicamente, todos los estilos de vida y comportamientos vinculados a la salud enfermedad se ven adquiridos, implementados o aumentados por la realización o no de determinados comportamientos. En la figura 1. Se presenta un esquema que muestra un continuo desde la ausencia de enfermedad, estar en la fase de la enfermedad e inicio del tratamiento o intervención. La tesis es que independiente de los factores biológicos específicos responsables de las enfermedades finalmente los factores psicológicos básicos (cognición, emociones y comportamientos) son tanto o más importante a la hora de explicar integralmente como es que una persona pasa de estar sano a enfermo y posteriormente a tratarse una determinada enfermedad.

**Figura 1.** Modelo Psicológico de proceso de adquisición mantención y tratamiento de una enfermedad



Fuente: Vera-Villarroel, 2013.

**a) Comportamientos:** las enfermedades contagiosas (como el COVID-19) necesitan que existan ciertas condiciones para que el virus ingrese a nuestro cuerpo. De este punto de vista el que un determinado virus o bacteria ingrese a nuestro cuerpo requiere previamente que los seres humanos realicen o no determinados comportamientos. El análisis entonces de las variables que mantienen estos comportamientos o cuales podrían ser estas y los factores responsables de modificación es, sin lugar a duda, un aspecto crucial para la lucha contra estas enfermedades. Desde la psicología es precisamente que se cuenta con un proceso psicológico básico estudiado y demostrado por décadas como es la psicología del aprendizaje (Proceso Básico), que sienta las bases de como los seres humanos adquirimos y mantenemos o como modificamos nuestros comportamientos (Vera-Villarroel, 1999).

En forma simple, el realizar determinados comportamientos puede hacernos propensos a enfermarnos o no. Hoy día sabemos que hacer ejercicios, comer saludable disminuyendo la ingesta de grasas y aumentar el consumo de frutas y verduras, no fumar es parte de un estilo de vida saludable que nos hace menos propensos a contraer una determinada condición de enfermedad. Así también, es la vía para salir de ese estado en directa relación con el tratamiento médico tradicional con fármacos y operaciones. Un ejemplo específico con lo anterior lo tenemos con las enfermedades cardíacas donde las conductas como las descritas anteriormente son esenciales para tener mayor o menor probabilidad de padecer una enfermedad cardíaca, lo mismo para la diabetes. Ambas enfermedades muy presentes en términos de prevalencia en muchos países. Parece entonces necesario de considerar los comportamientos específicos y su rol en el COVID-19.

**b) Cogniciones:** Sin embargo, para llegar a realizar o no determinadas conductas existen otras variables psicológicas directa o indirectamente involucradas, por ejemplo, lo que piense o no piense acerca de una enfermedad, el conocimiento con respecto a la enfermedad y sus riesgos, las creencias racionales o irracionales de la enfermedad, la percepción de riesgo o que yo crea o no crea que puede afectarme a mí. Existen modelos tradicionales en Psicología de la Salud que se han centrado en las variables cognitivas y conductuales que explican y predicen como un sujeto llega a realizar una conducta riesgosa o por

el contrario es capaz de modificarla. Aquí la Psicología de la Salud ha planteado y contrastado modelos con suficiente evidencia científica como para dar explicaciones certeras. Así por ejemplo los modelos de acción razonada, transteórico, de autoeficacia aplicada a la salud, entre otros (Vera-Villarroel, Livacic-Rojas, Fernández & Oblitas, 2015). De esta forma, el análisis y detección de las creencias, percepciones o nivel de conocimiento que posea la comunidad con respecto a una enfermedad nueva como el Covid-19 puede marcar una significativa diferencia en cómo abordar en la urgencia e inmediatez esta enfermedad. Sin embargo, no basta con solo “informar” a la población, El que informar cómo y los múltiples efectos que se espera, a corto mediano o largo plazo responden a principios técnicos de la ciencia del comportamiento mucho más complejo que solo “informar”.

