

COOL
PSC

GUÍA DE MANEJO EMOCIONAL
PARA PERSONAS CON RIESGO
DE CONTAGIO
- COVID-19





Realizado por:

María Fernanda Valderrama
Liliana Bueno
Jenny Guzmán
Profesionales en psicología Clínica

Revisado por:

Angélica Nieto
Coordinadora de Bienestar Emocional

Revisado y aprobado por:

Diana Melissa Quant
Gerente

Equipo Bienestar Emocional

Lifesense S.A.S.
Marzo 2020

ÍNDICE

1. ¿Qué es el coronavirus?
 - ¿Cuáles son los síntomas?
 - ¿Cómo se contagia el coronavirus?
 - ¿A quién afecta en mayor medida?
 - ¿Cómo prevenirlo?
2. Diferencias entre distanciamiento social, cuarentena y aislamiento
 - Distanciamiento social
 - Cuarentena
 - Aislamiento
3. Uso óptimo de la información
 - Recomendaciones
4. Recomendaciones generales
5. Reacciones emocionales que pueden ocurrir ante la pandemia del COVID- 19
 - Pensamientos irracionales
 - Estrategias para afrontar los pensamientos irracionales
 - Estrategias para la gestión de las emociones
6. ¿Cuándo buscar ayuda psicológica?
7. ¿A quién puedo acudir?

¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19. Su aparición se data desde diciembre de 2019 en Wuhan, provincia de Hubei, China (OMS, 2020).

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Aunque los síntomas clínicos se indican inespecíficos, los síntomas comunes incluyen: fiebre, tos y mialgia o fatiga. Inicialmente, las personas pueden presentar diarrea y náuseas unos días antes de la fiebre, lo que sugiere que la fiebre es dominante pero no el principal síntoma de infección. Un pequeño número de pacientes puede tener dolor de cabeza, expectoración de sangre proveniente de los pulmones e incluso relativamente asintomáticos (Zu et al., 2020).

¿CÓMO SE CONTAGIA?

La enfermedad puede propagarse por contacto con otra persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca (OMS, 2020).



¿A QUIÉN AFECTA EN MAYOR MEDIDA?

El COVID-19 afecta principalmente a personas en edad avanzada (Zhou et al., 2020), personas que presentan comorbilidades causadas por enfermedades como diabetes, cáncer, enfermedades cardíacas, pacientes con insuficiencia renal y hemodiálisis, personas con enfermedades pulmonares y VIH. (OMS, 2020). Según Zhou y colaboradores, las personas que tengan otras patologías puntuales como un recuento de glóbulos blancos disminuidos y niveles elevados de ciertos marcadores que indican daño en tejidos, entre otros, se reconoce una mayor frecuencia en la enfermedad grave por COVID-19 (2020).



¿CÓMO PREVENIRLO?

Las recomendaciones que ofrece la Organización Mundial de la Salud son las siguientes:

- Es importante lavarse las manos a fondo y con frecuencia usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Mantenga una distancia mínima de 1 metro (3 pies) entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.
- Evite el contacto físico (como el saludo) con otras personas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Tanto usted como las personas que les rodean deben asegurarse de mantener una buena higiene de las vías respiratorias. Eso significa cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. El pañuelo usado debe desecharse de inmediato.
- Permanezca en casa si no se encuentra bien. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica y llame con antelación. Siga las instrucciones de las autoridades sanitarias locales.
- Permanezca en casa si empieza a presentar síntomas leves como dolor de cabeza, fiebre ligera (37,3°C o más) y congestión nasal leve, hasta que se recupere.

DIFERENCIAS ENTRE DISTANCIAMIENTO SOCIAL, CUARENTENA Y AISLAMIENTO

DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Es la forma más eficaz de disminuir la velocidad de propagación de un virus. Las personas limitan el contacto con otras personas en sus trabajos, zonas públicas, transporte, entre otros, con el fin de reducir la exposición al virus.

CUARENTENA

Es una medida de prevención que se puede llevar a cabo con una persona, un grupo o toda una comunidad. Esta medida restringe el contacto por un tiempo determinado de las personas que han estado expuestas a un virus e identificar si están enfermas.

