



Wimblu. Revista de estudiantes de la Esc. de Psicología
de la Universidad de Costa Rica

ISSN: 1659-2107

ISSN: 2215-6712

revista.wimblu@ucr.ac.cr

Universidad de Costa Rica

Costa Rica

Jiménez Portilla, Fabián

Efectos psicosociales de la crisis económica por la pandemia Covid-19
en el turismo rural costarricense. Periodo de marzo a octubre de 2020

Wimblu. Revista de estudiantes de la Esc. de Psicología de la
Universidad de Costa Rica, vol. 18, núm. 1, 2023, Enero-Junio, pp. 0-25

Universidad de Costa Rica
San José, Costa Rica, Costa Rica

DOI: <https://doi.org/10.15517/wl.v18i1.53598>

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=729877957001>

- ▶ [Cómo citar el artículo](#)
- ▶ [Número completo](#)
- ▶ [Más información del artículo](#)
- ▶ [Página de la revista en redalyc.org](#)

redalyc.org

Sistema de Información Científica Redalyc

Red de revistas científicas de Acceso Abierto diamante

Infraestructura abierta no comercial propiedad de la academia

Efectos psicosociales de la crisis económica por la pandemia Covid-19 en el turismo rural costarricense. Periodo de marzo a octubre de 2020

Psychosocial effects of the economic crisis due to the Covid-19 pandemic in the costa rican rural tourism. Period of march to october of 2020

Fabián Jiménez Portilla¹

RESUMEN

Los efectos psicosociales en personas trabajadoras de microempresas pertenecientes al turismo rural costarricense, generados por la crisis económica detonada por la pandemia fueron caracterizados. Destaca la experimentación de niveles de estrés y ansiedad que influyen a partir del surgimiento de este fenómeno, sin llegar desmejorar la salud integral de las personas. El enfoque fue mixto y la aplicación instrumental fue con una muestra de Vázquez de Coronado y Turrialba. La perspectiva cuantitativa utilizó el cuestionario DASS-21 de Lovibond y Lovibond adaptado por Molina y Salazar (2011), la porción cualitativa una entrevista semiestructurada basada en el Perfil CASIC propuesto por Slaikeu (1984) y las estrategias de afrontamiento de Lazarus y Folkman citados por Pérez y Rodríguez (2011). La incertidumbre financiera ha impactado las esferas social, cognitiva y afectiva. También existen efectos positivos, la dimensión interpersonal ha generado un soporte indispensable con el apoyo familiar, resultando en un menor impacto en la salud mental.

Palabras clave: COVID-19, efectos psicosociales, crisis económica, turismo rural, apoyo familiar

ABSTRACT

The psychosocial effects on micro-enterprise workers of the Costa Rican rural tourism, generated by the economic crisis triggered by the pandemic were characterized. An experimentation of stress and anxiety levels influenced from the emergence of this phenomenon, without deteriorating the overall health of people was found. The approach was mixed, and the instrumental application was with a sample from Vázquez de Coronado and Turrialba. The quantitative perspective used the Lovibond and Lovibond DASS-21 questionnaire adapted by Molina and Salazar (2011), the qualitative portion used a semi-structured interview based on the CASIC Profile proposed by Slaikeu (1984) and the coping strategies of Lazarus and Folkman cited by Perez and Rodriguez (2011). Financial uncertainty has impacted the social, cognitive and affective spheres. There are also positive effects, the interpersonal dimension has generated essential assistance with family support, resulting in a lower impact on mental health.

Keywords: COVID-19, psychosocial effects, economic crisis, rural tourism, family support.

¹ Universidad Católica de Costa Rica Anselmo Llorente y Lafuente. San José, Costa Rica. Licenciado en Psicología. Correo electrónico: fabianjimenezp@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2449-1038>
DOI: <https://doi.org/10.15517/wl.v18i1.53598>
Recepción: 1/7/2022 Aceptación: 4/12/2022

Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus, extensa familia de virus que puede ocasionar enfermedades tanto en animales como en humanos². El pasado 6 de marzo de 2020, Costa Rica reportó su primer caso³.

La COVID-19 ha provocado impactos en diferentes esferas de las vidas de muchas personas, por ejemplo “la desprotección de los sectores más pobres y las dificultades que enfrentan para obtener bienes básicos imprescindibles ya ha llevado a estallidos sociales”⁴, resaltando la relevancia comunitaria de este asunto. Medidas como el distanciamiento y el aislamiento social previenen el contagio del virus, pero “generalmente implica la desaceleración de la producción o incluso su interrupción total. Esto disminuye las horas de trabajo y los salarios y da lugar a la consiguiente reducción de la demanda agregada de bienes y servicios”⁵, relacionándose con el aumento en la tasa de desempleo de algunos países.

En tanto, Ho, Chee y Ho (2020) investigadores de Singapur explican que efectos como la “histeria masiva y paranoia, ha llevado a que muchos se cuestionen la salud mental y capacidad de resiliencia de la población”⁶. Se ha provocado un ambiente de miedo en ciertas personas, por lo que conocer los impactos en una población afectada como la del turismo rural se hace necesaria. Buscando tener un panorama más amplio de las consecuencias provocadas por este incidente en el ámbito costarricense.

² Organización Mundial de la Salud. (2019). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19.

³ Barquero, K., Coronavirus Covid-19 Costa Rica: 74.604 casos confirmados al 29 de septiembre, (06 de marzo 2020, actualizado al 29 de septiembre 2020), párr.1

⁴ Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2020). América Latina y el Caribe ante la pandemia del COVID-19. Efectos económicos y sociales, 1.

⁵ Ibid. 2

⁶ Ho, C, Chee C y Ho, R. Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic. *Ann Acad Med Singapore*, (2020), 155.

El problema de investigación se fundamenta en conocer cuáles son los efectos psicosociales generados por la crisis económica detonada por la pandemia de la COVID-19, en personas trabajadoras de microempresas pertenecientes al turismo rural costarricense, quienes vieron sus empleos perjudicados entre marzo y octubre de 2020. Los objetivos fueron caracterizar los efectos principales, explorar los niveles de estrés y ansiedad, identificar las consecuencias y necesidades experimentadas por estas personas y examinar las estrategias de afrontamiento.

Desarrollo del Tema

A continuación, se presentan ciertos apartados para el mejor entendimiento y vinculación del encuadre teórico con el procedimiento metodológico y los resultados obtenidos.

