Trayectorias Humanas Trascontinentales



Bienestar psicológico, relaciones positivas y afrontamiento en contexto pandémico: consideraciones en la familia y pareja

Psychological well-being, positive relationships, and coping in a pandemic context: considerations for family and couples

Angel Francisco VELAZQUEZ HUICOSA[1]
Instituto Tecnológico de Sonora (ITSON)
Ciudad Obregón, Sonora, México
https://orcid.org/0009-0004-6982-7257
angel.velazquez@potros.itson.edu.mx

Santa Magdalena MERCADO IBARRA[2]
Instituto Tecnológico de Sonora (ITSON)
Ciudad Obregón, Sonora, México
https://orcid.org/0000-0002-4417-0736
mmercado@itson.edu.mx

Iván Vladimir AMAVIZCA DELGADILLO[3]
Instituto Tecnológico de Sonora (ITSON)
Ciudad Obregón, Sonora, México
https://orcid.org/0009-0007-7176-4066
ivan.amavizca@potros.itson.edu.mx

URL : https://www.unilim.fr/trahs/6621
DOI : 10.25965/trahs.6621
Licence : CC BY-NC-SA 4.0 International

Resumen: Este estudio analiza la relación entre el bienestar psicológico, su dimensión de relaciones positivas y los estilos de afrontamiento centrados en el problema, la emoción y la evitación. Además, describe los niveles de estas variables según el género y el estado civil durante la pandemia del COVID-19, con el objetivo de sensibilizar sobre sus efectos en las familias y parejas en la actualidad. Se utilizó una metodología cuantitativa no experimental, de tipo correlacional descriptiva-comparativa, aplicando la escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la COPE-28 a 196

[1] Integrante de la línea de investigación Bienestar en personas en condición de vulnerabilidad extrema y del programa de Maestría en Investigación Psicológica afiliada a la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI).

[2] Profesora Investigadora de Tiempo Completo del Instituto Tecnológico de Sonora, México. Referente Institucional ante la RED Internacional ALEC y miembro de OCUPA International; Presidenta del Colegio de Profesionales de la Psicología en Sonora, México; Miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel I.

[3] Integrante de la línea de investigación Bienestar en personas en condición de vulnerabilidad extrema y de la Licenciatura en Psicología en el Instituto Tecnológico de Sonora, México.

participantes. Los resultados mostraron correlaciones positivas significativas entre el bienestar psicológico, las relaciones positivas y los distintos estilos de afrontamiento, predominando niveles medios en todas las variables. Se observaron niveles extremos en personas casadas y en unión libre, así como medias más altas de afrontamiento basado en la evitación tanto en la muestra general como en los grupos evaluados. Se concluye que las respuestas al estrés, ya sean centradas en el problema, la emoción o la evitación, estuvieron significativamente relacionadas con el bienestar psicológico durante la pandemia. Estos hallazgos pueden reflejar secuelas en la respuesta afrontativa a los estresores y en la calidad de las relaciones interpersonales en la familia y la pareja, en donde actualmente persisten alteraciones en la salud mental y un debilitamiento de las habilidades sociales afectivas, lo que ha sido un factor determinante que sigue influyendo en la salud psicológica de las personas.

Palabras clave: bienestar, afrontamiento, género, estado civil, pandemia

Résumé : Cette étude analyse la relation entre le bien-être psychologique, sa dimension des relations positives et les styles d'adaptation centrés sur le problème, l'émotion et l'évitement. Elle décrit également les niveaux de ces variables en fonction du genre et de l'état civil pendant la pandémie de COVID-19, dans le but de sensibiliser aux effets sur les familles et les couples aujourd'hui. Une méthodologie quantitative non expérimentale, de type corrélationnel descriptif-comparatif, a été utilisée, en appliquant l'échelle de bien-être psychologique de Ryff et l'échelle COPE-28 à 196 participants. Les résultats ont révélé des corrélations positives significatives entre le bien-être psychologique, les relations positives et les différents styles d'adaptation, avec une prédominance de niveaux moyens dans toutes les variables. Des niveaux extrêmes ont été observés chez les personnes mariées et en union libre, ainsi que des moyennes plus élevées d'adaptation basée sur l'évitement, tant dans l'échantillon général que dans les groupes évalués. Il est conclu que les réponses au stress, qu'elles soient centrées sur le problème, l'émotion ou l'évitement, étaient significativement liées au bien-être psychologique pendant la pandémie. Ces résultats peuvent refléter des séquelles dans la réponse adaptative aux stresseurs et la qualité des relations interpersonnelles au sein de la famille et du couple, où persistent aujourd'hui des altérations de la santé mentale et un affaiblissement des compétences sociales affectives, ce qui reste un facteur déterminant influençant la santé psychologique des individus.

Mots clés : bien-être, adaptation, genre, état civil, pandémie

Resumo: Este estudo analisa a relação entre o bem-estar psicológico, sua dimensão de relações positivas e os estilos de enfrentamento focados no problema, na emoção e na evitação. Além disso, descreve os níveis dessas variáveis de acordo com o gênero e o estado civil durante a pandemia de COVID-19, com o objetivo de sensibilizar sobre seus efeitos nas famílias e nos casais na atualidade. Foi utilizada uma metodologia quantitativa não experimental, de tipo correlacional descritiva-comparativa, aplicando a Escala de Bem-Estar Psicológico de Ryff e a COPE-28 a 196 participantes. Os resultados mostraram correlações positivas significativas entre o bem-estar psicológico, as relações positivas e os diferentes estilos de enfrentamento, com predominância de níveis médios em todas as variáveis. Foram observados níveis extremos em pessoas casadas e em união estável, bem como médias mais altas de enfrentamento baseado na evitação tanto na amostra geral quanto nos grupos avaliados. Conclui-se que as respostas ao estresse, sejam elas focadas no problema, na emoção ou na evitação, estiveram significativamente relacionadas ao bem-estar psicológico durante a pandemia. Esses achados podem refletir sequelas na resposta de enfrentamento aos estressores e na qualidade das relações interpessoais na

família e no casal, onde atualmente persistem alterações na saúde mental e um enfraquecimento das habilidades sociais afetivas, fatores que continuam influenciando a saúde psicológica das pessoas.

Palavras chave: bem-estar, enfrentamento, gênero, estado civil, pandemia

Abstract: This study analyzes the relationship between psychological well-being, its dimension of positive relationships, and coping styles focused on problem-solving, emotion, and avoidance. Additionally, it describes the levels of these variables according to gender and marital status during the COVID-19 pandemic, aiming to raise awareness of their effects on families and couples today. A non-experimental quantitative methodology was used, specifically a correlational descriptive-comparative design, applying the Ryff Psychological Well-Being Scale and the COPE-28 to 196 participants. The results showed significant positive correlations between psychological well-being, positive relationships, and different coping styles, with medium levels prevailing across all variables. Extreme levels were observed in married and cohabiting individuals, along with higher mean scores for avoidance-based coping both in the overall sample and within evaluated groups. It is concluded that stress responses, whether problem-focused, emotion-focused, or avoidance-based, were significantly related to psychological well-being during the pandemic. These findings may reflect lingering effects on coping responses to stressors and the quality of interpersonal relationships within families and couples. Currently, mental health issues persist, along with a weakening of affective social skills, factors that continue to influence individuals' psychological health.

