

Artículos atravesados por (o cuestionando) la idea del sujeto -y su género- como una construcción psicobiológica de la cultura.  
Articles driven by (or questioning) the idea of the subject -and their gender- as a cultural psychobiological construction.  
Vol. 7 (2022), enero-diciembre  
ISSN 2469-0783

## **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO, VIAS DE PROTECCIÓN DEL BIENESTAR EN TIEMPOS DE PANDEMIA**

COPING STRATEGIES, WAYS OF PROTECTING THE WELFARE IN TIMES OF PANDEMIC

**Lucía Morales Insaurralde** lucia.morales@uflouniversidad.edu.ar  
Facultad de Psicología y Ciencias Sociales, Universidad de Flores, Argentina

**Cómo citar este artículo / Citation:** Morales Insaurralde, L. (2022). *Estrategias de afrontamiento, vías de protección del bienestar en tiempos de pandemia*. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, Vol. 7 (307).

DOI: <https://doi.org/10.32351/rca.v7.307>

**Copyright:** © 2022 RCAFMC. Este artículo de acceso abierto es distribuido bajo los términos de la licencia [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). Recibido: 12/08/2022. Aceptado: 14/08/2022 Publicación online: 15/08/2022

**Conflicto de intereses:** Ninguno que declarar.

### **Resumen**

La pandemia declarada en enero 2020, obligó a las personas a dar respuesta a este hecho traumático a través de la implementación de estrategias de afrontamiento para alcanzar el bienestar psicológico. Las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos que realiza un sujeto para enfrentar las demandas externas estresantes. El bienestar es un término complejo que puede definirse desde la perspectiva hedónica (centrada en la felicidad, busca alcanzar el logro y eludir la pena) y desde la perspectiva eudaimónica (centrada en el desarrollo pleno, el significado y la autorrealización). Este trabajo tiene por objetivo detallar los constructos: bienestar y estrategias de afrontamiento y conocer la importancia de la implementación de estrategias de afrontamientos para mantener y proteger el bienestar durante la pandemia. Las conclusiones destacan la íntima relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar, propone el desarrollo de políticas de salud mental que intervengan e informen sobre las estrategias de afrontamiento que incrementan el bienestar.

## Abstract

The pandemic declared in January 2020 forced people to respond to this traumatic event through the implementation of coping strategies to achieve psychological welfare. The coping strategies are the efforts that a subject made to face stressful external demands. Welfare is a complex term that could be defined from the hedonic perspective (focused on happiness, seeking accomplishment and avoiding pain) and from the eudaimonic perspective (focused on full development, meaning and self-realization). This work purposes to detail the constructs: Welfare and coping strategies, and to know the importance of implementing coping strategies to maintain and protect welfare during the pandemic. The conclusions highlight the importance of the intimate relationship between coping strategies and welfare, propose the development of the mental health policies which intervene and inform about coping strategies that increase welfare.

**Palabras Claves:** bienestar psicológico; bienestar subjetivo; estrategias de afrontamiento; Covid-19; pandemia.

**Keywords:** psychological well-being; subjective well-being; coping strategies; Covid-19; pandemic.

## **Introducción**

El 30 de enero de 2020 la OMS declaró pandemia a la epidemia de COVID-19. Una enfermedad respiratoria, altamente contagiosa, que se propagó rápidamente por todo el mundo. Desde entonces la vida cotidiana de las personas se vio afectada.

El impacto del confinamiento en la salud mental de la población, el temor al contagio, el aumento de personas contagiadas, las muertes, las emociones, la soledad transformaron la vida conocida hasta entonces.

Dada la falta de seguridad sobre lo que acontecería, la desconfianza sobre el futuro y la poca certeza sobre el final de esta situación produjeron una diversidad de comportamientos y manifestaciones en relación a la salud mental de las personas. Cada individuo transitó este tiempo de una manera diferente.

Este trabajo tiene como propósito detallar los constructos: bienestar y estrategias de afrontamiento y conocer la importancia de la implementación de estrategias de afrontamientos para mantener y proteger el bienestar durante la pandemia.

