

A LA ESPERA DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO: RESILIENCIA EN ÉPOCAS DE PANDEMIA

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING ON HOLD: RESILIENCE DURING THE PANDEMIC

Carolina Vanessa Carbone carolina.carbone@uflouniversidad.edu.ar
Universidad de Flores, Licenciatura en Psicología, Cátedra Psicología de la Salud, Argentina.

Cómo citar este artículo / Citation: Carbone, V.C. (2023). A la espera del bienestar psicológico: resiliencia en épocas de pandemia. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, Vol. 8 (339). DOI: <https://doi.org/10.32351/rca.v8.339>

Copyright: © 2023 Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara. Este artículo de acceso abierto es distribuido bajo los términos de la licencia [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](#).

Recibido: 04/08/2023. Aceptado: 07/08/2023 Publicación online: 9/08/2023

Conflicto de intereses: Ninguno que declarar.

Resumen

En el 2020 el coronavirus generó caos en las sociedades alrededor mundo. Mediante la incrementación de casos de personas infectadas con el virus, los gobiernos tomaron medidas que tarde o temprano, llevaron a realizar cuarentena obligatoria, así como también la educación a distancia, el uso de barbijos al salir a la calle, la distancia social y la comunicación virtual. En su momento, estas medidas fueron de emergencia sanitaria para resguardar a la población, evitar el incremento de contagios y a la vez, evitar un colapso del sistema sanitario, sin embargo, estas han influido negativamente en la socialización de los adolescentes durante la pandemia. Ahora bien, en el presente artículo se busca desarrollar y analizar dos variables: el bienestar psicológico y la resiliencia en tiempos de pandemia especialmente de adolescentes. Este artículo se ha realizado una vez pasado el contexto de pandemia, ya que resulta relevante preguntarse cómo estas medidas implementadas, como así también el momento crítico en el que se encontraba cada país, influía en la salud mental de los adolescentes. Se puede concluir que la pandemia por COVID-19 ha dejado secuelas

importantes a nivel psicológico, las cuales actualmente son parte del trabajo de los profesionales de la salud mental.

Abstract

In 2020, the coronavirus generated chaos in societies around the world. Due to the increase of people infected with the virus, governments took measures that sooner or later led to mandatory quarantines, as well as social distancing and virtual communication. At that time, these measures served as a health emergency tool to protect the population, prevent an increase in infections and, at the same time, prevent a collapse of the health system. However, these measures have negatively influenced the socialization of adolescents during the pandemic. This article seeks to develop and analyze two variables: psychological well-being and resilience in times of pandemic, especially for adolescents. It was written once the pandemic context was over, since it is relevant to ask how these implemented measures, in addition to the critical moment each country was facing, impacted the mental health of adolescents. In conclusion, the COVID-19 pandemic has left important consequences at the psychological level on which mental health professionals are currently working on.

Palabras Claves: Bienestar psicológico; Resiliencia; Adolescentes; COVID-19

Keywords: Psychological well-being; Resilience; Teenagers; COVID-19

Introducción

A comienzos del 2020, se empezó a escuchar de distintos países los primeros casos de personas que habían contraído el virus Sars-CoV-2, lo que luego se fue dispersando y aumentando en las poblaciones del mundo, siendo finalmente declarada emergencia de salud pública de preocupación internacional según la OMS (2020) el 30 de enero de 2020, generando consecuentemente con la cuarentena y otras restricciones (como el distanciamiento social, la educación a distancia, el uso del barbijo) una respuesta negativa para la salud mental de los sujetos.

Las variables que se analizarán en el presente artículo serán “bienestar psicológico” y “resiliencia” pensados en adolescentes (10 a 21 años) en contexto de pandemia por COVID-19, siendo el segundo término la consecuencia del primero.

El objetivo de este artículo es dar a conocer resultados que se han mostrado en investigaciones hasta el momento y seguir incitando la investigación acerca de la temática, obteniendo mayores resultados para dar respuesta ante las problemáticas y situaciones que se dan actualmente como secuela de la pandemia en la salud mental de los adolescentes, teniendo en cuenta a la adolescencia como una época de cambios neurobiológicos, un período de desarrollo que va de la mano de la pubertad, reformulación de las relaciones entre padres y amigos, y exploración de la identidad (Steinberg y Morris, 2001).

Bienestar psicológico

Primeramente, hay que tener en cuenta que el término de bienestar se empieza a utilizar a fines de la Segunda Guerra Mundial por la Organización Mundial de la Salud (1948, como se citó en Vázquez y Hervás, 2009), organismo que en sus primeros estatutos oficiales

aseguraban que el bienestar social, psíquico y físico son parte del estado de salud y que esta no refiere solamente a la ausencia de la enfermedad.