Keywords: well-being, coping, gender, civil status, pandemic

Introducción

A lo largo de la historia, las pandemias han representado eventos de gran magnitud con efectos profundos en la vida de las personas (Castañeda & Ramos, 2020). Aunque durante gran parte del siglo XX se consideraban extintas por los avances médicos, los rápidos cambios tecnológicos, el deterioro de la salud pública y el uso intensivo de la tierra han facilitado su reaparición en tiempos recientes (Uribe-Corrales, 2015).

La aparición del COVID-19 en 2019 provocó una crisis global, declarada pandemia por la Organización Mundial de la Salud [OMS] en marzo de 2020 (Escudero et al., 2020; OMS, 2020). Tal fenómeno y sus efectos inmediatos han llevado a que sea considerado como uno de los eventos más devastadores del siglo XXI y el mayor desafío global desde la Segunda Guerra Mundial (Larrotta-Castillo et al., 2020; Maguiña et al., 2020).

Las implicaciones del desarrollo de la pandemia afectaron la salud mental de las personas en todo el mundo en función del riesgo de contagio, la interrupción de actividades esenciales y cotidianas, así como el distanciamiento físico. Esto se expresó en el aumento de casos de suicidio, la prevalencia de trastornos de depresión, estrés y ansiedad, además de la experimentación de malestar emocional (Barraza, 2020; Cudris-Torres et al., 2020; Gaitán-Rossi et al., 2021; Sigalotti, 2021; Xiong et al., 2020).

Destacando la relevancia de las relaciones sociales en la vida de las personas, sobre todo en un contexto en el que las interacciones se vieron alteradas por medidas preventivas como el confinamiento o la cuarentena, se resaltan las dificultades interpersonales que se presentaron en las familias y parejas (Martínez & Sánchez, 2022; Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2020).

Desde el ámbito familiar, se destacaron los impactos negativos de una interacción sustentada en un entorno físico sobreexpuesto o distante. En primera instancia, se señalaron las dificultades derivadas de la obstaculización del contacto presencial, especialmente en familias que no convivían en el mismo espacio, sumado a la complejidad de mantener relaciones a través de un contexto virtual. De igual manera, se identificaron como dificultades dentro del núcleo familiar las complicaciones económicas derivadas del cierre de trabajos y paros laborales temporales, así como el aumento de nuevos casos y la agudización de la violencia intrafamiliar (Garcés-Prettel et al., 2021; Lepin, 2020).

En el contexto de parejas, las manifestaciones de las complicaciones se expresaron en la insatisfacción vinculada a la distribución de roles en el hogar y el uso de medios tecnológicos para interactuar. Factores como la presencia de violencia física y verbal, la diferencia cultural, los celos, las enfermedades mentales y el consumo de alcohol en la pareja también fueron señalados como elementos que perjudicaron la satisfacción durante este escenario (Pinto et al., 2022). Asimismo, se señala que la convivencia prolongada y el confinamiento intensificaron tanto la cercanía como los conflictos, generando una dinámica compleja entre adaptación y distanciamiento afectivo (Rodríguez & Rodríguez, 2020).

Cabe destacar que el periodo posterior a la pandemia también ha traído grandes retos, derivados de la readaptación a entornos presenciales y la interacción física, las secuelas económicas por la pérdida de empleo o la inflación, los duelos acentuados por la falta de rituales funerarios y las secuelas físicas y psicológicas de haber experimentado la enfermedad en primera persona o con personas cercanas

(Fagoaga et al., 2023; Martínez, 2022; Molina, 2024; Perelman, 2023). En tal escenario postpandémico aún se observa la persistencia de sintomatología de depresión, ansiedad y estrés, además mostrarse el debilitamiento de habilidades sociales afectivas en el regreso a la interacción presencial tras un periodo prolongado de un contexto mayormente virtual (Fagoaga et al., 2023; Hernández-Merchán & Segovia-Nieto, 2023; Rolón et al., 2024; Troncoso, 2022).

El impacto del fenómeno pandémico del COVID-19 en la salud mental y las relaciones sociales merece una atención particular debido a la magnitud de las diversas problemáticas que fueron desarrollándose desde el inicio de la pandemia, durante la pandemia y después de esta. Las secuelas a la exposición de situaciones traumáticas por la crisis sanitaria, la digitalización de actividades e interacciones, problemas económicos, violencia intrafamiliar o la consolidación de conductas de riesgo como lo pueden ser el consumo de sustancias se presentan como algunos de los elementos que afectaron en el contexto pandémico y que persistieron en el ambiente postpandémico (Buitrago et al., 2021; Flores & Olivo; 2023; Morales-Chainé, 2022).

Bienestar psicológico y afrontamiento: importancia e impacto

Para abordar los problemas anteriormente referidos que afectan la salud mental de las personas, sus familias y parejas, originadas por el suceso y efectos de la pandemia, resulta esencial el estudio de factores protectores como el bienestar psicológico y el afrontamiento, los cuales han demostrado influencias positivas en la salud física, mental y social (Blasco-Belled & Alsinet, 2022; Calhoun et al., 2022; Carriedo et al., 2024; Crișan et al., 2024; Li et al., 2021; Martínez & Gómez, 2017; Ryff, 2023; Tsiakiri et al., 2023; Yiğit & Çakmak, 2024).

El bienestar, entendido como la experiencia y el estado óptimo de funcionamiento mental, se divide en bienestar subjetivo y psicológico. El primero se basa en la satisfacción con la vida, mientras que el segundo enfatiza el desarrollo personal y el sentido de vida (Barragán, 2021; Muratori et al., 2015). Ryff conceptualiza el bienestar psicológico como un proceso de perfeccionamiento personal, compuesto por autoaceptación, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito de vida y relaciones positivas, siendo este último donde resalta como un elemento clave las relaciones interpersonales profundas y significativas para el bienestar de las personas (Ryff, 1995, citada por Rubio-Belmonte, 2019).

El afrontamiento implica respuestas cognitivas, emocionales y conductuales ante el estrés, distinguiéndose entre estilos y estrategias. Los estilos reflejan tendencias generales, mientras que las estrategias corresponden a acciones específicas. Entre los principales estilos estudiados están el centrado en el problema, en la emoción y el evitativo (Algorani & Gupta, 2023; Ferreira & Calderón, 2022).

Como sustento de antecedentes para atender las problemáticas que se desarrollaron en el escenario de la pandemia y que hoy en la actualidad pueden seguir generando complicaciones, se resaltan algunos estudios que ahondaron en bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento, tanto desde un enfoque correlacional como descriptivo. Estudios en Corea del Sur, Polonia, Lituania, Perú y República Dominicana permiten observar una correlación positiva entre el bienestar y los estilos de afrontamiento centrando en el problema y la emoción en tanto que, por el contrario, el estilo de afrontamiento evitativo expresa una correlación negativa (Kim et al., 2022; Krok et al., 2020; Rivera y Farfán; 2020; Bello-Castillo et al., 2021; Dumciene & Pozeriene, 2022).

En cuanto a los niveles de bienestar psicológico, en Indonesia, Colombia y Venezuela fueron observados en un puntaje alto (Araque-Castellanos et al., 2020; Gordon & Urdaneta, 2020; Sofa et al., 2020). Niveles medios de bienestar se identificaron en Ecuador (47.9%) y Colombia (42.2%) (Arias, 2020; Iguarán et al., 2021).

