# PANDEMIA, AFECTOS Y SÍNTOMAS

## PANDEMIC, AFFECTIONS AND SYMPTOMS

Yolanda Vega Castellanos[1]

[1] Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Facultad de Psicología. Quito, Ecuador. lyvega@puce.edu.ec

Padre Marco Vinicio Rueda, profesor de la Escuela de Antropología, experto en religiosidad popular andina

# PANDEMIA, AFECTOS Y SÍNTOMAS

## PANDEMIC, AFFECTIONS AND SYMPTOMS

*Yolanda Vega Castellanos*

**Palabras clave:** síntoma, psicoanálisis, pandemia, tecnologías digitales.

**Keywords:** symptom, psychoanalysis, pandemic, digital technologies

## RESUMEN

Con la pandemia, de manera repentina cambiaron las condiciones de vida de gran parte de los habitantes del planeta. La tecnología digital se hizo imprescindible para buena parte de la población mundial. Se hicieron evidentes las consecuencias de las diferencias económicas que permiten o impiden el acceso a tecnologías digitales. Al alterarse las condiciones de vida, en cuanto a acceso a salud, trabajo, estabilidad laboral, movilidad y desplazamiento, destacables efectos psíquicos se produjeron. Este ensayo es producto de la investigación en la que, con el objetivo de indagar, de manera amplia, los sentimientos, los afectos y la manera en la que se habían sentido las personas, realizamos entrevistas a profundidad a ocho personas: cuatro mujeres y cuatro hombres, mayores de edad, profesionales, de nivel socio económico medio, en la ciudad de Quito, durante los meses de diciembre de 2020 a mayo de 2021. Encontramos que las personas sentían angustia, "tristeza, cansancio, mal humor, irritabilidad e impaciencia"; una desorientación inicial, que fue transformándose para algunos en nuevos aprendizajes y en aislamiento, comodidad en el repliegue, para otros. Es decir, se construyeron síntomas específicos facilitados por las tecnologías.

## ABSTRACT

With the pandemic, the living conditions of a large part of the planet's inhabitants suddenly changed. Digital technology became essential for a large part of the world's population. The consequences of the economic differences that allow or prevent access to digital technologies became evident. When living conditions were altered, in terms of access to health, work, job stability, mobility and displacement, remarkable psychic effects were produced. This essay is the product of research in which, with the aim of broadly investigating feelings, affections and the way people had felt, we conducted in-depth interviews with 8 people: 4 women and 4 men, professionals, of medium socioeconomic level, in the city of Quito, during the months of December 2020 to May 2021. We found that people felt anguish, "sadness, tiredness, bad mood, irritability and impatience"; an initial disorientation, which was transformed for some into new learning and isolation, comfort in withdrawal, for others. In other words, specific symptoms facilitated by technologies were constructed.


***

Con la pandemia, de manera repentina cambiaron las condiciones de vida de gran parte de los habitantes del planeta. Existía incertidumbre sobre la duración de estos cambios. La tecnología digital se hizo imprescindible para buena parte de la población mundial. Se hicieron evidentes las consecuencias de las diferencias económicas que permiten o impiden el acceso a tecnologías digitales. Al alterarse las condiciones de vida, en cuanto a acceso a salud, trabajo, estabilidad laboral, movilidad y desplazamiento, destacables efectos psíquicos se produjeron. El afecto generalizado fue la angustia, ya sea en relación directa a la cuarentena, la pandemia y la inestabilidad de la vida cotidiana; o de manera indirecta debido a las posteriores consecuencias, en el período posterior a la vacunación.