COVID-19 y consecuencias socioeconómicas

Las proyecciones de diferentes organismos internacionales pronosticaron que “el mantenimiento de operaciones será especialmente difícil para las micro, pequeñas y medianas empresas (MIPYME)”⁷. Esta misma entidad propuso algunas consecuencias para la zona de América Latina y el Caribe, como la disminución de la actividad económica de sus principales socios comerciales, menor demanda de servicios de turismo, aversión al riesgo y empeoramiento de las condiciones financieras mundiales⁸.

Además, en el 2020 según datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos citado por la OIT⁹, se planteó un crecimiento negativo entre el 45 y 70 por ciento en el turismo mundial.

El Instituto Tecnológico de Costa Rica (TEC) pronosticó “efectos en la modificación de los contratos laborales, reducciones de jornada y otros que tendrá a corto y largo plazo un efecto

⁷ Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2020). América Latina y el Caribe ante la pandemia del COVID-19. Efectos económicos y sociales, 4.

⁸ Ibid, 5.

⁹ Organización Internacional del Trabajo. El COVID-19 y el mundo del trabajo en Argentina: impacto y respuestas de política, (2020), 10.

negativo para los trabajadores y no para las grandes industrias”¹⁰. Concretamente el sector turismo “se está viendo altamente golpeado por el cierre de hoteles, restaurantes y otros negocios inherentes a su actividad”¹¹. Otros mercados vinculados al turismo, como la alimentación y el entretenimiento también fueron sacudidos por la pandemia. “Recientemente la Cámara Costarricense de Restaurantes y Bares (Cacore) informó que existen más de 100 mil personas de ese sector que han quedado sin empleo debido al cierre de casi 8 mil de sus locales afiliados”¹².

A nivel turístico rural se cita al INEC (2020), esta organización estableció que, para el segundo trimestre de 2020, 20.340 sujetos desarrollaban funciones en esta área y 15.610 vieron afectado su empleo, –no se determina si hubo recesión de contrato, suspensión de este, reducción de jornadas u otro método–, comparado con el mismo periodo del año anterior¹³. Salarialmente el promedio de ingreso era de 256.364 colones en el segundo trimestre 2020, es decir se redujo en 88.376 colones comparados con los 344.740 percibidos en el segundo trimestre de 2019, la variación fue de -25.6%¹⁴.

En cuanto al sexo, el salario promedio de un hombre era de 329.002 colones y tuvo una disminución de 87.765 colones. En las mujeres es evidente el inferior ingreso comparado al de los hombres, el promedio era de 210.753 colones y sufrió una disminución de 35.560 colones¹⁵. No se detalla el efecto real de la COVID en las cifras anteriores, pero es entendible que el aumento en la pérdida de los empleos y reducción salarial tiene una relación cercana con la pandemia.

Las secuelas en el turismo rural de los cantones evidencian que “la llegada del COVID fue un golpe fuerte para el comercio local, que de por sí ya venía en una situación difícil, por la

¹⁰Mora, K y Jiménez, G. ¿Qué panorama nos espera después del coronavirus? Hoy en el TEC, (27 de marzo 2020), párr.10.

¹¹ Ibid, párr.14.

¹² Ibid, párr.15.

¹³ Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). ECE. II Trimestre 2020. Comparación interanual. Población ocupada según características del empleo, (2020).

¹⁴ Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). ECE. II Trimestre 2020. Comparación interanual. Promedio del ingreso mensual en el empleo principal según características del empleo, (2020).

¹⁵ Ibid.

economía del país” según al diario “El Coronadeño” representado por Rojas¹⁶. Ernesto Peña, presidente de la Cámara de Comerciantes y Turismo de Coronado explicaba que “algunos de sus afiliados tienen sus locales cerrados temporalmente, aunque aún no tienen un dato exacto si algunos van a mantenerse o ya no abrirán más”¹⁷. Además, acota “la pandemia ha provocado un encadenamiento de afectaciones que llega a los colaboradores y sus familias”¹⁸, demostrando la afectación social entrelazada y derivada por esta enfermedad.

Pasando a Turrialba, se establece que unas “1500 familias del cantón de Turrialba se han visto afectadas económicamente ante la situación país por la enfermedad COVID-19”¹⁹. El Monumento Nacional Guayabo que se encontró cerrado durante parte de la pandemia lo reabrieron en mayo 2020, también tuvo una afectación debido al brote. Hernández²⁰ expone que los “guías perciben 10% de ganancia de lo que habitualmente recibían”, algo que llega a alarmar al comprender que las familias de estas personas pueden depender de los ingresos relacionados a estas labores. También, el aforo del lugar se redujo al 50 % pasando de tener la capacidad de recibir 400 personas, a unas 200²¹.

El plano psicosocial y efectos en lo laboral

Medina et al. hablan de que lo psicosocial “es visto como la conjunción entre lo psicológico y lo social, permitiendo de esta forma una comprensión holística de las situaciones humanas entendidas como, un todo orientada por los principios de dialogicidad, recursividad y hologramática”²².

¹⁶ Rojas, F. Covid 19: Un dilema entre la salud y la economía. *El Coronadeño*, (2 de setiembre 2020), párr.3.

¹⁷ *Ibid*, párr.4.

¹⁸ *Ibid*.

¹⁹ Vargas, A. Turrialba crea “Leotón” para ayudar a familias y afectados por COVID-19. *Delfino*, (28 de julio 2020), párr.1.

²⁰ Hernández, J.. Monumento Nacional Guayabo cumple una semana de reabierto tras cierre por covid19. *Turrialba Digital*, (27 de mayo 2020), párr.1.

²¹ *Ibid*.

²² Medina, M., Layne, B., Galeano, M., y Lozada, C.. Lo psicosocial desde una perspectiva holística. *Revista Tendencia & Retos*, (2007), 180.

En cuanto a los efectos psicosociales en el trabajo, se presenta una concepción propuesta por la OIT citada por Moreno y Báez:

Los factores psicosociales en el trabajo consisten en interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de organización, por una parte, y por la otra, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, todo lo cual, a través de percepciones y experiencias, puede influir en la salud, en el rendimiento y en la satisfacción en el trabajo.²³

La ausencia de trabajo genera efectos en quienes experimentan esta realidad, la crisis sanitaria tiene un efecto dominó en otros ámbitos como el laboral, económico y personal, pudiendo tener una alta correlación con los factores psicosociales de estrés. Estos últimos “pueden afectar tanto la salud psicológica como la salud física a través de los mecanismos psicofisiológicos activados por el estrés”²⁴.