El análisis de la dimensión de relaciones positivas muestra predominantemente niveles medios, como se observa en estudios de Sudamérica (Araque-Castellanos et al., 2020; Arias, 2020). No obstante, se han identificado variaciones extremas, con algunos estudios reportando niveles altos (Gordon y Urdaneta, 2020; Sofa et al., 2020) y otros niveles bajos (Iguarán et al., 2021; Pérez-Correa et al., 2021).

Respecto a las diferencias de género, las mujeres tienden a mostrar niveles moderados en bienestar (65%) y los hombres niveles altos (61%) (Arias, 2020). En Perú, se encontró que las mujeres presentan medias más altas en bienestar general y relaciones positivas que los hombres, aunque las diferencias significativas se encuentran solo en la puntuación global de bienestar (Campos et al., 2020). En cuanto al estado civil, tanto solteros como casados y personas en unión libre han mostrado altos niveles de bienestar psicológico, sin diferencias significativas entre ellos (Araque-Castellanos et al., 2020).

Referente a estudios sobre estilos de afrontamiento, en Perú se observó un uso predominante de los estilos, centrado en el problema y centrado en la emoción (Arenas y Azabache; 2020; Ormeño, 2021). El análisis de medias también refleja que el afrontamiento centrado en el problema, así como el orientado a la emoción, son los más utilizados. Se destaca que, en Estados Unidos y Lituania, estos estilos presentaron los mayores puntajes, mientras que el afrontamiento evitativo fue el menos utilizado (Chu et al., 2022; Dumciene & Pozeriene, 2022).

Por género, tanto mujeres como hombres tienden a utilizar menos el estilo evitativo, aunque las mujeres muestran una mayor inclinación hacia el estilo centrado en el problema, mientras que los hombres tienden hacia el estilo centrado en la emoción (Campos et al., 2020). En Polonia, el estilo centrado en el problema fue predominante en ambos géneros, aunque contrario a la tendencia anteriormente reportada, el evitativo fue el segundo más utilizado, con diferencias significativas observadas hacia el género femenino (Rogowska et al., 2020).

En cuanto al estado civil y afrontamiento, los datos son limitados, encontrándose solo en Ecuador que las estrategias más empleadas por casados, solteros y personas en unión libre fueron el afrontamiento activo y la reevaluación positiva, derivadas de estilos centrados en el problema y en la emoción (Gorozabel y García, 2020).

El abandono de la “nueva normalidad”

El escenario propiciado por la pandemia, tanto en su surgimiento como en su desenlace, ha suscitado respuestas cognitivas y emocionales orientadas a la adaptación. De manera desafortunada, la crisis en los sistemas de salud y economía, las brechas tecnológicas, el distanciamiento interpersonal y los decesos han alterado profundamente la dimensión psicológica de los individuos (Buitrago et al., 2021; Cuadra-Martínez et al., 2020; Fagoaga et al., 2023; Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2020; Reyes & Trujillo, 2020). Asimismo, distintos roles y escenarios sociales han sido particularmente impactados, destacándose ciertos grupos con mayor vulnerabilidad, como mujeres y jóvenes (Broche-Pérez et al., 2020; Flores & Olivo, 2023; Huarcaya-Victoria, 2020; OMS, 2022).

El término "nueva normalidad", popularizado inicialmente por economistas tras la crisis financiera de 2008, fue reutilizado durante la crisis del COVID-19 para describir los profundos reajustes en las interacciones interpersonales, los hábitos

cotidianos y las actividades educativas y laborales en respuesta a la emergencia sanitaria (Savona, 2020; Vera & Vera, 2022; Zerón, 2020).

Actualmente, la pandemia del COVID-19 es percibida como un acontecimiento lejano, y la nueva normalidad, que en su momento estuvo marcada por la enfermedad y la incertidumbre, ha dejado de ser novedosa. En su lugar, las personas han retomado progresivamente la interacción cara a cara con familiares, parejas o amigos con quienes físicamente no podían convivir, el regreso a oficinas y lugares de trabajo, y la presencialidad en aulas escolares. Aspectos que en su momento fueron suspendidos, pero que con el tiempo han sido recuperados (Troncoso, 2022; Molina, 2024).

Sin embargo, aun después del control de los contagios masivos de COVID-19 y el levantamiento de las medidas preventivas que impedían la interacción física, persisten afectaciones psicológicas y sociales que dificultan la adaptación a las dinámicas previamente perdidas. Estas secuelas, derivadas de la magnitud del evento pandémico, resaltan la necesidad de un seguimiento en aquellas personas que antes no presentaban complicaciones, así como en quienes ya las padecían (Fagoaga et al., 2023; Hernández-Merchán & Segovia-Nieto, 2023; Ribot et al., 2020).

El abandono de la nueva normalidad no solo implica el cese epidemiológico del fenómeno pandémico, sino también la superación y una adecuada readaptación a la vida que quedó en pausa, sufrió cambios y conllevó transformaciones. También implica recuperar el equilibrio físico, psicológico y social que pudo verse afectado por el distanciamiento afectivo, la sobreexposición física, la comunicación virtual o un desenlace complejo en el ámbito de la salud, el trabajo o la educación (Long et al., 2022; Martínez, 2022; Martínez & Sánchez, 2021; Rolón et al., 2024; Salinas-Rehbein & Ortiz, 2020).

Al respecto, la experimentación de un adecuado bienestar, junto con la implementación de recursos de afrontamiento que lo promuevan, pueden presentarse como elementos de relevancia que brindarían mayor protección frente a los desafíos amenazadores que surgieron con la pandemia, los que se agudizaron y los que aún persisten, afectando el desarrollo personal y social, así como la calidad de vida de las personas (Barragán, 2021; Portela & Machado, 2022; Sosa et al., 2023).

Ante esto, el presente trabajo de investigación tiene como objetivo analizar la relación entre el bienestar psicológico y su dimensión de relaciones positivas, un área enfocada en el componente interpersonal, con los estilos de afrontamiento centrado en el problema, en la emoción y en la evitación. Asimismo, se busca describir los niveles de estos en función del género y estado civil durante la pandemia del COVID-19, procurando sensibilizar sobre las consecuencias particulares suscitadas en dicho escenario, que pueden afectar a las familias y parejas en la actualidad.

Metodología

El presente estudio fue cuantitativo no experimental, con un enfoque correlacional, descriptivo y comparativo.

La muestra estuvo conformada por 196 participantes entre 18 y 54 años (M = 20.64), de los cuales el 73% fueron mujeres, el 26.5% hombres y el 0.5% prefirió no especificar su género. Respecto al estado civil, el 96.4% se identificó como soltero, el 1.5% como casado y el 2% vivía en unión libre.

Se emplearon la escala de Bienestar Psicológico de Ryff adaptada al español por Díaz et al. (2006) y la escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), versión

abreviada adaptada al español por Morán et al. (2009). El procedimiento respetó las normas éticas de la APA (2010) y utilizó un consentimiento informado. Se aplicó un muestreo por conveniencia y los instrumentos se distribuyeron de forma virtual a 200 personas mediante redes sociales y códigos QR, obteniéndose 196 respuestas completas.

