



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

RESILIENCIA Y APOYO SOCIAL
COMO PREDICTORES DE BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN EL CONTEXTO DE
PANDEMIA DE COVID-19: UNA
REVISIÓN SISTEMÁTICA

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

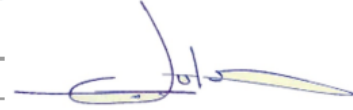
DENISSE MARITA TELLO BARTRA

LIMA – PERÚ

2023

RESILIENCIA Y APOYO SOCIAL COMO PREDICTORES DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL CONTEXTO DE PANDEMIA DE COVID-19: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

INFORME DE ORIGINALIDAD



19%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

8%

PUBLICACIONES

Mg. Julio Dominguez Vergara

6%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

hdl.handle.net

Fuente de Internet

2%

2

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

1%

MIEMBROS DEL JURADO

Mg. JORGE MANUEL MENDOZA CASTILLO

Presidente

Mg. EMIR ALBERTO CONDORI BENAVIDES

Vocal

Lic. JENNIFER DENISSE CARRASCO TACURI

Secretaria

ASESOR DE TESIS

MG. JULIO ALBERTO DOMINGUEZ VERGARA

DEDICATORIA

A mi familia. Gracias por su soporte y amor incondicional.

AGRADECIMIENTOS

A mi familia, mis maestros y amigos, quienes me acompañaron y guiaron en este proceso de aprendizaje y evolución. A mi asesor, Mg. Julio Domínguez, por su constante orientación y apoyo. Gracias, a quienes con su consejo y soporte me permitieron afianzar mi vocación de servicio.

TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	1
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.2 ANTECEDENTES	6
1.3 MARCO TEÓRICO REFERENCIAL	13
1.4 OBJETIVO DEL ESTUDIO	24
1.5 JUSTIFICACIÓN.....	24
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA.....	27
2.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	27
2.2 UNIDAD DE ANÁLISIS DOCUMENTALES	27
2.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN.....	27
2.4 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN	29
2.5 EJES O CATEGORÍAS DE ANÁLISIS.....	29
2.6 TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS DE BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN	29
2.7 ÉTICA	30
2.8 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN	31
2.9 PROCEDIMIENTO DE TRATAMIENTO DE DATOS.....	32
CAPÍTULO III: RESULTADOS.....	33
3.1 DESCRIPCIÓN DE BÚSQUEDA.....	33
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN	38
4.1 LIMITACIONES DE ESTUDIO	53
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES	56
5.1 RECOMENDACIONES	58
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	61

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1

Número de artículos de investigación según base de datos 34

Tabla 2

Número de artículos de investigación según temporalidad 35

Tabla 3

Número de artículos de investigación según primer eje de análisis 35

Tabla 4

Número de artículos de investigación según segundo eje de análisis 37

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1

Flujograma de selección de artículos 32

Figura 2

Flujograma de selección de artículos. 33

RESUMEN

El contexto de pandemia, considerado como un evento crisógeno, se ha convertido en un medio precipitante que ha repercutido sobre la salud mental de la población. Ante ello, debido a las exigencias medioambientales y el incremento de la vulnerabilidad del sujeto, se insta a tomar atención sobre los factores protectores que promuevan la adaptación del individuo frente a las situaciones de estrés. Por consiguiente, el tomar atención sobre las disposiciones de resiliencia y el apoyo social, como predictores de bienestar psicológico, son ejes que propician la salud mental y contribuyen a afrontar saludablemente cualquier situación de riesgo.

De tal forma, el presente trabajo de investigación tiene como objetivo realizar una revisión sistemática para analizar la resiliencia y el apoyo social, como predictores del bienestar psicológico, bajo el contexto de pandemia por la COVID-19 en adultos jóvenes durante un periodo de dos años: 2020 a 2022. Cabe referir que el presente proyecto se orientó bajo dos ejes de análisis: aspectos teóricos según sexo y nacionalidad en relación a la resiliencia y el apoyo social. Ante ello, el presente estado de arte se desarrolló bajo una metodología de enfoque cualitativo – descriptivo, en medida que bajo una revisión documental permitió clarificar el estado actual del problema de estudio. Para lo referido se procedió a realizar la revisión de los artículos científicos por medio de una ficha de recolección de datos y matriz hermenéutica, a fin de eliminar cualquier vacío científico, analizar y dar respuesta a los objetivos de investigación trazados.

Palabras claves: bienestar, apoyo social, resiliencia, COVID-19 y adultos jóvenes

ABSTRACT

The context of a pandemic, considered a crisis event, has become a precipitating medium that has had repercussions on the mental health of the population. Given this, due to environmental demands and the increase in the vulnerability of the subject, it is urged to pay attention to the protective factors that promote the adaptation of the individual in the face of stressful situations. Therefore, paying attention to resilience dispositions and social support as predictors of psychological well-being are axes that promote mental health and contribute to healthy coping with any risk situation.

In this way, the present research work aims to carry out a systematic review to analyze resilience and social support, as predictors of psychological well-being, under the context of the COVID-19 pandemic in young adults during a period of two years: 2020 to 2022. It should be noted that this project will be oriented around two axes of analysis: theoretical aspects according to gender and nationality in relation to resilience and social support. Given this, the present state of art will be developed under a qualitative-descriptive approach methodology, to the extent that under a documentary review it will allow clarifying the current state of the study problem. For the aforementioned, the review of the scientific articles will be carried out through a data collection sheet and hermeneutic matrix, in order to eliminate any scientific gap, analyze and respond to the research objectives outlined.

Key words: well-being, social support, resilience, COVID-19 and young adults

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente, producto del contexto de pandemia y de las consecuencias a nivel psicosocial que esta acarrea, se vuelve necesario el estudio sobre el bienestar psicológico. Frente al contexto por la Covid-19 el gobierno implementó una serie de medidas de contingencia, a fin de reducir la curva epidemiológica de contagio, siendo así el confinamiento obligatorio una de las medidas más radicales (Sedano et al., 2020). Por lo expuesto, ante el cambio de la rutina diaria, las presiones a nivel económico, la propagación de nueva información, así como el aislamiento social, trajo consigo respuestas a nivel psicológico y emocional desfavorables (Casella et al., 2021). Ante ello, frente a niveles mayores de incertidumbre, estrés, sensación de soledad, depresión, ansiedad y pensamientos suicidas, se generó una afección sobre la salud física y psicológica de la población (Esparza-Varas et al., 2022).

Según lo expuesto, en base a la Organización Mundial de la Salud (2021), la pandemia ha generado repercusiones tanto en la distribución de recursos, como en el acceso a oportunidades, en donde las situaciones como el duelo, aislamiento y el miedo incipiente al contagio, repercuten, y en otros casos, agudizan los trastornos de salud mental. Ante ello, factores donde el área emocional y la salud se ven mermados, se genera una perturbación psicosocial donde, a falta de estos recursos de apoyo, se evidencia una menor capacidad de afrontamiento y, en consecuencia, un incremento de trastornos psíquicos (Ribot et al., 2020).

Por consiguiente, ante el enfrentamiento de situaciones estresantes, se vuelve indispensable tomar atención sobre los efectos psicológicos y los factores

protectores para propiciar la salud mental, tanto a nivel comunitario como personal (Ramírez-Ortiz et al., 2020). Ante ello, el poder fortalecer las disposiciones de resiliencia y las redes de apoyo social, como predictores de bienestar psicológico, generan mecanismos de protección que contribuyen a afrontar saludablemente cualquier situación de riesgo (Ladillinsky, 2018).

En consecuencia, frente a las situaciones de crisis, las redes de apoyo surgen como medio que permite al sujeto el desarrollo de habilidades que fomentan la responsabilidad social y autoconfianza frente a las necesidades y a las situaciones estresantes que se presentan (Cadañas, 2020). Es por ello que, las redes de apoyo son indispensables para el fortalecimiento de la resiliencia, salud, adaptación y el bienestar, gracias a la capacidad de superar los riesgos del ambiente, a través de una autovaloración positiva de sus relaciones y su medio que concluye en un crecimiento personal autónomo (Lugo, 2018). Por lo tanto, el contar con redes de apoyo significativas, favorece el autoconcepto, autoestima, confianza y un mayor control personal que genera un estilo de afrontamiento más adecuado ante el estrés y, por ende, un mayor bienestar subjetivo (Fiallo-Almendáris, 2020).

En base a ello, Viejo et al. (2020), Liu et al. (2021) y Thompson et al. (2016), indican que el fortalecimiento de las redes de apoyo, gracias a la contención emocional, comprensión y soporte que brindan, ayudan al sujeto a sobreponerse de las dificultades y a modificar la representación que realizan sobre el evento, generando así mayores índices de respuestas resilientes. Por consiguiente, Fazio (2018) y Ladillinsky (2018) refieren que este apoyo se muestra como un predictor de ajuste psicosocial; de manera que, gracias a la ayuda emocional, instrumental e informativa, le permite al sujeto desarrollar estrategias que impulsen su resiliencia

por medio de herramientas para el afrontamiento y resistencia hacia el estrés, que fortalezcan conductas relacionadas con la resolución de problemas.

Ante ello, la pandemia como evento crisógeno, el agotamiento por el estrés permanente, la incertidumbre que genera el contexto en el desarrollo personal y social, así como el no existir un abordaje preventivo y promocional, repercute en que el sujeto presente malestar psicológico, generando así, el desarrollo de patologías físicas y psíquicas (Bustos y Ariel, 2021). Por lo tanto, la afección a nivel psicosocial, emocional y la falta de recursos resultan en una baja adaptación del individuo a la adversidad, en medida que presenta una mayor vulnerabilidad que interfiere en su bienestar y desarrollo personal (Ladillinsky, 2018). En base a lo descrito, según reportes de las Naciones Unidas (2020), la pandemia ha menoscabado el sentido bienestar en todo el mundo, siendo así que un 32% de los informantes, en especial los adultos jóvenes, declaran tener repercusiones sobre su salud mental, donde las principales causas de angustia es la salud de los familiares, el cierre de los institutos de educación, la alteración de la rutina y la pérdida de vínculos sociales.

La población adulta joven, a diferencia de otras etapas de desarrollo, tiende a percibir al futuro como ilimitado; de manera que, el cumplimiento de metas a largo plazo y el ampliar sus redes de interacción social, son condicionantes importantes que influyen en su procesamiento de información emocional, así como en su sentido de logro y bienestar (Rosado-Mercado et al., 2022). En suma, ante el contexto por Covid-19, esta ha sido una de las poblaciones más afectadas, puesto que, considerando aspectos a nivel contextual como evolutivos, se ha referido que,

ante situaciones de crisis, los adultos jóvenes generan una respuesta más rápida ante los estímulos negativos, siendo así más vulnerables a situaciones de estrés (Barber et al., 2020). Por ello, esta crisis por Covid-19, al presentarse como un catalizador de estrés e incertidumbre, invita a fortalecer las redes de apoyo social y las disposiciones de resiliencia como predictores de bienestar e indicadores de protección y apoyo que contribuyen a afrontar saludablemente cualquier situación de riesgo (Ladillinsky, 2018).

Como consecuencia, esta población expuesta al aislamiento social, el inicio de su desarrollo profesional y laboral, así como el estrés de esta nueva etapa de reinserción hacia la vida adulta, sumado a otros factores como el sexo y variables contextuales, generan una repercusión drástica sobre su percepción de calidad de vida y bienestar (88,3% de evaluados) siendo así, el área emocional (39,5%) y de salud (21%) las más perjudicadas (Guzmán-Muñoz et al., 2021). Por consiguiente, la exploración de estos constructos, como predictores del bienestar psicológico, resulta sustanciales para el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento que repercutan sobre su sentido de identidad, autonomía y éxito personal (Hernández y Vitoria, 2020); lo cual conlleva a efectos positivos sobre su inteligencia emocional, optimismo y en la toma de medidas activas frente a los desafíos (Zhao et al., 2021).

En base a ello, considerando las implicancias a nivel emocional y de salud que ha generado el contexto por pandemia, es importante reconocer si la población de estudio cuenta con las herramientas necesarias para poder gestionar y adaptarse de forma eficaz al evento crisógeno. Por consiguiente, reconociendo la influencia en crisis, de la percepción positiva de una red de apoyo y un nivel de resiliencia adecuado, el estudio de otras variables sociodemográficas resulta importante para

analizar el impacto de estas sobre el sentido de bienestar. En base a eso, se ha considerado la exploración de las diferencias por sexo y nacionalidad entre las variables de estudio ante un contexto por Covid-19.

En relación a la variable sexo, investigaciones concuerdan que, debido a factores biológicos y sociales, pese a la vivencia de las mismas experiencias, las mujeres tienden a una percepción más negativa y amenazante del entorno a diferencia de los varones (Ruiz, 2020). En la misma línea, ante contextos de crisis, estas presentan una mayor prevalencia de morbilidad psíquica, entendida como peor salud autopercebida, lo cual las posiciona en un nivel de vulnerabilidad (Henares et al., 2020). Entendiendo ello, en base a factores sociales, el género es considerado como un determinante social de la salud, en medida que, ante el establecimiento de relaciones de poder asimétricas y los estereotipos de género, se gestan comportamientos, actitudes e intereses diferentes en cuanto a la salud y la exposición a situaciones de riesgo (Moreno y Gutiérrez, 2020). Por lo expuesto, el analizar el impacto de este sobre las asociaciones entre la resiliencia y la percepción de apoyo social permite una visión más integral en la estructuración de intervenciones individualizadas, en medida que, analizando la tendencia de las variables de estudio, favorece en la creación de programas que disminuyan los niveles de estrés bajo un análisis específico de mecanismos de afrontamiento en base a mujeres y varones (Yalcin-Siedentopf et al., 2021).

Por otro lado, en base al área de nacionalidad, bajo un modelo psicosocial, el contemplar los determinantes sociales de la salud, a nivel sanitario, sociopolítico y socioeconómico, como entes que perpetúan niveles de privilegio y desigualdad, favorece un análisis sobre las diferencias hacia el nivel y acceso de servicios de

salud bajo contextos de crisis (Antoñanzas et al., 2022). Si bien es importante el análisis de factores individuales sobre la salud y bienestar, el contemplar factores geopolíticos, considerando diferencias entre la percepción de apoyo social, la situación sociolaboral así como otras variables contextuales, permiten un mayor entendimiento de la problemática y la disparidad de resultados frente los factores de riesgo y mecanismos de protección empleados por la población (Henares et al., 2020). Según ello, las intervenciones realizadas en los diferentes sectores contextuales, generan una repercusión sobre el nivel de vulnerabilidad y letalidad del evento crisógeno ante el acceso de servicios de salud durante la pandemia, siendo así el aumento de niveles de ansiedad, depresión, miedo y estrés, factores determinados por entes contextuales (Agama et al., 2022).

En base a lo expuesto, frente a la problemática, los estudios de apoyo social percibido y resiliencia, bajo un contexto de Covid-19, considerando factores psicosociales de la población, como diferencias por sexo y nacionalidad aún es limitado. Ante ello, la importancia del estudio entre ambas variables como predictores para el bienestar psicológico bajo contextos de crisis, son indicadores para realizar una revisión teórica y conocer el estado de arte sobre la relación entre la resiliencia y las redes de apoyo como predictores de bienestar psicológico ante un contexto de pandemia.

1.2 ANTECEDENTES

Rodríguez y Vara (2020) investigaron la relación entre la resiliencia y calidad de vida de 138 estudiantes universitarios, a través de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados indican una correlación moderada entre la

resiliencia y calidad de vida ($r = .473$, $p = 0,002$); de manera que, al sentirse satisfechos consigo mismos, se perciben aptos para afrontar las situaciones de crisis. Asimismo, se identificó una correlación directa moderada entre la resiliencia y las dimensiones del constructo calidad de vida ($p = .000$): comunidad, amigos y vecindario ($p = .000$); hogar y bienestar psicológico ($p = .000$); medios de comunicación ($p = .000$); vida familiar y familia extensa ($p = .000$); educación y ocio ($p = .001$); religión ($p = .000$) y salud ($p = .000$). Ante lo expuesto se concluye que es importante reconocer la relación entre las redes de apoyo positivas y significativas sobre la resiliencia, cohesión y la adaptabilidad familiar; en medida que, bajo tiempos de pandemia ambos factores resulten importantes para la promoción de un estilo de afrontamiento activo bajo la aceptación del suceso y la capacidad de redefinición de los factores de estrés.

Bajo la misma línea, Vega De Salas (2020) investiga la relación entre la resiliencia y las redes de apoyo en 80 jóvenes becarios activos, a través de la Escala Multidimensional de Percepción de Apoyo Social de Zimmet, así como de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Se identificó una correlación positiva entre la resiliencia y el apoyo social; lo cual indica que, frente a situaciones adversas, el contar con una red de apoyo significativa, genera una adaptación más rápida ante el suceso. Ante lo expuesto, se concluye que existe una correlación estadísticamente significativa entre ambos constructos, tomando inclusive una mayor importancia, el apoyo percibido de los amigos cuando la red familiar no está presente. Ante ello, la relación de las variables indica un efecto positivo hacia las metas académicas y personales, donde pese a la incertidumbre y frustración del contexto, el apoyo social

percibido surge como un factor protector que favorece la seguridad, compromiso y resiliencia para el logro de metas planteadas.

Finalmente, Benavente-Cuesta y Quevedo-Aguado (2018) estudiaron la relación entre la resiliencia, bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y estilos de personalidad de 447 estudiantes universitarios, a través del Cuestionario de Resiliencia de Wagnild y Young, la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés y el Cuestionario de Percepción de Enfermedad. Los resultados indican una alta correlación entre el constructo de resiliencia y las dimensiones de bienestar psicológico ($r = .001$). Asimismo, se halló que, ante un incremento de los índices de resiliencia, el uso de estrategias de afrontamiento, también aumentan de nivel: reevaluación positiva (.47) y focalización en la resolución de problemas (.51). Frente a lo expuesto, la investigación concluye que ante una mayor estabilidad emocional existe una mayor satisfacción personal, donde la resiliencia y el bienestar psicológico, al tener una relación directa con el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento, dan como resultado la percepción de bienestar psicológico.

Por otro lado, a nivel internacional Leodoro et al., (2021) analizaron, bajo el contexto de pandemia, la influencia de la resiliencia, el apoyo social y las conductas de afrontamiento de 303 estudiantes universitarios, por medio de la Escala de Soledad, Escala Breve de Resiliencia, Cuestionario de Conductas de Afrontamiento y Cuestionario de Apoyo Social Percibido. Según los resultados se identifica que, a mayor nivel de soledad emocional, los estudiantes presentan puntuaciones bajas en la escala de apoyo social ($\beta = -.176, p = .014$). Mientras que, el ser mujer ($\beta = .109, p = .045$), tener bajos puntajes en la variable resiliencia ($\beta =$

.109, $p = .045$) y el no poseer conductas de afrontamiento funcionales ($\beta = -.0455$, $p = <.001$) reflejan niveles altos de soledad social. Ante lo expuesto, se concluye que la resiliencia, las habilidades de afrontamiento y el apoyo social son factores protectores ante condiciones de crisis y estrés; de manera que, el fortalecimiento de estos tres constructos sirve de medida paliativa para hacer frente a los efectos emocionales, psicológicos y psicosociales producidos por el contexto.

Además, Lugo et al., (2018) desarrollaron una investigación con 228 estudiantes de bachillerato, mediante la escala de Redes de Apoyo de Villalobos y el Inventario de Resiliencia (IRES). El objetivo de esta se basó en analizar el impacto del apoyo social y la resiliencia sobre el bienestar psicológico de adolescentes con sucesos de vida traumáticos. Los resultados obtenidos refieren que las redes de apoyo influyen negativamente sobre la percepción de sucesos de vida estresantes (-.25); donde de igual forma, este último presenta una relación negativa entre el bienestar psicológico (-.30). No obstante, se concluye que las redes de apoyo presentan una relación positiva hacia el constructo de resiliencia (.45) y, este último, a su vez, presenta una relación positiva hacia el bienestar psicológico (.48). Lo referido indica que el fortalecimiento de la resiliencia permite reducir los efectos de riesgo puesto que, al presentar mejores niveles de bienestar psicológico, tener una sensación de dominio del ambiente y el valorar la relación con los otros (apoyo emocional e instrumental), permite crear vías para reducir el estrés y generar nuevas herramientas de afrontamiento.

Finalmente, Piña y Gonzáles (2017) desarrollaron una investigación en 350 estudiantes universitarios, cuyo objetivo fue analizar la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico a través de la escala de Resiliencia de Wagnild y Young,

y la escala de Bienestar Psicológico. Los resultados reflejan una alta correlación entre las variables de estudio ($r = .555$, $p = .000$), donde si bien no se hallaron diferencias notables entre sexo, sí se hallaron diferencias significativas bajo indicadores socioeconómicos. Por consiguiente, se concluye que el fortalecimiento de la resiliencia, pese a los factores estresantes del contexto, favorece en el afrontamiento de dificultades. Ante ello, si bien la resiliencia es un predictor importante del bienestar psicológico, se debe tomar en consideración el estudio de otras variables sociodemográficas.

En contraparte, Racine, McArthur et al., (2021) desarrollaron una revisión sistemática y metanálisis de 136 artículos científicos (Medline, PsycInfo y Enbase) enfocados en los tópicos de análisis de sintomatología ansiosa y depresiva. Para ello, se tomaron en consideración factores demográficos (sexo y edad) y geográficos (región) bajo el contexto de Covid-19. Los resultados indican un incremento de sintomatología depresiva y ansiosa, siendo el sexo femenino el que demuestra una mayor vulnerabilidad ante la crisis. Factores como la susceptibilidad biológica, baja autoestima y una mayor probabilidad de haber experimentado violencia interpersonal, debido a factores de desigualdad de género, son indicadores de menor bienestar psicológico en las mujeres. Se concluye que, frente a situaciones como el aislamiento social, la disminución de actividades recreativas y otros factores psicosociales, resultan indicadores de problemas hacia la salud mental, siendo incluso más proclive las mujeres a una mayor afección hacia su bienestar.

