



# Estrategias para mejorar la salud mental frente al confinamiento por el COVID-19 en estudiantes universitarios

Amina A. Daoudi-Tume<sup>1</sup>, Juan J. M. Perales-Díaz<sup>2</sup>  
Cesar J. Pereira-Victorio<sup>3</sup>

**Fecha de recepción:** 16 de mayo, 2021

**Fecha de aprobación:** 29 de junio, 2021

**DOI:** <https://doi.org/10.18050/revistamedicavallejiana.v10i2.09>

**Como citar:** Daoudi-Tume AA, Perales-Díaz JJM, Pereira-Victorio CJ. Estrategias para mejorar la salud mental frente al confinamiento por el COVID-19 en estudiantes universitarios. Rev. Med. Vallejana 2021; 10(2): 119-144. DOI: <https://doi.org/10.18050/revistamedicavallejiana.v10i2.09>

**Derechos de reproducción:** Este es un artículo en acceso abierto distribuido bajo la licencia CC



<sup>1</sup>Universidad César Vallejo (Perú). ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3524-7188>

<sup>2</sup>Universidad César Vallejo (Perú). ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8501-0002>

<sup>3</sup>Universidad César Vallejo (Perú). correo. [cjpereirap@ucvvirtual.edu.pe](mailto:cjpereirap@ucvvirtual.edu.pe) ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1700-2638>

# Secuelas post-COVID en salud mental: una revisión narrativa

Amina A. Daoudi-Tume <sup>1</sup>  
Juan J. M. Perales-Díaz<sup>2</sup>  
Cesar J. Pereira-Victorio<sup>3</sup>

## Resumen

**Introducción:** Por la pandemia de COVID-19 se tomaron medidas de contención, entre ellas el confinamiento que afectó de forma negativa la salud mental de los universitarios, situación que obligó a establecer estrategias para mitigar el impacto psicológico. **Objetivo:** determinar las estrategias para mejorar la salud mental que utilizan los universitarios frente al confinamiento, conocer todas las estrategias que tienen mayor preponderancia en uso y establecer cuáles son las más utilizadas. **Metodología:** revisión de la literatura en las bases de datos PUBMED, SCIELO, GOOGLE SCHOLAR, obteniendo 40 artículos: 34 observacionales transversales, 4 observacionales longitudinales y 2 artículos de opinión. **Resultados:** se determinaron 14 estrategias de afrontamiento, agrupadas en 3 categorías: cognitivo, conductual y emocional. **Conclusiones:** Las estrategias con mayor preponderancia fueron las activas, a nivel cognitivo: replanteamiento positivo, conductual: afrontamiento centrado en el problema, y emocional: apoyo afectivo. La más utilizada de las 3 categorías fue el apoyo emocional.

**Palabras clave:** estrategias de afrontamiento, salud mental, confinamiento, universitarios, COVID-19, pandemia.

---

<sup>1</sup>Universidad César Vallejo (Perú). ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3524-7188>

<sup>2</sup>Universidad César Vallejo (Perú). ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8501-0002>

<sup>3</sup>Universidad César Vallejo (Perú). correo. [cjpereirap@ucvvirtual.edu.pe](mailto:cjpereirap@ucvvirtual.edu.pe) ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1700-2638>



# Post-COVID sequelae in mental health: a narrative review

Amina A. Daoudi-Tume<sup>1</sup>  
Juan J. M. Perales-Díaz<sup>2</sup>  
Cesar J. Pereira-Victorio<sup>3</sup>

## Abstract

**Introduction:** Due to the COVID-19 pandemic, containment measures were taken, including confinement that negatively affected the mental health, a situation that forced the establishment of strategies. **Objective:** to determine the strategies to improve mental health of confinement, to know all the strategies that are most prevalent in use and to establish which are the most used. **Methodology:** review of the literature in the databases PUBMED, SCIELO, GOOGLE SCHOLAR, obtaining 40 articles: 34 cross-sectional observational, 4 longitudinal observational and 2 opinion articles. **Results:** 14 coping strategies were determined, grouped into 3 categories: cognitive, behavioural and emotional. **Conclusions:** The most prevalent strategies were active, positive rethinking at a cognitive level, problem-focused coping: level, and affective support: emotional.

**Keywords:** coping strategies, mental health, confinement, university, COVID-19, pandemic.

---

<sup>1</sup>Universidad César Vallejo (Perú). ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3524-7188>

<sup>2</sup>Universidad César Vallejo (Perú). ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8501-0002>

<sup>3</sup>Universidad César Vallejo (Perú). correo. [cjpereirap@ucvvirtual.edu.pe](mailto:cjpereirap@ucvvirtual.edu.pe) ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1700-2638>



## INTRODUCCIÓN

Casi al término del año 2019, Wuhan-China anunció sobre acontecimientos relacionados a un daño en la salud, de origen no conocida, que provocaba neumonía. Esta situación estuvo estrechamente asociada al consumo de murciélagos vendidos en el bazar Huanan. Siete días posteriores al primer informe, el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) de China, manifestó que la etiología se debía a la cepa viral titulada SARS-CoV-2, anteriormente conocida como nCov-2019. Más adelante la OMS nombró esta enfermedad como Coronavirus Disease 2019 o COVID-19. <sup>1</sup> Con el pasar de los días, los casos incrementaron y también las defunciones por este nuevo coronavirus, a tal punto que se extendió en distintos continentes y se convirtió en una emergencia sanitaria a nivel mundial y finalmente, el 11 de marzo del 2020 se proclama como pandemia. <sup>2</sup>

Debido a su extensa propagación y su alta contagiosidad, distintos gobiernos optaron por tomar medidas de contención: feriado de larga duración y bloqueo de fronteras. Así mismo, se solicitó el uso estricto de mascarillas, realizar tránsito individual exclusivo para actividades de necesidad vital, interrupción en el uso de transporte público, cierre temporal de ambientes donde se realicen actividades educativas, recreativas o parecidas, y se promovió el distanciamiento entre personas a través del confinamiento forzoso. <sup>3,4</sup>

Dado el cierre de las instituciones académicas como método preventivo, muchos universitarios tuvieron que concluir su ciclo de estudios del semestre 2020-I y continuar, hasta la actualidad (mayo 2021), con su educación a través del campus virtual. <sup>5</sup> Esta disposición genera incertidumbre y presiones que afecta de forma negativa la salud mental de la población estudiantil universitaria y también, de los educadores y demás personal de la universidad. Un estudio realizado por la organización Active Minds en el 2020-abril, a aproximadamente 2 500 universitarios reportó que 1 de cada 5 estudiantes tenía una afección de la salud mental durante el confinamiento a causa del COVID-19. <sup>6</sup>

Desde antes de la pandemia por COVID-19, los universitarios han sido población endeble para sostener una salud mental positiva, por ende, suelen tener altas tasas de patologías mentales (específicamente desasosiego psicológico) en contraste con los habitantes en general. Esto se debe a 3 situaciones: conservar un buen aprovechamiento académico, conseguir el éxito, y los objetivos al finalizar la carrera. Estas 3 situaciones asociadas a diferentes factores como: no estar preparado para rendir un examen, evaluaciones inflexibles, sobrecarga académica, generan una agudización de los problemas mentales. <sup>7</sup> Durante el confinamiento por COVID-19, estos problemas se han exacerbado, gracias a un periodo de cambios y estrés continuo (por el mismo proceso) mientras se acoplan a la nueva realidad de enseñanza virtual. <sup>8</sup> Estos cambios se dividen en 2 grupos: Factores individuales: mala adaptación a clases en línea, inseguridad vinculada con su rendimiento académico, miedo a contraer la infección por SARS-CoV-2, y Factores sociales: disminución del contacto físico con familiares y amigos, preocupación por el entorno. <sup>6</sup>

En efecto, la evidencia científica detalla que el aislamiento forzoso genera un efecto psicológico en los universitarios. Timon E et al. (2020), realizaron una investigación en universitarios suizos, donde encontraron que los niveles de soledad, depresión, ansiedad y estrés empeoraron, en comparación con las medidas antes a la crisis. <sup>9</sup> En otro estudio de Patsali M et al. (2020) llevado a cabo en Grecia también encontraron que los universitarios tienen una mayor probabilidad de desarrollar trastornos depresivos e ideas suicidas. <sup>10</sup> Así mismo, un estudio realizado en Perú por Huarcaya J (2020) halló la presencia de síntomas depresivos, ansiedad y reacción al estrés. <sup>11</sup>

En este contexto, es imprescindible establecer estrategias para promover una salud mental adecuada en universitarios encerrados por la pandemia. Por lo tanto, la presente revisión tiene como objetivo general: determinar las estrategias para mejorar la salud mental que utilizan los universitarios frente al confinamiento. Del cual se desprendieron como objetivos específicos los siguientes: primero, conocer todas las estrategias que tienen mayor preponderancia en resultados para mejorar la salud mental frente al confinamiento, y como segundo objetivo establecer cuáles son las más utilizadas.

## METODOLOGÍA

Se llevó a cabo una revisión minuciosa y exhaustiva de la totalidad de artículos publicados desde el 20 de diciembre del 2019 hasta el 17 de mayo del 2021, a través de una pesquisa en las bases de datos electrónicas de acceso liberado y capacitada en áreas de instrucción médica como PUBMED y SCIELO, pero también en GOOGLE SCHOLAR o ACADÉMICO. Se aplicaron los “Descriptores de las Ciencias de la Salud” o DeCS y los “Medical Subject Headings” o MESH, así mismo se usaron los operadores booleanos de intersección (AND) y

de sumatorio (OR), con el fin de determinar los términos claves que plasman de forma sintética el contenido teórico o la metodología de nuestro artículo y luego se emplearon en las distintas búsquedas. Por lo tanto, se aplicaron los siguientes descriptores: (COVID-19 OR COVID 19 OR coronavirus) AND (lockdown) AND (mental Health) AND (coping strategies) AND (university). Estos términos fueron conjugados de distintos modos al momento de la búsqueda con el fin de amplificar los criterios de la pesquisa. Se utilizó el diagrama de flujo “Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses” (PRISMA) para contribuir a la formulación de la estrategia de búsqueda.

**Tabla 1.** Estrategia empleada en la pesquisa en las bases de datos electrónicas.

BASE DE DATOS ELECTRÓNICA	ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA	FECHA DE PESQUISA	RESULTADOS
PUBMED	(((COVID-19 [Title/Abstract] OR COVID 19 [Title/Abstract] OR coronavirus [Title/Abstract] OR Sars-CoV-2 [Title/Abstract]) AND (lockdown [Title/Abstract])) AND (mental Health [Title/Abstract] OR stress [Title/Abstract] OR anxiety [Title/Abstract])) AND (coping strategies [Title/Abstract] AND (university [Title/Abstract]))	17/05/2021	470
SCIELO	(((ti/ab:(COVID-19)) OR (ti/ab:(COVID 19)) OR (ti/ab:(coronavirus)) AND (t/abi:(lockdown)) AND (ti/ab:(mental Health) OR (ti/ab:(stress) OR (ti/ab:(anxiety))) AND (ti/ab:(coping strategies) OR (ti/ab:(strategies)) AND (ti/ab:(university)))	17/05/2021	5
GOOGLE SCHOLAR	(COVID-19 OR COVID 19 OR coronavirus) AND (lockdown) AND (mental Health) AND (coping strategies) AND (university).	18/05/2021	1010
<b>TOTAL</b>			<b>1485</b>

Fuente: Elaboración propia.

