Descargado el: 21-11-2026 ISSN 1727-897X

ARTÍCULO ORIGINAL

Experiencia de trabajo mediante psicogrupo WhatsApp en pacientes con trastornos neuróticos y sus familiares en tiempos de COVID19

The Patients whit neurotic disorders in time of Covid19. An experience of work psicogroup of WhatsApp

Juana B. Martínez Sosa[1] Anays González Guerra[2] Giselle Carreño Martínez[3] Marianela Fonseca Fernández[4] Bárbara Caridad Calderín Quiñones[5] Idalmis Luisa Martínez Serrano[4]

[1] Hospital Psiquiátrico de Cienfuegos, Cuba
[2] Universidad Carlos Rafael Rodríguez, Sede Pedagógica Conrado Benítez, Cienfuegos, Cienfuegos, Cuba
[3] Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, Ciudad Juárez, Mexico
[4] Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, Cuba
[5] Policlínico Docente Octavio de la Concepción y de la Pedraja, Cienfuegos, Cienfuegos, Cuba

Cómo citar este artículo:
Martínez-Sosa J, González-Guerra A, Carreño-Martínez G, Fonseca-Fernández M, Calderín-Quiñones B, Martínez-Serrano I. Experiencia de trabajo mediante psicogrupo WhatsApp en pacientes con trastornos neuróticos y sus familiares en tiempos de COVID19. **Medisur** [revista en Internet]. 2021 [citado 2026 Nov 21]; 19(4):[aprox. 12 p.]. Disponible en: https://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/5081

Resumen

Fundamento: Cuba y el mundo han sufrido en los últimos meses una situación sanitaria difícil, producto de la pandemia del nuevo coronavirus. La ciencia psicológica pasó a jugar papel primordial ante esta emergencia, al ofrecer primeros auxilios y acompañamiento psicológico.
Objetivo: describir los resultados de la aplicación de una modalidad de ayuda psicológica virtual para pacientes con trastornos neuróticos y sus familiares.
Métodos: estudio cuanti-cualitativo, realizado en el período abril-agosto 2020. Se incluyeron 28 personas que dieron consentimiento para participar y contaban con recursos tecnológicos: 22 pacientes pertenecientes al Hospital Psiquiátrico de la provincia de Cienfuegos y 6 familiares. Estuvo dirigido por psicólogas y psiquiatra. Se efectuó una modalidad de ayuda psicológica virtual utilizando un grupo WhatsApp.
Resultados: los participantes demostraron dominio de recursos psicológicos y psicoterapéuticos aprendidos, así como los aportados durante el tiempo de trabajo. La experiencia fue bien recibida y considerada como útil, beneficiosa; la calificaron como excelente modalidad para la atención psicológica. Superaron sintomatologías emocionales negativas relacionadas con la pandemia y hubo enriquecimiento de los recursos, interacción positiva grupal y familiar ante confinamiento y habilidades en el manejo de la tecnología.
Conclusiones: como nueva modalidad de ayuda psicológica, resultó una experiencia de trabajo oportuna y necesaria ante la emergencia sanitaria, demostrando ser efectiva como herramienta de trabajo de psicólogos y psiquiatras en la atención psicológica.

Palabras clave: manejo psicológico, trastornos neuróticos, infecciones por coronavirus, tecnología inalámbrica

Abstract

Background: Cuba and the world have suffered in recent months a health situation as a result of the new coronavirus pandemic. Psychological science began to play a key role in the health emergency, by offering first aid and psychological support.
Objective: to describe the virtual psychological help modality application results for patients with neurotic disorders and their families.
Methods: quantitative-qualitative, descriptive and cross-sectional study, carried out in the period April-August 2020. 28 people who gave consent to participate and had technological resources were included: 22 patients belonging to the Cienfuegos Psychiatric Hospital and 6 relatives. It was guided by psychologists and a psychiatrist. A modality of virtual psychological help was carried out using a WhatsApp group.
Results: the participants demonstrated knowledge of learned psychological and psychotherapeutic resources, as well as those provided during work time. The experience was well received and considered useful, beneficial; they rated it as an excellent modality for psychological care. They overcame negative emotional symptoms related to the pandemic and there was enrichment of resources, positive group and family interaction in confinement and skills in the management of technology.
Conclusions: as a new modality of psychological help, it was a timely and necessary work experience in the health emergency, proving to be effective as a work tool for psychologists and psychiatrists in psychological care.