Deng et al., (2021) desarrollaron una revisión sistemática de 89 estudios (Medline, Pubmed, Web of Science y CINAHL), sobre la prevalencia de trastornos del sueño, síntomas ansiosos y depresivos en estudiantes universitarios chinos

durante el contexto de pandemia. Los resultados indican que las estudiantes de género femenino presentan una mayor prevalencia de síntomas ansiosos y depresivos a diferencia de los varones. Asimismo, factores como una baja percepción de redes de apoyo social y familiar, así como un nivel socioeconómico bajo pueden influir directamente sobre la prevalencia de malestar psicológico. Ante ello, se concluye que es necesario trabajar en el fortalecimiento de recursos protectores como la percepción positiva de redes de apoyo, el sentido de pertenencia y resiliencia como indicadores de bienestar psicológico, dando una mayor atención en el sexo femenino.

Martínez et al., (2019-2021) efectuaron una revisión sistemática de 62 artículos científicos sobre los factores psicosociales relacionados a la salud mental, durante el contexto de pandemia en una muestra universitaria. Para ello, se realizó la búsqueda de artículos en las siguientes bases de datos: PubMed, Web of Science, Google Scholar y CINAHL. La investigación concluye que el género femenino presenta mayores índices de malestar psicológico ante un contexto de crisis: sintomatología ansiosa, depresiva, estrés postraumático y trastornos de conducta alimentaria. Asimismo, factores como una menor satisfacción con la vida, baja autoestima, un nivel socioeconómico bajo y menores niveles de apoyo social, también son indicadores de afección hacia la salud mental. En base a ello, se concluye que el desarrollar programas de apoyo e incidir en la mejora de políticas públicas, enfatizando en la atención hacia el sexo femenino, sirven como medios promotores de estados de bienestar a nivel individual y comunitario.

Bajo la misma línea, Cuadra-Martínez et al., (2020) realizaron una investigación de corte cualitativo. Esta tuvo como objetivo realizar una revisión

sistemática de 1140 artículos científicos y reportes breves, recuperados de bases de datos electrónicas (inglés y español): Scopus, Scielo y Web of Science. La temática de los artículos en mención corresponde a investigaciones sobre el comportamiento psicológico de los adultos jóvenes bajo una situación de pandemia del siglo XXI: influenza H1N1 y la Covid-19. Los resultados refieren un comportamiento psicológico pandémico como respuesta emocional, conductual y cognitiva frente al evento crisógeno. Ante ello, el impacto percibido y el nivel de vulnerabilidad frente a la pandemia, no solo depende de características intrapersonales, sino que variables como el sexo, la edad, la disponibilidad de redes de apoyo y la situación económica/política del contexto también influyen directamente. Se concluye que incidir en un adecuado abordaje psicológico durante el contexto de pandemia, genera un fortalecimiento de recursos como la resiliencia y la capacidad de afrontamiento a nivel psicosocial.

Finalmente, Cuadra-Martinez et al., (2020), efectuaron una revisión sistemática de 32 artículos, siendo así su eje temático el estudio de las dimensiones psicológicas y comportamentales de una población adulta bajo el contexto de pandemia. Para ello, se tomó en consideración el análisis de investigaciones empíricas y reportes breves de caso, tanto traducidos en inglés como en español, de las siguientes bases de datos: SciElo, Web of Science y Scopus (Elsevier). Los resultados indican que el contexto de pandemia generó un impacto psicológico multidimensional, donde la percepción de riesgo, hacia la integridad física y psicológica, mermó sobre el sentido de bienestar. Ante ello, de no realizar un trabajo preventivo y de intervención, repercute sobre el nivel de satisfacción vital, al disminuir la capacidad de funcionamiento de los grupos sociales. Por lo expuesto,

el apoyo psicológico, sumado a la educación y las redes de apoyo, resultan ser ejes importantes para mejorar las estrategias de intervención psicológica, tanto a nivel preventivo como de contención, centrado en temáticas como el miedo, la adaptación y resiliencia psicológica.

1.3 MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

1.3.1 Resiliencia

El constructo de resiliencia a través de los años ha ido evolucionando, en medida que sus estudios sobre la interacción con otras variables. enfocadas en el apoyo social, reflejan un crecimiento personal hacia la adversidad, donde se evidencia un empoderamiento y transformación activa ante el contexto (Belykh, 2018).

Frente a lo expuesto, Cyrulnik (2001), bajo su modelo de promoción de la resiliencia, alude al “Tutor de resiliencia” como alguien o algo que potencia el desarrollo psicológico del sujeto luego del trauma, donde si bien este no actúa frente a los factores de riesgo del medio, le brinda al individuo una mayor fortaleza intrapsíquica para satisfacer sus necesidades de autonomía y reconocimiento social (García-Vesga y Domínguez, 2013). En base a ello, los tutores de resiliencia son de dos tipos: implícitos y explícitos, siendo el primero caracterizado por un profesional de salud u otro campo; mientras que, el segundo alude a cualquier miembro del entorno cercano quien, pese a no ser cualificado en el área, cumple el mismo rol (Puig y Rubio, 2015). No obstante, ambos brindan un apoyo de acompañamiento, comprensión y contención emocional que ayuda al sujeto a realizar una reinterpretación positiva del evento estresante, generando así un mayor índice de respuestas resilientes (Viejo, et al., 2020).

En la misma línea, Grotberg (1995) refiere que la resiliencia es un proceso evolutivo que requiere de factores ambientales y biológicos para su desarrollo, percibiendo así al sujeto como un individuo inscrito bajo una ecología social que interactúa e influye entre sí (Coronado, 2021). Ante ello, el contar con una persona significativa, que brinde soporte y contención emocional incondicional, permite al sujeto, además de sus factores personales (estrategias de afrontamiento y aprendizaje social), fortalecer una respuesta resiliente (Grotberg, 1999).

Por lo tanto, Grotberg (2006) bajo un enfoque evolutivo, indica que la resiliencia además de ser la capacidad de hacer frente a las dificultades, es un medio de aprendizaje y transformación, donde el desarrollo de la autonomía, confianza, identidad, integridad e iniciativa de los sujetos son considerados como algunos de los factores principales para fortalecer la resiliencia (Grotberg, 2006 citado en Garrido, 2021). Por consiguiente, el contar con una red de apoyo significativa, influye en el proceso de construcción y fortalecimiento de la resiliencia, considerando los siguientes componentes: yo tengo (redes de apoyo), yo soy (recursos personales) y yo puedo (capacidad de resolución de conflictos y habilidades interpersonales) (Cifuentes, 2018).

Por consiguiente, el análisis de la resiliencia no solo como un factor intrapsíquico individual, sino como la interacción continua del sujeto y su entorno, dan como resultado una nueva perspectiva de estudio, donde se enfatiza el fortalecimiento de esta variable bajo un modelo ecológico-transaccional inspirado bajo la teoría de Bronfenbrenner (Ruiz-Román et al., 2020). Este indica que el sujeto se posiciona bajo un sistema ecológico determinado por cuatro niveles sociales; los cuales, debido a su principio de circularidad, interactúan entre sí:

microsistema (individual), mesosistema (áreas sociales directas), exosistema y macrosistema (García-Vesca et al., 2013). En base a ello, la resiliencia es vista como un constructo dinámico el cual, frente a las características del sujeto y las influencias del ambiente (principio de circularidad), favorece una relación recíproca que propicia una adaptación adecuada frente a la adversidad y, en consecuencia, un mayor sentido de bienestar (Rodríguez y Vara, 2020).

Por otro lado, siguiendo el enfoque de la resiliencia, como suma de factores intrapersonales e interpersonales, su fortalecimiento se equipara con el liderazgo indicando que la capacidad de afronte y resolución de problemas reflejan, a su vez, características de dominio, confianza personal, estabilidad, inteligencia emocional, flexibilidad, sensibilidad hacia los demás y motivación para fortalecer los niveles de resiliencia (Zamudio, 2017). Ante ello, según el autor, la resiliencia favorece el desarrollo de la habilidad de liderazgo, donde gracias a un sentido de dominio interno y externo, contribuye hacia un desarrollo comunitario, siendo así un ente de apoyo ante situaciones de crisis (Sánchez, 2020). Considerando al contexto de pandemia por Covid-19, este es situado como un evento traumático debido a que mermó la salud mental de la población al superar su capacidad de afrontamiento producto de niveles de estrés agudo y de una evaluación cognitiva negativa (Gordon, 2020). Ante ello, frente a contextos crisógenos el rol de la resiliencia es posicionado como medio que facilita estrategias de afrontamiento eficaces para el manejo de conductas de riesgo y la promoción de factores protectores que permitan reducir los niveles de estrés y angustia (Sánchez y Mejía, 2020).

Por consiguiente, en base a los modelos teóricos de la resiliencia, este constructo se define, según Wagnild y Young (1993), como la capacidad de resistir

y recomponerse ante eventos traumáticos, gracias a procesos de adaptación y aprendizaje (Wagnild y Young, 1993 citado en Yauyo, 2019). En base a ello, fomenta la capacidad de control de impulsos, regulación emocional y sentido de perseverancia, así como la adquisición de fortalezas interpersonales, entendidas como la facultad de dar pie y mantener relaciones sólidas y saludables que otorgan felicidad, significado y apoyo frente a la adversidad (Delgado, 2020).

1.3.2 Apoyo social percibido

Por otro lado, en relación al segundo constructo de estudio, esta es definida como una valoración subjetiva del nivel de significancia y calidad del apoyo social a nivel amical, familiar y de otras personas (Barrera-Herrera et al., 2019).

Ante ello, según Heller (1984), el apoyo social no es ajeno a los factores personales del sujeto, tales como los estilos de afrontamiento e historia previa de aprendizaje, puesto que una percepción positiva influye sobre la valoración que el sujeto da a las situaciones de estrés y las respuestas de afrontamiento a emplear según el contexto; siendo así, la red de apoyo un medio amortiguador (Heller, 1983 citado en Delgado et al., 2015). Este modelo refiere que frente a la exposición de un factor estresor, el individuo si bien reconoce que no se puede hacer nada para revertir el evento, el apoyo social favorece su adaptación hacia la situación crítica gracias a una redefinición de esta, por medio de la seguridad que les ofrece el contar con recursos emocionales y materiales (Fachado et al., 2013). Por lo tanto, es importante recalcar que las redes de apoyo social deben de considerarse significativas para el sujeto, teniendo en cuenta variables como el tamaño, distribución y densidad para ser percibida como eficaz en el apoyo emocional,

social, económico, práctico y de orientación/guía para el individuo (Arias et al., 2020).

Según lo expuesto, Bernard y Fernández (2019), clasifican las redes de apoyo en dos dimensiones: las redes informales y formales, siendo las primeras consideradas como el área más próxima al sujeto (entorno familiar, amical y laboral); mientras que, las redes formales se encuentran constituidas por una red de ayuda, tales como cuidadores de servicios sanitarios o sociales (grupos de ayuda, voluntariados u otros medios de ayuda profesional).

En base a lo descrito, es importante recalcar que, durante la etapa de adultez emergente, las redes informales toman mayor relevancia, siendo así la familia un eje importante como red de apoyo social, emocional y económica, que fomenta la autonomía de los jóvenes y, provee de un adecuado ajuste psicológico (García-Mendoza et al., 2017). Por lo tanto, actúan como un factor protector que reduce los riesgos de los efectos psicopatológicos al incidir positivamente sobre la resiliencia, autoestima, el positivismo sobre su medio y sobre sí mismos (Haddow et al., 2021). Este constructo en conjunto con la resiliencia, contrarrestan los efectos negativos de los problemas mentales y, propician el desarrollo de estrategias de afrontamiento, basadas en la confrontación del problema mediante el desarrollo de conductas positivas, que favorecen su salud mental y bienestar psicológico (Thompson et al., 2016).

De igual forma, teniendo en consideración variables individuales y contextuales del sujeto para la percepción de redes de apoyo significativas, Blumer (1968) indica en su teoría de interaccionismo simbólico, que existe una conexión permanente entre el exterior y el sujeto, en medida que el individuo existe y se

forma bajo un contexto social que encuadra su actuar como parte de un todo social (Blumer, 1968 citado en De Rosa, 2018). Por lo tanto, el pertenecer a una red de apoyo social interactiva, no solo permite el reconocimiento de obligaciones, derechos personales y comunitarios, sino que se enfoca en que las necesidades sociales básicas sean satisfechas por medio de la convivencia, ayuda socioemocional (amor o empatía) e instrumental (material o tangible); en medida que, factores como la cantidad de relaciones, la estructura social, la reciprocidad y nivel de significancia, sean reflejo de redes que promueven el desarrollo personal y social (Bernard y Fernández, 2019).

Bajo la misma línea, Sluzki (1996), considerando la interacción sujeto-contexto, refiere que la red social de una persona incluye a todos los sujetos con los que este interactúa; de manera que, proporciona contención y apoyo para aceptar la situación estresante, moldearla bajo sus características personales y, por ende, dotar al individuo de seguridad, bienestar, apoyo, reconocimiento social, personal, sentido de competencia e inclusive una adopción de hábitos saludables (Sluzki, 1996 citado en Solorio y Medina, 2018). Según el autor, el apoyo social se divide bajo las siguientes dimensiones: apoyo psicológico diario, apoyo instrumental diario (situaciones donde se requiere apoyo circunstancial), apoyo instrumental en crisis (eventos de crisis donde se requiere asistencia material o económica) y apoyo psicológico de crisis, siendo este último enfocado bajo un contexto de pandemia, previsto como situaciones conflictivas en las cuales, si bien no se puede revertir el evento, el apoyo social brindado incrementa habilidades de adaptación hacia la situación crítica generando así un sentido más alto de bienestar (García-Mendoza et al., 2017).

Por otro lado, la teoría de Bowlby (1969) sitúa al apoyo social, bajo un contexto de crisis, como un constructo interactivo y multidimensional que actúa como recurso de contención frente a fenómenos psicosociales de estrés, donde mediante una ayuda instrumental (ayuda material), emocional (percepción de ser amado, contar con afecto y confianza en el otro) e informativa (red vinculada a la obtención de consejo y guía), el sujeto pueda desarrollar estrategias que impulsen su resiliencia y sentido de bienestar para hacer frente a situaciones de crisis (Bowling, 1994 citado en Fazio, 2018).

En consecuencia, las redes de apoyo social son consideradas como fuentes proveedoras de guía compuestas por la familia, el área amical y de los profesionales de salud (Suriá, 2017); siendo así, vistas como factores de gran importancia a lo largo de la vida, puesto que, gracias a ellas, se propicia la toma de soluciones creativas frente a conflictos (Ladillinsky, 2018). Lo descrito, sumado al sentimiento de pertenencia, soporte emocional y participación activa, buscan potenciar las competencias del sujeto en pro de su bienestar (Arias et al., 2020). Por lo tanto, este ante fenómenos psicosociales de estrés, brindan un soporte, donde ante contextos de crisis, evidencian un efecto *buffer* contra niveles bajos de resiliencia y salud mental (Liu et al., 2021). Ante el contexto por pandemia por Covid-19 medidas como el confinamiento social obligatorio, generaron mayores riesgos sobre la salud mental, debido a que producto de la desconexión social, la reducción en la disponibilidad de intervenciones psicosociales y psicoterapéuticas, dieron lugar a un incremento de niveles de estrés interpersonal, trastornos depresivos/ansiosos y el riesgo de suicidio (Hernandez, 2020). Frente a ello, teniendo en consideración la angustia y ansiedad, como factores predictores de afección hacia el bienestar, la

sensibilización y fortalecimiento de redes sociales, aumentan los niveles de apoyo, comprensión y validación, disminuyendo así la sensación de soledad y desesperanza (Ammerman et al., 2021).

1.3.3 Bienestar psicológico

El bienestar psicológico si bien a través del tiempo ha sido considerado como un constructo difícil de evaluar por su subjetividad, este es uno de los indicadores primordiales para analizar la valoración y percepción del individuo frente a su salud: funcionalidad, satisfacción y productividad (Moreta-Herrera et al., 2018).

Ante ello, Diener (1984) considerando los aportes de la psicología, sitúa al bienestar como la valoración cognitiva que el sujeto realiza en el transcurso de su vida; de manera que, la subjetividad del constructo indica que las circunstancias o experiencias objetivas son ponderadas de forma diferente según la cultura, valores, objetivos o metas personales (Diener, 1984 citado en Calleja y Mason, 2020). En ese sentido, se plantea el Modelo Teórico de Bienestar Universalista, o también conocido como teorías télicas (Diener, 1984). En base al modelo, el sentido de satisfacción se alcanza mediante el logro de necesidades básicas (competencia, autonomía y relaciones); no obstante, tales indicadores se encuentran mediados por el ciclo vital, factores de aprendizaje y factores emocionales (Diener y Larsen, 1991). Sin embargo, si bien existen modelos como los planteados por Maslow (1968), jerarquía de necesidades, o Murray (1938), necesidades psicogénicas, los autores de la teoría postulan que la satisfacción de necesidades intrínsecas genera mayor bienestar psicológico, puesto que le otorgan mayor significado y coherencia

al logro de metas vitales (Ryan et al., 1996). En adición a lo expuesto, si bien se debe tomar en cuenta factores intrínsecos como la aceptación de sí mismo y el contar con un compromiso hacia un sentido vital, el establecimiento de vínculos saludables, repercute también sobre el nivel de bienestar (Maslow, 1968).

Por lo cual, Andrews y Withey (1976), como medio para generar una mayor comprensión del constructo, postulan que el bienestar subjetivo es la interrelación de los componentes cognitivos (satisfacción con la vida y alcance de objetivos) y afectivos (negativos y positivos) (Andrews y Withey, 1976 citado en Pérez et al., 2019). De manera que, alude a un estado de satisfacción hacia la salud, comprendido bajo un proceso de relaciones individuales, ambientales, socioeconómicas y culturales, cuyo fin es lograr un equilibrio dinámico que favorece un bienestar psicosocial duradero (Cassaretto et al., 2020).

Por otro lado, también se tiene en consideración los Modelos Situacionales y los de Personalidad. En relación al primero, el bienestar parte de las circunstancias (factores sociodemográficos) de las cuales el sujeto está expuesto, siendo así la vivencia de mayores circunstancias felices sinónimo de una mayor satisfacción vital (Diener et al., 1991). Según el modelo de personalidad, el sentido de bienestar está ligado a factores estables y generalizables a otros contextos, a diferencia del primer modelo (Costa et al., 1987). Ante ello, los rasgos más correlacionados con el nivel de satisfacción son el Neuroticismo (Factor: N) y Extroversión (Factor: E) (Costa y McCrae, 1980). Según lo mencionado, el factor E tiende a una mayor experiencia de afecto positivo a diferencia del otro factor, siendo los factores comportamentales y biológicos predictores para una mayor sensibilidad a las señales de recompensa, a diferencia de los neuróticos, quienes tienen mayor sensibilidad a señales de

castigo (Hotard et al., 1989).

En base a la Teoría de Adaptación, cuyas bases se encuentran en el modelo automático de habituación, indica que el sentido de bienestar es relativamente estable y no es sensible a las variaciones situacionales, sino que el sentido de adaptación determina el bienestar (Myers, 1992). Ante ello, frente a eventos estresantes gracias a una capacidad de adaptación, así como otras variables de personalidad, el sujeto vuelve a su estado de bienestar previo (set point) (Diener y Lucas, 1999). Por consiguiente, el nivel de bienestar (set point), si bien se regula en base a los eventos vitales, muestran una adaptación distinta, en base a la valoración y juicio que el sujeto o comunidad tiene sobre este (Lyubomireky, 2007).

Desde otra perspectiva, basados en un enfoque individualista, según la teoría de la Psicología Positiva de Seligman (2002), el bienestar es entendido bajo dos paradigmas: perspectiva hedonista y eudaimónica (Alvarez, 2019). En relación a la primera, el bienestar se sitúa como la evaluación afectiva y cognitiva sobre su vida; mientras que, la perspectiva eudaimónica se enfoca en que el sujeto guíe su actuar y las actividades en base a sus valores, con el fin de que su vivir esté en sintonía con su sentido y valor personal (Cassaretto, et al., 2020). Por consiguiente, este constructo se caracteriza por el fortalecimiento de capacidades, las cuales bajo una perspectiva eudaimónica, se asocia al desarrollo personal, la capacidad para relacionarse de manera positiva y a la realización del potencial de uno mismo (Meléndez et al., 2018).

Por lo tanto, en base a lo descrito, la Psicología Positiva es una disciplina que evalúa e interviene sobre el funcionamiento óptimo de las personas por medio

del estudio de las fortalezas y virtudes de los sujetos (Valerio, 2018). Según ello, el estudio del bienestar psicológico se engloba a través de la psicología positiva, como un medio de florecimiento humano y bajo una percepción subjetiva de autovaloración individual, que conlleva a la experiencia de emociones positivas y satisfacción con el entorno (Vega De Salas, 2020). Por consiguiente, el bienestar psicológico, es entendido como la interacción de componentes afectivos y cognitivos, donde el bienestar depende de variables tanto individuales como contextuales (Sandoval et al., 2017).

Ante lo mencionado, el no poseer una percepción positiva de bienestar psicológico repercute negativamente sobre la autoaceptación, satisfacción con la vida, la sensación del dominio del entorno y la creación de relaciones positivas, las cuales traen como consecuencia una correlación alta hacia una sintomatología psicopatológica (Moreta et al., 2017). Por ello, este constructo se define según Riff (1989) como el sentimiento de autorrealización y capacidad de logro de los objetivos vitales, bajo un funcionamiento mental óptimo y una estabilidad de emociones positivas a lo largo del tiempo (Riff, 1989 citado en Domínguez-Lara et al., 2019).

