


Factores de riesgo y resiliencia durante el aislamiento obligatorio de la pandemia de Covid-19: Una experiencia en docentes de Educación Superior

Risk factors and resilience during the compulsory isolation of the Covid-19 pandemic: An experience with higher education teachers

^aCésar Augusto Hernández-Suárez, ^bRaúl Prada-Núñez, ^cNatalia Solano-Pinto, ^dRaquel Fernández-Cezar

 ^a Magíster en Enseñanza de las Ciencias, cesaraugusto@ufps.edu.co, Universidad Francisco de Paula Santander, Cúcuta, Colombia.

 ^b Magíster en Ingeniería de Análisis de Datos, Mejora de Procesos y Toma de Decisiones, raulprada@ufps.edu.co, Universidad Francisco de Paula Santander, Cúcuta, Colombia.

 ^c Doctora en Psicología, natalia.solano@uclm.es, Universidad de Castilla, La Mancha, España.

 ^d Doctora en Ciencias Químicas, RaquelFcezar@uclm.es, Universidad de Castilla, La Mancha, España.

Recibido: Enero 21 de 2021 **Aceptado:** Junio 10 de 2021

Forma de citar: C.A. Hernández-Suárez, R. Prada-Núñez, N. Solano-Pinto, R. Fernández-Cezar, “Factores de riesgo y resiliencia durante el aislamiento obligatorio de la pandemia de Covid-19: Una experiencia en docentes de Educación Superior”, *Mundo Fesc*, vol. 11, no. S1, pp. 27-37, 2021

Resumen

El presente estudio pretendió examinar si ciertos factores de riesgo (reducción de ingresos, inseguridad laboral, ansiedad, pérdida de confianza, entre otros) y factores de resiliencia (funcionamiento de la familia, apoyo familiar y social, confianza, entre otros) están asociados con los resultados de salud mental y bienestar. Se adoptó un enfoque cuantitativo a nivel descriptivo. Se aplicó un cuestionario en línea, que contenía escalas de bienestar, factores de riesgo y resiliencia, a los docentes de la Facultad de Educación de una universidad pública ubicada en la región nororiental de Colombia durante el periodo de aislamiento obligatorio del año 2020. Los hallazgos evidencian que la crisis generada por el COVID-19 abarca factores de estrés, e impacto a nivel social, laboral y económico de los docentes, lo que pone a las personas en riesgo ya que su bienestar se vio afectado negativamente. Su nivel de resiliencia es positivo. Los docentes experimentaron altos niveles de estrés por la alta incidencia de los factores de riesgo sobre su salud mental. A pesar de todo, su nivel de resiliencia es positivo, pero no es suficiente para contrarrestar los efectos negativos de este tiempo de crisis debido a los numerosos cambios de vida que planteó el aislamiento y distanciamiento social generado por el COVID-19. La salud mental de los docentes se vio afectada durante el confinamiento causado por la COVID-19, a juzgar por los factores de riesgo y resiliencia. Es necesario fomentar su cuidado para contrarrestar los efectos de esta situación.

Palabras clave: Aislamiento, Covid-19, distanciamiento, docente, educación superior, resiliencia, riesgo.

Autor para correspondencia:

*Correo electrónico: raulprada@ufps.edu.co



Abstract

The present study aimed to examine whether certain risk factors (reduced income, job insecurity, anxiety, loss of confidence, among others) and resilience factors (family functioning, family and social support, trust, among others) are associated with mental health and well-being outcomes. A quantitative approach was adopted at a descriptive level. An online questionnaire, containing scales of well-being, risk factors and resilience, was administered to teachers from the Faculty of Education of a public university located in the north-eastern region of Colombia during the 2020 mandatory isolation period. The findings show that the crisis generated by COVID-19 includes stress factors, and impact on the social, labor, and economic level of teachers, which puts people at risk as their well-being was negatively affected. Their level of resilience is positive. Teachers experienced high levels of stress due to the high incidence of risk factors on their mental health. Nevertheless, their level of resilience is positive, but it is not enough to counteract the negative effects of this time of crisis due to the many life changes brought about by the isolation and social distancing generated by COVID-19. Teachers' mental health was affected during the confinement caused by COVID-19, as judged by risk and resilience factors. Their care needs to be promoted to counteract the effects of this situation.