Concepto de crisis y Perfil CASIC

La teoría desarrollada por Slaikeu en 1984 aborda el concepto de crisis como

Un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por la incapacidad del individuo para abordar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas, y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo²⁵.

Existen dos tipos de situaciones generadoras de crisis: evolutivas y circunstanciales o accidentales. La pandemia de la COVID-19 generó una crisis financiera, la cual pertenece al segundo tipo. Se establece que “a la vez que la crisis representa un riesgo, también implica una

²³ Moreno, B. y Báez, C. Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas, (2010), 5.

²⁴ Ibid, 8.

²⁵ Rocha, M. Intervención en crisis, una aproximación teórica, (2005), 3.

oportunidad”²⁶; en tanto Rubin y Bloch²⁷ exponen ciertas condiciones para enfrentar las crisis, estas son: personales, situacionales, del entorno y culturales.

En 1984, Slaikeu se basa en el modelo de intervención de la Terapia Multimodal de Lazarus que contiene el perfil CASIC (Conductual, Afectiva, Somática, Interpersonal, Cognoscitiva), resumiéndose cinco modalidades que intervienen en la personalidad del ser humano.

Estrés, ansiedad y estrategias de afrontamiento en etapas de crisis financiera

La Asociación Estadounidense de Psicología²⁸ explica que en una crisis económica, las preocupaciones por temas laborales y de dinero constituyen aspectos relevantes dentro de la salud mental. Esto, aunado con titulares de la prensa con contenido amenazante por la recesión económica, provocan sentimientos de miedo y temor en cuanto al manejo de la situación.

Saldisuri²⁹ explica que para entender los trastornos de ansiedad se debe tener en cuenta el elemento genético de la persona y su predisposición personal, pasando por el factor estresante. El Centro de Estudios Especializado en Trastornos de Ansiedad (CEETA) de Argentina³⁰, evidencia que la ansiedad y el estrés pueden presentarse incluso en personas sin predisposición a padecer sus efectos negativos. Al superarse los límites individuales de los recursos protectores, el estrés y ansiedad generan efectos negativos, como baja tolerancia a la frustración, angustia y mal humor.

La incertidumbre y la larga duración de este tipo de crisis sirven para comprender la magnitud del impacto en los trabajadores y sus redes cercanas. A mediano y largo plazo puede darse un aumento en la “hipertensión arterial y patologías relacionadas con el metabolismo, como obesidad e hipercolesterolemia, un sistema inmunológico deficiente, episodios

²⁶ Fernández, L. Modelo de Intervención en Crisis, en busca de la resiliencia personal, (2010), 3.

²⁷ Citados por Rocha, M. Intervención en crisis, una aproximación teórica, (2005), 4.

²⁸ Asociación Estadounidense de Psicología. (2010). Manejando el estrés durante los tiempos difíciles de la economía.

²⁹ Saldisuri, S. Estrés económico en medio de la crisis: qué es y cómo detectarlo. *El Cronista*. (6 de setiembre de 2018).

³⁰ Centro Argentino de Estudios Especializado en Trastornos de Ansiedad. Estrés económico, (2018), párr.5.

depresivos, trastornos de ansiedad, mayor envejecimiento cerebral, disminución de la memoria y abuso de sustancias”³¹.

La ansiedad se delimita como “tensión y agitación fisiológica, donde la respiración entrecortada, resequedad de boca, taquicardia, miedo, pánico, temblores, son algunos de los síntomas característicos”³² y el estrés es un

Estado persistente de sobre activación que refleja la dificultad constante de enfrentar las demandas de la vida, distinguiendo como consecuencia de este estado la baja tolerancia a la frustración. Además de dificultad para relajarse, la excitación nerviosa y estar fácilmente alterado / agitado, irritable / hiperactivo e impaciente.³³

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, Lazarus y Folkman las definen como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”³⁴. Pueden ser positivas (afrontar la demanda adecuadamente) o negativas (perjudicar bienestar biopsicosocial).

Existen estrategias dirigidas al problema y las estrategias dirigidas a las emociones, Rocha citando a Rodríguez (1995), define que hay formas de “afrontamiento aproximativo (que incluye estrategias de confrontación y afrontamiento del problema) y el evitativo (escapar o evitar la consideración del problema y las emociones negativas concomitantes)”³⁵. Londoño et al., citados por Pérez y Rodríguez³⁶ proponen catorce estrategias de afrontamiento usadas por las personas.

³¹ Veiga, citada por Revista Cabal. El estrés económico nos llena de ansiedad, (2018), párr.8.

³² Lovibond, S. y Lovibond, P. Manual de Escalas para depresión, ansiedad y estrés. (2a Ed.) Sydney: Psychology Foundation, (1995), p.2.

³³ Ibid.

³⁴ Citados por Pérez, M. y Rodríguez, N. Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. Revista costarricense de Psicología, 30 (2011), 18.

³⁵ Rocha, M. Intervención en crisis, una aproximación teórica, (2005), 9.

³⁶ Pérez, M. y Rodríguez, N. Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. Revista costarricense de Psicología, 30 (2011), 21.

Para el afrontamiento de crisis económicas y su impacto en las redes familiares, Martín, Fajardo, Gutiérrez, y Palma explican que “la forma como el sistema familiar interprete o signifique su realidad, se relaciona directamente con la percepción de una situación de crisis”³⁷. Estos mismos autores citan a Merlinsky (2002), quien explica que la red familiar puede obtener apoyo en diferentes áreas, como son la emocional, la informativa y económica.

Procedimiento metodológico

El enfoque fue mixto con una notación CUAN/cual, el “método cualitativo está anidado o incrustado dentro del método cuantitativo”³⁸. Los niveles de estrés y ansiedad se exploraron por medio de técnicas cuantitativas y el enfoque cualitativo fue útil para identificar las principales consecuencias o necesidades experimentadas por las personas y sus familias, en conjunto con la identificación de las estrategias de afrontamiento. El diseño aplicado fue la triangulación concurrente (DITRIAC) con ejecución secuencial.

Los criterios de inclusión fueron: - ser mayor de edad, - haber laborado en una microempresa turística rural costarricense durante el último trimestre de 2019 y el primer semestre de 2020, - haber visto su trabajo afectado debido al brote de la pandemia de la COVID-19, durante marzo y octubre de 2020 y - residir en los cantones de Turrialba o Vázquez de Coronado.