AISLAMIENTO

Esta medida voluntaria busca que las personas se mantengan en un lugar (hospital, hogar u otros); con el fin de que no entren en contacto con otras de manera masiva y evitar la propagación de una enfermedad infecciosa.

USO ÓPTIMO DE LA INFORMACIÓN

En la actualidad es muy fácil acceder a una cantidad ilimitada de información; sin embargo, es importante hacer un consumo de información de fuentes oficiales que sean verificables y confiables. Estas fuentes cuentan con un grupo de expertos a nivel mundial, que se basan en la evidencia científica para brindar un concepto claro de la enfermedad. Acudir a esta

información permitirá que se tenga claridad de la realidad de la enfermedad, las medidas preventivas y el actuar eficaz frente a un posible contagio. La información es poder y el poder en este caso, reside en evitar reacciones de pánico individual y colectivo. Al tener una percepción objetiva del riesgo de infección se pueden centrar todos los esfuerzos en optar las medidas de prevención indicadas por las autoridades sanitarias para cuidar a toda la comunidad.

Para mayor información visite:

Web oficial de la Organización Mundial de la Salud <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

Web Oficial en Colombia sobre el Coronavirus <https://coronaviruscolombia.gov.co/Covid19/index.html>

Web del Ministerio de Salud de Colombia https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19_copia.aspx



RECOMENDACIONES

- La mejor manera de hacer frente al COVID-19 es mantenerse informado, pero recuerde, solo información de fuentes objetivas.
- Evite cadenas de WhatsApp que inciten el pánico sobre la enfermedad.
- Procure verificar las fuentes de información que le llegan a sus redes sociales sobre el COVID-19. Comparta solo aquella información que provenga de fuentes oficiales y verificables.
- Evite la sobreinformación, no busque con constancia información sobre la enfermedad, no es necesario estar informado hora a hora sobre lo que sucede. Esa conducta puede provocar zozobra y preocupación excesiva.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Quedarse en casa es la mejor opción para lograr dar respuesta a la pandemia y evitar que el número de contagiados aumente exponencialmente. Este es un aprendizaje que han dejado pandemias anteriores (González, 2009; Miró, 2009).
- Organice su día: piense qué debe hacer en el día, por ejemplo, comprar insumos y comida. Qué actividades desea realizar o qué ha aplazado (es un muy buen momento para retomarlos). Puede crear horarios familiares para realizar actividades en conjunto y establecer hábitos saludables (horas de comida y horas para dormir). Sea creativo, retome juegos familiares y cree nuevas rutinas.
- Mantener las redes de apoyo: comunicarse con familiares y amigos para escuchar y comentar cómo se está manejando la situación será vital. Invite a familiares o amigos a realizar reuniones online, por chat, Skype, entre otros, esto le ayudará a disminuir los niveles de estrés y ansiedad que surgen (Hombrados, García y Gómez., 2013).
- Realice deporte, esto procura la reducción del estrés y la ansiedad (Pickett, Kendrick, y Yardley, 2017) y mejora el estado de ánimo (Bailey et al., 2017).
- Opte por el autocuidado: lleve una dieta equilibrada, duerma las horas adecuadas y reciba la luz natural, al menos 20 minutos al día (An, Colarelli, O'Brien y Boyajian, 2016).



REACCIONES EMOCIONALES QUE PUEDEN OCURRIR ANTE LA PANDEMIA DEL COVID- 19

La población mundial actualmente se enfrenta a múltiples desafíos para dar respuesta a esta enfermedad, entre estos retos se incluye dar respuesta al estrés emocional que procura. Las personas manifiestan una serie de alteraciones psicológicas como: ansiedad, preocupación o pánico, alteraciones del sueño, escepticismo, ira, frustración, sentimientos de pérdida, desamparo o confusión. Es natural sentirse ansioso, preocuparse y sentir zozobra. Esta es una situación que exige adaptarse a ciertas circunstancias que no son habituales; sin embargo, hay que darse la oportunidad de sentir este malestar, de identificar las emociones que suscita y también de dejarlas ir. Cierta nivel de ansiedad es funcional, por ejemplo es lo que nos motiva a conservar el aislamiento en pro del bienestar de la comunidad y el bienestar propio. Si no fuera de esta manera y no se sintiera preocupación por el virus, el número de contagiados aumentaría exponencialmente. Por otro lado, también puede aparecer la ansiedad improductiva, que hace que aparezcan pensamientos catastróficos una y otra vez (rumiación) y pensamientos centrados en el futuro; lo cual hace que aumente el nivel de malestar y hasta puede impedir que se desarrollen las actividades cotidianas con normalidad o se disfrute del tiempo presente en familia. A continuación, se brindarán una serie de recomendaciones para reducir dichos aspectos.

