

La autoayuda en tiempos de la COVID-19

Self-help in times of COVID-19

Idania María Otero-Ramos^{1*} <https://orcid.org/0000-0002-8369-1091>

Evelyn Fernández-Castillo² <https://orcid.org/0000-0002-9721-3568>

Diana Rosa Rodríguez-González³ <https://orcid.org/0000-0002-5291-9989>

Annia Esther Vizcaíno-Escobar⁴ <https://orcid.org/0000-0002-6058-5544>

¹Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Departamento de Psicología. Facultad de Ciencias Sociales. Santa Clara, Cuba.

²Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Centro de Bienestar Universitario. Facultad de Ciencias Sociales. Santa Clara, Cuba.

³Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Centro de Estudios Comunitarios. Facultad de Ciencias Sociales. Santa Clara, Cuba.

⁴Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Departamento de Psicología. Facultad de Ciencias Sociales. Santa Clara, Cuba.

*Autor para la correspondencia. Correo electrónico: idaniao@uclv.edu.cu; idaniao2013@gmail.com

RESUMEN

Introducción: Ante la presencia del SARS-CoV-2, nuevo coronavirus y agente causal de la COVID-19, se ha desencadenado a nivel mundial una pandemia traducida en millones de enfermos y altas tasas de letalidad. Esta crisis presenta desafíos a todos los niveles, de ahí que la Psicología como ciencia del comportamiento, tenga la función no solo de predecir cómo va a afectar a las personas, sino cómo ayudar a reducir su impacto emocional.

Objetivo: Proponer “Boletines de autoayuda” como herramientas de apoyo psicológico para el fomento de estrategias de afrontamiento ante la crisis generada por la COVID-19.

Métodos: Se realizó un estudio cualitativo mediante un diseño de investigación - acción, este se estructuró como un proceso de difusión de innovaciones y siguió tres etapas de trabajo: conocimiento de la innovación, persuasión para la adopción de la innovación y decisión de adopción de la innovación

Resultados: Hasta el cierre de este informe, se alcanzó un promedio de 23 930 visitas para la totalidad de los 10 boletines publicados. Se manifestó el predominio de visualizaciones en las féminas, sin embargo, coinciden hombres y mujeres en las edades comprendidas entre 25 - 34 años. Se valoraron de forma favorable los temas relacionados con el cuidado y el autocuidado; la familia; alteraciones en el comportamiento y adultos mayores.

Conclusiones: Los comentarios realizados por los beneficiarios de las acciones de autoayuda propuestas, muestran la pertinencia para la situación de crisis actual. Se identificó una dinámica de cambio favorecedora a nivel reflexivo - vivencial y conductual.

Palabras claves: COVID-19; investigación - acción; recursos de autoayuda; autoayuda.

ABSTRACT

Introduction: In the presence of SARS-CoV-2, the new coronavirus and causative agent of COVID-19, a pandemic has been triggered worldwide, resulting in millions of patients and high fatality rates. This crisis presents challenges at all levels, hence Psychology as a behavioral science, has the function not only of predicting how it will affect people, but also how to help reduce their emotional impact.

Objective: Propose self-help bulletins as psychological support tools to promote coping strategies in the face of the crisis generated by COVID-19.

Methods: A qualitative study was conducted through an action-research design, this was structured as a process of diffusion of innovations and followed three stages of work: knowledge of innovation, persuasion for adoption of innovation and decision to adopt innovation

Results: Until the closing of this report, an average of 23930 visits were reached for the totality of the 10 published bulletins. The predominance of visualizations in females was manifested, however, men and women between the ages of 25-34 years coincide. Issues related to care and self-care; family; behavioral alterations and older adults were favorably evaluated.

Conclusions: The comments made by the beneficiaries of the proposed self-help actions show the relevance for the current crisis situation. A favorable dynamic of change was identified at the reflective-experiential and behavioral level.

Keywords: COVID-19; action-research; self-help resources; self-help.

Recibido: 14/07/2020

Aprobado: 19/10/2020

INTRODUCCIÓN

El SARS-CoV-2 es un nuevo coronavirus, agente causal de la COVID-19 que se ha extendido rápidamente a la mayoría de los países del mundo. Se confirma la existencia de una pandemia sin precedentes,⁽¹⁾ la cual ha devenido en ruptura social y desafío para los sistemas de salud, los gobiernos y para los organismos internacionales encargados de la atención al bienestar humano.

La Psicología como ciencia del comportamiento tiene la función de predecir las afectaciones de las personas debidas a los cambios producidos por la crisis y reducir su impacto emocional mediante la promoción de conductas adaptativas.

