



## Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios

Psychological well-being and coping strategies in dealing with COVID-19 in university students

Jonnathan Harvey Narváez<sup>1\*</sup> [orcid.org/0000-0002-3023-5156](https://orcid.org/0000-0002-3023-5156)

Lina María Obando-Guerrero<sup>2</sup> [orcid.org/0000-0001-6286-5251](https://orcid.org/0000-0001-6286-5251)

Karen Melisa Hernández-Ordoñez<sup>1</sup> [orcid.org/0000-0003-4763-2294](https://orcid.org/0000-0003-4763-2294)

Eliana Katherine De la Cruz-Gordon<sup>1</sup> [orcid.org/0000-0001-8700-8109](https://orcid.org/0000-0001-8700-8109)

1. Departamento de Psicología, Universidad de Nariño. Pasto, Colombia.
2. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires, Argentina.

Fecha de recepción: Enero 17 - 2021

Fecha de revisión: Mayo 24 - 2021

Fecha de aceptación: Agosto 30 - 2021

---

Narváez JH, Obando Guerrero LM, Hernández Ordoñez KM, De la Cruz Gordon EK. Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Univ. Salud.* 2021;23(3):207-216. DOI: <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>

---

### Resumen

**Introducción:** La pandemia causada por la COVID-19 es una situación sin precedentes a nivel mundial, y es previsible que tenga un importante impacto en los seres humanos, al causar un cambio en las dinámicas, hábitos y rutinas que inciden en el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento. **Objetivo:** Identificar si existe asociación entre el bienestar psicológico y las diferentes estrategias de afrontamiento frente al impacto psicosocial de la COVID-19 en universitarios. **Materiales y métodos:** Estudio cuantitativo, no experimental, de tipo descriptivo-correlacional y transversal, con una muestra de 201 estudiantes universitarios del sur-occidente de Colombia. Se administró la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Estrategias de Coping - Modificada (EEC-M). El análisis de datos se realizó con el *Software* SPSS. **Resultados:** Se encontró una asociación directa estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento, solución de problemas, búsqueda de apoyo social, religión, evitación cognitiva, reevaluación positiva y negación. **Conclusiones:** Las estrategias de afrontamiento se encuentran asociadas con el bienestar psicológico de los estudiantes, y su intervención podría generar insumos importantes para el afrontamiento de las consecuencias psicosociales generadas por la pandemia.

**Palabras clave:** COVID-19; pandemia; bienestar psicológico; estrategia de afrontamiento. (Fuente: DeCS, Bireme).

### Abstract

**Introduction:** The pandemic caused by COVID-19 is an unprecedented worldwide situation. It is predicted that COVID-19 will have a significant impact on humans as it can cause changes in their dynamics, habits, and routines that affect their psychological well-being and coping strategies. **Objective:** To identify whether there is an association between psychological well-being and the different coping strategies in confronting the psychological impact of COVID-19 in university students. **Materials and methods:** A quantitative, non-experimental, descriptive-correlational, and cross-sectional study was carried out on a sample of 201 university students from the southwestern region of Colombia. The Ryff's Psychological Well-Being Scale and the Modified Coping Strategies Scale (EEC-M) were used. Data analysis was performed with SPSS software. **Results:** A statistically significant direct association was found between psychological well-being and coping strategies, problem solving, seeking social support, religion, cognitive avoidance, positive reassessment, and denial. **Conclusion:** Coping strategies are related to the psychological well-being of students, so their use can provide important inputs to face the psychological consequences generated by the pandemic.

**Keywords:** Covid-19; pandemic; psychological well-being; coping strategies. (Source: DeCS, Bireme).

#### \*Autor de correspondencia

Jonnathan Harvey Narváez

e-mail: [jonnathanharnarvaez@gmail.com](mailto:jonnathanharnarvaez@gmail.com)

positivos que dejó la pandemia, los cuales facilitan el afrontamiento efectivo de los estresores asociados<sup>(41)</sup>.