Keywords: isolation, Covid-19, distancing, teacher, higher education, resilience, risk.

Introducción

La crisis del COVID-19 ha generado un impacto grave en las vidas, salud, empleo, economía y la vida familiar de las personas [1-6]. Las medidas preventivas como las cuarentenas, el distanciamiento y aislamiento social para reducir la propagación del COVID-19 son necesarias, pero han ocasionado el aumento de los niveles de estrés y ansiedad que a su vez aumentan la angustia y disminuyen la calidad de vida o bienestar para las personas lo que afecta su salud mental [7] y hasta física.

El bienestar personal derivado de la satisfacción o insatisfacción (malestar) con áreas que son importantes para una persona es definido como calidad de vida [8]. Además, el bienestar como capacidad de resiliencia explica la habilidad de reponerse rápidamente de los desaciertos y males que padece una persona como el estrés, amenazas, o daños [9].

Para [9], en estudios acerca de las tendencias sociales en cuanto a los conceptos de bienestar, se ha valorado, “por ejemplo, qué épocas han estado más deprimidas y que

otras han sido mejores” [9, p. 35]. Por lo tanto, es importante explorar los factores de riesgo y resiliencia que afectaron a los docentes en los primeros meses de la crisis del COVID-19, lo que puede brindar recomendaciones a los organismos de alta dirección sobre cómo ayudar a los docentes a mejorar durante y después de la crisis.

El miedo a la pérdida del trabajo o desempleo y las dificultades financieras como situaciones de adversidad son factores de riesgo que pueden impactar negativamente en la salud mental y el bienestar de las personas [10]. Específicamente, estos factores se asociaron con un mayor riesgo de depresión, ansiedad y otros trastornos relacionados con el estrés, como los trastornos de adaptación que son alteraciones emocionales que interfieren con la actividad social y que aparecen en el período de adaptación posterior a un cambio de vida significativo [11].

Además de los factores de estrés económico y laboral, es probable que muchas personas experimenten factores de riesgo para su salud mental y su bienestar que están asociados con la pandemia como es el miedo a la exposición y contagio al virus

COVID-19 [12]. Si bien es probable que la pandemia aumente los factores descritos anteriormente, las personas también tienden a mostrar una resiliencia ante situaciones difíciles, lo que puede actuar como un apoyo contra el estrés [13].

Sin embargo, como la crisis generada por el COVID-19 fue sorpresiva, son pocas las investigaciones sobre el impacto de factores de riesgo en la salud y bienestar de las personas. Es posible que la incertidumbre laboral, los problemas económicos y el miedo a contraer el virus sea importante para estudiarlas y cómo esta situación ha afectado la salud mental y el bienestar de los docentes. Finalmente, no está claro si la resiliencia ayuda a los docentes para sobrellevar los impactos de estos factores de riesgo en estas situaciones.

Teniendo esto en cuenta, en este momento no se conoce si los factores de riesgo mencionados y resiliencia están asociados con el bienestar de los docentes universitarios durante el periodo de confinamiento o aislamiento obligatorio durante los primeros meses de pandemia en el 2020. Por lo tanto, el objetivo de este trabajo fue determinar si la incertidumbre económica, laboral, el miedo a contraer el virus, entre otros factores, están asociados con la salud mental y bienestar, así como con la resiliencia de los docentes durante la crisis de COVID-19.

Factores de riesgo

Los factores de riesgo pueden afectar negativamente la salud mental y el bienestar de una persona en situaciones de adversidad, como las dificultades económicas y la inseguridad laboral o pérdida del trabajo [14]. Sin embargo, no hay muchos estudios sobre el impacto de los factores de riesgo durante la pandemia del COVID-19. Además, las personas también pueden experimentar factores específicos que

impactan negativamente su salud mental y bienestar, como miedo a contraer el virus COVID-19 y el cumplimiento de políticas y recomendaciones preventivas como el distanciamiento social [15-16].

Inseguridad laboral y reducción de ingresos

La Inseguridad laboral y reducción de ingresos entre otros, tienen un impacto negativo en la salud mental y el bienestar de las personas [10]. Estos factores se asocian con un mayor riesgo de depresión, ansiedad, y el estrés generado por los trastornos de adaptación [17]. Es posible que la incertidumbre laboral tenga un impacto mayor en la salud mental y el bienestar de las personas que la experimentan en el contexto de la crisis del COVID-19, donde están experimentando factores estresantes adicionales y nuevos [7], [18].

