

## Reflexiones sobre el apoyo social en el afrontamiento a la COVID-19

### Reflections on social support in coping with COVID-19

Ramón Fiallo-Armendáriz<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0001-5193-6333>

Annia Esther Vizcaíno Escobar<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-6058-5544>

Jesús Alejandro Castro-Martínez<sup>2\*</sup> <https://orcid.org/0000-0003-0612-1711>

<sup>1</sup>Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Cuba.

<sup>2</sup>Universidad Central “Marta Abreu” de las Villas. Cuba.

\*Autor para la correspondencia: [jecmartinez@nauta.cu](mailto:jecmartinez@nauta.cu)

#### RESUMEN

El apoyo social resulta una herramienta importante en situaciones de temor o ansiedad ante la pandemia que afecta a la humanidad, ha permitido reducir la incertidumbre y validar las propias reacciones estresantes. En el afrontamiento a la COVID-19 el apoyo social se debe desarrollar vinculado al apoyo emocional, material e informacional, pero desde el aislamiento social. El objetivo del artículo es valorar de forma reflexiva las consideraciones sobre el apoyo social ante la COVID-19.

**Palabras clave:** apoyo social; aislamiento social; coronavirus; COVID-19.

#### ABSTRACT

Social support is an important tool in situations of fear or anxiety in the face of the pandemic that affects humanity, it has made it possible to reduce uncertainty and validate one's own stressful reactions. In coping with COVID-19, social support should be developed linked to emotional, material and informational support, but

from social isolation. The aim of the article is to reflexively assess social support considerations in the face of COVID-19.

**Keywords:** social support; social isolation; coronavirus; COVID-19.

Recibido: 06/06/2020

Aceptado: 16/11/2020

## Introducción

Brindar apoyo social genera recursos valiosos para enfrentar situaciones estresantes que se pueden concebir durante el confinamiento social. En este caso *Pardo*<sup>(1)</sup> plantea que existen recursos sociales que no están en la persona y cuyo acceso es necesario a través del apoyo de su red social, y la valoración que se realiza de dicho apoyo permite enfrentar eficazmente las situaciones difíciles.

Todo individuo debería contar con redes de apoyo social que lo protejan, le entreguen y brinden afecto, donde se sientan queridos, comprendidos y le permitan desarrollar habilidades que fomenten la confianza en sí mismos. Ya que mediante el apoyo social se puede construir un proyecto de vida saludable para el bienestar psicosocial, mediante la responsabilidad social y desde cada una de los espacios de convivencia viviendas en tiempos de la COVID-19.

En el contexto histórico-cultural de afrontamiento a la COVID-19, la familia como sistema de socialización por excelencia, se ve atravesada por situaciones que le impone la necesidad de adaptarse a los cambios que ocurren en la sociedad y en la salud pública mundial. En este período de mantenerse aislados en casa, las relaciones sociales cambian a otras formas y se buscan vías nuevas para comunicarse con los allegados y miembros de la comunidad. Según experiencias profesionales de la práctica profesional durante la etapa de la pandemia, permanecen los miembros de la familia en las viviendas por más tiempo que el habitual, se comienzan a desarrollar nuevas actividades y ante esta situación de aislamiento social pueden aflorar en ocasiones conflictos, dada la ansiedad que genera el aislamiento social y permanecer sin realizar las actividades cotidianas.

El objetivo del artículo fue valorar de forma reflexiva las consideraciones sobre el apoyo social ante la COVID-19.

## El apoyo social

Los estudios investigativos sobre el apoyo social se han relacionado con las implicaciones de las relaciones sociales en aspectos tales como la salud. Un ejemplo es el sociólogo francés Durkheim, que analizó la relación existente entre las posibles formas de suicidio y las características sociales en las que se producía. Entre las conclusiones que el autor extrajo de este análisis se encuentra el hecho de que el suicidio apareciese con mayor frecuencia en individuos con lazos sociales débiles y escasos.<sup>(2)</sup>

El apoyo social es un componente fundamental para el desarrollo del bienestar individual, familiar y comunitario, que responden a las necesidades y momentos de transición dentro del proceso de desarrollo en cada sujeto. El concepto de apoyo social surge del interés por comprender las interacciones sociales y la tendencia a buscar la compañía de otras personas, especialmente en situaciones estresantes en el transcurso del ciclo de vida.