Key words: handling, psychological, neurotic disorders, coronavirus infections, wireless technology

Aprobado: 2021-05-27 14:16:56

Correspondencia: Juana B. Martínez Sosa. Hospital Psiquiátrico de Cienfuegos. Cuba. belkisms@nauta.cu

INTRODUCCIÓN

Nos encontramos en medio de una crisis de grandes proporciones. Aproximadamente cada 100 años el mundo experimenta un desafío sanitario de gran envergadura, que exige hasta el extremo de las estructuras sanitarias, productivas y sociales en todo el mundo.[1] Tal es el caso del SARS-CoV-2 que origina la enfermedad denominada COVID-19, la cual puede ser estresante para las personas y las comunidades.

El miedo y la ansiedad por una enfermedad pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes en adultos y niños. El impacto emocional de una emergencia en una persona puede depender de las características y experiencias de esta, las circunstancias sociales, económicas, personales, de la comunidad, así como de la disponibilidad de recursos locales. Las personas que pueden reaccionar más drásticamente al estrés de una crisis son las siguientes:[2] personas con problemas de salud mental preexistentes, incluidos problemas con el uso de sustancias; niños; personas que están ayudando en la respuesta ante el virus COVID-19, como médicos y otros proveedores de atención médica, o socorristas.[2]

Los pacientes con trastornos neuróticos se caracterizan por el desarrollo endeble de la personalidad que facilita la expresión desproporcionada de ansiedad ante contingencias ambientales, considerándose grupos vulnerables a sufrir efectos del estrés y descompensación, grupo vulnerable ante esta emergencia sanitaria.[3]

La amenaza de contagio de una enfermedad puede modificar nuestras respuestas psicológicas a las interacciones comunes y corrientes, lo que nos lleva a comportarnos de manera inesperada. El sentimiento constante de amenaza puede tener efectos más traicioneros en nuestra psicología.[4]

La OMS declara el 11 de marzo de 2020 a la COVID 19 como pandemia. Coincidiendo en nuestro país en igual fecha el diagnóstico de los tres primeros casos. A partir de ese momento el gobierno de Cuba adoptó una estrategia de trabajo con un número de medidas sanitarias como la higiene frecuente de manos, uso del nasobuco, y el distanciamiento físico, que llevaron al aislamiento social para garantía de la salud del pueblo.

Una de estas medidas fue el trabajo a distancia y el teletrabajo. Surgieron, en ese contexto, los psicogrupos de WhatsApp como una nueva modalidad dentro de la ciencia psicológica. A nivel nacional fueron creados varios grupos dirigidos a la atención psicológica de grupos vulnerables y población en general, a partir de esta plataforma.[5]

A partir de esta nueva modalidad y la inclusión de nuevas tecnologías para el enfrentamiento a la pandemia, y teniendo en cuenta la experiencia de trabajo en grupo, convencidos que el trabajo grupal produce efectos inmediatos de apoyo y colaboración, el Servicio de Atención a Pacientes Neuróticos de la provincia de Cienfuegos cambia la modalidad de asistencia psicológica ante la COVID 19, de presencial a virtual. El objetivo de este trabajo es describir los resultados de la aplicación de una modalidad de ayuda psicológica virtual para pacientes con trastornos neuróticos y sus familiares.

MÉTODOS

Se realizó un estudio cuanti-cualitativo, en el período abril 2020- agosto 2020. El grupo de estudio estuvo constituido por 28 personas que dieron su consentimiento para participar y contaban con los recursos tecnológicos: 22 pacientes con trastornos neuróticos del Servicio de Atención a Pacientes Neuróticos de la provincia de Cienfuegos y 6 familiares.