Los grupos se conformaron por quince trabajadores de Turrialba y quince de Vázquez de Coronado, completando una muestra de 30 participantes a quienes se les aplicó el instrumento cuantitativo. Luego, se eligió una submuestra de cuatro trabajadores de Turrialba y cuatro de Vázquez de Coronado, para aplicar la técnica cualitativa.

El instrumento cuantitativo fue la Escala de Ansiedad y Depresión (DASS-21) desarrollada por Lovibond y Lovibond, adaptada para Costa Rica por Molina y Salazar (2011). El autoreporte se comprende de dos subcategorías (ansiedad y estrés) con siete reactivos cada

³⁷ Martín, E., Fajardo, C., Gutiérrez, A., y Palma, D. Estrategias de afrontamiento de crisis causadas por desempleo en familias con hijos adolescentes en Bogotá. *Acta colombiana de Psicología*, 10 (2007), 139.

³⁸ Hernández, R., Fernández, C y Baptista, M. *Metodología de la investigación* McGRAW-HILL, (2010), 563.

una, se debe elegir una opción de cuatro (Escala Likert, que va de 0 a 3) basado en cuantas veces se han sentido identificados con cada enunciado en la última semana. “Para obtener los resultados de cada una de las escalas se promedian los puntos obtenidos en cada una de las respuestas”³⁹. La confiabilidad del instrumento establece un coeficiente de consistencia interna Alfa de Cronbach de .74 en la subescala de ansiedad y la subescala de estrés “presentó un $\alpha = .76$ ”⁴⁰.

Se eligió la entrevista semiestructurada con formato de elaboración propia, basado en el perfil CASIC, así como las estrategias de afrontamiento formuladas por Londoño et al., citados por Pérez y Rodríguez (2011); validada con el Coeficiente de Validez de Contenido de Hernández-Nieto (2002)⁴¹.

Los datos cuantitativos se analizaron con el Paquete Estadístico para Ciencias Sociales (PSPP), continuando con el análisis estadístico descriptivo, así como el de frecuencia de variables, de tendencia central y variabilidad; para cruzar las variables de ansiedad y estrés se aplicó el análisis de contingencias,. Mientras que los datos cualitativos se transcribieron en *Word de Office 365* y luego se codificaron y analizaron mediante una matriz de categorías generada con la misma aplicación virtual.

Finalmente, se requirieron técnicas de triangulación de métodos y datos que complementaron la metodología cuantitativa con la cualitativa.

Resultados

En este apartado se presentan los resultados obtenidos a partir del trabajo realizado en ambas localidades. Se inicia con la presentación de la fase cuantitativa, para luego proceder con la cualitativa y finalmente se realiza el análisis conjunto.

³⁹ Smith, V. Cuadernos metodológicos, compendio de instrumentos de medición IIP-2014, (2014), 87.

⁴⁰ Ibid, 88.

⁴¹ Hernández-Nieto, R. A., Contributions to Statistical Analysis. Universidad de Los Andes, (2002).

Fase Cuantitativa

Se obtuvieron treinta formularios llenos, quince por cada localidad, dieciocho pertenecen al sexo masculino mientras que doce son mujeres. No se cuenta con ningún valor perdido y se demuestra que la población, tanto de Coronado como de Turrialba, manifiesta índices bajos de estrés y ansiedad.

La media (M) en el caso de ansiedad es de $M=0,31$, por lo tanto, se ha experimentado en algunas ocasiones, sin llegar a ser considerado como riesgoso o elevado; el puntaje máximo es de una persona de Turrialba (1,3); el mínimo es 0. Los niveles de estrés son más elevados si se comparan con los de la ansiedad, la media (M) es de $M=0,58$, el puntaje máximo pertenece a una persona de Turrialba (1,57); el mínimo es 0.

Tabla 1. Estadísticas generales niveles de ansiedad y estrés para total de población

	Ansiedad	Estrés
N Válido	30	30
Perdidos	0	0
Media	0,31	0,58
Mínimo	0,00	0,00
Máximo	1,3	1,57

Fuente: elaboración propia.

Ambas escalas son más altas para la zona josefina, su media de estrés es $M=0.62$, en Turrialba puntúa $M=0.53$, para la ansiedad la media turrialbeña es $M=0.28$ y para los coronadeños es $M=0.34$. Estos estados de sobreactivación, tensión y agitación fisiológica pueden afectar de diferentes maneras la salud integral de estas personas, sin llegar a ser componentes que perturben durante periodos prolongados. Si las condiciones de la crisis económica persisten, pueden irse modificando.

Los reactivos de la escala de estrés y ansiedad más significativos se muestran en la siguientes tablas:

Tabla 2. Medias más elevadas para escala de estrés de DASS-21

Reactivo	Media General	Media Vázquez de Coronado	Media Turrialba
“Me he sentido intranquilo (a) o inquieto (a)”	M=0,93	M=1	M=0,87
“Me sentí muy nervioso (a)”	M=0,63	M=0,73	M=0,53
“Sentí que estaba muy sensible o delicado (a)”	M=0,60	M=0,47	M=0,73
“Me sentía muy agitado (a)”	M=0,47	M=0,60	M=0,33

Fuente: elaboración propia.

Tabla 3. Medias más elevadas para escala de ansiedad de DASS-21

Reactivo	Media General	Media Vázquez de Coronado	Media Turrialba
“Me sentí asustado(a) sin ninguna razón o sin ningún motivo”	M=0,47	M=0,53	M=0,40
“He sentido la boca muy seca”	M=0,37	M=0,40	M=0,33
“Sentí temblores en los pies o en las manos”	M=0,37	M=0,47	M=0,27

Fuente: elaboración propia.

Fase Cualitativa

Se validó la entrevista, pasando a la aplicación por zona, se había planteado entrevistar a quienes puntuaran más alto en ambas escalas del DASS 21, pero ciertas personas declinaron continuar con el proceso. Debido a ello se tuvo que entrevistar a dos personas por cantón con puntuaciones bajas, esta selección se dio por conveniencia. Para Coronado los entrevistados fueron tres mujeres y un hombre, las edades oscilan entre los 19 y 49 años, los días de aplicación

fueron entre el 3 de junio de 2021 (primera entrevista) al 24 del mismo mes (cuarta entrevista).