Según lo expuesto, bajo los indicadores de funcionamiento positivo, Riff refiere que esta variable se construye bajo cinco dimensiones (Lara, 2015): autoaceptación, dominio del entorno, autonomía, propósito de vida, relaciones positivas y crecimiento personal. En base al autor, el bienestar psicológico muestra la interrelación de teorías del ciclo vital, del funcionamiento mental positivo y del desarrollo humano óptimo; en medida que, según la individualidad del sujeto y variables como el sexo, edad y cultura, así como otras variables como la resiliencia

y la percepción de una red de apoyo significativa, influyen positivamente sobre la valoración de su calidad de vida y bienestar (Luna, 2018).

1.4 OBJETIVO DEL ESTUDIO

Objetivo general

Analizar la resiliencia y el apoyo social sobre el bienestar psicológico bajo el contexto de pandemia por la COVID-19 en adultos jóvenes mediante una revisión sistemática.

Objetivo específico

Analizar la resiliencia y el apoyo social sobre el bienestar psicológico bajo el contexto de pandemia por la COVID-19 para contrastar los aspectos teóricos según sexo mediante una revisión sistemática.

Analizar la resiliencia y el apoyo social sobre el bienestar psicológico bajo el contexto de pandemia por la COVID-19 para contrastar los aspectos teóricos según nacionalidad mediante una revisión sistemática.

1.5 JUSTIFICACIÓN

Ante lo expuesto, se permitirá conocer y concretar información teórica sobre las variables de estudio bajo un contexto de crisis, considerando al apoyo social como un eje importante en el fortalecimiento de la salud psicológica y física. Por consiguiente, el presente estudio es importante debido a que busca analizar al apoyo social y la resiliencia, sumado a otras variables sociodemográficas, como factores que inciden positivamente sobre el nivel de bienestar.

Ante ello, a nivel teórico el estudio sobre el fortalecimiento de la resiliencia, sumado a una percepción significativa de las redes de apoyo, permitirá dar mayor

luz sobre cómo su relación resulta en un efecto *buffer* que contrarresta el impacto negativo del contexto de crisis, propiciando así la promoción del bienestar psicológico. Por consiguiente, la información recopilada servirá como medio para analizar posibles factores predisponentes y precipitantes propios del contexto de crisis, como de las consecuencias por no tener fortalecido los factores protectores anteriormente mencionados, tanto en el ámbito personal como social. Asimismo, considerando el análisis de variables sociodemográficas, como el sexo y nacionalidad, resulta favorecedor para un análisis integral en el estudio de crisis. De manera que, bajo el análisis de factores biológicos, culturales y sociales, se obtenga un mayor entendimiento de las variables, bajo una mirada psicosocial, que promueva nuevos medios de estudios para favorecer un sentido de bienestar ante crisis. En base a lo investigado y considerando el impacto del estrés como factor determinante en el inicio de trastornos mentales, se podrá brindar un antecedente teórico que sea de utilidad a la comunidad científica para generar un mayor entendimiento de la problemática expuesta y que este sea extrapolado a otros contextos crisógenos.

Por otro lado, a nivel social este estudio busca contribuir en la elaboración de nuevos programas preventivos y promocionales que tengan como eje central la atención a la salud mental, con el objetivo de potenciar estrategias personales y comunitarias que permitan disminuir la vulnerabilidad de la población frente a un contexto de crisis. El estudio del bienestar resulta imprescindible porque ayuda a determinar qué factores o condiciones favorecen el sentido de satisfacción y de qué forma, este al mejorar, puede tener un impacto positivo hacia la calidad de vida del sujeto. Por lo tanto, analizando factores como el sexo y nacionalidad, se podrá

analizar la disparidad de resultados, bajo líneas sociales, culturales y biológicas; en medida, que se puedan gestar programas individualizados, considerando las características de la población para propiciar intervenciones más eficaces bajo una visión comunitaria y con una mirada psicosocial de la salud.

Por ello, a nivel comunitario, el trabajo a nivel estatal y privado, orientado al fortalecimiento de la salud mental, es importante porque al identificar las variables que influyen positivamente sobre el funcionamiento psicológico, brinda una mayor comprensión sobre cómo el trabajo individual repercute sobre el sentido de pertenencia, unión, empatía y bienestar a nivel comunitario. En base a lo expuesto, en relación a la muestra de estudio, esta investigación resulta enriquecedora, puesto que los adultos jóvenes al ser una de las poblaciones con mayores niveles de productividad social y económica, al ser una de las más afectadas a nivel psicológico, resulta imprescindible su fortalecimiento psíquico bajo la optimización de recursos personales, como factor protector, para sobreponerse ante las situaciones de crisis sociales.

Por lo tanto, el estudio de la resiliencia y apoyo social como herramientas para generar una aceptación del suceso y redefinición de los factores de estrés, sumado al análisis de variables sociodemográficos (sexo y nacionalidad) son medios que brindan un efecto positivo sobre la salud. Al considerar no solo factores individuales, sino que bajo el análisis de factores sociales, a través de los determinantes de la salud, se brinde un alcance más certero hacia la problemática en miras de prevención y promoción, valiéndose de la influencia de factores externos como medios que reducen los problemas emocionales y promueven el bienestar social.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente revisión sistemática se realizó por medio de un diseño cualitativo - descriptivo, en medida que bajo una revisión documental se determinó el proceso de selección, acceso y registro de las unidades de análisis documental (Gómez et al., 2015). Ante ello, la investigación documental realizada permitió efectuar una revisión metodológica de los antecedentes conceptuales, en un periodo de investigación determinado, que permita clarificar el estado actual del problema de estudio en base al objetivo planteado (Guevara, 2016).

2.2 UNIDAD DE ANÁLISIS DOCUMENTALES

Las unidades de análisis de investigación se basaron en estudios primarios, de los cuales se consideraron la revisión de artículos científicos y reportes breves de casos donde se muestre la relación de las variables de estudio. Asimismo, solo se tomó en consideración las investigaciones desarrolladas en los últimos dos años; es decir, de un periodo temporal desde el 2020 hasta el 2022, tanto a nivel internacional como nacional, siguiendo los criterios planteados.

2.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Las investigaciones a seleccionar respetarán los siguientes criterios de inclusión:

- Recopilación de investigaciones bajo un contexto de pandemia de Covid-19.

- Considerar a una unidad de análisis de estudio comprendido entre adultos jóvenes.
- Búsqueda de información en artículos científicos y reportes breves de casos.

Población

Conjunto de unidades de análisis que poseen características determinadas y conforman una muestra de estudio (Hernández-Sampieri y Torres, 2018). Ante ello, con la finalidad de realizar una búsqueda informativa que permitan analizar los constructos evaluados, esta tomó en consideración a una población objetivo conformada por adultos jóvenes, tanto varones como mujeres, bajo un contexto de crisis.

Fenómeno de interés

Investigaciones de carácter científico enfocadas en el análisis de variables como la resiliencia y el apoyo social en adultos jóvenes, bajo un contexto de crisis, sobre el bienestar psicológico. En adición, se ha tomado en consideración factores sociodemográficos como sexo y nacionalidad, debido a su relevancia como determinantes sociales de la salud. Ante ello, considerando un contexto de crisis, el análisis de estos como contingencias en el acceso a sistemas de salud, brindan alcances al estudio bajo una mirada psicosocial, que contempla factores biológicos, sociales y culturales que influyen sobre las variables de investigación principales: resiliencia, redes de apoyo y bienestar psicológico.

Contexto

Contextos culturales tanto a nivel nacional como internacional, pero respetando el análisis bajo un contexto de crisis.

Tipo de estudio

Ante ello, el presente estado de arte se efectuó en base a estudios de corte cualitativo y cuantitativo mixtos - transversales.

2.4 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

Se consideró que las investigaciones que presenten siguientes características serán excluidas del estudio:

- Investigaciones no mayores a dos años de vigencia.
- Literatura científica no traducida al idioma español e inglés.
- Investigaciones que no posean un carácter científico.

2.5 EJES O CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

Ante lo expuesto, según los objetivos específicos, el presente estado de arte enfoca su investigación bajo los siguientes ejes de análisis:

- Aspectos teóricos según sexo en base a la resiliencia y el apoyo social sobre el bienestar psicológico.
- Aspectos teóricos según nacionalidad en base a la resiliencia y el apoyo social sobre el bienestar psicológico.

2.6 TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS DE BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN

Los estudios recolectados durante el periodo de enero 2022 hasta noviembre del mismo año, fueron tomados de bases científicas por medio de las plataformas

como: Pubmed, Scielo, Redalyc, Springer, Web of Science y Proquest. Asimismo, se tomó en consideración para la búsqueda de información, las siguientes palabras claves: “resilience”, “social support”, “wellness”, “resiliencia”, “apoyo social”, “bienestar psicológico”, “psychological”, “apoyo social”, “young adult”, “sex”, “gender” and “nationality”.

Según lo referido, los instrumentos empleados durante el proceso de recolección y estudio fueron:

- Ficha de recolección de datos, la cual tiene como objetivo recopilar y registrar los datos referentes a las fuentes bibliográficas recopiladas.
- Matriz hermenéutica, instrumento cuyo objetivo es organizar la información recopilada en base a los ejes de investigación propuestos.

2.7 ÉTICA

Con la finalidad de guardar y respaldar el proceso de investigación se tomó en consideración los siguientes principios éticos:

En primer lugar, el principio de Veracidad. El presente principio tiene como objetivo proporcionar información, así como procedimientos de investigación fidedignos (Sotomayor et al., 2018). Ante lo expuesto, la información recopilada fue obtenida desde plataformas científicas y seleccionada bajo criterios de validez metodológica. Asimismo, el presente trabajo fue evaluado mediante la plataforma de Turnitin de manera que se pueda corroborar los niveles de similitud con otras fuentes de investigación, manteniendo así la integridad académica del trabajo.

Finalmente, el trabajo fue evaluado por la Oficina de Regulación y Valoración Ética de la Investigación (DUICT), establecido por la Universidad Peruana Cayetano Heredia, con la finalidad de asegurar el cumplimiento de las responsabilidades éticas y brindar la aprobación del mismo para dar pie al desarrollo del trabajo de investigación.

En segundo lugar, el principio de Justicia. Este indica tomar igual consideración y respeto por los procesos de investigación metodológica (Bermeo de Rubio y Pardo, 2020). En base a ello, las investigaciones seleccionadas cumplieron con los criterios de exclusión e inclusión establecidos anteriormente, considerando un proceso posterior de revisión metodológica y validez científica del trabajo realizado.

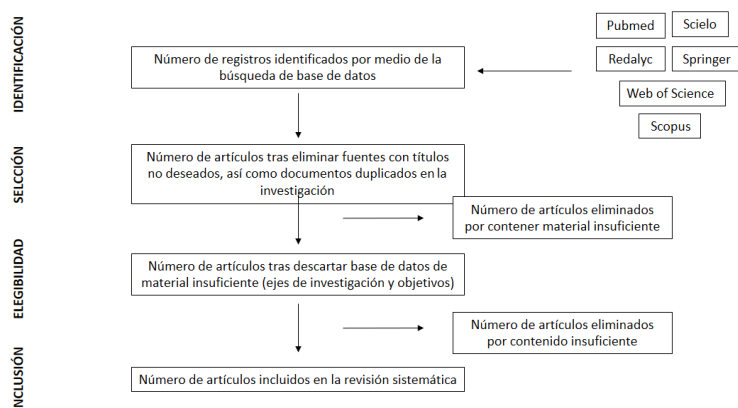
2.8 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN

En base a lo expuesto, se recopiló y analizaron las investigaciones, a nivel internacional como nacional, referidas al tema de investigación. Cabe mencionar que la búsqueda de información se efectuó por medio de las herramientas de bases científicas y las palabras claves indicadas anteriormente. Finalmente, se consideró como instrumento de recolección y análisis una ficha bibliográfica, cuyo objetivo consiste en registrar y recolectar los datos bibliográficos de los artículos de investigación.

A continuación, se plantea un diagrama de flujo en el cual se plasma el procedimiento de la selección de artículos de investigación:

Figura 1

Flujograma de selección de artículos



2.9 PROCEDIMIENTO DE TRATAMIENTO DE DATOS

En primer lugar, se procedió a realizar una revisión de los artículos científicos según los objetivos de investigación, los criterios de inclusión y exclusión, así como los ejes de análisis presentados anteriormente. Asimismo, se eliminaron los artículos duplicados según las bases de datos. Posterior a ello, luego de tener una base de datos acorde a los ejes del proyecto, se aplicó la ficha de recolección de datos con el objetivo de poder organizar y clasificar la información recolectada. En base a ello, se pudo analizar y dar respuesta a los objetivos de investigación trazados, identificando los ejes temáticos de investigación, así como las limitaciones y vacíos de conocimientos.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

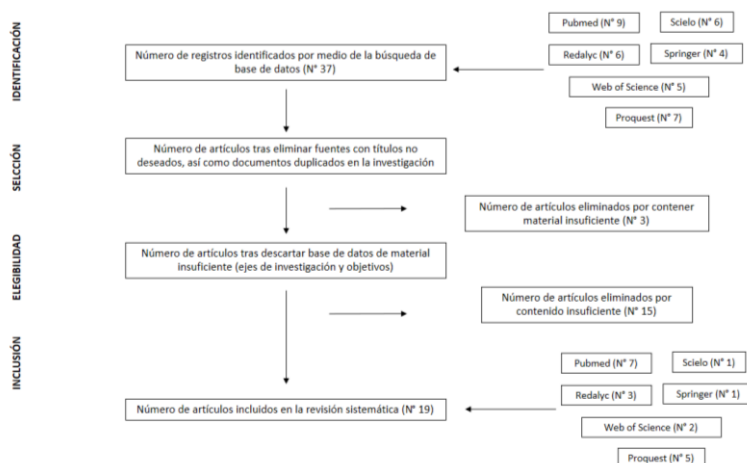
3.1 DESCRIPCIÓN DE BÚSQUEDA

La búsqueda e identificación de fuentes de información se desarrolló por medio de las siguientes bases científicas: Pubmed, Scielo, Redalyc, Springer, Web of Science y Proquest. A través del resultado de la búsqueda, se pudo obtener una totalidad de 37 investigaciones, de las cuales, según los criterios de inclusión y exclusión, solo se tomaron en consideración 19 investigaciones.

En base a ello, según los criterios de selección de artículos se eliminaron una cantidad de 3 investigaciones, al identificar que eran documentos duplicados. Posterior a ello, en la misma línea de análisis, se eliminaron 15 artículos por poseer un contenido insuficiente, no regirse bajo el interés temático y los ejes de análisis propuestos. Finalmente, se incluyeron un total de 19 artículos, siguiendo los objetivos de investigación.

Figura 2

Flujograma de selección de artículos.



Siguiendo el procedimiento de selección de artículos, se corroboró la base de datos con los criterios de la *Lista de Verificación de PRISMA-P (Anexos)*, a fin de valorar la integridad científica y la relación de los artículos con el trabajo de investigación.

Según lo expuesto, se tomaron en consideración, de los 37 artículos analizados, solo 19 artículos de investigación:

Tabla 1

Número de artículos de investigación según base de datos

BASE DE DATOS	Nº ARTÍCULOS	% DE ARTÍCULOS
Pubmed	7	37%
Redalyc	3	16%
Scielo	1	5%
Springer	1	5%
Web of Science	2	11%
Proquest	5	26%
Total	19	100%

En relación a la temporalidad, se tomaron en consideración investigaciones bajo un contexto de pandemia por Covid-19. Por consiguiente, se encontró una mayor cantidad de artículos situados en el año 2021, seguido del año 2020 y en menor cantidad artículos del año 2022.

Tabla 2*Número de artículos de investigación según temporalidad*

AÑO DE LA PUBLICACIÓN	Nº ARTÍCULOS	% DE ARTÍCULOS
2022	2	10%
2021	10	53%
2020	7	37%
Total	19	100%

Por otro lado, según los ejes de análisis planteados, se identificaron 16 artículos de investigación que corresponden al primer eje: aspectos teóricos según nacionalidad en base a la resiliencia y el apoyo social sobre el bienestar psicológico.

Tabla 3*Número de artículos de investigación según primer eje de análisis*

CONTINENTE DE ORIGEN DE INVESTIGACIÓN	PAÍS DE ORIGEN DE INVESTIGACIÓN	Nº DE ARTÍCULOS	AUTOR	TÍTULO
			Killgore, W., Taylor, E. C., Cloonan, S. A., y Dailey, N. S	Resiliencia psicológica durante el confinamiento por el COVID-19
			Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X. y Lin, D	Resiliencia, apoyo social y afrontamiento como mediadores entre las experiencias estresantes relacionadas con la COVID-19 y el trastorno de estrés agudo entre estudiantes universitarios en China
	Estados Unidos	4	Shuhei Imura	Sensibilidad de procesamiento sensorial y estrés por COVID-19 en una población joven: el papel mediador de la resiliencia
			Luo, C., Santos-Malave, G., Taku, K., Katz, C. y Yanagisawa, R.	Crecimiento y resiliencia postraumática entre estudiantes de medicina estadounidenses durante la pandemia de COVID-19
	México	1	Rozzana Sánchez-Aragón	Bienestar subjetivo: el papel de la rumia, optimismo, resiliencia y capacidad de

				recibir apoyo
			Jonnathan Harvey Narváez	Eventos vitales estresantes, estrategias de afrontamiento y resiliencia en adolescentes
América	Colombia	2	Posada-Bernal, S., BejaranoGonzález, M., Rincón-Roso, L., TrujilloGarcía, L., y Vargas-Rodríguez, N	Cambios en las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios durante la pandemia
	Perú	1	Castagnola, C., Carlos- Cotrina, J., y Aguinaga-Villegas, D.	La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19
	Argentina	1	Guerra, Paulina Elizabeth Robalino; Musso, Mariel Fernanda; Vailati, Pablo Augusto y Cascallar, Eduardo	Personality and mental health: Factors impacting perceived health risks and protective behaviors during the early COVID-19 quarantine
	Grecia	1	Kalaitzaki, A., Tsouvelas, G., & Koukoulí, S	Capital social, apoyo social y estrés percibido en estudiantes universitarios: El papel de la resiliencia y la satisfacción con la vida
	España	1	Pérez Viejo, Jesús M. Dorado Barbé, Ana, Rodríguez-Brioso Pérez, María del Mar y López Pérez, Jorge	Resiliencia para la promoción de la salud en la crisis Covid- 19 en España
Europa	Alemania	1	Antonia; Plag, Jens; Pyrkosch, Lena y Lea Mascarell Maricic	Risk, resilience, psychological distress, and anxiety at the beginning of the COVID-19 pandemic in Germany COVID-19 quarantine
	China	2	Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X., y Lin, D	Resiliencia, apoyo social y afrontamiento como mediadores entre las experiencias estresantes relacionadas con la COVID- 19 y el trastorno de estrés agudo entre estudiantes universitarios en China
			Zhao, JL., Cai, D., y Yang, CY	Rasgo de Inteligencia Emocional y Afecto Positivo y Negativo de los Jóvenes Adolescentes: Los Roles Mediadores de la Resiliencia Personal, el Apoyo Social y el Comportamiento Prosocial
Asia	Filipinas	1	Leodoro J. Labrague, Janet Alexis A De Los Santos y Charlie Falguera	Soledad social y emocional entre estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19: el papel predictivo de las conductas de afrontamiento,

Irán	1	Ghafari, Reza; Mirghafourvand, Mojgan; Rouhi, Mahsa y Tabrizi, Shirin Osouli	Mental health and its relationship with social support in Iranian students during the COVID-19 pandemic
------	---	--	---

Por consiguiente, en relación al segundo eje de análisis planteado: aspectos teóricos según sexo en base a la resiliencia y el apoyo social sobre el bienestar psicológico, solo se identificaron 3 artículos de investigación.

Tabla 4

Número de artículos de investigación según segundo eje de análisis

Nº DE ARTÍCULO	AUTOR	TÍTULO
1	Yalcin-Siedentopf, N., Pichler, T., Welte, A. S., Hoertnagl, C. M., Klasen, C. C., Kemmler, G., Siedentopf, C. M. y Hofer, A.	El sexo importa: la percepción del estrés y la relevancia de la resiliencia y el apoyo social percibido en adultos emergentes
2	Jesús Muyor-Rodríguez, Francisco Caravaca-Sánchez, y Juan Sebastián Fernández-Prados	COVID-19 Miedo, Resiliencia, Apoyo Social, Ansiedad y Suicidio entre Estudiantes Universitarios en España.
3	Haddow, Taylor y Schwannauer	Relaciones positivas entre pares, afrontamiento y resiliencia en jóvenes en cuidados alternativos: una revisión sistemática

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

En base a los resultados, se corroboró la hipótesis de investigación al encontrar una relación entre las disposiciones de resiliencia y apoyo social como predictores del bienestar psicológico en adultos jóvenes bajo el contexto de pandemia por la Covid-19. Ante lo referido, la edad adulta emergente refleja un periodo de cambio e inestabilidad, donde al estar expuesta a mayores niveles de estrés, da como resultado una mayor vulnerabilidad a la aparición de trastornos mentales (Organización de las Naciones Unidas, 2020). En base a ello, bajo el contexto de pandemia se ha asociado a esta población con un aumento de sintomatología ansiosa, depresiva y, sumado a los niveles de estrés propios de la etapa de desarrollo, resulta importante el estudio y promoción de factores protectores internos y externos, como lo son la resiliencia y apoyo social; de manera que, la promoción y ampliación de redes sociales no solo mejore la capacidad de lidiar con los eventos crisógenos, sino que generen una menor percepción de estrés y, por ende; con un mayor nivel de bienestar psicológico (Yalcin-Siedentopf et al., 2021). Lo referido concuerda con los hallazgos de Viejo et al. (2020), Bolívar y Zerpa (2018), Liu et al., (2021) y Thompson et al., (2016), quienes refieren que las redes de apoyo, gracias a la contención emocional, comprensión y soporte, ayudan al sujeto a sobreponerse de las dificultades y a modificar la representación que realizan sobre el evento, generando así mayores índices de respuestas resilientes. En base a lo expuesto, los estudiantes universitarios, al contar con una percepción positiva de sus redes de apoyo, evidencian un efecto *buffer* que contrarresta el impacto negativo del contexto de crisis, propiciando así el desarrollo de estrategias de afrontamiento y promoción de bienestar psicológico. En base a ello, Liu et al.,

(2020) indica que, ante eventos de crisis como la pandemia, el contar con un bajo apoyo social percibido, refiere un pobre soporte emocional e instrumental, lo cual repercute a su vez, sobre el nivel de resiliencia y en la capacidad para tolerar la angustia.