**c) Emociones:** Por otra parte, la evidencia ha mostrado como las emociones y estados afectivos afectan influyen en nuestros estados de salud y bienestar (Vera-Villarroel & Celis-Atenas, 2014; Vera-Villarroel et al, 2019) por ejemplo, el estar deprimido lleva muchas veces a que la persona no realice comportamientos esenciales dada su desesperanza de que nada tiene sentido o que el esfuerzo por cambiar su estilo de vida no tendrá ningún resultado. El estrés por otra parte lleva a que la persona se perciba desbordado y que sus comportamientos no sean los más adecuados para afrontar la situación llevando incluso a estrategias de afrontamiento inadecuados como la negación frente al riesgo o enfermedad o al consumo de drogas como acciones desadaptativas para afrontar el estrés del momento. La ira y la rabia por ejemplo se ha visto que es una variable que predice las enfermedades al corazón (Nabi, Kivimaki, De Vogli, Marmot, & Singh-Manoux, 2008), más aún si esta condición va sumada a sobre peso, fumar, y colesterol alto. Para una revisión sobre psicología bienestar y salud ver Hernandez, Bassett, Boughton, Schuette, Shiu & Moskowitz (2018). De esta forma los estados y consecuencias emocionales de una enfermedad como el COVID-19 que implica incertidumbre, confinamiento, aislamiento etc. es clave a la hora de análisis adecuado y diseño de políticas de prevención e intervención. Pero no solo como las consecuencias emocionales de la enfermedad o el confinamiento o tratamiento que es lo más habitual encontrar en los medios, líderes de opinión, tomadores de decisiones e incluso literatura científica. Sino en un sentido científico, en como las emociones además son responsables de que una persona se predisponga a cambiar sus conductas, estilos de vida o que es peor realice conductas de riesgo que pongan riesgo vital a él y sus cercanos y población en general.

## ***Psicología, Salud Pública y COVID-19***

Si aceptamos que las cogniciones, emociones y fundamentalmente nuestros comportamientos son esenciales en los procesos de salud enfermedad, cobra entonces relevancia identificar que comportamientos son específicos en el COVID-19. Al igual que otras enfermedades hoy en día no tenemos un tratamiento específico o la vacuna adecuada, sin embargo, si se han identificado las conductas clínicamente relevantes. De esta forma en la actualidad ya sabemos que si realizamos un cambio en determinadas (y pocas) conductas no nos enfermaremos ni podremos enfermar a otros. O al menos disminuir considerablemente la probabilidad de riesgo.

Específicamente, hoy contamos con un listado de conductas específicas (Poudel et al., 2020) o mapa conductual del COVID-19 (Urzúa, Vera-Villarroel, Caqueo-Urizar & Polanco-Carrasco, 2020):

1. Lavado de manos
2. Evitar contacto público
3. Distancia social
4. Uso de mascarillas
5. Respetar cuarentena de ser necesario

Estas cinco conductas son claramente identificables y medibles. De esta forma toda la política de prevención en Salud Pública busca aumentar la frecuencia de estos comportamientos y al mismo tiempo disminuir toda conducta riesgosa opuesta a esta. Desde la Psicología experimental y Psicología de los procesos básicos tenemos suficiente evidencia científica sobre los mecanismos psicológicos que permiten modificar aumentando o disminuyendo la frecuencia de una determinada conducta. En este sentido la psicología del aprendizaje y específicamente el condicionamiento operante y aprendizaje asociativo muestra la evidencia, principios y programas de reforzamiento totalmente probadas para aumentar mantener o disminuir comportamientos. Lamentablemente no siempre se ve aplicado adecuadamente esta evidencia en las decisiones o intervenciones implementadas.

La psicología ha mostrado experimentalmente que los comportamientos se mantienen en gran parte por sus consecuencias. Pareciera ser que en el COVID-19 se ha identificado adecuadamente los comportamientos claves, sin embargo, las estrategias de intervención comunitaria han estado centradas principalmente en comunicar y anunciar la

importancia de estas conductas y sancionar si estas no se cumplen (aspectos importantes en la ecuación de modificación de comportamientos, sin embargo, guiados principalmente desde el sentido común con contenido técnico y especializado). Pareciera necesario un mayor análisis experimental incorporando adecuadas variables discriminativas y no solo el uso de castigo (en un sentido técnico experimental) como modificador de las conductas más aún si son estas conductas las que se requieren aumentar lo cual depende de otros mecanismos psicológicos.