El análisis de datos se realizó con SPSS versión 25, utilizando pruebas no paramétricas debido a la falta de normalidad. Se emplearon U de Mann-Whitney, Kruskal-Wallis y el coeficiente de correlación de Spearman.

Resultados

Con respecto a la experimentación del bienestar, la dimensión de relaciones positivas y el empleo de los diferentes estilos de afrontamiento bajo el contexto pandémico, se observa que los participantes reportan niveles medios en cada una de estas variables. El estilo de afrontamiento evitativo destaca por tener la media más alta (M = 28.01, DE = 4.08) en comparación con los otros estilos (ver tabla 1).

Tabla 1: *Resumen descriptivo de bienestar psicológico general, relaciones positivos y estilos de afrontamiento*

Variable	Media	Desv. Estándar	Nivel bajo (%)	Nivel medio (%)	Nivel alto (%)
Bienestar psicológico general	135.12	12.19	28.1	47.4	24.5
Relaciones positivas	21.10	3.51	34.2	40.8	25.0
Afrontamiento centrado en el problema	14.93	2.47	30.6%	45.4%	24.0%
Afrontamiento centrado en la emoción	24.51	3.92	31.1%	48.0%	20.9%
Afrontamiento evitativo	28.01	4.08	27.0%	50.0%	23.0%

Nota. La tabla presenta las medias, desviaciones estándar y porcentajes correspondientes a los niveles bajo, medio y alto en bienestar psicológico general, relaciones positivas y estilos de afrontamiento centrados en el problema, la emoción y evitativo, basados en la evaluación de 196 participantes.

Los resultados que comparan los géneros participantes reflejan también un predominio del nivel medio en las variables de bienestar y afrontamiento. Por medias, las mujeres presentan mayores puntajes en relaciones positivas (M = 21.24, DE = 3.55), el afrontamiento centrado en el problema (M = 14.96, DE = 2.53) y el afrontamiento evitativo (M = 28.09, DE = 4.25). El bienestar general (M = 135.94, DE = 12.40) y el afrontamiento centrado en la emoción (M = 24.63, DE = 3.44)

reflejaron mayores puntajes en hombres. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas (ver tabla 2).

Tabla 2: *Resumen descriptivo de bienestar psicológico general, relaciones positivos y estilos de afrontamiento por género*

Variable	Género	Media	Desv. Estándar	Nivel bajo (%)	Nivel medio (%)	Nivel alto (%)	Diferencia sig.
Bienestar psicológico general	Mujeres	134.81	12.19	28.7	49.7	21.7	Nula
	Hombres	135.94	12.40	26.9	40.4	32.7	
Relaciones positivas	Mujeres	21.24	3.55	32.9	40.6	26.6	Nula
	Hombres	20.69	3.43	38.5	40.4	21.2	
Afrontamiento centrado al problema	Mujeres	14.96	2.53	28.7	46.2	25.2	Nula
	Hombres	14.84	2.36	36.5	42.3	21.2	
Afrontamiento centrado en la emoción	Mujeres	24.48	4.10	30.8	49.0	20.3	Nula
	Hombres	24.63	3.44	30.8	46.2	23.1	
Afrontamiento evitativo	Mujeres	28.09	4.25	28.0	46.2	25.9	Nula
	Hombres	27.82	3.62	25.0	59.6	15.4	

Nota. La tabla muestra el resumen descriptivo por género de bienestar psicológico, relaciones positivas y estilos de afrontamiento, con medias, desviaciones estándar y niveles porcentuales. No se encontraron diferencias significativas entre géneros según la prueba U de Mann-Whitney ($p > .05$).

Respecto al estado civil, se observa el predominio del nivel medio con algunos niveles bajos. Los casados reportan un nivel bajo de relaciones positivas (66.7%) y el estilo centrado en el problema (66.7%). Por otra parte, los participantes en unión libre reflejaron en ese nivel a relaciones positivas (50%) y el estilo de afrontamiento evitativo (50%) con un emparejamiento en el nivel medio. El único nivel alto también se ubicó en esta categoría en el bienestar general (50%). En términos de medias, la categoría de unión libre resalta con los mayores valores, excepto en el enfoque evitativo, en el cual los solteros mostraron el mayor puntaje ($M = 28.06$, $DE = 4.11$) (ver tabla 3).

Tabla 3: *Resumen descriptivo de bienestar psicológico general, relaciones positivos y estilos de afrontamiento por estado civil*

Variable	Estado civil	Media	Desv. Estándar	Nivel bajo (%)	Nivel medio (%)	Nivel alto (%)	Diferencia sig.
Bienestar psicológico general	Solteros	135.06	12.31	28.0	47.6	24.3	Nula
	Casados	134.00	7.00	33.3	66.7	0.0	
	Unión libre	138.75	10.87	25.0	25.0	50.0	
Relaciones positivas	Solteros	21.15	3.51	33.3	41.3	25.4	Nula
	Casados	17.66	2.08	66.7	33.3	0.0	
	Unión libre	21.25	4.03	50.0	25.0	25.0	
Afrontamiento centrado al problema	Solteros	14.94	2.48	30.2	46.0	23.8	Nula
	Casados	14.00	2.64	66.7	0.0	33.3	
	Unión libre	15.25	2.21	25.0	50.0	25.0	
Afrontamiento centrado en la emoción	Solteros	24.50	3.97	31.7	47.1	21.2	Nula
	Casados	24.00	1.00	0.0	100.0	0.0	
	Unión libre	25.50	3.10	25.0	50.0	25.0	
Afrontamiento evitativo	Solteros	28.06	4.11	26.5	49.7	23.8	Nula
	Casados	26.66	3.21	33.3	66.7	0.0	
	Unión libre	26.75	3.30	50.0	50.0	0.0	

Nota. La tabla muestra el resumen descriptivo por estado civil de bienestar psicológico, relaciones positivas y estilos de afrontamiento, con medias, desviaciones estándar y niveles porcentuales. No se encontraron diferencias significativas entre los grupos, dado que todos los valores de p son mayores que .05 según la prueba de Kruskal-Wallis.

El enfoque correlacional aplicado, por su parte, mostró que el bienestar psicológico general presentó correlaciones positivas bajas, pero estadísticamente significativas, con los tres estilos de afrontamiento. El área de relaciones positivas muestra correlaciones bajas a muy bajas, pero también estadísticamente significativas, únicamente con el estilo de afrontamiento centrado en el problema ($\rho = 0.257$, $p < 0.001$) y el estilo evitativo ($\rho = 0.160$, $p = 0.025$) (ver tabla 4).

Tabla 4: *Correlaciones de Spearman entre bienestar psicológico general, relaciones positivas y estilos de afrontamiento*

Variables	Afrontamiento centrado en el problema (ρ, Sig.)	Afrontamiento centrado en la emoción (ρ, Sig.)	Afrontamiento evitativo (ρ, Sig.)
Bienestar psicológico general	.219**, .002	.382**, .000	.345**, .000
Relaciones positivas	.257**, .000		.160*, .025

Nota. La tabla presenta las correlaciones de Spearman entre el bienestar psicológico general, las relaciones positivas y los estilos de afrontamiento, reportando los coeficientes de correlación (ρ) y los valores de significancia (Sig.), donde los valores de $p < .05$ indican significancia estadística.