Se realizaron 15 encuentros virtuales, con temas sobre el acompañamiento y primeros auxilios psicológicos ante la pandemia, seguimiento a pacientes y familiares para afrontar el estrés y sintomatologías emocionales que genera el aislamiento.

La evaluación del trabajo en psicogrupo se realizó a través de entrevistas online, de forma anónima; luego se llenaron las bases de datos en Excel y el análisis estadístico se realizó por el programa Statiscal Package for the Social Science (SPSS). Además, se realizó un análisis de contenido de los registros de las sesiones grupales.

Procedimientos para el funcionamiento del psicogrupo

Se les informó a los participantes sobre la creación e importancia del psicogrupo mediante la plataforma de WhatsApp, ante la COVID19. Los interesados dieron su consentimiento en

participar en esta nueva modalidad de ayuda psicológica, luego se procedió a la inclusión de los mismos en el psicogrupo a través de esta plataforma.

Una vez incluidos se les expuso las normas del trabajo grupal en esta modalidad y los objetivos del mismo. El grupo quedó conformado por 28 integrantes (22 pacientes y seis familiares), tres moderadores (un psiquiatra y dos psicólogas) especialistas que dirigieron el psicogrupo.

Se inició en el mes de abril en plena pandemia en Cuba con una frecuencia semanal (viernes) y una duración de una hora de 1 hora, de 3:00 a 4:00 pm. Los profesores coordinadores del psicogrupo fueron los facultados para la creación y organización del mismo. Cada encuentro virtual constituyó una sesión de trabajo correspondiendo a temas vinculado siempre a la salud mental en tiempos de COVID 19, así como dudas y problemáticas que puedan estar asociadas a las circunstancias actuales.

El chat, al finalizar cada encuentro, quedó abierto para que los participantes que no pudieron estar en el momento de la sesión pudieran leer lo trabajado y opinar sobre el tema. Al finalizar cada encuentro de trabajo cada participante que pudiera haber quedado con dudas o necesitara de una atención individualizada por cualquier preocupación o conflicto emocional en el orden personal o familiar, podía, de manera privada y por vía WhatsApp contactar con los coordinadores del grupo que a su vez son los especialistas de la psicología. También podían proponer temas de su interés que pudiéramos abordar.

En el primer encuentro virtual se expusieron no solo las normas éticas grupales y los objetivos del psicogrupo sino también, a partir de emoticonos y la técnica carita de emociones, expresaron cómo se sentían emocionalmente, así como la expresión verbal y escrita de síntomas emocionales con el fin de identificar y describir estados emocionales.

En cada uno de los encuentros virtuales de trabajo se expusieron los temas a tratar, con orientación de técnicas psicológicas y participativas, así como tareas terapéuticas a realizar y que permitieron en los pacientes el reconocimiento de sus recursos ya adquiridos en grupos de psicoterapia, incorporación de nuevos recursos psicológicos y mayor control emocional y afrontamiento al estrés. En el encuentro final se analizaron los temas de mayor interés para los participantes, logros y progresos alcanzados durante el trabajo, así como una evaluación del mismo en esta modalidad a partir de postcad grabados por cada uno de los participantes con opiniones sobre esta modalidad de ayuda psicológica y expresión de emociones con el fin de identificar además estados emocionales. Las técnicas psicológicas más utilizadas fueron dirigidas al: control emocional ante COVID 19, solución de problemas, entrenamiento en habilidades comunicativas, afrontamiento al estrés.

En cada uno de los encuentros se debatió el tema por los participantes mediante la exposición de carteles educativos y psicológicos que lanzaban los especialistas. Se vinculó también con técnicas psicológicas y participativas. Siempre al finalizar cada encuentro los especialistas lanzaban las preguntas de diagnóstico y petición a los participantes de sugerencias de temas que les interesarían para próximos encuentros.

El psicogrupo comprendió cuatro niveles de atención:

1. Canalización

2. Psicoeducación y orientación

3. Primeros auxilios psicológicos (PAP)

4. Intervención breve cognitivo-conductual.[6]

Las técnicas utilizadas en el trabajo grupal a distancia fueron: exposición de carteles con relación al tema de cada sesión, mensajes escritos y audios, sticker, emojis y gif, fábulas, frases, reflexiones, técnicas psicoterapéuticas (relajación, biblioterapia, cine debate, musicoterapia), cuestionario y entrevista online.

