

Salud física, calidad de vida y bienestar psicológico de trabajadores(as) universitarios chilenos en tiempos de COVID-19.

physical health, quality of life and psychological well-being of workers in a Chilean university community in times of COVID-19.

Alex Véliz-Burgos ¹, Anita Dörner Paris ², Claudia Carinao Oyarzo ³,
Camila González Zúñiga ⁴ & Alexis Soto Salcedo ⁵

Resumen

Introducción: COVID-19 no solamente tuvo efectos en la salud física de las personas, se sumó a una serie de otras problemáticas que afectarán la salud de las personas a mediano y largo plazo. El objetivo de la investigación fue identificar la percepción del nivel de actividad física, calidad de vida y bienestar psicológico de trabajadores y trabajadoras de una comunidad universitaria chilena durante la pandemia COVID-19. Se aplicó una encuesta online durante los meses de junio y julio de 2022 a 285 sujetos, 65% mujeres y 35% hombres, de estamentos, administrativo y académicos (64% y 36% respectivamente). Los resultados indican que un 58% disminuyó su actividad física durante la pandemia en el 2020 y un 51% durante el año 2021. Un 52% señala que aumentó de peso corporal durante el 2020 y un 46% durante el 2021. En relación a su bienestar psicológico, un 49% percibe que empeoró durante el año 2020 y un 36% declara lo mismo para el año 2021. **Conclusiones:** La pandemia por COVID-19, generó efectos negativos en la actividad física, calidad de vida y bienestar psicológico de las personas. El desafío para las instituciones de educación superior es desarrollar programas para fomentar la promoción y prevención en salud para la comunidad universitaria en un contexto postpandémico.

Palabras clave: COVID-19; actividad física; bienestar psicológico; educación superior.

Abstract

Introduction: COVID-19 not only had effects on people's physical health, it added to a series of other problems that will affect people's health in the medium and long term. The objective was to identify the perception of the level of physical activity, quality of life and psychological well-being of workers in a Chilean university community during the COVID-19 pandemic. The study was developed under a quantitative paradigm, it was descriptive cross-sectional. An online survey was applied during the months of June and July 2022 to 285 subjects, 65% women and 35% men, from estates, administrative and academic (64% and 36% respectively). The results indicate that 58% decreased their physical activity during the pandemic in 2020 and 51% during 2021. 52% say they increased body weight during 2020 and 46% during 2021. In relation to their psychological well-being, 49% perceive that it worsened during the year 2020, and 36% declare the same for the year 2021. **Conclusions:** The COVID-19 pandemic generated negative effects on people's physical activity, quality of life and psychological well-being. The challenge for higher education institutions is to develop programs to foster health promotion and prevention for the university community in a post-pandemic context.

Keywords: COVID-19; physical activity; psychological well-being; higher education.

Fecha de recepción: 10-12-2022

Fecha de aceptación: 05-02-2023

¹Departamento de Ciencias Sociales, Universidad de Los Lagos. Osorno, Chile. Email: alex.veliz@ulagos.cl

²Departamento de Salud Universidad de Los Lagos. Osorno, Chile. Email: anitapatricia.dorner@ulagos.cl

³Universidad de Los Lagos. Osorno, Chile. Email: claudiacarinao.oyarzo@gmail.com

⁴Universidad de Los Lagos. Osorno, Chile. Email: camilagonzalez.zuniga2@gmail.com

⁵Facultad de Ciencias, Universidad Mayor. La Araucanía, Chile. Email: alexis.soto@umayor.cl

Introducción

La pandemia por COVID-19, generó que muchos países impusieran medidas de restricción de la participación en actividades al aire libre para evitar la propagación del virus. Esto provocó entre otras cosas, efectos en la reducción del tiempo dedicado a la realización de actividad física puesto que disminuyeron los desplazamientos de las personas para el desarrollo de sus actividades cotidianas (Chen, et al., 2020), aumento de los niveles de ansiedad y pérdida de una sensación positiva en la calidad de vida (Samaniego, et al., 2020).