## **Bienestar**

La salud se define como el estado completo de bienestar desde la perspectiva social, física y mental (Organización Mundial de la Salud, 2014). Esta concepción es el fundamento principal que comienza a visibilizar al constructo de bienestar psicológico (Padrós Blázquez et al., 2015). Que se define por las acciones y actividades que fomentan la prontitud mental, la realización personal, y la vitalidad física, la satisfacción social y el sentido de logro (Kaufman, 2016).

El concepto de bienestar implica complejidad. Existen dos dimensiones de este concepto que coexisten. Por un lado la perspectiva hedónica, para la cual el bienestar se refleja en el objetivo de alcanzar el logro y eludir la pena o el sufrimiento, además esta perspectiva se concentra en la felicidad. Desde la dimensión eudaimónica, el bienestar es definido por el nivel que representa a una persona que funciona plenamente, se enfoca en el significado y la autorrealización (Deci & Ryan, 2008).

En relación a las dimensiones, la apreciación positiva y aceptación de todos los aspectos (positivos y negativos) que definen a una persona, representan a la dimensión de aceptación de sí mismo; una característica fundamental que define al bienestar. Una segunda dimensión que se caracteriza por la competencia para generar vínculos de confianza y cuyo rasgo distintivo es la capacidad de amar. Esta última, es una variable de bienestar y salud mental (Díaz, y otros, 2006).

Se identifica a la felicidad como una tercera dimensión. Que se define de acuerdo a dos variables, una cognitiva y otra emocional. Esta dimensión, se destaca por su carácter protector en caso de manifestarse fenómenos psicopatológicos (Moyano Díaz & Ramos Alvarado, 2007). Los contextos macrosocial y microsocioal influyen en el desarrollo de estas dimensiones (Sánchez-Canovás, 1998).

Existen cualidades personales que brindan bienestar psicológico, facilitan y otorgan dirección a la vida de las personas. Estos atributos, entre los que se encuentra el optimismo, fomentan la sensación de prosperidad. Dicha sensación se caracteriza por la experimentación de vínculos y objetivos exitosos (Diener, 2009).

## **Afrontamiento**

Se distinguen dos modos de hacerle frente a un hecho traumático. El primero, se caracteriza por la inmediatez y proximidad de los recursos con los que cuenta una persona para enfrentarlo; por ejemplo el enfoque en el ámbito laboral, la distracción con pasatiempos personales, el desahogo emocional en los afectos o la búsqueda de apoyo social y familiar, entre otros. El segundo modo de hacerle frente a los hechos traumáticos, está conformado por un sistema de acciones de afrontamiento. Este último, ofrece la ventaja de superar el daño emocional a largo plazo (Tielman et al., 2017).

En el surgimiento de demandas específicas (externas o internas) que abruman o desbordan los propios recursos, se desarrollan esfuerzos (cognitivos y conductuales) que están permanentemente en cambio, esos esfuerzos definen al afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1986).

Este constructo se reconoce en los intentos (cognitivos y conductuales) para resolver la divergencia que opera entre el conjunto de condiciones que posee una persona y las demandas de una determinada situación (Endler, Parker, & Summerfeldt, 1998).

En el marco conceptual, afrontamiento hace referencia al agrupamiento de esfuerzos cuyo propósito es manejar del mejor modo las exigencias internas y ambientales estresantes o excesivas. A través de mecanismos de reducción, minimización, tolerancia o control (Jimeno & Conejero Lopez, 2019).

Las estrategias de afrontamiento se definen como la serie de acciones de los individuos que tienden a atenuar, detener, disminuir y anular los resultados de condiciones peligrosas (Morán-Astorga et al., 2019).

Pueden distinguirse dos tipos de estrategias de afrontamiento: adaptativas e desadaptativas. Entre las primeras se encuentran la exposición terapéutica a los recuerdos traumáticos, la capacidad de perdón y la evitación cognitiva. Sentimientos de odio y venganza, conductas autodestructivas y nostalgia son características del segundo tipo de estrategias de afrontamiento (Echeburúa & Amor, 2019).