La importancia aquí de la comunicación pública, mensajes, vocerías de autoridades y actores claves, líderes de opinión, políticos y sociales cumplen una labor que sin saberlo están actuando como variables discriminativas y/o de modelos (aprendizaje vicario) para cambiar o influir en los comportamientos de la población. Por otra parte, las incorporaciones de adecuados programas de reforzamiento mejorarían el análisis entendimiento y la efectividad de las campañas e intervenciones en la población. Por ejemplo, se conocen programas de reforzamiento de razón o de intervalo con diferentes efectos y mantenimientos de cambios comportamentales en el tiempo. Una cuarentena por ejemplo podría estar sustentada en un programa de reforzamiento intercalar, pero al mismo tiempo la comunicación de sanciones por realizar una conducta particular (ejemplo no usar mascarilla en un lugar público o limitaciones de circulación en espacios públicos) depende entonces de un programa de razón. Es decir, se están aplicando intervenciones que se sustentan en dos tipos de programas de reforzamiento distintos con efectos y mantención diferente. Los efectos, utilidad y duración y/o magnitud de los potenciales efectos los conocemos en experimentación y modelamiento por décadas en la psicología experimental. La psicología experimental ha mostrado con muchísimos diseños y experimentos los efectos diferenciales de estos principios y sus efectos. Desconocemos si este conocimiento ha sido aplicado por expertos en las campañas de prevención o diseños comunicacionales en los diferentes países. Si sabemos que gran parte del problema mundial del COVID-19 ha sido por que la ciudadanía no ha cambiado sus comportamientos en el momento adecuado.

Por otra parte, en la actualidad contamos con evidencia preliminar sobre las emociones y el COVID-19. Así se ha reportado que la primera reacción emocional de las personas ha sido el miedo junto con la incertidumbre (Shigemura, Ursano, Morganstein, Kurosawa, & Benedek, 2020) junto a reacciones de angustia, ira y posterior miedo extremo a la enfermedad junto a trastornos de ansiedad, depresión. Lamentablemente también, los autores reportan mayor consumo de drogas. Estas últimas dos reacciones (y aumento de consumo de comida) sabemos desde la Psicología son dos tipos de estrategias afrontamiento al estrés que realizan las personas, por lo que bajo condiciones de estrés extremo y continuo como ha sido esta enfermedad en los diferentes países lamentablemente era esperable.

La ansiedad, el miedo y el estrés se ha reportado no solo como una preocupación presente en pacientes con COVID-19 si no también en aquellos sospechosos de tener la infección y otros actores como familiares y personal de la Salud (Shojaei & Masoumi, 2020).

También se ha reportado que esta pandemia ha generado temores, preocupaciones y ansiedad entre las personas en todo el mundo y la necesidad de contar con instrumentos específicos psicológicos para evaluar el miedo. Esto con el objetivo de complementar los esfuerzos clínicos en la prevención de la propagación y tratamiento de casos de COVID-19 (Ahorsu et al., 2020).

Con respecto al efecto específico de la cuarentena se ha reportado efectos psicológicos, como ira y síntomas de estrés postraumático (Brooks et al., 2020), así como también aumento de reportes de violencia intrafamiliar. La restricción de movimiento en animales y humanos ha mostrado previamente un aumento de la conducta agresiva, por lo tanto, también se observaría en condiciones como las cuarentenas donde las personas se les restringe la libertad de desplazamiento en las ciudades como ya se está reportando en las tasas de violencia en diferentes países.

El efecto de la cuarentena prolongada y lo que implica el tratamiento ya se ha reportado preocupación sobre los afectos en los trabajadores de la salud y que podría desencadenar problemas psicológicos de ansiedad, miedo, ataques de pánico, síntomas de estrés postraumático, angustia psicológica, tendencias depresivas, trastornos del sueño, y preocupación por la exposición al contagio a sus amigos y familiares, así como aislamiento social interpersonal del apoyo social familiar, estigma y evitación de contacto (Rana, Mukhtar, & Mukhtar, 2020). En este mismo sentido ya se han conocido hechos reportados en los medios de comunicación un aumento de conductas de discriminación y xenofobia a raíz de la posibilidad o supuesta identificación de que personas contagiadas o con mayor riesgo sean extranjeros. La evidencia científica en este aspecto específico aún no está disponible, aunque si conocemos sus efectos en salud y estrés en contexto sin pandemia (Neto, 2019; Urzua, Leiva-Gutierrez, Caqueo-Urizar, Vera-Villarroel, 2019; Urzua, Cabrera, Calderón & Caqueo-Urizar, 2019).