Diversos estudios dan cuenta de cómo la pandemia por COVID-19 ha seguido colocando una carga sustancial en los sistemas de salud, especialmente en el área de salud mental de un gran número de países, muchos de los cuales tenían pocos recursos antes de la pandemia para destinarlos a la salud pública y ahora deben enfrentar el desafío de atender una mayor demanda de servicios esenciales de salud mental y apoyo psicosocial (SMAPS) como consecuencia directa o indirecta del COVID-19 (Organización Panamericana de Salud [OPS], 2021).

En este contexto, indagar factores que afectaron la salud de las personas durante la pandemia y posterior a ella es relevante, debido a que entre otros aspectos la salud mental se ha visto deteriorada drásticamente en las personas, por ejemplo, los datos sugieren que han aumentado a nivel mundial los problemas de salud mental, incluidas, de forma generalizada, la depresión y la ansiedad (Damiano et al., 2021; Pappa et al., 2020), consumo de sustancias (Panchal et al., 2020). En este contexto, las personas con trastornos mentales preexistentes deben considerarse un grupo de riesgo cuando se les diagnostica la infección. Ya antes de la COVID-19, solo una minoría de personas con problemas de salud mental recibía tratamiento. Los estudios muestran que la pandemia ha ampliado aún más la brecha de tratamiento de salud mental, y los servicios de salud mental ambulatorios se han visto particularmente perturbados (Organización Mundial de la Salud [OMS] 2022a; 2022b). Por

otra parte, existen indicios de un aumento del riesgo de suicidio en los jóvenes, y el impacto a largo plazo de la pandemia y la recesión económica asociada que se ha agudizado en la salud mental y las tasas de suicidio sigue siendo motivo de preocupación, dado el vínculo bien reconocido entre los comportamientos suicidas, las dificultades económicas, factores de crianza como el estilo de crianza inconsistente (Chang, et al., 2013; Yasir Arafat, et al., 2022; Tanaka y Okamoto, 2021). Esto también puede incidir en los funcionarios universitarios, pues se verán enfrentados a procesos de contención emocional y o de apoyo a jóvenes estudiantes que forman parte de su círculo laboral, lo que recarga más relación con el mundo laboral al tener que asumir acciones no contempladas en sus actividades cotidianas generando mayor incertidumbre.

Por otra parte, existen datos de que indican que los trabajadores de la salud con comorbilidades asociadas se han visto muy afectados por la pandemia de COVID-19 (Abdullah et al., 2022). Se observó además, una falencia en la percepción de la calidad de vida del personal de salud durante el brote de COVID-19, asociada a factores psicosociales y ocupacionales que causan un desequilibrio entre el individuo, su entorno laboral y social (Rafeemanesh, et al., 2020). Algunas intervenciones, como la delegación de funciones, la reasignación de tareas y el aumento de los conocimientos básicos del personal de salud general sobre apoyo psicosocial, siguen infrautilizadas en comparación con las modalidades de apoyo a distancia (OPS, 2021).

El desplazamiento de algunos puestos laborales hacia el domicilio particular de los trabajadores ha instalado un nuevo sistema de teletrabajo, en donde a pesar de los esfuerzos desplegados por darle un marco normativo, se sobrepasan los tiempos de conexión con múltiples requerimientos y demandas que recortan los tiempos de descanso e integración social reduciendo estos últimos a una mínima expresión, tema de relevancia para los gobiernos universitarios (Salcedo et al., 2022). Esta desconexión con el mundo interpersonal, ha llevado a un retroceso en los procesos de

socialización, así como la construcción y mantenimiento de redes sociales de apoyo, lo que ha ido contribuyendo a una percepción de insatisfacción respecto de la integración en todas las esferas de la vida cotidiana.