## Conclusiones

A causa de la pandemia generada por la COVID-19, los estudiantes universitarios han sufrido cambios en las dinámicas y rutinas establecidas, lo cual trajo consigo importantes impactos en su salud y bienestar psicológico. El estudio permitió vislumbrar cómo las estrategias de afrontamiento contribuyen al bienestar psicológico especialmente aquellas centradas en la solución de problemas, búsqueda de apoyo social, religión, evitación cognitiva, reevaluación positiva y negación.

Por lo anterior, se propone que en futuras investigaciones se elaboren programas de intervención para fortalecer las estrategias de afrontamiento lo cual podría generar insumos importantes para la mitigación de las consecuencias psicosociales generadas por la pandemia.

**Conflicto de intereses:** Ninguno declarado por los autores.

## Referencias

- Balluerka Lasa N, Gómez Benito J, Hidalgo Montesinos D, Gorostiaga Manterola A, Espada Sánchez JP, Padilla García JL, Santed Germán MÁ. Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento. Informe de investigación. [Internet]. 2020 [citado 18 julio 2020]. Disponible en: <https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/45924/Consecuencias%20psicol%C3%B3gicas%20COVID-19%20PR3%20DIG.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ruiz-Roso MB, de Carvalho Padilha P, Mantilla-Escalante DC, Ulloa N, Brun P, Acevedo-Correa D, et al. Covid-19 Confinement and Changes of Adolescent's Dietary Trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients* [Internet]. 2020 [citado 15 Agosto 2020];12(6):1807. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/6/1807>
- Pinazo-Hernandis S. Impacto psicosocial de la COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos. *Revista Española de Geriatria y Gerontología* [Internet]. 2020 [citado 06 Julio 2020];55(5):249-52. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S021139X20300664>
- Torales J, O'Higgins M, Castaldelli J, Ventriglio A. The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry* [Internet]. 2020 [citado 18 Julio 2020];66(4):317-20. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0020764020915212>
- Shigemura J, Ursano RJ, Morganstein JC, Kurosawa M, Benedek DM. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* [Internet]. 2020 [citado 17 Agosto 2020];74(4):281-2. DOI: 10.1111/pcn.12988.
- Li S, Wang Y, Xue J, Zhao N, Zhu T. The impact of covid-19 epidemic declaration on psychological consequences: A study on active weibo users. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. 2020 [citado 22 septiembre 2020];17(6):2032. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/6/2032>
- Parra V, Pérez-Salas CP, Olivares H, Sáez F. Tiempos de crisis: Reposicionando la importancia de los vínculos afectivos en la escuela. *Ciper* [Internet]. 2020 [citado 17 julio 2020]. Disponible en: <https://www.ciperchile.cl/2020/04/30/tiempos-de-crisis-reposicionando-la-importancia-de-los-vinculos-afectivos-en-la-escuela/>
- Duan L, Zhu G. Psychological interventions for people affected by the covid-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry* [Internet]. 2020. [citado 06 agosto 2020];7(4):300-2. Disponible en: [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30073-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30073-0/fulltext)
- Lozano-Díaz A, Fernández-Prados J, Figueredo Canosa V, Martínez-Martínez AM. Impactos del confinamiento por el COVID-19 entre universitarios: Satisfacción Vital, Resiliencia y Capital Social. *RISE* [Internet]. 2020. [citado 26 julio 2020];(1):79-104. Disponible en: <https://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/rise/article/view/5925/3119>
- García-Rey T. Impacto del COVID-19 en la educación. *Acta otorrinolaringología cabeza cuello* [Internet]. 2020 [citado 18 agosto 2020];48(2):131-2. Disponible en: <http://52.32.189.226/index.php/acorl/article/view/544/449>
- Pedro F. COVID-19 y educación superior en América Latina y el Caribe: efectos, impactos y recomendaciones políticas. *Análisis Carolina* [Internet]. 2020 [citado 20 julio 2020];36(1):1-15. Disponible en: <https://fundacioncarolina.es/wp-content/uploads/2020/06/AC-36.-2020.pdf>
- Aguilar Villanueva LF. *Gobernanza y gestión pública*. México: Fondo de cultura económica. 2015. Disponible en: <https://marcelagonzalezduarte.files.wordpress.com/2018/01/aguilar-villanueva-gobernanza-y-gestion-publica.pdf>
- Sandoval Barrientos S, Dorner París A, Véliz Burgos A. Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica* [Internet]. 2017 [citado 10 julio 2020];6(24):260-6. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-50572017000400260](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572017000400260)
- Ruiz A, Díaz Arcaño K, Zaldívar Pérez D. La psicología como ciencia y profesión en el afrontamiento del COVID-19. *Revista Caribeña de Psicología* [Internet]. 2020 [citado 16 septiembre 2020];4(2):153-65. Disponible en: <https://revistacaribenadepsicologia.com/index.php/rcp/article/view/4815>
- Lazarus R, Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. Nueva York: Springer; 1984.
- Ramírez-Ortiz J, Castro-Quintero D, Lerma-Córdoba C, Yela-Ceballos F, Escobar-Córdoba F. Mental health consequences of the COVID-19 pandemic associated with social isolation. *Colombian Journal of Anesthesiology* [Internet]. 2020 [citado 18 septiembre 2020];48(4):e930. Disponible en: <https://www.revcolanest.com.co/index.php/rca/article/view/930>

17. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio L. Metodología de la investigación. 6 ed. México, DF: McGraw-Hill; 2014. Disponible en: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
18. Pineda Roa CA, Castro Muñoz JA, Chaparro Clavijo RA. Estudio psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en adultos jóvenes colombianos. Pensamiento Psicológico [Internet]. 2017 [citado 20 julio 2020];16(1):45-55. Disponible en: <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/1609/2298>
19. Londoño NH, Henao López GC, Puerta IC, Posada S, Arango D, Aguirre-Acevedo DC. Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana [Internet]. Universitas Psychologica. 2006 [citado 20 julio 2020];5(2):327-50. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-92672006000200010](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672006000200010)
20. Saldaña J. Ethnotheatre: Research from page to stage. New York: Routledge, 2016.
21. Roy-García I, Rivas-Ruiz R, Pérez-Rodríguez M, Palacios-Cruz L. Correlation: not all correlation entails causality. Rev Alerg Mex [Internet]. 2019 [citado 13 julio 2020];66(3):354-60. DOI: 10.29262/ram.v66i3.651.
22. Colombia. Ministerio de la Protección Social. Ley 1090 de 2006, Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de la psicología, se dicta el código deontológico y bioético y otras disposiciones. Bogotá DC: Ministerio; 2006 [citado 22 mayo 2021]. Disponible en: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>
23. Barrantes-Brais K, Ureña-Bonilla P. Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. Revista intercontinental de psicología y educación [Internet]. 2015 [citado 18 agosto 2020];17(1):101-23. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/802/80242935006.pdf>
24. Ordóñez León P. Autoconcepto Físico y Bienestar Psicológico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Ágora revista científica. [internet]. 2015 [citado 15 julio 2020];2(2):188-95. DOI: 10.21679/arc.v2i2.38.
25. Muratori M, Zubieta E, Ubillos S, González JL, Bobowik M. Felicidad y bienestar psicológico: estudio comparativo entre Argentina y España. Psykhe [Internet]. 2015 [citado 15 julio 2020];24(2):1-18. DOI: 10.7764/psykhe.24.2.900.
26. Estrada M. Motivación, autoconcepto personal y bienestar psicológico en Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos. [Tesis de Doctorado]. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle; 2016 [citado 10 julio 2020]. Disponible en: <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/923>
27. Nieto Álvarez J. Los cambios de la medida de 'pico y cédula' en principales ciudades [Internet]. El Tiempo. 2020 [citado 10 agosto 2020]. Disponible en: <https://www.eltiempo.com/colombia/otras-ciudades/pico-y-cedula-en-colombia-novedades-en-principales-ciudades-494168>
28. Alania Contreras R, Llancari Morales RA, de La Cruz M, Ortega Révolo D. Adaptación del inventario cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. Socialium [Internet]. 2020 [citado 10 septiembre 2020];4(2):111-30. DOI: 10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669.
29. Luna F, Marino J, García R, Jaldo R, Leaniz AF, Foa Torres G, et al. Conectividad cerebral en la regulación emocional: La solución de problemas emocionales. Psicológica [Internet]. 2016 [citado 10 julio 2020];37(1):35-59. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/169/16943586003.pdf>