Por otra parte, también se conocen datos que pueden orientar a como los aspectos cognitivos y de creencias pueden estar en forma relevante explicando una parte de la rapidez de propagación. Raude et al. (2020) encontraron que las

personas de Europa coincidieron en atribuir mucho más probable la posibilidad de que otros se enfermaran en comparación a ellos mismo. Es decir, el riesgo percibido propio fue subestimado. Las estadísticas muestran como la propagación del COVID-19 en Italia y Francia fue muy rápida y con cifras que lamentablemente lideran entre los países con más contagios del mundo. Francia e Italia fueron dos de los cuatro países evaluados en esta investigación además de Reino Unido y Suiza. Esto quizás entrega evidencia de lo que se ha reportado previamente como optimismo ilusorio u optimismo no realista y que puede ser un riesgo en contextos de Salud (Torres-Salazar, Moreta-Herrera, Ramos-Ramírez & López-Castro, 2019; Lopez & Leffingwell, 2020).

En la Tabla 1 se muestra un esquema dimensional desde los tres procesos emoción, cogniciones y conducta, sus definiciones básicas desde la psicología y su vinculación técnica-conceptual con las implicancias y necesidades en Salud Pública de acuerdo con lo que hoy conocemos del COVID-19.

Mucho de los datos hasta el momento muestran consecuencias y situaciones o hechos de la enfermedad que están y han afectado a la población. Sin embargo, estas necesidades, y consecuencias están vinculadas a mecanismos y procesos psicológicos que la disciplina psicológica ha estudiado, analizado, medido y verificado por décadas. De esta forma es necesario rescatar esta evidencia para vincularla directamente a las necesidades urgentes y hechos surgidos en el curso de esta enfermedad.

**Tabla 1.**

Proceso Psi básico	Dimensiones	Aplicaciones en Salud Pública
<b>Proceso Psicológico Básico</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Salud Pública y COVID-19</b>
<b>EMOCION</b>	<b>Emociones Básicas (Acción)</b>	Sorpresa, es necesaria generarla para la captación de atención frente a la amenaza de la enfermedad y la implementación de las campañas de prevención.
Predisposición a la acción	<b>Ira/rabia</b> (Ataque y destrucción de la fuente agresora, agresión).	La frustración y confinamiento aumentan conductas agresivas
	<b>Sorpresa</b> (captación y concentración de la atención).	La tristeza genera desesperanza y depresión
	<b>Alegría</b> (Cercanía, cortejo)	Ansiedad, preparación para lo que se debe realizar para enfrentar la enfermedad
	<b>Tristeza</b> (Búsqueda de apoyo)	Miedo, produce escape y paralización, pero no ocupación para protegerse, o proteger a otros en forma saludable.
	<b>Miedo</b> (paralización y evitación)	Asco: Conductas de rechazo y discriminación a personas infectadas o potenciales contagiadas (ejemplo, personal de salud, xenofobia, etc.)
	<b>Ansiedad</b> (preparación para la acción)	
	<b>Asco</b> (Rechazo)	
<b>Motivación</b>	<b>Dos tipos de Motivación:</b>	Necesidad de diseñar estrategias de comunicación e intervenciones masivas y públicas para que la población cambie sus comportamientos (considerando que se inicie, cambie y mantengan los nuevos hábitos y comportamientos).
Proceso Psicológico que explica el inicio, mantención y dirección de los comportamientos	<b>Motivación Intrínseca;</b> las personas realizan los comportamientos por el simple hecho de disfrutar realizándola.	Necesidad de mantener la motivación y dedicación del personal de Salud y otros profesionales en el cuidado bajo condiciones estrés constante y prolongado.
	<b>Motivación Extrínseca;</b> las personas realizan los comportamientos para buscar o evitar una consecuencia	