Las variables estudiadas en esta investigación científica fueron: sexo, edad, nivel de escolaridad, ocupación, estados emocionales negativos.

RESULTADOS

La mayor cantidad de participantes correspondió a pacientes del sexo femenino (82, 14 %); el grupo etario mayoritario fue el de 45 a 50 años (28,57 %). Prevalecieron el nivel superior de escolaridad y la ocupación trabajadores, ambos con 75 %. (Tabla 1).

Tabla 1. Distribución de los participantes del psicogrupo según variables sociodemográficas

Variables sociodemográficas		No.	%
Participantes	Pacientes	22	78,57 %
	Familiares	6	21,42 %
Sexo	Femenino	23 (20 pacientes, 3 familiares)	82,14 %
	Masculino	5 (3 pacientes,2 familiares)	17,85 %
Grupos de edades	20-30	5	17,85 %
	31-40	5	17,85 %
	41-50	8	28,57 %
	51-60	7	25 %
	Más de 60	3	10,71 %
Escolaridad	Nivel Medio	7	25 %
	Nivel Superior	21	75 %
Ocupación	Ama de casa	4	14,28 %
	Jubilados	3	10,71 %
	Trabajadores	21	75 %

Según grupo de psicoterapia, fueron más los participantes pertenecientes al grupo de egresados del Servicio de Atención al Neurótico, con 14 (63,63 %). (Tabla 2).

Tabla 2. Distribución de pacientes por grupos de psicoterapia

Pacientes	No.	%
Grupo de psicoterapia de neurótico recién concluido.	8	28.57%
Grupo de psicoterapia neurótico egresados del servicio.	14	63.63%
Total.	**22**	**100%**

En cuanto a la sintomatología emocional experimentada por los participantes a causa de la pandemia y antes de la intervención, prevalecieron: síntomas ansiosos (35,71 %); miedos (21, 42 %) y trastornos del sueño que representó el 14,28 %. (Tabla 3).

Tabla 3. Distribución de las sintomatologías emocionales de los participantes antes de la intervención

Sintomatologías emocionales	No.	%
Trastorno del sueño	4	14,28 %
Ansiedad	10	35,71 %
Miedos	6	21,42 %
Irritabilidad	2	7,14 %
Depresión	3	10,71 %
Angustia	3	10,71 %
Mixtas	20	71,42 %

A partir de la aplicación del trabajo de intervención a través del psicogrupo, se evidenciaron cambios positivos en cuanto a la sintomatología emocional. Del total de personas atendidas mediante esta modalidad de ayuda psicológica a distancia, solo 7, luego de la intervención, permanecieron con síntomas emocionales. (Tabla 4).

Tabla 4. Distribución de las sintomatologías emocionales de los participantes después de la intervención a distancia

Sintomatologías emocionales	No.	%
Trastorno del Sueño	2	714%
Ansiedad	4	14,28 %
Depresión	1	3,57%

A los pacientes que persistieron con sintomatologías emocionales se les dio seguimiento a distancia y presencial con las medidas higiénico-sanitarias pertinentes. A algunos se les indicó por los especialistas tratamiento terapéutico con MNT y a otros con psicofármacos.

Las sintomatologías emocionales negativas que experimentaba la mayoría de los pacientes al inicio del psicogrupo estaban relacionadas no solo por su diagnóstico psicológico, sino también con la contingencia de la pandemia. Estas sintomatologías fueron superadas en gran medida por la mayoría de los pacientes que participaron durante el acompañamiento y ayuda psicológica. Se aplicó una breve encuesta de manera online elaborada por las especialistas donde cada participante dio su criterio sobre la experiencia en el psicogrupo, así como el criterio de evaluación que le daban cada uno, sobre esta modalidad de ayuda psicológica ante la situación del COVID 19. La mayoría de los participantes evaluaron el psicogrupo como excelente (5), solo uno de ellos lo calificó de bueno (4).