PENSAMIENTOS IRRACIONALES

En medio de esta situación pueden aparecer algunos pensamientos recurrentes como por ejemplo: “mi familia y yo vamos a morir”, “todos vamos a contraer el virus”, “si me contagio no voy a ser resistente y mi caso será muy grave”, “el mundo se va a acabar”. Puede ser natural que aparezcan estos pensamientos pero no ayudarán a la hora de enfrentar lo que ocurre.

Las creencias irracionales se caracterizan por:

- 1) Derivar de deducciones imprecisas no apoyadas en la realidad.
- 2) Se expresan como demandas, deberes o necesidades.
- 3) Conducen a emociones que generan alto grado de malestar.
- 4) interfieren en la obtención y el logro de las metas personales.
(David, Lynn & Ellis, 2010).



ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES

a) Parada de pensamiento

Cuando aparezca alguno de estos pensamientos, exclame mentalmente cualquiera de las siguientes palabras: “ALTO”, “STOP”, “PARA”, “BASTA”, “NO”. Después de que se detenga el pensamiento, intente sustituir el pensamiento por uno reconfortante y adaptativo. Por ejemplo: “mi familia y yo nos estamos cuidando, estaremos bien”, “hasta la fecha han contraído pocas personas el virus a comparación del número de habitantes de Colombia”.

b) Racionalización

El primer paso para trabajar en ellos es saber identificarlos, si cumplen las características antes mencionadas, puede preguntarse:

1. ¿Puedo racionalmente apoyar este pensamiento?
2. ¿Dónde está la evidencia de la falsedad de este pensamiento?
3. ¿Existe alguna evidencia de la verdad de este pensamiento?
4. ¿Cuáles son las cosas que actualmente me pueden pasar si yo no obtengo lo que pienso que tengo (o tengo lo que yo pienso que tendría que tener)?
5. ¿Qué es lo peor que podría actualmente suceder si no obtengo lo que pienso que tendría (u obtengo lo que pienso que no tendría)?
6. ¿Qué cosas buenas pueden ocurrirme si no obtengo lo que pienso que tendría (u obtengo lo que pienso que no tendría que obtener)?



c) Notar que los pensamientos son solo pensamientos

Algo importante de notar cuando aparecen los pensamientos, es que muchas veces asumimos que lo que el pensamiento nos está informando es un hecho; sin embargo, si prestamos atención en muchas ocasiones los pensamientos no corresponden con la realidad; lo problemático es que podemos comportarnos como si TODO lo que dice nuestra cabeza fuera cierto y así podríamos terminar siendo poco efectivos en la situación y generando más estrés para nosotros mismos y para los demás.

Este ejercicio ayuda a dejar pasar los pensamientos y de esa manera permitir que nuestra cabeza descanse, es importante tener en cuenta que cuando una emoción está presente la cabeza podrá aumentar la cantidad de pensamientos que nos da, eso dificultará el ejercicio, pero vale la pena intentarlo:

a) Identificar el pensamiento

b) Contrastarlo con los hechos: verificar si lo que la cabeza dice corresponde con lo que está pasando en la realidad

c) Etiquetar el pensamiento: ponerle una etiqueta ayudará a saber qué hacer con el pensamiento

- **Anticipación:** pensamientos centrados en el futuro
- **Anticipación catastrófica:** pensamientos centrados en un futuro negativo y con las peores consecuencias posibles
- **Rumiación:** pensamientos centrados en el pasado (p.e. y si yo hubiera hecho... y si yo hubiera elegido...)
- **Juicios:** pensamientos con el contenido de bueno, malo, catastrófico (los juicios aumentan el malestar emocional)

- **Descripciones:** poner en palabras lo que están diciendo los hechos

d) Si el pensamiento es: anticipación, anticipación catastrófica, rumiación, juicio, lo recomendable es dejarlo pasar (ver ejercicio para dejar pasar los pensamientos)

e) Si el pensamiento es una descripción, orientar las acciones a lo que se puede solucionar en el momento teniendo en cuenta las capacidades y recursos disponibles.