Miedo al contagio del COVID-19

Además de los factores de estrés debido a lo económico y laboral, es probable que muchas personas experimenten nuevos factores de riesgo para su salud mental y su bienestar que están asociados específicamente con la situación de la pandemia. El miedo a contagiarse de Covid puede llevar a muchas personas a desarrollar comportamientos típicos del trastorno obsesivo compulsivo [19].

Cumplimiento de las medidas de distanciamiento social

Otro factor de riesgo que puede ser particularmente relevante durante la actual pandemia es el cumplimiento de políticas preventivas, como las cuarentenas y el distanciamiento social. Sobre los impactos psicológicos de la cuarentena, se encontró que las personas que habían sido puestas tenían más probabilidades de reportar

altas tasas de síntomas de salud mental (angustia, depresión, ansiedad, estrés) debido a la sensación de aislamiento [20-21]. El distanciamiento social puede contribuir a empeorar los problemas de salud mental, [16], [22], especialmente en las que las conexiones sociales se valoran.

Factores de resiliencia

Si bien es probable que la situación actual aumente factores de riesgo, las personas también tienden a mostrar una resistencia considerable en situaciones difíciles, lo que puede actuar como un amortiguador contra los impactos negativos de los factores estresantes [23]. En particular, se ha identificado varios factores para la resiliencia, como el funcionamiento familiar, el apoyo social, participación social y confianza en las instituciones sociales y de salud que pueden desempeñar un papel en el mantenimiento de la salud mental y el bienestar de las personas [24]. Sin embargo, no está claro si estos posibles factores protectores amortiguan los impactos de los factores de riesgo durante la actual crisis de COVID-19 y cómo lo hacen [25].

Rasgos de Resiliencia

La resiliencia se puede conceptualizar como un rasgo o estado personal en el que las personas pueden adaptarse o superar la adversidad [26]. Si bien el rasgo de resiliencia a menudo se considera un antecedente del bienestar, es posible que la resiliencia juegue un papel causal en el bienestar, y que este, a su vez, también es causal en los siguientes niveles de resiliencia [27], como el funcionamiento familiar, apoyo y participación social entre otros.

Funcionamiento familiar

Si bien el funcionamiento familiar deficiente puede amplificar los problemas y síntomas

de salud mental, el funcionamiento familiar positivo puede actuar como un factor protector contra los impactos de los factores estresantes en la salud mental [28-29]. Por lo tanto, es importante comprender el papel del funcionamiento familiar en las experiencias de salud mental y bienestar durante la actual crisis de COVID-19 [30-31].

Apoyo social

Además del funcionamiento familiar, también se ha encontrado que el apoyo social está asociado con una mejor salud mental y bienestar [28], especialmente durante pandemias [32]. Un estudio realizado por [33], se encontró que cuando las personas perciben más apoyo, tienden a presentar menor malestar en el contexto la crisis de COVID-19. Aunque los antecedentes anteriores brindan información sobre cómo el apoyo social podría servir como factor de protección contra los impactos negativos de la pandemia, se debe ampliar la investigación sobre cómo el apoyo social influye en la salud mental y el bienestar de las personal en el contexto actual del COVID-19.

Participación social

La participación social tiene un efecto protector sobre la salud mental y el bienestar de las personas [34], pero es limitada la investigación que hay sobre el papel de esta como factor protector durante la pandemia del COVID-19 en la que los individuos deben adherirse a medidas de distanciamiento social, por lo que necesario explorar su impacto durante esta crisis. Lo claro que la participación social puede tener un papel menor que otros factores de protección, ya que la participación dentro de la propia comunidad está actualmente restringida debido a las medidas de distanciamiento social [35].

Materiales y métodos

Enfoque, nivel y diseño de la investigación

Esta investigación se adelanta bajo el enfoque de cuantitativo a nivel descriptivo correlacional con un diseño de campo transversal, dado que los datos son recolectados directamente de la fuente primaria, sin manipulación de ellos y en un momento específico del tiempo, con el fin de determinar el grado de asociación existente entre las variables de observación [36, p. 25].