Las profesiones ejercidas son:

Tabla 4. Lista personas entrevistadas en Vázquez de Coronado

Trabajador	Pre-pandemia	Post-pandemia
EC1*	Cocinera	desempleada
EC2*	salonera / estudiante	salonera
EC3*	propietaria de souvenirs	propietaria de souvenirs
EC4	cocinero / estudiante	emprendedor / estudiante

*Jefas de hogar

Fuente: elaboración propia.

En Turrialba, la población tiene una similitud con la de Coronado; fueron tres mujeres entrevistadas y solamente un hombre accedió a formar parte del estudio; sus edades varían entre 19 y 44 años. Se recolectó la información del 13 de abril de 2021 (primera entrevista) al 21 de mayo de 2021 (cuarta entrevista). Las profesiones ejercidas son:

Tabla 5. Lista personas entrevistadas en Turrialba

Trabajador	Pre-pandemia	Post-pandemia
ET1	cocinera	emprendedora
ET2	profesor idiomas / estudiante	emprendedor / estudiante
ET3*	emprendedora turismo	emprendedora agrícola
ET4 *	propietaria de souvenirs	propietaria de souvenirs

*Jefas de hogar

Fuente: elaboración propia.

Se codificó (primer y segundo nivel) por medio de una “Matriz de Categorías”, en ella se plantearon los objetivos específicos de la investigación y las categorías que los abordan, en conjunto con sus subcategorías. Incluyéndose una columna para anotar valoraciones de cada categoría, basado en las respuestas de los participantes. El instrumento se aplicó a todas las entrevistas (n=8) y luego se generó una por sector, para finalizar con una matriz general.

Se demuestra la evidente interconexión en las diferentes dimensiones y la dependencia entre ellas. Una de las tendencias encontradas en las cinco áreas del perfil CASIC, es la

existencia de efectos adversos que derivan en necesidades y carencias, pero a su vez las personas experimentaron efectos positivos a raíz de la pérdida de sus empleos.

Análisis de datos

A continuación, hay una tabla con el resumen de efectos y carencias por áreas, asimismo contiene el apartado de las carencias sociales, abordándose de manera específica los efectos adversos en el mundo social inmediato; esfera donde también se encontraron efectos positivos.

Tabla 6. Resumen de efectos y carencias encontradas por áreas

Área:	Efectos:	Carencias/Necesidades:
Conductual	- Efectos en los hábitos	- Necesidades en los hábitos
	- Efectos laborales	por la pandemia
	- Efectos académicos	- Necesidades por
	- Aumento contacto virtual con familia y amistades	desempleo/económicos
	- Efecto positivo desempleo	
Anímica	- Efecto del desempleo	- Emociones adversas por el desempleo
	- Efectos por el proceso de incertidumbre	- Adversidades por la incertidumbre
	- Efectos positivos a raíz de los cambios	
Somática	- Efectos por la pérdida de empleo y seguro	- Efectos adversos a raíz de la pandemia
	- Efectos por aislamiento	
	- Efectos positivos corporales	
Interpersonal	- Efectos positivos interpersonales	- Efectos negativos del aislamiento social
	- Efectos en la convivencia familiar	- Efectos adversos en la convivencia familiar
	- Efectos sociales	- Carencias en relaciones de pareja
	- Aumento contacto virtual con familia y amistades	- Problemas en la convivencia social

Cognoscitiva	- Efectos por el impacto en planes de vida	- Efectos adversos por la pandemia
	- Efectos por sobre información	- Reacciones adversas hacia la sobre información
	- Efectos relacionados al paso temporal de la pandemia	
	- Efectos cognitivos positivos	
Social	- Efectos sociales positivos	- Afectación por desempleo/económica
		- Efectos negativos en las limitaciones sociales

Fuente: elaboración propia.

La dimensión conductual muestra un aumento de las labores independientes no asalariadas, coincidiendo con la Organización Internacional del Trabajo⁴², concerniente al aumento de este tipo de funciones. La educación de los más jóvenes y la de los mismos trabajadores tuvo que basarse en la virtualidad y hábitos de estudio propios, llegando a ser un obstáculo para ciertas personas. También, la recreación y el ocio se vieron impactados, sin dejar de lado el aumento en el sedentarismo, cambio en los horarios de las rutinas diarias, variaciones en forma y dimensión de contacto con familiares, problemas afines a las cargas de estrés por el encierro que influyeron en prácticas como la alimentación, así como desajustes en los hábitos pedagógicos y de sueño. Acertando con la afirmación de Douglas, Vittal, Taulbut, Mckee y McCartney⁴³ relacionado a la inevitabilidad de experimentar consecuencias sociales, económicas y de salud en etapas de crisis.

En los efectos conductuales positivos los más significativos fueron, el aumento del autocontrol conforme pasan las secuelas más serias de la crisis; y el mantenimiento de actividades físicas y mentales para canalizar la energía negativa. Además, pasar tiempo en casa

⁴² Organización Internacional del Trabajo. El COVID-19 y el mundo del trabajo en Argentina: impacto y respuestas de política, (2020).

⁴³Douglas, M., Vittal, S., Taulbut, M., McKee, M. y McCartney, G. Mitigating the wider health effects of covid-19 pandemic response. *BMJ*, 369, (2020), 1.

y tender buenos lazos con seres queridos se cree clave para los bajos niveles de estrés y ansiedad arrojados por el DASS-21.

Anímicamente, el miedo y la intranquilidad van de la mano debido a la inseguridad financiera, justamente el Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica⁴⁴ declara que la situación sanitaria del país genera nerviosismo, agitación o sensación de peligro. Se menciona la evitación de comentarios relacionados a esos sentimientos con los seres amados cercanos, para no generar un ambiente más complicado. El tedio, ánimo aplanado, frustración, cambios de humor, sentimientos de fracaso, incomodidad por haber perdido el empleo e impotencia, son carencias derivadas por esta crisis. Surgiendo dificultades para relajarse en quienes las experimentan y relacionándose con los estados de sobre activación, impaciencia e irritabilidad del estrés⁴⁵. El DASS-21 reafirma lo anterior, las puntuaciones más altas provienen de la escala de estrés, los reactivos mencionados antes (irritabilidad, nerviosismo y agitación) resultan los más elevados.