Discusión

Los resultados mostraron una asociación significativa y positiva entre el bienestar general y los estilos de afrontamiento centrados en el problema, la emoción y la evitación. Además, se encontró una correlación positiva entre las relaciones positivas y los estilos centrados en el problema y la evitación.

La comparación de estos hallazgos muestra consistencia en la correlación positiva entre el bienestar y los estilos centrados en el problema y la emoción (Arenas & Azabache, 2020; Ormeño, 2021). Sin embargo, a diferencia de lo comúnmente reportado, el estilo evitativo, que suele asociarse negativamente con el bienestar y la dimensión interpersonal, mostró una relación positiva en este estudio (Bello-Castillo et al., 2020; Dumciene & Pozeriene, 2022; Kim et al., 2022; Krok et al., 2020; Rivera & Farfán, 2020).

Esto sugiere que, en el contexto específico de la pandemia, el afrontamiento evitativo pudo haber tenido un rol adaptativo, alterando su relación tanto con el bienestar psicológico como con las relaciones positivas debido a las condiciones impuestas por la "nueva normalidad" (Cuadra-Martínez et al., 2020; Huarcaya-Victoria, 2020; OMS, 2022; OPS, 2020; Reyes & Trujillo, 2020; Sigalotti, 2021; Xiong et al., 2020). No obstante, aunque el afrontamiento evitativo puede ser útil a corto plazo, su uso prolongado podría resultar perjudicial, ya que evadir o negar el estrés de manera constante mantiene sus efectos negativos (Fluharty & Fancourt, 2021).

Los datos descriptivos indicaron un nivel medio de bienestar general, lo cual es consistente con estudios en Sudamérica y sugiere un equilibrio psicológico moderado a pesar de los desafíos de la pandemia (Arias, 2020; Iguarán et al., 2021). La dimensión de relaciones positivas también mostró niveles medios, lo que contrasta con estudios que reportan niveles altos (Gordon & Urdaneta, 2020; Sofa et al., 2020). Adicionalmente, y en contraposición a esta información, otras investigaciones señalan la presencia de niveles bajos en esta dimensión interpersonal del bienestar (Iguarán et al., 2021; Pérez-Correa et al., 2021). Estos datos coinciden en parte con lo reportado en el presente estudio, donde, si bien no se encontró un nivel bajo de forma general, sí se manifestó por estado civil, específicamente en las relaciones positivas de los participantes casados y en unión libre.

Al respecto, esto coincide con lo señalado por Martínez y Sánchez (2021) sobre las dificultades en las relaciones derivadas de la sobreexposición mutua y la ausencia

de redes de apoyo externas durante el confinamiento, especialmente en parejas. Esta observación, en conjunto con los resultados expuestos, permite identificar problemáticas interpersonales que no solo resultan del distanciamiento físico impuesto por las medidas preventivas, sino también de aspectos opuestos, como el exceso de proximidad social y física. Asimismo, se destacan las posibles implicaciones de la adopción de modalidades virtuales como alternativa a las restricciones de las actividades presenciales durante la pandemia (Long et al., 2022; Salinas-Rehbein & Ortiz, 2020).

En cuanto a los estilos de afrontamiento, se observó un uso medio en todos ellos, destacando el estilo evitativo con la media general más alta, lo que contrasta con estudios realizados en Estados Unidos y Lituania (Chu et al., 2022; Dumciene & Pozeriene, 2022). También coincide en cierta medida con lo encontrado por Rogowska et al. (2020) en Polonia, donde el estilo evitativo fue el segundo más puntuado.

En perspectiva, estos hallazgos respaldan el enfoque transaccional del afrontamiento, que enfatiza la interacción dinámica entre el individuo y su entorno en respuesta al estrés (Ferreira & Calderón, 2022; González, 2014). Al respecto, Valero et al. (2020) señalan que la adaptación a la pandemia, además de requerir un gran esfuerzo cognitivo, emocional y conductual para afrontar los estresores habituales, también demanda respuestas ante la transformación de estos y los nuevos desafíos derivados del contexto, lo que lleva al individuo a modificar y ampliar sus estrategias de afrontamiento.

Esta afirmación podría explicar particularmente la mayor inclinación hacia el afrontamiento evitativo, reflejado en las medias generales y por grupos como mujeres, hombres, solteros, casados y personas en unión libre, así como las correlaciones positivas observadas en este estudio entre dicho estilo de afrontamiento, el bienestar y las relaciones positivas. Tal hallazgo resulta especialmente relevante, considerando que existen investigaciones que reportan un menor uso de este estilo y correlaciones negativas entre estas variables (Bello-Castillo et al., 2021; Chu et al., 2022; Dumciene & Pozeriene, 2022; Kim et al., 2022; Rivera & Farfán, 2020).

Conclusiones

A raíz de la pandemia de COVID-19 y las medidas de aislamiento, la cotidianidad se vio alterada, modificando la manera en que las personas se relacionaban y adaptaban a un contexto de incertidumbre. Espacios como el hogar, el trabajo y la escuela fueron reorganizados, generando nuevas dinámicas y desafíos (Femat & Ortiz, 2020). Estos retos no solo implicaron una adaptación a la "nueva normalidad", sino que posteriormente requirieron un reajuste hacia la normalidad previa la cual había sido alterada por la pandemia. Este proceso se llevó a cabo a través de la recuperación de espacios, la reactivación de la movilidad, el restablecimiento de interacciones físicas y el retorno paulatino a diversas actividades (Martínez, 2022; Molina, 2024; Perelman, 2023).

En el ámbito familiar como de pareja, la emergencia sanitaria obligó a enfrentar retos como la redistribución de espacios, la pérdida de empleos, la falta de contacto físico, el duelo por la pérdida de seres queridos, problemas de comunicacion o violencia intrafamiliar (Femat & Ortiz, 2020; Long et al., 2022; Martínez & Sánchez, 2021; Mouesca, 2022; Salinas-Rehbein & Ortiz, 2020; Pinto et al., 2022; Garcés-Prettel et al., 2021; Lepin, 2020; Rodríguez & Rodríguez, 2020), lo que podría

explicar los bajos niveles de relaciones positivas encontrados en este estudio, así como la tendencia a respuestas evitativas ante el estrés.

Estos datos son relevantes considerando que, aunque la pandemia de COVID-19 ya ha pasado, siguen presentándose problemáticas como depresión, estrés y ansiedad asociadas a la experiencia vivida durante ese periodo. Esto puede poner en riesgo la estabilidad de los individuos y sus relaciones más íntimas, especialmente si se toma en cuenta el debilitamiento de las habilidades socioafectivas derivado del distanciamiento y aislamiento social, así como la amplia implementación de medios tecnológicos para la comunicación (Fagoaga et al., 2023; Hernández-Merchán & Segovia-Nieto, 2023; Rolón et al., 2024; Troncoso, 2022)

Se destaca que ante escenarios complejos como los vividos durante la pandemia, la promoción de climas familiares positivos, la comunicación efectiva, el desarrollo de habilidades de regulación emocional y la valoración de las experiencias cotidianas, junto con la expresión emocional saludable, el apoyo social, la flexibilidad en las rutinas y la práctica de actividades recreativas, pueden contribuir a mitigar los efectos del confinamiento y postconfinamiento, reduciendo a su vez el impacto de los desafíos que afectan la salud mental (Lacomba-Trejo et al., 2020; Puig, 2020; Hernández-Merchán & Segovia-Nieto, 2023).