Incluso, para quienes han retornado al trabajo presencial, han mutado las relaciones hacia un escenario en donde lo sanitario es prioritario; y, se condicionan actividades o encuentros, a percepciones subjetivas de salud o presencia de cuadros respiratorios, que pudieran estar asociados a la manifestación de COVID-19.

Esta marcada conciencia de la enfermedad, lleva a los trabajadores a vivir en un continuo estado de alerta para proteger su salud y la de su familia sosteniendo medidas de aislamiento y reduciendo las actividades sociales a objeto de salvaguardar su bienestar físico, lo que le impide recuperar el estado de interacción social que existía en tiempos de pre-pandemia (Véliz-Burgos y Dörner, 2020). Esta alteración, de la vida en comunidad, evita que la red de significados sociales, que facilita los estados de bienestar, se presente de forma fluida y den paso a estados de individualismo, en donde es más complejo alcanzar una sensación de autoregulación y dominio respecto de un estado de bienestar alcanzable (Véliz-Burgos et al., 2018).

Por otra parte, estudios en trabajadores del área educacional muestran desgaste profesional-personal y agobio existencia (Bravo et al., 2020). Véliz-Burgos y Soto (2020), en su estudio con trabajadores universitarios señalan que se debe poner atención a los niveles de actividad física y al aumento de sedentarismo que se produjo en el tiempo de confinamiento y en el cambio de rutina de las personas, debido a los efectos que tiene esta situación tanto en factores físicos, como emocionales.

En el mismo sentido, si hablamos del aporte de la actividad física al cuidado personal, se considera una práctica no farmacológica para la prevención y tratamiento de enfermedades de origen psicológico, físico y/o metabólico (Raiol, 2020).

Además de lo anterior, el trabajo en el mundo universitario reviste una complejidad mayor, debido a su misión formativa, que lleva a sus trabajadores a estar en continua tensión con un estudiante adolescente que, debido a su propio proceso de búsqueda de sí mismo y consolidación de identidad, transfiere su carga socio afectiva a profesores y funcionarios que operan como mediadores de conflictos y articuladores de soluciones frente a las continuas demandas que los estudiantes realizan.

Junto a ello, el trabajador universitario recoge una cierta carga cultural que le lleva a sostener una imagen social colectiva, que podría llegar a condicionar sus hábitos y conductas y, al mismo tiempo, la valoración que tienen de su quehacer y bienestar tanto individual como colectivo. Se produce una suerte de constreñimiento de la capacidad y posibilidad de reproducción de la fuerza de trabajo, y ese constreñimiento se lleva a cabo en el terreno de la producción y en el de la reproducción social (Varela, 2021).

Debido a lo anterior, se buscó en el presente estudio identificar la percepción de trabajadores universitarios chilenos, respecto a cambios que se produjeron en su quehacer cotidiano, desde un periodo de pre-pandemia a un periodo pandémico, en lo relacionado a su salud física, calidad de vida y bienestar psicológico en el período de confinamiento por COVID-19 ocurrido durante el año 2020 y 2021.

Materiales y métodos

El estudio se desarrolló bajo un paradigma cuantitativo, de tipo descriptivo transversal. Se consideró como población de estudio a la comunidad educativa (personal académico y profesionales) de una Universidad regional. La muestra se compuso de 285 personas (65% mujeres y 35% hombres), de estamentos, administrativos y académicos (64% y 36% respectivamente), a quienes se aplicó una encuesta online construida por Google Forms. El tiempo de aplicación de la encuesta se desarrolló durante los meses de junio a

julio de 2022. La Encuesta, que se enfocó en la percepción de los cambios producidos en sí mismo durante la pandemia entre los años 2020 y 2021, respecto a la percepción general de salud, actividad física y bienestar psicológico.

La participación fue voluntaria e informada, los datos fueron analizados a través del software Excel y SPSS.

Resultados

Para este estudio se considera la frecuencia de respuesta de los encuestados respecto a su nivel de actividad física, su percepción de peso corporal, bienestar psicológico y calidad de vida.

