

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Trabajo de Investigación

**La intolerancia a la incertidumbre en tiempos de
pandemia**

Diana Jessica Poma Alegría
Giuliana Gianela Quispe Ávila

Para optar el Grado Académico de
Bachiller en Psicología

Huancayo, 2021

Repositorio Institucional Continental
Trabajo de investigación



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

Dedicatoria

La presente revisión de la literatura va dedicada, en primer lugar, a Dios, a nuestros padres, al docente del curso y, finalmente, a todas las personas que nos han apoyado y han hecho que el artículo se realice. Se espera que todos tengamos conocimiento acerca de la intolerancia a la incertidumbre en tiempos de pandemia, y que este trabajo sea reconocido por todos.

Agradecimientos

A la Dra. Elizabeth Jesús Coronel Capacyachi, quien nos brindó su apoyo incondicional en el transcurso de la realización de este artículo de revisión, y porque nos proporcionó los conocimientos y formatos adecuados para la elaboración del presente artículo de revisión.

Índice

Aspectos preliminares	
I.II.III.IV	
Artículo de revisión	
Resumen	5
Abstract	6
Introducción	7
Objetivo	8
Material y metodología	8
Resultados y discusión	9
Conclusiones	21
Referencias	22

Resumen

Objetivo: Analizar las investigaciones acerca del impacto que genera la intolerancia a la incertidumbre en tiempo de pandemias y/o epidemias, mediante artículos científicos internacionales de los últimos 10 años. **Material**

y métodos: Para la revisión sistemática se recopiló evidencia de estudios para resumir la investigación existente sobre el tema del presente trabajo. La estrategia de búsqueda y el criterio de selección identificaron 14 artículos científicos y una tesis, que investigaron la asociación entre IU en pandemias.

Resultados: Hoy en día, la pandemia por la covid-19 es una emergencia de salud pública de preocupación internacional, con impactos sin precedentes en el siglo XXI y representa un gran desafío a la salud mental; así, investigaciones señalan que la variable central y primordial para explicar la etiología y el mantenimiento de la preocupación excesiva es la intolerancia a la incertidumbre (IU). Según, los estudios de Dugas, la intolerancia a la incertidumbre es un factor determinante como causa del trastorno de ansiedad generalizada (TAG). Por esta razón, en época de pandemia se evidencia este constructo frente a los factores estresantes. **Conclusiones:** El fenómeno psicológico que se evidencia en la mayoría de las investigaciones acerca de epidemias y/o pandemias es la intolerancia a la incertidumbre; este constructo presenta tanto reacciones emocionales como cognitivas y conductuales. Por otro lado, existe evidencia de que la IU se desarrolla desde una edad temprana, por lo que una propuesta de solución vendría a ser la resiliencia.

Palabras claves: intolerancia a la incertidumbre, pandemia, covid-19, salud mental.

Abstract

Objective: To examine the research on the impact that Intolerance to Uncertainty generates in times of pandemics and / or epidemics through international scientific articles from the last 10 years. **Material and methods:** For the systematic review, evidence was collected from studies to summarize the existing research on the topic to be investigated. The search strategy and the selection criteria identified 14 scientific articles and one thesis, which investigated the association between UI in pandemics. **Results:** Today the 2019 coronavirus pandemic is a public health emergency of international concern, with unprecedented impacts in the 21st century and represents a great challenge to mental health, thus, research affirms that the central and primary variable To explain the etiology and maintenance of excessive worry is intolerance uncertainty (UI). According to the Dugas studies, intolerance to uncertainty is a determining factor as a cause of GAD (Generalized Anxiety Disorder). For this reason, in times of pandemic, this construct is evident in the face of stressors. **Conclusions:** The psychological phenomenon that is evidenced in most of the investigations about epidemics or pandemics is intolerance uncertainty, this construct presents both emotional, cognitive and behavioral reactions, on the other hand, there is evidence that UI develops from an early age, for which a proposed solution would be resilience.