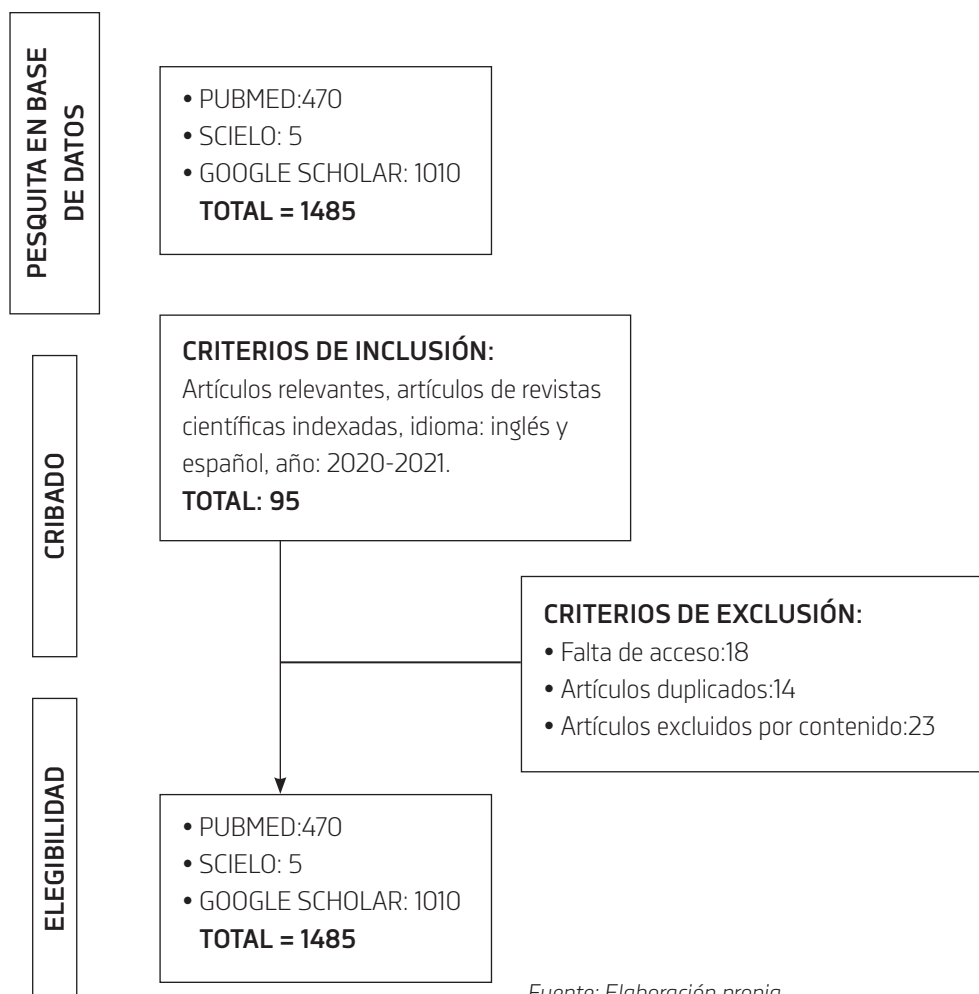
Posterior a la búsqueda de los documentos, en cada una de las 3 bases de datos que utilizamos, se llevó a cabo un cribado o tamizaje de dichos artículos según los siguientes criterios de inclusión: en primer lugar, los artículos que se escogieron fueron relevantes para nuestra investigación, en segundo lugar, se dió prioridad a los artículos que pertenecían a revistas científicas indexadas, y, en tercer lugar, los artículos publicados en inglés o español. Del total de artículos seleccionados, luego de aplicar los criterios de inclusión, se descartaron algunos al considerar los criterios de exclusión. Y finalmente se realizó la fase de elegibilidad con los

artículos seleccionados, la cual consistió en el análisis de los artículos para la elaboración del presente artículo de revisión.

En conclusión, de la pesquisa inicial realizada en la base de datos se consiguieron un total de 1485 artículos, de los cuales al emplear los criterios de inclusión se redujeron a 95 artículos. De estos, se excluyeron 18 artículos debido a la falta de acceso, 14 por ser duplicados, 23 por el contenido.

Finalmente se obtuvieron 40 artículos, que fueron analizados y sirviendo de base para nuestro artículo de revisión.

**Figura 1.** Diagrama de flujo de PRISMA.



Fuente: Elaboración propia.

Para la organización de los artículos se diseñó una base de datos en el programa Microsoft Excel con las siguientes categorías de análisis: título del artículo, año, autor, país, idioma, revista científica indexada, objetivos, tipo de estudio, método de investigación y muestra, instrumentos empleados y resultados.

Por último, se llevó a cabo una indagación global a través del cual se establecieron las estrategias que tienen mayor preponderancia en uso para mejorar la salud mental frente al confinamiento y cuáles son las más utilizadas.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### Características generales:

La muestra revisada estuvo constituida por 40 artículos de revistas científicas indexadas: 38 fueron estudios

observacionales, de los cuales 34 tenían diseño transversal y 4 diseño longitudinal. Además, 2 artículos de opinión. La mayor parte de artículos obtenidos fueron en inglés (38) y solo 2 artículos en español. La fecha de publicación de los estudios oscilaba entre los años 2020 y 2021; 27 correspondían al año 2020 y 13 al año 2021. Siete estudios provenían de EE.UU., uno de Bélgica, tres de Arabia Saudita, dos de Francia, uno de Reino Unido, tres de India, dos de España, tres de Israel, uno de Canadá, uno de Australia, cuatro de China, uno de Polonia, dos de Filipinas, dos de Pakistán, dos de Italia, uno de Jordania, dos de Alemania, uno de Malasia y uno de Egipto. Las muestras de todos los estudios analizados fueron igual o superior a 100 personas. En la Tabla 2 se detallan las características de los artículos incorporados en el presente artículo de revisión.

**Tabla 2.** Características de los artículos incorporados en el artículo de revisión

Autor, año, país, idioma	Objetivo, tipo de estudio, método, muestra, resultados
<p><b>Autor:</b> Chae S. y col.<sup>12</sup>  <b>Año:</b> 2021  <b>País:</b> EE.UU.  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Explorar la influencia de los mecanismos de afrontamiento como predictores de estrés, ansiedad y depresión entre estudiantes de enfermería durante el encierro del COVID-19.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> Encuesta transversal en línea Qualtrics  <b>Muestra:</b> 173 estudiantes de enfermería de pregrado y posgrado-Universidad Privada en el Sur de California, EE.UU.  <b>Resultados:</b> La alta resiliencia fue un predictor significativo de menores riesgos de estrés (OR= 0,46; IC= 95%), de ansiedad moderada a grave (OR = 0,47; 95%) y de depresión moderada a grave (OR = 0,50; 95%). De manera similar, el alto funcionamiento familiar también fue un predictor significativo de menores riesgos de estrés alto (OR = 0,41; 95%), de ansiedad moderada a grave (OR = 0,41; 95%) y de depresión moderada a grave (OR = 0,41; 95%). Además, un alto apoyo espiritual fue un predictor significativo de menor riesgo de depresión (OR = 0,48; 95%).</p>
<p><b>Autor:</b> Cauberghe V. y col.<sup>13</sup>  <b>Año:</b> 2021  <b>País:</b> Bélgica  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Examinar el lado positivo del uso de las redes sociales como una estrategia de afrontamiento para manejar las emociones negativas evocadas por el COVID-19.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: longitudinal  <b>Método:</b> Encuesta en línea (Software Qualtrics)  <b>Muestra:</b> 2 165 adolescentes belgas entre 13-19 años  <b>Resultados:</b> La ansiedad se relacionó significativamente con el afrontamiento activo (<math>p &lt; 0,001</math>) y social (<math>p &lt; 0,001</math>), pero no se asoció significativamente con el afrontamiento humorístico (<math>p = 0,066</math>). Esto implica que las personas ansiosas utilizan las redes sociales con más frecuencia para manejar activamente la crisis y mantenerse en contacto con los demás. La soledad se asoció positivamente con el afrontamiento social (<math>p = 0,004</math>), pero no se relacionó con el afrontamiento activo (<math>p = 0,233</math>), ni con el afrontamiento humorístico (<math>p = 0,958</math>). Estos resultados muestran que las personas solitarias utilizan las redes sociales con más frecuencia para mantenerse en contacto con los demás.</p>
<p><b>Autor:</b> Alfawaz H. y col.<sup>14</sup>  <b>Año:</b> 2021  <b>País:</b> Arabia Saudita  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Investigar la prevalencia de los parámetros de salud mental autoinformados y los mecanismos de afrontamiento de los empleados y estudiantes en una Universidad Estatal de Arabia Saudita.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> Encuesta en línea en árabe e inglés dirigida a estudiantes y personal de la Universidad King Saud  <b>Muestra:</b> 1542 encuestados (726 hombres y 816 mujeres, entre 20 y 65 años)  <b>Resultados:</b> La mayoría de los encuestados afirmó haber sufrido ansiedad (58,1%), depresión (50,2%) e insomnio (32,2%) durante el encierro. En promedio, el 65,3% de los encuestados estuvo de acuerdo en que el vínculo familiar se fortaleció durante el encierro. Aquellos en el cuartil más alto de puntaje de vínculo familiar (Q4) fueron 41% (OR=0,59 e IC= 95%, <math>p &lt; 0,001</math>) y 59% (OR=0,41 e IC 95%, <math>p &lt; 0,001</math>) tenían menos probabilidades de estar ansiosos y deprimidos, respectivamente, incluso después de ajustar las covariables. La fuerza de los lazos familiares como mecanismo de afrontamiento fue fundamental para preservar el bienestar mental, especialmente en las mujeres.</p>
<p><b>Autor:</b> Agha S<sup>15</sup>  <b>Año:</b> 2021  <b>País:</b> Francia  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Investigar el vínculo entre el modelo de estructura de cuatro factores de afrontamiento y la salud mental entre quienes viven encerrados.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> Escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21) y el inventario breve de estrategias de afrontamiento  <b>Muestra:</b> 100 participantes  <b>Resultados:</b> Los resultados mostraron altos niveles de estrés, ansiedad y depresión entre los participantes. Estos hallazgos revelaron una asociación significativa entre la evitación activa y las estrategias de afrontamiento religiosas / de negación y los problemas de salud mental. Sin embargo, se encontró que las estrategias de afrontamiento positivas y centradas en el problema eran insignificantes para los tres problemas de salud mental.</p>

<p><b>Autor:</b> Dewa L. y col. <sup>16</sup>  <b>Año:</b> 2021  <b>País:</b> Reino Unido  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Examinar el estado de salud mental y las estrategias de afrontamiento de los jóvenes durante el primer bloqueo de COVID-19 en el Reino Unido utilizando una metodología de coproducción. Tipo de estudio: estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> Encuesta en línea y entrevistas semiestructuradas  <b>Muestra:</b> 4355 jóvenes  <b>Resultados:</b> Desde el encierro, el 30,3% tenía mala salud mental y el 10,8% se había autolesionado. Desenganche conductual (OR 1,462; IC 95%), autoculparse (OR 1,307; IC 95%) y uso de sustancias (OR 1,211; IC 95%) estrategias de afrontamiento, afecto negativo (OR 1,109, 95%), problemas de sueño (OR .915 95%) y rasgo de conciencia de la personalidad (OR .819 95%) se asociaron significativamente con mala salud mental. Las estrategias de afrontamiento innovadoras pueden ayudar a otros jóvenes a sobrellevar la situación durante y después del encierro, con la promoción y aplicación digital y escolar.</p>
<p><b>Autor:</b> Chaturvedi K. y col. <sup>17</sup>  <b>Año:</b> 2021  <b>País:</b> India  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Investigar el impacto de la pandemia COVID-19 en la educación, la salud y el estilo de vida de estudiantes de diferentes grupos de edad.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> cuestionario de 19 conjuntos a través de Google Forms  <b>Muestra:</b> 1182 estudiantes de diferentes instituciones educativas  <b>Resultados:</b> Las medidas adoptadas para hacer frente a los crecientes niveles de estrés durante la pandemia, de acuerdo con la prueba de Chi cuadrado de Pearson son: escuchar música (19%), juegos en línea (9%), ver series en la web (13%), dormir (8%), leer (17%), conversar (9%), navegar en línea (5%), y meditar (20%). Considerando que hubo una diferencia significativa en las medidas utilizadas por las diferentes categorías de edad.</p>
<p><b>Autor:</b> Marques G. y col. <sup>18</sup>  <b>Año:</b> 2021  <b>País:</b> España  <b>Idioma:</b> español</p>	<p><b>Objetivo:</b> Explorar el impacto de COVID-19 en la salud mental de los estudiantes universitarios en España y explorar sus actitudes hacia el uso de aplicaciones móviles de atención mental.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> 2 encuestas online: GHQ-12, y 6 preguntas elaboradas por los autores para estudiar las actitudes de los estudiantes hacia las soluciones móviles de la salud mental.  <b>Muestra:</b> 21 769 estudiantes de la Universidad de Valladolid  <b>Resultados:</b> El 36,3% de los encuestados había oído hablar de las aplicaciones móviles de atención mental. El 91,3% (N = 555) ha utilizado una aplicación móvil de este tipo para la salud mental. Las redes sociales podrían usarse de manera efectiva para promover el uso de aplicaciones móviles de atención mental, ya que los estudios han demostrado que se usan ampliamente entre los jóvenes.</p>
<p><b>Autor:</b> Chandra Y. <sup>19</sup>  <b>Año:</b> 2021  <b>País:</b> India  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Analizar la percepción del estrés académico que experimentan los estudiantes durante la educación en línea actual y las estrategias de afrontamiento utilizando la inteligencia emocional adoptada por ellos.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: longitudinal  <b>Método:</b> 2 cuestionarios en línea: Escala de percepción del estrés académico y Escala de inteligencia emocional, además se realizó una conversación telefónica para evaluar las estrategias de afrontamiento que utilizan para manejar el estrés.  <b>Muestra:</b> 114 estudiantes de pregrado y posgrado de 2 ciudades de India y 15 alumnos al azar para aplicar la llamada telefónica.  <b>Resultados:</b> Las actividades creativas y el aprendizaje de nuevos pasatiempos (como música, pintura, guiones, cocina, etc.) fueron reportadas en 82.3% de los encuestados y 17.7 % optó por pasantías voluntarias (trabajando desde casa).</p>



