

NECESIDADES PSICOLÓGICAS Y OPORTUNIDADES DE SUPERACIÓN EN TIEMPOS DE COVID 19

Dra. Angélica Riveros Rosas

Facultad de Contaduría y Administración, UNAM

RESUMEN

La Dra. Angélica Riveros Rosas brindó una entrevista para la Revista el día 3 de mayo de 2021 en la que abordó la temática de las necesidades psicológicas surgidas a partir de la pandemia por COVID-19.

Los temas principales fueron las necesidades psicológicas surgidas en la sociedad mexicana, profundizando sobre las consecuencias en grupos vulnerables como el personal de salud, las mujeres en situación de violencia y familias con previos problemas de convivencia.

Con base en sus investigaciones sobre las necesidades que surgen en situaciones de pandemia, la Dra. Angélica brinda pautas de detección de problemas psicológicos que requieren atención profesional, así como *tips* de autocuidado para generar hábitos saludables en situaciones como las que se viven por la contingencia por COVID-19.

Finalmente, menciona las enseñanzas y recursos positivos que las personas han desarrollado en la pandemia para brindarnos una visión esperanzadora sobre el futuro de la sociedad mexicana.

Entrevista.

Leticia Báez: Estamos con la Doctora Angélica Riveros Rosas. A nombre de la Revista de divulgación Crisis y Retos en la familia y familia, le doy las gracias por haber aceptado esta entrevista. Como le comentaba, la Revista pretende difundir al público en general información sobre el estudio de problemáticas sociales y de la salud, en un lenguaje más cotidiano, más para el público en general, de tal manera que podamos informar de estas problemáticas y, por supuesto, que tenga respaldo científico. Para este número, hemos decidido invitarla a usted, ya que nos ha parecido sumamente interesante el trabajo que presentó en el 1er Foro de Psicología Clínica, que me parece que se llama "Hacia la comprensión de las necesidades psicológicas en la pandemia", y bueno, quisiera realizarle preguntas para compartir con nuestros lectores. Muchas gracias, Doctora. Primero, ¿podría compartirnos sobre su experiencia profesional en el estudio de psicología y fenómenos de la salud?

Dra. Angélica Riveros Rosas: Claro que sí. Bueno, yo me formé en el área de salud, especialmente trabajando problemas relacionados con el ámbito hospitalario, el estrés y diagnósticos como la hipertensión de bata blanca o hipertensión reactiva, es decir, expresiones fisiológicas que suelen estar relacionadas con deterioros en problemas físicos de la salud. El estudio en estos ámbitos, que están relacionados incluye no sólo personas que están enfrentando un diagnóstico médico sino también la relación que establecen con los prestadores de servicios de salud. Esto permite ver un panorama muy amplio acerca de cómo son estas interacciones; no son sólo de la persona con su enfermedad y su entorno, sino con otros aspectos relacionados con sus experiencias y con las expectativas que tienen al respecto de un servicio o los cuidados que requieren.

ENTREVISTA

DOI: <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.3.1.2021.362.20-26>

También interactúan con aspectos más amplios en su funcionamiento, como el laboral, el familiar, el comunitario. Entonces, al respecto de la salud, tenemos una interrelación en la que, aunque en ocasiones queremos separar los ámbitos a un aspecto muy específico de su realidad, con lo que topamos es que muy diversos ámbitos de la vida inciden en los problemas que llamamos de salud mental y que a su vez inciden en la salud física.

Leticia Báez: Claro, claro, gracias, doctora. Y con base en esto que nos comenta de cómo influye el ambiente y otros factores en la salud física y psicológica de las personas que usted recibe, o con las que interviene o con quienes investiga, ¿qué necesidades de salud psicológica han surgido en la sociedad mexicana a partir de esta pandemia?