Keywords: Intolerance uncertainty, pandemic, covid-19, mental health

1. Introducción

Existen registros de las pandemias más significativas desde 1918, cuando se presentó la gripe española. Fue la tercera pandemia más grande de la historia, con una mortalidad de más de 40 millones de víctimas; la enfermedad se caracterizó por su rápida propagación vía respiratoria (“De la peste negra al coronavirus,” 2020). También, la epidemia del SARS-CoV que duró por dos años (2002-2004) y, actualmente, con la covid-19 se observan similares características, pero recientes estudios muestran las reacciones psicológicas que trae consigo, donde los síntomas predominantes son el miedo a la supervivencia y el miedo a infectar a otros (Gardner & Moallem, 2015). Por ello la importancia de prestarle atención tanto a las secuelas físicas como a las huellas psicológicas, tras una pandemia que viene manifestándose a través de conductas.

La OMS ha brindado documentos valiosos para la prevención y manejo adecuado de la covid-19, pero tras un anuncio tardío, la incertidumbre se apoderó de la población al buscar información en exceso y por el miedo a ser contagiada o a contagiar a otros.

En el Perú, la incertidumbre se ha tornado el pan de cada día. El 19 de marzo de 2020, el presidente Martín Vizcarra informó al país acerca de las medidas preventivas ante la pandemia, incluidas una cuarentena, el cierre de las fronteras, medidas de salud e higiene y aislamiento social. La población peruana quedó inmovilizada tras la espera de una cura inmediata al virus; solo se permitió informarse por la TV, la radio, internet u otros medios, pero no se tardaría en poner a las familias entre la espada y la pared: miedo a morir ante

una enfermedad que no tiene cura o a morir de hambre (Milla, 2020), lo que conlleva a salir a las calles.

La investigación busca conceder información valiosa a la comunidad clínica para mejorar el conocimiento sobre cómo se viene dando la sintomatología de la IU en situaciones de estrés como una enfermedad viral sin precedentes, además de proporcionar protocolos de prevención psicológica para un afrontamiento de forma adecuada para una buena salud mental.

2. Objetivo

Analizar las investigaciones acerca del impacto que genera la intolerancia a la incertidumbre en tiempo de crisis como pandemias o epidemias, mediante artículos científicos internacionales de los 10 últimos años.

3. Material y metodología

3.1 Estrategias de búsqueda

La revisión sistemática de la literatura se basó en una estrategia de búsqueda realizada en setiembre del 2020, que hizo uso de bibliotecas virtuales como: ScienceDirect, Springer, Revista Caribeña de Psicología, Wiley Digital Archives, Redalyc, Research Gate y el Repositorio de la UADE. La búsqueda se limitó a los años comprendidos entre el 2013 y el 2020. Además, se usaron términos claves como intolerancia a la incertidumbre, pandemias, covid-19, afrontamiento de pandemias, consecuencias psicológicas de las pandemias.

3.2 Criterios de selección

Al abordar la búsqueda de artículos, se incluyeron los siguientes criterios de extracción:

- La revisión se basa en una investigación integrativa/ exhaustiva. Se incluyeron investigaciones cuantitativas y cualitativas de los últimos siete años.
- Las fuentes que se incluyeron fueron primarias (14 artículos científicos y una tesis).
- Se incluyeron artículos que hacen referencia a los efectos psicológicos de las pandemias para una perspectiva general a lo largo de la historia.
- Se incorporaron artículos que incluyen intolerancia a la incertidumbre, como constructo principal en tiempos de crisis.
- Los artículos científicos seleccionados están publicados en español e inglés, para cuya traducción se contó con la ayuda de familiares.

4. Resultados y discusión

A continuación, se presenta la Tabla 1, donde se especifica el resumen de los artículos de revisión.

Tabla 1
Resumen de los artículos encontrados en las bases de datos según los criterios de selección.