Población objeto de estudio

La muestra final incluyó a 122 docentes de la Facultad de Educación de una universidad pública ubicada en el nororiente de colombiano. La descripción de la información demográfica muestra que la edad media de los docentes que participaron en el estudio fue de 49,4 años con edades mínima y máxima de 28 y 71 años, respectivamente. Los docentes en su mayoría eran hombres (63,9%). En cuanto a la formación posgradual de los docentes se identificó que el 45,1% habían cursado estudios de Especialización, el 32,8% contaban con el nivel de Maestría y el 14,7% contaban con el título de Doctor. Además, los docentes participantes manifestaron no haber sido despedidos de la universidad (78,6%, esto principalmente para docentes por contratos por hora catedra) ni de haber experimentado una disminución en sus ingresos debido a la crisis del COVID-19 (56,5%). Finalmente, los participantes vivían en promedio tres personas en sus hogares y algo más de la mitad tenían hijos estudiando (58,2%).

Procedimiento

Los docentes participantes fueron encuestados en los primeros meses después del inicio de la pandemia del COVID-19

en el año 2020 durante un período de aproximadamente una semana. Estos fueron encuestados a través de un formulario en línea en Google. La encuesta incluyó preguntas relacionadas con el bienestar, la salud mental y la familia. El tiempo promedio para completar la encuesta fue de 20 minutos.

Para medir el bienestar y la salud mental se utilizaron medidas relacionadas con el estrés, y la depresión y ansiedad (angustia). Para los factores de riesgo se determinó la afectación de sus ingresos debido al COVID-19, su miedo a contraer el virus y si están cumpliendo con medidas de cuarentena y distanciamiento social. Finalmente, se evaluó su resiliencia personal, el funcionamiento familiar, y el apoyo de los amigos.

Análisis de los datos

El análisis se basó en estadística correlacional y se realizó en el software SPSS v.25.

Resultados y Discusión

La Tabla I muestra las estadísticas descriptivas y las correlaciones entre las principales variables observadas.

Tabla I. Estadística descriptiva y correlaciones entre las principales variables de estudio (N = 122)