Ante el repliegue forzado de la actividad humana, la naturaleza reaccionó estabilizándose, intentando recuperar el equilibrio perdido por la sobre explotación humana, mejorando sus condiciones, así, por ejemplo, la calidad del aire mejoró en un 25 por ciento (Naciones Unidas, 2020; García, 2020; Pérez-Aragón y Lacasaña, 2020; France 24,

2020). El consumo de plástico disminuyó en un 0,3 por ciento (France 24, 2021). Los osos aparecieron una vez más en el parque de Yosemite (Romero, 2020), los animales se tomaron las ciudades desiertas de humanos (BBC, 2020; Cué Barberena, 2020; Cerillo, 2020; El Confidencial, 2020; La Nación, 2020; Marca, 2020). Las redes sociales se llenaron de imágenes de este tipo. Los *hippies* y los optimistas esperaron o desearon que la sociedad de consumo aprenda algo del evento.

Pero los seres de palabra, los seres humanos, estuvieron fuera de esta reacción de recuperar el equilibrio natural perdido. Los seres humanos, al haber perdido hace tiempo la naturaleza, y frente a la angustia, lo que pudimos hacer fue construir síntomas en el sentido psicoanalítico del mismo, esto es obras psíquicas de compromiso que sostienen un equilibrio: compras por pánico, adicciones a la tecnología, miedo del Otro y de los otros, en singulares, personales elaboraciones.

En Freud, el síntoma es una satisfacción sustitutiva de un deseo reprimido, de una moción libidinal, pulsional inaceptable para lo consciente, y que surge como defensa para impedir el desborde de la angustia. Impedir, evitar, prevenir que la angustia sature, exceda, supere al yo. El síntoma es particular a cada sujeto y su funcionamiento psíquico, sus deseos y sus recursos. La angustia, era diferenciada por Freud, en 1926, entre angustia realista y angustia neurótica. Descrita como un estado afectivo desagradable, una reacción frente al peligro; con una característica que consiste en que exige descarga, la cual puede ser a través de una manifestación física, motriz, o simbólica en el apalabrar, el hablar; o, puede conducir a la construcción de síntomas y actuaciones. Para Lacan, el síntoma remite a la verdad del deseo y al saber inconsciente del sujeto, en el sentido de una metáfora a través de la cual el sujeto logra algo decir, sin decirlo de manera consciente. Es interpretable, en una situación transferencial puede ser leído como una llamada al otro. Es repetitivo y produce goce. Es, obviamente, una manifestación de la angustia. Mencionemos que la conexión entre angustia y deseo para el psicoanálisis es tácita, por tanto, en el síntoma se expresa una verdad del sujeto que está en relación con su deseo. De manera que el síntoma se relaciona con la verdad particular del sujeto en una combinatoria entre saber-no saber. En 1974, Lacan (2006) lo llama: "lo que no anda" (pág. 86) y sobre el cual es posible operar, en su dimensión de efecto de lo simbólico en lo real.

La característica esencial del síntoma en psicoanálisis es su posibilidad de interpretación para de esta manera alterarse, modificarse. El síntoma entonces es una metáfora de la cual es posible

desprender significación. Esa es de manera parcial la tarea del análisis. Trabajar con la dimensión simbólica, significativa de los síntomas. Tarea parcial, no el objetivo fundamental del trabajo, no la dirección de la cura. Pues, para Lacan (1963-64), la no coincidencia de la falta con la función del deseo crea la angustia que es lo único que apunta a la verdad de la falta. Y la angustia entonces deviene clave para posibilitar un análisis.

Las tecnologías digitales, que son parte de la vida cotidiana ahora, se vieron incrementadas en su uso debido a las cuarentenas. Ocuparon un lugar muy importante para mantenerse en comunicación con el mundo de cada uno, con los otros de cada sujeto por su posibilidad de permitir mantener la distancia física. Esto implicó ganancias y pérdidas pensándolo de manera amplia. Beneficios en lo sanitario, perjuicios en lo psicológico. Por un lado, incrementó la seguridad física. El aislar al sujeto de sus otros significó para algunos, comodidad al evitarles compartir tiempo y espacio real, verdadero, en tanto material con sus otros. Y para otros significó angustia. Se evitó el contacto físico, las miradas, las voces, creándose un verdadero mundo aparte, privado, narcisista, a la medida de los deseos fantasiosos de cada uno. Sartre decía que el infierno son los otros, debido a la posibilidad de sentirnos objetos del otro, pero este infierno es necesario para ser sujeto, para la existencia psíquica. A través de las tecnologías, plataformas, dispositivos, cada uno palió, en sus propias medidas esta falta física del otro. La falta emocional, sin embargo, no se llenó a través de las aplicaciones. Entonces proponemos sumar las tecnologías a los recursos para la construcción particular de síntomas.