Nº. de artículos	Año de publicación	País	Tipo de Publicación	Tendencia
1	2020	Cuba	Artículo original	En el presente estudio se ha identificado la infodemia como un indicador de factores estresantes, lo cual resalta la importancia del psiquismo humano como un ente social y la necesidad de programas de

				intervención a nivel psicológico y social.
1	2020	Canadá	Artículo original	Steven Taylor, junto con sus colaboradores, ofrece un nuevo acercamiento al constructo <i>estrés covid-19</i> , es un patrón de cinco factores que identifica el comportamiento de las personas frente a la pandemia.
1	2020	Turquía	Artículo original	El miedo a la covid-19 predice intolerancia a la incertidumbre, depresión, ansiedad y estrés, donde cumplen el papel mediador en la relación entre el miedo a la covid-19 y la positividad.
1	2020	Turquía	Artículo original	El planteamiento señala que existe una relación indirecta entre intolerancia a la incertidumbre y bienestar mental, asociados por niveles más altos de rumia y niveles más altos de miedo a la covid-19.
1	2020	Canadá	Artículo original	Los trabajadores de salud pública están expuestos a hechos traumáticos e incertidumbre con respecto a su empleo; además, la IU y la sensibilidad a la ansiedad son los factores de vulnerabilidad para el desarrollo y mantenimiento de trastornos mentales.
1	2020	China	Artículo original	El estudio trata sobre la evaluación de resiliencia en el personal de salud de la ciudad de Wuhan, China. Los datos informan acerca de la depresión y la ansiedad, y cómo el entrenamiento está asociado a la resiliencia.
1	2020	Eslovenia	Artículo original	Las características demográficas y las variables relacionadas con la salud contribuyen significativamente al

				funcionamiento psicológico favorable durante la pandemia de covid-19.
1	2020	Irán	Artículo original	La investigación desarrolla una escala del <i>miedo covid-19</i> ; de la cual siete elementos fueron validados. El miedo puede amplificar el daño de la propia enfermedad, según los autores.
1	2019	Argentina	Tesis original	El estudio evidencia la correlación negativa entre el bienestar psicológico y la IU; mientras que en personas resilientes se manifestó el aumento de tolerancia a la incertidumbre.
1	2018	Reino Unido	Artículo original	La evidencia sugiere que los niveles de IU pueden estar aumentando con el tiempo y, además, pueden ser utilizados en programas de intervención para problemas de ansiedad.
1	2017	Reino Unido	Artículo original	La intolerancia a la incertidumbre implica el desarrollo y mantenimiento de la preocupación y la ansiedad en los adultos; su implicancia en la ansiedad es de 36% y en la preocupación es de un 39.69%
1	2015	Argentina	Artículo original	En esta investigación se informa la adaptación de la escala de intolerancia a la incertidumbre (EII) para la población de Buenos Aires. La EII está compuesta por 27 ítems, en la escala de Likert.
1	2015	Canadá	Artículo original	El autor realizó una revisión crítica de la literatura sobre el impacto psicológico del SARS en los supervivientes. Los hallazgos que encontró fueron que en las primeras etapas de la recuperación predominaron los síntomas psicóticos, el miedo a

				la supervivencia y el miedo a infectar a otros.
1	2013	España	Artículo original	Los autores consideran al perfeccionismo como un proceso transdiagnóstico, lo que indica, según la etiología, el mantenimiento de diferentes trastornos, donde la IU es un factor clave y de vulnerabilidad cognitiva.
1	2013	Canadá	Artículo original	Las personas con un alto nivel de IU son más propensas a percibir la pandemia como una amenaza, la cual predijo niveles elevados de ansiedad.

4.1 Historia de las pandemias

A lo largo de la historia de la humanidad, las epidemias han estado presentes, tales como la peste en Europa en el siglo XIV, el cólera en el siglo XIX, el sida de los años ochenta, el virus del Ébola y del Zika en Brasil, que causaron impactos psicológicos (Lorenzo et al., 2020), es decir, todas las generaciones han presenciado tanto epidemias como pandemias, las cuales han generado un gran impacto negativo en la salud mental.

En el año 2002, se presenció una epidemia en Asia denominada síndrome respiratorio agudo severo (SARS), caracterizado por su rápida propagación y alta tasa de mortalidad (Gardner & Moallef, 2015). Si bien es cierto que el SARS no llegó a convertirse en un fenómeno mundial, hay evidencias de su impacto psicológico, como eventos postraumáticos y de emocionalidad negativa. Un estudio acerca del impacto psicológico de los sobrevivientes de la epidemia SARS reveló que los síntomas predominantes son el miedo a la supervivencia y el miedo a infectar a otros (Gardner & Moallef, 2015).