Según lo expuesto, Muyor-Rodríguez, et al., (2021) alude que el contexto de pandemia si bien ha generado un incremento de problemas de salud mental, la población universitaria es uno de los grupos más vulnerables al presentar un mayor riesgo de comportamiento suicida, ansiedad, estrés y depresión producto de la interrupción de la educación, los cambios en las nuevas perspectivas laborales, la incertidumbre, miedo y la limitación de vínculos sociales. En contraparte, ante la problemática descrita, el fortalecimiento del apoyo social se asocia positivamente con el miedo al Covid-19, puesto que, según los autores, un mayor apoyo social refleja mayores canales de información, los cuales, de no ser manejados correctamente, resultan en mayores medios para percibir y propagar “fake news” que inciden en la incertidumbre, miedo, conductas evitativas y ansiedad (Muyor-Rodríguez et al., 2021). No obstante, las redes de apoyo sumado al factor protector interno, como lo es la resiliencia, permite al sujeto la capacidad de hacer frente de forma eficaz a las dificultades externas, la incertidumbre, el miedo y cambio; ante ello, el contar con redes de apoyo significativas, y en tiempos de crisis, que promuevan la difusión de información certera, sumada al fortalecimiento de la resiliencia, son factores que reducen los niveles de ansiedad durante la pandemia (Killgore et al., 2020). En base a ello, bajo el enfoque de resiliencia de Zamudio (2017), esta no solo engloba la capacidad de afronte y resolución de problemas, sino que también promueve la estabilidad e inteligencia emocional donde el sujeto

además de ejercer un dominio sobre su entorno, también contribuya en un desarrollo comunitario, siendo así un sujeto que además de practicar la resiliencia, sea un ente de apoyo ante situaciones de crisis (Sánchez, 2020).

En base a ello, entendiendo la relevancia de ambas variables, es importante promover estrategias de apoyo social y atención psicológica, bajo el modelo de promoción de la resiliencia, “Tutor de resiliencia” (Cyrulnik, 2001), donde se entrene a una persona del entorno para que potencie el desarrollo psicológico del sujeto luego del trauma, brindándole una mayor fortaleza intrapsíquica para satisfacer sus necesidades de autonomía y reconocimiento social. Ante ello, es importante que además de promover estrategias de autocuidado de la salud mental, también se formulen acciones socioeducativas hacia los trabajadores sociales, el entorno familiar e inclusive a los estatutos gubernamentales e instituciones educativas, en medida que adopten mecanismos de apoyo para paliar el impacto psicológico y así promover un mayor sentido de bienestar psicológico en la población (Yalcin-Siedentopf et al., 2021).

Por lo tanto, si bien una elevada percepción de bienestar psicológico repercute positivamente sobre la satisfacción con la vida y en la expresión de emociones positivas, la crisis sanitaria, repercute en el incremento de una sintomatología psicopatológica y en una pobre adquisición de estrategias para afrontar los retos vitales y en el logro de metas personales, sociales y académicas de los sujetos (Veliz-Burgos, 2020). Por ello, el poder generar herramientas que favorezcan el desarrollo psicológico permitirá favorecer la autoaceptación, la satisfacción con la vida, la sensación del dominio del entorno y la creación de

relaciones positivas de los sujetos, a fin de propiciar una correlación baja hacia la sintomatología psicopatológica (Moreta y Barrera, 2017).

Ante ello es importante reconocer la influencia de factores ambientales (redes de apoyo) y fortalezas individuales (resiliencia) como variables mediadoras en el funcionamiento del sujeto luego de la exposición a experiencias crisógenas, puesto que ambos resultan factores protectores ante las experiencias traumáticas, generando así recursos adaptativos que promueven el bienestar psicológico (Ye et al., 2020).

En relación al primer eje de análisis, el cual tiene como finalidad analizar la resiliencia y el apoyo social como predictor del bienestar psicológico para contrastar los aspectos teóricos según sexo, se encontró que sí existe una diferencia entre la percepción de redes de apoyo y fortalecimiento de resiliencia para la percepción de bienestar psicológico, debido a factores biológicos, contextuales y culturales. Lo referido concuerda con los hallazgos de Yalcin-Siedentopf et al., (2021) quienes indican que las mujeres adultas emergentes presentan una mayor vulnerabilidad hacia los problemas de salud inducidos por situaciones de estrés a diferencia de los varones, siendo estas primeras más proclives a presentar como estrategia de afrontamiento la búsqueda de apoyo social. En la misma línea, Martínez et al., (2021) refieren que, ante un contexto de crisis, la población femenina, presenta mayores índices de sintomatología ansiosa, depresiva y de estrés post traumático debido a una vulnerabilidad biológica, donde se les posiciona como más emocionales y con un mayor índice de empatía a diferencia de los varones. En base a ello, a nivel biológico existe evidencia de que las respuestas fisiológicas de afrontamiento son distintas en base a diferencias hormonales, ambientales y

anatómicas (Arenas y Puigcerber, 2009). Se ha comprobado que ante eventos crisógenos, los machos adoptan una respuesta de lucha o huida, mientras que las hembras, muestran una respuesta más protectora, defensiva y pasiva (“tend and befriend”) (Taylor et al., 2000). Lo expuesto, se relaciona en que ante la exposición al estrés las mujeres con un alto nivel de apoyo social muestran menos nivel de efectos negativos, a diferencia de los varones, quienes no resulta indispensable este recurso externo protector (Fínez-Silva et al., 2019). En la misma línea, a nivel neuroanatómico, se ha demostrado una dismorfia en las áreas cerebrales según sexo, donde la amígdala es mayor en los varones que en las mujeres, mientras que el hipocampo es mayor en mujeres que varones (Fínez y Morán, 2017). Estas diferencias hemisféricas influyen en el nivel de recuerdo de sucesos emotivos, donde los varones manifiestan una respuesta emocional intensa, pero enfocado en un recuerdo global del acontecimiento luego que este suceda (mayor actividad en la amígdala derecha); mientras que, en las mujeres ocurre lo opuesto, activándose el recuerdo de los detalles de un acontecimiento emotivo vivamente, luego del trauma (mayor actividad en la amígdala izquierda) (Aboytes y Salvador, 2019). En base a ello, las mujeres tienen una mayor tendencia a la rumiación, a diferencia de los varones, lo cual influye en que experimenten un mayor nivel de malestar, siendo expuestas al evento crisógeno sin considerar variables protectoras externas e internas (Sánchez-Aragón, 2020).

En base a lo referido anteriormente, Gonzales-Arriata y Valdez (2015) concuerdan con la disposición del sexo femenino en tener una mayor facilidad para entablar redes de apoyo significativas como medio para fortalecer la resiliencia y bienestar, puesto que se alude que, considerando aspectos biológicos y culturales, a

las mujeres se les atribuye una mayor empatía, sensibilidad emocional y tendencia al apoyo, preocupación y cuidado del otro, a diferencia del varón a quien se le sitúa con una menor ventaja, debido a su practicismo al momento de entablar redes de apoyo. Considerando la teoría de Grotberg (2006), los recursos personales (yo soy), la capacidad de resolución de conflictos (yo puedo), sumado el contar con una red de apoyo significativa (yo tengo), repercute en la construcción y fortalecimiento de la resiliencia (Grotberg, 2006 citado en Cifuentes, 2018). Ante ello, considerando las diferencias por sexo, las mujeres presentan puntuaciones altas, a diferencia de los varones, en las anteriores dimensiones referidas (Gonzales-Arriata y Valdez, 2015).

Según lo expuesto, las mujeres muestran puntuaciones altas en el factor externo; es decir, las mujeres requieren de un apoyo externo, en especial del entorno familiar, para el fortalecimiento de resiliencia; no obstante, los varones presentan puntuaciones altas en el factor interno, siendo la autoeficacia, mayor estabilidad emocional y locus de control interno, las características más destacadas para el fortalecimiento de resiliencia en los varones a diferencia de las mujeres (Fínez et al., 2021). En la misma línea, Grotberg (1995) indica que los varones presentan mayores problemas de comunicación a comparación de las mujeres, quienes su flexibilidad les propicia una mayor habilidad interpersonal para afrontar la adversidad (Grotberg, 1995 citado en Pintado y Cruz, 2017).

Sin embargo, los varones si bien presentan una menor predisposición a problemas de salud mental, muestran una percepción más baja de apoyo social, pero sí presentan un grado mayor de resiliencia a diferencia de las mujeres (Yalcin-

Siedentopf et al., 2021). En suma, a lo expuesto, Muyor-Rodríguez et, al. (2021), indica que esta vulnerabilidad también se explica porque el miedo hacia la Covid-19 es más alto en mujeres a comparación de los varones, puesto que considerando que son más proclives a la búsqueda de apoyo social, se ha registrado que durante la pandemia el contacto con personas infectadas es más frecuente en mujeres, por lo cual los riesgos del contexto debido a la exposición indirecta e incertidumbre genera un mayor nivel de miedo, que de no ser abordado de forma adecuada, deviene en una afección hacia su bienestar psicológico. Asimismo, sumado al miedo a infectarse y el limitado acceso a servicios, se le añade la violencia de género, la cual debido a las restricciones y confinamiento social por la Covid-19 se ha agudizado, identificando así más de 31 millones de casos, que merman no solo la salud y bienestar de la mujer, sino también de su entorno social (Naciones Unidas, 2020). En contraparte, los varones experimentan diferentes expectativas sociales, siendo estos posicionados como sujetos fuertes a nivel físico y emocional, lo cual genera un sentimiento de invulnerabilidad, puesto que, muestras de debilidad, al ser asociadas a las mujeres, conlleva a que los varones repriman sus emociones y no busquen ayuda ante dificultades, lo cual explica niveles más elevados en la variable resiliencia, a diferencia del apoyo social (Moreno-Teclacuilo y Gutiérrez, 2020)

Por contraparte, Morán Astorga, et al., (2019) rechaza la hipótesis inicial planteada, refiriendo que no existen diferencias significativas entre la resiliencia y apoyo social según sexo, sino que factores madurativos son los que indican un mayor fortalecimiento de la resiliencia, y en consecuencia de la segunda variable. En base a ello, se sitúa la teoría de Grotberg (1995), quien posiciona a la resiliencia como parte de un proceso evolutivo, el cual va incrementando desde la etapa de la

adolescencia considerando los aspectos biológicos y ambientales a los cuales el sujeto está inscrito (Grotberg, 1995 citado en Coronado, 2021). En la misma línea, Nygrem et al., (2015) refiere lo mismo, indicando que los factores que promueven conductas resilientes se van fortaleciendo a través del ciclo vital del sujeto, más no por diferencias de sexo.

No obstante, León, et al., (2019) si bien refiere que ambos sexos muestran la misma frecuencia de conductas resilientes, las mujeres cuentan con mayores habilidades interpersonales y fortaleza interna, a diferencia de los varones, lo cual da como resultado que las mujeres presenten como recurso las redes de apoyo, como factor que fortalece su resiliencia, a diferencia de los varones. En base a lo expuesto, según el modelo de “Tutor de resiliencia” de Cyrulnik (2001), la resiliencia es un constructo que no solo depende de características intrapersonales, sino también interpersonales, donde las redes de apoyo significativas, potencian el desarrollo psicológico del sujeto ante situaciones de crisis (Cyrulnik, 2001 citado en Viejo et al., 2020). Ante lo mencionado, el no tener una percepción positiva de bienestar psicológico en esta etapa, conlleva a repercusiones sobre el dominio del medio y la autoaceptación siendo así que, producto del contexto existe una preocupación sobre sus expectativas y valoraciones personales en base a que se crea una incapacidad para ejercer control sobre sus áreas académicas, familiares, sociales y laborales (Raleig, 2019).

En contraste de lo expuesto anteriormente, si bien es importante tomar en cuenta las características del sujeto, la influencia del ambiente como desigualdad de género, un nivel socioeconómico bajo y de apoyo social, repercute en una menor

satisfacción con la vida, bienestar psicológico y en mayores indicadores de afección hacia la salud mental de los adultos jóvenes (Cifuentes, 2018). No obstante, los datos identificados sobre los factores protectores según sexo, brindan información para reducir los costos y crear planes de prevención e intervención individualizados según sexo, donde para reducir la percepción de estrés y promover el bienestar psicológico, en el caso de las mujeres, se fortalece los niveles de resiliencia bajo la percepción significativa de apoyo social; mientras que, en los varones solo se enfatice en fortalecer los niveles de resiliencia como estrategia de afrontamiento (Yalcin-Siedentopf et al., 2021).

En referencia al segundo eje de análisis, el cual tiene como objetivo analizar la resiliencia y el apoyo social como predictor del bienestar psicológico, contrastando los aspectos teóricos según nacionalidad, se halló una diferencia contextual significativa.

En relación a la población americana bajo el contexto de crisis, resalta como factor protector la resiliencia al estar relacionada con factores modificables como lo son recibir mayor apoyo social de amigos, familiares y otros significativos, así como realizar actividades de autocuidado, tales como realizar ejercicio físico diario y tener una buena higiene de sueño (Killgore et al., 2020). En contraparte, se refiere que la población americana obtuvo puntuaciones bajas de resiliencia, siendo el déficit de apoyo en la salud pública de las instituciones, en el fortalecimiento de la resiliencia psicológica, un elemento importante que se asoció de forma negativa con la percepción de bienestar psicológico (Luo et al., 2020). De igual forma, el aislamiento social, si bien favoreció la expresión de la creatividad para hallar

nuevas formas para mantener la conexión emocional con los seres queridos, se estima que pese a ello, no llegó a suplir la percepción significativa de apoyo social presencial; ello, sumado, a que durante los periodos de reclusión, la exposición al aire libre y luz solar fue limitada, impactó de forma negativa sobre los factores modificables propios del fortalecimiento de resiliencia y bienestar (Killgore et al., 2020). En oposición a lo descrito, si bien la resiliencia, mantener una red de apoyo social constante y considerar la influencia de factores modificables, favorece el bienestar ante eventos crisógenos, resalta el predominio de la flexibilidad cognitiva como mediador ante experiencias traumáticas (Luo et al., 2020). En base a ello, Tzung-Jeng et al., (2020), ilustra al crecimiento post traumático como el conjunto de cambios psicológicos positivos que pueden ocurrir luego de un evento crisógeno, de manera que, la vivencia y una mayor exposición a los eventos de estrés como los actos del 11 de setiembre, concuerdan con un mayor crecimiento post traumático, bienestar psicosocial y resiliencia luego del evento. En base a ello, se indica que esta flexibilidad cognitiva se extrapola a que esta población, que ha percibido otros eventos psicosociales violentos, refieren experimentar un nivel más bajo de estrés relacionado a la Covid-19 (Luo et al., 2020). En base a los reportes del Global Peace Index (2022) la región se posiciona debajo del puesto 40, siendo así considerada como una de las más violentas, a excepción de Canadá. Por lo tanto, un mayor crecimiento post traumático, comportamientos más resilientes, el fomento de una red social de apoyo y el poder encontrar un significado y propósito en las situaciones vividas les permite comprender y lidiar con el estrés de una manera más efectiva debido a características contextuales, generando así niveles de bienestar adecuados (Killgore et al., 2020).

Por otro lado, en relación a Sudamérica los niveles de resiliencia y bienestar psicológico difieren en resultados. Comprendiendo a la etapa de desarrollo de estudio, resalta el aspecto social como pilar para la construcción de la identidad; ante ello, en referencia al apoyo social percibido, disminuyó la cercanía emocional producto de la limitación de los espacios compartidos, y si bien la virtualidad fue un medio de encuentro, factores como la dependencia emocional generaron conflictos a nivel personal, social y en la salud mental (Posada-Bernal et al., 2022). En la misma línea, se encontró que sentimientos de ansiedad generan creencias disfuncionales sobre la salud y enfermedad, así como la expresión de conductas poco adaptativas, siendo así que, ante una mayor ansiedad, se evidencia una mayor percepción de riesgo, pese a que este sea un estímulo neutral (Guerra et al., 2022). De esta forma, sujetos con perfiles de búsqueda de control y ansiedad, presentaron mayores niveles de conductas antisociales y neuróticas, siendo así el recurso de apoyo social limitado debido a preocupaciones sobre la enfermedad donde la respuesta al miedo implicó conductas de evitación y escape (Asmundson y Taylor, 2020). Ante ello, se explica que la ansiedad y depresión son factores que activan el proceso de información sesgada referente a las condiciones de pandemia, siendo así la percepción de riesgo y estrés mayor para sujetos que presenten esta vulnerabilidad (Huang et al., 2020). Según reportes de la Organización Mundial de la Salud (2021), en América Latina, la depresión y ansiedad son considerados como los trastornos mentales más frecuentes y de estos solo 6 de 10 personas reciben tratamiento (OMS, 2021). Por consiguiente, lo referido se explica por las variables socioculturales y el contexto socioeconómico que influyen sobre la conducta social; en medida que, si bien existe una predisposición en base al tipo de personalidad, un

pobre apoyo por partes de la instituciones gubernamentales de salud y educación en el fomento de conductas resilientes y la mejora de salud mental, debido a la inexistencia de un currículo socio emocional preventivo y promocional, no favorecen un ambiente que brinde apoyo y bienestar psicológico (Castagnola, et al., 2020). En contraparte, Kilgore et al., (2020) si bien reconoce a nivel contextual las falencias referidas, indica que factores protectores como el fomento de espacios sociales de escucha así como el apoyo a nivel familiar, amical y comunitario ayuda a contrarrestar esta vulnerabilidad y promueve el bienestar, por medio de la salud espiritual, siendo así, que ante eventos crisógenos, la oración se asoció con una mayor resiliencia que permitió a los sujetos nutrir sus relaciones y por consiguiente, tener mayores recursos para enfrentar los desafíos de salud mental por el contexto de pandemia.

Por otro lado, en referencia a la población asiática se muestran niveles más altos de bienestar, puesto que si bien para mitigar el estrés percibido es necesario factores intrapersonales, como lo son la resiliencia y las estrategias de afrontamiento adaptativas, la región destaca por haber fomentado la percepción de factores interpersonales, apoyo social, como mecanismos para hacer frente a las experiencias traumáticas (Ye et al., 2020). El gobierno, en especial China y Japón, implementaron intervenciones psicológicas y fisiológicas rápidas ante el evento, tales como acompañamiento ante crisis vía telefónica y psicoeducación de la población (Diario de China, 2020). En base a ello, Shuhei et al., (2022) indica que las intervenciones psicoeducativas y el entrenamiento de habilidades disminuyen los niveles de psicopatología, en especial la depresión, y aumentan los niveles de resiliencia, siendo así que estas estrategias intrapersonales al haber sido aplicadas

en la región, optimizan recursos para hacer frente al evento crisógeno y, por ende; aumentar los niveles de bienestar psicológico. No obstante, estos hallazgos difieren con los resultados de Sheng et al., (2020), quien refiere que, si bien el gobierno presentó medidas rápidas de prevención e intervención ante crisis psicológicas, ello no es indicador directo para aliviar el estrés psicológico. Situaciones adversas como los falsos rumores sobre la epidemia en las redes sociales aumentaron en mayor medida la propagación de pánico, influyendo así sobre los factores intrapersonales e interpersonales (Bao et al., 2020). Asimismo, si bien los niveles de psicopatología fueron contenidos con las estrategias gubernamentales, a nivel social aún se evidencian sesgos sobre la salud mental (Chen Li, 2017). Considerando aspectos culturales donde la timidez se califica positivamente en la cultura asiática, a diferencia de la occidental, esta no es signo de alarma cuando se expresa como una inhibición social problemática, siendo así la ansiedad social no vista como un problema de salud (Liu et al., 2020). En base a lo expuesto, considerando los factores protectores anteriormente referidos, si bien a nivel gubernamental existen estrategias para aminorar los efectos, los factores culturales influyen en la percepción de niveles bajos de apoyo social, menores niveles de resiliencia y por ende, el riesgo de presentar síntomas por estrés postraumático que afecta sobre el bienestar psicológico (Basel y Muthana, 2020).

Finalmente, en relación al contexto europeo se halló que la variable apoyo social resulta un factor importante para la promoción de bienestar y resiliencia, siendo el nivel de significancia y el vínculo estrecho entre los miembros, más que el medio de vinculación (en línea o fuera de línea), importante en disminuir los niveles de estrés percibido en la población (Kalaitzaki et al., 2020). Es importante

referir que bajo contextos crisógenos, como lo es la pandemia, la aceptación de la ansiedad y emociones negativas, sumado a un apoyo social significativo, permite que disminuyan los niveles de incertidumbre, manteniendo así una asociación negativa entre la ansiedad futura o la percepción de emociones negativas (Petzold, 2020).