A continuación, se presentan las tablas con las variables abordadas.

En relación con la **frecuencia de actividad física**, (ver tabla 1), existió una disminución, de la actividad física de más de un 50% en ambos años. También, se puede extraer que, aunque no en un alto porcentaje, fue aumentando la frecuencia de la actividad física en 2021 con un 25% en comparación de 2020 con un 17%.

Tabla 1. *Actividad física durante la pandemia respecto al periodo anterior*

	2020	2021
Incrementó	17%	25%
Disminuyó	58%	52%
Se mantuvo	25%	23%
Total	100%	100%

Fuente: Elaboración propia (2022)

Referente al **peso** (Tabla 2), se observan cambios sustanciales respecto a un aumento de peso corporal que está en relación con la disminución de la actividad física. Sin embargo, existe un grupo que manifiesta una disminución del peso durante el año 2021 del 24% de los sujetos en comparación del 2020 con un 16%.

Tabla 2. *Percepción del peso corporal*

	2020	2021
Incrementó	49%	43%
Disminuyó	16%	24%
Se mantuvo	35%	33%
Total	100%	100%

Fuente: Elaboración propia (2022)

Respecto al **bienestar psicológico** (ver Tabla 3), se ve una mejora en el año 2021, éste incrementó en un 26%, ya que en el año 2020 se registraba solamente un 9% de los sujetos en esta opción, también se observa una disminución de la opción “empeoro” del 26% de sujetos en 2021 respecto del 2020 con un 49% individuos en esta opción, aun así, corresponde a un alto porcentaje de los participantes de este estudio. Sin embargo, de esta tabla se puede concluir que al menos 1 de cada 4 trabajadores señala que su bienestar psicológico empeoró, lo que es un dato importante para el diagnóstico de futuros cuadros clínicos en el área de salud mental.

Tabla 3. *Percepción respecto al bienestar psicológico*

	2020	2021
Mejóro	9%	26%
Empeoró	49%	36%
Se mantuvo	42%	38%
Total	100%	100%

Fuente: Elaboración propia (2022)

En relación con la **calidad de vida** (ver tabla 4), se puede apreciar que mejoró durante el año 2021 con un 29% de los participantes en comparación del 2020 con un 16% de los sujetos. A su vez sigue siendo alarmante el porcentaje de los sujetos que optaron por la opción “empeoró”.

Cuando se realiza un análisis general, se puede apreciar que en el año 2021 hubo una mejora, aunque no significativa, relacionada con los tópicos bienestar psicológico, calidad de vida y peso, en relación al año 2020 en toda la población

que participó de esta encuesta. Sin embargo, los resultados arrojados son preocupantes, teniendo en cuenta el elevado porcentaje de personas que eligieron la opción “empeoró” en las preguntas relacionadas a estos tópicos.

Tabla 4. *Percepción respecto a calidad de vida*

	2020	2021
Mejóro	16%	29%
Empeoró	36%	25%
Se mantuvo	48%	46%
Total	100%	100%

Fuente: Elaboración propia (2022)

Discusión

La percepción de los trabajadores y trabajadoras respecto a su calidad de vida, bienestar psicológico y nivel de actividad física, muestran que la pandemia por COVID-19, fue experimentada de manera negativa por una mayoría de los participantes del estudio y sigue generando problemas de salud derivados del confinamiento como estrategia de prevención de contagios.

Si bien indicadores de aumento de peso, bienestar y calidad de vida tienden a empeorar el primer año, se produce una leve baja en el segundo año, por lo que se podría advertir una suerte de regularización asociada probablemente al retorno a algunas actividades presenciales que se produjo gradualmente. Aun así, resulta interesante lo que se produce en la variable bienestar psicológico, donde un porcentaje importante en ambos años, reporta que ha empeorado, cosa que podría ser un tema interesante de explorar a la hora de precisar cómo o de qué forma se está percibiendo dicho empeoramiento.