De esta manera, hoy, después de los períodos de aislamiento obligado, tenemos padres de niños y adolescentes que los traen a consulta por su adicción al dispositivo. Ya sea para jugar en línea y estar así en un particular contacto con sus pares, o porque las clases se recibieron de esta manera, y las reuniones antes presenciales, también. Es decir, un modo específico de relacionarse se estableció. Modo en el cual se mira a una cámara, y se sabe mirado tal vez, pero facilitado por el ícono, la foto, la mancha o la nada, es más fácil esconderse, no mostrarse. Con un *click*, se apaga el sonido y la voz a veces fastidiosa del otro digital. Recurso sintomático antes imposible. De manera que, hoy es posible que se caiga la conexión, que falle el internet y de esta manera, se ignora al otro, "se va" cuando y porque la tecnología "falla". Así, un nuevo mecanismo se ha establecido.

Durante este período, con el objetivo de indagar, de manera amplia, los sentimientos, los afectos y la manera en la que se habían sentido las personas, en

relación a las cuarentenas, en general, y al uso inevitable de tecnologías digitales, en la fase IV de la investigación Sociedad y Tecnología Digital, realizamos entrevistas a profundidad a ocho personas: cuatro mujeres y cuatro hombres mayores de edad, profesionales, de nivel socio económico medio, en la ciudad de Quito, durante los meses de diciembre de 2020 a mayo de 2021.

> Lo que encontramos fue que las personas sentían angustia en primer lugar, ante una incertidumbre laboral pues todos dijeron pensar que el trabajo se había incrementado, manifestaron sentirse abrumados, sobrecargados con más actividades y menos tiempo para hacerlas; más controlados debido a la posibilidad tecnológica y con la imposibilidad de manifestar su malestar por temor a perder su trabajo. Así, los entrevistados relataron que en general las actividades laborales se habían incrementado de manera notoria, los horarios habían cambiado ampliándose por ejemplo a reuniones por *zoom* en horarios adicionales al tiempo usual de trabajo, estableciéndose reuniones a las 20:00, a las 21:00 e incluso a las 22:00, además de recibir mensajes, *whatsapps*, llamadas y correos a cualquier hora. Lo que muestra algunas maneras en las que, la posibilidad de conexión había repercutido en la ampliación de la jornada laboral, lo que se añadía a que, por el temor debido a ciertas condiciones de inestabilidad, los trabajadores aceptaban y contestaban los mensajes y los pedidos laborales a cualquier hora. Y esto produjo que lo que sientan haya sido angustia. Entonces al peligro del contagio, y al principio el temor a que el contagio lleve a la muerte, se sumaba la posibilidad de perder los ingresos económicos. Mientras todo consejo sobre salud mental resalta la importancia de limitar las horas de conexión y de distribuir de manera organizada las actividades, las personas, por su propia angustia, hacían lo contrario. No podríamos generalizar si se trataba siempre en todos los casos de angustia real o angustia neurótica, siguiendo la división freudiana. A la carga laboral anterior, se sumaba el trabajo diario dentro de los hogares, labores tanto en relación a la limpieza de la casa, la ropa, como la preparación de alimentos. Evidentemente, las mujeres han sido más afectadas en este sentido.

En segundo lugar, encontramos: "tristeza, cansancio, mal humor, irritabilidad e impaciencia". Estos han sido los significantes empleados para expresar el malestar afectivo y psíquico producto

de la cuarentena, lo que coincide con estados afectivos de los seres humanos en otras partes del mundo (Carpallo, 2021; García, 2020).