Se halla una característica adicional que define al afrontamiento, una reacción que puede ser aprendida en situaciones adversas. Implica un esfuerzo de naturaleza consciente o inconsciente. Es un esfuerzo adaptativo, en tanto no pueda modificarse la situación (Morán-Astorga et al., 2019).

Los procesos de afrontamiento pueden estar centrados en el problema, se intenta cambiar la cuestión que causa la emoción. O puede girar torno a la emoción, el sujeto intenta ajustar la emoción que resulta de una situación problemática (Lazarus & Folkman, 1984). Se incluye una categoría adicional: la evitación, en la que se intenta impedir el problema realizando otra tarea que distrae a la persona (Endler & Parker, 1990).

La actitud nostálgica estable de un sujeto obstaculiza en la focalización atencional en el presente y la adopción de estrategias de afrontamiento adaptativas para superar recuerdos traumáticos. Esto genera también, un desgaste de energía psíquica elevado (Bohórquez-Ortega, 2011).

Los sujetos que cuentan con elevada capacidad resiliencia y alto estado de bienestar dedican estrategias de afrontamientos específicas (reevaluación positiva y focalización en la resolución de dificultades) (Morán-Astorga et al., 2019).

## **Bienestar, afrontamiento y covid**

Los sujetos no enfrentan el estrés desde la pasividad. La magnitud de la experiencia estará determinada por las estrategias utilizadas para dar frente a las demandas de su entorno (Naranjo, 2004). Las estrategias de afrontamiento pronostican el bienestar psicológico (Bello Castillo et al., 2021).

El riesgo de desarrollar patologías clínicamente relevantes reside en los siguientes aspectos: el uso de estrategias de afrontamientos negativas que producen un bajo bienestar psicológico y la dificultad para implementar estrategias de afrontamientos que impacten positivamente en el bienestar. Esta condición concluye en una población sin estrategias de afrontamiento adecuadas (Bello Castillo et al., 2021).

Desde el punto de vista estadístico se encuentra una relación directa y significativa entre los constructos: las estrategias de solución de problemas (reevaluación positiva y negativa, religión, búsqueda de apoyo social, evitación cognitiva) y el bienestar psicológico (Chaves Castaño & Orozco Rosado, 2015).

Las estrategias de afrontamiento positivas tienen una función protectora sobre el bienestar. Las mismas pueden verse disminuidas en el contexto de pandemia a causa del aislamiento social y de las medidas de confinamiento (Bello Castillo et al., 2021).

Las limitaciones en relación al contacto social y familiar, la detención de proyectos laborales y personales, la transformación de la vida cotidiana y el acrecentamiento a la exposición y deterioro de la salud

física fueron algunas de las consecuencias del confinamiento (Sandín et al., 2020).

La pandemia, conforma fenómeno cuya principal característica es la sensación de incertidumbre, la falta de certeza del tiempo que tomará resolver esa situación. Llevando a los involucrados a experimentar evaluaciones amenazantes que concluyan en modificaciones de conducta, inadecuado manejo de emociones y síntomas físicos, que impiden un enfrentamiento adaptativo (Hernández Montaña et al., 2022).

Durante el covid-19, los sujetos que emplearon la resolución de problemas y la búsqueda de apoyo por un tercero como estrategia incrementaron su bienestar subjetivo dirigiendo la conducta hacia la búsqueda de solución (Narváez et al., 2021).

En el contexto de pandemia fue mayor el uso de estrategias de impacto negativo sobre el bienestar en comparación con las estrategias positivas. Se indica que son considerables las implicaciones clínicas que posee este patrón. (Bello Castillo et al., 2021)

La aceptación de la realidad estresante brinda la oportunidad de transformar al estresor en una instancia de crecimiento personal. Esto deviene de la influencia de las estrategias de afrontamiento positivas (crecimiento y aceptación) que impactan sobre las dimensiones del bienestar psicológico. (Bello Castillo et al., 2021)

## **Conclusiones**

La emergencia sanitaria puso a prueba a las personas para afrontar un hecho totalmente desconocido. Los sujetos recurrieron a las herramientas que tenían disponibles para dar respuesta a esta situación adversa.