Son múltiples los tipos de ayuda psicológica que se brindan ante situaciones de emergencia. En este artículo se propone la opción de “ayudarse a sí mismo”, (autoayuda), sin que medie el seguimiento o la supervisión de terceros. El soporte que utiliza la persona, le permite afrontar una situación difícil e incentivar una sensación de bienestar personal.^(2,3)

Con el auge de la Psicología en el siglo XIX, se crean bases para que en el siglo XX se impulsara la utilización de la autoayuda. Hay textos de cita obligada, clásicos, como Inteligencia emocional⁽⁴⁾ o ¿Quién se ha llevado mi queso?⁽⁵⁾

Los libros de autoayuda tienen amplia difusión mundial, pero según estudios, la relacionada con la literatura psicológica es la más fructífera.⁽⁶⁾ *Canavire*,⁽⁷⁾ asevera que en el análisis literario del consumo de autoayuda se pueden estereotipar contenidos y describirse proposiciones que median para el cambio de vida. Sin embargo, en la psicología se encuentran posicionamientos que enfatizan como la literatura

de autoayuda responde a un conjunto textualmente mediado de prácticas a través de las cuales las personas procuran descubrir, emplear sus recursos interiores y transformar su subjetividad.⁽⁸⁾

Aunque no abundan las investigaciones que aborden la efectividad de los recursos de autoayuda y se detectan disparidades en sus resultados, existen hallazgos que demuestran los beneficios en el tratamiento de problemas de conducta, insomnio, déficit de habilidades comunicativas, depresión, entre otras.^(9,10,11,12) Los resultados de investigaciones experimentales con población no clínica, reconocen los beneficios terapéuticos de la autoayuda.⁽³⁾

En Cuba se recogen investigaciones y libros que asumen la autoayuda como una herramienta de apoyo psicológico, en ellos se ofrecen herramientas para crecer como persona, plantearse metas y vencer dificultades en diferentes entornos.^(13,14,15)

La autoayuda en situaciones de crisis ha sido un recurso utilizado a partir de los finales del siglo XX y comienzos del XXI, cuando el interés pasa de la descripción de las consecuencias psicológicas que provocaba la crisis, a la necesidad de contar con profesionales de salud mental para ayudar a minimizar los daños psicológicos.

Aunque diferentes pandemias han azotado en este siglo, sin duda alguna, la COVID-19 es la que ha tenido mayores repercusiones psicosociales, baste solo recordar los millones de personas enfermas y las altas tasas de letalidad que a nivel mundial se registran. Unido a ello, se hacen visibles las cargas de tensión y de estrés asociadas a tal situación.

Abundan a nivel internacional orientaciones en los medios, (sobre todo *online*), para facilitar apoyo psicológico en situación de aislamiento sanitario; regular emociones displacenteras; pensamientos recurrentes; apoyo a personas que han perdido a un familiar a consecuencia de la COVID-19, entre otros.^(16,17)

En Cuba sobresalen las acciones de atención a distancia y la utilización de la telepsicología, algunas de las cuales han sido sistematizadas, y muestran alentadores resultados.^(18,19)

Aunque son múltiples los recursos de autoayuda a los que se puede acceder, fueron analizadas las posibilidades del contexto villaclareño e insertados en un trabajo más amplio de psicoayuda, el Centro de Bienestar Universitario, (CBU), de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas, (UCLV), conformó un equipo de trabajo para concebir herramientas de apoyo a través de la concepción de Boletines de autoayuda, y facilitar recursos para el desarrollo de habilidades aplicables en estos

momentos de crisis a la vida diaria; sustentados psicológicamente en los mecanismos reguladores y autorreguladores de la personalidad.

Las valoraciones realizadas permitieron plantear el objetivo de proponer “Boletines de autoayuda” como herramientas de apoyo psicológico para el fomento de estrategias de afrontamiento ante la crisis generada por la COVID-19.

MÉTODOS

Se realizó una investigación cualitativa de tipo investigación – acción (I-A), mediante un proceso de intervención psicológica en crisis.

La intervención psicológica en crisis se realizó mediante telepsicología asincrónica, con el uso de las redes sociales digitales e intercambio por correo electrónico. Los enlaces utilizados fueron: la página de Facebook del Centro de Bienestar Universitario (<https://www.facebook.com/Centro-de-Bienestar-Universitario-110334994009536>) y el portal del ciudadano de Villa Clara (<http://www.soyvillaclara.gob.cu/es/informaciones-salud/4245-psicoayuda-vs-covid-19>).