Por otro lado, también se encontró una correlación significativa, donde el haber tenido algún tipo de sintomatología compatible a los síntomas del Covid-19, sirve de gatillador de los mecanismos de resiliencia enfocados en la adaptación y gestión, empleando recursos personales y sociales previos, para hacer frente a la crisis (Pérez et al., 2020). En base a ello, según Blanco et al., (2020), alude que los grupos sociales que enfrentan mayores situaciones de enfermedad, discapacidad o estrés, presentan mayores niveles de resiliencia y, en contraparte, de bienestar. Europa, según los reportes de la Organización Mundial de la Salud (2021), presenta niveles de bajos de cobertura, a nivel mundial, en base a salud integral (40 a 49%), a diferencia de regiones como Asia, Canadá y Oceanía. Lo referido se explica a que la invasión Rusia a Ucrania estalló antes de que la región pudiera recuperarse de la pandemia, trajo como consecuencia devaluaciones económicas que siguen congregando al continente en una inflación mayor que afecta sobre los ingresos de los hogares (Fondo Monetaria Internacional, 2022). De la misma forma, esta afección por el conflicto armado no solo ralentiza el ritmo del progreso, sino que limita en recursos los sistemas de salud y el enfoque de atención primaria, aumentando así las barreras financieras y geográficas (OMS, 2021). En base a ello, según la teoría de Wagnild y Young (1993), donde se posiciona a la resiliencia como un factor evolutivo, aprendizaje y de transformación bajo un modelo social,

la resiliencia aumenta ante situaciones que son percibidas como desconocidas y de gran adversidad, mediante un efecto “rebote” que busca compensar el impacto y favorecer la capacidad de afrontamiento (Marruecos, 2020). En contraparte, el nivel menor de resiliencia de la región obtenido se explica porque al haber tenido que afrontar y seguir enfrentando eventos de crisis, supone una menor necesidad de generar respuestas adaptativas ante situaciones de crisis, puesto que anteriormente ya se han gestionado esos recursos personales y sociales que les permiten adaptarse a situaciones actuales de alta incertidumbre sin tanto esfuerzo, a diferencia de otras poblaciones (Brooks et al., 2020). No obstante, factores como el temperamento, el miedo, la desesperación, agresividad y ansiedad, sumado a un escaso apoyo social, disminuye los factores de resiliencia, pese a otras variables contextuales de crisis previas, afectando así sobre el bienestar psicológico (Gausman et al., 2020). Por lo tanto, entendiendo que la presencia de emociones negativas intensas disminuye el bienestar psicológico y reducen la respuesta de resiliencia, esta se explica debido a que la activación constante de la amígdala, la cual emite una respuesta emocional ante estímulos aversivos, podría reducir el funcionamiento del lóbulo pre frontal, encargado de generar mecanismos cognitivos propios de las respuestas resilientes (Sánchez-Navarro y Román, 2004). Según lo expuesto, la vulnerabilidad debido al contexto de pandemia por Covid-19 podría incrementarse producto de otras variables socioeconómicas que influyen en un buen afrontamiento físico, mental, social y financiero ante la crisis.

Según lo expuesto, es importante entender el concepto de salud como una variable multicausal y multidimensional, de manera que las áreas gubernamentales puedan gestionar políticas públicas sociosanitarias enfocadas en promover la salud

integral (Marruecos et al., 2020). En base ello, el modelo de apoyo social de Heller (1984), indica que resulta vital que, frente a la exposición de estrés, el sujeto cuente con redes de apoyo significativas que le brinden soporte emocional y ayuda para redefinir el evento, fortaleciendo así su capacidad de resiliencia y, en consecuencia, bienestar. Por lo tanto, es primordial incidir sobre la capacitación en acompañamiento y apoyo social, en medida que este sea un recurso importante en la guía y soporte emocional frente al contexto de Covid-19 para fortalecer respuestas resilientes y, por ende, una mejor percepción de bienestar psicológico (Pérez, et al., 2020).

4.1 LIMITACIONES DE ESTUDIO

En relación a las limitaciones de estudio se posiciona el reducido número de artículos científicos empleados en la revisión sistemática. Asimismo, la escasa información referente a los artículos científicos que integran las tres variables de estudio expuestas bajo el contexto de Covid-19: bienestar psicológico, resiliencia y apoyo social.

Por otro lado, en base a los ejes de análisis, en referencia a los aspectos contextuales, no se hallaron investigaciones recientes que contemplen las tres variables de investigación. Falta comparar información referente al análisis de la resiliencia y el apoyo social como predictor del bienestar psicológico contextualizado en el continente americano, siendo las investigaciones halladas reducidas; y, sobre el continente de Oceanía y África nulo. En la misma línea, resulta importante enfocar el trabajo de estudio hacia otras variables socioculturales como los valores, hábitos y creencias, así como en otros factores externos, tales

como como el aspecto socioeconómico y la influencia de las instituciones gubernamentales involucradas en aspectos como la educación, salud y desarrollo regional. La inclusión de la acción de tales instituciones, como referentes en la percepción de bienestar psicológico, hubieran sido elementos importantes para considerar la construcción de la resiliencia y la percepción de apoyo social, según factores generacionales y contextuales.

No obstante, pese a las limitaciones de estudio encontradas, el presente trabajo de investigación brinda información actual y relevante referente al análisis del fortalecimiento de la resiliencia y la percepción de apoyo social, como mediadores para favorecer un sentido de bienestar psicológico durante un evento crisógeno, como lo es la pandemia de Covid-19. Por consiguiente, analizar información referente a las influencias biológicas y cómo el efecto cultural/social intervienen sobre la percepción de crisis permite una mayor comprensión sobre cómo los recursos internos y externos (resiliencia y redes de apoyo social) son necesarios para redefinir de forma positiva la situación para promover un estado de bienestar psicológico. En base a lo mencionado, también la presente investigación ofrece nuevas líneas de investigación. Entre ellas se sitúa el análisis del trauma psicológico, el estrés post traumático y de qué forma, variables como el apoyo social y el fortalecimiento de la resiliencia influyen en la aceptación y adaptación del sujeto. Es importante también expandir la investigación a nuevos grupos poblacionales poco investigados como la influencia de las organizaciones juveniles voluntarias como redes de apoyo, o bien el trabajo con grupos poblaciones en situación de vulnerabilidad: población LGTBIQ, adultos mayores, población femenina, inmigrantes, entre otros. Asimismo, existen otros colectivos en los cuales

la investigación aún es muy escasa, entre ellos sobresalen adultos jóvenes con algún tipo de problema conductual internalizante, tal como la depresión y ansiedad, u otro tipo de sintomatología que afecte su salud mental. Ante ello, la importancia de conocer este tema y extrapolarlo a nuevos contextos, poblaciones y variables, radica en que ante la falta de programas de intervención preventivos-promocionales resulta vital generar y conocer mecanismos internos y externos que promuevan la concepción de bienestar psicológico. Bajo un evento crisógeno, entender los nuevos procesos relacionales, así como los factores biológicos y culturales, resulta importante para reconocer su relación en instaurar conductas de autocuidado y patrones de respuesta frente a crisis. Por lo tanto, el poder reconocer las redes de apoyo social, así como el fortalecer las disposiciones de resiliencia permite generar estrategias de afrontamiento funcionales para generar un clima adecuado que promueva el bienestar psicológico no solo a nivel individual, sino también a nivel comunitario.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES

A través del análisis se muestra un efecto positivo entre las variables resiliencia y apoyo social sobre el bienestar psicológico, durante el contexto de pandemia bajo una población adulta joven. Ante ello, la resiliencia y las redes de apoyo son factores importantes en el proceso de adaptación; por lo cual, brindan un sentido de bienestar psicológico positivo ante crisis. Asimismo, actúan como medios paliativos ante el incremento de trastornos psíquicos, puesto que, disminuyen los niveles de miedo, soledad y vulnerabilidad, propiciando así mayores niveles de eustrés en la población. No obstante, es importante recalcar que bajo la revisión sistemática realizada y el estudio de modelos teóricos se hipotetiza una relación entre ambas variables como agentes protectores ante la exposición de situaciones de crisis. Es decir, el contar con redes de apoyo significativas, influye positivamente sobre el incremento del factor interno, resiliencia, generando así un estado de bienestar gracias a la adquisición de herramientas para hacer frente y adaptarse a la crisis.

En relación al primer objetivo específico de investigación se concluye que existen diferencias biológicas, culturales y sociales según sexo que influyen sobre la percepción de resiliencia y apoyo social como predictores de bienestar psicológico. A nivel biológico, diferencias neuroanatómicas reflejan estrategias de afrontamiento opuestas; asimismo, a nivel contextual, si bien ambas poblaciones se encuentran expuestas al mismo contexto crisógeno, las mujeres, mediante atribuciones sociales y culturales, muestran mayor vulnerabilidad ante la crisis a diferencia de los varones. Estos últimos poseen mayores habilidades

intrapersonales, y ello sumado a diferencias culturales/sociales, lo provee de mayores recursos para hacer frente a la crisis. Según lo expuesto, las mujeres cuentan con puntuaciones altas en el factor externo; es decir, el factor social, sirve como medio que amplifica su sentido de bienestar y, que frente a la adversidad, como el contexto de pandemia, les permite redefinir el suceso y obtener una visión positiva de este. En relación a los varones, destacan puntuaciones en el factor interno; es decir, se halló un mayor nivel en las habilidades de resiliencia gracias a que se muestran con mayores características intrapersonales que favorecen un mayor sentido de estabilidad.

En relación al segundo objetivo específico se evidencia una implicancia de los aspectos teóricos según nacionalidad. En base a la información recopilada, destaca Europa y América donde se hallaron niveles bajos de resiliencia. Ante ello, se explica que factores contextuales, donde la población al haber sido expuesta a diversos eventos crisógenos, trae como consecuencia un mayor nivel de tolerancia y adaptación que promueve un mayor sentido de bienestar. En suma, el factor social, en especial la relación con la religión, resalta como un medio protector. En relación al continente asiático, se ilustra la influencia de los factores gubernamentales (redes de apoyo) en pro del bienestar psicológico de la población; en medida que, la creación de programas de prevención y promoción se muestran como atributos equiparables que fomentan el ejercicio de la resiliencia. Ante ello, bajo una situación de crisis, la población asiática cuenta con herramientas intrapersonales (resiliencia) e interpersonales (redes de apoyo) que favorecen su adaptación y una mayor flexibilidad cognitiva frente al cambio, generando así niveles adecuados de bienestar. Bajo lo expuesto, es importante el análisis de las crisis bajo un enfoque

psicosocial, siendo así el realce de atributos a nivel contextual, tanto a nivel político, económico y social, visto como determinantes de la salud que influyen sobre la percepción de bienestar bajo las variables de estudio.

5.1 RECOMENDACIONES

- Ampliar la búsqueda de información enfatizando sobre la relación de las tres variables investigadas (apoyo social percibido, resiliencia y bienestar psicológico), a fin de poder identificar nuevas evidencias relacionales, así como una mayor diversidad poblacional tal como minorías sociales o población en situación de vulnerabilidad. Asimismo, ampliar información teórica referente a la relación entre la psicología positiva y su relación con el fortalecimiento de la resiliencia ante situaciones de crisis, de manera que, se focalice en el estudio del factor intrínseco y su relación en la generación de vínculos saludables con su medio. De igual forma, analizar la variable bienestar bajo el paradigma hedonista y eudaimónico, de manera que se pueda identificar la influencia de ambas perspectivas, así como el nivel de significancia, en la construcción de resiliencia.
- En relación a fomentar nuevas formas de investigación, se sugiere a la comunidad científica efectuar una investigación de tipo correlacional para analizar la relación entre las variables de estudio bajo el contexto de pandemia, a fin de poder nutrir la investigación cualitativa con datos cuantitativos al considerar el control de las variables sobre una población de adultos jóvenes a nivel nacional. En la misma línea, se sugiere realizar una investigación de tipo transversal comparativo teniendo en consideración las variables a fin de poder realizar una comparación entre la muestra de

estudio, pero en diferentes periodos: evento crisógeno por pandemia de Covid-19 y un contexto actual posterior a la emergencia sanitaria. En base a ello, identificar las posibles variaciones según contexto y cómo influye sobre el análisis de las variables internas y externas sobre el sentido de bienestar.

- Mejorar aspectos metodológicos bajo la aplicación de softwares (MAVIS - Meta-analysis via Shiny y/o ATLAS.ti - The Qualitative Data Analysis) a fin de mejorar la gestión de análisis de datos siguiendo los objetivos planteados.
- Se sugiere a las entidades gubernamentales y no gubernamentales sensibilizar y psicoeducar a la población juvenil a fin de generar agentes de cambio en la comunidad; de manera que, actúen como mediadores que potencien el desarrollo intrapsíquico del otro, para la mejora de los niveles de bienestar psicológico y resiliencia.
- Al haber identificado las diferencias de género, según la percepción de factores protectores externos e internos, se sugiere que el personal de salud mental pueda incentivar programas preventivos promocionales individualizados reconociendo las fortalezas de cada población, enfocados en incrementar el sentido de bienestar gracias a la identificación y fortalecimiento de recursos internos (resiliencia) y externos (apoyo social).
- Propiciar un trabajo interdisciplinario entre las áreas de psicología, psiquiatría, enfermería, entre otros, a fin de realizar un trabajo integral orientado al planteamiento de programas enfocados hacia la promoción de

la salud mental en situaciones de crisis, reconociendo las particularidades no solo en aspectos biológicos, sino también a nivel contextual.

- A nivel comunitario se recomienda generar un trabajo articulado entre los centros de salud privados y estatales: centros de salud mental de atención primaria, secundaria y terciaria. Lo referido, a fin de promover un trabajo triangulado entre el personal de salud, los usuarios y las redes de apoyo. Es importante que, reconociendo la identificación de recursos personales y sociales se pueda trabajar desde la psicoeducación a los familiares sobre los factores de riesgo y mantenedores que merman el sentido de bienestar de los usuarios, a fin de seguir potenciando herramientas intrapersonales que fortalezcan habilidades de resiliencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aboytes, Z., y Salvador, V. (2019). La implicación emocional de la amígdala en relación con el miedo. *Universidad Anáhuac Querétaro*, 15(3), 5-17.
<https://anahuacqro.edu.mx/escuelacienciasdelasalud/wp-content/uploads/2021/09/11page-8-13.pdf>

Agama, V., y Abigail, S. (2022). Flexibilidad psicológica y bienestar psicológico en adultos tempranos en el contexto de la emergencia sanitaria COVID 19 [Tesis de licenciatura, Universidad Central del Ecuador, Ecuador]
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/26429/1/FCP-CPC-VASQUEZ%20SAMANTA.pdf>

Alvarez S. (2019). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico. [Tesis de licenciatura, Universidad de Lima, Perú].
[https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10604/Alvarez_Propiedades_psicom%C3%A9tricas.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Ryff%20\(1989\)%20sugiere%20un%20modelo,la%20Escalas%20de%20Bienestar%20Psicol%C3%B3gico%20](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10604/Alvarez_Propiedades_psicom%C3%A9tricas.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Ryff%20(1989)%20sugiere%20un%20modelo,la%20Escalas%20de%20Bienestar%20Psicol%C3%B3gico%20)

Arias, C., Sabatini, M., Scolni, M. y Taule, T. (2020). Composición y tamaño de la red de apoyo social en distintas etapas. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 38(3), 1-13.
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.7901>

Asghar, M., Arif, S., Barbera, E., Seitamaa-Hakkarainen, P., y Kocayoruk, E. (2021). Support through Social Media and Online Class Participation to Enhance Psychological Resilience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 11962. <https://doi.org/10.3390/ijerph182211962>

Ammerman, B., Burke, T. y Jacobucci, R. (2021). Preliminary investigation of the association between COVID-19 and suicidal thoughts and behaviors in the US. *Journal of Psychiatric Research*, 134(8), 32-38. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.12.037>.

Antoñanzas S. y Gimeno F. (2022). Los determinantes sociales de la salud y su influencia en la incidencia de la COVID-19. Una revisión narrativa. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 15(1), 12-19. <https://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v15n1/1699-695X-albacete-15-01-12.pdf>

Barber, S., Lopez, N. y Cadambi, K. (2020). The limited roles of cognitive capabilities and future time perspective in contributing to positivity effects. *Cognition. Science Direct*, 200 (8), 110-277. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2020.104267>

Barrera-Herrera, Neira-Cofré, Raipán-Gómez, Riquelme-Lobos y Escobar, B. (2019). Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos.

Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 24(2). 105-115. doi:
10.5944/rppc.23676

Belykh, A. (2018). Resiliencia e inteligencia emocional: conceptos complementarios para empoderar al estudiante. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 48(1), 255-280.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27057919014>

Bernard, J. y Fernández, B. (2019). Introducción al modelo transteórico: rol del apoyo social y de variables sociodemográficas. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(3), 2601-2633.
<http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep>

Bermeo de Rubio, M. y Pardo Herrera, I. (2020). De la ética a la bioética en las ciencias de la salud. *Editorial Universidad Santiago de Cali*.
<https://libros.usc.edu.co/index.php/usc/catalog/view/216/218/3995>

Bustos P., y Ariel., R., (2020). Pandemia y contexto de crisis. Un enfoque sistémico. In XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. *XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*.
<https://www.aacademica.org/000-007/889.pdf>

Castagnola, C., Carlos-Cotrina, J. y Aguinaga-Villegas, D. (2021). La resiliencia

como factor fundamental en tiempos de Covid-19. *Propósitos y Representaciones*, 9 (1), e1044. Doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n1.1044>

Calleja, N., y Mason, T. A. (2020). Escala de Bienestar Subjetivo (EBS-20 y EBS-8): Construcción y validación. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(55). <https://www.redalyc.org/journal/4596/459664449015/html/>

Cañadas R. (2020). La reelaboración de las redes de apoyo tras el Covid-19: ¿un aumento de la distancia social?. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/49642/La%20reelaboraci%c3%b3n%20de%20las%20redes%20de%20apoyo%20tras%20el%20Covid.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cascella M., Rajnik M. y Cuomo A. (2021). Evaluation and Treatment Coronavirus (COVID-19). *StatPearls Publishing*, 181(2), 271-280. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554776/>

Cassaretto Bardales, M., Martínez Uribe, P., y Tavera Palomino, M. (2020). Aproximación a la salud y bienestar en estudiantes universitarios: importancia de las variables sociodemográficas, académicas y conductuales. *Revista de Psicología PUCP*, 38(2), 499-528. <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v38n2/0254-9247-psico-38-02-499.pdf>

Cifuentes Zarta, N., Riveros Mahecha, S., y Tello Perdomo, E. (2018). Desarrollando los factores resilientes en los estudiantes que han vivido hechos de violencia en el marco del conflicto armado en el Tolima [Tesis doctoral, Corporación Universitaria Minuto de Dios, Ibagué - Colombia.]. https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/7694/1/TM.PDC_CifuentesZartaNormaMargarita_2018

Córdoba-Caicedo, K., y Guerrero, L. M. O. (2021). Stressful Life Events, Coping Strategies and Adolescent Resilience in the Context of a Pandemic. *Rev. Psicogente*. 24(46). <https://pesquisa.bvsalud.org/gim/resource/zh/bibli-1366084>

Coronado H., A. (2021). Resiliencia: cómo sobreponerse a las presiones ya la adversidad psicosocial. *Social Science*. <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/11708/RESILIENCIAComosobreponersealaspresionesyalaadversidadpsicosocial.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cuadra-Martínez, Castro-Carrasco, Sandoval-Díaz, Pérez-Zapata y Mora. (2020). COVID-19 y comportamiento psicológico: revisión sistemática de los efectos psicológicos de las pandemias del siglo XXI. *Revista médica de Chile*, 148(8), 1139-1154. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v148n8/0717-6163-rmc-148-08-1139.pdf>

Deng, Zhou, Hou, Silver, Wong, Chang y Huang, (2021). The prevalence of depressive symptoms, anxiety symptoms and sleep disturbance in higher education students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 301, 113863. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113863>

Delgado, M. (2020). Resiliencia en jóvenes españoles ante la cuarentena por la COVID-19. [Tesis de fin de grado, Universidad de La Laguna]. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/21314/Resiliencia%20en%20jovenes%20espanoles%20ante%20la%20cuarentena%20por%20la%20COVID-19.pdf?sequence=1>

De Rosa, P. (2018). Enfoque psicoeducativo de Vigotsky y su relación con el interaccionismo simbólico: Aplicación a los procesos educativos y de responsabilidad penal juvenil. *Propósitos y Representaciones*, 6(2), 631-669. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2018.v6n2.246>

Esparza-Varas, A., Cruzado-Joaquín, A. y Dávila-Moreno, M. (2022). Modificaciones de la conducta alimentaria, actividad física y salud mental por la cuarentena COVID-19 en adultos jóvenes. *Revista Médica Herediana*, 33(1), 15-23. <https://doi.org/10.20453/rmh.v33i1.4164>

Eugênia, J., y Vilar, R. (2021). Miedo al COVID y Ansiedad: Mediación de la resiliencia en estudiantes universitarios. *Psicología: teoría e práctica*, 23(1), 1-16. <http://dx.doi.org/10.5935/1980-6906/ePTPC1913996>.

Fachado, A., Menéndez, M., y González, L. (2013). Apoyo social: Mecanismos y modelos de influencia sobre la enfermedad crónica. *Cadena de Atención Primaria*, 19(2), 118-123. https://www.agamfec.com/pdf/CADERNOS/VOL19/vol_2/ParaSaberDe_vol19_n2_3.pdf

Fazio (2018). Relación entre Ansiedad Social y Apoyo Social Percibido en adolescentes que residen en la Ciudad de Buenos Aires. [Tesis doctoral, Universidad Argentina de la Empresa]. <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/8073/FAZIO-TIF.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Fiallo-Almendáris, R., Vizcaíno Escobar, A., y Castro-Martínez, J. (2020). Reflexiones sobre el apoyo social en el afrontamiento a la COVID-19. *Información para directivos de la Salud*. 35, 867. <http://www.revinfodir.sld.cu/index.php/infodir/article/view/867/1223>

Fínez y Morán (2017). Resiliencia y autovaloraciones esenciales: estudio comparativo en adolescentes y jóvenes. *Psychology, Society & Education*, 9(3), 347-356. doi 10.25115/psye.v9i3.857

Fínez-Silva, Morán-Astorga y Urchaga-Litago (2019). Resiliencia psicológica a través de la edad y el sexo. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 85-94.
https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/11629/1/0214-9877_4_1_85.pdf

Ghafari, R., Mirghafourvand, M., Rouhi, M. y Osouli Tabrizi, S. (2021). Mental health and its relationship with social support in Iranian students during the COVID-19 pandemic. *BMC psychology*, 9(1), 1-8.
<https://doi.org/10.1186/s40359-021-00589-4>

García-Mendoza, Parra y Sánchez-Queij (2017). Relaciones familiares y ajuste psicológico en adultos emergentes universitarios españoles. *Behavioral Psychology*. 25(2), 405-417.
https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/65241/relaciones_familiares_ajuste.pdf?sequence=1&isAllowed=y

García-Vesga y Domínguez-de la Ossa (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), 63-77.
<http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/alianza-cinde-umz/20140710045502/art.MariaCristinaGarciaV..pdf>

Gordon (2020). El COVID-19 y la salud mental: ¿cuáles son las consecuencias?.