Resultados cualitativos:

Algunas verbalizaciones de los pacientes y familiares que participaron en la nueva

modalidad de ayuda psicológica fueron:

- La experiencia ha sido genial, hemos podido ayudarnos todos y así poder pasar por esta etapa tan difícil de aislamiento que me generó miedo y estrés. No había tenido ninguna experiencia así. Me ha enseñado a tener más control y me ha aportado nuevos conocimientos. El tema que más me gustó fue el miedo porque me identifica mucho.....
- La experiencia de trabajo me gustó y más aún en este momento y antes no la había tenido. Me ha permitido saber encontrar mi propia felicidad con mente positiva, aceptarme y asumir mis problemas y necesidades. Orgullosa de ser parte de este grupo. El tema que más me gustó fue el de la felicidad y el permitir encontrarme con mi YO. Conocí nuevas personas y poner en práctica las herramientas para sentirnos bien en este tiempo así como superar el miedo, preocupación y la ansiedad que experimente ante este aislamiento....
- La experiencia ha sido muy útil para quienes necesitamos compañía para sentirnos mejor desde nuestras dolencias y así lo ha sido, sobre todo mi caso que experimenté mucha ansiedad y dificultad para conciliar el sueño, pero me permitió superarlo. Los mensajes que se registran no solo funcionan durante las sesiones, sino que quedan para verlos todo el tiempo. Ha sido muy provechoso tratar temas en tiempos tan difíciles desde la distancia con disciplina y entusiasmo. El tema que más me gustó fue el de la felicidad....
- Iniciativa excelente muy acertada en tiempos de aislamiento, muy valioso y bonito. No sabía qué existía esta forma de intercambio virtual y es algo muy novedoso. Miedo, las relaciones interpersonales y felicidad son temas buenos, sugerentes y atractivos que me ayudó superar los malestares emocionales principalmente el miedo e incertidumbre ante la pandemia.....
- Ha sido fantástico la comunicación con los médicos, psicólogos y con otras personas. Nunca había tenido una experiencia similar. Considero muy útil la orientación virtual en tiempos de confinamiento. Me siento libre para expresarme. El tema que me gustó fue la resiliencia, tiene mucho que ver conmigo y mi situación de vida actual que me permitió superar mis temores y ansiedad....
- Experiencia gratificante. Me ayudó mucho el tema de la ansiedad, miedo y la felicidad. Me permitió mantener el contacto con los especialistas, orientación e información sobre las herramientas necesarias de acompañamiento para enfrentar el distanciamiento. De forma que nos permitió no sentirnos aislados en cuanto a la terapia y tener nuevos contactos de personas e intercambio grupal con la nueva modalidad. No tener contactos directos es lo negativo. Positivo herramientas para acompañarnos durante los síntomas que podían surgir durante la COVID. Los carteles fueron muy útiles y nos permitió poder tener información registrada una vez finalizada la sesión. No había experimentado antes esta modalidad....
- Experiencia muy buena. Anteriormente no había tenido ninguna así. De forma general los temas me enseñaron mucho. Me ha aportado crecimiento y me permitió superar el miedo, incertidumbre y estrés que presentaba.....

DISCUSIÓN

La ciencia psicológica tiene hoy un mayor protagonismo en la sociedad y en la atención a la salud física y mental de las personas, a partir de la modalidad de atención psicológica online que asume hoy el mundo y en particular nuestro país ante la actual contingencia de la pandemia de COVID-19.

Esta modalidad de ayuda psicológica o psicogrupo o como igualmente se le denomina telepsicología ha sido una herramienta útil y necesaria en los últimos tiempos a nivel mundial ante esta emergencia sanitaria.[5,7,8,9]

En Latinoamérica, específicamente en países como Argentina, México y Colombia, se realizó la intervención en salud física y mental a través de redes sociales referido por Blanca M. Veras y demás autores en su estudio.[9]