Los efectos positivos anímicos, como el mejoramiento del control personal cuando existen cargas de frustración o las energías provistas por el nuevo emprendimiento surgido por la pérdida del empleo, hacen contrapeso para volver a enrumbarse a una normalidad que puede ofrecer contextos positivos para el desarrollo y consecución de metas y planes a futuro.

El ámbito somático tuvo un fuerte impacto vinculado a la desprotección de los sistemas de salud social en los desempleados y en quienes trabajan en la informalidad. Concordando con el impacto en las poblaciones más vulnerables expuesto por Martínez, Sánchez y Martínez⁴⁶ y Vargas⁴⁷. Se habla de dolores de cabeza y corporales, intranquilidad, agitación, nerviosismo,

⁴⁴ Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica. Consejos para mantener la calma ante la situación que ocasiona el Covid-19, (2020).

⁴⁵ Lovibond, S. y Lovibond, P. Manual de Escalas para depresión, ansiedad y estrés. (2a Ed.) Sydney: Psychology Foundation, (1995), 2.

⁴⁶ Martínez, M., Sánchez, A. y Martínez, J. Crisis económica, salud e intervención psicosocial en España. Apuntes en Psicología, 35, (2017).

⁴⁷ Vargas, M. COVID-19: impacto, lecciones y recomendaciones, (2020).

problemas para conciliar el sueño, sobreesfuerzo que conlleva a cansancio físico y mental, además de cambios en el peso corporal por el aislamiento.

Por otro lado, las circunstancias positivas como el control más estricto en las condiciones de salud general y mantener las costumbres sanas (práctica de actividades mentales y físicas) ayudan para soportar las situaciones adversas de la pandemia y los efectos de la crisis económica. Siendo semejante a lo dicho por el Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica⁴⁸, que recomienda hacer ejercicios y pasatiempos para aminorar las consecuencias del aislamiento.

En el aspecto interpersonal, al integrar los resultados del DASS-21 y las respuestas de los entrevistados resalta la preocupación e intranquilidad por la salud de sus seres queridos, influyendo en los estados estresores. El aislamiento social es otro factor en la categoría interpersonal, pues el mundo social (relaciones con personas fuera del núcleo familiar) ha sido impactado; no poder realizar actividades con amigos y familiares fuera de la base hogareña causa tristeza e incomodidad. Efectos afines con lo dicho por Douglas et al.⁴⁹, quienes plantean que el distanciamiento social provoca desajustes familiares.

La mayoría de los entrevistados expusieron conflictos tanto en la convivencia como en la calidad de tiempo que se comparte con miembros de la familia y la comunidad. Otro aspecto interpersonal es el luto experimentado por la entrevistada número cuatro de Turrialba, su caso sirve para demostrar cómo las crisis vitales se pueden solapar y experimentar de manera conjunta con las circunstanciales

Por otro lado, el factor protector más importante ha sido el apoyo intrafamiliar, mostrando la relevancia que tiene este en la sociedad costarricense, la cual aún prioriza y mantiene lazos estrechos con su núcleo consanguíneo. La cooperación comunal como la

⁴⁸ Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica. Medidas de prevención ante el COVID-19, (2020).

⁴⁹ Douglas, M., Vittal, S., Taulbut, M., McKee, M. y McCartney, G. Mitigating the wider health effects of covid-19 pandemic response. *BMJ*, 369, (2020).

búsqueda de proveedores nacionales, compartir alimentos con vecinos o simplemente conversar y escuchar acerca de lo que sucede con otras personas, aminoran los efectos negativos.

En el área cognoscitiva hay desajustes en los planes educativos, de ocio y laborales, ya que se tuvieron que suspender y otros se han visto afectados por las diferentes modalidades y cambios surgidos por el aislamiento físico; la escasez de recursos es otro factor en este impacto negativo. Desde la perspectiva educativa y laboral, Martínez, Sánchez y Martínez⁵⁰ exponen afectaciones generacionales concernientes al estudio y acceso a oportunidades laborales en crisis económicas previas.

Cogniciones de fracaso personal, miedo a ser contagiados por el virus o que sus familiares lo contraigan, pensamientos recurrentes por el desempleo y las modificaciones en las estrategias de los negocios a raíz de las medidas sanitarias, son carencias encontradas en las narraciones de estos trabajadores.

La incertidumbre provocada por la situación económica y por la información noticiosa produce cambios en el pensamiento y las respuestas conductuales. Sentimientos de agobio o frustración revelan impactos en el espacio cognitivo, afianzando la interrelación existente entre los diferentes módulos que intervienen en la personalidad y en la salud integral de una persona. El DASS-21 sustenta que la cognición de los trabajadores se ha impactado, la intranquilidad, el nerviosismo y sentirse asustado configuran un espacio en los pensamientos de los sujetos. Correspondiendo con el Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica⁵¹, esta entidad explica que no saber cómo evolucionará la situación provoca miedo al futuro, angustia y paraliza.

Como contrapunto, destacan las energías provistas por los nuevos emprendimientos relacionados con los gustos personales de quienes los desarrollan. El aumento en la tolerancia también se percibe positivo, así como la conciencia social aludida por ciertos participantes. El

⁵⁰ Martínez, M., Sánchez, A. y Martínez, J. Crisis económica, salud e intervención psicosocial en España. *Apuntes en Psicología*, 35, (2017).

⁵¹ Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica. *Consejos para mantener la calma ante la situación que ocasiona el Covid-19*, (2020).

componente familiar incide directamente sobre los planes de vida de estas personas, quienes desarrollan vínculos positivos con su núcleo familiar, tienen ventaja para afrontar las situaciones negativas de la pandemia.

En la categoría de análisis social se hallan dificultades financieras por el desempleo, que afectan la económica personal, familiar, comunal y del país; el ya mencionado aislamiento físico en casa, induce a modificaciones en el contacto y vida social de los ciudadanos. Comunalmente también se da un impacto, en zonas rurales existe una oferta limitada de empleos, esto produce que aumente la migración a otras regiones o que el desempleo crezca.

Como efectos sociales positivos resalta el apoyo colectivo, como la alimentación provista por las escuelas pertenecientes a la educación pública del país a sus estudiantes, además algunas personas aplicaron para el bono gubernamental (Proteger). También el aplazamiento de tres meses para el pago de los impuestos de renta, IVA y aranceles de aduanas de las empresas y PYMES⁵², generando un alivio para quienes tienen empresas propias.