		Probablemente la población general sus comportamientos se mantendrán por motivación extrínseca, mientras algunos actores de la salud u otros su comportamiento se mantenga por motivación intrínseca.
<b>Cognición</b>	Conocimiento Creencias Percepción	Conocimiento y/o desconocimiento de la enfermedad, sus características y gravedad (ej. cuáles son los síntomas, qué debo hacer para no contagiarme, cuándo consultar).  Creencias racionales e irracional (ej. Es una enfermedad grave, pero puedo hacer acciones para protegerme a mí y mi familia, “yo no me contagiaré”).  Percepción de riesgo alto o bajo (ej. Esto pasa en otros países aquí no pasará)
<b>Conducta</b>	Todo lo que realizan finalmente las personas	La adquisición de la enfermedad se adquiere mediante el contacto de saliva y gotas de una persona a otra.  Conductas que previenen la enfermedad: Lavarse las manos, uso de mascarillas, distancia física, aislamiento, desinfección.

## Comentarios Finales

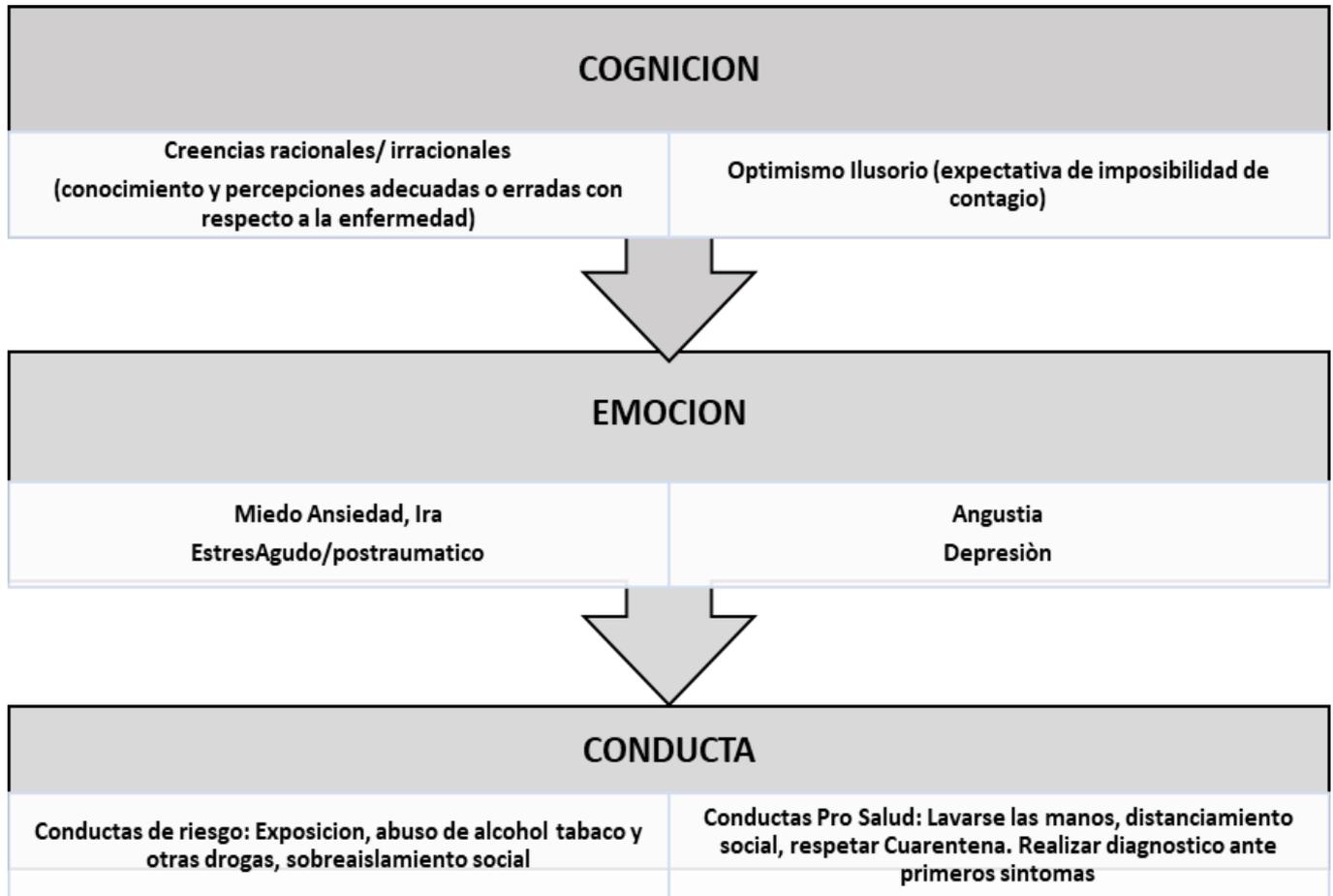
Hoy frente al COVID-19 un cambio de conducta o cambio de estilo de vida salvan vidas. La Psicología se fundamenta y tiene los conocimientos para cambiar comportamientos y cambiar nuestros estilos de vidas. Independientes de los diferentes modelos teóricos, epistemológicos y de las especialidades profesionales (clínica, educacional organizacional entre otras). Cada intervención psicológica trae consigo finalmente cambios en nuestra forma de percibir, pensar, creer, manejar nuestros afectos y emociones y todo eso se traduce finalmente en cambios de comportamientos y estilos de vida. De ahí que la psicología sea tan necesaria hoy para hacer frente a esta pandemia.