Esta mirada coincide con diversos estudios que muestran el efecto negativo en los trabajadores que tuvieron que experimentar el confinamiento. Dai et al (2020) muestran que el temor por riesgo de infección y percepción de bajas medidas de

protección, resultan en un estrés psicológico para los trabajadores. Por lo que las instituciones deberían tomar medidas preventivas, pero al mismo tiempo de promoción de entornos positivos que disminuyan los efectos negativos en la salud mental de las personas (Centers for disease control and prevention 2020; Teng et al., 2020).

Los hallazgos de la presente investigación muestran que los recursos organizacionales como la presencia de protocolos de seguridad, la distribución de turnos, los aforos, el uso adecuado de Equipos de protección personal (EPP) y la realización de capacitaciones para promover el autocuidado y el cuidado de los demás, pueden transformarse en factores protectores dentro del lugar de trabajo, y ayudan a mantener buenas condiciones laborales y la calidad de vida del personal de salud (Wauters et al., 2022; Rafeemanesh et al., 2020).

De esta forma, uno de los factores destacados es el ejercicio físico regular y en niveles de intensidad adecuados, esta actividad en sí misma es beneficiosa para el sistema inmunológico en infecciones respiratorias como COVID-19. Otros efectos favorables son la prevención o reducción del sobrepeso, el aumento del acondicionamiento físico y cardiopulmonar, la atenuación de los estados proinflamatorios y protrombóticos sistémicos, la disminución del estrés oxidativo, las mejoras en los metabolismos glucémico, insulínico y lipídico, factores que pueden colaborar en una mejor respuesta ante el COVID-19 (Da Silveira, et al, 2020; Ferreira, et al, 2020).

El contar con espacios de cuidado del bienestar psicológico como una estrategia de protección de la salud también es fundamental para favorecer la calidad de vida en los entornos laborales (Véliz-Burgos y Soto, 2020).

Seguir indagando en los efectos biopsicosociales del COVID-19, permitirá generar protocolos en el lugar de trabajo enfocados en la gestión integral de los recursos humanos, proponer capacitaciones e instancias de apoyo a los trabajadores, lo que permitirá reducir los riesgos de

contagio, ausentismo laboral y mejorar su salud mental y resiliencia. A su vez, esto fomentará un entorno de trabajo y calidad de vida adecuada para todo el personal que se desempeña en organizaciones sanitarias (Wauters et al., 2022; Ferreira et al., 2020).

En este estudio se han identificado diversas variables sociodemográficas, relacionadas con la presencia de síntomas físicos y otras relacionadas con la calidad de vida y el bienestar psicológico como factores de riesgo para la salud, lo que coincide con los resultados de otros estudios internacionales durante un periodo de alerta sanitaria por la epidemia de COVID-19 (Gómez-Salgado et al., 2020; Steeg et al., 2021).

Conclusiones

Si bien el acento de la mayoría de los estudios ha estado en conocer la realidad de los trabajadores de salud, que se enfrentan diariamente a la pandemia, no es menor el rol que han cumplido y que deben cumplir los trabajadores del

sistema educativo, en específico de la educación superior. Quiénes se ven enfrentados diariamente al contacto con un número elevado de estudiantes, compañeros de trabajo colegas, lo que puede constituirse en un riesgo laboral si no se desarrollan acciones preventivas, pero también aquellas promotoras de salud psicológica, salud cardiovascular, alimentación saludable entre otros. Las actividades de un trabajador universitario en los planos académicos y administrativos revisten una carga social que es ineludible y que tensiona a las personas que desempeñan roles dentro de este sistema y que demandan de sus autoridades locales políticas claras de desarrollo y bienestar que permitan mantener este segmento saludable y con energía para poder trabajar en el rol formativo que se les ha asignado.

Resulta interesante para nuevos estudios advertir las dimensiones del bienestar psicológico diferenciando roles específicos dentro del contexto universitario, así como áreas específicas de desempeño considerando las diversas sensibilidades y estilos distintos que coexisten en este sistema de educación superior.