Dra. Angélica Riveros Rosas: Bueno, justo por la condición de pandemia, tenemos cambios en el continuo salud-enfermedad. Han sido necesarios de manera, prácticamente inmediata, para muchas personas literalmente de un día para otro, ajustes muy importantes acerca de su comportamiento: desarrollar nuevas rutinas y hábitos, usar medidas de protección que pueden resultar incómodas, como el uso de cubrebocas u otras medidas preventivas como lavarse frecuentemente las manos; mantener el espacio laboral y del hogar en condiciones con exigencias mucho más demandantes. Todo esto frente a una dimensión de riesgo muy importante acerca de la posibilidad de falla o de descuido en ellas, que impactan aspectos muy delicados del funcionamiento diario; como son nuestros ciclos de sueño y vigilia; la convivencia con los más cercanos y con otros a nuestro alrededor; qué esperamos de ellos y ellos de nosotros. Debido al poco tiempo para el desarrollo de estos hábitos, se generaron problemas cotidianos que pueden empujarnos hacia interacciones más graves que pueden desencadenar enfermedades o empeorarlas, es decir, la alteración en el funcionamiento dificulta nuestra adaptación. Por ejemplo, fueron muy comunes las inversiones de los ciclos de sueño-vigilia, la gente empezaba a tener problemas para dormir por la noche porque podía despertar mucho más tarde. Fueron muy comunes, también, las dificultades de concentración, las personas empezaban a distraerse con mucho mayor facilidad, aun estando en horarios en los que normalmente podían funcionar mucho mejor, pero que tenía que ver con que lo hacían en otros lugares o espacios. Un ejemplo es el salón de clase donde, si bien los alumnos suelen distraerse, es muy diferente la posibilidad de distracción en un salón que en sus hogares. También, encontramos problemas en las expectativas laborales que se esperan de los trabajadores, es fácil tener la noción de que si la gente está en su casa, no está trabajando, y entonces se recrudecieron algunos elementos de control y de exigencia sobre los resultados que, también afectaron el manejo de tiempo libre y del descanso. Entonces, esto se amplificó de una manera nunca antes vista, ¿qué tanto se convirtieron en problemas de salud mental o de adaptación

psicológica? depende, de manera muy importante, de las capacidades con las que se contaban desde antes de la cuarentena, por ejemplo quienes ya contaban con una buena tolerancia a la incertidumbre o al malestar emocional, o capacidad para manejar pérdidas, o identificar y considerar las necesidades de otras personas junto con las propias para tomar decisiones o para comunicarse. Estas personas pudieron adaptarse mucho más rápido a estas nuevas condiciones y, aquellas que no, enfrentarían consecuencias que nos siguen preocupando al día de hoy, a más de un año.

Leticia Báez: Sí, claro, y de esto que me comenta, entiendo que nos comenta que es de manera general estas consecuencias que todo mundo hemos vivido, una u otra y de manera diferente, ¿hay algún grupo etario, de género, de una cierta condición social, que haya sufrido más estas consecuencias?

Dra. Angélica Riveros Rosas: Sí, estamos claros en que nos afecta a todos, pero afecta más a quienes ya estaban en condiciones de vulnerabilidad psicológica, física, social o económica, pero también va a afectar, de manera muy marcada, a quienes estaban involucrados en actividades de cuidado, particularmente al personal de salud. Ellos están en un ámbito hospitalario y se carga un poco más a las mujeres quienes, tradicionalmente, responden a las exigencias de mantener el cuidado y de preservación de la salud que son delicadas y demandantes. Tenemos también problemas de estigma, por ejemplo, con el personal de salud; esto lo vimos mucho al principio de la pandemia y fue algo que nos llamó la atención porque ocurrió en muchas partes del mundo. El miedo a la posibilidad de contagio y la ironía de agresiones en contra de las personas de quienes vamos a depender en caso de enfermarnos. Fue un tema que nos llamó mucho la atención para pensar cómo protegemos a estas personas. Y en el caso de las mujeres, algo que se ha estado destacando muchísimo es el aumento que tenemos en violencia, principalmente doméstica, y suponemos que tenemos un subregistro, porque, en general, es algo que se denuncia mucho menos de lo que en realidad ocurre.



Así que son intersecciones que tenemos en condiciones vulnerantes; por ejemplo, familias donde ya había necesidades importantes por tener problemas de convivencia desde antes; familias en donde alguno de los miembros tienen diagnóstico o necesidades especiales que limitan las posibilidades de atención. La presencia de hijos pequeños cambió, radicalmente, su cotidianidad así como la atención a las necesidades académicas y los ejemplos son variados: hombres que tenían vulnerabilidades previas en salud mental o emocional y que están dedicados a actividades del cuidado; o con adicciones o en situaciones de privación de la libertad. Entonces tenemos un mosaico muy variado de aspectos preocupantes que han intensificado el malestar por la cuarentena porque exige un cambio inmediato en las habilidades y el comportamiento para responder a esas nuevas necesidades, y que se han convertido en algunos de los focos rojos en el ámbito de la salud. En respuesta, hemos visto, quizás como nunca antes, una disposición de sistemas de redes de apoyo para el personal de salud, pero también para la población en general, incluyendo la atención a la violencia y aspectos de género. Estos son sólo algunos de los aspectos, los más llamativos, pero lo demás permanece y este momento lo ha recrudecido.