Las emociones básicas son universales, su manifestación también. Su manifestación social puede variar. Las creencias y cogniciones como proceso operan en todos los seres humanos de forma parecida ya que están directamente relacionadas a nuestro cerebro, el tipo específico de creencia puede variar en diferentes culturas.

Los comportamientos que se han identificado son también universales, la forma de prevenir el COVID-19 implica una serie de conductas claramente identificadas, medibles y observables y eso también es universal. Ciertas prácticas conductuales pueden variar de cultura o país haciendo más probable o menos probables el inicio o propagación de la enfermedad. Hoy existen intervenciones que se están probando desde las Ciencias de la Salud y Psicología apoyadas con el uso de las nuevas tecnologías y con la evidencia previa de los efectos y características de otras enfermedades (Zhang, Wu, Zhao & Zhang, 2020), y que incorporan mucho de los aspectos acá tratado o con el fundamento en las variables y procesos que se encuentran a la base de las reacciones y comportamientos de las personas frente al COVID-19 y enfermedades similares.

Hoy el COVID-19 ha logrado poner en relevancia de la forma más cruda que la salud no es exclusivamente biológica y que los aspectos sociales culturales y nuestros comportamientos pueden ser aún más relevantes. Un cambio de una conducta/comportamiento hoy salva vidas y la Psicología es la ciencia del comportamiento dedicada al estudio de esta variable. Toda aplicación e intervención psicológica se sustenta y se desarrolla sobre el conocimiento de los procesos básicos psicológicos (ver figura 2). De esta forma, su conocimiento desde lo más básico a lo más aplicado debe ser considerada por los líderes y tomadores de decisión y también por los propios actores de la disciplina como desafío a ponerla a disposición de la comunidad y otras disciplinas científicas para hacer frente a la Pandemia y salvar vidas.