Actualmente, ha surgido el SARS-CoV-2, de su nombre científico “síndrome respiratorio agudo coronavirus 2”, más conocido como covid-19, que ha ocasionado un impacto mundial sin precedentes (Lorenzo et al., 2020). Este fenómeno apareció en Wuhan, provincia de Hubei en la República Popular China, en diciembre del 2019, se propagó rápidamente y causó un gran número de fallecidos (Lorenzo et al., 2020). La propagación del virus se expandió de forma rápida alrededor de todo el mundo. Entre sus síntomas psicológicos se aprecian la inquietud, angustia, nerviosismo, incertidumbre, ansiedad y temores; los cuales pueden desencadenar cuadros clínicos como depresión, ansiedad generalizada, ataques de pánico, entre otros (Lorenzo et al., 2020). Un estudio acerca del impacto de la covid-19 en trabajadores de salud pública reveló que la pandemia actual va acompañada de un estrés psicológico en los trabajadores de la salud y la población general (Kavčič et al., 2020). En ambos estudios relacionados con una epidemia como el SARS y una pandemia como la covid-19, se muestra la relación que contiene el miedo, entre el dilema y la incertidumbre, a contraer la enfermedad de parte de un miembro de la familia infectada o miedo a infectar a los miembros considerados como población vulnerable.

4.2 Importancia de la psicología en la salud mental

Martin Seligman (citado en Bakioğlu et al., 2020) hizo un intento de incluir la positividad en la psicología; además, estadísticamente existen más investigaciones que estudian estados psicológicos negativos que positivos, lo que permitió concluir que la enfermedad predomina en la investigación a diferencia de la salud (Bakioğlu et al., 2020); es decir, por mucho tiempo los investigadores han dado mayor cabida a la enfermedad en lugar de brindar

aportes para una vida saludable o protocolos preventivos que ayuden a reducir el riesgo de contagio ante una epidemia. Por otro lado, el interés de la psicología por mucho tiempo ha sido brindar respuesta a variables que bloquean la felicidad del ser humano (Sarmiento, 2019); por lo tanto, se requiere mayor aporte a la investigación en el campo de la salud mental.

Los protocolos de prevención son muy valiosos, pero la investigación acerca del impacto de la epidemia SARS se reveló poco preparada, lo cual reflejó el sistema de salud como ausencia de intervención en la salud mental hacia los sobrevivientes (Gardner & Moallem, 2015). Es decir, la población está propensa a adquirir enfermedades que acontezcan si no hay investigación, pues sin ella no hay preparación, no hay pueblos capacitados, no hay prevención; por ello, son urgentes las propuestas de intervención en la salud mental para aquellos que fueron víctimas de pandemia o epidemia.

4.3 Inferencia psicológica | Covid-19

Las consecuencias de la pandemia mundial por covid-19 han provocado incertidumbre que derivaron en cambios radicales en la rutina diaria de las personas. Se puede inferir que el miedo a la covid-19 se basa en cuatro pilares: miedo del cuerpo, otros [miedos] significativos, la incertidumbre, y la acción/inacción (Satici et al., 2020); es decir, uno de los efectos que generó la pandemia fue el miedo, el cual se considera un sentimiento primitivo y se evidencia por momentos ante una amenaza, provocando aumento del pulso, rigidez de los músculos y aceleración de la respiración (Bakioğlu et al., 2020). Además, se advirtió la ausencia de un instrumento psicométrico apropiado para medir el miedo a la covid-19; el FC-19S se construyó y validó en marzo del 2020, y es un instrumento de estructura unidimensional (Ahorsu et al., 2020).

El impacto psicológico no solo afectó a los que finalmente, por la gravedad de esta enfermedad, forman parte del índice de mortalidad, sino también a los sobrevivientes. Ahorsu et al. (2020), en un reciente estudio acerca de la pandemia del siglo actual, señalaron que las personas que desarrollan un miedo severo a la covid-19 pueden desencadenar trastornos comórbidos como la ansiedad y depresión. Tanto la ansiedad como la depresión, también en la pandemia actual de la covid-19, van acompañadas de un estrés psicológico en los trabajadores de la salud y la población general (Kavčič et al., 2020).