Psicología Iberoamericana, 28(1), 1-7.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133963198003>

Garrido (2021). Resiliencia, Innovación y Talento para afrontar las crisis. *Revista*

Nuevas Propuestas, (57), 26–36.

<http://ediciones.ucse.edu.ar/ojsucse/index.php/nuevaspropuestas/article/view/396>

Gómez Vargas, M., Galeano Higueta, C. y Jaramillo Muñoz, D. A. (2015). El estado del arte: una metodología de investigación. <http://hdl.handle.net/10495/6843>

Gómez C. (2020). Relación entre apoyo social percibido, resiliencia y niveles de felicidad en pacientes en hemodiálisis atendidos en la Clínica Cena en enero 2020. [Tesis de grado, Universidad Nacional San Agustín de Arequipa].

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10910/MCgochpa1.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

González, A. y Angulo, L. (2020). Línea CONVIDA. Propuesta de guía práctica psicológica ante la situación emergente de la COVID 19. Cienfuegos, 2020.

MediSur, 18(3), 416-430. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=99182>

Grotberg, E. (1999). The International Resilience Research Project. En R. Rosswith, (ed.), Psychologists facing the challenge of a global Culture with Human Rights and mental health. *Pasbst: Science Publishers*.

Guevara, P. (2016). El estado del arte en la investigación: ¿análisis de los conocimientos acumulados o indagación por nuevos sentidos?. *Revista Folios*, (44), 165-179.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345945922011>

Guzmán-Muñoz, E., Concha-Cisternas y Lira-Cea, C., Vasquez, J., y Castillo-Retamal, M. (2021). Impacto de un contexto de pandemia sobre la calidad de vida de adultos jóvenes. *Revista Cubana de Medicina Militar*. 50 (2), 0210898. <http://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/898>

Haddow, Taylor y Schwannauer (2021). Positive peer relationships, coping and resilience in young people in alternative care: A systematic review. *Children and Youth Services Review*. 122, 105861.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105861>

Hechanova, M., Alianan Jr., Jocson, R. y Villasanta, A. (2021). Online resilience support groups during the COVID-19 pandemic: the Philippine experience. *Mental Health and Social Inclusion*. Vol. 26 No. 1, pp. 56-65.
<https://doi.org/10.1108/MHSI-06-2021-0038>

Henares M., Ruiz-Pérez, I. y Sordo, L. (2020). Salud mental en España y diferencias por sexo y por comunidades autónomas. *Gaceta Sanitaria*, 34(2), 114-119.
<https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.03.002>

Hernández (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*, 24(3):578-94.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1029-30432020000300578&ln-g=es&nrm=iso&tlng=es

Hernández y Vitoria (2020). Eficacia y Satisfacción del Programa Resiliencia y Bienestar: Quédate en casa. [Tesis de grado, Universidad Nacional de Mar de la Plata]. <http://rpsico.mdp.edu.ar/handle/123456789/723>

Hernández-Sampieri, R. y Torres, C. (2018). Metodología de la investigación. *McGraw-Hill Interamericana*, 4, 172-183.
<https://dspace.scz.ucb.edu.bo/dspace/bitstream/123456789/21401/1/11699.pdf>

Kalaitzaki, A., Tsouvelas, G. y Koukouli, S. (2021). Social capital, social support and perceived stress in college students: The role of resilience and life satisfaction. *Stress and Health*, 37(3), 454-465.

Killgore, W., Taylor, E., Cloonan, S. y Dailey, N. (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry research*, 291, 113216.

<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113216>

Labrague, L. (2021). Psychological resilience, coping behaviours and social support among health care workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review of quantitative studies. *Journal of nursing management*, 29(7), 1893-1905. <https://doi.org/10.1111/jonm.13336>

Labrague, L., De los Santos, J. y Falguera, C. (2021). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: the predictive role of coping behaviours, social support, and personal resilience. *Research Square*, 12 (2). 16-25. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-93878/v2>

Labrague, L. y De los Santos, J. (2020). COVID-19 anxiety among front-line nurses: Predictive role of organisational support, personal resilience and social support. *Journal of nursing management*, 28(7), 1653-1661. <https://doi.org/10.1111/jonm.13121>

Ladillinsky, N. (2018). Apoyo social percibido de familiares y pares y autoestima en adolescentes del Gran Buenos Aires [Tesis doctoral, Universidad Argentina de la Empresa]. https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/7618/LA_DILLINSKY-TIF.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Leodoro, Labrague, De los Santos y Falguera (2021). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: The

predictive role of coping behaviors, social support, and personal resilience.
Perspect Psychiatr Care. 10 (1111), 12721. 10.1111/ppc.12721

Li, F., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., Zheng, X., ... y Chen, X. (2021). Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic. *BMC psychiatry*, 21(1), 1-14.
<https://doi.org/10.1186/s12888-020-03012-1>

Liu, Zhang, Wong, Hyun y Hahm (2021). Factors associated with depression, anxiety, and PTSD symptomatology during the COVID-19 pandemic: Clinical implications for U.S. young adult mental health. *Psychiatry Research*, 290, 113172.
<https://bibvirtual.upch.edu.pe:2370/ehost/detail/detail?vid=0&sid=7a47a490-0490-4c54-b407-ff00057ae6f2%40sdc-v-sessmgr01&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=33413238&db=mdc>

Lugo, S., Romero, J. y Hernández, E. (2018). Apoyo social y resiliencia: predictores de bienestar psicológico en adolescentes con suceso de vida estresante. *Psicología y Salud.* 28(2), 167-176.
<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2553/4447>

Lugo (2018). Apoyo social y resiliencia: predictores de bienestar psicológico en adolescentes con suceso de vida estresante. *Psicología y Salud.* 28(2), 167-

176.

<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2553/4447>

Luna F. (2018). Relación del bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. [Tesis de doctorado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Perú.].
http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2379/T_DOCUMENTADO%20EN%20PSICOLOG%3%8DA_LUNA_FEIJ%3%93O_MAR%3%8DA_DEL_CARMEN.pdf?sequence=2

Luo, C., Santos-Malave, G., Taku, K., Katz, C. y Yanagisawa, R. (2022). Post-traumatic Growth and Resilience among American Medical Students during the COVID-19 Pandemic. *The Psychiatric quarterly*, 93(2), 599–612.
<https://doi.org/10.1007/s11126-022-09981-8>

Martínez, Jiménez-Molina, Mac-Ginty, Martínez y Rojas. (2021). Salud mental en estudiantes de educación superior en Chile: una revisión amplia con meta-análisis. *Terapia Psicológica*, 39(3), 405-426.10.4067/S0718-48082021000300405

Martínez C. y Mondragón J., (2020). Ética y bioética en psicología. *Psicología Red Tercer Milenio*. 10, 259-276.
<https://libros.usc.edu.co/index.php/usc/catalog/download/216/218/4006?inline=1>

Meléndez, M., Agustí, I., Delhom, I., Reyes, R. y Santatorres, S. (2018). Bienestar subjetivo y psicológico comparación de jóvenes y adultos jóvenes. *Summa Psicológica UST*. 15(1), 18-24. <http://summapsicologica.cl/>

Moher D, Shamseer L, Clarke M, Ghersi D, Liberati A, Petticrew M, Shekelle P. y Stewart (2016). *Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement*. *Systematic*. 4(1): 1 - 9. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.20.2.223>

Moreno-Tetlacuilo y Gutiérrez, K., (2020). Hombres, mujeres y la COVID-19. ¿Diferencias biológicas, genéricas o ambas?. *Universidad Nacional Autónoma de México Boletín sobre COVID-19*, 1(6), 3-6. <https://dsp.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2022/03/COVID-19-No.6-03-Hombres-mujeres-y-la-COVID-19.pdf>

Moreta, G. y Barrera. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Salud & Bienestar*, 8(2), 172-184. [10.22199/S07187475.2017.0002.00005](https://doi.org/10.22199/S07187475.2017.0002.00005)

Muyor-Rodríguez, Caravaca-Sánchez y Fernández-Prados (2021). COVID-19 Fear, Resilience, Social Support, Anxiety, and Suicide among College

Students in Spain. *International journal of environmental research and public health*. 18(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph18158156>

Ministerio de Salud (2020). Plan de salud mental Perú, 2020-2021 en el contexto COVID-19. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf>

Mikocka-Walus, A., Stokes, M., Evans, S., Olive, L. y Westrupp, E. (2021). Finding the power within and without: How can we strengthen resilience against symptoms of stress, anxiety, and depression in Australian parents during the COVID-19 pandemic?. *Journal of psychosomatic research*, 145, 110433. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110433>.

Naciones Unidas (2020). Informe de políticas: La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental. https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_covid_and_mental_health_spanish.pdf

Organización Panamericana de la Salud (2020). COVID-19 ocasiona crisis de salud mental: OPS. <https://coronavirus.onu.org.mx/covid-19-ocasiona-crisis-de-salud-mental-ops>

Organización Mundial de la Salud (2021). Estudios muestran que la pandemia y el confinamiento han afectado la salud mental de la población. <https://www.france24.com/es/20200911-impacto-pandemia-salud-mental>

Pérez, M., Gerónimo, E. y Castilla, I. (2019). La inteligencia emocional y la empatía como factores predictores del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(1), 19-29.
<https://formacionasunivep.com/ejihpe/index.php/journal/article/view/313>

Petzold, M., Bendau, A., Plag, J., Pyrkosch, L., Mascarell Maricic, L., Betzler, F. y Ströhle, A. (2020). Risk, resilience, psychological distress, and anxiety at the beginning of the COVID-19 pandemic in Germany. *Brain and behavior*, 10(9), e01745. <https://doi.org/10.1002/brb3.1745>

Piña y González (2017). Bienestar Psicológico y Resiliencia en Jóvenes Universitarios. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/68666>

Posada-Bernal, S., Bejarano-González, M., Rincón-Roso, L., Trujillo-García, L. y Vargas-Rodríguez, N. (2021). Cambios en las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios durante la pandemia. *Revista Habitus: Semilleros de Investigación*, 1(1), e12573. <https://doi.org/10.19053/22158391.12573>

Puig y Rubio. (2015). Tutores de resiliencia: Dame un punto de apoyo y moveré MI mundo. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.20.2.223>

Racine, McArthur, Cooke, Eirich, Zhu y Madigan. (2021). Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19: A Meta-analysis. *JAMA pediatrics*, 175(11), 1142–1150. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>

Ramírez-Ortiz, Castro-Quintero, Lerma-Córdoba, Yela-Ceballos y Escobar-Córdoba (2020). Mental health consequences of the COVID-19 pandemic associated with social isolation. *Colombia. Journal of Anesthesiol.* 48(4). <https://doi.org/10.5554/22562087.e930>

Ribot, Chang y González. (2020). Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19, 133-156. <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3307>

Robalino Guerra, P. E., Musso, M. F., Vailati, P. A. y Cascallar, E. (2022). Personality and mental health: Factors impacting perceived health risks and protective behaviors during the early COVID-19 quarantine. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/161488>

Rodríguez y Vara (2021). Resiliencia y calidad de vida en estudiantes de una Universidad Privada de Huancayo–2020. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de los Andes]. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/2236>

Rosado-Mercado, K. (2022). Diferencias entre adultos jóvenes y adultos mayores en perspectiva de tiempo y procesamiento cognitivo de información emocional. [Tesis de doctorado, Universidad de Puerto Rico, Puerto Rico]. <https://www.proquest.com/openview/216fbc1373932cd32fbf04b0893f630c/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>

Ruiz-Cantero (2020). Las estadísticas sanitarias y la invisibilidad por sexo y de género durante la epidemia de COVID-19. *Gaceta Sanitaria*, 14(2), 17-57. <https://buff.ly/3dV0mSw>.

Ruiz-Román, C., Pérez-Cea, J. y Cuesta, L. (2020). Evolución y nuevas perspectivas del concepto de resiliencia: de lo individual a los contextos y relaciones socioeducativas. *Educatio.*, 213-232. <https://doi.org/10.6018/educatio.432981>

Sánchez-Aragón, R. (2020). Bienestar subjetivo: el papel de la rumia, optimismo, resiliencia y capacidad de recibir apoyo. *Ciencias Psicológicas*, 14(2), e-2222. <https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2222>

Sánchez (2020). Liderazgo resiliente pertinente para una sociedad cambiante. *Foro educacional*, (34), 77-103. <https://doi.org/10.29344/07180772.34.2361>

Sánchez C. y Mejía S. (2020). Investigaciones en salud mental en Pandemia. *Repositorio Institucional Universidad Ricardo Palma*. 5(25) 7-65 <https://hdl.handle.net/20.500.14138/3311>

- Sandoval B., Dorner P. y Véliz B. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*. 6(24), 260-266.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004> 2
- Sedano F., Rojas C. y Vela J., (2020). COVID-19 desde la perspectiva de la prevención primaria. *Revisión Facultad de Medicina Humana*. 20(3), 494-501.
<http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v20i3.3031>
- Shuhei Iimura (2022). Sensory-processing sensitivity and COVID-19 stress in a young population: The mediating role of resilience, *Personality and Individual Differences*, 184(2022), 10191-8869,
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111183>
- Solorio-Aceres, M. y Medina-Centero, R. (2019). Las redes de apoyo personal y el impacto en la trayectoria académica de alumnos y alumnas en el contexto universitario. *Contenido/Summary*, 13(4).
https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/51/51_Solorio.pdf
- Sotomayor, N., Pérez, G., Saavedra, L., Pérez, R. y Ancca, S. (2018). Ética profesional y su concepción responsable para la investigación científica. *Revista Campus*, 21(22).
<https://www.usmp.edu.pe/campus/pdf/revista22/articulo7.pdf>

Suriá Martínez (2017). Redes virtuales y apoyo social percibido en usuarios con discapacidad: análisis según la tipología, grado y etapa en la que se adquiere la discapacidad. *Escritos de Psicología*. 10(1), 31-40. [10.5231/psy.writ.2017.21403](https://doi.org/10.5231/psy.writ.2017.21403)

Thompson, McBride, Hosford y Halaas (2016). Resilience Among Medical Students: The Role of Coping Style and Social Support. *Teaching and learning in medicine*. 28(2), 174–182. [10.1080/10401334.2016.1146611](https://doi.org/10.1080/10401334.2016.1146611)

Valerio Ureña, G. y Serna Valdivi, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), 19-28 <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>

Vega De Salas, S. (2020). Apoyo social percibido y resiliencia en estudiantes becados de una universidad privada de Lima Metropolitana. [Tesis de grado, Universidad San Ignacio de Loyola, Perú]. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USIL_0d12b39bb67195d7f159973e24327a6a

Véliz-Burgos y Dörner-Paris (2020). Lo individual versus lo comunitario en tiempos de crisis sanitaria. *Propósitos y Representaciones*. 8(1), 501-505. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE1.502>

- Viejo, Barbé, Pérez y Pérez. (2020). Resiliencia para la promoción de la salud en la crisis Covid-19 en España. *Revista de Ciencias Sociales*. 26(4), 52-63. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7687026>
- Wu, A., Connors, C. y Everly Jr, G. (2020). COVID-19: peer support and crisis communication strategies to promote institutional resilience. *Annals of internal medicine*, 172(12), 822-823. <https://doi.org/10.7326/M20-1236>
- Yalcin-Siedentopf, N., Pichler, T., Welte, A., Hoertnagl, C., Klasen, C., Kemmler, G., Siedentopf, C. y Hofer, A. (2021). Sex matters: stress perception and the relevance of resilience and perceived social support in emerging adults. *Archives of women's mental health*, 24(3), 403–411. <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01076-2>
- Yauyo Alderete. (2019). Grado de resiliencia y su relación con la empleabilidad en adultos con discapacidad visual, asistentes a la Unión de Ciegos de Lima–2018. [Tesis de grado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11342/Yauyo_al.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X. y Lin, D. (2020). Resilience, Social Support, and Coping as Mediators between COVID-19-related Stressful Experiences and Acute Stress Disorder among College Students in China. *Applied psychology. Health and well-being*, 12(4), 1074–1094. <https://doi.org/10.1111/aphw.12211>

Yu, H., Li, M., Li, Z., Xiang, W., Yuan, Y., Liu, Y., ... y Xiong, Z. (2020). Coping style, social support and psychological distress in the general Chinese population in the early stages of the COVID-19 epidemic. *BMC psychiatry*, 20(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02826-3>

Zamudio, D.A. (2017). Resiliencia y juicio moral, factores fomentadores de conductas y actitudes de liderazgo personal y social. *Apuntes de Ciencia y Sociedad*, 6(2). <http://dx.doi.org/10.18259/acs.2017011>.

Zhao, Cai, Yang, Shields, Xu y Wang (2021). Trait Emotional Intelligence and Young Adolescents' Positive and Negative Affect: The Mediating Roles of Personal Resilience, Social Support, and Prosocial Behavior. *Child & Youth Care Forum*, 49, 431-448. <https://bibvirtual.upch.edu.pe:2370/ehost/detail/detail?vid=0&sid=450fa5a1-16cd-4ece-a7be-c24dccbc6a46%40sdc-v-sessmgr03&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=143298649&db=eue>

PRESUPUESTO

ANEXO 2. PRESUPUESTO DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

RECURSOS HUMANOS

- Investigador
- Asesor de tesis

Total: 0

RECURSOS MATERIALES

- Materiales de escritorio
- Conexión red de internet

Total: S/.1500 - S/. 2000

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

ANEXO 3. INSTRUMENTO FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Título de la investigación documental: RESILIENCIA Y APOYO SOCIAL COMO PREDICTORES DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL CONTEXTO DE PANDEMIA DE COVID-19: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

N°	Título del documento	Año	Autor	Contexto del estudio	Revista	Tema revisado
1	Post-traumatic Growth and Resilience among American Medical Students during the COVID-19 Pandemic <i>(Crecimiento y resiliencia postraumático entre estudiantes de medicina estadounidenses durante la pandemia de COVID-19)</i>	2022	Luo, C., Santos-Malave, G., Taku, K., Katz, C. y Yanagisawa, R.	Estados Unidos	<i>The Psychiatric quarterly</i>	Bienestar psicológico, Covid-19, redes de apoyo y teoría de resiliencia de adaptación
2	Personality and Mental Health: factors impacting perceived health risks and protective behaviors during the early COVID-19 quarantine <i>(Personalidad y salud mental: Factores que incrementan los riesgos percibidos hacia la salud y los comportamientos de protección)</i>	2022	Robalino G., Musso M., Vailati, P. y Cascallar, E.	Argentina	<i>ASCR Press; Cognition, Brain, Behavior</i>	Redes de apoyo, adultos jóvenes y bienestar

durante la cuarentena por pandemia de Covid-19)

3	Cambios en las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios durante la pandemia	2021	Posada-Bernal, S., Bejarano-González, M., Rincón-Roso, L., Trujillo-García, L., y Vargas-Rodríguez, N.	Colombia	<i>Revista Habitus: Semilleros de Investigación</i>	Redes de apoyo, adultos jóvenes y bienestar
4	La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19	2021	Castagnola, C., Carlos-Cotrina, J. y Aguinaga-Villegas, D	Perú	<i>Propósitos y Representaciones</i>	Redes de apoyo, adultos jóvenes y bienestar
5	Social capital, social support and perceived stress in college students: The role of resilience and life satisfaction <i>(Capital social, apoyo social y estrés percibido en estudiantes universitarios. El rol de la resiliencia y satisfacción de vida)</i>	2021	Kalaitzaki, A., Tsouvelas, G. y Koukouli, S.	Grecia	<i>Stress and Health</i>	Redes de apoyo, resiliencia, estrés y bienestar
6	Trait Emotional Intelligence and Young Adolescents' Positive and Negative Affect: The Mediating Roles of Personal Resilience, Social Support, and Prosocial Behavior <i>(Rasgo de Inteligencia Emocional y Afecto Positivo y Negativo de los Jóvenes Adolescentes: Los Roles Mediadores de la Resiliencia Personal, el Apoyo Social y el Comportamiento Prosocial)</i>	2021	Zhao, Cai, Yang, Shields, Xu y Wang	China	<i>Child & Youth Care Forum,</i>	Redes de apoyo, resiliencia, inteligencia emocional y bienestar psicológico
7	Mental health and its relationship with social support in Iranian students during the COVID-19 pandemic	2021	Ghafari, R., Mirghafourvand, M., Rouhi, M., y Osouli Tabrizi, S	Irán	<i>BMC psychology</i>	Redes de apoyo y bienestar psicológico