<p><b>Autor:</b> Hasan A y col. <sup>20</sup>  <b>Año:</b> 2021  <b>País:</b> EE.UU.  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Investigar los vínculos entre los factores explorar la posible influencia recíproca de factores disposicionales y situacionales sobre su estado emocional.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> encuesta en línea diseñada con el software Qualtrics  <b>Muestra:</b> 1.297 estudiantes universitarios franceses durante el encierro  <b>Resultados:</b> Las 5 estrategias de afrontamiento más utilizadas por nuestros participantes fueron: aceptación, replanteamiento positivo, planificación, autodistracción y desahogo. Este estudio mostró que las molestias, la ansiedad y los síntomas depresivos estaban relacionados con todas las estrategias de afrontamiento, a excepción de la religión, el desahogo y la autodistracción, más específicamente, las molestias, la ansiedad y los síntomas depresivos se correlacionaron positivamente con la falta de compromiso conductual, la autculpa, y se correlacionaron negativamente con la aceptación, y reencuadre positivo.</p>
<p><b>Autor:</b> Le Vigouroux y col. <sup>21</sup>  <b>Año:</b> 2021  <b>País:</b> Francia  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Investigar los vínculos entre los factores explorar la posible influencia recíproca de factores disposicionales y situacionales sobre su estado emocional.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> encuesta en línea diseñada con el software Qualtrics  <b>Muestra:</b> 1.297 estudiantes universitarios franceses durante el encierro  <b>Resultados:</b> Las 5 estrategias de afrontamiento más utilizadas por nuestros participantes fueron: aceptación, replanteamiento positivo, planificación, autodistracción y desahogo. Este estudio mostró que las molestias, la ansiedad y los síntomas depresivos estaban relacionados con todas las estrategias de afrontamiento, a excepción de la religión, el desahogo y la autodistracción, más específicamente, las molestias, la ansiedad y los síntomas depresivos se correlacionaron positivamente con la falta de compromiso conductual, la autculpa, y se correlacionaron negativamente con la aceptación, y reencuadre positivo.</p>
<p><b>Autor:</b> Gutiérrez M y col. <sup>22</sup>  <b>Año:</b> 2021  <b>País:</b> EE.UU.  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Analizar el papel que juegan dos estrategias de regulación emocional (reevaluación cognitiva y supresión expresiva), a través del efecto mediador del involucramiento en actividades placenteras durante el encierro, en los cambios en la felicidad afectiva y cognitiva en comparación con los niveles prepandémicos.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: longitudinal  <b>Método:</b> Cuestionario de regulación de las emociones (ERQ) en línea  <b>Muestra:</b> 188 participantes de una muestra comunitaria  <b>Resultados:</b> La reevaluación cognitiva se relacionó positivamente con el cambio de felicidad cognitiva a través del efecto sobre la participación en actividades placenteras y el cambio de felicidad afectiva. La participación en actividades placenteras también se relacionó de manera positiva e indirecta con el cambio de felicidad cognitiva a través del cambio de felicidad afectiva. La supresión expresiva no mostró un efecto indirecto sobre el cambio de felicidad cognitiva a través de la participación en actividades agradables y el cambio de felicidad afectiva. Por lo tanto, estos resultados indican que la reevaluación cognitiva podría ser un factor protector indirecto de la felicidad en circunstancias incontrolables como el bloqueo de COVID-19.</p>

<p><b>Autor:</b> Almomani E y col. <sup>23</sup>  <b>Año:</b> 2021  <b>País:</b> Israel  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Abordar el efecto de la pandemia COVID-19 y la cuarentena impuesta en la salud mental de los estudiantes universitarios, centrándose en los síntomas psicológicos como en las estrategias de afrontamiento que los estudiantes utilizaron durante la cuarentena para afrontar la pandemia y sus consecuencias.</p> <p><b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal</p> <p><b>Método:</b> Encuentra en Google Forms</p> <p><b>Muestra:</b> estudiantes universitarios que tenían al menos 18 años de todas las carreras en universidades públicas y privadas, sin exclusiones de respuesta, obteniéndose un total de 585 estudiantes</p> <p><b>Resultados:</b> La mayoría de los estudiantes dedicaron su tiempo durante la cuarentena a estudiar, dormir, adorar y meditar. Por género: las estudiantes pasaban la mayor parte de su tiempo durante la cuarentena durmiendo, estudiando, adorando, cocinando y ayudando a sus hermanos / hijos a estudiar; mientras que los varones trabajaban principalmente o se concentraban en actividades basadas en la electrónica como: jugar videojuegos, ver las noticias de COVID-19, ver programas de entretenimiento como películas y series. Por edad: Los estudiantes más jóvenes (de 18 a 25 años) pasaron la mayor parte del tiempo durante la cuarentena durmiendo, jugando videojuegos o viendo programas de entretenimiento, mientras que los estudiantes mayores (mayores de 30 años) se enfocaban en estudiar, hacer ejercicio, adorar, cocinar y ver las noticias de COVID-19. Por campo académico: Los estudiantes de ciencias médicas y farmacéuticas pasaban la mayor parte de su tiempo estudiando, durmiendo, haciendo tareas domésticas o cocinando, los de Ingeniería se enfocaron en estudiar, trabajar, hacer ejercicio y jugar videojuegos, los de alfabetización y humanidades abogaron por ver las noticias de COVID-19 y programas de entretenimiento como videos y películas. Por año académico: Los estudiantes de primer y segundo año jugaban videojuegos, adoraban, dormían y veían las noticias de COVID-19, los de tercer año estaban interesados en ver programas de entretenimiento y los estudiantes de cuarto y quinto año se enfocaron en estudiar, trabajar, hacer ejercicio y hacer las tareas del hogar.</p>
<p><b>Autor:</b> Prowse R y col. <sup>24</sup>  <b>Año:</b> 2021  <b>País:</b> Canadá  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Impactos específicos de la pandemia COVID-19 en la salud mental de los estudiantes y cómo están lidiando con este estrés.</p> <p><b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal</p> <p><b>Método:</b> Encuesta en línea en Qualtrics</p> <p><b>Muestra:</b> 366 estudiantes de pregrado de la Universidad de Carleton</p> <p><b>Resultados:</b> Los métodos de afrontamiento orientados a problemas tienden a asociarse con resultados positivos, mientras que las estrategias de afrontamiento centradas en las emociones, como la rumiación, la culpa y la evitación, a menudo se relacionan con resultados negativos. Además, se ha demostrado con frecuencia que el apoyo social, que puede servir como una estrategia de afrontamiento centrada tanto en el problema como en las emociones, amortigua los efectos del estrés y promueve resultados positivos en la salud mental. Los mecanismos de afrontamiento como el uso de las redes sociales, dormir y comer comida rápida / dulces se asociaron con mayores impactos negativos en los niveles de estrés para ambos sexos.</p>
<p><b>Autor:</b> Lyons Z. y col. <sup>25</sup>  <b>Año:</b> 2020  <b>País:</b> Australia  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Determinar las actividades y estrategias utilizadas por los estudiantes para ayudar con la situación de COVID-19.</p> <p><b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal</p> <p><b>Método:</b> Encuesta transversal en línea utilizando la plataforma Qualtrics Kessler-10 (K10)</p> <p><b>Muestra:</b> 297 estudiantes de medicina</p> <p><b>Resultados:</b> Sobre las actividades y estrategias utilizadas para ayudar con la situación de COVID-19. Los chats de video y las aplicaciones de redes sociales fueron las estrategias más comúnmente reportadas: 87.5% y 62%, respectivamente. El 36% utilizó la atención plena y la meditación. También se proporcionaron algunos comentarios adicionales: ejercicio y fitness, como trotar, montar en bicicleta, hacer ejercicio en interiores (63%); emprender nuevos pasatiempos, como escuchar música (24%); y asistir a los servicios religiosos y la oración en línea (13%).</p>

<p><b>Autor:</b> Abdulghani H. y col. <sup>26</sup>  <b>Año:</b> 2020  <b>País:</b> Arabia Saudita  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Explorar la asociación de su nivel de estrés con estrategias de afrontamiento, variables educativas y psicológicas.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> Cuestionario autoadministrado en línea (18 ítems) y Kessler 10 (10 ítems)  <b>Muestra:</b> estudiantes de medicina de 1° a 5° año.  <b>Resultados:</b> La estrategia más eficaz, adoptada por los estudiantes para hacer frente al estrés severo causado por el encierro debido a la pandemia, era "dedicarse a actividades religiosas" 77.3% (OR = 1,08; P = 0,81) y 22,3% realizaba meditación (OR = 0,08; P = 0,31).</p>
<p><b>Autor:</b> Nurunnabi M. y col. <sup>27</sup>  <b>Año:</b> 2020  <b>País:</b> Arabia Saudita  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Descubrir las estrategias de afrontamiento de los estudiantes chinos durante la pandemia de COVID-19 en China.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> Encuesta online a través de un sitio web chino (wjx.cn) similar al Google Forms  <b>Muestra:</b> 559 estudiantes chinos  <b>Resultados:</b> Las estrategias de afrontamiento están directamente asociadas con un descenso en los niveles de ansiedad. El buscar apoyo social y la desconexión mental, en este estudio lo informa el 20,9% de los estudiantes, que es más de una quinta parte del tamaño total de la muestra.</p>
<p><b>Autor:</b> Yuen A. y col. <sup>28</sup>  <b>Año:</b> 2020  <b>País:</b> China  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Identificar los factores estresantes relacionados con el COVID-19 y las estrategias de afrontamiento que eran predictores de la salud mental.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> encuesta en línea  <b>Muestra:</b> 124 estudiantes universitarios internacionales a tiempo completo  <b>Resultados:</b> Las tres estrategias de afrontamiento más utilizadas entre los estudiantes durante la pandemia de COVID-19 fueron escuchar música (78%), comer o cocinar (66%) y video o juegos móviles (61%). El ejercicio se asoció significativamente de forma positiva con la gravedad de los síntomas de ansiedad y depresión (todos P &lt;0,05). El pensamiento positivo, el ejercicio y la búsqueda de apoyo de familiares y amigos fueron estrategias de afrontamiento que fueron predictores de impactos menos severos en la salud mental.</p>
<p><b>Autor:</b> Ye Z. y col. <sup>29</sup>  <b>Año:</b> 2020  <b>País:</b> China  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Investigar la asociación de las experiencias estresantes relacionadas con COVID-19 con el TEA y los posibles mecanismos psicológicos de la asociación entre los estudiantes universitarios.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> Encuesta en línea durante la etapa inicial del brote de COVID-19  <b>Muestra:</b> 7 800 estudiantes universitarios  <b>Resultados:</b> La relación entre las experiencias estresantes relacionadas con COVID-19 y el TEA podría estar mediada por la resiliencia (<math>\beta = 0.01</math>, <math>p &lt; .001</math>), las estrategias de afrontamiento adaptativas (<math>\beta = 0.02</math>, <math>p &lt; .001</math>) y el apoyo social (<math>\beta = 0.01</math>, <math>p &lt; 0,001</math>); sin estar mediada significativamente por estrategias de afrontamiento desadaptativas</p>
<p><b>Autor:</b> Rogowska A. y col. <sup>30</sup>  <b>Año:</b> 2020  <b>País:</b> Polonia  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Examinar la asociación de la ansiedad con la salud general autoevaluada, la satisfacción con la vida, el estrés y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios durante el brote pandémico de COVID-19 en Polonia.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> Encuesta en línea: GAD-7, GSRH, WSLS, CISS, PSS  <b>Muestra:</b> 914 estudiantes universitarios, con edades comprendidas entre los 18 y los 40 años  <b>Resultados:</b> Las diferencias significativas se encontraron para estilo de afrontamiento orientado a las emociones [ F (4, 909) = 22,44, <math>p &lt; 0,001</math>, <math>\eta^2 p = 0,09</math>] y estilo de afrontamiento orientado a la evitación [ F (4, 909) = 5,26, <math>p &lt; 0,001</math>, <math>\eta^2 p = 0,02</math>]. No se observó un efecto significativo del ANOVA en el estilo de afrontamiento orientado a la tarea [ F (4, 909) = 0,72, <math>p = 0,576</math>, <math>\eta^2 p = 0,00</math>]. Hay varias recomendaciones para hacer frente al brote de coronavirus. Sugerimos que los estudiantes universitarios deben participar más en la actividad física, incluso más de lo habitual. La actividad física sistemática a nivel de recreación física puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, así como a mantener la aptitud física, la eficiencia corporal y el peso corporal adecuado. Se recomienda el entrenamiento físico en el hogar durante la cuarentena por coronavirus.</p>