En cuanto a la salud mental, resulta relevante mencionar que esta se caracteriza por la regulación de las emociones, además del bienestar social y psicológico (Shah et al., 2020).

El bienestar psicológico según Deci y Ryan (2000, como se citó en Vázquez y Hervás, 2009) consta de ciertos elementos que resultan ser esenciales, dentro de estos se encuentran las necesidades básicas de vinculación, competencia y autonomía.

Según Diener (2012) el bienestar psicológico refiere a los sentimientos y creencias que tienen los individuos sobre sí su vida resulta ser gratificante y deseable. También, se han realizado estudios sobre bienestar psicológico y han determinado que este consta de 2 aspectos principales, por un lado el componente cognitivo: la satisfacción vital (refleja evaluación global de su vida) y por otro lado, el componente emocional que puede ser positivo o negativo, ya que este refleja el estado emocional que sobresale en el sujeto (Pavot y Diener, 1993).

Seligman (2003, como se citó en Vázquez y Hervás, 2009) luego de haber analizado investigaciones acerca del bienestar, asegura que este consta de tres dimensiones: la vida comprometida (refiere a fortalezas personales), la vida placentera (emociones positivas sobre el pasado, presente y futuro) y la vida significativa (refiere al desarrollo de objetivos y el sentido vital). De acuerdo a lo mencionado por Salanova (2021), la vida significativa aspira a la eudaimonia, la cual refiere a la felicidad, bienestar o vivir bien y al desarrollo humano. También sostiene la idea de que se puede lograr el bienestar cuando las personas viven de acuerdo con su “verdadero yo”. Esto incluye la experiencia de autorrealización, lo

que significa un propósito virtuoso y crecimiento individual, así como un compromiso con los objetivos sociales compartidos.

Según lo mencionado por Dimitry (2020, como se citó en Prime et al., 2020) y teniendo en cuenta la época de pandemia, se ha demostrado que las interacciones positivas y las relaciones de apoyo entre los miembros de la familia mantienen el bienestar psicológico de los adolescentes. También, se ha evidenciado que el bienestar psicológico de los adolescentes de acuerdo al contexto de pandemia, ha cambiado la forma en que normalmente crecen, aprenden, interactúan y manejan las emociones, por lo que se ha visto afectado de múltiples maneras (Shah et al., 2020).

Por otro lado, se puede relacionar con un efecto negativo para el bienestar psicológico en adolescentes acontecimientos como la separación de familiares y amigos, ver o enterarse de un miembro familiar con coronavirus, el fallecimiento de seres queridos o pensar en sí mismos afectados por el virus (Shah et al., 2020).

Resiliencia

Kim et al. (2019, como se citó en Padmanabhanunni et al., 2023) definen a la resiliencia, en virtud de la capacidad de los sujetos resilientes en sostener una actitud o perspectiva positiva a pesar de las circunstancias que se le presentan.

Del mismo modo, la Asociación Americana de Psicología (2011) define la resiliencia como un proceso en el que a pesar de situaciones estresantes (problemáticas familiares o personales, problemas relacionados a la salud o situaciones estresantes en el trabajo o económicas) un trauma o una tragedia, la persona se adapta positivamente ante aquellas circunstancias que le exceden.

Prime (2020) menciona que en una investigación han identificado al término resiliencia como un método para afrontar los problemas de salud mental relacionados con el COVID-19.

Tomando en cuenta un estudio, se demostró que los adolescentes con padres resilientes, que adoptaron estrategias de prevención y seguridad, tuvieron respuestas menos negativas durante la cuarentena ([Ajanovic et al., 2020](#)). Esto refiere a que si los adolescentes cuentan con apoyo y ayuda por parte de sus familias, poseen un mayor potencial creativo, resiliencia e ingenio de los que no lo tienen (Setyawaty, 2021).

En concordancia, Arslan y Yildirim (2021) mencionan que se ha descubierto que la resiliencia mitiga el impacto negativo de las variables relacionadas con la salud mental y el estrés al comienzo de los contagios por COVID-19, por lo que esta resulta ser necesaria para la promoción del estado psicológico positivo.

Bienestar psicológico y resiliencia en época de pandemia

Blackmon y Bonanno (2017, como se citó en Paredes et al., 2021) señalan que ciertas investigaciones anteriores ratificaron que atravesar circunstancias adversas (como pandemias o desastres naturales) producen una serie de efectos que no son evaluados positivamente en cuanto al bienestar psicológico de los sujetos y que a la vez, perduran años después del suceso acontecido.