En la literatura consultada en nuestro país existen antecedentes de trabajo en esta modalidad organizados a partir de la pandemia. Realizar la orientación psicológica a distancia es una experiencia novedosa para Cuba; realizarla a través de grupos de WhatsApp lo es a nivel internacional, y en el contexto de emergencia es de gran trascendencia. Estos psicogrupos fueron creados con el fin de brindar apoyo psicológico y

los primeros auxilios psicológicos para la población, dirigido a diversos grupos de personas como personal de salud y servicios, personas mayores y cuidadores, familia y migraciones, madres y padres con niñas, niños y adolescentes.[5] También destacar los creados en el ámbito académico para la educación a distancia, en particular en nuestra provincia.[10]

No se constata en la literatura consultada tanto a nivel nacional como internacional trabajos de psicogrupos dirigidos a estos pacientes con trastornos neuróticos los cuales son más vulnerables y propensos a recaer en su estado de salud mental ante la contingencia que vivimos.

Se hace referencia en un estudio Lima, Perú sobre la importancia y necesidad de investigación y atención a estos grupos vulnerables, así como el impacto de la pandemia en la salud mental de los pacientes con trastornos psicológicos y/o psiquiátricos.[11]

En cuanto a los resultados arrojados en nuestro estudio sobre las sintomatologías emocionales que experimentaban estos pacientes y familiares como consecuencia de la pandemia y obligatorio aislamiento social antes de la intervención en esta modalidad de ayuda psicológica, está en correspondencia con estudios realizados a nivel nacional e internacional como los desarrollados en Cuba, Perú, China, Manabí.[5,11,12,13]

Las autoras consideran que existe poca evidencia científica acerca del impacto y/o efectos psicológicos de la actual pandemia, dado el corto tiempo transcurrido del inicio de la epidemia y la fecha y empleo de la plataforma WhatsApp como herramienta reciente en nuestra sociedad como resultado de su proceso de informatización.

Con respecto al resultado de la intervención a partir de esta modalidad de ayuda, hubo una mejoría de las emociones negativas y malestar psíquico que experimentaban los participantes del psicogrupo (pacientes y familiares). Coincidiendo este resultado con el estudio realizado en nuestro país en la Habana, basado en la evaluación de los resultados de los trabajos de psicogrupos por vía online a través de la plataforma de WhatsApp en el que se demostró una mejoría de los participantes desde la dimensión emocional y comportamental.[5] Así como en un estudio realizado en nuestro país brindando el servicio al personal de salud a través de esta modalidad.[14]

En cuanto a estos resultados cualitativos se pudo analizar que más de la mitad de estos pacientes y familiares experimentaron aceptación y satisfacción por el trabajo realizado, a partir de esta modalidad, lo calificaron como favorable, pertinente, necesario, útil, importante y único. Coincidiendo este resultado de aceptación por parte de los participantes de esta modalidad de trabajo con un estudio realizado sobre las intervenciones a nivel internacional de orientación psicológica por WhatsApp.[5,14]

Coincide este resultado con el criterio de médicos que asisten a pacientes a través de esta modalidad donde ambos lo valoran como aceptable y beneficioso.[15]

La salud mental, el bienestar emocional y los modos de afrontamiento de la población y en particular de este grupo vulnerable de pacientes atendidos en esta modalidad de ayuda psicológica ante la pandemia, van a estar determinados en alguna medida por la eficacia del trabajo de intervención psicológica que realicen los profesionales de la salud mental. Por tal motivo consideramos que es de vital importancia la autopreparación de estos profesionales en la nueva modalidad por sus variados beneficios y aportes ante la nueva realidad que vivimos.

Se puede concluir que esta experiencia de trabajo como nueva modalidad de ayuda psicológica es oportuna y necesaria ante la emergencia sanitaria, demostrando ser efectiva como herramienta de trabajo de psicólogos y psiquiatras.

Conflicto de intereses

Los autores plantean que no existe conflicto de intereses.

Contribuciones de los autores

Conceptualización: Juana B. Martínez Sosa; Anay González Guerra; Marianela Fonseca Fernández

Curación de datos: Juana B. Martínez Sosa; Anay González Guerra.

Análisis formal: Giselle Carreño Martínez; Idalmis Luisa Martínez Serrano.