<p><b>Autor:</b> Baloran E. <sup>31</sup>  <b>Año:</b> 2020  <b>País:</b> Filipinas  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Examinar el conocimiento, las actitudes, la ansiedad y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes durante la pandemia de COVID-19.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> encuesta en línea a través de Google Forms  <b>Muestra:</b> 530 estudiantes de universidad y escuela secundaria  <b>Resultados:</b> Para conocer las formas de afrontar la ansiedad durante la pandemia de COVID-19, los estudiantes respondieron estrategias de afrontamiento personales comunes, resultó: El 22,45% (119) realizaban actividades de relajación, por ejemplo, relacionadas con la meditación, deportes, ejercicio, músico, etc. El 39,06% (207) optaron por orar, adorar y estudiar la biblia. El 48,87% (259) conversó con familia y amigos para aliviar el estrés y obtener apoyo. El 58,87% (312) Utilizó las redes sociales y las redes sociales como Facebook, Twitter, Tiktok, Youtube, etc. El 28,87% (153) practicó juegos en línea y juegos de computadora.</p>
<p><b>Autor:</b> Salma M. y col. <sup>32</sup>  <b>Año:</b> 2020  <b>País:</b> Pakistán  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Evaluar el impacto psicológico del COVID-19 en los estudiantes universitarios y sus estrategias de afrontamiento.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> encuestas mediante formularios de Google: GAD-7, PHQ-9, Brieg-COPE, fuentes de angustia (14 ítems).  <b>Muestra:</b> 1134 estudiantes (edad 21,7 ± 3,5 años)  <b>Resultados:</b> Con respecto a las estrategias de afrontamiento, se encontró que la mayoría de los encuestados habían adoptado un afrontamiento religioso / espiritual (6,45 ± 1,68) seguido de aceptación (5,58 ± 1,65). Las estrategias de afrontamiento más frecuentes adoptadas por ellos son afrontamiento religioso / espiritual, aceptación, distracción personal y afrontamiento activo.</p>
<p><b>Autor:</b> Savarese G. y col. <sup>33</sup>  <b>Año:</b> 2020  <b>País:</b> Italia  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Describir los servicios online del tratamiento de asesoramiento psicológico de la universidad.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> Entrevista semiestructurada, cuestionario: sociodemográfica y preguntas ad hoc, y prueba Scl-90r.  <b>Muestra:</b> 266 estudiantes universitarios, pero solo 49 estaban en tratamiento psicológico durante el encierro de Covid-19 en el centro.  <b>Resultados:</b> La estrategia recomendada para estudiantes frente a la ansiedad causado por la pandemia son los servicios de asesoramiento que incluían actividades de escucha telefónica, entrevistas psicológicas en línea, grupos psicoeducativos y talleres sobre métodos de estudio realizados en grupos pequeños. La intervención de consejería en línea, en tiempos de emergencia, incrementó la resiliencia e identificó problemas psicológicos para implementar una gestión oportuna.</p>
<p><b>Autor:</b> Labrague L. y col. <sup>34</sup>  <b>Año:</b> 2020  <b>País:</b> Filipinas  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Determinar el papel de las conductas de afrontamiento, la resiliencia personal, el bienestar psicológico y la salud percibida en la fatiga asociada al encierro la medida.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> encuesta en línea: 5 escalas estandarizadas  <b>Muestra:</b> 243 estudiantes universitarios en el centro de Filipinas  <b>Resultados:</b> El aumento de la resiliencia personal y las habilidades de afrontamiento se asociaron con niveles más bajos de fatiga por encierro. Las puntuaciones medias de la escala para las medidas de resiliencia personal y bienestar psicológico fueron 3,949 y 5,377, respectivamente. Para las medidas de salud general percibida y habilidades de afrontamiento, las puntuaciones medias de la escala fueron 3.843 y 3.818, respectivamente.</p>

<p><b>Autor:</b> Tammemi A. y col. <sup>35</sup>  <b>Año:</b> 2020  <b>País:</b> Jordania  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Evaluar el nivel de angustia psicológica entre los estudiantes universitarios en Jordania durante la pandemia de COVID-19 y las medidas nacionales asociadas.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> cuestionario autoadministrado en línea  <b>Muestra:</b> 381 estudiantes universitarios entre 18 y 38 años.  <b>Resultados:</b> Hubo una relación inversa estadísticamente significativa entre la angustia psicológica severa y la motivación para el aprendizaje a distancia (<math>P &lt; 0,0001</math>). La estrategia de afrontamiento más común entre los estudiantes fue pasar más tiempo en las redes sociales (<math>n = 269, 70,6\%</math>). Además, 49 estudiantes (12,9%) informaron el uso de medicamentos para hacer frente a la angustia relacionada con COVID-10, y 209 estudiantes (54,9%) informaron que el aprendizaje a distancia era su preocupación más grave.</p>
<p><b>Autor:</b> Chirombe T. y col. <sup>36</sup>  <b>Año:</b> 2020  <b>País:</b> Alemania  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Analizar los mecanismos de afrontamiento que las personas adoptaron para sobrevivir al encierro.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> encuestas enviadas por WhatsApp  <b>Muestra:</b> 140 participantes  <b>Resultados:</b> El estudio reveló que las personas recurrían a los grupos de WhatsApp para conectarse con compañeros de trabajo, amigos, compañeros de escuela y familiares. La mayoría de los zimbabuenses recurrieron a los juegos de interior con sus familiares, al ejercicio, a escuchar música y a trabajar en el jardín. Con el movimiento restringido impuesto como resultado del encierro, la gente tuvo que participar en la oración y otras actividades religiosas en sus hogares.</p>
<p><b>Autor:</b> Gonzales P. y col. <sup>37</sup>  <b>Año:</b> 2020  <b>País:</b> España  <b>Idioma:</b> español</p>	<p><b>Objetivo:</b> Analizar el impacto psicológico del COVID-19 en la comunidad universitaria durante las primeras semanas de encierro.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> Encuestas online: DASS-21 y escala de impacto del evento  <b>Muestra:</b> 2530 miembros de la Universidad de Valladolid  <b>Resultados:</b> El 21,34%, el 34,19% y el 28,14% de los encuestados informaron que controlaban el estrés (de moderado a grave) con ejercicio, escuchando música y meditación, respectivamente. El 50,43% de los encuestados adoptó afrontamientos religiosos o espirituales.</p>
<p><b>Autor:</b> Rai R. y col. <sup>38</sup>  <b>Año:</b> 2020  <b>País:</b> India  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Conocer el nivel de estrés después de 15 días y 21 días y determinar las estrategias de afrontamiento para estrés.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> Encuesta en línea a través de redes sociales  <b>Muestra:</b> 460 muestras  <b>Resultados:</b> Este estudio informó que el 73,26% de los jóvenes utilizan yoga o ejercicios y el 80,86% de los jóvenes utilizan terapia de diversión, como acelerar el tiempo con la familia y mirar televisión.</p>
<p><b>Autor:</b> Eden A. y col. <sup>39</sup>  <b>Año:</b> 2020  <b>País:</b> EE. UU  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Examinar la relación entre el estrés y la ansiedad de los estudiantes universitarios y su uso estratégico de los medios de comunicación para afrontar los períodos iniciales de distanciamiento social en marzo-abril de 2020  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> Encuesta en línea  <b>Muestra:</b> 342 estudiantes universitarios de los Estados Unidos.  <b>Resultados:</b> el estrés se relacionó con un uso de medios más hedónico y menos eudaimónico, así como con un afrontamiento mediático más evitativo y escapista. La ansiedad, se vinculó con un mayor uso de los medios en general, específicamente un uso más eudaimónico de los medios y una gama completa de estrategias de afrontamiento basadas en los medios. Los medios escapistas se vincularon con el afecto negativo, mientras que los medios de reformulación y los medios eudaimónico se vincularon con el afecto positivo. El afrontamiento evitativo estaba vinculado a una peor salud mental, y el afrontamiento del humor estaba vinculado a una mejor salud mental.</p>

<p><b>Autor:</b> Nitschckke J. y col. <sup>40</sup>  <b>Año:</b> 2020  <b>País:</b> Alemania  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Examinar la relación entre los niveles de conexión social de los individuos durante el encierro y el estrés, la preocupación y la fatiga autoinformados.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> Cuestionarios validados online  <b>Muestra:</b> 902 personas en una muestra representativa de ciudadanos austriacos  <b>Resultados:</b> Una mayor conexión social durante el período de bloqueo se asoció con niveles más bajos de estrés percibido, así como preocupaciones generales y específicas de COVID-19. Además, encontramos una relación negativa entre la fatiga y la conexión social, que fue mediada por sentimientos de estrés, preocupaciones generales y preocupaciones específicas de COVID-19, respectivamente, lo que indica que las personas con redes de menor tamaño, que estaban muy angustiadas durante la pandemia también era probable que informaran sentirse más fatigados.</p>
<p><b>Autor:</b> Savitsky B y col. <sup>41</sup>  <b>Año:</b> 2020  <b>País:</b> Israel  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Evaluar los niveles de ansiedad y las formas de afrontamiento entre los estudiantes de enfermería en el Ashkelon Academic.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal.  <b>Método:</b> Cuestionario en Google Forms.  <b>Muestra:</b> estudiantes del departamento de enfermería (244 estudiantes), del primero al cuarto año de estudio.  <b>Resultados:</b> Una mayor resiliencia y autoestima, y el uso del humor se asociaron con los niveles más bajos de ansiedad (moderada y severa). La desconexión mental (consumo de alcohol, sedantes y alimentación excesiva) se asoció con un mayor estado de ansiedad. La religiosidad no se asoció con un menor nivel de ansiedad. La búsqueda de información no se asoció con el nivel de ansiedad en este estudio.</p>
<p><b>Autor:</b> Liu C y col. <sup>42</sup>  <b>Año:</b> 2020  <b>País:</b> EE.UU.  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Determinar el desarrollo de estrategias para garantizar el acceso a los servicios de salud mental y el alcance intencional a los estudiantes universitarios con circunstancias especiales.  <b>Tipo de estudio:</b> Artículo de opinión  <b>Resultados:</b> Los recursos virtuales basados en aplicaciones, como la terapia cognitivo-conductual a través de Internet, han demostrado su eficacia en los adolescentes. Además, la terapia de grupo virtual puede ser un recurso accesible y escalable.</p>
<p><b>Autor:</b> Zhang Y y col. <sup>43</sup>  <b>Año:</b> 2020  <b>País:</b> China.  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> El objetivo de este estudio fue evaluar el impacto adverso del brote de COVID-19 en la salud mental de los estudiantes universitarios chinos, comprender los mecanismos subyacentes y explorar estrategias de mitigación factibles.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: longitudinal  <b>Método:</b> tres cuestionarios en línea consecutivos.  <b>Muestra:</b> 166 estudiantes universitarios  <b>Resultados:</b> El ejercicio regular es un buen tratamiento para la mala salud mental, se han recomendado algunos ejercicios en interiores durante el brote de la enfermedad, como el entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT), que ayuda a facilitar el metabolismo, y el entrenamiento de yoga o relajación, que ayuda a promover la calidad del sueño y calmar el estado de ánimo. En este estudio, 2500 MET de actividad física semanal parecieron minimizar las emociones negativas durante el brote de COVID-19, lo que equivale a unos 108 min de actividad física ligera, 80 min de moderada o 45 min de actividad física vigorosa todos los días. Además, otra estrategia es mejorar calidad del sueño porque los casos locales de muerte por COVID-19 se asociaron negativamente con la calidad general del sueño de los participantes.</p>
<p><b>Autor:</b> Mheidly N y col. <sup>44</sup>  <b>Año:</b> 2020  <b>País:</b> Israel  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Explorar los efectos de la pandemia de COVID-19 en la comunicación y la educación, y se ofrecen estrategias de afrontamiento para ayudar a aliviar la telecarga de las pandemias  <b>Tipo de estudio:</b> Artículo de opinión  <b>Resultados:</b> Implementar prácticas saludables entre sesiones en línea y durante reuniones extendidas, como ejercicios de respiración, meditación y yoga. Existe una creciente evidencia de que el yoga es una intervención de salud de múltiples componentes eficaz que reduce el estrés, aumenta la actividad física y mejora el bienestar. Los estudios clínicos brindan un apoyo preliminar para la efectividad del yoga como tratamiento complementario para una variedad de afecciones crónicas como la depresión y la ansiedad.</p>