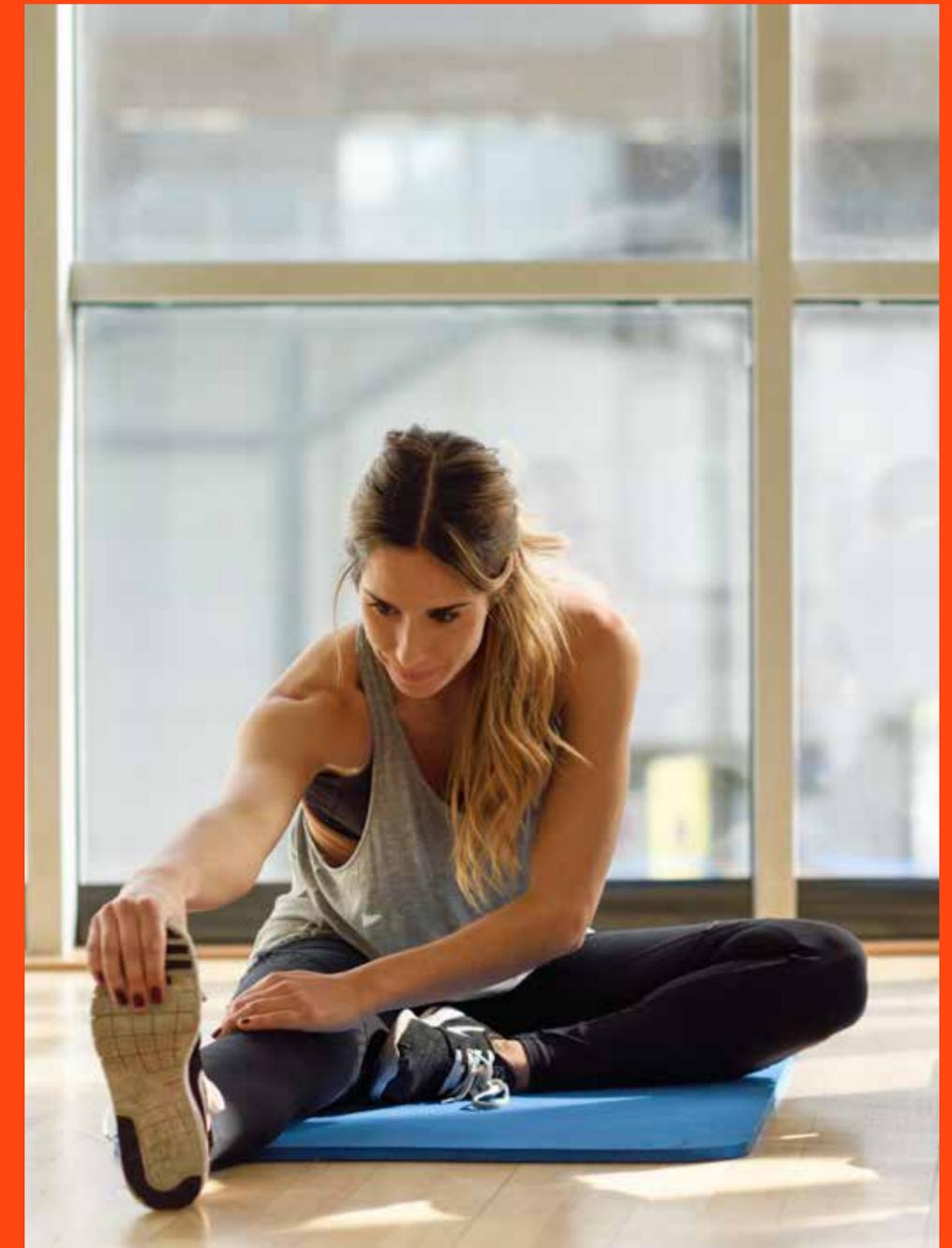
4) Ejercicio para dejar pasar los pensamientos