Finalmente, se reconocen las limitaciones de la investigación, destacando que la muestra estuvo conformada mayoritariamente por mujeres (73%) y personas solteras (96.4%). Esto limita la posibilidad de comparar adecuadamente entre grupos y de generalizar los resultados, por lo que se requiere una interpretación cautelosa de los niveles generales y las correlaciones encontradas.

A pesar de estas limitaciones, es importante resaltar el valor de la información obtenida debido a la magnitud sin precedentes de la pandemia y la urgencia de comprender y abordar sus efectos negativos que aún persisten. Los datos obtenidos pueden impulsar investigaciones que profundicen en estos hallazgos o en situaciones similares en contextos de alta vulnerabilidad con el fin de promover la salud mental. Por ello, se recomienda continuar explorando estas variables con muestras más amplias y distribuciones más equilibradas, lo que permitiría comparaciones más precisas y una mayor generalización de los resultados.

Referencias

Algorani, E. B., & Gupta, V. (2023). *Coping mechanisms.* In StatPearls. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/

Araque-Castellanos, F., González-Gutiérrez, O., López-Jaimes, R. J., Nuván-Hurtado I. L. & Medina-Ortiz, O. (2020). Bienestar psicológico y características sociodemográficas en estudiantes universitarios durante la cuarentena por SARS-CoV-2 (COVID-19). *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 39*(8). 998-1004. https://doi.org/10.5281/zenodo.4544052

Arenas, V. & Azabache, J. (2021). *Autoestima, estrategias de afrontamiento asociados al estrés académico en estudiantes de enfermería–UNT en tiempos COVID-19* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Trujillo]. https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/4754292

Arias, C. L. (2020). *Bienestar psicológico durante el confinamiento por COVID-19 en la población adulta joven, ciudad de Quito, periodo 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Central del Ecuador]. http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/24197

Asociación Americana de Psicología. (2010). *Principios éticos de los psicólogos y código de conducta Asociación Americana de Psicología (APA) enmiendas 2010*. https://idoc.pub/documents/apa-2010-codigo-de-eticapdf-dvlrr128yplz

Barragán, A. R. (2021). Florecimiento y salud mental óptima en tiempos de COVID-19. *Psicología Iberoamericana, 29*(1). https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133967526004

Barraza, A. (2020). *El estrés de pandemia (COVID 19) en población mexicana.* Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C. https://www.academia.edu/114738810/El_estr%C3%A9s_de_pandemia_COVID_19_en_poblaci%C3%B3n_mexicana

Bello-Castillo, I., Peterson, P. M., Martínez, A. L. & Sanchez-Vincitore, L. V. (2021). Estrategias de Afrontamiento: Efectos en el bienestar psicológico de universitarios durante la pandemia del COVID-19. *Ciencia y Sociedad, 46*(4). https://doi.org/10.22206/cys.2021.v46i4.pp31-48

Blasco-Belled, A. & Alsinet, C. (2022). The architecture of psychological well-being: A network analysis study of the Ryff Psychological Well-Being Scale. *Scandinavian Journal of Psychology, 63*. 199–207. https://doi.org/10.1111/sjop.12795

Broche-Pérez, Y., Fernández-Castillo, E. & Reyes Luzardo, D. A. (2020). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Salud Pública, 46(Supl*. especial). https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2020.v46suppl1/e2488/es

Buitrago, F., Ciurana, R., Fernández, M. D. C., & Tizón, J. L. (2021). Repercusiones de la pandemia de la covid-19 en la salud mental de la población general. Reflexiones y propuestas. *Atención Primaria,* 53(7), 102143. Https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102143

Calhoun, C. D., Stone, K. J., Cobb, A. R., McLoud, T. R., & Resick, P. A. (2022). The role of social support in coping with psychological trauma: An integrated biopsychosocial model for posttraumatic stress recovery. *Psychiatric Quarterly*, 93(3), 949–970. https://doi.org/10.1007/s11126-022-10003-w

Campos, L. L., Jaimes M. A., Villavicencio, M. C. & Esteban E. R. (2020). Bienestar y afrontamiento psicológico de estudiantes universitarios en estado de confinamiento por COVID-19. *Revista Inclusiones, 7*(Número especial). 377-398. https://revistainclusiones.org/pdf25/29%20VOL%207%20NUM%20OCTDIC%20ESPECIAL2020%20REVISINCLUSIII.pdf

Carriedo, N., Rodríguez-Villagra, O. A., Moguilner, S., Morales-Sepulveda, J.P., Huepe-Artigas, D., Soto, V., Franco-O'Byrne, D., Ibáñez, A., Bekinschtein, T.A. & Huepe, D. (2024) Cognitive, emotional, and social factors promoting psychosocial adaptation: a study of latent profiles in people living in socially vulnerable contexts. *Frontiers in Psychology*. (15). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1321242

Castañeda, C. & Ramos, G. (2020). Principales pandemias en la historia de la humanidad. *Revista Cubana de Pediatría, 92*(Supl. 1). 1-24. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312020000500008

Chu, G., Goger, P., Malaktaris, A. y Lang, A. (2022). The role of threat appraisal and coping style in psychological response to the COVID-19 pandemic among university students. *Journal of Affective Disorders Reports. 8*. https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100325

Crișan, C. A., Pop, R., Stretea, R., Milhem, Z. & Forray, A.I. (2024). Coping strategies, resilience and quality of life: Reaction to the COVID-19 pandemic among Romanian physicians. *Human Resources for Health, 22*(28). https://doi.org/10.1186/s12960-024-00909-w

Cuadra-Martínez, D., Castro-Carrasco, P. J., Sandoval-Díaz, J., Pérez-Zapata, D. & Mora Dabancens, D. (2020). COVID-19 y comportamiento psicológico: Revisión sistemática de los efectos psicológicos de las pandemias del siglo XXI. *Revista Médica de Chile, 148(*8), 1139-1154. https://doi.org/10.4067/S0034-98872020000801139

Cudris-Torres, L., Barrios-Núñez, Á. & Bonilla-Cruz, N. J. (2020). Coronavirus: Epidemia emocional y social. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 39*(3). 309-312. https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/7018/Coronavirus_epidemia_emocional-y-social.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Dumciene, A. & Pozeriene, J. (2022). The emotions, coping, and psychological well-being in time of COVID-19: Case of master's students. International Journal of Environmental *Research and Public Health, 19*(10), 6014. https://doi.org/10.3390/ijerph19106014

Escudero, X., Guarner, J., Galindo-Fraga, Escudero-Salamanca, M., Alcocer-Gamba, M.A. & Del Rio, C. (2020). La pandemia de coronavirus SARS CoV-2 (COVID 19): Situación actual e implicaciones para México. *Archivos de Cardiología de México, 31*(Supl. 3). 170-177. https://www.scielo.org.mx/pdf/acm/v90s1/1405-9940-ACM-90-Supl-7.pdf

Fagoaga, W., Mejía, O., Sigüenza, R., & Zometa, M. (2023). Percepciones de la salud mental en la era post-COVID en la población de la zona occidental de el Salvador. *Revista Multidisciplinaria de Investigación - REMI,* 2(1), 49-63. Https://doi.org/10.5281/zenodo.8339313