A través de estas vías se difundieron los recursos de autoayuda elaborados por el equipo de investigación en forma de boletines de autoayuda. La intervención se realizó en el período de marzo a junio de 2020 y se condujo desde el municipio de Santa Clara, provincia Villa Clara, Cuba.

La I-A se estructuró como un proceso de difusión de innovaciones.^(20,21) La telepsicología asincrónica mediante los Boletines de autoayuda se asumió como innovación social a introducir en la población cubana para el afrontamiento de la COVID-19.

Para contrarrestar el riesgo de homogeneización transindividual de las acciones, asociado especialmente a las intervenciones sociales,⁽²¹⁾ se realizaron adoptaron estrategias para prevenir estos sesgos: se recolectaron datos sobre la problemática, a través de encuestas y entrevistas,^(23,24) se determinaron las necesidades y su contexto, se generaron de forma emergente y en cascada, los temas objeto de análisis. Se consideró la viabilidad de la propuesta para atender las individualidades, debido a su carácter de producto comunicativo, cuya recepción siempre será mediada por las subjetividades e identidades individuales y sociales (etarias, genéricas, raciales, socioespaciales, religiosas, nivel de escolarización, entre otras).

El proceso de difusión siguió las etapas propuestas por *Rogers* y otros:⁽²⁵⁾ conocer (primer contacto cognoscitivo con la innovación); persuadirse (formación de una actitud favorable o desfavorable); decidir (realizar actividades conducentes a la adopción o rechazo de la innovación); confirmar (se refuerza la decisión de adoptar o rechazar).

La difusión, como proceso, requiere un considerable lapso entre el momento de introducción de la innovación, hasta su adopción extendida. Hasta el cierre de este informe (16 de junio de 2020), el proceso de difusión de la autoayuda como recurso psicológico para el afrontamiento a la COVID-19 alcanzó la etapa de decisión. Para la etapa de confirmación se espera el momento de retorno paulatino a la normalidad. Se enviará un cuestionario a los participantes de las acciones para conocer si se mantendrá la adopción de los recursos de autoayuda. Además, se aportarán recomendaciones para su adaptación a las nuevas condiciones de vida.

La propuesta de herramientas de autoayuda como apoyo psicológico para el fomento de estrategias de afrontamiento ante la crisis generada por la COVID-19 requirió: propiciar el acceso de los participantes a los Boletines de autoayuda, promover la aceptación de la innovación por los participantes, promover la adopción de la innovación por los participantes.

Para valorar el cumplimiento de cada una de estas metas se establecieron indicadores. La tabla 1, ilustra el proceso desarrollado.

Tabla 1- Proceso de difusión de la autoayuda como recurso psicológico para el afrontamiento a la COVID-19

Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3
Conocimiento de la innovación	Persuasión para la adopción de la innovación	Decisión de adopción de la innovación
Meta: propiciar el acceso de los participantes a los Boletines psicoayuda versus COVID-19.	Meta: promover la aceptación de la innovación por los participantes.	Meta: promover la adopción de la innovación por los participantes.
Indicadores de cumplimiento: cantidad de visualizaciones en Facebook y el portal del ciudadano de Villa Clara, cantidad de recepciones vía correo electrónico.	Indicadores de cumplimiento: Informes de estadísticas de la página de Facebook. Reacciones y comentarios en portal del ciudadano y vía correo electrónico.	Indicadores de cumplimiento: verbalizaciones acerca de la realización de actividades conducentes a adoptar la innovación.

Se consideró la viabilidad de la propuesta para atender las individualidades debido a su carácter de producto comunicativo, cuya recepción siempre será mediada por las subjetividades e identidades individuales y sociales, (etarias, genéricas, raciales, socioespaciales, religiosas, nivel de escolarización, entre otras). Debido a lo anterior, se asumieron las siguientes exigencias: análisis del contexto, creación de un plan de acción, objetivos medibles para el conjunto de los boletines y de forma particular para cada uno de ellos, documentación de necesidades, análisis de fuentes confiables, estudio y selección de recursos de autoayuda, puesta en marcha y autoevaluación. Se emplearon las estadísticas aportadas por la página de Facebook con relación a: visitas a la página, alcance; el “me gusta” de la página, datos de publicación, reacciones, comentarios y veces que se ha compartido. La evaluación del proceso constató el grado de cumplimiento de los objetivos marcados para cada etapa de difusión de la innovación. Se consideró que las consecuencias de la difusión dentro de un sistema social o colectivo humano son: cambios de conocimiento, actitud y conducta manifiesta (adopción o rechazo) respecto a la innovación.