Medidas	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
Estrés																
1. PE1	-															
2. PE2	0.43	-														
3. PE3	0.43	0.53	-													
4. PE4	0.61	0.53	0.47	-												
Angustia																
5. PA1	0.58	0.41	0.41	0.58	-											
6. PA2	0.60	0.45	0.43	0.64	0.82	-										
7. PA3	0.55	0.50	0.45	0.67	0.68	0.73	-									
8. PA4	0.49	0.45	0.44	0.61	0.57	0.64	0.78	-								
Afectación de ingresos																
9. PAI1	0.16	0.12	0.19	0.17	0.09	0.10	0.13	0.15								
Inseguridad laboral																
10. PIL1	0.20	0.18	0.17	0.18	0.15	0.15	0.17	0.17	0.32							
11. PIL2	0.22	0.16	0.22	0.23	0.16	0.18	0.17	0.16	0.39	0.48						
12. PIL3	0.21	0.20	0.24	0.24	0.19	0.20	0.22	0.21	0.35	0.70	0.67					
13. PIL4	0.21	0.20	0.24	0.22	0.19	0.20	0.23	0.21	0.36	0.52	0.65	0.72				
Miedo al COVID-19																
14. PMC1	0.18	0.07	0.12	0.14	0.21	0.18	0.13	0.08	-0.09	ns	0.08	ns	ns			
15. PMC2	0.17	0.09	0.13	0.11	0.22	0.18	0.11	0.06	-0.09	ns	ns	ns	ns	ns	0.81	
16. PMC3	0.18	0.09	0.13	0.12	0.20	0.17	0.10	0.07	-0.07	0.08	ns	0.07	ns	0.72	0.80	
Cumple con la cuarentena y el distanciamiento social																
17. PCDS1	ns	-0.11	-0.10	ns	ns	ns	-0.06	ns	0.07	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns
Resiliencia																
18. PR1	-0.27	-0.37	-0.25	-0.35	-0.29	-0.33	-0.36	-0.32	-0.08	-0.09	-0.14	-0.14	-0.15	-0.08	-0.08	-0.01
19. PR2	-0.37	-0.41	-0.30	-0.46	-0.41	-0.46	-0.44	-0.44	-0.07	-0.15	-0.16	-0.18	-0.20	-0.11	-0.08	-0.01
20. PR3	-0.33	-0.38	-0.24	-0.40	-0.34	-0.38	-0.40	-0.40	-0.10	-0.13	-0.16	-0.18	-0.18	-0.09	-0.07	-0.01
Apoyo familiar																
21. PAF1	-0.14	-0.18	-0.15	-0.23	-0.11	-0.13	-0.20	-0.22	-0.09	-0.09	-0.10	-0.11	-0.13	-0.08	ns	-0.01
22. PAF2	-0.17	-0.19	-0.17	-0.25	-0.14	-0.15	-0.19	-0.21	-0.09	-0.04	-0.09	-0.09	-0.12	-0.09	-0.09	-0.01
23. PAF3	-0.13	-0.18	-0.17	-0.20	-0.08	-0.12	-0.20	-0.23	-0.08	-0.08	-0.11	-0.14	-0.13	ns	ns	ns
24. PAF4	-0.15	-0.18	-0.16	-0.21	-0.12	-0.12	-0.19	-0.21	-0.06	-0.06	-0.11	-0.11	-0.15	ns	ns	ns
25. PAF5	-0.14	-0.17	-0.16	-0.21	-0.15	-0.15	-0.21	-0.21	-0.09	-0.05	-0.08	-0.11	-0.12	ns	ns	ns
Apoyo de los amigos																
26. PAA1	ns	-0.13	-0.09	-0.07	ns	ns	-0.07	-0.11	ns	ns	-0.10	-0.08	-0.08	ns	ns	ns
27. PAA2	ns	-0.14	-0.14	-0.10	ns	ns	-0.09	-0.16	ns	ns	-0.10	-0.09	-0.08	ns	ns	ns
28. PAA3	ns	-0.11	-0.11	ns	ns	ns	-0.07	-0.13	ns	ns	-0.08	-0.07	-0.07	ns	ns	ns
29. PAA4	ns	-0.12	-0.09	-0.07	ns	ns	-0.07	-0.13	ns	ns	-0.10	-0.10	-0.10	ns	ns	ns
<i>n</i>	122	122	121	122	121	121	121	121	116	109	109	109	108	121	120	121
<i>M</i>	3.46	2.65	3.25	3.10	2.86	2.61	2.29	2.19	16.74	2.80	2.72	2.65	2.58	4.29	4.33	4.40
<i>SD</i>	1.22	.94	.94	1.19	1.10	1.14	1.11	1.09	29.44	0.96	.97	.96	1.01	.76	.72	.66
Mínimo	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
Máximo	5	5	5	5	4	4	4	4	100	4	4	4	4	5	5	5
Oblicuidad	-0.34	0.09	-0.18	-0.05	-0.30	-0.04	0.33	0.46	1.70	-0.41	-0.11	-0.06	0.10	-1.29	-1.22	-1.11
Curtosis	-0.50	-0.15	-0.20	0.81	-1.36	-1.43	-1.23	-1.10	1.73	-0.75	-1.07	-0.99	-1.15	2.67	2.69	2.74

Todas las correlaciones fueron significativas a $p < 0,05$ o menos, excepto los valores con la indicación "ns", que no son significativas.

En general, se encontró que la afectación de sus ingresos, y su miedo al contraer el virus, excepto si cumple con las medidas de distanciamiento social, estaba relacionado con una salud mental más precaria y menor bienestar, mientras que los asociados con la resiliencia se relacionaron positivamente con su salud y bienestar mental.

En particular, los resultados que demuestran la reducción de los ingresos y el miedo al desempleo durante la crisis de COVID-19 se asociaron con niveles más altos de estrés que aumentan la angustia y los problemas de salud mental. Según [4], los ingresos de las personas se vieron amenazados por la pandemia de COVID-19, por lo que es importante considerar que este resultado indica que la afectación de los ingresos de los docentes objeto de estudio se asocia con un menor bienestar.

El estrés también se asoció directamente con el miedo a contraer el virus COVID-19. Estos hallazgos son similares a los que indican que el miedo a que uno mismo o que personas cercanas se infecten con el virus puede provocar sentimientos de ansiedad, además de otras contribuciones negativas a la salud física y mental [37-38]. También se muestra que las medidas de cuarentena y distanciamiento social tienen impactos negativos en la salud mental y el bienestar de las personas [7], [39].