Investigación: Juana B. Martínez Sosa; Anay

González Guerra

Metodología: Juana B. Martínez Sosa; Anay González Guerra; Marianela Fonseca Fernández

Visualización: Juana B. Martínez Sosa; Anay González Guerra

Redacción del borrador original: Juana B. Martínez Sosa; Anay González Guerra.

Redacción, revisión y edición: Idalmis Luisa Martínez Serrano; Giselle Carreño Martínez; Marianela Fonseca Fernández; Bárbara Caridad Calderín Quiñones.

Financiación

Hospital Psiquiátrico de Cienfuegos. Cuba.

ANEXOS

Anexo 1.Normas de trabajo grupal:

(Importante para que la charla funcione y sea un espacio productivo y agradable para todos.)

- La charla debe ser acorde al tema a tratar y no se permiten enlaces externos.
- Los administradores son los moderadores de la charla y guían la misma.
- Dar un tiempo en el chat para ir participando y leyendo los mensajes, si todos intervienen al mismo tiempo, se quedan personas sin atender.
- Se respetará la diversidad de opinión y se solicitará que se sea coherente con este principio así como el respeto entre todos.
- Los mensajes no deben ser ofensivos si no estos se eliminarán.
- La privacidad de este espacio depende de la responsabilidad individual de todos.
- Por lo que les pedimos: No hacer capturas de pantalla de la charla que puedan ser publicadas en otras redes sociales, no compartir fotografías personales.
- Si algún participante considera inadecuado o injusto el proceder de los administradores se pide que lo comunique por privado.
- Si necesitan una consulta más específica e íntima pueden comunicarse con los administradores por privado.

Anexo 2: Entrevista inicial

¿Cuál es su nombre?

¿Qué edad tiene?

¿Con qué stickers de caritas de emoción te identificas en estos momentos?

¿Cómo se han sentido con este aislamiento?

¿Qué recursos psicológicos anteriormente aprendidos en grupo de psicoterapia han puesto en práctica ante el confinamiento?

¿Cuál considera usted le haya sido el más efectivo?

¿Qué temas les interesaría que abordemos en este sitio de encuentro?

Anexo 3: Entrevista de cierre

¿Qué les ha parecido la experiencia de trabajo grupal vía WhatsApp?

¿Habían tenido alguna experiencia similar anteriormente?

¿Qué temas consideran que les gustó y ayudó más?

¿Qué les aportó este psicogrupo?

¿Considera que le fue útil este grupo en tiempos de confinamiento? ¿Por qué?

Haga una evaluación del grupo del 1al 5. Considerando que 1 es mal y 5 excelente.

Anexo 4: Evaluación del proceso de intervención del psicogrupo (Telepsicología). (6)

NOMBRE_____

EDAD_____ SEXO_____ FECHA _____

Marca la opción de acuerdo con la siguiente escala:

1. Sí, completamente de acuerdo
2. De acuerdo
3. Sin opinión
4. En desacuerdo
5. No, completamente en desacuerdo PREGUNTA 1 2 3 4 5

1. Creo que mejoré respecto a mi motivo de consulta
2. Trabajar con el psicólogo cumplió con lo que yo esperaba
3. Siento que el tema de COVID-19 me tiene más tranquilo a partir de esta intervención
4. Me sentí con comodidad/en confianza para hablar
5. El canal de comunicación telefónica resultó eficiente

Lo que más me agradó de la intervención fue: _____

Lo que menos me agradó de la intervención fue: _____

Otros comentarios u observaciones: _____

Anexo 5: Carteles Educativos



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ricardo Castro L. Coronavirus, una historia en desarrollo. Rev Med Chile [revista en Internet]. 2020 [cited 6 Ago 2020] ; 148 (2): [aprox. 7p]. Available from: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872020000200143&script=sci_arttext&tlng=e.

2. Group Health Cooperative. Hacer frente al estrés durante la pandemia del coronavirus (Covid19) [Internet]. Wisconsin: MSKCC; 2020. [cited 7 Nov 2020] Available from: https://www.mskcc.org/es/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19.