Leticia Báez: Sí, claro, por supuesto, me parece importante esto que menciona del personal de salud, de mujeres, ¿no?, que quizá, en general, no podríamos pensar, por ejemplo, del personal de salud que son un grupo vulnerable, pero me parece muy interesante esto que dice, que sí lo son; por el estigma, por el cansancio, por los casos que ven, etcétera. Nosotros como profesionales de salud, podemos identificar cuando hay necesidades psicológicas, pero ¿cómo pueden hacer las personas que no tienen formación en psicología para saber que hay una necesidad psicológica que necesita, valga la redundancia, ser atendida?



Dra. Angélica Riveros Rosas: Esta es una pregunta muy interesante porque además estamos en un medio cultural que no favorece el reconocimiento de las necesidades de atención a la salud mental. Nos topamos con muchos retos acerca de cuándo pedir apoyo y qué es lo que implica pedir apoyo. Las personas tratamos de resolver las situaciones que

enfrentamos y que nos generan malestar desarrollando estrategias que, normalmente, nos funcionan y nos permiten manejar nuestra vida de manera aceptable. Sin embargo, hay una dificultad particular con esto que puede hacer menos visible para alguien la necesidad de ayuda, y es que podemos pensar que pedir ayuda implica debilidad o riesgos a mi libertad para tomar decisiones o va a llevar al descubrimiento de algo desagradable acerca de mí, algo que no quiero saber y tampoco quiero cambiar. Ante estas limitantes los individuos se ven muy beneficiados, justamente, del trabajo que hacen ustedes difundiendo cómo todo esto se puede manejar y que es importante saber pedir ayuda. Si bien estas formas de resolver nuestros propios problemas suelen servirnos para la mayoría de las situaciones, lo que nos había servido en el pasado, ahora ya no está sirviendo e incluso puede estar resultando contraproducente; al cambiar las condiciones nuestras estrategias viejas ya no siempre sirven. Otra situación limitante es que algunas de estas estrategias promueven más la evitación de malestar que el alcance o la preservación de metas valiosas. Un ejemplo de esto son las adicciones y algunas como el alcohol ahora están más disponibles porque estamos en casa. Así, algunos de los criterios que pueden servir a las personas para identificar necesidades son: primero, “este malestar no está mejorando con el paso del tiempo” lo cual nos dice “la estrategia no nos está sirviendo”. Otra cosa que podemos notar es que “no me gusta lo que estoy haciendo y lo que estoy logrando y por más que trato de hacer cambios. Esos resultados son frustrantes, “no es lo que yo quería o lo que yo esperaba”; y tercero, lo que estoy haciendo, por ejemplo, ver televisión todo el día, comprar cosas que no necesito... no sólo no me acerca a lo que yo quiero y valoro sino que me está alejando y me está haciendo más difíciles, todavía, las actividades que tengo que hacer o que son relevantes para mí. Estas situaciones también pueden llevar a un estado de ánimo en el que pareciera que “ya no me importa” lo cual a su vez nos desactiva y nos deteriora. Las cosas que antes parecían importantes y nos motivaban ahora, simplemente nos desconectan de ellas y es otro indicador de “está pasando algo”. Generalmente, es mucho más claro el indicador de insoportabilidad, esa sensación de que “ya no puedo más”, “es que no sé qué hacer con esto”, “es terrible lo que siento”, y es importante pedir ayuda ante ellos. En cambio la sensación de desesperanza y desconexión pueden ser más sutiles y también indican que algo está empezando a deteriorarse, y entre más pronto lo podamos atender es mucho mejor para evitar que se consolide esta desconexión de las personas que queremos, de las actividades que me gustan, de la for-

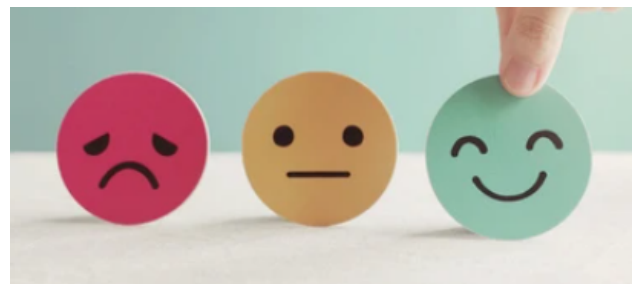
ma en la que me gusta participar y funcionar en la vida. Así es más sencillo trabajar cuando esto empieza que cuando ya lleva tiempo así.