En algunos momentos tenemos en nuestra cabeza una gran cantidad de pensamientos diferentes que nos pueden abrumar, dejar pasar los pensamientos sin detenernos en ninguno, puede ayudar a reducir el malestar emocional. Cuando aparezcan pensamientos que cargan emocionalmente, se recomienda realizar este ejercicio por mínimo 1 y máximo 5 minutos. Posteriormente, se recomienda centrarse en la realización de otra actividad.

- a) Parar un momento la actividad que se esté realizando
 - b) Hacer 3 respiraciones profundas
 - c) Identificar el pensamiento
 - d) Elegir alguno de las siguientes metáforas para dejar ir el pensamiento
- Podemos imaginar que estamos parados en la cima de una montaña y vemos pasar un tren, vamos poniendo los pensamientos en cada uno de los vagones y dejamos ir el tren
 - Imaginar que estamos frente a un río y va pasando una flota de barcos, poner cada pensamiento en cada uno de los barcos y dejarlos ir
 - Imaginar que estamos jugando con burbujas de jabón, poner el pensamiento en una burbuja de jabón y dejarla ir
 - Imaginar el pensamiento en la sección de créditos de una película, podemos ver como sube y después desaparece

e) Hacer lo mismo con el siguiente pensamiento

f) Si en algún momento notamos que nos distraemos desarrollando uno de los pensamientos, notamos la distracción y volvemos a dejar ir el pensamiento



ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

1) Validación de la emoción

Validar es el proceso en el cual se le da lugar a la experiencia emocional, buscando encontrar genuinamente el sentido para que la emoción esté presente. Es importante tener en cuenta que cuando experimentamos una emoción pueden aparecer pensamientos perturbadores y comportamientos poco efectivos, así que es importante diferenciar la emoción, de lo que pienso cuando tengo la emoción y de lo que tengo ganas de hacer o hago cuando tengo la emoción. Este ejercicio es útil para abordar efectivamente las emociones:

a) Etiquetar las emociones: identificar la emoción ayuda a comprender por qué está presente. Hay que tener en cuenta que en una situación pueden aparecer varias emociones en un corto periodo de tiempo.

- Sentimos miedo o ansiedad cuando vemos amenazada nuestra vida, salud o bienestar, o la de alguien que nos importa
- Sentimos tristeza cuando perdemos algo importante o las cosas no van de acuerdo con nuestras expectativas
- Sentimos ira cuando una meta importante es obstaculizada
- Sentimos culpa cuando hacemos cosas que están en contravía de lo que es importante para nosotros

b) Preguntarse, *¿tiene sentido que sienta poner las emociones identificadas?*

c) Permitir a la emoción estar por unos minutos, sin intentar hacer algo para que se vaya, comprendiendo que de alguna manera tiene sentido que esté presente

d) Mientras sentimos la emoción observar los pensamientos sin quedarnos enganchados en ellos, también...

e) Observar lo que tenemos ganas de hacer, sin hacer nada

f) Permitir que progresivamente la emoción vaya bajando sin hacer nada





2) Mindfulness de la emoción

Mindfulness se presenta como una herramienta para afrontar emociones que generan alto grado de malestar y también para disminuir el estrés (Kabat-Zinn, 2013).

¿Dónde se ubica la emoción?

Intente describir dónde se encuentra ubicada la emoción y desígnele un color. No juzgue esa emoción, simplemente descríbala. Recorra su cuerpo de pies a cabeza y vuelva a descender. Note si la emoción sigue conservando las mismas cualidades o por el contrario ha disminuido o desaparecido la sensación que se había descrito anteriormente.