En un estudio longitudinal (Taylor et al., 2020) acerca de pandemias, se presentaron cinco factores relacionados con la covid-19, donde la característica central del síndrome por estrés covid es la preocupación por la peligrosidad a la covid-19 (Taylor et al., 2020). Estudios en situaciones de crisis como ser parte de un confinamiento por causa de una pandemia o epidemia arrojaron datos similares en cuanto a peligro de la enfermedad. En el caso del SARS, a diferencia de otras enfermedades, no solo se conoce su naturaleza mortal, sino también la excesiva preocupación por convertirse en un portador de la enfermedad (Gardner & Moallem, 2015).

4.4 Intolerancia a la incertidumbre

El fenómeno psicológico que se evidencia en la mayoría de investigaciones acerca de epidemias o pandemias es el constructo de la intolerancia a la incertidumbre, ya que tanto la intolerancia a la incertidumbre como la ansiedad están fuertemente correlacionadas y comparten características comunes como la sobrevaloración de las consecuencias negativas (Angehrn et al., 2020).

Asimismo, González et al. (2013) señalaron que:

La Intolerancia a la Incertidumbre es el resultado de un umbral bajo de percepción de la ambigüedad, reacciones intensas ante situaciones ambiguas, que hace que se retroalimente tanto la incertidumbre como la ansiedad y la preocupación, y anticipación de consecuencias futuras amenazantes de la propia incertidumbre. (p. 84)

En el tiempo, las personas han debido afrontar situaciones adversas mediante la expresión de un nuevo comportamiento. La preocupación es la respuesta a una situación que genera angustia. Sin embargo, la patología se acomoda cuando la preocupación se vuelve parte de la vida del individuo; la búsqueda de certezas en exceso se denomina IU. Para Dugas (citado en Sarmiento, 2019), la intolerancia a la incertidumbre es la predisposición de reaccionar de forma negativa emocionalmente tanto en lo cognitivo como en lo conductual frente a situaciones inciertas y de poca probabilidad de acontecimiento. Es decir, afecta significativamente a la salud mental y/o psicológica, provocando cambios en el comportamiento del individuo de manera fenomenal.

En estudios más característicos en relación con el origen, existen dos clases de intolerancia a la incertidumbre: la primera, IU prospectiva, asociada a la preocupación y a la aprensión anticipatoria; y la segunda, la IU inhibitoria, relacionada con la ansiedad social y la depresión (Osmanağaoğlu et al., 2018). Asimismo, en otro estudio se da credibilidad a la IU prospectiva, ya que indica que la intolerancia a la incertidumbre puede cumplir un rol importante en la etiología de la preocupación y el mantenimiento del trastorno de ansiedad generalizada. En el caso de la IU inhibitoria, el siguiente estudio señala lo

siguiente: la intolerancia a la incertidumbre tiene implicancia en la ansiedad en un 36% y en la preocupación en un 39.69% (Osmanağaoğlu et al., 2018).

4.5 Aspecto emocional | IU

En la reacción emocional, las personas que desarrollan un miedo severo a la covid-19 pueden desencadenar trastornos comórbidos como la ansiedad y depresión (Ahorsu et al., 2020). Se debe tener en cuenta que la incertidumbre tiene influencia en estos dos constructos mencionados, ya que existe evidencia de que la intolerancia a la incertidumbre es considerada como un factor de riesgo transdiagnóstico para el desarrollo y mantenimiento de ansiedad, así como para la depresión (Osmanağaoğlu et al., 2018).

Además, dentro de la evidencia empírica se encontró que la intolerancia a la incertidumbre tiene niveles elevados en individuos con trastornos alimentarios (Rosser, 2019), es decir, tanto en la bulimia como en la anorexia, al tener síntomas ansiógenos, prevalece la intolerancia a la incertidumbre.