Se concluye este trabajo reconociendo la íntima relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y el grado de bienestar de una persona. Se destaca la función protectora de las estrategias de afrontamiento como herramientas que permiten adquirir nuevas oportunidades y que posibilitan el crecimiento personal.

Se detecta la necesidad de una política de salud mental que intervenga y refuerce la importancia de las estrategias de afrontamiento; que brinde información a la población para enfrentar las secuelas emocionales del confinamiento y atender a aquella parte de la población que recurrió a las estrategias de impacto negativo durante este tiempo.

## Referencias

- Bello Castillo, I., Martínez Camilo, A. L., Peterson Elías, P. M., & Sánchez-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), 31–48. doi:<https://doi.org/10.22206/cys.2021.v46i4.pp31-48>
- Bohórquez-Ortega, I. (10 de junio de 2011). *Reflexiones sobre la nostalgia en la inmigración*. Recuperado el 2022, de Aperturas psicoanalíticas: <https://aperturas.org/articulo.php?articulo=0000680>
- Chaves Castaño, L., & Orozco Rosado, A. M. (2015). Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento al estrés en soldados: Un estudio correlacional. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 7(1), 35-56. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5280328>
- Deci, E., & Ryan, R. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1–11. doi:<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvaja, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Diener, E. (2009). *Culture and Well-being. The Collected Works of Ed Diener*. Nueva York: Springer.
- Echeburúa, E., & Amor, P. J. (2019). Memoria traumática: estrategias de afrontamiento adaptativas e inadaptables. *Terapia Psicológica*, 37(1), 71–80. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000100071>
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854. doi:10.1037/0022-3514.58.5.844
- Endler, N. S., Parker, J. D., & Summerfeldt, L. J. (1998). Coping with health problems: Developing a reliable and valid multidimensional measure. *Psychological Assessment*, 10(3), 195-205. doi:10.1037/1040-3590.10.3.195
- Hernández Montaña, A., González Tovar, J., Garza Sánchez, R. S., Valdés García, K. P., & Pérez Pedraza, B. A. (2022). Ansiedad, desesperanza y afrontamiento ante el COVID-19 en usuarios de atención psicológica. *Actualidades en Psicología*, 36(132), 17-28.
- Jimeno, A. P., & Conejero Lopez, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>
- Kaufman, S. B. (30 de junio de 2016). *The Differences between Happiness and Meaning in Life*. Obtenido de Scientific: <https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/the-differences-between-happiness-and-meaning-in-life/>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Nueva York: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Morán-Astorga, M. C., Finez-Silva, M. J., Menezes dos Anjos, E., Pérez-Lancho, M. C., Urchaga-Litago, J. D., & Vallejo-Pérez, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 183–190. doi:<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v4.1542>
- Moyano Díaz, E., & Ramos Alvarado, N. (2007). Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la región de Maule. *Universum*, 2(22), 184-200. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65027764012>

- Naranjo, M. (2004). *Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos (1st ed.)*. San José: Editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Narváez, J. H., Obando-Guerrero, L. M., Hernández-Ordoñez, K. M., & De la Cruz-Gordon, E. K. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y salud*, 23(3), 207-216. doi:<https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Documentos básicos (48ª ed.)*. Ginebra: Ediciones de la OMS. Obtenido de <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf>
- Padrós Blázquez, F., Gutiérrez Hernández, C. Y., & Medina Calvillo, M. A. (2015). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de Diener en población de Michoacán (México). *Avances en Psicología Latinoamericana*, 223-232. doi:[dx.doi.org/10.12804/apl33.02.2015.04](https://doi.org/10.12804/apl33.02.2015.04)
- Sánchez-Canovás, J. (1998). *Escala de Bienestar Psicológico*. Buenos Aires: Tea ediciones.
- Sandín, B., Valiente, R. M., García-Escalera, J., & Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(1), 1-22. doi:<https://doi.org/10.5944/rppc.27569>
- Tielman, M. L., Neerincx, M. A., Bidarra, R., Kybartas, B., & Brinkman, W. (2017). A therapy system for post-traumatic stress disorder using a virtual agent and virtual storytelling to reconstruct traumatic memories. *Journal of Medical Systems*, 41(125). doi: 10.1007/s10916-017-0771-y