A continuación, encontrará los siguientes links, donde podrá encontrar audios guiados e información importante:

Información del uso de Mindfulness del Colegio Colombiano de Psicólogos: <https://www.colp-sic.org.co/noticias/mindfultips/2191>

Meditaciones del libro de Jon Kabat-Zinn:

<https://www.letraskairos.com/mindfulness-para-principiantes-audios-2>

Meditaciones guiadas de la Universidad de Zaragoza

<https://www.masterenmindfulness.com/audios-de-mindfulness/>

Meditaciones guiadas

<https://psicologo.barcelona/mindfulness-meditaciones-guiadas/>

3) Mindfulness de la respiración

Esta práctica se centra en notar las experiencias y sensaciones al respirar, llevando íntegramente la atención a la respiración (García-Campayo y Demarzo, 2015). Para realizar esta práctica deberá seguir las siguientes indicaciones:

- 1) Adopte una posición cómoda. Note las sensaciones de su cuerpo en ese momento. Realice una o dos respiraciones profundas.
- 2) Poco a poco tome conciencia de su respiración. Describa sin juicios de valor (bueno o malo/ agradable o desagradable) los movimientos que ocurren en el pecho y abdomen. Describa cómo ingresa y cómo sale el aire, las cualidades del aire que pueden ir cambiando entre la inspiración y la espiración.
- 3) Si aparecen pensamientos o algún tipo de distracción, con amabilidad retome la atención a la respiración, continúe describiendo.

4) Favoreciendo las emociones agradables

Para hacer frente al aislamiento y a las dificultades que pueden surgir, es importante realizar diariamente actividades que favorezcan, aunque sea por un momento, el tener una experiencia emocional agradable, esto ayuda a balancear las situaciones difíciles que podemos estar atravesando.

Se recomienda realizar un listado de actividades placenteras y elegir realizar al menos una cada día; valdría la pena pensar en actividades que solían gustarnos hace algún tiempo, eso puede darnos nuevas ideas. Algunas sugerencias son:

- Juegos de mesa
- Descargar imágenes para colorear
- Hacer estiramientos
- Establecer una rutina de ejercicio en casa
- Escuchar música (Videos – Conciertos)
- Visitar museos online

- Pinacoteca di Brera - Milano <https://pinacotecabrera.org/>

- Galleria degli Uffizi - Firenze <https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>

- Musei Vaticani - Roma <http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>

- 4. Museo Archeologico - Atene <https://www.namuseum.gr/en/collections/>

- Ver películas – series
- Arreglar cosas de la casa o la habitación
- Organizar ropa o accesorios
- Organizar libros
- Organizar los archivos de la computadora
- Cocinar – Probar nuevas recetas
- Escribir
- Hacerse un masaje
- Comer algo agradable
- Contactar a alguien con quien con hayamos hablado hace tiempo
- Hacer un regalo virtual a alguien

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO DEL IMPACTO EMOCIONAL QUE PUEDE TENER LA PANDEMIA

- Apoyarse en la familia y amigos. Es importante que comente el malestar que le genera esta situación. Sin embargo, es importante balancear las conversaciones con otros temas.
- Planear las rutinas que se seguirán durante el tiempo de aislamiento. No dejar las actividades al azar. Mantener horarios de comidas y de descanso con normalidad. Evitar las siestas largas o realizar actividades estimulantes antes de dormir.
- Ayudar a quien lo necesite. Esto tendrá un impacto positivo en quienes le rodean y en usted mismo.
- No contenga sus emociones. Las emociones son adaptativas. Si siente la necesidad de llorar, permítaselo. Dese la oportunidad de manifestar sus emociones.
- Respetar los espacios personales y las actividades individuales de cada miembro de su entorno.
- Cuidar su salud mental tanto como su salud física. Ante el virus no se puede elegir ser o no infectado; pero si se pueden elegir los pensamientos a los que se les dan cabida en esta situación.
- Cuidar a sus mascotas, disfrute el tiempo con ellas. Recuerde que solo podrá sacarlas a pasear 20 minutos máximo, esta es la recomendación de las autoridades sanitarias.





¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA PSICOLÓGICA?

Si las recomendaciones contenidas en esta guía y en las fuentes citadas en ella, no son suficientes para enfrentar los desafíos psicológicos que suscita enfrentarse a esta enfermedad e identifica que el malestar que siente es persistente y le está afectando en gran medida en su vida cotidiana; es importante buscar ayuda profesional experta. Un(a) psicólogo(a) puede ser útil para contrarrestar dicho malestar. A continuación encontrará diversas fuentes a las que podrá remitirse para encontrar ayuda médica y psicológica.