<p><b>Autor:</b> Mheidly N y col. <sup>44</sup>  <b>Año:</b> 2020  <b>País:</b> Israel  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Este estudio examinó cómo los estudiantes universitarios en Malasia enfrentaron el impacto psicológico de la pandemia COVID-19 y las restricciones de movimiento.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> cuestionario en línea  <b>Muestra:</b> 938 estudiantes universitarios  <b>Resultados:</b> Los estudiantes universitarios de Malasia practicaron más estrategias de aceptación y menos estrategias de búsqueda de apoyo social. En lugar de enfrentarse a los factores estresantes, los estudiantes optaron por estrategias de afrontamiento desadaptativas al aceptar y acomodar los factores estresantes. Por género: los varones utilizaron un afrontamiento más desadaptativo, como la desconexión mental, mientras las mujeres utilizaron estrategias más adaptativas, como búsqueda de apoyo social. Por edad: los estudiantes mayores (&gt; 25 años) practicaron una estrategia de afrontamiento más desadaptativa, en forma de aceptación en comparación con los jóvenes.</p>
<p><b>Autor:</b> Salma M y col. <sup>46</sup>  <b>Año:</b> 2020  <b>País:</b> Pakistán  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Determinar el impacto psicológico de COVID-19 en los estudiantes universitarios paquistaníes y sus estrategias de afrontamiento.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> cuestionario en línea  <b>Muestra:</b> 1134 estudiantes universitarios  <b>Resultados:</b> En cuanto a las estrategias de afrontamiento, se encontró que la mayoría de los encuestados adoptó un afrontamiento religioso / espiritual (<math>6,45 \pm 1,68</math>) seguido de aceptación (<math>5,58 \pm 1,65</math>), autodistracción (<math>4,97 \pm 1,61</math>) y afrontamiento activo (<math>4,81 \pm 1,57</math>).</p>
<p><b>Autor:</b> Ye Z y col. <sup>47</sup>  <b>Año:</b> 2020  <b>País:</b> China  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Examinar la relación entre las experiencias estresantes relacionadas con COVID-19 y el TEA, así como los roles de la resiliencia, las estrategias de afrontamiento y el apoyo social para mediar la asociación entre los estudiantes universitarios.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> cuestionario en línea  <b>Muestra:</b> 7800 estudiantes universitarios, donde el 61,53% eran mujeres y su edad media era de 20,54 años  <b>Resultados:</b> Nuestros hallazgos respaldaron que los eventos estresantes relacionados con COVID-19 se asociaron directamente con niveles más altos de síntomas de TEA, pero tal vínculo podría mitigarse indirectamente mediante la resiliencia, las estrategias de afrontamiento adaptativa y factores interpersonales (apoyo social), aunque las estrategias de afrontamiento desadaptativas no mostraron resultados similares.</p>
<p><b>Autor:</b> Stallman H y col. <sup>48</sup>  <b>Año:</b> 2020  <b>País:</b> EE.UU.  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Explorar estrategias de afrontamiento saludables y no saludables en esta población.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> encuestas de una versión especial del Estudio Healthy Minds.  <b>Muestra:</b> 509 estudiantes universitarios  <b>Resultados:</b> Las estrategias saludables más utilizadas fueron la distracción, la respiración profunda, la relajación y la actividad social. Las estrategias de afrontamiento poco saludables más utilizadas fueron pasar tiempo a solas y la alimentación emocional. Los estudiantes que utilizaron un afrontamiento más poco saludable y menos estrategias saludables tenían más probabilidades de tener niveles clínicos de síntomas de depresión y ansiedad. La mayoría de los estudiantes utilizaron estrategias de afrontamiento saludables al menos a veces, la más común es la respiración profunda, consciente, conciencia, distracción y apoyo social.</p>
<p><b>Autor:</b> Garcini L y col. <sup>49</sup>  <b>Año:</b> 2020  <b>País:</b> EE.UU.  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Identificar estrategias para hacer frente a la angustia entre las personas desatendidas de comunidades latinas durante la pandemia de COVID-19.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> cuestionario en línea  <b>Muestra:</b> 143 participantes  <b>Resultados:</b> Las habilidades de afrontamiento de la comunidad más frecuentes se dividen en cuatro temas, que incluyen estrategias de comportamiento (por ejemplo, identificar información confiable), estrategias cognitivas (por ejemplo, pensamiento grupal), apoyo social y espiritualidad. Los resultados de la encuesta muestran que las comunidades latinas desatendidas están lidiando con la angustia severa y los problemas de salud mental luego de la pandemia de COVID-19; sin embargo, estas comunidades son comunidades resilientes.</p>

<p><b>Autor:</b> El Monshed A y col. <sup>50</sup>  <b>Año:</b> 2020  <b>País:</b> Egipto  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Evaluar los efectos psicosociales y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19.  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> cuestionario en línea  <b>Muestra:</b> 612 estudiantes universitarios  <b>Resultados:</b> Las estrategias de afrontamiento disfuncionales que incluyen desahogo, negación y uso de sustancias tuvieron las puntuaciones más bajas en Brief COPE, mientras que las estrategias de afrontamiento centradas en el problema, incluida la planificación y las estrategias activas de afrontamiento, obtuvieron las puntuaciones más altas en Brief COPE.</p>
<p><b>Autor:</b> Pagaiani y col. <sup>51</sup>  <b>Año:</b> 2020  <b>País:</b> Italia  <b>Idioma:</b> inglés</p>	<p><b>Objetivo:</b> Investigar los comportamientos de estilo de vida y las estrategias de afrontamiento entre los adolescentes italianos en relación con la pandemia de COVID-19  <b>Tipo de estudio:</b> estudio observacional: transversal  <b>Método:</b> cuestionario en línea  <b>Muestra:</b> 306 estudiantes universitarios  <b>Resultados:</b> Las estrategias de afrontamiento adaptativas "activas" y planificadas asociadas con un cambio significativo en el bienestar incluyeron la realización de actividad física y la participación en actividades diferentes que antes. Las actividades más habituales fueron realizar actividad física (67,3%), interesarse por la cocina (47,4%), jugar videojuegos (36,3%), leer (30,1%) y jugar a juegos de mesa (17,6%).</p>

Fuente: Elaboración propia.

### Categorías de afrontamiento:

Luego de analizar los artículos se encontraron 12 estrategias de afrontamiento llevadas a cabo por los estudiantes universitarios frente al confinamiento por COVID-19. Tales hallazgos se agruparon basándose en lo propuesto por Lazarus y Folkman. Ellos postulan 3 categorías de afrontamiento, el cognitivo, el conductual y el emocional. La categoría de afrontamiento de tipo cognitivo pretende descubrir el significado del acontecimiento y darle un valor que, en consecuencia, sea menos engoroso. La categoría de afrontamiento conductual, es aquella que está regida a confrontar la situación a través del comportamiento. Y la categoría de afrontamiento de tipo afectiva, se centra en las emociones y busca sostener el equilibrio emotivo.<sup>52</sup> Así mismo, hemos subclasificado las categorías de afrontamiento basándonos en lo propuesto por Contreras y col, en 2 formas: afrontamiento activo, el cual hace referencia al empeño que pone el individuo para continuar con su vida a pesar del dolor y la coyuntura, y el afrontamiento pasivo, el cual sucede cuando el individuo puede perder fácilmente el control frente a la coyuntura debido a la dependencia a otros.<sup>53</sup> Además, según los estudios revisados se encontró a la resiliencia como un factor importante para poder

sobrellevar los efectos en la salud mental causados por el confinamiento por COVID-19. Estos hallazgos se describen a continuación.

### Afrontamiento conductual:

- **Activo:**

#### 1. Afrontamiento activo o centrado en el problema:

El individuo se caracteriza por tratar de modificar el problema, se enfoca en alcanzar una resolución. Los factores estresantes alteran el equilibrio mental, ello conlleva a realizar una búsqueda enfocada en las demandas y recursos, propios o del medio ambiente, con el fin de recomponer el equilibrio. Resaltan 2 estrategias: las enfocadas al medio ambiente o entorno y las enfocadas a uno mismo.<sup>54</sup>

A nivel general se encontró que todos los estudios <sup>13,27,15,24,32,50</sup> donde se aplicó esta estrategia de afrontamiento tuvieron buenos resultados. Por ejemplo, en el estudio de Cauberghe y col.<sup>13</sup> fue la estrategia menos frecuente entre los estudiantes, sin embargo, fue la más beneficiosa para autorregular el estado de ánimo, al manejar la ansiedad y la angustia, frente al confinamiento por COVID-19. Otro estudio elaborado por Agha y col.<sup>15</sup> concluyó que las estrategias de afrontamiento religiosas, de negación y evitación



estuvieron asociadas significativamente a depresión, estrés y ansiedad; mientras que la estrategia de afrontamiento activa o centrada en el problema tuvo una asociación insignificativa con los problemas mentales antes mencionados. Así mismo, el artículo hecho por Monshed A.<sup>50</sup> menciona que esta estrategia obtuvo las puntuaciones más altas en el Test de Brief Cope, lo que indica que es la estrategia más utilizada, además se asoció con menos niveles de ansiedad. Esto concuerda con la literatura general donde se afirma que las estrategias de afrontamiento centradas en el problema o también llamadas “activas” son las más eficaces para modificar y solucionar dificultades en diversas áreas y circunstancias de la vida.<sup>55</sup>

## 2. Ejercicio físico:

La OMS indicó que la práctica regular de actividad física es la opción más fácil y económica de mejorar la salud mental.<sup>56</sup> La actividad física se asocia, de forma beneficiosa, a la salud mental<sup>57</sup>, debido a que produce liberación de tensión originada por distintas responsabilidades y presiones.<sup>58</sup>

En los estudios analizados, encontramos que el ejercicio físico como estrategia de afrontamiento fue la más utilizada por lo universitarios. La frecuencia de uso, fue la siguiente: en el estudio postulado por Gonzales y col. 21,24%<sup>37</sup>, en el de Rai y col. 73,36%<sup>38</sup> y en el de Pagaiani y col. 67,4%<sup>51</sup>, además, se asoció con menores niveles de ansiedad y depresión, según Hasan y Yuen<sup>20,28</sup>. Estos resultados fueron similares a los encontrados en la revisión elaborada por Delgado y col., pues ellos refieren un descenso en la aparición de síntomas depresivos y ansiosos en quienes realizan ejercicio físico de forma regular.<sup>59</sup>

Así mismo, el estudio realizado por Zhan y col. demostró que la práctica de ejercicio físico semanal de 2500 MET lograron disminuir los síntomas negativos frente al confinamiento por COVID-19, lo que es similar a realizar 108' de ejercicios con intensidad ligera, 80' con intensidad moderada o 45' con intensidad vigorosa.<sup>43</sup> La carga de actividad física es superior a lo recomendado antes de la pandemia por COVID-19, según el estudio de Pérez, la práctica de ejercicio físico de 1800 a 3000 MET por semana era lo mínimo para lograr una buena salud psicológica y física<sup>60</sup>. El incremento de la carga

de actividad física se puede deber a que, durante la pandemia, las personas necesitan ejercicios físicos adicionales para equilibrar la presión psicológica y los sentimientos negativos.