La I-A se dirigió a la población cubana. Se esperaba alcance a la población del municipio de Santa Clara, sin embargo, mediante se alcanzaron otras provincias del país y fuera de Cuba.

Se gestionó un muestro intencional no probabilístico de examen de red o pirámide (conocido como bola de nieve). Finalmente, se contó con un promedio de 2 393 participantes que accedieron a cada uno de los boletines.

Los criterios de inclusión fueron el acceso a internet y la voluntariedad de acceder a los recursos de autoayuda.

Se consideraron las siguientes unidades de análisis: las necesidades sentidas por la población ante la crisis por COVID-19, expresadas en dificultades para el manejo de emociones, conflictos, situaciones de vulnerabilidad y estrés, así como para el establecimiento de rutinas favorecedoras del bienestar ante el aislamiento sanitario.

Aspectos éticos particulares para el estudio: se resguardaron los datos personales de los participantes. Se observaron los principios de beneficencia - no maleficencia y confidencialidad. La condición de beneficiario y agente de su propio proceso de cambio, se preservó mediante la promoción de un empoderamiento personal, desde un modelo de poder constructivo y cooperativo (poder para y poder con) al brindar recursos de autoayuda.⁽²²⁾

RESULTADOS

Se obtuvo como resultado la selección y confección de los Boletines de autoayuda. Al seguir las etapas propuestas como parte de la metodología y hasta el cierre de este informe (16/06/2020), el proceso de difusión de la autoayuda como recurso psicológico para el afrontamiento a la COVID-19 alcanzó la etapa de decisión. Para la etapa de confirmación se espera el momento de retorno paulatino a la normalidad. Se enviará un cuestionario a los participantes de las acciones para conocer si se mantendrá la adopción de los recursos de autoayuda. Además, se aportarán recomendaciones para su adaptación a las nuevas condiciones de vida.

La propuesta de herramientas de autoayuda como apoyo psicológico para el fomento de estrategias de afrontamiento ante la crisis generada por la COVID-19 requirió: propiciar el acceso de los participantes a los Boletines de autoayuda, promover la aceptación de la innovación por los participantes, promover la adopción de la innovación por los participantes.

El análisis de las etapas del proceso de difusión de la autoayuda reveló:

Etapa de conocimiento: Los boletines de autoayuda abordaron las necesidades de diferentes grupos: autoconocimiento; proyectos de vida; gestión de emociones; manejo de pensamientos intrusos; confianza en sí mismo; interacción familiar; apoyo emocional; resolución de conflictos; salud cognitiva; autocuidado; adultos mayores; necesidades educativas especiales; violencia intrafamiliar, y pautas para un regreso a la “normalidad”. En la tabla 1, se presentan los boletines publicados, existe otro grupo de boletines que se ajustan a nuevas necesidades y están en proceso de edición.

Tabla 2 - Boletines publicados

Psicoayuda versus COVID-19	Temas trabajados
Boletín 1	Un proyecto personal en tiempos de la COVID-19
Boletín 2	<i>Tips</i> para ayudar a tu bienestar en tiempos de COVID-19
Boletín 3	¿Estudiar desde casa?, las familias cubanas aceptan el desafío
Boletín 4	Psicoayuda a personas con enfermedades oncológicas en tiempos de COVID-19
Boletín 5	<i>Tips</i> y algo más, para ayudar a los adultos mayores en tiempos de COVID-19
Boletín 6	¿Cómo ayudo a mis nietos en tiempos de la COVID-19?
Boletín 7	Consejos para preservar y potenciar la salud cognitiva en tiempos de COVID-19
Boletín 8	De tú a tú con las familias de niños que presentan “alteraciones en el comportamiento” en tiempos de COVID-19
Boletín 9	Cuidando a quien cuida. El cuidado en tiempos de COVID-19
Boletín 10	Violencia intrafamiliar en tiempos de COVID-19

La figura 1 muestra el número de personas que visitaron alguna de las publicaciones al menos una vez. Los datos demográficos totales se basan en una serie de factores, como la información de edad y sexo que proporcionan los usuarios en sus perfiles de Facebook.