30. Chaves Castaño L, Orozco Rosado AM. Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento al estrés en soldados: un estudio correlacional. Revista de Psicología Universidad de Antioquia [Internet]. 2015 [citado 17 julio 2020];7(1):35-56. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5280328>
31. García Guillamón DJ, Méndez I. Autoconcepto y conductas antisociales en alumnos de Secundaria. En: Asunivep, editor. Investigación en el ámbito escolar: un acercamiento multidimensional a las variables psicológicas y educativas. 2da edición. España: Asunivep; 2016 [citado 12 julio 2020]. p. 35-40. Disponible en: <https://www.eesnsrmdrededios.edu.pe/wp-content/uploads/2020/10/Investigacion-en-el-ambito-escolar.pdf#page=36>
32. Blanco Abarca A, Rodríguez Marín J. Intervención Psicosocial. España: Pearson Educación; 2007.
33. García HD, Fantin MB, Pardo AY. Estrategias de afrontamiento al estrés en aspirantes a Policía de la ciudad de San Luis. Revista de Psicología: (Universidad de Antioquia) [Internet]. 2016 [citado 17 septiembre 2020];8(1):23-34. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/326890>
34. Cava M, Buelga S, Carrascosa L. Violencia física y psicológica ejercida en parejas adolescentes: relación con el autoconcepto y la violencia entre iguales. Behavioral Psychology [Internet]. 2015 [citado 14 agosto 2020];23(3):429-46. Disponible en: <https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA521459978&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=11329483&p=AONE&sw=w&userGroupName=anon%7Ee88de9be>
35. Morales Rodríguez FM. Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. European Journal of Education and Psychology [Internet]. 2017 [citado 17 septiembre 2020];10(2):41-8. DOI: 10.1016/j.ejeps.2017.04.001.
36. Freire Rodríguez C. El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento [Tesis de Doctorado]. Universidad de A Coruña; 2014 [citado 9 septiembre 2020]. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/61913475.pdf>
37. García-Alandete J. Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. En-claves del pensamiento [internet]. 2014 [citado 6 agosto 2020];8(16):13-29. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-879X2014000200013&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-879X2014000200013&script=sci_arttext)
38. Gantiva Díaz CA, Luna A, Dávila A, Salgado MJ. Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. Psychologia: avances de la disciplina [Internet]. 2010 [citado 11 julio 2020];4(1):63-70. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4923985>
39. Hewitt Ramírez N, Juárez F, Parada Baños AJ, Guerrero Luzardo J, Romero Chávez YM, Salgado Castilla AM, et al.

- Afectaciones psicológicas, estrategias de afrontamiento y niveles de resiliencia de adultos expuestos al conflicto armado en Colombia. *Revista Colombiana de Psicología* [Internet]. 2016 [citado 15 julio 2020];25(1):125-40. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5403371>
40. Yoffe L. Efectos positivos de las prácticas religiosas / espirituales en el duelo. *Avances en Psicología* [Internet]. 2012 [citado 11 julio 2020];20(1):9-30. DOI: 10.33539/avpsicol.2012.v20n1.1940.
41. Marin Semanez HS, Placencia Medina MD. Motivación y satisfacción laboral del personal de una organización de salud del sector privado. *Horizonte Médico* [internet]. 2017 [citado 13 agosto 2020];17(4):42-52. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=s1727-558x2017000400008&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=s1727-558x2017000400008&script=sci_arttext)