## • Pasivo:

### 1. Autodistracción:

El individuo se caracteriza por intentar manejar el desagradable momento a través de actividades que le son placenteras<sup>61</sup>. Esta estrategia de afrontamiento se clasifica en: estrategias enfocadas en actividades adicionales que distraigan la mente, y en estrategias enfocadas en realizar actividades que disminuyan el acto de ‘pensar’ en la situación<sup>62</sup>.

En nuestro análisis, determinamos que esta estrategia de afrontamiento fue una de las más utilizadas por los estudiantes universitarios. Ellos utilizaron diferentes actividades, que incluían incorporar nuevos pasatiempos o volver a pasatiempos que habían dejado. Entre los más frecuentes encontramos: cocinar, usar videojuegos, juegos de mesa, uso de redes sociales (Instagram, Facebook, Twitter), dibujar y pintar, ver televisión y lectura<sup>19, 21, 25, 31, 35, 38, 46, 48</sup>.

### 2. Uso de sustancias:

El uso de sustancias se ha considerado una estrategia de afrontamiento evitativa y, además, se ha reportado una asociación positiva en el consumo de sustancias y el afrontamiento<sup>63</sup>. Sin embargo, esta situación es propensa a generar, aún más, situaciones estresantes y disminuir el desarrollo de habilidades interpersonales<sup>64</sup>.

Al finalizar la revisión, concluimos que esta estrategia de afrontamiento fue la menos utilizada por los estudiantes universitarios<sup>32, 50</sup> ya que se asoció con peores resultados. Esta conclusión se refuerza con lo postulado por Dewa y col., donde refieren que el uso de sustancias está asociado significativamente con un daño en la salud mental<sup>16</sup>. Así como también, el estudio de Prowse y col. donde señalan una asociación entre el uso de sustancias y el efecto negativo en los universitarios<sup>24</sup>.

### 3. Comer emocional

Se refiere al consumo de alimentos como una acción de defensa o afrontamiento de síntomas negativos<sup>65</sup>. Es importante mencionar, que los sentimientos influyen en el tipo, cantidad y calidad de alimentos que se ingieren<sup>66</sup>, por tanto, la pandemia por COVID-19 ha generado un nuevo problema de salud debido a la mala conducta alimentaria por una alimentación emocional, siendo esta dieta alta en grasas y frecuente en mujeres<sup>24</sup>. Además, se ha asociado a mayores niveles de angustia, ansiedad, insomnio y depresión<sup>24,28,48</sup>.

#### Afrontamiento cognitivo:

##### • Activo:

#### 1. Replanteamiento positivo o 'Positive reframing':

Hace referencia a la técnica de ver la situación de distintas formas y lo más positivo posible como, por ejemplo, apreciar lo bueno de otros individuos, las oportunidades de cambio, las virtudes y fortalezas propias, entre otras. Si bien en cierto, esta técnica no cambiará la coyuntura por la que se esté pasando, pero si cambiará la forma de ver la realidad<sup>67</sup>. En la pandemia por COVID-19 se han reportado síntomas depresivos, ansiosos, tristeza, etcétera; utilizar esta estrategia ha resultado ser un factor protector frente a las patologías mentales<sup>68</sup>. Para Le Vigouroux y col. la ansiedad y depresión están negativamente asociados a 'positive reframing'<sup>21</sup>, mientras que en el artículo elaborado por Gutiérrez y col. se identificó la felicidad afectiva en los estudiantes universitarios<sup>22</sup>.

#### 2. Humor:

El temple como una estrategia de afrontamiento de diferentes problemas, se ha utilizado desde hace mucho tiempo<sup>69</sup>. El humor ofrece distintos beneficios a la salud mental: disminuye las emociones negativas, la ansiedad, el estrés y ofrece emociones positivas<sup>70</sup>. Esta información se respalda con lo encontrado en los estudios de Eden y Savitsky, donde se detalla que las personas que afrontaron sus problemas mentales con humor tuvieron menos niveles de ansiedad y una mejor salud mental<sup>39,41</sup>. Sin embargo, en el estudio realizado por Cauberghe, no influyó en la ansiedad, pero sí incrementó la felicidad de los universitarios<sup>13</sup>.

### 3. Aceptación:

El individuo asume, tal y como es, la realidad, con momentos agradables y desagradables, afronta la situación sin tratar de modificar o combatir lo que no se puede controlar. Por lo tanto, es un suceso de adaptabilidad y tolerancia, más no de lucha<sup>71</sup>. Esta estrategia de afrontamiento fue una de las más utilizadas por los universitarios, como lo demuestra el estado de Salman y col. donde fue la segunda más usada<sup>46</sup> o el estudio de Kamaludin y col. donde se encontró que los universitarios preferían usar más las estrategias de aceptación en lugar de las de apoyo familiar. Además, en el estudio de Vigouroux se concluyó que esta estrategia tenía una asociación significativa con un descenso en los síntomas depresivos y ansiosos.

##### • Pasivo:

#### 1. Evitación:

El individuo se caracteriza porque evita someterse a un pensamiento desagradable o imagen engorrosa. Esta estrategia disminuye, por un tiempo, los síntomas ansiosos, pero impide afrontar los miedos<sup>72</sup>. Esta situación provoca renunciar a proyectos de interés, y esto a su vez con lleva a más patología mentales<sup>73</sup>. La información concuerda con la literatura revisada, donde las estrategias de afrontamiento de evitación presentaban una asociación positiva a daño en la salud mental, niveles incrementados de estrés, ansiedad y síndrome depresivo<sup>15,24, 26, 30, 39</sup>.

#### 2. Religión:

La religiosidad ayuda, a individuos creyentes, a obtener niveles más altos de relajación cuando se encuentran en situaciones estresantes o ansiosas. Estudios revelan que los menos creyentes se asocian a un mayor nivel de estrés<sup>74</sup>. En esta investigación, encontramos que Chae y col. revelan que los individuos que tienen altos niveles de espiritualidad se asociaron en menor grado a síntomas depresivos<sup>12</sup>, lo mismo refiere Savitsky<sup>41</sup>. Sin embargo, Agha y col. refieren que esta estrategia puede no ser beneficiosa para la salud mental<sup>15</sup>.

### 3. Autoculpa:

Las personas se caracterizan por culparse a sí mismos, es considerada una estrategia de afrontamiento de tipo psicológico<sup>75</sup>. En los estudios revisado encontramos que la autoculpa estuvo asociada a un mayor grado de gravedad de síntomas depresivos, así como también a una mayor duración del síndrome ansioso y depresivo en universitarios<sup>16, 24, 25</sup>.

### Afrontamiento emocional:

#### • Activo:

#### 1. Apoyo emocional:

Esta estrategia hace referencia a las cualidades de un individuo para brindar alivio a otro, a través del diálogo y la comprensión. El apoyo emocional y social, sea de familiares o amigos, son un factor protector de la salud mental<sup>76, 77</sup>. En los estudios revisados, fue una de las estrategias más usadas por los universitarios a nivel mundial, obteniéndose una asociación significativamente positiva con una salud mental adecuada y de forma negativa, a niveles de ansiedad, depresión, estrés y soledad<sup>13,24,27,27-29,31,40,45,48</sup>

### Resiliencia

Se define como la capacidad que tiene un ser humano de sobrellevar situaciones duras o críticas y acoplarse luego de haber pasado por una condición poco usual o esperada, e incluye factores importantes: oponerse al suceso y reponerse de los momentos difíciles<sup>78</sup>. Frente a un proceso traumático, los individuos con resiliencia logran tener un equilibrio estable en su vida cotidiana, a diferencia de los que se reponen naturalmente luego de una crisis de disfunción, los individuos resilientes no sufren este proceso, por el contrario, se mantienen en funcionales pese a la veteranía traumática<sup>79</sup>. Durante la pandemia, esta estrategia optada por el hombre, tiene un papel relevante en función a su salud mental y su futuro. Se sabe que al comienzo de la pandemia por COVID-19, la medida de confinamiento se tomó a bien por las personas, pues suponía un descanso de sus jornadas laborales o estudiantiles, pero, con el pasar de los días, el tiempo del confinamiento se fue alargando y las personas se vieron afectadas por situaciones de estrés y ansiedad<sup>78</sup>. Esto es

similar a lo encontrado en el estudio de Ye y col., donde se demostró una asociación de esta estrategia con niveles más bajos de trastorno por estrés<sup>29</sup>. Así mismo Chae y col. reveló que los universitarios con altos niveles de resiliencia tenían menos riesgo de padecer de estrés<sup>12</sup>. Y Labrague y col., y Savitsky y col., determinaron que la resiliencia tuvo un factor protector frente al confinamiento por COVID-19<sup>34, 41</sup>.

### Nuevas Estrategias

En los estudios elaborados por Dewa y Marques se propusieron usar APP (aplicaciones) móviles para realizar atención de salud mental y cuyo fin, es ayudar a vencer los límites existentes en los servicios de atención en salud mental en este periodo de confinamiento por pandemia COVID-19. En cuanto a límites, se hace referencia al costo, los miedos, la vergüenza, el déficit de profesionales en salud mental, entre otros. Aunque estas APP no son utilizadas con frecuencia por la poca información brindada en el tema de aplicativos, pero, se ha demostrado brindar una utilidad prometedora, por tal motivo, resulta importante introducirlas en la educación para ser usadas por el público en general<sup>16 y 18</sup>.

## CONCLUSIONES

1. Se determinó que las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes universitarios frente al confinamiento por COVID-19 para mejorar la salud mental, fueron 12 (doce). Estas estrategias se agruparon en 3 grupos: categoría cognitiva, conductual y emocional, y a su vez se subclasificaron en 2 tipos: activo y pasivo.
2. Conocimos las estrategias con mayor preponderancia en resultados para mejorar la salud mental frente al confinamiento, a nivel conductual la estrategia fue el afrontamiento centrado en el problema, siendo la más beneficiosa para regular el estado de ánimo y la que tuvo peores resultados fue el uso de sustancias (alcohol y drogas). A nivel cognitivo el replanteamiento positivo fue la estrategia que tuvo mejores resultados ya que ayudó a los universitarios a ver al confinamiento

desde otra perspectiva disminuyendo así sus niveles de depresión, angustia y estrés; la estrategia que tuvo peores resultados fue la evitación, aumentando en muchos casos los niveles de ansiedad y depresión. A nivel emocional es evidente que el apoyo emocional fue la estrategia que más ayudo a sobrellevar la mala salud mental causada por el confinamiento en los universitarios.

3. Las estrategias de afrontamiento frente al COVID-19 más utilizadas por los estudiantes universitarios fueron, según la categoría cognitiva: la religión, la evitación y la aceptación; según la categoría conductual: la autodistracción, el ejercicio físico y el afrontamiento centro en el problema; y según la categoría emocional: el apoyo emocional. De las 3 categorías, la más utilizada fue el apoyo emocional.

## RECOMENDACIONES

- Se debe dar una mayor importancia a la salud mental de los estudiantes universitarios, ya que si bien antes de la pandemia por COVID-19 eran población vulnerable a patologías mentales por diferentes factores estresantes, estos se han exacerbado durante la pandemia, incrementado el riesgo de impacto psicológico.
- Frente a la actual situación, se debe fomentar en los estudiantes universitarios el uso de estrategias de afrontamiento, sobretodo las activas, puesto que se ha demostrado que tienen un mejor resultado para la salud mental (menor nivel de estrés, ansiedad, depresión y angustia).
- Evitar la práctica de estrategias de afrontamiento pasivas, como el uso de sustancias, pues esta estrategia trae consigo aún más problemas de salud.
- Practicar la resiliencia, porque ayudará a saber sobrellevar las situaciones difíciles, como el confinamiento por COVID-19, y lograr un equilibrio estable en la vida cotidiana.