En tercer lugar, los entrevistados hablan de un aprendizaje, de organizarse: algunos participantes hablan de una desorientación inicial o un desconcierto de no saber qué hacer, que poco a poco fue tomando la forma hacia hacer algo, reacomodando, "controlando", reprimiendo y/o "disimulando" sus sentimientos y sensaciones.

Cuarto, manifestaron que extrañaban lo presencial, la conexión en vivo con las personas, el contacto físico presencial, había sido sentido como más real, o más verdadero. Señalan la dificultad de reconocer o aun de conocer a alguien por la mascarilla. Quienes contaban con los medios se habían sentido menos afectados al tener los recursos para el teléfono con conexión, o por medio del *wifi*, si bien, dicen, el contacto no ha sido igual.

De manera informal, para los psicólogos ha sido notorio el incremento de pacientes en consultas psicológicas, y el aumento en el uso de tecnologías. Incluidas las plataformas para buscar citas virtuales, si bien también han hablado de la dificultad de relacionarse debido al uso de las tecnologías digitales. Unido con una "pérdida de la espontaneidad en las relaciones". E incluso un entrevistado habló de un "Recorte diferente del cuerpo (su falta) en la comunicación por medios digitales".

Encontramos que se han exacerbado actitudes anteriores, fóbicas y obsesivas, han aumentado las actividades sintomáticas en relación a la limpieza, las conductas y la preocupación por lavarse las manos con mayor frecuencia, el uso de alcohol, y desinfectantes, y la necesidad de crear y mantener distancia física con los otros; acciones sintomáticas, plenamente justificadas cuando no estimuladas, demandadas y hasta exigidas desde las instancias externas de salud, organizadoras de la convivencia en este tiempo.

Así, encontramos elementos obsesivos plenamente justificados, tales como, aislamiento, evitación del contacto, y elementos fóbicos: temor hacia el otro, desconfianza, temor del contacto con el otro, pues el otro es peligroso, puede ser portador del virus, el otro puede contagiar, de manera que mejor aislarse, prevenir, evitar. A nivel particular, un eco consonante, concordante con la indicación social, grupal, que colectivamente establece que el otro es el posible autor causante de un daño: el contagio.

La psicoanalista francesa Sophie Braun (2021) propone que se trataría de una epidemia de aislamiento y de soledad, que ya venía tomando forma de antes, desde unas causas sociales, que había producido una "enfermedad del

deseo" la cual consistiría en significar el poseer objetos como una necesidad ontológica más que material. Entonces: poseer objetos, cosas, para lograr un ser, una existencia, una identidad, más que por necesitarlos. Y luego, una tentación de auto confinamiento, que precedía a la pandemia y que fue ratificada, auspiciada, ordenada, impuesta y destacó una ya anterior tendencia: una fragilidad psíquica en la que el otro es un enemigo, porque le puede humillar lo cual se transformó en que el otro es un enemigo porque le puede contagiar.

Realizando una comparación de nuestros resultados con otros del mundo (Etchevers, 2020, Franco, 2020, Ipsos, 2021), tenemos semejanzas notables: estudios del Observatorio de Psicología Social de la UBA (Etchevers et al., 2020), mostraron que la prolongación de la cuarentena se asociaba con un empeoramiento en la salud mental siendo los síntomas de estrés postraumático, conductas evitativas e ira, los más prevalentes (Brooks et al., 2020). Es decir que "cuanto mayor es el tiempo de cuarentena, mayores son los índices de síntomas psicológicos" (Etchevers, et al., 2020). En la mayoría de estos estudios se observa una asociación entre bajos ingresos, trabajos independientes y trabajos sanitarios con mayores niveles de síntomas psicológicos. En todas las dimensiones se registra que quienes realizan trabajos sanitarios sienten una mayor estigmatización por parte de la población general, mostrándose más evitativos luego de la cuarentena y psicológicamente más afectados: con síntomas más graves de estrés postraumático y con otros síntomas psicológicos. Es decir, el impacto psicológico incluye tanto un amplio abanico de reacciones emocionales como prejuicios y discriminación hacia la población afectada o vinculada a la emergencia de los brotes y hacia el personal sanitario (Holmes et al., 2020, citado en Etchevers et al., 2020). Este mismo estudio determina, a partir de una encuesta nacional en Francia, que los factores de riesgo son ser, de género femenino, estudiante, discapacitado o vivir en espacios reducidos (Haesebaert et al., 2020 citado en Etchevers et al., 2020).