Femat, M. L. P., & Ortiz, A. (2020). Algunas consecuencias de la pandemia de COVID-19 en la familia y la salud mental. *Salud Problema*, 14(28), 91-110. https://saludproblemaojs.xoc.uam.mx/index.php/saludproblema/article/view/623/620

Ferreira, E. & Calderón, C. (2022). *Evaluación de adultos: CRI-A. Evaluación del afrontamiento del estrés* [Documento docente, Universidad de Barcelona]. http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/182806/1/CRIA%20Evaluacion%20del%20afrontamiento%20del%20estres.pdf

Flores, M. J., & Olivo, M. A. (2023). Salud mental de grupo vulnerable en la post pandemia de COVID. *Dominio de las Ciencias*, *9*(3), 113–131. Https://doi.org/10.23857/dc.v9i3.3435

Fluharty, M., & Fancourt, D. (2021). How have people been coping during the COVID-19 pandemic? Patterns and predictors of coping strategies amongst 26,016 UK adults. *BMC Psychology, 9*(1), 107. https://doi.org/10.1186/s40359-021-00603-9

Gaitán-Rossi, P., Pérez-Hernández, V., Vilar-Compte, M. & Teruel-Belismelis, G. (2021). Prevalencia mensual de trastorno de ansiedad generalizada durante

la pandemia por COVID-19 en México. *Salud pública de México, 63*(4). 478-485. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036-36342021000400478&script=sci_arttext

Garcés-Prettel, M., Santoya-Montes, Y., Vázquez-Miraz, P., & Geney-Castro, E. (2021). Influencia de la comunicación familiar en el estrés percibido durante la pandemia de COVID-19. *Salud Uninorte, 37*(3), 569-582. https://dx.doi.org/10.14482/sun.37.3.616.981

González, I. (2014). Recursos de afrontamiento: Una aproximación a su clasificación e importancia de su potenciación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 17*(3), 1058-1078. https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol17num3/Vol17No3Art9.pdf

Gordon, M. & Urdaneta, M. (2020). *Afrontamiento y bienestar psicológico en adultos con COVID-19* [Trabajo de grado, Universidad Rafael Urdaneta]. https://documentos.uru.edu/pdf/ART/PIAA.3201-21-00317.pdf

Gorozabel, A. & Garcia, A. (2020). Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes egresados de psicología clínica de la Universidad Técnica de Manabí durante la pandemia COVID-19. *Revista Sinapsis, 3*(18). https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8474668

Hernández-Merchán, M. A., & Segovia-Nieto, l. M. . (2023). Retos postpandemia en salud mental. *Poliantea*, 18(1). Https://doi.org/10.15765/pata.v18i1.408

Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 37(*2), 327-334. https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419

Iguarán, A. M., De la Cruz, S. M., Jackson, K. S. & Carbonell, E. (2021). Bienestar psicológico en estudiantes de enfermería en tiempos de pandemia. *Revista Assensus, 6*(11), 55-71. https://revistas.unicordoba.edu.co/index.php/assensus/article/view/2561/3633

Kim, H.-K., Seo, J.-H. & Park, C.-H. (2022). The mediating effect of self-efficacy and coping strategy in relation to job stress and psychological well-being of home-visiting care workers for elderly during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19* (19). 1-14. https://doi.org/10.3390/ijerph191912164

Krok, D. & Zarzycka, B. (2020). Risk perception of COVID-19, meaning-based resources, and psychological well-being amongst healthcare personnel: The mediating role of coping. *Journal of Clinical Medicine, 9*(10). https://doi.org/10.3390/jcm9103225

Lacomba-Trejo, L., Valero-Moreno, S., Postigo-Zegarra, S., Pérez-Marín, M., & Montoya-Castilla, I. (2020). Ajuste familiar durante la pandemia de la COVID-19: Un estudio de díadas. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 66-72. https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2035

Larrotta-Castillo, R., Méndez-Ferreira, A. F., Mora-Jaimes, C., Córdoba-Castañeda, M. C. & Duque-Moreno, J. (2020). Pérdida, duelo y salud mental en tiempos de pandemia. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud, 52*(2). 179-180. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-08072020000200179

Lepin, C. (2020). La familia ante la pandemia del COVID-19. *Revista de la Facultad de Derecho*, *(50-51)*, 23-29. https://doi.org/10.26439/iusetpraxis2020.n50-51.5028

Li, J., Li, J., Jia, R., Wang, Y., Qian, S., & Xu, Y. (2020). Mental health problems and associated school interpersonal relationships among adolescents in China: A cross-sectional study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 14*(1), 1–11. https://doi.org/10.1186/s13034-020-00339-9

Long, E., Patterson, S., Maxwell, K., Blake, C., Bosó Pérez, R., Lewis, R., McCann, M., Riddell, J., Skivington, K., Wilson-Lowe, R. & Mitchell, K. R. (2022). COVID-19 pandemic and its impact on social relationships and health. *Journal of Epidemiology and Community Health, 76*(2). 128–132. https://doi.org/10.1136/jech-2021-216690

Maguiña C., Gastelo, R. & Tequen, A. (2020). El nuevo coronavirus y la pandemia del COVID-19. *Revista Médica Herediana, 31*(2). 125-131. https://doi.org/10.20453/rmh.v31i2.3776

Martinez, J. A. (2022). Salud mental post – pandemia covid – 19. *Unida Salud*, 1(3), 79–82. Https://revistacientifica.unida.edu.py/publicaciones/index.php/unidasld/article/view/115

Martínez, L. & Sánchez, V. (2022). El impacto de la pandemia en las relaciones sociales: Debilitamiento o refuerzo de las redes de apoyo y ayuda mutua. En L. Ayala, M. Laparra, & G. Rodríguez-Cabrero (Coords.). *Evolución de la cohesión social y consecuencias de la COVID-19 en España* (pp. 543-571). Fundación FOESSA. https://academica-e.unavarra.es/server/api/core/bitstreams/7e65a0e0-705e-440b-a564-fa4041457c44/content

Martínez, M. A., & Gómez, J. L. (2017). Formalización del concepto de afrontamiento: Una aproximación en el cuidado de la salud. *Ene, 11*(3). 744. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2017000300011&lng=es&tlng=es

Molina, O. (2024). Salud mental, mercado de trabajo y relaciones laborales: viejos y nuevos desafíos en el periodo post-pandemia. *Anuario IET de Trabajo y Relaciones Laborales*, *10*, e129. Https://doi.org/10.5565/rev/aiet.129

Morales-Chainé, S. (2021). Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental. *Enfermería Universitaria*, *18*(2), 1-4.https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2021.2.1218

Mouesca, J. (2022). Una mirada de la pandemia desde la salud mental y las familias. *Revista Neumología Pediátrica, 17*(1), 4-5. https://scholar.archive.org/work/jx5ye3r7qrdungzdrhmkldd6p4/access/wayback/https://www.neumologia-pediatrica.cl/index.php/NP/article/download/471/432

Muratori, M., Zubieta, E., Bobowik, M., Ubillos, S. & González, J. L. (2015). Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio Comparativo Entre Argentina y España. *Psykhe, 24*(2).1-18. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=96742675003

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2020). *COVID-19: Problemas sociales y psicológicos en la pandemia*.

https://www.unesco.org/es/articles/covid-19-problemas-sociales-y-psicologicos-en-la-pandemia