Con respecto a la resiliencia, se mostró un efecto positivo en los resultados de salud mental y bienestar. A un menor estrés se asocia un mejor funcionamiento familiar, así como una mayor confianza en la institución donde labora y una mayor capacidad de recuperación personal. Estos hallazgos están en línea con investigaciones previas sobre situaciones traumáticas, incluida la crisis del COVID-19, que evidencian que la resiliencia por sí misma se convierte en un factor protector para la salud mental y el estrés percibido por las personas durante la pandemia [40]. En general, los resultados muestran que la resiliencia se asocia con la menor angustia.

Estos resultados también están respaldados por aquellos enfocados en una intervención dirigida a promover sentimientos de resiliencia que se viven cuando se padecen

enfermedades crónicas [41]. Esto sugiere que la resiliencia se puede enseñar en el contexto de la pandemia del COVID-19 [42] y más si se apoya en un buen funcionamiento de la familia como elemento protector contra los problemas de salud mental y malestar [43], ya que está asociado con un menor estrés. En este contexto, es importante destacar la importancia del funcionamiento familiar y su relación con el estrés, ya que muchas familias pasan más tiempo juntas debido al aislamiento social [44].

No se evidenció una relación entre el apoyo de los amigos con el estrés y la angustia, probablemente debido a las medidas de aislamiento y distanciamiento social, ya que con ello se limitó la capacidad social de las personas para relacionarse con el fin de evitar el aumento de contagio del COVID-19.

Conclusiones

En conclusión, el presente estudio exploró las asociaciones de varios factores de riesgo y resiliencia con la salud mental y el bienestar, y si la resiliencia ayuda a mejorar los factores de riesgo. Es importante destacar que las medidas preventivas se volvieron más estrictas, situación que podría haber generado cambios en los impactos de todos los factores estudiados. Por lo tanto, se recomienda realizar una investigación sobre el año 2021 para evaluar el impacto de los factores de riesgo y resiliencia y compararlo con los resultados obtenidos en este estudio para así tener certeza del verdadero impacto en la salud mental y el bienestar de los docentes universitarios.

Referencias

- [1] A. A. Gamboa-Suárez, C. A. Hernández-Suárez y R. Prada-Núñez, "Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia del COVID-19 en docentes y estudiantes de

- una universidad pública en Colombia”, *Psicogente*, vol. 24, no. 45, pp. 1-20, diciembre 2020
- [2] R. Prada-Núñez, E. T. Ayala-García y C. A. Hernández-Suárez, “Modelación matemática de las afectaciones fisiológicas en la comunidad académica en respuesta al COVID-19”, *Espacios*, vol. 41, no. 42, pp. 234-247, noviembre 2020
- [3] V. K. Hernández-Vergel, R. Prada-Núñez y C. A. Hernández-Suárez, “Afectaciones ocupacionales y emocionales derivadas del aislamiento social en tiempos del COVID-19”, *Revista Boletín Redipe*, vol. 10, no. 2, pp. 295–311, febrero 2021
- [4] W. Avendaño-Castro, C. Hernández-Suárez y R. Prada-Núñez, “Impacto social del COVID-19 en un contexto de informalidad”, *Revista Espacios*, vol. 41, no. 42, pp. 39-51, noviembre 2020
- [5] I. Barrutia-Barreto, R. M. Sánchez-Sánchez, y H. A. Silva, “Consecuencias económicas y sociales de la inamovilidad humana bajo Covid – 19 caso de estudio Perú”, *Lecturas De Economía*, no. 94, pp. 285-303, enero 2021
- [6] E. Ayala-García, C. Hernández-Suárez y R. Prada-Núñez, “Proceso educativo en programas de Arquitectura bajo el aislamiento preventivo obligatorio por causa del COVID-19”, *Educación y Humanismo*, vol, 22, no. 39, pp. 1-25, julio 2020
- [7] J. Hernández, J. “Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas”, *Medicentro Electrónica*, vol. 24, no. 3, pp. 578-594, Julio 2020
- [8] M. A. Urzúa y A. Caqueo-Urizar, “Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto”, *Terapia psicológica*, vol. 30, no. 1, pp. 61-71, abril 2012
- [9] J. Ossa, E. González, L. Rebelo y J. Pamplona, “Los conceptos de bienestar y satisfacción. Una revisión de tema”, *Revista Guillermo De Ockham*, vol. 3, no. 1. pp. 27-59, Junio 2005
- [10] A. Espino, “Crisis económica, políticas, desempleo y salud (mental)”, *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, vol. 34. No. 122, pp. 385-404, abril 2014
- [11] J. Neffa, Los riesgos psicosociales en el trabajo: contribución a su estudio. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Centro de Estudios e Investigaciones Laborales, 2015
- [12] J. Castellanos y L. Díaz, “El miedo es contagioso. Menoscabos por una Pandemia”, *Revista ADM*, vol. 77, no. 3, pp. 124-128, mayo 2020
- [13] E. Becoña, “Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto”, *Revista de psicopatología y psicología clínica*, vol. 11, no. 3, pp. 125-146, septiembre 2006
- [14] B. Moreno y C. Báez, Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas. Madrid: Ministerio de Trabajo e Inmigración, Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, Universidad Autónoma de Madrid
- [15] N. Valero, M. Vélez, A. Duran y M. Torres, “Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión”, *Enfermería Investiga*, vol. 5, no. 3, pp. 63-70, julio 2020
- [16] J. Ramírez-Ortiz, D. Castro-Quintero,