Referencias Bibliográficas

- Abdullah Alfaraj, H., Hazza Alsharif, F., & Mohamed Elhady, M. (2022). Psychological Distress among Healthcare Workers with Chronic Diseases during the COVID-19 Crisis, *Mental Illness*, vol. 2022, Article ID 6653259, 10 pages, <https://doi.org/10.1155/2022/6653259>
- Bravo-Villa, N., Mansilla-Sepúlveda, J. y Véliz-Burgos, A. (2020). Teletrabajo y agobio laboral del profesorado en tiempos de COVID-19. *Medisur*, 18(5), 998 – 1008. <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4732>
- Chang S-S, Stuckler D., Yip, P., & Gunnell D. (2013). Impact of 2008 global economic crisis on suicide: time trend study in 54 countries. *BMJ*. 347(7925):f5239. doi:10.1136/bmj.f5239.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G.P., Harmer, P., Ainsworth, B.E. & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions, *J Sport Health Sci*. 9(2), 103-4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7031771/>
- Centers for Disease Control and Prevention (2020). Information for healthcare professionals about coronavirus (COVID-19). Georgia, Estados Unidos: National Center for Immunization and Respiratory Diseases (CDC), Division of Viral Diseases. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/index.html>
- Da Silveira, M., Da Silva Fagundes, K.K., Bizuti, M.R., Starck, M., Starck, É., Calciolari, R.,

- & Tavares de Resende e Silva, D. (2021). Physical exercise as a tool to help the immune system against COVID-19: an integrative review of the current literature. *Clinical and Experimental Medicine*, 21:15–28. <https://doi.org/10.1007/s10238-020-00650-3>
- Dai, Y., Hu, G., Xiong, H., Qiu, H., & Yuan, X. (2020). Psychological impact of the coronavirus disease 2019 (COVID19) outbreak on healthcare workers in China. *MedRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2020.03.03.20030874>
- Damiano, R. F., Di Santi, T., Beach, S., Pan, P. M., Lucchetti, A. L., Smith, F. A., Forlenza, O. V., Fricchione, G. L., Miguel, E. C., & Lucchetti, G. (2021). Mental health interventions following COVID-19 and other coronavirus infections: a systematic review of current recommendations and meta-analysis of randomized controlled trials. *Braz J Psychiatry*. 43(6), 665–678. doi:10.1590/1516-4446-2020-1582
- Ferreira, MJ., Irigoyen MC., Consolim-Colombo F., & De Angelis, K. (2020). Physically active lifestyle as an approach to confronting COVID-19. *Arq Bras Cardiol*.114(4):601-602.<https://doi.org/10.36660/abc.20200235>
- Gómez-Salgado, J., Andrés-Villas, M., Domínguez-Salas, S., Díaz-Milanés, D. & Ruiz-Frutos, C. (2020). Related health factors of psychological distress during the COVID-19 pandemic in Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(11): 3947.<https://doi.org/10.3390/ijerph17113947>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022). Salud mental y COVID-19: datos iniciales sobre las repercusiones de la pandemia: resumen científico. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/354393>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022a) Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos. Panorama general [World mental health report: transforming mental health for all. Executivesummary]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2021). Impacto de la COVID-19 en los servicios para trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias psicoactivas en la Región de las Américas: Resultados de una evaluación rápida. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55389/OPSNMHHMHCVID-19210018_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Panchal, N., Kamal, R., Orgera, K., Cox, C., Garfield, R., Hamel, L., & Chidambaram, P. (2020). The implications of COVID-19 for mental health and substance use. *Kaiser family foundation*, 21. <https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/the-implications-of-covid-19-for-mental-health-and-substance-use/>
- Pappa, S., Ntella, V., Giannakas, T., Giannakoulis, V.G., Papoutsis, E., & Katsaounou, P. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Brain, Behavior, and Immunity*. 88:901-907. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.026>
- Raiol, R.A. (2020). Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. *Braz J Health Rev*. <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n2-124>