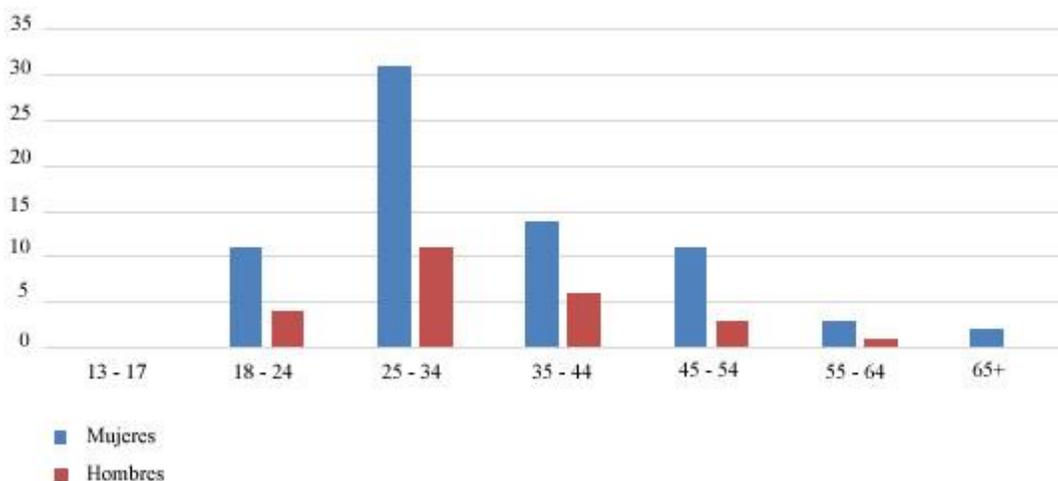


Fig. 1 - Visualizaciones por edad y sexo, de la página del Centro de Bienestar Universitario.

Se manifiesta el predominio de visualizaciones en las féminas (72 %), en las edades comprendidas entre 25 - 34 años. Aunque los hombres sólo alcanzan el 28 % de visualizaciones, sí coinciden con el grupo de 25 - 34 años, con el 11 % (Fig. 2).

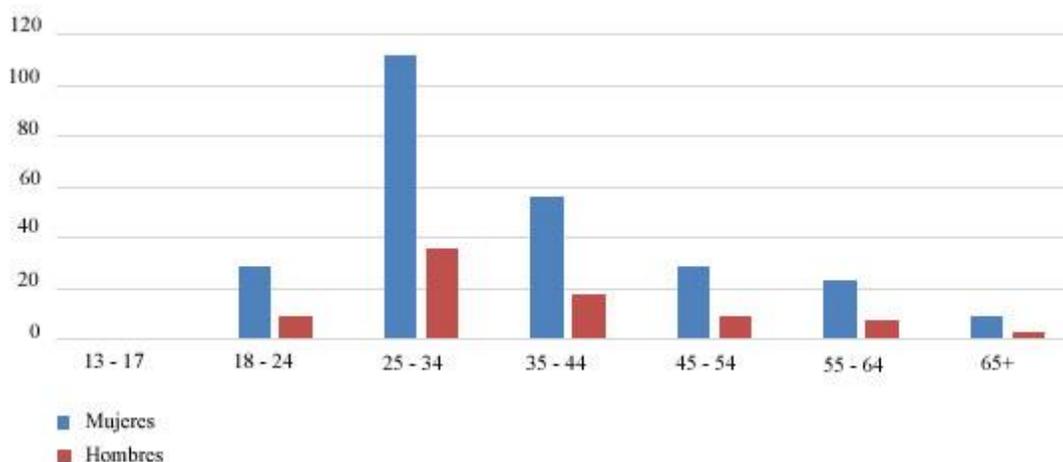


Fig. 2 - Visualizaciones por edad y sexo, del Grupo de Facebook del Centro de Bienestar Universitario.

A través del grupo del CBU, solo fue posible identificar el sexo; se demostró un predominio del sexo femenino (82 %) y masculino (18 %).

Hasta el cierre de este informe, se habían alcanzado un promedio de 2 393 visitas para cada uno de los boletines, lo cual significa un acumulado de 23 930 visitas para los 10 boletines publicados.

Etapa de persuasión: En la figura 3 se muestran datos estadísticos que ofrecen una aproximación de la aceptación de los contenidos abordados en diferentes boletines. Se destacan los temas relacionados con las orientaciones para el cuidado y el autocuidado; orientaciones a la familia de niños que presentan alteraciones en el comportamiento, y para lograr con éxito el cumplimiento de los deberes escolares. Además, fueron valorados de forma favorable aquellos que abordaron el tema de los adultos mayores.