- C. Lerma-Córdoba, F. Yela-Ceballos y F. Escobar-Córdoba, “Consecuencias de la pandemia COVID-19 en la Salud Mental asociadas al aislamiento social”, *SciELO Preprints*, vol. 1, pp. 1-21, mayo 2020
- [17] M. Weir, “Tiempos de incertidumbre. El costo de la pandemia es devastador para los jóvenes”, *Finanzas & Desarrollo*, pp. 56-57, diciembre 2020
- [18] Organización Panamericana de la Salud, Resiliencia en tiempo de pandemia. Claves para fortalecer los recursos psicológicos en el aislamiento y distanciamiento social. Apuntes para reflexionar. [En Línea]. Disponible en <https://www.paho.org/es/file/71723/download?token=vdUU8NCK>
- [19] L. Cudris-Torres, A. Barrios-Núñez y N. J. Bonilla-Cruz, “Coronavirus: epidemia emocional y social. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica”, vol. 39, no. 3, pp. 309-312, abril 2020
- [20] R. Marquina, L. Jaramillo-Valverde, “El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población”, *SciELO Preprints*, pp. 1-12, mayo 2020
- [21] A. Gutiérrez, L. Rodríguez, A. Torralbas, M. Calcerrada, A. Cruz, D. Hidalgo, K. Baez y Y. Ávila, “Impacto psicosocial de la cuarentena por COVID-19 en la comunidad 26 de Julio en Holguín”, *Anales De La Academia De Ciencias De Cuba*, vol. 11, no. 2, mayo 2021
- [22] S. Galea, R. M. Merchant y N. Lurie, “The mental health consequences of COVID-19 and physical distancing: the need for prevention and early Intervention”, *JAMA internal medicine*, vol. 180, no. 6, 817-818, abril 2021
- [23] J. D. Uriarte, “La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo”, *Revista de Psicodidáctica*, vol. 10, no. 2, pp. 61-79, 2020
- [24] M. L. Páez, “La salud desde la perspectiva de la resiliencia”, *Archivos de Medicina (Col)*, vol. 20, no. 1, pp. 203-216, diciembre 2020
- [25] C. G. Castagnola, J. Carlos-Cotrino y D. Aguinaga-Villegas, “La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19”, *Propósitos y Representaciones*, vol. 9, no. 1, e1044, 2021
- [26] J. H. Lee, S. K. Nam, A. Kim, B. Kim, M. Y. Lee y S. M. Lee, “Resilience: A meta-analytic approach”, *Journal of Counseling and Development*, vol. 91, pp. 269-279, 2013
- [27] J. M. Pérez, A. Dorado, M. M. Rodríguez-Brioso y J. López, “Resiliencia para la promoción de la salud en la crisis Covid-19 en España”, *Revista de ciencias sociales*, vol. 26, no. 4, pp. 52-63, septiembre 2020
- [28] M. M. Medellín, M. E. Rivera, J. López, M. G. Kanán y A. R. Rodríguez-Orozco, “Funcionamiento familiar y su relación con las redes de apoyo social en una muestra de Morelia, México”, *Salud mental*, vol. 35, no. 2, pp. 147-154, marzo 2012
- [29] C. Valdiviezo y J. Lara-Machado, “Influencia del funcionamiento familiar y bienestar psicológico en padres de familia ecuatorianos”, *Revista médica electrónica*, vol. 43, no. 4, pp. 1-14, 2021
- [30] V. Vera, M. V. Pérez, A. López, L. Martínez y Y. Quintosa, “Funcionamiento Familiar Durante La Pandemia: Experiencias Desde El Psicogrupo Adultos Vs COVID-19”, *Revista cubana de psicología*, vol. 2, no. 2, mayo 2020