**Figura 2.** Resumen de los Aspectos Psicológicos involucrados en el COVID-19



## REFERENCIAS

- Ahorsu, D., Lin, ChY, Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M.D., Pakpour, A.H. (2020). The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>.
- Chater, A., Arden, M., Armitage, C., Byrne-Davis, L., Chadwick, P., Drury, J., Hart, J., Lewis, L., McBride, E., Perriard-Abdoh, S., Thompson, S., Whittaker, E. & O'Connor, D. (2020). Behavioural science and disease prevention: *Psychological Guidance*, 14.04.
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely S., Greenberg, N., & Rubin, G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 395, 912 – 920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
- Hernandez, R., Bassett, Sm, Boughton, SW., Schuette, SA., Shiu, EW & Moskowitz, J.T (2018). Psychological Well-Being and Physical Health: Associations, Mechanisms, and Future Directions. *Emotion Review*, 10, 18 –29. Doi: 10.1177/1754073917697824.
- Lopez, S.V. & Leffingwell, T.R. (2020) The Role of Unrealistic Optimism in College Student Risky Sexual Behavior. *American Journal of Sexuality Education*, doi: 10.1080/15546128.2020.1734131
- Michie, S. (2020, 28 February). Behavioural science must be at the heart of the public health response to covid-19. BMJ opinion.
- Nabi, H., Kivimaki, M., De Vogli, R., Marmot, M. G., & Singh-Manoux, A. (2008). Positive and negative affect and risk of coronary heart disease: Whitehall II prospective cohort study. *BMJ*, 337, a118. doi:10.1136/bmj.a118.
- Neto, F. (2019). Intercultural Relations among Ukrainian Immigrants Living in Portugal. *Universitas Psychologica*, 18 (5), 1-11. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-5.irau>.
- Poudel Adhikari, S., Meng, S., Wu, Y., Mao, Y., Ye, R., Wang, Q., Sun, C., Sylvia, S., Rozelle, S., Raat, H., & Zhou, H. (2020). A Literature Review of 2019 Novel Coronavirus During the Early Outbreak Period: Epidemiology, Causes, Clinical Manifestation and Diagnosis, Prevention and Control. Preprints. doi: 10.20944/preprints202002.0060.v1.
- Rana, W., Mukhtar, S., & Mukhtar, S. (2020). Mental health of medical workers in Pakistan during the pandemic COVID-19 outbreak. *Asian journal of psychiatry*, 51, 102080. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102080>
- Raude, J., Debin, M., Souty, C., Guerrisi, C., Turbelin, C., Falchi, A., ... Colizza, V. (2020, March 8). Are people excessively pessimistic about the risk of coronavirus infection?. <https://doi.org/10.31234/osf.io/364qj>.
- Shojaei S F & Masoumi R. (2020). The Importance of Mental Health Training for Psychologists in COVID-19 Outbreak, *Middle East J Rehabil Health Stud*. Online ahead of Print ; 7(2):e102846. doi: 10.5812/mejrh.102846.
- Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., & Benedek, D. M. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. (Advance online publication). doi: 10.1111/pcn.12988.
- Torres-Salazar, C., Moreta-Herrera, R., Ramos-Ramírez, M. & López-Castro, J. (2019). Sesgo Cognitivo de Optimismo y Percepción de Bienestar en una Muestra de Universitarios Ecuatorianos. *Revista Colombiana de Psicología*, 29, 61-72 doi: <https://doi.org/10.15446/rcp.v29n1.75853>.
- Urzua, A., Leiva-Gutierrez, J., Caqueo-Úrizar, A., Vera-Villaruel, P. (2019). Rooting mediates the effect of stress by acculturation on the psychological well-being of immigrants living in Chile. *Plos One*, 14 (8). e0219485. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219485>.
- Urzua, A., Cabrera C., Calderón, C., Caqueo-Úrizar A., (2019). The mediating role of self-esteem on the relationship between perceived discrimination and mental health in South American immigrants in Chile. *Psychiatry Research*. 27, 187–194. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.11.028> PMID: 30500708.
- Urzúa, A., Vera-Villaruel, P., Caqueo-Úrizar, A., & Polanco-Carrasco, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *Terapia Psicológica*, 38 (1) (en prensa).
- Vera-Villaruel, P. (1999). Psicología del Aprendizaje y sus aplicaciones prácticas. Universidad Miguel de Cervantes.
- Vera-Villaruel, P. (2013). Optimism, Happiness and Well-being. 7th World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies” (WCBCT). Lima.
- Vera-Villaruel, P. & Celis-Atenas, K. (2014). Positive and negative affect as mediator of the relationship optimism-health: evaluation of a structural model. *Universitas Psychologica* 13, 1017-1026.
- Vera-Villaruel, P., Livacic-Rojas, P., Fernández, AM & Oblitas, L. (2015). Principales modelos teóricos en psicología de la salud. En P. Vera-Villaruel / L- A. Oblitas (Dir). Manual de Escalas y Cuestionarios Iberoamericanos en Psicología Clínica y de la Salud. PSICOM editores.
- Vera-Villaruel, P., Urzua, P., Jaime, D., Contreras, D., Zych, I. & Celis-Atenas, Silva, J & Lillo, S. (2019). Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): psychometric properties and discriminative capacity in several Chilean samples. *Evaluation & the health professions*, 42, 473-497. <https://doi.org/10.1177/0163278717745344>.
- Zhang, J., Wu, W., Zhao, X., & Zhang, W. (2020). Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: a model of West China Hospital. *Precision Clinical Medicine*, 00, 1–6 doi: 10.1093/pcmedi/pbaa006 Perspective.