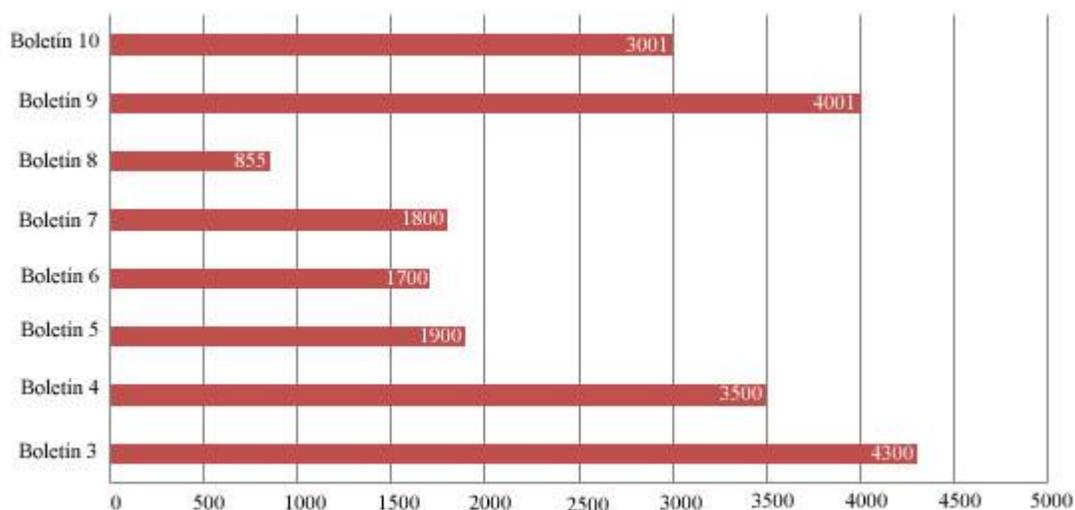


Fig. 3 - Alcance de los boletines publicados en el sitio del Centro de Bienestar Universitario.

Etapa de decisión: Los emoticonos y comentarios proveen información para el análisis de aceptación y elección de adoptar la innovación. Se analizaron cualitativamente los emoticonos utilizados y se interpretó que las reacciones elegidas expresaban aceptación a través de vivencias positivas.

Los comentarios realizados por los beneficiarios de estas acciones, muestran la pertinencia de la autoayuda en la situación de crisis por la cual se atraviesa y también una elección de adopción de la innovación. Los cibernautas muestran satisfacción por la ayuda brindada; algunas de sus expresiones avalan lo antes planteado: “excelentes recomendaciones, ahora hago posturas para controlar la respiración”; “me encanta la forma de abordar el problema”; “me ayudan a buscar nuevas maneras de enfrentarme a esta etapa de aislamiento”; “es difícil reconocer los conflictos, pero cuando leí el boletín me sentí más segura”; “me sirvió para tranquilizar a mi nieto”.

Las verbalizaciones expuestas pueden ser indicador de una dinámica de cambio a nivel reflexivo - vivencial y conductual en los participantes; pero como se expresó anteriormente, el proceso investigado es cíclico y emergente, se espera que para la etapa de confirmación y con el retorno paulatino a la normalidad, se evalúen las acciones interventivas propuestas a través de otros instrumentos psicológicos, como cuestionarios *ad hoc*, entrevistas *online*, entre otros; lo cual facilitará nuevas interpretaciones sobre la validez de los recursos de autoayuda brindados.

DISCUSIÓN

La opción de autoayuda brindada implica un proceso que va más allá de su concepción, del discurso. Aún alejados de conocimientos unificados a nivel de la ciencia sobre el fenómeno estudiado, se reconoce que los apoyos brindados, deben interiorizarse como autoayuda, por lo tanto trascender a la apropiación individual, a un conocer para hacer, para repensar lo conocido o pensado, comprender la realidad e intervenir en ella. Aunque *Papalini*,⁽²⁶⁾ plantea que los materiales de autoayuda se expresan como una tecnología del yo, no siempre cumplen ese carácter paramétrico. En sus propios análisis dicho autor reconoce que se orientan a la refiguración de la subjetividad. Si se percibe de esta manera, el sujeto puede apropiarse de ellos y de una u otra forma se subjetivizan, entonces se puede entender el poder que adquieren para legitimarse o apropiarse de su carácter de autoayuda.

Se coincide con los hallazgos de *Canavire*,⁽²⁷⁾ cuando fundamenta que los lectores leen y señalan procesos reparadores de reconstrucción de sus realidades, lo sienten como lecturas liberadoras, para poder repensar, redefinirse y actuar en consonancia con ello.