A diferencia de los desastres naturales, en los cuales comunidades se unen física y socialmente con un propósito común con la idea de ayudarse mutuamente, la pandemia impuso momentos estresantes y difíciles para sostener una postura resiliente debido al aislamiento (Polizzi et al., 2020). De acuerdo a estudios realizados, se ha demostrado que la resiliencia está vinculada con niveles óptimos de bienestar, por lo

que las personas resilientes tienen menos probabilidades de tener síntomas negativos (como angustia o ansiedad) ante situaciones traumáticas (Surzykiewicz et al., 2021).

Rudert y Janke (2022) mencionan que algunas de las medidas tomadas durante la pandemia, como el impedimento de celebrar reuniones sociales, han provocado cambios importantes tanto en la forma en que nos comunicamos como en el modo de socializar. A partir de estudios realizados notaron que hubo una evolución negativa en el bienestar de los individuos durante la pandemia, por lo tanto, también surgieron factores como la ansiedad y la depresión que fueron asociados con el deterioro de las relaciones sociales a lo largo del tiempo. A su vez, destacan que existe una diferencia entre la continuidad del contacto presencial y telefónico (que se dio durante la cuarentena) y la comunicación digital; la cual la primera se asoció positivamente con el bienestar psicológico, mientras que la comunicación digital no se evaluó positivamente. En concordancia, al decretarse la educación de manera virtual, las tecnologías surgieron como una ayuda para muchos jóvenes, permitiéndoles continuar con la escolaridad de manera virtual y a la vez, mantener conexiones con amigos y miembros de la familia. Sin embargo, los adolescentes sintieron que la comunicación en línea no pudo reemplazar las interacciones sociales que habitaban (Pitt et al., 2021).

Bonanno (2004 como se citó en Vazquez y Hervás, 2009) señala que a pesar de las situaciones difíciles que se estén atravesando, algunas personas logran proteger su bienestar psicológico saliendo ilesos o con ínfimos daños ante dichas circunstancias. Ahora bien, según una investigación, aquellas personas que mayor resiliencia mostraron durante la cuarentena realizaban ejercicio diario y contaban con apoyo social (por parte de amigos, familiares y seres queridos), también tenían contacto con la luz solar y el aire libre (Killgore et al., 2020). En cuanto a

esto, en un estudio realizado por Mondragon, Sancho et al. (2021, como se citó en [Ajanovic et al., 2020](#)) se ha demostrado que durante el contexto de pandemia por COVID, los adolescentes añoraban el ejercicio al aire libre. Esto se dio ya que, como menciona Octavius (2020, como se citó en Setyawati, 2021) los adolescentes tuvieron que restringir las actividades externas y sólo quedarse en sus casas. Por ende, las viviendas que contaban con un espacio al aire libre (patio, jardín, terraza) contribuyeron a la reducción del nivel del malestar psicológico y conductual en los adolescentes (Francisco et al., 2020).

En concordancia, se ha descubierto que las actividades culturales como la música, danza, el teatro, la literatura, artes visuales, artesanías y el diseño también podrían haber ayudado a mejorar el bienestar psicológico durante la pandemia ([Gotthardt et al., 2022](#)).

Conclusiones

Habiendo culminado oficialmente el contexto de emergencia por la pandemia según la OMS (2023) el día 5 de mayo de 2023, pero teniendo en cuenta que el COVID-19 no ha desaparecido, podemos decir que éste ha dejado variadas secuelas en la salud mental de los sujetos.

En este artículo se hace constar que el bienestar y la resiliencia en contextos de pandemia se encontraron íntimamente relacionados. En base a las investigaciones mencionadas con anterioridad, quienes mayor resiliencia tuvieron durante el contexto de cuarentena, fueron aquellos que lograron preservar mejor su bienestar psicológico, quienes tuvieron apoyo y resiliencia familiar, sin embargo afectaron en mayor o en menor medida a todos los sujetos.

Considero necesario poder tomar dimensión acerca de cómo esta clase de situaciones adversas afectan nuestra salud mental como también la

de los adolescentes, y en todo caso, tener una referencia acerca de cómo podemos llegar a sobrellevar la circunstancia de la manera más leve posible, brindando recursos a nuestras familias, de modo de poder conservar y mejorar nuestro bienestar psicológico y el de otros.