	(Salud mental y su relación con el apoyo social en estudiantes iraníes durante la pandemia de COVID-19)					
8	Sex matters: stress perception and the relevance of resilience and perceived social support in emerging adults (El sexo importa: la percepción del estrés y la relevancia de la resiliencia y el apoyo social percibido en adultos emergentes)	2021	Yalcin-Siedentopf, N., Pichler, T., Welte, A., Hoertnagl, C., Klasen, C., Kemmler, G., Siedentopf, C. y Hofer, A.	Estados Unidos	<i>Archives of women's mental health</i>	Redes de apoyo, resiliencia y bienestar psicológico
9	COVID-19 Fear, Resilience, Social Support, Anxiety, and Suicide among College Students in Spain (COVID-19 Miedo, Resiliencia, Apoyo Social, Ansiedad y Suicidio entre Estudiantes Universitarios en España)	2021	Muyor-Rodríguez, Caravaca-Sánchez y Fernández-Prados	España	<i>International journal of environmental research and public health</i>	Redes de apoyo, resiliencia y bienestar psicológico
10	Positive peer relationships, coping and resilience in young people in alternative care: A systematic review (Relaciones positivas entre pares, afrontamiento y resiliencia en jóvenes en cuidados alternativos: una revisión sistemática)	2021	Haddow, Taylor y Schwannauer	Estados Unidos	<i>Children and Youth Services Review</i>	Redes de apoyo, resiliencia y bienestar psicológico
11	Eventos vitales estresantes, estrategias de afrontamiento y resiliencia en adolescentes	2021	Jonnathan Harvey Narváez	China	<i>Rev. Psicogente</i>	Redes de apoyo, resiliencia y bienestar emocional
12	Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: the predictive role of coping behaviours, social support, and personal resilience	2021	Labrague, L., De los Santos, J. y Falguera, C.	China	<i>Research Square</i>	Redes de apoyo, resiliencia y bienestar emocional

(Soledad social y emocional entre estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19: el papel predictivo de las conductas de afrontamiento, el apoyo social y la resiliencia personal)

13	Resiliencia para la promoción de la salud en la crisis Covid-19 en España	2020	Viejo, Barbé, Pérez y Pérez	España	<i>Revista de Ciencias Sociales</i>	Redes de apoyo, adultos jóvenes y bienestar
14	Resilience, Social Support, and Coping as Mediators between COVID-19-related Stressful Experiences and Acute Stress Disorder among College Students in China <i>(Resiliencia, apoyo social y afrontamiento como mediadores entre las experiencias estresantes relacionadas con la COVID-19 y el trastorno de estrés agudo entre estudiantes universitarios en China)</i>	2020	Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X., y Lin, D.	Estados Unidos	<i>Psychiatry research</i>	Apoyo social percibido, resiliencia psicológica y bienestar psicológico
15	Sensory-processing sensitivity and COVID-19 stress in a young population: The mediating role of resilience <i>(Sensibilidad de procesamiento sensorial y estrés por COVID-19 en una población joven: el papel mediador de la resiliencia)</i>	2020	Shuhei Iimura	Estados Unidos	<i>Personality and Individual</i>	Resiliencia bienestar psicológico, Covid-19 y adultos jóvenes
16	Psychological resilience during the COVID-19 lockdown <i>(Resiliencia psicológica durante el confinamiento por Covid-19)</i>	2020	Killgore, W., Taylor, E., Cloonan, S. y Dailey, N.	Estados Unidos	<i>Psychiatry research</i>	Apoyo social percibido, resiliencia psicológica y bienestar psicológico

17	Risk, resilience, psychological distress, and anxiety at the beginning of the COVID-19 pandemic in Germany COVID-19 quarantine (Riesgo, resiliencia, angustia psicológica y ansiedad al comienzo de la pandemia de COVID-19 en Alemania)	2020	Petzold, M., Bendau, A., Plag, J., Pyrkosch, L., Mascarell Maricic, L., Betzler, F. y Ströhle, A.	Alemania	<i>Brain and behavior,</i>	Redes de apoyo, resiliencia y bienestar emocional
18	Resilience, Social Support, and Coping as Mediators between COVID-19-related Stressful Experiences and Acute Stress Disorder among College Students in China (Resiliencia, apoyo social y afrontamiento como mediadores entre las experiencias estresantes relacionadas con la COVID-19 y el trastorno de estrés agudo entre estudiantes universitarios en China)	2020	Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X., y Lin, D.	China	<i>Applied Psychology: Health and Well-Being</i>	Redes de apoyo, resiliencia y bienestar emocional
19	Bienestar subjetivo: el papel de la rumia, optimismo, resiliencia y capacidad de recibir apoyo	2020	Sánchez-Aragón, R.	México	<i>Ciencias Psicológicas</i>	Sexo, resiliencia, apoyo social y bienestar subjetivo

ANEXO 4. FICHAS BIBLIOGRÁFICAS

Nombre del documento Post-traumatic Growth and Resilience among American Medical Students during the COVID-19 Pandemic (<i>Crecimiento y resiliencia postraumático entre estudiantes de medicina estadounidenses durante la pandemia de COVID-19</i>)
Autor Luo, C., Santos-Malave, G., Taku, K., Katz, C. y Yanagisawa, R.
Referencia bibliográfica Luo, C., Santos-Malave, G., Taku, K., Katz, C. y Yanagisawa, R. (2022). Post-traumatic Growth and Resilience among American Medical Students during the COVID-19 Pandemic. <i>The Psychiatric quarterly</i> , 93(2), 599–612. https://doi.org/10.1007/s11126-022-09981-8
Palabras Claves de Búsqueda Resilience, COVID-19 and well being
Palabras Claves del Artículo Posttraumatic growth, Resilience, COVID-19
Ubicación (Dirección Electrónica Específica) y/o clasificación topográfica de la Biblioteca donde se encuentra Ubicado en: <i>The Psychiatric quarterly</i> , 93(2), 599–612.
Descripción La investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre la resiliencia y el estrés postraumático en estudiantes universitarios de medicina. En base a lo expuesto, se concluye que el haber experimentado estrés postraumático resulta ser un factor protector ante el estrés por Covid-19. En base a ello, los eventos estresantes permiten el desarrollo de una flexibilidad cognitiva para hacer frente a las experiencias traumáticas. Por lo tanto, los participantes que percibieron otros eventos crisógenos, sumado al fomento de una red social de apoyo, presentan un mayor crecimiento postraumático y comportamientos más resilientes que les permiten encontrar un nuevo significado al evento crisógeno.
Conceptos abordados Bienestar psicológico, Covid-19, redes de apoyo y teoría de resiliencia de adaptación
Observaciones A nivel contextual, el considerar las características históricas sobre eventos estresantes en la población brinda una nueva visión sobre el fortalecimiento de resiliencia comunitaria. Asimismo, los comportamientos de resiliencia incluyen no solo la adopción de una visión positiva y la reevaluación del trauma, sino también la búsqueda de apoyo social.

<p>Nombre del documento Personality and Mental Health: factors impacting perceived health risks and protective behaviors during the early COVID-19 quarantine <i>(Personalidad y salud mental: Factores que incrementan los riesgos percibidos hacia la salud y los comportamientos de protección durante la cuarentena por pandemia de Covid-19)</i></p>
<p>Autor Robalino G., Musso M., Vailati, P. y Cascallar, E.</p>
<p>Referencia bibliográfica Robalino G., Musso M., Vailati, P. y Cascallar, E. (2022). Personality and mental health: Factors impacting perceived health risks and protective behaviors during the early COVID-19 quarantine; <i>ASCR Press; Cognition, Brain, Behavior; 26(1)</i>. 37-65</p>
<p>Palabras Claves de Búsqueda Bienestar psicológico, redes de apoyo, adultos jóvenes, resiliencia y Covid-19</p>
<p>Palabras Claves del Artículo COVID-19, Personality, Mental Health, Perceived risk and Protective Behaviors.</p>
<p>Ubicación (Dirección Electrónica Específica) y/o clasificación topográfica de la Biblioteca donde se encuentra Ubicado en: <i>ASCR Press; Cognition, Brain, Behavior; 26(1)</i>. 37-65</p>
<p>Descripción La investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre el sentido de resiliencia y el contexto por Covid-19 mediante la participación de 261 encuestados. La pandemia por Covid-19 generó estragos en la salud mental, siendo así factores como el aislamiento social dieron como resultado la aparición de trastornos complejos que mermaron el bienestar. Considerar variables como el fortalecimiento de redes de apoyo, favorecen a un mayor sentido de dominio del entorno, pertenencia y bienestar.</p>
<p>Conceptos abordados Redes de apoyo, adultos jóvenes y bienestar</p>
<p>Observaciones Variables como las redes de apoyo potencian estrategias a nivel intrapersonal e interpersonal sobre la población afectada. Existe una relación sobre el nivel de significancia de las redes de apoyo y el sentido de bienestar.</p>

<p>Nombre del documento Cambios en las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios durante la pandemia</p>
<p>Autor Posada-Bernal, S., Bejarano-González, M., Rincón-Roso, L., Trujillo-García, L., y Vargas-Rodríguez, N.</p>
<p>Referencia bibliográfica Posada-Bernal, S., Bejarano-González, M., Rincón-Roso, L., Trujillo-García, L. y Vargas-Rodríguez, N. (2021). Cambios en las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios durante la pandemia. <i>Revista Habitus: Semilleros de Investigación</i>, 1(1), e12573. https://doi.org/10.19053/22158391.12573</p>
<p>Palabras Claves de Búsqueda Redes de apoyo, bienestar psicológico, adultos jóvenes y Covid-19</p>
<p>Palabras Claves del Artículo Relaciones, jóvenes universitarios, Covid-19 y relaciones interpersonales</p>
<p>Ubicación (Dirección Electrónica Específica) y/o clasificación topográfica de la Biblioteca donde se encuentra Ubicado en: <i>Revista Habitus: Semilleros de Investigación</i>, 1(1), e12573</p>
<p>Descripción La investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre las redes de apoyo y el contexto de crisis, en base a ello se contó con la participación de 194 jóvenes. Según los resultados se concluye que uno de los vínculos más cercanos con mayor variación fue el área de la amistad. Asimismo, si bien las redes de apoyo son consideradas como un factor protector hacia la vulnerabilidad propia del contexto de crisis, se deben tomar en consideración el temor al contagio, el sentimiento de incertidumbre y las expresiones de afecto. Ante ello, al limitarse los espacios compartidos, la percepción de cercanía emocional también disminuye; no obstante, el tomar en consideración espacios de virtualidad resultan un factor para seguir propiciando este recurso interpersonal.</p>
<p>Conceptos abordados Redes de apoyo, adultos jóvenes y bienestar</p>
<p>Observaciones Es importante reconocer la influencia de entablar relaciones cercanas en esta etapa de vida como mediador para afrontar la crisis, más aún cuando sentimientos de soledad e incertidumbre aparecen. Reconocer este factor protector da mayor luz para trabajar sobre intervenciones psicosociales que refuercen el apoyo social como factor de contención emocional y protección.</p>

<p>Nombre del documento La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19</p>
<p>Autor Castagnola, C., Carlos-Cotrina, J. y Aguinaga-Villegas, D</p>
<p>Referencia bibliográfica Castagnola, C., Carlos-Cotrina, J. y Aguinaga-Villegas, D. (2021). La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19. <i>Propósitos y Representaciones</i>, 9 (1), e1044. Doi: http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n1.1044</p>
<p>Palabras Claves de Búsqueda Bienestar psicológico, adultos jóvenes, resiliencia y Covid-19</p>
<p>Palabras Claves del Artículo Resiliencia, vulnerabilidad, fortaleza, Covid-19, duelo</p>
<p>Ubicación (Dirección Electrónica Específica) y/o clasificación topográfica de la Biblioteca donde se encuentra Ubicado en: <i>Propósitos y Representaciones</i>, 9 (1), e1044.</p>
<p>Descripción La investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre el sentido de resiliencia y el contexto por Covid-19 mediante la participación de 261 encuestados. La pandemia por Covid-19 generó estragos en la salud mental, siendo así factores como el aislamiento social dio como resultado la aparición de trastornos complejos que mermaron el bienestar. Ante ello, es importante fortalecer estrategias en aras de soporte emocional, así como incrementar el sentido de resiliencia con el fin de sobrellevar el impacto del confinamiento tanto a nivel psicológico, laboral y académico.</p>
<p>Conceptos abordados Redes de apoyo, adultos jóvenes y bienestar</p>
<p>Observaciones El contexto de pandemia ha generado estragos en la salud mental, ante ello se han constatado niveles bajos en las dimensiones de resiliencia. Por ello, el tomar en consideración tanto los factores internos del individuo como los factores relaciones (redes de apoyo) resultan importantes para potenciarlo.</p>

<p>Nombre del documento</p>

<p>Social capital, social support and perceived stress in college students: The role of resilience and life satisfaction <i>(Capital social, apoyo social y estrés percibido en estudiantes universitarios. El rol de la resiliencia y satisfacción de vida)</i></p>
<p>Autor Kalaitzaki, A., Tsouvelas, G. y Koukouli, S.</p>
<p>Referencia bibliográfica Kalaitzaki, A., Tsouvelas, G. y Koukouli, S. (2021). Social capital, social support and perceived stress in college students: The role of resilience and life satisfaction. <i>Stress and Health</i>, 37(3), 454-465.</p>
<p>Palabras Claves de Búsqueda Bienestar psicológico, redes de apoyo, resiliencia y Covid-19</p>
<p>Palabras Claves del Artículo Capital social, bienestar psicológico, personalidad, universitarios, resiliencia y Covid-19.</p>
<p>Ubicación (Dirección Electrónica Específica) y/o clasificación topográfica de la Biblioteca donde se encuentra Ubicado en: <i>Stress and Health</i>, 37(3), 454-465</p>
<p>Descripción La investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre las redes de apoyo (en línea y fuera de línea), el estrés percibido y la resiliencia en conjunto con la satisfacción de vida de 403 estudiantes universitarios bajo el contexto por Covid-19. En base a los resultados se concluye que el apoyo social se asoció con mayores niveles de resiliencia y satisfacción de la vida. En relación a la diferencia de género se estima que la percepción de estrés varía en base a los lazos personales y el contexto. En las mujeres resalta el fortalecimiento hacia la resiliencia y en los varones el trabajo en la satisfacción con la vida y las redes de apoyo, muestran una reducción hacia los niveles de estrés percibido.</p>
<p>Conceptos abordados Redes de apoyo, resiliencia, estrés y bienestar</p>
<p>Observaciones Evidencia un trabajo diferenciado sobre la intervención de mujeres y varones, si bien las redes de apoyo y su nivel de significancia es un recursos importante para favorecer las disposiciones internas, el reconocer la diferencia de otros factores de apoyo impulsan a un mayor conocimiento sobre la problemática y su forma de intervención.</p>

<p>Nombre del documento Trait Emotional Intelligence and Young Adolescents' Positive and Negative Affect: The Mediating Roles of Personal Resilience, Social Support, and Prosocial Behavior (Rasgo de Inteligencia Emocional y Afecto Positivo y Negativo de los Jóvenes Adolescentes: Los Roles Mediadores de la Resiliencia Personal, el Apoyo Social y el Comportamiento Prosocial)</p>
<p>Autor Zhao, Cai, Yang, Shields, Xu y Wang</p>
<p>Referencia bibliográfica Zhao, Cai, Yang, Shields, Xu y Wang (2021). Trait Emotional Intelligence and Young Adolescents' Positive and Negative Afect: The Mediating Roles of Personal Resilience, Social Support, and Prosocial Behavior. <i>Child & Youth Care Forum</i>, 49, 431-448. https://doi.org/10.1007/s10566-019-09536-2</p>
<p>Palabras Claves de Búsqueda Redes de apoyo, resiliencia, adultos jóvenes y Covid-19</p>
<p>Palabras Claves del Artículo Trait emotional intelligence, resilience, social support, prosocial behavior and young adolescents.</p>
<p>Ubicación (Dirección Electrónica Específica) y/o clasificación topográfica de la Biblioteca donde se encuentra Ubicado en: <i>Child & Youth Care Forum</i>, 49, 431-448.</p>
<p>Descripción La investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre la inteligencia emocional y su mediación ante factores como la resiliencia, el apoyo social y comportamiento prosocial ante situaciones de crisis. En base a lo expuesto se concluye que ante dificultades, el rasgo de inteligencia emocional, facilita el uso de recursos personales y sociales (resiliencia y redes de apoyo), siendo estos factores amortiguadores ante situaciones de crisis.</p>
<p>Conceptos abordados Redes de apoyo, resiliencia, inteligencia emocional y bienestar psicológico</p>
<p>Observaciones El análisis de variables indirectas como las relacionadas al aspecto de personalidad, facilitan un mayor entendimiento de los recursos personales y sociales frente a la adversidad.</p>

<p>Nombre del documento Mental health and its relationship with social support in Iranian students during the COVID-19 pandemic (Salud mental y su relación con el apoyo social en estudiantes iraníes durante la pandemia de COVID-19)</p>
<p>Autor Ghafari, R., Mirghafourvand, M., Rouhi, M. y Osouli Tabrizi, S</p>
<p>Referencia bibliográfica Ghafari, R., Mirghafourvand, M., Rouhi, M. y Osouli Tabrizi, S. (2021). Mental health and its relationship with social support in Iranian students during the COVID-19 pandemic. <i>BMC psychology</i>, 9(1), 1-8. https://doi.org/10.1186/s40359-021-00589-4</p>
<p>Palabras Claves de Búsqueda Redes de apoyo, resiliencia, adultos jóvenes y Covid-19</p>
<p>Palabras Claves del Artículo COVID-19, bienestar psicológico, redes de apoyo and mental health</p>
<p>Ubicación (Dirección Electrónica Específica) y/o clasificación topográfica de la Biblioteca donde se encuentra Ubicado en: <i>BMC psychology</i>, 9(1), 1-8.</p>
<p>Descripción La investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre el apoyo social y la salud mental en estudiantes universitarios durante la pandemia por Covid- 19. En base a lo expuesto, se concluye que gracias al apoyo social se presencié mediación entre los síntomas de trastorno mental. En base a ello, niveles bajos de apoyo social se asociaron a un mayor riesgo de sintomatología ansiosa, depresiva y mala calidad de sueño, lo cual concluye en un bajo nivel de bienestar psicológico.</p>
<p>Conceptos abordados Redes de apoyo y bienestar psicológico</p>
<p>Observaciones Reconociendo la importancia de las redes de apoyo sobre la salud mental es vital instar el acceso a los servicios de salud mental tanto a nivel estatal como privado, enfatizando en el apoyo a nivel comunitario para hacer frente a la crisis.</p>

<p>Nombre del documento Sex matters: stress perception and the relevance of resilience and perceived social support in emerging adults (El sexo importa: la percepción del estrés y la relevancia de la resiliencia y el apoyo social percibido en adultos emergentes)</p>
<p>Autor Yalcin-Siedentopf, N., Pichler, T., Welte, A., Hoertnagl, C., Klasen, C., Kemmler, G., Siedentopf, C. y Hofer, A.</p>
<p>Referencia bibliográfica Yalcin-Siedentopf, N., Pichler, T., Welte, A., Hoertnagl, C., Klasen, C., Kemmler, G., Siedentopf, C. y Hofer, A. (2021). Sex matters: stress perception and the relevance of resilience and perceived social support in emerging adults. <i>Archives of women's mental health</i>, 24(3), 403–411. https://doi.org/10.1007/s00737-020-01076-2</p>
<p>Palabras Claves de Búsqueda Redes de apoyo, resiliencia, adultos jóvenes y Covid-19</p>
<p>Palabras Claves del Artículo Resilience, Stress perception, Social support perception, Sex and Emerging adulthood</p>
<p>Ubicación (Dirección Electrónica Específica) y/o clasificación topográfica de la Biblioteca donde se encuentra Ubicado en: <i>Archives of women's mental health</i>, 24(3), 403–411.</p>
<p>Descripción La investigación tuvo como objetivo analizar la asociación entre la resiliencia y la percepción de apoyo social y el estrés en estudiantes universitarios. Los resultados indican que existe un factor diferencial en base al sexo donde si bien el apoyo social fue identificado como una estrategia común. En las mujeres se identificó una mayor medida de apoyo social y estrés, mientras que en los varones se halló un mayor nivel de resiliencia.</p>
<p>Conceptos abordados Redes de apoyo, resiliencia y bienestar psicológico</p>
<p>Observaciones Las diferencias identificadas por sexo demandan la necesidad de crear intervenciones individualizadas a fin de promover la salud mental.</p>

<p>Nombre del documento COVID-19 Fear, Resilience, Social Support, Anxiety, and Suicide among College Students in Spain (COVID-19 Miedo, Resiliencia, Apoyo Social, Ansiedad y Suicidio entre Estudiantes Universitarios en España)</p>
<p>Autor Muyor-Rodríguez, Caravaca-Sánchez y Fernández-Prados</p>
<p>Referencia bibliográfica Muyor-Rodríguez, Caravaca-Sánchez y Fernández-Prados (2021). COVID-19 Fear, Resilience, Social Support, Anxiety, and Suicide among College Students in Spain. <i>International journal of environmental research and public health</i>. 18(15). https://doi.org/10.3390/ijerph18158156</p>
<p>Palabras Claves de Búsqueda Redes de apoyo, resiliencia, adultos jóvenes y Covid-19</p>
<p>Palabras Claves del Artículo Fear, COVID-19, resilience, social support, anxiety, suicide risk and college students</p>
<p>Ubicación (Dirección Electrónica Específica) y/o clasificación topográfica de la Biblioteca donde se encuentra Ubicado en: <i>International journal of environmental research and public health</i>. 18(15).</p>
<p>Descripción La investigación tuvo como objetivo analizar los niveles de miedo en una muestra universitaria y su relación con las redes de apoyo y factores de resiliencia. Se concluye que a mayores niveles de apoyo social se disminuye el nivel de miedo ante la Covid-19. Asimismo, un mayor apoyo social y resiliencia reducen los niveles de ansiedad durante la pandemia, lo cual da como resultado mayores niveles de bienestar psicológico.</p>
<p>Conceptos abordados Redes de apoyo, resiliencia y bienestar psicológico</p>
<p>Observaciones Ante contextos crisógenos, la incertidumbre y tensión permite a los sujetos incrementar factores de protección, en medida que, al tener mayores recursos interpersonales, favorece el desarrollo de recursos internos como lo es una mayor resiliencia.</p>