Leticia Báez: Claro, gracias doctora, gracias por puntualizarlo, porque si bien es en general, me parece que es importante y puede ayudar a las personas a darse cuenta de esto que menciona, les puede ayudar a ser más conscientes de que quizá haya una necesidad psicológica que atender. Con base en esto que dice y en lo que recuerdo que dijo en el foro, usted hablaba de hábitos de autocuidado, ¿cómo podemos informarnos sobre hábitos de autocuidado y cómo podemos aplicarlos?

Dra Angélica Riveros Rosas: Afortunadamente, hay mucha información disponible; hablábamos de estos esfuerzos dirigidos a muy diferentes niveles, y un primer nivel muy natural de búsqueda de apoyo es la autoayuda, es decir, formas de autocuidado: ¿cómo puedo informarme de las posibilidades y de las herramientas que me pueden servir para mejorar algunas de estas situaciones?. La UNAM hace un trabajo muy importante a través de sus servicios de divulgación y también la atención que se da en facultades como medicina o psicología, en colaboración con los institutos, como el Instituto Nacional de Psiquiatría, y organismos como la OMS y la OPS. También, el gobierno de la Ciudad de México está disseminando información con videos e infografías. Si buscamos con los nombres de estas instituciones, y términos como “COVID” o “salud mental”, surge una variedad de sitios sobre problemas más comunes que se han identificado y herramientas que pueden ayudar mucho. Esta información es actualizada, interesante y está puesta de manera atractiva y clara en temas como seguridad, protección de la salud, resiliencia, manejo del tiempo libre, cuidado del sueño, manejo de emociones, entre muchos otros temas incluyendo “¿cómo apoyo a mis hijos pequeños?”. Estamos en un momento preocupante que ha generado una cantidad tremenda de información que no siempre tiene las mejores intenciones o la mejor calidad. Es importante contar con estrategias para separar la información útil de la basada en mitos o que incluso pueden

hacernos daño y que también están ahí en las redes, en Internet. Hay que verificar la fuente, que provenga de una organización seria dedicada a estos asuntos, o bien de personas dedicadas al estudio y la atención de sus temas y que estén formadas de manera tal que podamos identificarlos rápidamente. Cualquiera puede hablar a partir de la experiencia personal, y aunque se haga con una buena intención, requiere fundamentación profesional seria que permita reconocer lo más confiable. Muchas cosas pueden parecer creíbles o resultar alarmantes y generarnos mucho malestar y confusión, porque vamos a encontrar información contradictoria. Podemos no contar con la formación o las herramientas para poder reconocer la basura informática. Hay que buscar las páginas de los organismos dedicados a la atención, algunas incluyen “chats” que están, justamente, para responder este tipo de dudas, para dar un servicio a la comunidad y canalizar a las instancias más apropiadas para problemas específicos. También están disponibles herramientas de tamizaje; por ejemplo en la página “Mi salud también es mental”, que ayuda a identificar qué necesidades son las más relevantes y a dónde puede alguien acudir. Eso ayuda a contar con una variedad de opciones, porque las necesidades son variadas y cambiantes, aun para la misma persona en diferentes momentos.



Esas opciones están ahí, pero aplicar estrategias de autocuidado requiere desarrollar hábitos que pueden costar trabajo al principio. Particularmente en el caso de la salud, ya había dificultades en los escenarios de atención, pero hay varias formas en las que nos podemos apoyar para afrontarlas. Una primera es compartir el hábito, de manera que esté motivado por nuestra intención de pasar un tiempo con alguien que nos agrada y con quién disfrutamos estar. Esta motivación compartida ayuda a que el hábito se forme y podamos desarrollarlo, incluso a distancia; en eso nos ayudan mucho las nuevas tecnologías. Otra estrategia es planear condiciones para que el nuevo hábito ocurra junto con otros hábitos ya establecidos. Por ejemplo, si tenemos hábitos bien consolidados en nuestras rutinas de la mañana y queremos mejorar

nuestro consumo de fibra, que es un elemento importante en estos días, podemos incluir alimentos altos en fibra al principio de lo que desayuno normalmente. Si necesito hacer el hábito de empezar a trabajar en actividades que tiendo a posponer, por ejemplo, para los alumnos algunas tareas o las tesis, y acostumbro empezar mi mañana revisando alguna página de redes sociales, dedico un tiempo para una meta relevante antes de dedicar tiempo a las redes. Aunque no es buena idea pasar mucho tiempo en las redes sociales es un hábito que puede utilizarse como premio para nuevos hábitos. Puedo establecer un tiempo para ellas después de haber alcanzado metas importantes, “ya me lo gané”. Otra estrategia que ayuda con los nuevos hábitos es poner atención a cómo me siento después de lograrlos, por ejemplo, cómo me siento cuando me liberé de un pendiente, ese alivio permite realmente disfrutar las actividades recreativas y de convivencia porque ya me hice cargo de aquel pendiente.