- Educarse en cuanto al uso de aplicativos móviles para atención de salud mental durante el confinamiento por la pandemia COVID-19. El uso de estos aplicativos sería prometedor en estos momentos que existen límites en la atención por el distanciamiento.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Córdova A, Rossani G. COVID-19 revisión de la literatura y su impacto en la realidad sanitaria peruana. *Rev. Fac. Med. Hum.* [Internet]. Julio 2020 [citado el 17 de mayo 2021]; 20 (3): 471-477. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v20i3.2984>.
2. Rodríguez J. Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Rev. Científica Villa Clara* [Internet]. Septiembre 2020 [citado el 17 de mayo de 2021]; 24 (3): 471-477. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mdc/v24n3/1029-3043-mdc-24-03-578.pdf>
3. Nurunnabi M, Hossain S, Chinna K, Sundarasan S, et al. Coping strategies of students for anxiety during the COVID-19 pandemic in China: a cross-sectional study. *F1000Research* [Internet]. Septiembre 2020 [citado el 17 de mayo de 2021]; 9:1115. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.12688/f1000research.25557.1>
4. Sánchez A, De La Fuente V. COVID-19: Quarantine, isolation, social distancing and lockdown: Are they the same? *An Pediatr* [Internet]. Julio 2020 [citado el 17 de mayo de 2021]; 93(1):73-4. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7211640/>
5. Yuen A, Lee L, Wang M, Feng Y, et al. Mental Health Impacts of the COVID-19 Pandemic on International University Students, Related Stressors, and Coping Strategies. *Front Psychiatry* [Internet]. Noviembre 2020 [citado el 17 de mayo de 2021]; 23(11):584240. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.584240>
6. Clabaugh A, Duque J, Fields L. Academic Stress and Emotional Well-Being in United States College Students Following Onset of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology* [Internet]. Marzo 2021 [citado el 17 de mayo de 2021]; 12: 765. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.628787>

7. Savitsky B, Findling Y, Erel A, Hendel T. Anxiety and coping strategies among nursing students during the covid-19 pandemic. *Nurse Educ Pract* [Internet]. Julio 2020 [citado el 17 de mayo de 2021]; 46: 102809. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7264940/>
8. Lyons Z, Wilcox H, Leung L, Dearsley O. COVID-19 and the mental well-being of Australian medical students: impact, concerns and coping strategies used. *Australas Psychiatry* [Internet]. Diciembre 2020 [citado el 17 de mayo de 2021]; 28 (6): 649-52. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7424607/>
9. Timon E, Mepham K, Stadtfeld C. Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLoS One* [Internet]. Julio 2020 [citado el 17 de mayo de 2021]; 15 (7): e0236337. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32702065/>
10. Patsali M, Priskila D, Papadopoulou E, Papadopoulou K, et al. University students' changes in mental health status and determinants of behavior during the COVID-19 lockdown in Greece. *Psychiatry Res* [Internet]. Octubre 2020 [citado el 17 de mayo de 2021]; 292: 113298. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32717710/>
11. Huarcaya J. Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Rev Peru Med Exp* [Internet]. 2020 [citado el 17 de mayo de 2021]; 37 (2): 327-34. Disponible en: <https://scielosp.org/pdf/rpmpesp/2020.v37n2/327-334/es>
12. Chae S, Sloan C, Montejano A, Quiban C. Impacts of Coping Mechanisms on Nursing Students' Mental Health during COVID-19 Lockdown: A Cross-Sectional Survey. *Rev Nurs Rep* [Internet]. 2021 [citado el 17 de mayo de 2021]; 11 (1): 36-44. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2039-4403/11/1/4/html>
13. Cauberghe V, Van Wesenbeeck I, De Jans S, Ponnet K. How Adolescents Use Social Media to Cope with Feelings of Loneliness and Anxiety During COVID-19 Lockdown. *Cyber, Behav and Soc Net* [Internet]. 2021 [citado el 17 de mayo de 2021]; 24 (4): 250-257. Disponible en: <https://www.liebertpub.com/doi/full/10.1089/cyber.2020.0478>
14. Alfawaz H, Wani K, Aljumah A, Aldisi D, et al. Psychological well-being during COVID-19 lockdown: Insights from a Saudi State University's Academic Community. *Journ Kind Saud Univ* [Internet]. 2021 [citado el 17 de mayo de 2021]; 33 (1). Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S101836472030375X>
15. Agha S. Mental well-being and association of the four factors coping structure model: A perspective of people living in lockdown during COVID-19. *Bien-être mental et association des quatre facteurs du modèle de structure d'adaptation : une perspective des personnes vivant en confinement pendant la COVID-19. Ethics Med Public Health*. [Internet]. 2021 [citado el 17 de mayo de 2021]; 33 (1). Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S101836472030375X>
16. Dewa L, Crandell C, Choong E, Di Simplicio M, et al. CCopeY: A Mixed-Methods Coproduced Study on the Mental Health Status and Coping Strategies of Young People During COVID-19 UK Lockdown. *Journ Adol Health* [Internet]. 2021 [citado el 17 de mayo de 2021]; 68 (4): 666-675. Disponible en: [https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(21\)00020-3/fulltext](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(21)00020-3/fulltext)
17. Chaturvedi K, Kumar D, Singh N. COVID-19 and its impact on education, social life and mental health of students: A survey. *Child Youth Serv Rev* [Internet]. 2021 [citado el 17 de mayo de 2021]; 121: 105866. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S019074092032288X>
18. Marques G, Drissi N, De La Torre I, Sainz B, et al. Impact of COVID-19 on the psychological health of university students in Spain and their attitudes toward Mobile mental health solutions. *Int Journ Med Inform* [Internet]. 2021 [citado el 17 de mayo de 2021]; 147: 104369. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1386505620319055>
19. Chandra Y. Online education during COVID-19: perception of academic stress and emotional intelligence coping strategies among college students. *Asian Ed Develop Stud* [Internet]. 2021 [citado el 17 de mayo de 2021]; 10 (2). Disponible en: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/AEDS-05-2020-0097/full/html>

20. Hasan A, Sultana S, Hossain S, Sikner T, et al. The impact of COVID-19 pandemic on mental health & wellbeing among home-quarantined Bangladeshi students: A cross-sectional pilot study. *Journ Affect Dis* [Internet]. 2021 [citado el 17 de mayo de 2021]; 277: 121-128. Disponible en: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7410816/#\\_\\_ffn\\_\\_sectitle](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7410816/#__ffn__sectitle)
21. Le Vigouroux S, Goncalves A, Charbonnier E. The Psychological Vulnerability of French University Students to the COVID-19 Confinement. *Health Ed Behav* [Internet]. 2021 [citado el 17 de mayo de 2021]; 48 (2): 123-131. Disponible en: [https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1090198120987128?url\\_ver=Z39.88-2003&rfr\\_id=ori:rid:crossref.org&rfr\\_dat=cr\\_pub%20%20pubmed](https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1090198120987128?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed)
22. Gutiérrez M, Megías A, Gómez R, Cabello R, et al. Is It Possible to Be Happy during the COVID-19 Lockdown? A Longitudinal Study of the Role of Emotional Regulation Strategies and Pleasant Activities in Happiness. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2021 [citado el 17 de mayo de 2021]; 18 (6): 3211. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8003758/>
23. Almomani E, Qablan A, Almomany A, Atrooz F. The coping strategies followed by university students to mitigate the COVID-19 quarantine psychological impact. *Curr Psycho* [Internet]. 2021 [citado el 17 de mayo de 2021]; 9: 1-10. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8106545/?report=reader#!po=38.2353>
24. Prowse R, Sherratt F, Abizad A, Gabrys R, et al. E. Coping With the COVID-19 Pandemic: Examining Gender Differences in Stress and Mental Health Among University Students. *Front Psychiatry* [Internet]. 2021 [citado el 17 de mayo de 2021]; 12: 650759. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8058407/>
25. Lyons Z, Wilcox H, Leung L, Deasley O. COVID-19 and the mental well-being of Australian medical students: impact, concerns and coping strategies used. *Aust Psychiatry* [Internet]. 2020 [citado el 17 de mayo de 2021]; 28(6): 649-652. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1039856220947945>
26. Abdulghani M, Sattar K, Ahmad T, Akram A. Association of COVID-19 Pandemic with undergraduate Medical Students' Perceived Stress and Coping. *Psychol Res Behav Mangement* [Internet]. 2021 [citado el 17 de mayo de 2020]; 13: 871-878. Disponible en: <https://www.dovepress.com/getfile.php?fileID=63165>
27. Nurunnabi M, Hossain S, Chinna K, Sundarasan S. Coping strategies of students for anxiety during the COVID-19 pandemic in China: a cross-sectional study. *F1000 Research* [Internet]. 2021 [citado el 17 de mayo de 2020]; 9: 1115. Disponible en: <https://f1000research.com/articles/9-1115/v1>
28. Yuen A, Lee L, Wang M, et al. Mental health impacts of the covid-19 pandemic on international university students, related stressors, and coping strategies. *Frontiers in psychiatry* [Internet]. 15 de noviembre 2020 [citado el 20 de mayo de 2021]; 11 (1): 584240. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.3389%2Ffpsy.2020.584240>
29. Zhi Y, Xueying Y, Chengbo Z, et al. Resilience and Coping as Mediators between COVID 19 related Stressful Experiences. *Appl Psychol Health Well Being* [Internet]. 18 de junio 2020 [citado el 20 de mayo de 2021]; 8 (2): 14-28. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC74052323224/>
30. Rogowska A, Kusnierz C, Bokszczanin A, et al. Examining Anxiety, Life Satisfaction, General Health, Stress and Coping Styles During COVID-19 Pandemic in Polish Sample of University Students. *Psychol Res Behav Manag* [Internet]. 6 junio 2020 [citado el 6 de octubre de 2020]; 20 (1): 797-811. Disponible en: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S266511>
31. Baloran E. Knowledge, attitudes, anxiety, and coping strategies of students during COVID-19 pandemic. *Journal of loss and trauma* [Internet]. 12 mayo 2020 [citado el 6 de octubre de 2020]; 2 (11): 635-642. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1769300>
32. Salman M, Asif N, Ui Z, Mehmood T, et al. Psychological impact of COVID-19 on Pakistani University Students and how they are coping. *medRxiv* [Internet]. 19 octubre 2020 [citado el 6 de octubre de 2020]; 28 (14): 1440. Disponible en: <https://doi.org/10.1101/2020.05.21.20108647>

33. Savarese G, Curcio L, D'Elia D, Fasano O, et al. Servicios de asesoramiento universitario en línea y problemas psicológicos entre estudiantes italianos encerrados debido a Covid-19. *Healthcare* [Internet]. 19 mayo 2020 [citado el 6 de octubre de 2020]; 8 (4): 440. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/healthcare8040440>
34. Labrague L, Ann C. Lockdown Fatigue Among College Students During the Covid-19 Pandemic: Predictive Role of Personal Resilience, Coping Behaviours, And Health medRxiv the preprint server for health sciences [Internet]. 19 mayo 2020 [citado el 20 de mayo de 2021]; 2 (1): 11-13. Disponible en: <https://doi.org/10.1101/2020.10.18.20213942>
35. Tammemi A, Laith A. Is it Just About Physical Health? An Internet-Based Cross-Sectional Study Exploring the Psychological Impacts of COVID-19 Pandemic on University Students in Jordan Using Kessler Psychological Distress Scale. medRxiv the preprint server for health sciences [Internet]. 19 mayo 2020 [citado el 20 de mayo de 2021]; 20 (11): 111-132. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.562213>
36. Chirombe T, Benza S, Munetsi E, Hebert Z. Coping mechanisms adopted by people during the COVID-19 lockdown in Zimbabwe. *Business Excellence and Management* [Internet]. Octubre 2020 [citado el 20 de mayo de 2021]; 10 (1): 118. Disponible en: <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=895156>
37. Gonzales P, Planchuelo A, Irurtia M, García R. Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research* [Internet]. 20 de agosto 2020 [citado el 20 de mayo de 2021]; 290 (14): 113108. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>
38. Rai R, Dewett P, Joshi R, et al. Stress Level and Coping Strategies Among Youth During Coronavirus Disease Lockdown in INDIA. *Aegaeum Journal* [Internet]. 28 de julio 2020 [citado el 20 de mayo de 2021]; 2 (1): 605-617. Disponible en: [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3649289](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3649289)
39. Eden A, Johnson B, Reinecke L, Grady S. Media for Coping During COVID-19 Social Distancing: Stress, Anxiety, and Psychological Well-Being. *Front Psychol* [Internet]. 18 de diciembre 2020 [citado el 20 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577639>
40. Nitschke J, Forbes P, Ali N, Cutler J, et al. Resilience during uncertainty? Greater social connectedness during COVID-19 lockdown is associated with reduced distress and fatigue. *British Journal of Health Psychology* [Internet]. 25 de octubre 2020 [citado el 20 de mayo de 2021]; 2 (2): 553-569. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/bjhp.12485>
41. Savitsky B, Findling Y, Erel A, Hendel T. Anxiety and coping strategies among nursing students during the covid-19 pandemic. *Nurse Educ Pract* [Internet]. 2 de junio 2020 [citado el 20 de mayo de 2021]; 46 (1): 102809. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.nepr.2020.102809>
42. Liu C, Pinder S, Hyeouk P, et al. Priorities for addressing the impact of the COVID-19 pandemic on college student mental health. *Journal of American College Health* [Internet]. 13 de octubre 2020 [citado el 20 de mayo de 2021]; 7 (1): 372. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1803882>
43. Zhang Y, Zhang H, Ma X, Di Q. Mental health problems during the COVID-19 pandemics and the mitigation effects of exercise: A longitudinal study of college students in china. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. 20 de mayo 2020 [citado el 20 de mayo de 2021]; 17 (10): 3722. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.3390%2Fijerph17103722>
44. Kamaludin K, Chinna K, Sundarasan S, Bakr H, et al. DCoping with COVID-19 and movement control order (MCO): experiences of university students in Malaysia. *Heliyon* [Internet]. 23 de octubre 2020 [citado el 20 de mayo de 2021]; 6 (1): e199. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.heliyon.2020.e05339>