Los sectores de menores ingresos muestran mayor riesgo de trastorno psicológico y se encuentran a su vez más expuestos a la incertidumbre laboral, habitacional y económica. Desde el punto de vista laboral, los empleos informales sufrieron más rápidamente el impacto de las cuarentenas y las pérdidas económicas implícitas. Los problemas de vivienda debidos a la pobreza, como el hacinamiento en un extremo, impidieron el cumplimiento de la cuarentena (pág. 43).

**Figura 1. Sintomatología psicológica de acuerdo al sector socioeconómico**

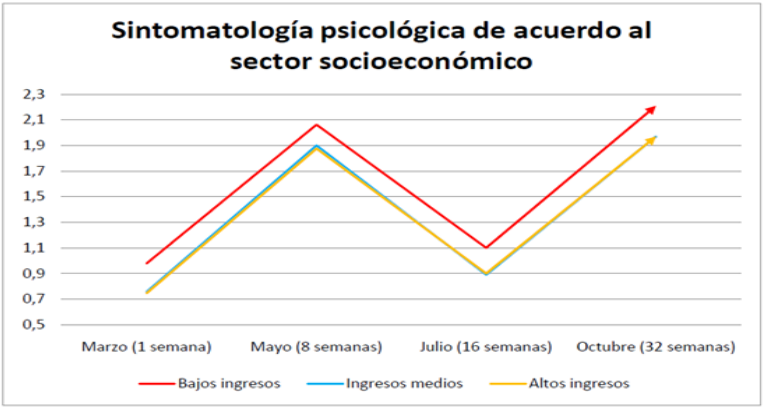


**Gráfico 6. Medias del Índice de Severidad Global (GSI) de la SCL-27 según sector socioeconómico a 1, 8, 16 y 32 semanas de ASPO.**

Fuente: Etchevers et al., 2020, pág. 26

Casi el 80 % de los participantes afirmaron haber experimentado malestar psicológico a las 32 semanas de ASPO (aislamiento social preventivo y obligatorio). Frente a esta situación, el 9 % de los participantes recurre a la consulta psicológica. Esto resulta desalentador, dado que en los anteriores períodos más personas reportaron utilizar este recurso. Sin embargo, una proporción creciente de los participantes reportó emplear la ingesta de alcohol para manejar el malestar. De hecho, el consumo de alcohol se incrementó con la duración de la cuarentena llegando a más de la mitad de los participantes a las 16 y 32 semanas de ASPO (pág. 44).

Anteriores epidemias del Sars en el 2003, dejaron como secuelas abuso doméstico e infantil, suicidio, autolesión, abuso de alcohol y sustancias y otros problemas psicosociales tales como falta de sentido y anomia, ciberacoso, ludopatías, rupturas de relación y delincuencia juvenil. En nuestro contexto y de acuerdo a nuestros hallazgos, existe el riesgo de que se incrementen trastornos mentales que conllevan a comportamientos patológicos como la autolesión, el suicidio y la violencia doméstica. En la Argentina, aunque es el país con el mayor número de psicólogos por habitante, el año 2020, las personas no accedieron a atención psicológica por las razones si-

guientes: falta de recursos económicos, preferencia por tratamiento presencial y falta de cobertura médica o falta de respuesta de los centros de salud cercanos (pág. 46). Ni en Ecuador ni en la Argentina ha sido establecida la proporción de población que cuenta con los recursos digitales para acceder a atención psicológica a distancia.