4.6 Aspecto cognitivo | IU

Por otro lado, la reacción cognitiva —donde la información verificada en principales medios de comunicación, redes sociales y/o teorías de conspiración sobre los peligros de contagio suele amplificar las preocupaciones (Taylor et al., 2020)— en gran manera conlleva a la negatividad del pensamiento producto de la infodemia. Según la OMS, la infodemia, como exceso de información, incrementa reacciones psicológicas como el estrés, la angustia, los temores, la incertidumbre, la impotencia y la confusión (Lorenzo et al., 2020). Hoy en día existe una gran cantidad de medios de comunicación; sin embargo, no todos pueden tener un cierto grado de credibilidad. En épocas de crisis, los medios de comunicación juegan un

papel importante en la difusión de la covid-19, ya que una exposición continua mantiene la sensación de amenaza y rumias, genera confusión y aumenta la incertidumbre (Satici et al., 2020). También, la infodemia es el peligro de la desinformación que se transmite por medio de mensajes de texto, noticias falsas y las redes sociales relacionadas con el impacto y consecuencias de la pandemia (Lorenzo et al., 2020). Este punto es una de las causas sociales que conlleva al aumento de la incertidumbre y a la confusión de información en relación con lo efectivo. En oposición al exceso de información, existen personas que creen en su propia intuición, de lo cual surge un fenómeno denominado *efecto de Dunning- Kruger*, que tiene influencia en el sistema cognitivo, donde cada individuo cree tener conocimiento amplio sobre un tema en específico o en general. El efecto de Dunning-Kruger es un sesgo cognitivo en el que personas con un nivel más bajo de habilidades, capacidades y conocimientos suelen opinar acerca de todo sin tener idea y se sienten superiores a los demás (Lorenzo et al., 2020).

4.7 Aspecto conductual | IU

Finalmente, en las reacciones conductuales la pandemia mundial covid-19 ha provocado incertidumbre y originado cambios radicales en la rutina diaria de las personas. Se puede inferir que el miedo a la covid-19 se basa en cuatro pilares: miedo del cuerpo, otros [miedos] significativos, la incertidumbre y la acción/inacción (Satici et al., 2020). La medida sanitaria para evitar el contagio de la enfermedad ha provocado diferentes respuestas conductuales en los individuos, que ha conllevado a la acción e inacción, es decir, frente a la intolerancia a la incertidumbre, muchos optaron por buscar certezas, realizaron

acciones de más y, en sentido inactivo, se paralizan acciones que los individuos solían llevar a cabo.

4.8 IU desde la infancia

El constructo intolerancia a la incertidumbre se ha visto asociado a factores como la ansiedad y la preocupación en niños y adolescentes, por lo que se requiere de investigaciones futuras para la incorporación de un tratamiento adecuado (Osmanağaoğlu et al., 2018). En otras palabras, el ser humano desarrolla la patología desde muy temprana edad, por lo que la capacidad de ser conscientes acerca de la incertidumbre se adquiere durante la niñez y adolescencia, ya que los procesos cognitivos relacionados con la incertidumbre continúan desarrollándose en esta edad, como la conciencia introspectiva y las habilidades metacognitivas (Osmanağaoğlu et al., 2017). La búsqueda de certezas se desarrolla en relación con la forma de crear y descubrir nuevos conceptos en su medio de aprendizaje.

Por otra parte, entendido el presente conocimiento del desarrollo de la IU, aún se desconoce si la relación entre esta y la preocupación y/o ansiedad se incrementa o disminuye a través de la edad o el género (Osmanağaoğlu et al., 2018). La epistemología basada en efectividad requiere de un mayor enfoque en el fenómeno de la IU en estudios longitudinales, a fin de efectuar una intervención basada en prevención de los primeros rasgos como la preocupación infantil, su desarrollo y características.

4.9 ¿Cómo sobreponerse a la crisis?

Como en toda situación de riesgo, las personas están propensas a hechos traumáticos, sobre todo a un impacto negativo en la salud mental; en esos casos, lo que debe primar es la capacidad de hacer frente a determinados