Finalmente, las estrategias de afrontamiento revelan que gran parte de los entrevistados buscaron aprender y subsanar de la crisis por medio del emprendedurismo. Asimismo, se han mantenido, reforzado o generado actividades y rutinas que promuevan la salud. En palabras de Rocha⁵³, se evidenciaron mecanismos aproximativos, necesarios para enfrentar la realidad actual.

En síntesis, el problema se ha afrontado con el apoyo familiar mientras que el profesional psicológico es carente en todas las respuestas de los trabajadores. Existe esperanza de que la situación mejore tarde o temprano, algo que tiene valor desde el enfoque psicológico. En las estrategias dirigidas a las emociones, resaltan la resignación como un método de afrontamiento, el control emocional, evitar sobre informarse y comentar situaciones incómodas con familiares. La reacción agresiva se exhibe en casi todas las entrevistas, siendo este verbal y cognitivo, no se abordó la agresividad física en ningún caso.

⁵² Ruiz, H. Impactos del covid-19 en la economía costarricense y mundial, (2020).

⁵³ Rocha, M. Intervención en crisis, una aproximación teórica, (2005).

Los bajos niveles de estrés y ansiedad del total de la población se pueden atribuir a diferentes razones, el tema familiar es un agente de sostén para quienes vieron sus trabajos y negocios propios comprometidos. También se debe considerar el paso del tiempo y las consecuencias iniciales de la crisis económica, la aplicación instrumental inició a partir de marzo de 2021, mientras que la pandemia empezó en el mismo mes de 2020, demostrando la capacidad de ajuste con la que cuenta el humano, sobre todo cuando tiene herramientas suficientes para hacerlo.

La escala de estrés del DASS-21 tiene conexión con los estados de incertidumbre económica de los trabajadores, produciendo efectos e impactos en las áreas anímica, social y cognitiva. La escala de ansiedad certifica perjuicios principalmente anímicos, cognitivos y somáticos. En la categoría por sexo se demuestra que las mujeres son las que exteriorizan mayores estados de ansiedad, mientras los hombres de estrés; asimismo, se hace obvia la reticencia por parte del sexo masculino a compartir sus experiencias relacionadas con el impacto de la crisis por la pandemia. A la hora de ser contactados para ello, dos hombres de Turrialba y uno de Coronado declinaron.

Conclusiones

Como primer objetivo específico se deseaba explorar los niveles de estrés y ansiedad de los encuestados. Al hacer la comparación por sector, resalta el mayor grado de ambos estados de sobre activación y tensión fisiológica en Coronado, lugar que tiene un desarrollo en menor escala del turismo rural, pero sí cuenta con una cercanía física al Gran Área Metropolitana, donde los efectos de la urbanización son más fuertes. También se evidenció menor apoyo municipal en este lugar; pues no existe organización como la encontrada en Turrialba.

Pasando a las principales consecuencias y necesidades vividas por quienes vieron sus trabajos perjudicados, se concluye que al ámbito social tuvo un impacto significativo; el desempleo o la conmoción en las labores económicas propias se constituye en un tema a trabajar desde el aspecto psicológico como una pérdida. El espacio cognitivo debe tenerse en cuenta; pues ciertos efectos del estrés y la ansiedad pasan por este, así como por el campo anímico. Las respuestas conductuales y somáticas se entienden como derivaciones de las anteriores; por lo

tanto, tienen tintes de consecuencias resultantes más que de efectos directos. Mientras que el mundo interpersonal ha provisto las herramientas necesarias para enfrentar el contexto económico y social de lo vivido, por ello, debe promoverse.

Y en el tercer objetivo específico se examinaron las estrategias de afrontamiento usadas durante este periodo, concluyéndose que para las estrategias dirigidas al problema se han buscado opciones económicas que promuevan otras áreas de los emprendedores, como sus planes personales y el bienestar de sus familias y comunidades. Se confirma la puesta en práctica de mecanismos aproximativos, como los determina Rocha⁵⁴. En tanto, en las habilidades emocionales se reflejan esfuerzos para controlar la esfera anímica personal, con el fin de tener una visión más clara de lo acontecido. A pesar de ello, las reacciones agresivas siempre salen a flote, demostrando la dificultad para llegar a tener el dominio total de la situación actual y sus efectos.

Con todo lo anterior, el objetivo general de la investigación ha llegado a cumplirse, se obtiene una caracterización de las consecuencias y las necesidades experimentadas por quienes vieron sus empleos afectados.

Se recomienda a los trabajadores mantener lazos saludables con sus familiares, revisar sus estados de intranquilidad y tensión fisiológica, estar al tanto de pensamientos que atañen al tema del desempleo, establecer metas a corto, mediano y largo plazo y buscar ayuda profesional en caso de requerirla. A los gobiernos municipales, abrir más espacios de comunicación entre la población trabajadora y entidades de soporte como institutos sociales y de salud. Y se invita a la comunidad psicológica costarricense a desarrollar investigaciones relacionadas con los impactos psicosociales de las crisis en las esferas poblacionales más vulnerables; pues temas como el suicidio son importantes de conocer, así como ahondar en la búsqueda de fuentes de expresión emocional en el sexo masculino, con el fin de que los estados adversos puedan ser canalizados correctamente.

⁵⁴ Ibid.

Referencias

Asociación Estadounidense de Psicología. *Manejando el estrés durante los tiempos difíciles de la economía*, 2010. [Archivo HTML] Recuperado de <https://www.apa.org/centrodeapoyo/tiempos>

Barquero, K. Coronavirus Covid-19 Costa Rica: 74.604 casos confirmados al 29 de septiembre. (06 de marzo 2020, actualizado al 29 de septiembre 2020). *LaRepublica.net*. Recuperado de: <https://www.larepublica.net/noticia/ya-estan-confirmado-el-primer-caso-de-coronavirus-en-costarica>

Centro Argentino de Estudios Especializado en Trastornos de Ansiedad. Estrés económico. [Archivo HTML] Recuperado de: <https://www.ceeta.org/2018/09/04/estres-economico/>

Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica. *Consejos para mantener la calma ante la situación que ocasiona el Covid-19*, 2020. [Archivo HTML] Recuperado de <https://psicologiacr.com/consejos-para-mantener-la-calma-ante-la-situacion-que-ocasiona-el-covid-19/>

Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica. *Medidas de prevención ante el COVID-19*, 2020. [Archivo HTML] Recuperado de <https://psicologiacr.com/medidas-de-prevencion-ante-el-covid-19/>

Comisión Económica para América Latina y el Caribe. *América Latina y el Caribe ante la pandemia del COVID-19. Efectos económicos y sociales*, 2020. [Archivo PDF] Recuperado de: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45337/4/S2000264_es.pdf

Douglas, M., Vittal, S., Taulbut, M., McKee, M. y McCartney, G. «Mitigating the wider health effects of covid-19 pandemic response». *BMJ*, 369, (2020): 1-6.