Referencias

- American Psychological Association (2011). Camino a la resiliencia. <https://www.apa.org/topics/resilience/camino>.
- Arslan, G., Yildirim, M. (2021). A longitudinal examination of the association between meaning in life, resilience, and mental health during in times of coronavirus pandemic. *Personality and Social Psychology*, 12, Artículo645597, 1-7. doi:<https://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645597>
- Bonano, G.A., Ho, M.Y.S., Chan, C.K.J., Kwong, S.Y.R., Cheung, K.Y.C., Wong, P.Y.C., Wong, C.W.V (2008). Psychological resilience and dysfunction among hospitalized survivors of the SARS epidemic in Hong Kong: A latent class approach. *Health Psychology*, 27(5), 659-667.
- Balckmon, J.B., Lee, J., Cochran, M.D., Kar, B., Rehner, A.T., Baker, M.A. (2016). Adapting to Life after Hurricane Katrina and the Deepwater Horizon Oil Spill: An Examination of Psychological Resilience and Depression on the Mississippi Gulf Coast. *Social Work Public Health*, 32(1), 65-76.
- Diener, E. (2012). New findings and the future directions for Subjective Well-Being Research. *American Psychologist*, 67(8), 590-597.
- Francisco, R., Pedro, M., Delvecchio, E., Espada, J.P., Morales, A., Mazzeschi, C., Orgilés, M. (2020). Psychological symptoms and behavioral changes in children and adolescents during the early phase of COVID-19 quarantine in three European countries. *Front Psychiatry*, 11:570164.
- Garfin, D. R., Silver, R. C., & Holman, A. E. (2020). The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health Psychology*, 39(5), 355-357.
- Gotthardt, A.K., Rakoczy, K., Frick, U., Tallon, M., Seitz, M. (2022). Can the arts cure pandemic hearts? - Cultural activity during the COVID-19 pandemic and its consequences for psychological well-being. *Empirical Studies of the Arts*, 41(1), 3-30.
- Killgore, D.S.W., Taylor, C.E., Cloonan, A.S., Dailey, S.N. (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry Research*, 291. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113216>
- Kim, G.M., Lim, J., Kim, E., Park, S. (2019). Resilience of patients with chronic diseases: a systematic review. *Health Soc Care Community*, 27(4), 797-807.
- Organización Mundial de la Salud (11 de marzo de 2020). La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia. <https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia#:~:text=Ginebra%2C%2011%20de%20marzo%20de,puede%20caracterizarse%20como%20una%20pandemia>.
- Organización Mundial de la Salud (6 de mayo de 2023). Se acaba la emergencia por la pandemia, pero la COVID-19 continúa. <https://www.paho.org/es/noticias/6-5-2023-se-acaba-emergencia-por-pandemia-pero-covid-19-continua>
- Padmanabhanunni, A., Pretorius, B.T., Khamisa, N. (2023). The role of resilience in the relationship between role stress and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 11(1), 45.
- Paredes, M., Apaolaza, V., Fernandez, R., Hartmann, C., Yañez-Martínez, D. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on subjective mental well-being: The interplay of perceived threat, future anxiety and resilience. *Personality and Individual Differences*, 170: 110455.
- Pavot, W., Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.

- Pitt,C., Hock, A., Zelnizk,L., Davis, K. (2021). The Kids Are / Not / Sort of All Right: Technology's Complex Role in Teen Wellbeing During COVID-19. Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings.
- Polizzi, C., Lynn, J., S., Perry, A.(2020). Stress and Coping in the Time of Covid-19: Pathways to Resilience and Recovery. Clin Neuropsychiatry,17(2), 59-62.
- Prime,H., Wade,M., Browne, D.T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. American Psychologist, 75(5), 631-643.
- Rudert, C.S. & Janke, S. (2023). Call me maybe: Risk factors of impaired social contact during the COVID-19 pandemic and associations with well-being. British Journal of Social Psychology, 62(1), 281-301.
- Salanova, M. (2021). Resiliencia, ¿Cómo me levanto después de caer? Biblioteca de Psicología.
- Setyawaty, R. (2021). Protection Factors on Adolescent Mental Health Condition due to Pandemic COVID-19. Proceedings Series on Social Sciences & Humanities.
- Shah,K., Mann,S., Singh, R., Bangar, R., Kulkarni, R.(2020).Impact of COVID-19 on the Mental Health of Children and Adolescents.Cureus, 12(8).
- Steinberg, L. & Morris, S.A. (2001). Adolescent development. Annual review of psychology, 52(1), 83-110.
- Surzykiewicz, J., Konaszewski, K., Skalski, S., Dobrakowski, P.P, Muszyńska, J.(2021). Resiliencia y salud mental en la población polaca durante el confinamiento por la COVID-19: un análisis de mediación. Journal of Clinical Medicine, 10(21), 4974.
- Vázquez C. & Hervás, G.(2009).Psicología positiva aplicada. Desclee de Brouwer.
- Vinkers,C.H., Van Amelsvoort,T., Bisson, I.J., Branchi, I., Crayan, J.F, Domschke,K., Howes, O.D., Manchia, M., Pinto, L., de Quervain,D., Schmidt, M.V., Van der wee,N.(2020). Stress resilience during the coronavirus pandemic. European Neuropsychopharmacology, 35, 12-16.