Otra estrategia es notar que podemos sentirnos con más energía, mejor concentración o con un mejor humor o dormir mejor después de hacer algo de ejercicio. Así podemos visualizar consecuencias inmediatas y agradables del nuevo hábito, como poder sentirme orgulloso de mí mismo porque logré hacer algo nuevo que me conviene y que me ayuda a estar mejor conmigo, que mejora mi autoestima, que mejora la confianza tengo en mi capacidad para lograr y hacer actividades que, aunque no sean muy cómodas o muy agradables, puedo hacerlas. Todo esto nos ayuda mucho, también, a mejorar nuestra relación con nuestros hábitos, con nosotros, y con quienes nos rodean.

Leticia Báez: Ok, muchas gracias, doctora. Sí, es complicado, como usted dice, generar nuevos hábitos, más cuando, quizá, no estamos muy acostumbrados a ellos, cuando estamos en una pandemia, precisamente, que es diferente a generar hábitos en una situación, digamos, cotidiana, que en una pandemia, sin embargo, muchas gracias por darnos esta opinión profesional, como dice, con base científica y, por lo que entiendo, también es paso a paso, es gradual y con apoyo de las personas que están cercanas a nosotros, que nos vamos, digamos, retroalimentando, apoyando, animando para, poco a poco ir creando estos hábitos sanos, de autocuidado. Y hablando de estos hábitos y de cómo puede ser complejo crearlos, usted cree que, por la nueva dinámica de la pandemia, de lo que estamos viviendo, ¿cree que haya efectos psicológicos importantes a largo plazo.

Dra Angélica Riveros Rosas: Sí, y podríamos decir que para bien y para mal. Tenemos mucho trabajo que hacer para procurar que sean lo menos negativos posibles, como un deterioro importante de capacidades para lidiar con lo incierto, lidiar con necesidades diferentes y cambiantes.

En las personas que se han visto afectadas por la enfermedad estamos observando secuelas que son, relativamente, desconocidas, tanto para las familias como para la comunidad de salud, especialmente de tipo respiratorio. En general la sintomatología de este tipo guarda una asociación muy importante con problemas de ansiedad. Otros problemas tienen que ver con el recrudecimiento de la violencia intrafamiliar y de género, porque son situaciones que generan secuelas importantes no sólo para quienes están directamente involucrados sino también para sus seres queridos y para la comunidad. Estas formas de exposición, tal vez más frecuentes o intensas, pueden generar secuelas y nuevos retos. Las pérdidas del empleo, de recursos, por supuesto de personas puede generar cambios en las familias que funcionan como parteaguas radicales en la vida. Si no se cuenta con buenos recursos o buenas oportunidades de apoyo profesional para desarrollarlos, podríamos ver una intensificación de este tipo de problemas psicológicos y de malestar.



Hace un momento yo decía efectos para bien y para mal, y tenemos entonces, también, un “para bien”, que tiene que ver con si podríamos esperar algo bueno de este tipo de situaciones. Las condiciones en las que se han estudiado las secuelas de situaciones de cuarentena como la que estamos viviendo ponen mucha atención e identifican dificultades como estrés postraumático, estigma, trastornos de ansiedad, enojo, depresión, etcétera. Sin embargo, algunos estudios, especialmente con los procesos más largos de cuarentena, identificaron también alivio e incluso sensación de alegría. Lo que hemos identificado nosotros es que esta situación ha sido tan prolongada que, también, ha permitido un desarrollo y consolidación de recursos que han llevado a formas de adaptación, e incluso mejoras, en diferentes ámbitos