- Salcedo, A. S., Burgos, A. V., Arbeláez-Campillo, D. F., Rojas-Bahamón, M. J., López, P. V., Leiva, G. M., y Sepúlveda, J. G. E. (2022). Gobernanza universitaria: las nuevas incertidumbres en las formas de trabajo post pandemia. *Encuentros. Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico.*, (15), 426-437. <https://encuentros.unermb.web.ve/index.php/encuentros/article/view/238>.
- Samaniego, A, Urzúa, A., Buenahora, M., & Vera-Villaruel, P. (2020). Symptomatology associated with mental health disorders in health workers in Paraguay: COVID-19 effect. *Interam J Psychol.* 54(1):e1298. <https://doi.org/10.30849/ripijp.v54i1.1298>
- Steeg, S., Bojanić, L., Tilston, G., Williams, R., Jenkins, D. A., Carr, M. J., Peek, N., Ashcroft, D. M., Kapur, N., Voorhees, J., & Webb, R. T. (2021). Temporal trends in primary care-recorded self-harm during and beyond the first year of the COVID-19 pandemic: Time series analysis of electronic healthcare records for 2.8 million patients in the Greater Manchester Care Record. *EClinicalMedicine*, 41, 101175. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2021.101175>
- Tanaka, T. & Okamoto, S. (2021). Increase in suicide following an initial decline during the COVID-19 pandemic in Japan. *Nat Hum Behav.* 5(2):229–238. doi:10.1038/s41562-020-01042-z.
- Rafeemanesh, E., Ahmadi, F., & Memarzadeh, M. (2020). A review of the strategies and studies on the prevention and control of the new coronavirus in workplaces. *Arch Bone Jt Surg.* 8(SI):242-246. DOI: 10.22038/ABJS.2020.47410.2323
- Teng, Z., Wei, Z., Qiu, Y., Tan, Y., Chen, J., Tang, H., & Huang, J. (2020). Psychological status and fatigue of frontline staff two months after the COVID-19 pandemic outbreak in China: A cross-sectional study. *J Affect Disord.* 275:247-52. doi: 10.1016/j.jad.2020.06.032
- Varela, P. (2021). Y sin embargo, el trabajo. 7 ensayos. *Revista Latinoamericana de Sociología, Política y Cultura*, (3), 96-106.- <https://publicaciones sociales.uba.ar/index.php/7ensayos/index>
- Véliz-Burgos, A., Dörner Paris, A., Soto Salcedo, A. y Arriagada Córner, A. (2018). Bienestar psicológico y burnout en profesionales de atención primaria de salud en la región de Los Lagos, Chile. *Acta Universitaria*, 28(3),56-64. <https://doi.org/10.15174/au.2018.1895>
- Véliz-Burgos, A., y Dörner-Paris, A. (2020). Lo individual versus lo comunitario en tiempos de crisis sanitaria. *Propósitos y Representaciones*, 8(spe), e502. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nspe1.502>
- Véliz-Burgos, A. y Soto Salcedo, A. (2020). Actividad física de académicos universitarios chilenos durante el proceso de confinamiento por COVID-19. *Revista Observatorio del Deporte* 6(3): 01-08. <https://www.revistaobservatoriodeldeporte.cl/index.php/odep/article/view/229>
- Wauters, M., Zamboni Berra, T., De Almeida Crispim, J., Arcêncio, R. A., y Cartagena-Ramos, D. (2022). Calidad de vida del personal de salud durante la pandemia de COVID-19: revisión exploratoria. *RevPanam Salud Pública.* 46:e30. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2022.30>
- Yasir, Arafat., S. M., Vikas, M., Dinesh, M., & Russell K. (2022). Parenting Style and Suicidal Behavior: A Focused Review, *Mental Illness*, vol. 2022, Article ID 2138650, 11 pages, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/2138650>