Si bien, la combinación de los programas de vacunación, y las presiones económicas globales, posiblemente habrán tenido incidencia en el levantamiento de las medidas de aislamiento en nuestro país, las consecuencias psicológicas están y continuarán manifestándose, tanto en dificultades personales de retomar actividades presenciales como en síndromes de estrés post traumático, incremento de adicciones, de depresión, de cuadros originados en la angustia, de intentos de suicidio y manifestaciones diversas.

Durante las cuarentenas, para los psicólogos y sus consultantes, se hicieron evidentes la necesidad y los beneficios de poner en palabras los sentimientos y permitirse procesar las emociones. Las tentaciones de replegarse en uno mismo, las "enfermedades del deseo" (Braun, 2021), no se deben en sí a la pandemia, sino más bien a las condiciones generales de vida actuales, establecidas por un orden mundial dirigido por el mercado, en el cual, los espacios para el sujeto particular con su deseo (no de mercancías) y su propia velocidad tienen cada vez menos cabida. Nos llama la atención que el mismo sistema de mercado ofrece las tecnologías también para la construcción y manifestación de síntomas. Y las respuestas médicas, psiquiátricas para el control de la ansiedad siguen estando inscritas dentro de la misma lógica del sistema de mercado. No apuntan a una cura, a un tramitar, procesar la angustia sino a controlarla, disminuirla o desaparecerla, sin haberla entendido, comprendido, significado, esto es, sin haberle dado un lugar para el sujeto dueño de sus sentimientos, pues lograr esto exige un trabajo psíquico y lenguajero. Demanda detener el tiempo de la productividad económica para posibilitar el despliegue, la circulación de la palabra que expresa las emociones y reorganiza las realidades sociales y psíquicas.

## REFERENCIAS


Banco Mundial. (2020). Contaminación atmosférica: confinada pero no detenida por la COVID-19. Disponible en: https://www.bancomundial.org/es/news/immersive-story/2020/07/01/air-pollution-locked-down-by-covid-19-but-not-arrested

BBC (8 abril 2020). Coronavirus: las imágenes de cómo los animales se están tomando las calles de algunas ciudades del mundo confinadas por la pandemia. BBC News. Disponible en: https://www.bbc.com/mundo/noticias-52216020

Braun, S. (2021). *La tentation du repli*. Du Mauconduit.

Braun, S. (23 Juin 2021). Santé mentale : la tentation de l'auto-confinement avec Sophie Braun et André Comte-Sponville. (23 Juin 2021) L'invité(e) des mattins France Culture. Disponible en: https://www.franceculture.fr/emissions/linvitee-des-matins/sante-mentale-la-tentation-de-lauto-confinement-avec-sophie-braun-et-andre-comte-sponville

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet, 395(10227), 912–920. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8

Carpallo, Silvia. (08 Junio 2021). Hastío social o por qué nos cae peor todo el mundo tras la pandemia. *El País*. Disponible en: https://smoda.elpais.com/belleza/bienestar/hastio-social-cae-peor-gente-pandemia/

Cerillo, A. (2020). La fauna recoloniza la ciudad ante el confinamiento por el coronavirus. *La Vanguardia* emergencia sanitaria. Disponible en: https://www.lavanguardia.com/natural/20200324/4874402309/animales-ciudades-confinamiento-imagenes-curiosas.html

Cué Barberena, F. (2020). Con los humanos confinados por el Covid-19, los animales recuperan terreno. *France 24* Medio Ambiente. Disponible en: https://www.france24.com/es/20200329-covid19-confinamiento-humanos-animales

El Confidencial. (13 Abril 2020). Los animales toman las ciudades en cuarentena de Madrid a San Francisco. *El Confidencial* [canal de YouTube]. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=j-

Deb4cbrSCw

Etchevers, M. J., Garay, C. J., Putrino, N., Grasso, J., Natalí, V., & Helmich, N. (2020). *Salud Mental en Cuarentena. Relevamiento del impacto psicológico de la pandemia en cuatro momentos del aislamiento social preventivo y obligatorio (ASPO) de Argentina*. Buenos Aires, Argentina: Observatorio de Psicología Social Aplicada, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. Recuperado de: http://www.psi.uba.ar/opsa/#informes