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Información básica sobre la COVID-19*. https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental y COVID-19: datos iniciales sobre las repercusiones de la pandemia*. https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1

Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Salud mental y COVID-19*. https://campus.paho.org/sites/default/files/final_esp_brief_covid_y_salud_mental_.pdf

Ormeño, A. (2021). *Modos de afrontamiento al estrés en pandemia según ciclo de estudiantes de Psicología de Ica, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. https://hdl.handle.net/20.500.12394/10078

Perelman, C. (2023). Formando talento humano en salud durante la postpandemia. *Salud Publica de Mexico*, *65*, 197–199. Https://doi.org/10.21149/14794

Pérez-Correa, K.L., Cantillo-Zuluaga, J.R., López-Nieto, L.J. & Correa-García, K.V. (2021). Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y adaptabilidad de empleados a la condición de trabajo remoto por medidas de mitigación y propagación del COVID-19. *Loginn,* 5(1). https://dx.doi.org/10.23850/25907441.4336

Pinto T., B., Miranda L., C., Ponce V., F., Palacios S., L., & Reyes A., N. (2022). Problemas en la convivencia y la satisfacción de parejas bolivianas durante la pandemia del COVID-19. *Revista AJAYU, 20*(1), 64–88. https://doi.org/10.35319/ajayu.201115

Portela, M. A., & Machado, A. I. (2022). Psychological consequences of social isolation and its link with positive psychological functioning. *Actualidades En Psicología*, *36*(132), 72–87. https://doi.org/10.15517/ap.v36i132.49584

Puig, M. (2020). Decálogos de salud mental positiva adaptados a diferentes situaciones y/o personas afectadas por circunstancias de la pandemia de Coronavirus COVID-19. En Lluch-Canut, M. T. (Coord.), *Decálogo de salud mental positiva para personas en situación de confinamiento* (pp. 8-10). Colección OMADO, Depósito Digital de la Universidad de Barcelona. http://hdl.handle.net/2445/155018

Reyes, N. & Trujillo, P. (2020). Ansiedad, estrés e ira: El impacto del COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios. *Investigación y Desarrollo, 13*(1). 3-14. https://doi.org/10.31243/id.v13.2020.999

Ribot, V. C., Chang, N. & González, A. L. (2020). Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de Ciencias Médicas, 19*(Supl. 1). 1-11. https://www.medigraphic.com/pdfs/revhabciemed/hcm-2020/hcms201h.pdf

Rivera, M. & Farfán, Y. (2020). *Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico a causa del estado de emergencia generado por el Covid-19 en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de*

Lima este [Trabajo de investigación para la obtención del grado de bachiller, Universidad Peruana Unión]. http://hdl.handle.net/20.500.12840/3765

Rodríguez, T., & Rodríguez, Z. (2020). Intimidad y relaciones de pareja durante la pandemia de la COVID-19 en Guadalajara. *Espiral (Guadalajara), 27*(78-79), 215-264. https://doi.org/10.32870/eees.v28i78-79.7206

Rogowska, A. M., Kuśnierz, C. & Bokszczanin, A. (2020). Examining anxiety, life satisfaction, general health, stress, and coping styles during COVID-19 pandemic in Polish sample of university students. *Psychology Research and Behavior Management, 13*. 797-811. https://doi.org/10.2147/PRBM.S266511

Rolón, P. A., Céspedes, D., Ibarra, R. I., & Servín, E. M. (2024). Salud mental de la población adulta en la post pandemia, Paraguay, año 2023. *Scientiamericana*, *11*(1), 1–6. Https://doi.org/10.30545/scientiamericana.2024.ene-abr.1

Rubio-Belmonte, C. (2019). *Psicología positiva y logoterapia: Relaciones conceptuales y empíricas entre el bienestar personal y el sentido de vida*. Sociedad Latina de Comunicación Social. http://www.cuadernosartesanos.org/Psicologia/2019/cdp09.pdf

Ryff, C. D. (2023). Contributions of eudaimonic well-being to mental health practice. *Mental Health and Social Inclusion, 27*(4). 276-293. https://doi.org/10.1108/MHSI-12-2022-

Salinas-Rehbein, B. & Ortiz, M. S. (2020). Relaciones interpersonales y desenlaces en salud durante la pandemia por COVID-19. *Revista Médica de Chile, 148*(10). 1533-1534. https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020001001533

Savona, M. (2020). ¿La "nueva normalidad" como "nueva esencialidad"? COVID-19, transformaciones digitales y estructuras laborales. *Revista CEPAL, 132*. 207-224. https://hdl.handle.net/11362/46831

Sigalotti, F. (2021). *Afectaciones de la salud mental relacionadas con la pandemia por COVID-19 en la población general* [Trabajo de grado, Universidad CES]. https://hdl.handle.net/10946/5770

Sofa, G. A., Anugrah, A. F. S., Nugraha, Y., Al Rasyid, S. H., Aghinasuci, V., Hidayat, W. N., Wibowo, I., & Suherman, A. L. (2020). A study of coping stress strategies on psychological well-being during the COVID-19 pandemic in Jabodetabek area. In *2020 International Conference on ICT for Smart Society (ICISS)* (pp. 1-8). IEEE. https://doi.org/10.1109/ICISS50791.2020.9307566

Sosa, F. M., Bucosky, M., Torres, C. M., & Cejas, L. A. (2023). Bienestar psicosocial y sus representaciones sociales post pandemia. *Ponencia presentada en el XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XXX Jornadas de Investigación, XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR, V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional, V Encuentro de Musicoterapia*. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. https://www.aacademica.org/000-009/885.pdf

Troncoso, J. L. (2022). ¿De vuelta a la normalidad? Análisis psicológico de la vuelta a clases en tiempos de postpandemia COVID-19. *Cuadernos de Neuropsicología,* 16(1), 94-99. Https://dx.doi.org/10.7714/cnps/16.1.206

Tsiakiri, A., Vlotinou, P., Paschalidou, A., Konstantinidis, C., Christidi, F., Tsiptsios, D., Detsaridou, G., Petridou, A., Gkantzios, A., Karatzetzou, S., Tsamakis, K.,

Giannakou, E., Emmanouilidou, M., Vadikolias, K. & Aggelousis, N. (2023). A scoping review on coping strategies and quality of life of stroke caregivers: Often underestimated variables in stroke recovery process? *BioMedicine, 3*(3), 349-368. https://doi.org/10.3390/biomed3030029

Uribe-Corrales, N. (2015). Algunas pandemias en la humanidad. Una mirada a sus determinantes. *Revista CES Salud Pública, 6*(1). 89-93. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5204437

Valero, N., Vélez, M., Durán, A., Portillo, M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: Estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión, 5*(3). 63-70. https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913/858

Vera, D.A. & Vera, N.E. (2022). Tecnología y sociedad, la nueva normalidad mixta. *Ingeniería, 27*(1), 1-2. https://doi.org/10.14483/23448393.19225

Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed, A. & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of affective disorders, 277*. 55–64. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001

Yiğit, B. & Çakmak, B. Y. (2024). Discovering psychological well-being: A bibliometric review. *Journal of Happiness Studies, 25*(43). https://doi.org/10.1007/s10902-024-00754-7

Zerón, A. (2020). Nueva normalidad, nueva realidad. *Revista ADM. 77*(3), 120-123. https://dx.doi.org/10.35366/94004