del funcionamiento. Algunas familias han desarrollado estrategias de comunicación y de negociación que antes no poseían. Familias que, ahora, se llevan mejor y que funcionan con más equidad y colaboración, en las que ahora todos están participando en actividades como las medidas que se tienen que tomar con el manejo de alimentos y de sanidad del lugar. Algunos profesores nos han expresado que se sienten menos estresados, que tienen más tiempo para preparar sus clases o que se sienten más disponibles para sus estudiantes. Cuando preguntamos a los alumnos lo mejor y lo peor que han identificado en la pandemia, el porcentaje de lo positivo incluye convivencia con sus familias sobrepasaba por casi nueve puntos porcentuales a lo peor, que tiene que ver con una sensación de pérdida de oportunidades de formación. También tenemos personas que nos dicen que, finalmente, están teniendo un buen cuidado de su alimentación, que a menudo se veía muy descuidado, que se sienten más seguros y que están haciendo un ahorro importante de no tener que estarse trasladando largas distancias, por periodos largos y estresantes, que retomaron sus hobbies o que desarrollaron nuevos o que por fin están logrando mantenerse haciendo ejercicio. Estos aspectos, también son relevantes y nos ayudan a visualizar un futuro que tiene cosas alentadoras, más prácticas, sobre nuestras actividades. Podemos ser más sensibles y considerados con el medio ambiente y más inteligentes acerca de cómo podemos preservar nuestra productividad y conciliar mejor las necesidades personales, de las familias, de nuestro entorno, reconocer y atender nuestras funciones como universitarios, como trabajadores, como padres, como estudiantes. En ese sentido, creo que invita, también, a una reflexión acerca de “¿cómo podemos funcionar aprovechando todo lo que hemos aprendido de una situación como esta?”

Leticia Báez: Si, muy interesante porque, es cierto, ¿no?, lo que normalmente vemos en redes sociales son opiniones bastante negativas. Algunas certeras, otras no tanto, pero hablan de los efectos de la ansiedad, depresión, suicidios, etcétera, que a veces puede alimentar un panorama desalentador, pero es importante también saber que están estos recursos adaptativos positivos que usted menciona de los que podemos sacar algo de esta pandemia, de los que estamos aprendiendo y, finalmente, como seres humanos que somos, sociales, nos estamos adaptando a esta nueva situación que, a lo mejor, puede ser común que tambaleemos un poco, porque es algo que no habíamos vivido, como usted nos comenta, creo que nadie de los que estamos ahora, vivos, ni siquiera, creo que ya no vive nadie de los que experimentaron pandemias anteriores, la más reciente...

Dra. Angélica Riveros Rosas: La gripa española sería la más parecida en duración, tal vez...

Leticia Báez: Exacto, y creo que no hay muchos que puedan compartirnos de su experiencia, pero es importante saber, por supuesto, de una profesional, que también hay cosas positivas y que también hay recursos positivos que estamos ya desarrollando, también para contrastar con estas noticias que vemos que, a veces, nos desalientan completamente. Bueno, doctora, ya para finalizar, ¿hay alguna otra información que nos pueda compartir, principalmente, para el público en general, que nos estará leyendo, que nos estará escuchando, que crea que es importante que ellos sepan?



Dra. Angélica Rivero Rosas: Quizá lo más importante sería recordarle a los lectores que hay instituciones y personas dedicadas a esto, que son profesionales del comportamiento, y que su trabajo es apoyar a que puedan ser la mejor versión de sí mismos, para que puedan desarrollar lo mejor de su capacidad para este momento, y seguramente lo vamos a seguir necesitando en un futuro. Entonces, tolerar el malestar esperando que esto se acabe y todo vuelva a ser como era antes puede ser difícil de lograr. Los cambios han sido importantes e innegables. Podemos acercarnos a un profesional, no es alguien que nos va a juzgar ni nos va a decir qué hacer o nos va a dar instrucciones específicas sobre decisiones que son nuestras. Hacerlo puede ser una gran diferencia, es una oportunidad que vale la pena aprovechar para nosotros, para las personas que queremos y para el futuro que deseamos.

Leticia Báez: Bien, pues muchas gracias, doctora Angélica Riveros, gracias por haber aceptado esta entrevista, ha sido un gusto tenerla con nosotros en REDES.

Dra. Angélica Rivero Rosas: Muchas gracias, Leticia.

VIDEO DE LA ENTREVISTA



Ingresar al siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=jZMDYvUBrPU>

Realizada: 3 de mayo de 2021

Por Leticia Báez Pérez

Cita recomendada:

Báez, L. (2021). Necesidades psicológicas y oportunidades de superación en tiempos de COVID 19 [Entrevista a Angélica Riveros Rosas. *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 3(1), 20-26.

<https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.3.1.2021.362.20-26>