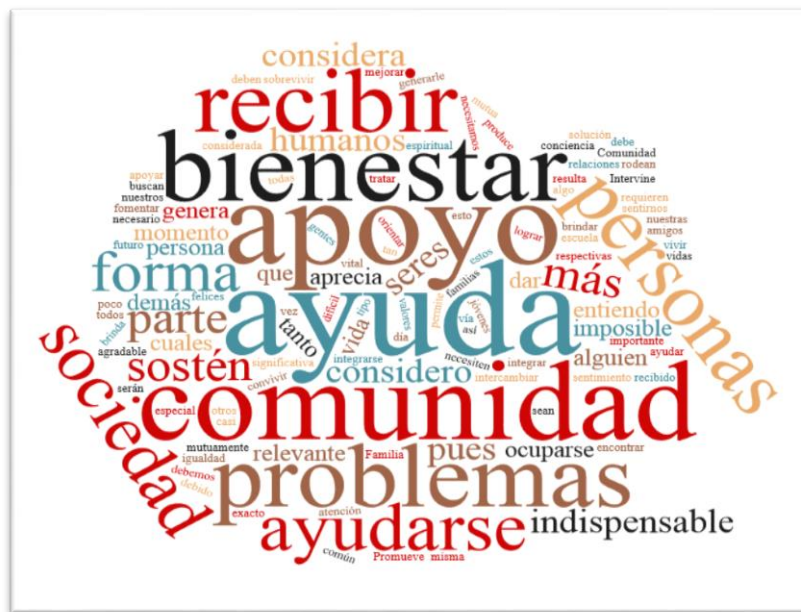
Según *Festinger*, en 1954 propuso que este deseo de buscar compañía de otra persona en situaciones de temor o ansiedad era debido a la necesidad de establecer un proceso de comparación social, a través del cual se puede obtener información acerca de la situación estresante (lo que permite reducir la incertidumbre) y validar las propias reacciones (comparar sentimientos y conductas).

Investigaciones de *Cassel* y otros, sobre los efectos protectores de los vínculos sociales ante sucesos estresantes en la salud demostraron que tanto animales como humanos expuestos a estímulos estresantes, los que se encontraban en compañía de otros significativos o iguales, no sufrían efectos adversos que sujetos en condiciones de aislamiento.<sup>(2,3,4)</sup>

De esta forma, el apoyo social ha sido abordado como temática de interés para numerosos investigadores, de acuerdo a las constantes transformaciones sociales y de salud pública que inciden en el debilitamiento de las interacciones sociales. En esta nueva etapa de afrontamiento a la pandemia, las redes de comunicación

social experimentan variaciones y se promueven otras vías alternativas, las nuevas tecnologías adquieren un papel protagónico, y se utiliza mucho más la televisión, el teléfono y las redes sociales como herramienta para fomentar el apoyo social desde el aislamiento.

Como se aprecia en la figura es importante destacar que el apoyo social no radica únicamente en la interacción como tal, sino en los beneficios que se obtienen y los recursos que se deriven de dicho apoyo para el bienestar psicosocial.<sup>(5)</sup>



Fuente: Ponencia sobre apoyo social en adolescentes.

Fig.- Nube de palabras sobre el apoyo social.

### Apoyo social recibido y el percibido

El apoyo social recibido se centra a la dimensión objetiva, es decir la cantidad de ayuda que la persona ha recibido en un periodo de tiempo determinado. El apoyo percibido hace referencia a la dimensión subjetiva, compuesta por la evaluación del apoyo, en cuanto a la satisfacción y adecuación a sus necesidades. Barrón<sup>(6)</sup> plantea que ambos tipos de apoyo deben ser evaluados separadamente, pues ocurre con frecuencia que algunos sujetos se sienten apoyados, aunque no reciban apoyo o en forma contraria, no perciben el apoyo, aunque lo reciban. Implica beneficios reales o percibidos, aportados por la comunidad, redes sociales, amigos íntimos, etc.