¿A QUIÉN PUEDO ACUDIR?

- 1) Línea 123 (línea única de emergencias) para que un profesional asista a su hogar y realice una valoración pertinente.
- 2) El Ministerio de Salud de Colombia ha establecido una línea de Atención COVID-19. Línea nacional 192. Línea nacional 018000-955590.
- 3) Línea 106 (espacio para niñas, niños y adolescentes de Bogotá). Un psicólogo atenderá la llamada las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También se podrá optar por atención vía Skype por el nombre de Linea106 SDS o por WhatsApp al número 3007548933.
- 4) Para las personas que se encuentran en el resto del país. Estas son las líneas de atención psicológica que brinda el Ministerio de Salud: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ET/directorio-salud-mental-prevencion-suicidio-minsalud.pdf>
- 5) Líneas telefónicas de las EPS en el país: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/coronavirus-telefonos-eps.pdf>
- 6) El Colegio Colombiano de Psicólogos está instaurando una red de apoyo a nivel nacional, con el fin de ofrecerle a los colombianos una atención psicológica oportuna y eficaz en estos momentos. Para mayor información visite: <https://www.youtube.com/watch?v=rm4glZbKxZg&feature=youtu.be>
- 7) El Colegio Colombiano de Psicólogos tiene destinado exclusivamente un espacio web sobre el COVID- 19, con la finalidad de responder a la ansiedad y reacciones de pánico que pueden aparecer en la población colombiana: <https://www.colpsic.org.co/covid-19>

REFERENCIAS

An, M., Colarelli, S. M., O'Brien, K., & Boyajian, M. E. (2016). Why we need more nature at work: Effects of natural elements and sunlight on employee mental health and work attitudes. *PLoS one*, 11(5).

Bailey, A. P., Hetrick, S. E., Rosenbaum, S., Purcell, R., & Parker, A. G. (2017). Treating depression with physical activity in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychological Medicine*, 1–20. Doi: 10.1017/S0033291717002653

David, D., Lynn, S. J. & Ellis, A. (2010). *Rational and Irrational Beliefs. Research, Theory and Clinical Practice*. United States of America: Oxford University Press

García-Campayo, J., & Demarzo, M. (2015). *Mindfulness. Curiosidad y aceptación*. Zaragoza: Siglantana.

González, J. (2009). La gripe nueva A (H1N1): papel de los servicios de urgencias como atalaya y primera línea de choque frente a brotes epidémicos. *Emergencias*, 21, 162-163.

Hombrados, M.I., García, M.A., & Gómez, L. (2013). The Relationship between Social Support, Loneliness, and Subjective Well Being in a Spanish Sample from a Multi-dimensional Perspective. *Social Indicators Research*, 114(3), 1013-34. DOI: 10.1007/s11205-012-0187-5.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. Hachette uK.

Miró, O., Rovira, E., Blanco, A., Salmerón, J., Gatell, J., Cervera, C., ... & Sánchez, M. (2009). Descripción clínica y epidemiológica de los primeros casos de la gripe nueva A (H1N1) atendidos en España. *Emergencias*, 21(1), 166-171.

Organización Mundial de la Salud. (2020). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Obtenido de <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

Pickett, K., Kendrick, T., & Yardley, L. (2017). “A forward movement into life”: A qualitative study of how, why and when physical activity may benefit depression. *Mental Health and Physical Activity*, 12, 100 – 109.

Wang, C., Horby, P. W., Hayden, F. G., & Gao, G. F. (2020). A novel coronavirus outbreak of global health concern. *The Lancet*, 395(10223), 470-473.

Zhou, F., Yu, T., Du, R., Fan, G., Liu, Y., Liu, Z., ... & Guan, L. (2020). Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *The Lancet*.

Zu, Z. Y., Jiang, M. D., Xu, P. P., Chen, W., Ni, Q. Q., Lu, G. M., & Zhang, L. J. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): A Perspective from China. *Radiology*, 200490.