Franco Oscar. (Apr 20, 2020). Divorcio en tiempos de cuarentena por coronavirus no es conveniente, advierte mediador del sur de Florida. *El Sentinel South Florida*. Disponible en: https://www.sun-sentinel.com/espanol/fl-es-coronavirus-divorcio-tiempos-cuarentena-no-es-conveniente-20200420-oji7c2jpfbhuhh-3qdjcsbm7wg4-story.html

France 24. (2020). La calidad del aire mejora en los países en cuarentena por el Covid-19. France 24 Medio Ambiente. Disponible en: https://www.france24.com/es/20200322-coronavirus-covid-calidad-aire-contaminacion-mejora

France 24 (2021). La pandemia redujo la producción de plástico, pero el costo medioambiental sigue siendo alto. France 24 Medio Ambiente. Disponible en: https://www.france24.com/es/medio-ambiente/20210610-plastico-contaminacion-reduccion-mares-medio-ambiente

Freud, S. (2012). Inhibición, Síntoma y Angustia. *OC Vol. XIX*. Amorrortu. Publicación original en 1926.

García, O. (2020). La cuarentena por el corona virus reduce la contaminación *BBVA*. Disponible en: https://www.bbva.com/es/la-cuarentena-por-el-coronavirus-reduce-la-contaminacion/

IPSOS digital (2021). *What worries the world?* – Mayo 2021. Disponible en: https://www.ipsos.com/es-es/what-worries-world-mayo-2021

Karlen, Hilda (2017). Saber y verdad en el síntoma. *IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Lacan, J. (2010). *Seminario La Angustia*. Paidós. (Publicación original de 1962-63).

Lacan, (2006). *Seminario RSI*. Paidós. (Publicación original de 1974).

La Nación. (22 Abril 2020). Coronavirus: Personas en cuarentena, animales libres. *La Nación* [Canal de YouTube] Disponible en: https://www.youtube.com/watch?-v=aD_vYeEmg8Q

Marca. (23 Abril 2020). Lo nunca visto: durante el confinamiento la naturaleza se abre paso, los animales toman las ciudades. *Marca* [Canal de YouTube]. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?-v=Yvm2wQ5vIVA

Morffe, 2021. Lecciones para una ciudad inteligente tras la COVID-19. 13 de enero de 2021. *LA Network* Ciencia y Tecnología. Disponible en: https://la.network/lecciones-para-una-ciudad-inteligente-tras-la-covid-19/

Naciones Unidas. (2020). La cuarentena por el coronavirus mejora la calidad del aire, pero no sustituye la acción climática. *Noticias ONU*. Disponible en: https://news.un.org/es/story/2020/03/1471562

OPSA Observatorio Psicología Social Aplicada. UBA Facultad de psicología. (2020). Crisis coronavirus 9 FAMILIA, PAREJA Y CRIANZA EN CONTEXTO DE PANDEMIA: ANÁLISIS COMPARATIVO A LOS 10 Y 80 DÍAS DE CUARENTENA. Disponible en: https://www.psi.uba.ar/opsa/

Pérez-Aragón, A., y Lacasaña, M. (2020). Efecto de la pandemia de COVID-19 en la calidad del aire: Impacto en la salud respiratoria. Corona virus y salud pública. Disponible en: https://www.easp.es/web/coronavirusysaludpublica/efecto-de-la-pandemia-de-covid-19-en-la-calidad-del-aire-impacto-en-la-salud-respiratoria/

Romero, I. (15 Abril 2020). Los osos la están pasando en grande en Yosemite con el parque cerrado a los humanos. *CNN* 15 Abril 2020. Disponible en: https://cnnespanol.cnn.com/video/osos-yosemite-fiesta-sin-humanos-animales-parque-nacional-pandemia-coronavirus-digital-pkg/