Los resultados presentados hasta el momento, coinciden con los confirmados por *Martínez y otros*.⁽³⁾ En ellos se resaltan los beneficios terapéuticos de este tipo de literatura en la población no clínica y se apoya la hipótesis de que si esta población demanda este tipo de literatura, entonces es necesario responder a esa necesidad con material de autoayuda de calidad.

Aunque autores como *Sánchez y otros*,⁽²¹⁾ han señalado el riesgo de homogeneización transindividual, asociado especialmente a las intervenciones sociales; en el proceso investigativo se realizaron varias acciones para prevenir estos sesgos. Los interventores tuvieron en cuenta como contrapeso de las intenciones subjetivas, las necesidades objetivas de las intervenciones, el compromiso de recuperación de una verdad esencial contenida en el sentir y saber del pueblo.

Los análisis de *Scribano*,⁽²⁸⁾ evidencian el contagio emocional que ocurre en sitios como WhatsApp y Facebook, aún sin la interacción directa de las personas. Se coincide con la perspectiva social del autor, pero analizada a partir de un posicionamiento psicológico, se asume que esa potenciación de participación y de contagio, puede convertirse en un mecanismo favorecedor para el afrontamiento de la pandemia de la COVID-19.

Aunque son múltiples los recursos de apoyo psicológico a los que se pueden acceder, se seleccionaron como herramienta de ayuda los “Boletines de autoayuda” los cuales proporcionan herramientas para desarrollar estrategias de afrontamiento ante la crisis por la COVID-19. Los “Boletines de autoayuda” se sustentaron en la investigación interventiva y proporcionaron un proceso de intervención psicológica en situación de crisis. Las publicaciones fueron concebidas a partir del diagnóstico de necesidades. Siguieron un plan de acción, objetivos medibles, análisis de fuentes confiables, estudio y selección de recursos de autoayuda, puesta en marcha y autoevaluación.

Los comentarios realizados por los beneficiarios de estas acciones, muestran su alcance y pertinencia en la situación actual. Se observa una dinámica de cambio favorecedora a nivel reflexivo – vivencial – conductual, como una elección de adopción de la innovación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Poudel S, Meng S, Si Y, Mao Y, Ye R, Want Q, et al. A literature Review of 2019 Novel Coronavirus During the Early Outbreak Period: Epidemiology Causes, Clinical Manifestation and Diagnosis, Prevention and Control. *Infectious Diseases of Poverty*. 2020[acceso: 05/06/2020];9:29. Disponible en: <https://idpjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40249-020-00646-x>
2. Manjón GJ. La Autoayuda y el Consejo como Procedimientos Psicoterapéuticos. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.* 2014[acceso: 5/06/2020];34(122):283-300. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4321/S0211-57352014000200004>
3. Martínez S, Sierra JC. Efecto de la lectura de material de autoayuda sobre algunas variables psicológicas en una muestra no clínica. *Universitas Psychologica*. 2005[acceso: 5/06/2020];4(2):197-204. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672005000200007&Ing=en&tIng=es
4. Goleman D. *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós; 1996.
5. Johnson S. *¿Quién se ha llevado mi queso?* Barcelona: Urano; 2000.
6. Norcross JC, Santrock JW, Campbell LF, Smith TP. *Authoritative guide to self-help resources in mental health*. New York: Guilford Press; 2003.

7. Canavire VB. Cuando leer llena el alma. Reflexiones sociológicas sobre lectores y libros de autoayuda. San Salvador de Jujuy: Editorial de la UNJu; 2015.
8. Rudigüer F. Literatura de auto-ayuda e individualismo. Porto Alegre: UFRGS; 1995.
9. Pardeck JT. Using books in clinical practice. *Psychotherapy in Private Practice*. 1991[acceso: 05/06/2020];9(3):105-19. Disponible en: https://doi.org/10.1300/J294v09n03_11
10. Carlbring P, Westling BE, Andersson G. A review of published self-help books for panic disorder. *Scandinavian Journal of Behaviour Therapy*. 2000[acceso: 05/06/2020];29(1):5-13. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/028457100439827>
11. Floyd M. Bibliotherapy as an adjunct to psychotherapy for depression in older adults. *Journal of Clinical Psychology*. 2003[acceso: 05/06/2020];59(2):187-195. Disponible en: <https://doi.org/10.1002/jclp.10141>
12. Míguez M. Los procedimientos de autoayuda para dejar de fumar. *Adicciones: Revista de Sociodrogalcohol*. 2004[acceso: 05/06/2020];16(supl. 2):339-358. Disponible en: http://www.psiquiatria.com.es/socidrogoalcohol/monografia_tabaco.pdf
13. Betancourt A. Alcohólicos Anónimos (A.A.): una puerta a la esperanza. *EduSol*. 2018[acceso: 05/06/2020];20(70):248-250. Disponible en: <http://edusol.cug.co.cu/index.php/EduSol/article/view/1153>
14. Pareta J. *Cómo se Hace el Amor con Amor*. La Habana: Ediciones Cubanas de ARTEX; 2018.
15. Rodríguez MA. *¿Qué hacer con mi vida?* Santiago de Cuba: Editorial Oriente; 2013.
16. Infocop Online. Recursos de ayuda psicológica para afrontar el Covid-19. España: Infocop; 2020.[actualizado 01/04/2020; acceso: 05/06/2020]. Disponible en: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8670&cat=44#
17. ABC Bienestar. Aprendiendo a ser feliz en tiempos de coronavirus. España: ABC Bienestar; 2020. [actualizado 20/03/2020; acceso: 5/06/2020]. Disponible en: https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-aprendiendo-feliz-tiempos-coronavirus-202003201738_noticia.html
18. Gutiérrez MR. Propuesta de atención para los servicios de psicoterapia en línea (telepsicoterapia) derivados del Covid-19 en México. *Psicología y Salud*. 2020[acceso:

05/06/2020];30(1):133-136. Disponible en:

<http://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2640>

19. Lorenzo A, Díaz K, Zaldívar 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[acceso: 05/06/2020];10(2):[aprox. 8 p.]. Disponible en:

<http://revistaccuba.sld.cu/index.php/revacc/article/view/839/856>

20. Sánchez-Vidal A. Psicología Social Aplicada. Madrid: Pearson Educación, S. A; 2002.

21. Sánchez A, Morales JF. Acción psicológica e intervención psicosocial. Acción Psicológica. 2002[acceso: 05/06/2020];1:11-24. Disponible en: [http://e-](http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:AccionPsicologica2002-numero1-0001/Documento.pdf)

[spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:AccionPsicologica2002-numero1-0001/Documento.pdf](http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:AccionPsicologica2002-numero1-0001/Documento.pdf)

22. Sánchez-Vidal A. Empoderamiento, liberación y desarrollo humano. Psychosocial Intervention. 2017[acceso: 05/06/2020];26(3):155-63. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.psi.2017.05.001>

23. Fernández-Castillo E, Otero I. Cuestionario para la Evaluación de la Percepción de Riesgo respecto a la Covid-19: Reporte de investigación. Santa Clara: Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas; 2020.

24. Broche-Pérez Y, Fernández-Fleites Z, Jiménez-Puig E, Fernández-Castillo E, Rodríguez-Martín BC. Gender and fear of covid-19 in a Cuban population sample. International Journal of Mental Health and Addiction. 2020[acceso: 05/06/2020];[En prensa]. [Aprox. 15 pant.]. Disponible en:

<https://doi.org/10.1007/s11469-020-00343-8>

25. Rogers E, Shoemaker FF. Communication of innovations: A cross cultural approach. Nueva York: Free Press; 1971.

26. Papalini V. La formación de subjetividades en la cultura contemporánea: el caso de los libros de autoayuda [Tesis de doctorado]. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires; 2008.

27. Canavire VB. Del diván y la lectura: a propósito de los libros de autoayuda como soportes terapéuticos. Revista Razón y Palabra. 2013[acceso: 05/06/2020];17(4_85):335-52. Disponible en:

<https://www.revistarazonypalabra.org/index.php/ryp/article/view/436>

28. Scribano A. Miradas cotidianas. El uso de Whatsapp como experiencia de investigación social. Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social. 2017[acceso: 05/06/2020];(13):8-22. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5971922.pdf>

<http://scielo.sld.cu>

<http://www.revmedmilitar.sld.cu>

Conflicto de interés

Los autores declaran que no existen conflictos de interés en relación con el trabajo.

Contribución de los autores

Idania María Otero Ramos: diseñó y redactó el informe del trabajo. Participó en la autoría de varios boletines.

Evelyn Fernández-Castillo: diseñó y analizó cuestionarios para determinación de necesidades y publica los boletines en los sitios digitales.

Diana Rosa Rodríguez González: concibió el diseño metodológico de la investigación; realizó el diseño gráfico de los boletines, y colaboró en la redacción y revisión del trabajo.

Annia Esther Vizcaíno Escobar: participó en la revisión y análisis de los resultados. Participó en la autoría de varios boletines.

Los autores se hacen individualmente responsables de todo el contenido el artículo.