Barrón, afirma que el apoyo social es “un constructo multidimensional con distintas categorías, son las principales la provisión de apoyo emocional, apoyo material y apoyo informacional”.

A partir de las consideraciones anteriores, autores como *Hernández y otros*<sup>(7)</sup> señalaron diversas funciones del apoyo social, que están agrupadas en tres:

- A. *Apoyo emocional*: Se refiere a aspectos como intimidad, apego, confort, cuidado y preocupación.
- B. *Apoyo instrumental*: Se representa en la prestación de ayuda o asistencia material.
- C. *Apoyo informacional*: Implica consejo, guía o información relevante a la situación.

Según diferentes estudios analizados por *Fiallo y Vizcaíno*,<sup>(2,3,4,5)</sup> los sujetos que perciben altos niveles de apoyo social, tienen un alto autoconcepto, un estilo de afrontamiento más adecuado ante el estrés, una mayor autoestima y autoconfianza, mayor control personal y bienestar subjetivo, así como una mejor salud en general. El apoyo social brindado de manera adecuada, puede considerarse entonces, como un recurso necesario para la adaptación del sujeto a las exigencias medioambientales.

En Cuba, el acceso y la cobertura universales de salud descansan sobre tres principios clave: la salud como derecho humano, la equidad y la solidaridad. Tener en cuenta el apoyo social para trazar políticas de afrontamiento ante la pandemia que representa la COVID-19 es de vital importancia para promover el bienestar y la capacidad de desarrollo basándose en el principio de la emancipación.

Mantenerse por un tiempo prolongado bajo el confinamiento social puede generar estados psicológicos de malestar, por lo que promover acciones que integren el apoyo emocional, instrumental e informacional permite adaptarse a esta nueva etapa de mejor manera.

## Referencias bibliográficas

1. Pardo G, Sandoval A, Umbarila D. Adolescencia y depresión. Revista Colombiana de Psicología. 2004 [acceso 14/05/2020];13 (0):[aprox. 16 p.]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/804/80401303.pdf>
2. Fiallo-Armendáriz R, Vizcaíno Escobar AE. Apoyo social ante el consumo de bebidas alcohólicas [monografía]. Santa Clara: Feijóo; 2020.
3. Castro Martínez JA, González Lorenzo L, González Lorenzo L. Consideraciones sobre la psicología social comunitaria con una visión marxista en la atención primaria de salud. Medicentro Electrónica. 2020 [acceso 09/04/2020];24 (1):[aprox. 20 p.]. Disponible en: <https://www.medicentro.sld.cu/index.php/medicentro/article/view/2707>
4. Alonso Freyre J. De lo superficial a lo esencial: Lo comunitario en prácticas culturales. La Habana: Centro de Investigación y Desarrollo de la Cultura Cubana “Juan Marinello”; 2016.
5. Fiallo-Almendáris. El apoyo social en la comunidad. Ponencia presentada en el Taller Científico del Policlínico Docente “Capitán Roberto Fleites”. Santa Clara; 2018.
6. Barrón A. Apoyo social: aspectos teóricos y aplicaciones. Madrid: Siglo XXI. 1996 [acceso 09/04/2020]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=153158>
7. Hernández S, Pozo C, Morillejo E, Martos M. Estructura y funciones del apoyo social en un colectivo de inmigrantes marroquíes. Anales de Psicología. 2005 [acceso 20/05/2020];21(0):[aprox. 11 p.]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/40219964\\_Estructura\\_y\\_funciones\\_d\\_el\\_apoyo\\_social\\_en\\_un\\_colectivo\\_de\\_inmigrantes\\_marroquies](https://www.researchgate.net/publication/40219964_Estructura_y_funciones_d_el_apoyo_social_en_un_colectivo_de_inmigrantes_marroquies)

### Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

### Contribuciones de los autores

*Ramón Fiallo-Almendáris*: Idea original, redacción y revisión final del texto.

*Annia Esther Vizcaíno Escobar y Jesús Alejandro Castro-Martínez*: Aportaron evidencias, redacción y revisión final del texto.