Fernández, L. *Modelo de Intervención en Crisis, en busca de la resiliencia personal*, 2010. [Archivo HTML] Recuperado de:

<https://orientacascales.files.wordpress.com/2014/05/trab-modelo-de-intervencion-en-crisis-lourdes-fernandez.pdf>

Hernández, J. «Monumento Nacional Guayabo cumple una semana de reabierto tras cierre por covid19». *Turrialba Digital*. (27 de mayo 2020). Recuperado de <https://turrialbadigital.com/noticias/regional/monumento-nacional-guayabo-cumple-una-semana-de-reabierto-tras-cierre-por-covid19>

Hernández-Nieto, R. A. *Contributions to Statistical Analysis*. Universidad de Los Andes, 2002.

Hernández, R., Fernández, C y Baptista, M. *Metodología de la investigación*. McGRAW-HILL, 2010. Recuperado de https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf

Ho, C, Chee C y Ho, R. «Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic». *Ann Acad Med Singapore*, 49, (2020): 155-16.

Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). *Manual de Clasificación Geográfica con Fines Estadísticos de Costa Rica*, 2016. [Archivo PDF] Recuperado de: <https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/meinstitucionalmcgfecr.pdf>

Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). *ECE. II Trimestre 2020. Comparación interanual. Promedio del ingreso mensual en el empleo principal según características del empleo*, 2020. [Archivo Excel] Recuperado de: <https://www.inec.cr/empleo>

Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). *ECE. II Trimestre 2020. Comparación interanual. Población ocupada según características del empleo*, 2020. [Archivo Excel] Recuperado de: <https://www.inec.cr/empleo>

- Lovibond, S. y Lovibond, P. *Manual de Escalas para depresión, ansiedad y estrés*. (2a Ed.) Sydney: Psychology Foundation, 1995. [Archivo PDF] Recuperado de: <https://maic.qld.gov.au/wp-content/uploads/2016/07/DASS-21.pdf>
- Martín, E., Fajardo, C., Gutiérrez, A., y Palma, D. «Estrategias de afrontamiento de crisis causadas por desempleo en familias con hijos adolescentes en Bogotá». *Acta colombiana de Psicología* 10(2), (2007): 127-141. [Archivo PDF] Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v10n2/v10n2a13.pdf>
- Martínez, M., Sánchez, A. y Martínez, J. «Crisis económica, salud e intervención psicosocial en España». *Apuntes en Psicología*, 35, (2017): 5-24.
- Medina, M., Layne, B., Galeano, M., y Lozada, C. «¿Lo psicosocial desde una perspectiva holística.» *Revista Tendencia & Retos*, 12, (2007): 177-189.
- Mora, K y Jiménez, G. «¿Qué panorama nos espera después del coronavirus?» *Hoy en el TEC*. (27 de marzo 2020). Recuperado de <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2020/03/27/panorama-nos-espera-despues-coronavirus>
- Moreno, B. y Báez, C. *Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas*, 2010. [Archivo PDF] Recuperado de <https://www.insst.es/documents/94886/96076/Factores+y+riesgos+psicosociales%2C+formas%2C+consecuencias%2C+medidas+y+buenas+pr%C3%A1cticas/c4cde3ce-a4b6-45e9-9907-cb4d693c19cf>
- Organización Internacional del Trabajo. *El COVID-19 y el mundo del trabajo en Argentina: impacto y respuestas de política*, 2020. [Archivo PDF] Recuperado de: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---ilo-buenos_aires/documents/publication/wcms_740742.pdf
- Organización Mundial de la Salud. *Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)*, 2019. [Archivo HTML] Recuperado de:

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

Pérez, M. y Rodríguez, N. «Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja». *Revista costarricense de Psicología*, 30 (45-46) (2011): 17-33. [Archivo PDF] Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4767/476748709004.pdf>

Revista Cabal. *El estrés económico nos llena de ansiedad*, 2018. [Archivo HTML] Recuperado de: <http://www.revistacabal.coop/actualidad/el-estres-economico-nos-llena-de-ansiedad>

Rocha, M. *Intervención en crisis, una aproximación teórica*, 2005. Archivo HTML] Recuperado de: <https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/4476/131064.pdf?sequence=1>

Rojas, F. «Covid 19: Un dilema entre la salud y la economía». *El Coronadeño*. . (2 de setiembre 2020). Recuperado de: <http://www.coronadeno.com/index.php/recientes/543-covid-19-un-dilema-entre-la-salud-y-la-economia>

Ruiz, H. *Impactos del covid-19 en la economía costarricense y mundial*, 2020. [Archivo HTML] Recuperado de: <https://www.uned.ac.cr/ocex/index.php/124-boletines-articulos/556-impactos-del-covid-19-en-la-economia-costarricense-y-mundial>

Saldisuri, S. «Estrés económico en medio de la crisis: qué es y cómo detectarlo». *El Cronista*. (6 de setiembre de 2018). Recuperado de <https://www.cronista.com/clase/trendy/Estres-economico-en-medio-de-la-crisis-que-es-y-como-detectarlo-20180906-0001.html>

Smith, V. *Cuadernos metodológicos, compendio de instrumentos de medición IIP-2014*, 2014. Archivo HTML] Recuperado de <http://www.iip.ucr.ac.cr/sites/default/files/contenido/cuamet6.PDF#page=87&zoom=100,92,96>

Vargas, A. *Turrialba crea “Leotón” para ayudar a familias y afectados por COVID-19.*

Delfino. (28 de julio 2020). Recuperado de: <https://delfino.cr/2020/07/turrialba-crea-leoton-para-ayudar-a-familias-y-afectados-por-covid-19>

Vargas, M. *COVID-19: impacto, lecciones y recomendaciones*, 2020. [Archivo HTML]

Recuperado de <https://icap.ac.cr/en/blog/2020/03/27/covid-19-impactos-lecciones-recomendaciones>



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)