<p>Nombre del documento Positive peer relationships, coping and resilience in young people in alternative care: A systematic review (Relaciones positivas entre pares, afrontamiento y resiliencia en jóvenes en cuidados alternativos: una revisión sistemática)</p>
<p>Autor Haddow, Taylor y Schwannauer</p>
<p>Referencia bibliográfica Haddow, Taylor y Schwannauer (2021). Positive peer relationships, coping and resilience in young people in alternative care: A systematic review. <i>Children and Youth Services Review</i>. 122, 105861. https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105861</p>
<p>Palabras Claves de Búsqueda Redes de apoyo, resiliencia y Covid-19</p>
<p>Palabras Claves del Artículo Adolescentes, cuidado alternativo, resiliencia y redes de apoyo</p>
<p>Ubicación (Dirección Electrónica Específica) y/o clasificación topográfica de la Biblioteca donde se encuentra Ubicado en: <i>Children and Youth Services Review</i>. 122, 105861.</p>
<p>Descripción La investigación tuvo como objetivo analizar las relaciones positivas entre los pares y su relación con la capacidad de afrontamiento y resiliencia en adultos jóvenes. Se concluye que existe una relación significativa, en medida que la fortaleza interpersonal sirve como un efecto mediador para favorecer los recursos personales ante situaciones de crisis.</p>
<p>Conceptos abordados Redes de apoyo, resiliencia y bienestar psicológico</p>
<p>Observaciones Reconocer la influencia comunitaria sobre la contención y apoyo emocional ante contextos de crisis permite un mayor entendimiento de las variables interpersonales para el fortalecimiento intrapsíquico y la adquisición de estrategias para redefinir y hacer frente al estímulo crisógeno.</p>

<p>Nombre del documento Stressful Life Events, Coping Strategies and Adolescent Resilience in the Context of a Pandemic. (Eventos vitales estresantes, estrategias de afrontamiento y resiliencia en adolescentes en contexto de pandemia)</p>
<p>Autor Córdoba-Caicedo, K. y Guerrero, L.</p>
<p>Referencia bibliográfica Córdoba-Caicedo, K. y Guerrero, L. M. O. (2021). Stressful Life Events, Coping Strategies and Adolescent Resilience in the Context of a Pandemic. <i>Rev. Psicogente</i>. 24(46). https://pesquisa.bvsalud.org/gim/resource/zh/biblio-1366084</p>
<p>Palabras Claves de Búsqueda Resiliencia, Covid.19, adultos jóvenes, bienestar y redes de apoyo</p>
<p>Palabras Claves del Artículo Resiliencia, Pandemia Covid-19 y eventos de vida estresantes</p>
<p>Ubicación (Dirección Electrónica Específica) y/o clasificación topográfica de la Biblioteca donde se encuentra Ubicado en: <i>Rev. Psicogente</i>. 24(46)</p>
<p>Descripción La investigación tuvo como objetivo analizar la correlación entre las variables estrategias de afrontamiento, eventos vitales estresantes y resiliencia. En base a los resultados, se identifica que si bien ante eventos estresantes, resulta una disminución de la capacidad de resiliencia y sentido de bienestar debido a la adquisición de estrategias como evitación emocional. No obstante, se identifica que el fortalecimiento de estrategias de solución de problemas gracias a la búsqueda de apoyo social, aumenta los niveles de bienestar en la población al generar una redefinición del evento estresante.</p>
<p>Conceptos abordados Redes de apoyo, resiliencia y bienestar emocional</p>
<p>Observaciones Implicancia de las redes de apoyo como ente de contención emocional y recursos protector para fortalecer la resiliencia ante eventos estresantes.</p>

<p>Nombre del documento Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: the predictive role of coping behaviours, social support, and personal resilience <i>(Soledad social y emocional entre estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19: el papel predictivo de las conductas de afrontamiento, el apoyo social y la resiliencia personal)</i></p>
<p>Autor Labrague, L., De los Santos, J. y Falguera, C.</p>
<p>Referencia bibliográfica Labrague, L., De los Santos, J. y Falguera, C. (2021). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: the predictive role of coping behaviours, social support, and personal resilience. <i>Research Square 12(4)</i>, 456-567. https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-93878/v2</p>
<p>Palabras Claves de Búsqueda Resiliencia, redes de apoyo, adultos jóvenes y bienestar psicológico</p>
<p>Palabras Claves del Artículo COVID-19, social support, resilience, coping, loneliness and college student</p>
<p>Ubicación (Dirección Electrónica Específica) y/o clasificación topográfica de la Biblioteca donde se encuentra Ubicado en: <i>Research Square 12(4)</i>, 456-567.</p>
<p>Descripción La investigación tuvo como objetivo investigar la relación entre el apoyo social, las conductas de afrontamiento y la resiliencia ante el contexto de Covid-19. Los resultados indican que los sujetos con mayor nivel de apoyo social, presentan mayores conductas de afrontamiento positivo, las cuales se orientaron en estrategias de solución centradas en el problema. Por otro lado, en base a la habilidad de resiliencia, al ser fortalecida, ofrece protección contra eventos estresantes, mediante el incremento de capacidad de revalorización del evento traumático y, por ende, otorga al sujeto mayores recursos para reducir las fuentes de estrés.</p>
<p>Conceptos abordados Redes de apoyo, resiliencia y bienestar emocional</p>
<p>Observaciones Las redes de apoyo y el fortalecimiento de la resiliencia generan una connotación positiva hacia el enfrentamiento de eventos crisógenos. El apoyo y contención emocional favorece que el sujeto pueda enfrentar la adversidad, proporcionándole así recursos para hacer frente a la soledad, miedo e incertidumbre producido por el contexto.</p>

<p>Nombre del documento Resiliencia para la promoción de la salud en la crisis Covid-19 en España</p>
<p>Autor Viejo, Barbé, Pérez y Pérez</p>
<p>Referencia bibliográfica Viejo, Barbé, Pérez y Pérez. (2020). Resiliencia para la promoción de la salud en la crisis Covid-19 en España. <i>Revista de Ciencias Sociales</i>. 26(4), 52-63. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7687026</p>
<p>Palabras Claves de Búsqueda Redes de apoyo, resiliencia, adultos jóvenes y Covid-19</p>
<p>Palabras Claves del Artículo Resiliencia, salud pública, vulnerabilidad, bienestar emocional y coronavirus SAVD-19.</p>
<p>Ubicación (Dirección Electrónica Específica) y/o clasificación topográfica de la Biblioteca donde se encuentra Ubicado en: <i>Revista de Ciencias Sociales</i>. 26(4), 52-63.</p>
<p>Descripción La investigación tuvo como objetivo analizar la influencia de factores sociales, sanitarios y psicológicos sobre el nivel de resiliencia de 3436 adultos jóvenes españoles bajo un contexto de pandemia por Covid-19. Según los resultados se concluye que los factores socioculturales poseen una gran influencia sobre el sentido de bienestar, en medida que sujetos expuestos a mayores situaciones de estrés previos, frente al contexto de pandemia, obtienen mayores respuestas de resiliencia. Asimismo, considerando factores de género se halló que los varones presentan mayores respuestas resilientes ante la enfermedad. Finalmente, es importante considerar que las emociones intensas como el miedo, incertidumbre y desesperanza juegan un papel en contra al disminuir el bienestar emocional y en consecuencia, la respuesta resiliente.</p>
<p>Conceptos abordados Redes de apoyo, adultos jóvenes y bienestar</p>
<p>Observaciones Tomar en cuenta factores culturales y sociales dan mayor información para reconocer situaciones adversas a las cuales la población ha estado expuesta, en medida que existen diferencias generacionales y contextuales. El haber estado expuesto a situaciones de incertidumbre brinda mayores recursos para generar respuestas adaptativas ante situaciones adversas.</p>

<p>Nombre del documento Resilience, Social Support, and Coping as Mediators between COVID-19-related Stressful Experiences and Acute Stress Disorder among College Students in China <i>(Resiliencia, apoyo social y afrontamiento como mediadores entre las experiencias estresantes relacionadas con la COVID-19 y el trastorno de estrés agudo entre estudiantes universitarios en China)</i></p>
<p>Autor Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X., y Lin, D.</p>
<p>Referencia bibliográfica Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X. y Lin, D. (2020). Resilience, Social Support, and Coping as Mediators between COVID-19-related Stressful Experiences and Acute Stress Disorder among College Students in China. <i>Applied psychology. Health and well-being</i>, 12(4), 1074–1094. https://doi.org/10.1111/aphw.12211</p>
<p>Palabras Claves de Búsqueda Resiliencia, apoyo social, bienestar psicológico y Covid-19</p>
<p>Palabras Claves del Artículo COVID-19, acute stress disorder, coping strategies, resilience y social support.</p>
<p>Ubicación (Dirección Electrónica Específica) y/o clasificación topográfica de la Biblioteca donde se encuentra Ubicado en: <i>Health and well-being</i>, 12(4), 1074–1094.</p>
<p>Descripción La investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre las experiencias estresantes relacionadas a la pandemia por Covid-19 y el trastorno por estrés agudo (TEA), teniendo en consideración otras variables interpersonales e intrapersonales de 7800 estudiantes universitarios chinos. En base a lo expuesto, los factores ecológicos (apoyo social) y los factores intrapersonales (resiliencia y estrategias de afrontamiento) toman un rol mediador ante los síntomas del TEA, las experiencias traumáticas y la salud mental.</p>
<p>Conceptos abordados Apoyo social percibido, resiliencia psicológica y bienestar psicológico</p>
<p>Observaciones Los factores psicosociales sirven como mecanismos mediadores ante la exposición de experiencias estresantes, siendo así el rol del apoyo social y las estrategias de afrontamiento las más resaltantes. Ante contextos crisógenos, niveles bajos de apoyo social, se relacionan con un mayor riesgo de desarrollar síntomas de estrés postraumático. El apoyo social posee un efecto buffer: a mayor nivel genera mayor disposición de resiliencia y bienestar; no obstante, a menor percepción producto de los eventos estresantes, puede conllevar a agravar la sintomatología TEA; es decir, los factores de resiliencia y bienestar psicológico.</p>

<p>Nombre del documento Sensory-processing sensitivity and COVID-19 stress in a young population: The mediating role of resilience <i>(Sensibilidad de procesamiento sensorial y estrés por COVID-19 en una población joven: el papel mediador de la resiliencia)</i></p>
<p>Autor Shuhei Iimura</p>
<p>Referencia bibliográfica Shuhei Iimura (2020), Sensory-processing sensitivity and COVID-19 stress in a young population: The mediating role of resilience, <i>Personality and Individual Differences</i>, 184(2022), 10191-8869, https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111183</p>
<p>Palabras Claves de Búsqueda Resilience, COVID-19, well being and young adulthood</p>
<p>Palabras Claves del Artículo Sensory-processing, sensitivity Environmental, Resilience, COVID-19, Stress, Adolescence and Young adulthood</p>
<p>Ubicación (Dirección Electrónica Específica) y/o clasificación topográfica de la Biblioteca donde se encuentra Ubicado en: <i>Personality and Individual Differences</i>, 184(2022), 10191-8869</p>
<p>Descripción La investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre la resiliencia, el rasgo de personalidad de sensibilidad ambiental y la angustia en 441 adultos jóvenes japoneses. La alta sensibilidad se correlaciona con la aparición de síntomas depresivos y ansiedad; es decir, este sumado al factor angustia merman el sentido de bienestar. Ante ello, se concluye que la resiliencia resulta un factor protector amortiguante sobre otros factores de riesgo como el rasgo de personalidad y la angustia.</p>
<p>Conceptos abordados Resiliencia bienestar psicológico, Covid-19 y adultos jóvenes</p>
<p>Observaciones Teniendo en consideración la población objetivo, los adultos jóvenes altamente sensibles (factor intrapersonal) tienen mayores probabilidades de beneficiarse de entornos de apoyo social (familia, amigos u otros significativos). Lo expuesto, sumado al fortalecimiento de la resiliencia, por medio del entrenamiento o psicoeducación, disminuye el malestar y aumenta el sentido de bienestar psicológico.</p>

<p>Nombre del documento</p>

Psychological resilience during the COVID-19 lockdown
(*Resiliencia psicológica durante el confinamiento por Covid-19*)

Autor

Killgore, W., Taylor, E., Cloonan, S. y Dailey, N.

Referencia bibliográfica

Killgore, W., Taylor, E., Cloonan, S., y Dailey, N. (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry research*, 291, 113216.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113216>

Palabras Claves de Búsqueda

Resiliencia, apoyo social, bienestar psicológico y Covid-19

Palabras Claves del Artículo

Psychological resilience, mental health and Covid-19 pandemic

Ubicación (Dirección Electrónica Específica) y/o clasificación topográfica de la Biblioteca donde se encuentra

Ubicado en:

Psychiatry research, 291, 113216.

Descripción

La investigación tuvo como objetivo analizar el nivel de resiliencia percibido durante el contexto de pandemia por Covid-19 de 1004 adultos estadounidenses. Para ello, se tomó en consideración la evaluación de variables como salud mental, resiliencia, relaciones diarias y comportamientos. Se obtuvo como resultado que la variación entre los niveles de resiliencia depende de factores modificables, más que otras variables intrínsecas. Por consiguiente, los participantes que perciben un mayor apoyo familiar, de amigos u otros significativos, tienden a salir con mayor frecuencia, realizan mayor actividad física, cuentan con buenos hábitos de sueño y oran. Por lo cual, cuentan con niveles mayores de resiliencia y, por ende, con un mayor nivel de bienestar psicológico, en comparación a la media.

Conceptos abordados

Apoyo social percibido, resiliencia psicológica y bienestar psicológico

Observaciones

La variable resiliencia si bien se equipara a factores individuales intrapsíquicos, el reconocer la influencia del entorno permite reconocer de qué forma otras variables propias del contexto, cultura, estilo de vida y hábitos repercuten sobre el nivel de bienestar del sujeto. El factor resiliencia está en constante construcción y fortalecimiento; ante ello, las redes de apoyo cumplen un rol determinante (modelo ecológico-transaccional).

Nombre del documento

<p>Risk, resilience, psychological distress, and anxiety at the beginning of the COVID-19 pandemic in Germany COVID-19 quarantine (Riesgo, resiliencia, angustia psicológica y ansiedad al comienzo de la pandemia de COVID-19 en Alemania)</p>
<p>Autor Petzold, M., Bendau, A., Plag, J., Pyrkosch, L., Mascarell Maricic, L., Betzler, F. y Ströhle, A.</p>
<p>Referencia bibliográfica Petzold, M., Bendau, A., Plag, J., Pyrkosch, L., Mascarell Maricic, L., Betzler, F. y Ströhle, A. (2020). Risk, resilience, psychological distress, and anxiety at the beginning of the COVID-19 pandemic in Germany. <i>Brain and behavior</i>, 10(9), e01745. https://doi.org/10.1002/brb3.1745</p>
<p>Palabras Claves de Búsqueda Resiliencia, redes de apoyo y bienestar</p>
<p>Palabras Claves del Artículo Pandemia Covid-19, autoeficacia y redes de apoyo</p>
<p>Ubicación (Dirección Electrónica Específica) y/o clasificación topográfica de la Biblioteca donde se encuentra Ubicado en: <i>Brain and behavior</i>, 10(9), e01745.</p>
<p>Descripción La investigación tuvo como objetivo evaluar el impacto negativo en la salud mental debido a la pandemia de Covid-19 y, en base a ello, analizar los factores de riesgo y de protección. En base a lo expuesto, se concluye que debido al evento crisógeno la sintomatología de ansiedad así como el malestar psicológico fueron los elementos más frecuentes en la población. Sin embargo, la investigación indica que ante el malestar, la adopción de estrategias como el adquirir un estilo de vida saludable, la aceptación de emociones negativas así como el reconocimiento de un red de apoyo social aluden a un mayor nivel de autoeficacia y un menor nivel de carga psicológica.</p>
<p>Conceptos abordados Redes de apoyo, resiliencia y bienestar emocional</p>
<p>Observaciones La adquisición de estrategias psicológicas y psicosociales son factores protectores ante el desgaste emocional generado por los eventos crisógenos. Las redes de apoyo además de poseer un relación con el fortalecimiento de la capacidad de resiliencia, también incrementa el sentido de autoeficacia ante crisis.</p>

<p>Nombre del documento Resilience, Social Support, and Coping as Mediators between COVID-19-related Stressful Experiences and Acute Stress Disorder among College Students in China (Resiliencia, apoyo social y afrontamiento como mediadores entre las experiencias estresantes relacionadas con la COVID-19 y el trastorno de estrés agudo entre estudiantes universitarios en China)</p>
<p>Autor Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X., y Lin, D.</p>
<p>Referencia bibliográfica Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X., y Lin, D. (2020). Resilience, social support, and coping as mediators between COVID-19-related stressful experiences and acute stress disorder among college students in China. <i>Applied Psychology: Health and Well-Being</i>, 12(4), 1074-1094</p>
<p>Palabras Claves de Búsqueda Resiliencia, redes de apoyo y bienestar psicológico</p>
<p>Palabras Claves del Artículo Resiliencia, apoyo social, estrategias de afrontamiento y Covid-19</p>
<p>Ubicación (Dirección Electrónica Específica) y/o clasificación topográfica de la Biblioteca donde se encuentra Ubicado en: <i>Applied Psychology: Health and Well-Being</i>, 12(4), 1074-1094</p>
<p>Descripción La investigación tuvo como objetivo investigar la asociación entre las experiencias estresantes relacionadas al estrés pos traumático y los mecanismos psicológicos para hacer frente a los eventos crisógenos. Según los resultados se indica que experiencias estresantes relacionadas con COVID-19 podrían ser uno de los indicadores de riesgo clave para inducir síntomas de trastorno por estrés postraumático. No obstante, esta sintomatología puede ser mitigada por recursos intrapersonales, como lo es el fortalecimiento de la resiliencia y la adopción de estrategias de afrontamiento adaptativas. Asimismo, por la adquisición de factores interpersonales como lo es el apoyo social. La resiliencia se explica porque las personas con tal habilidad son capaces de lidiar con el miedo e incertidumbre del contexto, así como experimentar emociones y pensamientos positivos, y en base a ello, buscar apoyo social. De esta forma, ante eventos estresantes, la adquisición de tales recursos mediadores permite al sujeto hacer frente al estrés y reducir la sintomatología de TEA.</p>
<p>Conceptos abordados Redes de apoyo, resiliencia y bienestar emocional</p>
<p>Observaciones Las redes de apoyo y las disposiciones de resiliencia muestran efectos mediadores ante las experiencias estresantes relacionadas con COVID-19 y síntomas de TEA. Ante ello, factores protectores intrapersonales e interpersonales efectivos para mitigar la probabilidad de síntomas de TEA después del brote de COVID-19 y aumentar los niveles de bienestar psicológico.</p>

<p>Nombre del documento Bienestar subjetivo: el papel de la rumia, optimismo, resiliencia y capacidad de recibir apoyo</p>
<p>Autor Sánchez-Aragón, R.</p>
<p>Referencia bibliográfica Sánchez-Aragón, R. (2020). Bienestar subjetivo: el papel de la rumia, optimismo, resiliencia y capacidad de recibir apoyo. <i>Ciencias Psicológicas</i>, 14(2), e-2222. https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2222</p>
<p>Palabras Claves de Búsqueda Bienestar psicológico, resiliencia, redes de apoyo y Covid-19</p>
<p>Palabras Claves del Artículo Bienestar, rumia, optimismo, resiliencia y apoyo</p>
<p>Ubicación (Dirección Electrónica Específica) y/o clasificación topográfica de la Biblioteca donde se encuentra Ubicado en: <i>Ciencias Psicológicas</i>, 14(2), e-2222.</p>
<p>Descripción La investigación tuvo como objetivo analizar el bienestar subjetivo y su relación con el sexo y nivel de escolaridad de 404 participantes mexicanos. En base a lo expuesto, se concluye que el contar con una disposición positiva hacia eventos del futuro, el sentido de autoconfianza y la esperanza favorecen el sentido de bienestar. Por otro lado, la experiencia de displacer se origina por el aumento de rumia, la disminución de resiliencia, optimismo y la capacidad de recibir apoyo. Considerando el aspecto de sexo, las mujeres mostraron mayor experiencia negativa a diferencia de los varones; sin embargo, cuentan con mayor capacidad para recibir apoyo.</p>
<p>Conceptos abordados Sexo, resiliencia, apoyo social y bienestar subjetivo</p>
<p>Observaciones En la investigación la variable sexo resalta que las mujeres muestran mayor experiencia negativa mientras que los varones presentan mayor autoconfianza. Lo referido se basa en que las mujeres son consideradas (factores sociales y biológicos), más sensibles emocionalmente. Ello, es un precursor para un trabajo de intervención diferenciado teniendo en consideración las fortalezas que cada sexo evidencia.</p>

	Resiliencia																	
27	Finding the power within and without: How can we strengthen resilience against symptoms of stress, anxiety, and depression in Australian parents during the COVID-19 pandemic?	Mikocka-Walus A., Stokes M., Evans, S., Olive, L. y Westrupp, E.	x	x	x	x	x	x	x		x	x			x	x		Denegado
28	Resilience Among Medical Students: The Role of Coping Style and Social Support.	Thompson, G., McBride, R. B., Hosford, C. C., y Halaas, G.	x	x	x	x	x	x	x		x		x	x	x	x		Denegado
29	Efectos de las fuentes de apoyo social y resiliencia en la salud mental de diferentes grupos de edad durante la pandemia de COVID-19	Li, F., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., Zheng, et al.,	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		Denegado
30	Impacto de un contexto de pandemia sobre la calidad de vida de adultos jóvenes	Guzmán M., Concha C., Lira C., Vázquez Y., y Castillo R.	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x		x		Denegado
31	Miedo, Resiliencia, Apoyo Social, Ansiedad y Suicidio	Muyor-Rodríguez, J., Caravaca-Sánchez, F., y Fernández-Prados, J	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x		Denegado