45. Salman M, Noman A, Mustafa Z, Mehmood K, et al. Psychological Impairment and Coping Strategies During the COVID-19 Pandemic Among Students in Pakistan: A Cross-Sectional Analysis. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness* [Internet]. 22 de octubre 2020 [citado el 20 de mayo de 2021]; 2 (1): 21-31. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7873451/>
46. Ye Z, Yang X, Zeng C, Wang Y, et al. Resilience, Social Support, and Coping as Mediators between COVID 19 related Stressful Experiences and Acute Stress Disorder among College Students in China. *Appl Psychol Health Well Being* [Internet]. 15 de junio 2020 [citado el 20 de mayo de 2021]; 5 (20): 12-21. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7405224/>
47. Stallman H, Lipson S, Zhou S. How do university students cope? An exploration of the health theory of coping in a US sample. *Journal of American College Health* [Internet]. 12 de junio 2020 [citado el 20 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1789149>
48. Garcini L, Rosenfeld J, Kneese G, Bondurant R, et al. Dealing with distress from the COVID 19 pandemic: Mental health stressors and coping strategies in vulnerable latinx communities. *Health & Social Care in the Community* [Internet]. 24 de abril 2021 [citado el 20 de mayo de 2021]; 55 (22): 214-411. Disponible en: <https://www.x-mol.com/paperRedirect/1386567657608732672>
49. El Monshed A. University students under lockdown, the psychosocial effects and coping strategies during COVID-19 pandemic: A cross sectional study in Egypt. *Revista de salud universitaria estadounidense* [Internet]. 11 de febrero 2021 [citado el 20 de mayo de 2021]; 5 (2): 24-41. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1891086>
50. Pagaiani Y, Zocante L, Zocca A, Arzenton A. Adolescent Lifestyle Behaviors, Coping Strategies and Subjective Wellbeing during the COVID-19 Pandemic: An Online Student Survey. *Healthcare* [Internet]. 23 de noviembre 2020 [citado el 20 de mayo de 2021]; 8 (4): 29-49. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/healthcare8040472>
51. Krzemien D. Estilo de afrontamiento cognitivo frente al envejecimiento. *Rev. Esp Geriatr Geronto* [Internet]. 2017 [citado el 20 de mayo de 2021]; 40 (5): 29-49. Disponible en: <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/volumen.php?wurl=estilo-de-afrontamiento-cognitivo-frente-al-envejecimiento>
52. Piedra G. Estrategias de afrontamiento cognitivo-conductual emocionales que utilizan los padres y/o madres de niños y niñas con quemaduras de segundo y tercer grado en el Hospital Nacional de niños, Dr. Carlos Sáenz Herrera [tesis de grado]. Madrid: Universidad Rodrigo Facio; 2018.
53. Gorozabel A, García M. Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes egresados de psicología clínica de la Universidad Técnica de Manabí durante la pandemia covid-19. *Rev. itsup* [Internet]. 2020 [citado el 20 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/sinapsis/article/view/413/566>
54. Fundación para la prevención de riesgos laborales. Estrategias de intervención desde la organización [Internet]. FeSP. 18 de marzo del 2018 [consultado el 20 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://infantilpr.saludlaboral.org/riesgos-sector/4-riesgos-psicosociales/4-1-estres-2/4-1-2-modelos-teoricos-sobre-la-aparicion-del-estres-laboral/4-1-3-proceso-de-apreciacion-del-estres/4-1-4-fases-de-desarrollo-del-estres-sindrome-general-de-adaptacion/4-1-5-principales-estresores-laborales/4-1-6-efectos-y-consecuencias-del-estres-laboral/4-1-7-estrategias-de-intervencion-desde-la-organizacion/4-1-8-estrategias-a-nivel-individual/>
55. OMS. Actividad física [Internet]. EE.UU. 26 de noviembre de 2020 [consultado el 20 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
56. Flores P, Pérez S, Salazar C, Manzo E y col. Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores. *Rev. De Psicología del Deporte* [Internet]. 2017 [citado el 20 de mayo de 2021]; 26 (2): 199-208. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235152045027>



57. Hurtado H. Actividad física y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019 [tesis de grado]. Perú: Universidad Cesar Vallejo; 2020.
58. Delgado C, Mateus E, Rincón L. Efectos del ejercicio físico sobre la salud mental (depresión y ansiedad). Una mirada desde la evidencia científica existente [tesis de grado]. Bogotá: Universidad de Colombia de Rehabilitación; 2018.
59. Pérez C. La actividad física como terapia complementaria en las enfermedades de salud mental. *Rev.peru.cienc.act.fis.deporte* [Internet]. Setiembre 2020 [citado el 17 de mayo de 2021]; 7 (1): 879-890. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/338499859\\_La\\_actividad\\_fisica\\_como\\_terapia\\_complementaria\\_en\\_las\\_enfermedades\\_de\\_salud\\_mental](https://www.researchgate.net/publication/338499859_La_actividad_fisica_como_terapia_complementaria_en_las_enfermedades_de_salud_mental)
60. Mayordomo T, Meléndez J. Afrontamiento, Resiliencia y Bienestar a lo largo del ciclo vital [tesis doctoral]. Valencia: Universidad de Valencia; 2018.
61. Krzemien D. Estimulación sociocognitiva y cambios en las estrategias de afrontamiento de la crisis del envejecimiento femenino. *Rev. Esp Geriatr Geronto* [Internet]. 2017 [citado el 20 de mayo de 2021]; 40 (5): 291-299. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-pdf-13078895>
62. Linage M, Gómez M. Asociación entre consumo de sustancias y estrategias de afrontamiento en jóvenes. *J. behav. Health soc.* [Internet]. 2018 [citado el 20 de mayo de 2021]; 4 (1). Disponible en: <https://doi.org/10.5460/jbhsi.v4.1.32971>
63. Solano C. Estilos de afrontamiento y riesgo de recaída en adictos residentes en comunidades terapéuticas de Lima [tesis de grado]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2017.
64. Palomino A. Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Rev. Chil. Nutr.* [Internet]. 2020 [citado el 20 de mayo de 2021]; 47 (2). Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182020000200286&lng=es.&nbsp](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000200286&lng=es.&nbsp)
65. Pegueros R, Baladia E, Contreras C, Cárdenas P, y col. Conducta alimentaria durante el confinamiento por COVID-19 (CoV-Eat Project): protocolo de un estudio transversal en países de habla hispana. *Revista de la Asociación Colombiana de Nutrición Clínica* [Internet]. 2020 [citado el 20 de mayo de 2021]; 4 (1). Disponible en: <https://10.35454/rncm.v4n3.267>
66. WorkPlace. El poder del replanteamiento positivo [Internet]. Highwoods. 26 de marzo de 2020 [consultado el 20 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://www.workplaceoptions.com/blog/the-benefits-of-positive-reframing/>
67. F, Montrasi E, Toselli E y col. Reframing the psychological impact of the COVID-19 outbreak through a social media community for students. *Rev.psyarxiv* [Internet]. 2020 [citado el 20 de mayo de 2021]; 42 (1). Disponible en: <https://psyarxiv.com/d5wph/download/?format=pdf>
68. Rodríguez M. El sentido del humor como estrategia de afrontamiento [Internet]. Web psicólogos. 12 de marzo 2021 2020 [consultado el 20 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://www.webpsicologos.com/blog/el-sentido-del-humor-como-estrategia-de-afrontamiento/>
69. Carrera P, Coydán C, Díaz G, Gálvez C, y col. El humor como mecanismo de afrontamiento del estrés: un estudio con profesores de educación básica en colegios municipales, particulares subvencionados y privados [tesis de grado]. Chile: Universidad Andrés Bello; 2018.
70. Jun C. La aceptación: orientando nuestro bienestar emocional. *Rev. Esp Geriatr Hum* [Internet]. 2018 [citado el 20 de mayo de 2021]; 4 (5): 26-29. Disponible en: <https://www.areahumana.es/aceptacion-aceptar-la-realidad/>
71. Gonzáles M, Ramírez G, Bajín M, Londoño C. Estrategias cognitivas de control, evitación y regulación emocional: el papel diferencial en pensamientos repetitivos negativos e intrusivos. *SeAS* [Internet]. 2017 [citado el 20 de mayo de 2021]; 23 (1): 84-90. Disponible en: <https://10.1016/j.anyes.2017.09.005>

72. WMA. La evitación: una manera de perpetuar el problema [Internet]. Barcelona. 26 de enero de 2021 [consultado el 20 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://clinicadeansiedad.com/ir-de-mal-en-peor/otros-errores/la-evitacion-una-manera-de-perpetuar-el-problema/>

73. Yoffe L. Afrontamiento religioso espiritual de la pérdida de un ser querido. Av. Psicol. [Internet]. 2018 [citado el 20 de mayo de 2021]; 23 (2): 29-40. Disponible en: [https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015\\_2/L.Yoffe.pdf](https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_2/L.Yoffe.pdf)

74. Zanhg M. Attributions, coping, self-blame and emotional status in victims of rape and domestic violence. Rev. psy.med. [Internet]. 2018 [citado el 20 de mayo de 2021]; 42 (1): 129-220. Disponible en: <https://libres.uncg.edu/ir/uncw/f/randac2005-4.pdf>

75. Asmat N, Mallea Y, Rodríguez F. Comunicación y apoyo emocional de enfermería según el familiar del paciente crítico en un hospital de Lima Metropolitana, Setiembre-diciembre 2018 [tesis de grado]. Perú: Universidad Cayetano Heredia; 2018.

76. Balistieri S, Melo M. La importancia del apoyo socio-emocional en adolescentes y adultos jóvenes portadores de enfermedad crónica: una revisión de literatura. Revista electrónica trimestral de enfermería [Internet]. 2019 [citado el 20 de mayo de 2021]; 52 (4): 169-210. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v12n30/revision3.pdf>

77. Castagnola C, Cotrina J, Villegas D. La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19. ISSN [Internet]. 2021 [citado el 20 de mayo de 2021]; 9 (1): e1044. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n1.1044>

78. Ccapa R. Relación entre resiliencia y salud mental en Internos de Medicina del Hospital Regional Honorio Delgado Espinoza 2020 [tesis de grado]. Perú: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2020.

## FINANCIAMIENTO

Los autores declaran que la investigación fue autofinanciada.

## CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores niegan conflictos de interés.

## AUTORÍA

Amina A. Daoudi-Tume, Juan J. M. Perales-Díaz y Cesar J. Pereira-Victorio realizaron la concepción y diseño del artículo, recolección de resultados, análisis e interpretación de datos, redacción del artículo, revisión crítica del artículo y aprobación de la versión final.