problemas psicológicos. Un constructo que hace hincapié en ello es la resiliencia, pues se considera que puede mejorar de manera efectiva problemas de funcionamiento psicológico y sus consecuencias (Kavčič et al., 2020), ya que, según evidencia empírica, existen intervenciones psicológicas que aumentan la resiliencia, tales como la atención plena, el entrenamiento de eficacia, el régimen de resiliencia y la terapia cognitivo-conductual; además, se puede mejorar la resiliencia construyendo relaciones sociales (Ahorsu et al., 2020). Si bien es cierto que en tiempos de pandemia es indispensable prevenir el factor biológico, los estudios aún no determinan la condición del nuevo virus, su mecanismo de defensa y su funcionamiento. Mientras tanto, un constructo de ayuda psicológica podría ser el entrenamiento de la resiliencia, un camino prometedor para la sociedad involucrada en situaciones críticas, pues la mayoría de las personas que trabajan en el personal de seguridad pública están expuestas a eventos traumáticos y a un mayor riesgo de adquirir algún trastorno mental, además de una incertidumbre considerable como parte de su empleo (Angehrn et al., 2020). Esto hace referencia a la estrategia del desarrollo de intervenciones psicosociales y podrá ayudar a aumentar la resiliencia en el personal de salud, tanto local o no local durante los brotes generados en epidemias (Lin et al., 2020), ya que, por definición, la resiliencia viene a ser el conducto y la capacidad de adaptarse o sobreponerse a la adversidad de forma eficaz, lo cual permite que las personas puedan conservar su salud en tiempos de pandemia (Lin et al., 2020).

En el transcurso del año 2020 se ha ido observando el acceso de información acerca del nuevo virus, pero en muchos casos la información verificada en principales medios de comunicación, redes sociales y/o teorías

de conspiración sobre los peligros de contagio suele amplificar las preocupaciones (Taylor et al., 2020), sobre todo aquella extendida en el tiempo previsto para la IU y que conlleve a tomar acciones o inhabilitarlas. Por ello, es necesario un estudio experimental de nivel de IU y sobre el miedo en la población, para la prevención de la misma, porque para una sociedad libre de covid-19 se deben trabajar también los miedos individuales (Ahorsu et al., 2020) e incluir un entrenamiento previo de resiliencia enfocado en la población en general, desde la infancia hasta la adultez tardía, a fin de comprender los estados emocionales y su reacción frente a una amenaza, en pos de un desarrollo de la salud mental y una buena calidad de vida.

5. Conclusiones

En este trabajo se analizaron las investigaciones acerca del impacto que generó la intolerancia a la incertidumbre en tiempo de crisis como pandemias y epidemias. Lo más resaltante en este análisis de la IU fue la sobrevaloración de consecuencias negativas en situaciones o hechos estresantes. Este fenómeno psicológico da lugar al miedo y a la preocupación excesiva de ser contagiado o ser portador del virus, evidenciado a lo largo de la historia. Además, la IU demostró ser un constructo psicológico premórbido a trastornos mentales en relación con la ansiedad y la depresión. La IU se desarrolla desde la niñez, con presencia de reacciones emocionales, cognitivas y conductuales, pero se desconoce si la relación entre la IU y la ansiedad se incrementa a través de la edad o el género. La propuesta de solución vendría a ser el entrenamiento de la resiliencia para conservar el bienestar, la calidad de vida y la salud mental en tiempos de crisis, donde la incertidumbre toma su lugar. Lo que garantizó el análisis fue la revisión exhaustiva de artículos científicos

internacionales relacionados con la IU en tiempo de pandemias y epidemias, porque su impacto en la salud mental ha generado la urgente necesidad del involucramiento de la ciencia psicológica y otras disciplinas científicas, para su estudio longitudinal y su adecuada intervención. Lo más difícil para el análisis fue la escasa investigación acerca de la IU en los últimos diez años, porque la ciencia da mayor cabida a la enfermedad, en lugar de brindar aportes para una vida saludable o protocolos preventivos que ayuden a reducir el riesgo de contagio ante una epidemia.

Referencias

- Ahorsu, D., Lin, C., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M., & Pakpour, A. (2020). The fear of covid-19 scale: development and initial validation [El miedo a la escala covid-19: desarrollo y validación inicial]. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(4), 1-9 <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
- Angehrn, A., Krakauer, R., & Carleton, R. (2020). The impact of intolerance of uncertainty and anxiety sensitivity on mental health among public safety personnel: when the uncertain is unavoidable. *Cognitive Therapy and Research*, (44), 919–930. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10107-2>
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O., & Ercan, H. (2020). Fear of covid-19 and positivity: mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(4), 1-14. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00331-y>
- Gardner, P. J., & Moallem, P. (2015). Psychological impact on SARS survivors: Critical review of the English language literature. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 56(1), 123-135. <http://dx.doi.org/10.1037/a0037973>
- González, M., Ibáñez, I., Rovella, A., López, M., & Padilla, L. (2013). Perfeccionismo e intolerancia a la incertidumbre: relaciones con variables psicopatológicas. *Psicología Conductual*, 21(1), 81-101. <https://www.researchgate.net/publication/325424683>
- De la peste negra al coronavirus: cuáles fueron las pandemias más letales de la historia. (18 de marzo de 2020). *Infobae*. <https://www.infobae.com/america/mundo/2020/03/18/de-la-peste-negra-al-coronavirus-cuales-fueron-las-pandemias-mas-letales-de-la-historia/>