- [31] L. Lacomba-Trejo, S. Valero-Moreno, S. Postigo-Zegarra, M. Pérez-Marín y I. Montoya-Castilla, "Ajuste familiar durante la pandemia de la COVID-19: un estudio de diadas", *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, vol. 7, no. 3, pp. 66-72, septiembre 2020
- [32] R. González y M. Browne, Pandemia y Bienestar Subjetivo: la importancia del apoyo social en tiempos de crisis, Monitor de Cambio Social - LEAS. [En Línea]. Disponible en <https://comunicaciones.uai.cl/assets/uploads/2020/11/leas-uai-pandemia-y-bienestar-subjetivo.pdf>
- [33] P. A. Caccia, M. C. De Grandis y G. Perez, "Somatizaciones y Apoyo Social Funcional percibido en el contexto de Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio por Covid-19, en Buenos Aires, Argentina", *Psicología UNEMI*, vol. 5, no. 8, pp. 8-18, enero 2021
- [34] W. Sepúlveda-Loyola, R. Dos, R. P. Tricanico y V. Suziane, "Participación social, un factor a considerar en la evaluación clínica del adulto mayor: una revisión narrativa", *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, vol. 37, no. 2, pp. 341-349, abril 2020
- [35] L. J. González y A. G. Hernández, "Covid-19: esquema analítico de dinámicas sociales, impactos y retos para las políticas de desarrollo social", *Revista de Ciencias Sociales*, vol. 29, no. 45, pp.36-68, marzo 2020
- [36] F. G. Arias. El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. Caracas: Episteme, 2012
- [37] Z. Wu y J. M. McGoogan, "Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in China: Summary of a report of 72 314 cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention", *JAMA*, vol. 323, no. 13, pp. 1239-1242, january 2020
- [38] N. J. Valero Cedeño, M. F. Vélez, A. A. Duran y M. Torres, "Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión", *Enfermería investiga*, vol. 5, no. 3, pp. 63-70, 2020
- [39] V. Ribot, N. Chang y A. González, "Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población", *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, vol. 9, no. Supl. 1, e3307, abril 2020
- [40] M. Sánchez-Villegas y L. Reyes-Ruiz, "Resiliencia, un factor protector de la salud mental durante el COVID-19", *Irak*, noviembre 2020
- [41] J. Quiceno y S. Vinaccia, "Resiliencia: una perspectiva desde la enfermedad crónica en población adulta", *Pensamiento Psicológico*, vol. 9, no. 17, pp. 69-82, agosto 2011
- [42] Organización Panamericana de la Salud, "Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19", marzo 2020. [En Línea]. Disponible en <https://www.paho.org/sites/default/files/2020-03/smaps-coronavirus-es-final-17-mar-20.pdf>
- [43] Pan American Health Organization, El bienestar y la resiliencia de la familia en el contexto de COVID-19, mayo 2020. [En Línea]. Disponible en https://www.campusvirtualesp.org/sites/default/files/notaconceptual_diadelafamilia2020.pdf
- [44] V. Cabrera, L. Acuña, M. Docal y A. Campos, Vivencias familiares durante el confinamiento por COVID 19, 2020. [En Línea]. Disponible en. <https://www.>

unisabana.edu.co/fileadmin/Archivos_de_usuario/Documentos/instituto-de-la-familia/Vivencias_familiares_durante_el_confinamiento_por_COVID_19_universidad_de_la_sabana.pdf