3. González Menéndez R. Clínica Psiquiátrica Básica Actual. La Habana: Editorial Científico Técnica; 1998.

4. Lorenzo Ruiz A, Díaz Arcaño K, Zaldívar Pérez D. La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: apuntes generales. Anales de la Academia de Ciencias de Cuba [revista en Internet]. 2020 [cited 6 Ene 2021] ; 10 (2): [aprox. 12p]. Available from: http://www.revistaccuba.sld.cu/index.php/revacc/article/view/839/855.

5. Bárbara Zas Ros, coordinadora; Colectivo de autores. Evaluación del servicio de orientación psicológica a distancia a través de los psicogrupos de Whatsapp durante la pandemia de COVID-19 en Cuba. Rev Cubana de Psicología [revista en Internet]. 2020 [cited Nov 7] ; 2 (2): [aprox. 9p]. Available from: http://www.psicocuba.uh.cu/index.php/PsicoCuba/article/view/29.

6. Agüero Fonseca A, Cervantes Luna B, Martínez Soto J, Alva Rangel N, de Santos Ávila F, Espinosa Parra I, et al. Guía de atención psicológica virtual para personas de grupos vulnerables en crisis por la pandemia COVID 19 [Internet]. México, DF: Universidad Autónoma del Estado de México; 2020. [cited 6 Feb 2021] Available from: http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/109466.

7. Sociedad Cubana de Psicología. Psico Grupos WhatsApp. Orientación psicológica en grupos de WhatSapp. Integración Académica en Psicología [revista en Internet]. 2020 [cited 6 Nov 2020] ; 8 (23): [aprox. 23p]. Available from: https://integracion-academica.org/36-volumen-8-numero-23-mayo-agosto-2020/273-orientacion-psicologica-en-grupos-de-whatsapp.

8. Bravo-Villa N, Mansilla-Sepúlveda J, Véliz-Burgos A. Teletrabajo y agobio laboral del profesorado en tiempos de COVID-19. Medisur [revista en Internet]. 2020 [cited 24 Dic 2020] ; 18 (5): [aprox. 10p]. Available from: http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4732.

9. Veras García BM, Castro Sacoto JA, Caicedo Guale LC. La intervención del psicólogo a través de las redes sociales: Una perspectiva desde la ética. Didasc@lia: Didáctica y Educación. 2019 ; 10 (2): 133-146.

10. San-Juan-Bosch M, García-Núñez R, Mur-Villar N, Falcón-Hernández A, Díaz-Brito A. Experiencias y alternativas académicas de la Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos durante la COVID-19. Medisur [revista en Internet]. 2020 [cited 12 Feb 2021] ; 18 (3): [aprox. 5p]. Available from: http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4712.

11. Huarcaya-Victoria J. Consideraciones sobre la salud mental durante la pandemia de COVID-19. Rev Peru Med Exp Salud Publica. 2020 ; 37 (2): 327-34.

12. Asmundson G, Taylor S. Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. J Anxiety Disord. 2020 ; 70 (102196):

13. Valero Cedeño NJ, Vélez Cuenca MF, Duran Mojica A, Torres Portillo M. Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión?. Enfermería Investiga [revista en Internet]. 2020 [cited 6 Feb 2021] ; 5 (3): [aprox. 8p]. Available from: https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913.

14. Lozano Pérez TI, Molina Cintra M, Zas Ros B, LLantá Abreu MC, Gener Serralta S, et al. Experiencias de un servicio de orientación

psicológica por WhatsApp a trabajadores de salud y prestadores de servicio. Alternativas Cubanas en Psicología [revista en Internet]. 2020 [cited 4 Feb 2021] ; 4 (28): [aprox. 9p]. Available from: https://www.acupsi.org/articulo/310/experiencias-de-un-servicio-de-orientacin-psicolgica-por-whatsapp-a-trabajadores-de-la-salud-y-prestadores-de-servicio.html.

15. Malagon Roja JN, Pinzón Silva DC, Rosero L, Pardo Bayona M. La consulta en los tiempos del WhatsApp: una revisión rápida de la literatura [Internet]. Berlin: Researchgate.net; 2020. [cited 6 Feb 2021] Available from: https://www.researchgate.net/publication/340953200.