- Kavčič, T., Avsec, A., & Zager Kocjan, G. (2020). Psychological functioning of slovene adults during the covid-19 pandemic: does resilience matter? [Funcionamiento psicológico de los adultos eslovenos durante la pandemia de covid-19: ¿Importa la resiliencia?]. *Psychiatric Quarterly*, 91(2), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09789-4>
- Lin, J., Ren, Y., Gan, H., Chen, Y., Huang, Y., & You, X. (2020). Factors associated with resilience among non-local medical workers sent to Wuhan, China during the COVID-19 outbreak [Factores asociados con la resiliencia entre los trabajadores médicos no locales enviados a Wuhan, China, durante el brote de covid-19]. *BMC Psychiatry*, (20). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02821-8>
- Lorenzo, A., Díaz, K., & Zaldívar, D. (2020). La psicología como ciencia y profesión en el afrontamiento del covid-19. *Revista Caribeña de Psicología*, 4(2), 153-165. <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4815>
- Milla, R. (2020). Incertidumbre en la pandemia. Sobre patologías sociales y el evento del SARS-CoV-2. *Revista Peruana de Filosofía Aplicada*. https://www.academia.edu/42844786/Incertidumbre_en_la_pandemia_Sobre_patologías_sociales_y_el_evento_del_SARS_CoV_2
- Osmanağaoğlu, N., Creswell, C., & Dodd, H. (2018). Intolerance of uncertainty, anxiety, and worry in children and adolescents: a meta-analysis [Intolerancia a la incertidumbre, la ansiedad y la preocupación en niños y adolescentes: un metaanálisis]. *Journal of Affective Disorders*, 225, 80-90. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.035>
- Rodríguez, M., & Brenlla, M. (2015). Adaptación para Buenos Aires de la escala de intolerancia a la incertidumbre. *Interdisciplinaria*, 32(2), 261-274. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18043528004>
- Rosser, B. (2019). Intolerance of uncertainty as a transdiagnostic mechanism of psychological difficulties: a systematic review of evidence pertaining to causality and temporal precedence [Intolerancia a la incertidumbre como mecanismo transdiagnóstico de dificultades psicológicas: una revisión sistemática de la evidencia relativa a la causalidad y la precedencia temporal]. *Cognitive Therapy and Research*, 43(2), 438-463. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9964-z>
- Sarmiento, A. (2019). Bienestar psicológico e intolerancia a la incertidumbre en jóvenes adultos (Trabajo de investigación final, Universidad Argentina de la Empresa, Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales. Buenos Aires, Argentina). <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/handle/123456789/8241>
- Satici, B., Saricali, M., Satici, S., & Griffiths, M. (2020). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: serial mediation by rumination and fear of covid-19 [Intolerancia a la incertidumbre y el bienestar mental: mediación en serie por la rumia y el miedo al covid-19]. *International*

Journal of Mental Health and Addiction, 18(4), 1-12.
<https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0>

- Taha, S., Matheson, K., Cronin, T., & Anisman, H. (2014). Intolerance of uncertainty, appraisals, coping, and anxiety: The case of the 2009 H1N1 pandemic [Intolerancia a la incertidumbre, valoraciones, afrontamiento y ansiedad: el caso de la pandemia H1N1 2009]. *British Journal of Health Psychology*, 19(3), 592-605. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12058>
- Taylor, S., Landry, C., Paluszek, M., Fergus, T., McKay, D., & Asmundson, G. (2020). Covid stress syndrome: Concept, structure, and correlates. *Depression & Anxiety*, 37(8), 706-714. <https://doi.org/10.1002/da.23071>