

Universidad de Lima  
Facultad de Psicología  
Carrera de Psicología



# **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y ANSIEDAD EN ADULTOS EN SITUACIÓN DE PANDEMIA COVID 19**

Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en  
Psicología

**Nicolás Jorge Showing Sipán**

**20101059**

**Maggie Andrea Castro Hernandez**

**20111684**

**Asesor**

**Georgette Natalia Guzmán Zegarra**

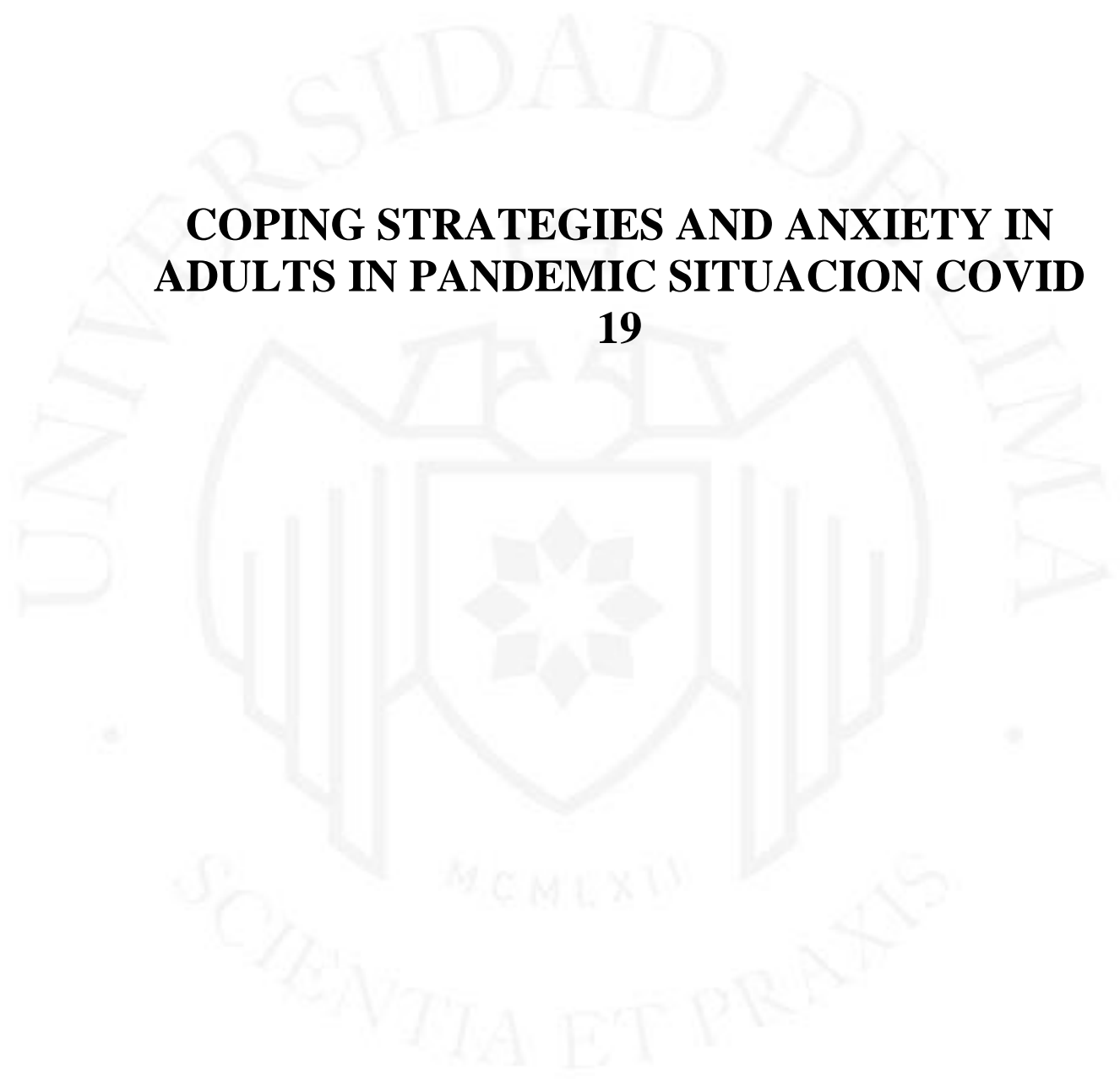
Lima – Perú

Marzo de 2022



**COPING STRATEGIES AND ANXIETY IN  
ADULTS IN PANDEMIC SITUACION COVID**

**19**

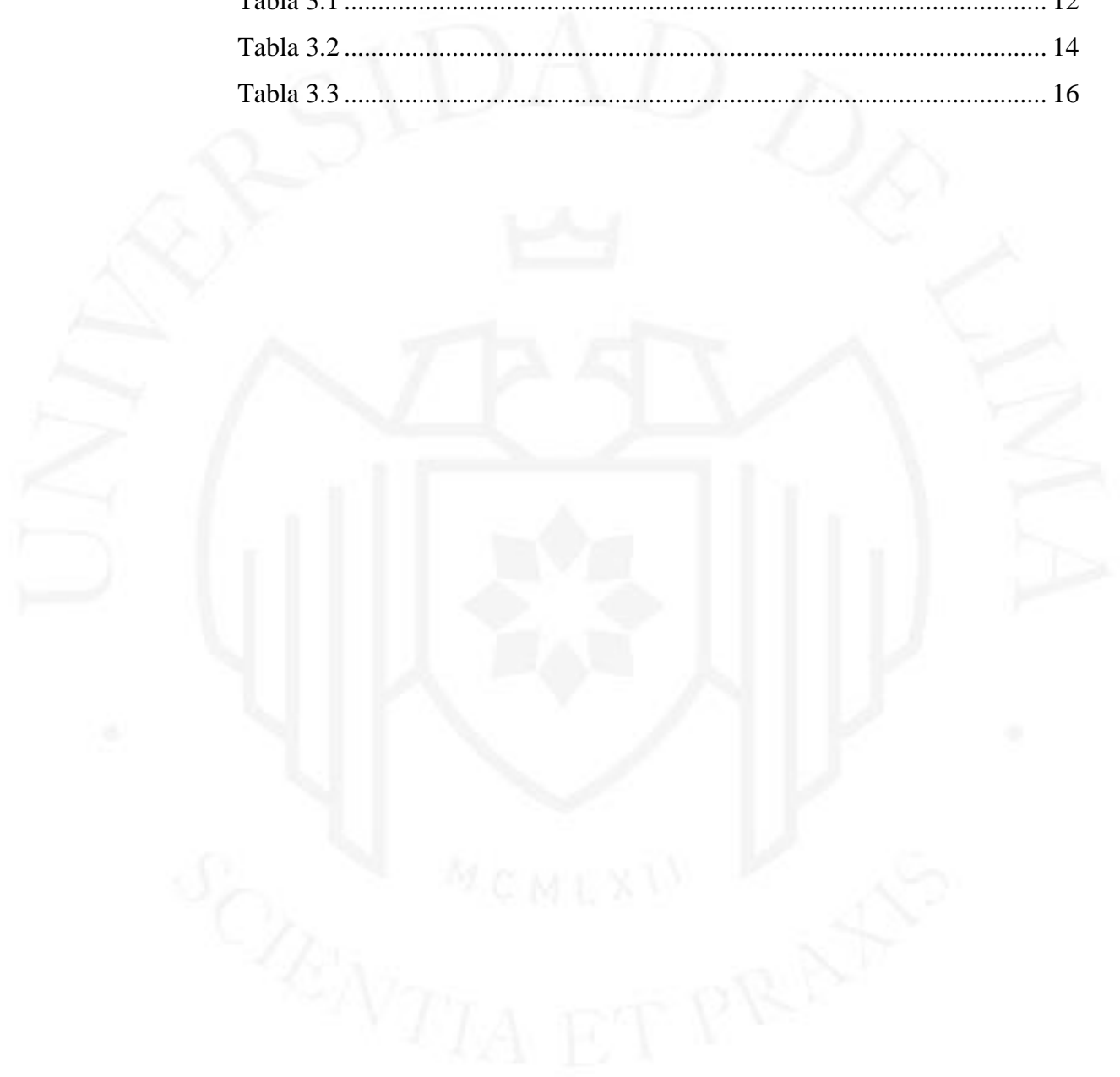


## TABLA DE CONTENIDO

<b>RESUMEN .....</b>	<b>VII</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>VIII</b>
<b>CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO II: MÉTODO.....</b>	<b>9</b>
2.1 Criterios de elegibilidad.....	9
2.1.1 Criterios de inclusión .....	9
2.1.2 Criterios de exclusión .....	9
2.2 Estrategias de búsqueda .....	9
<b>CAPÍTULO III: RESULTADOS .....</b>	<b>11</b>
<b>CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN .....</b>	<b>23</b>
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>31</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>32</b>

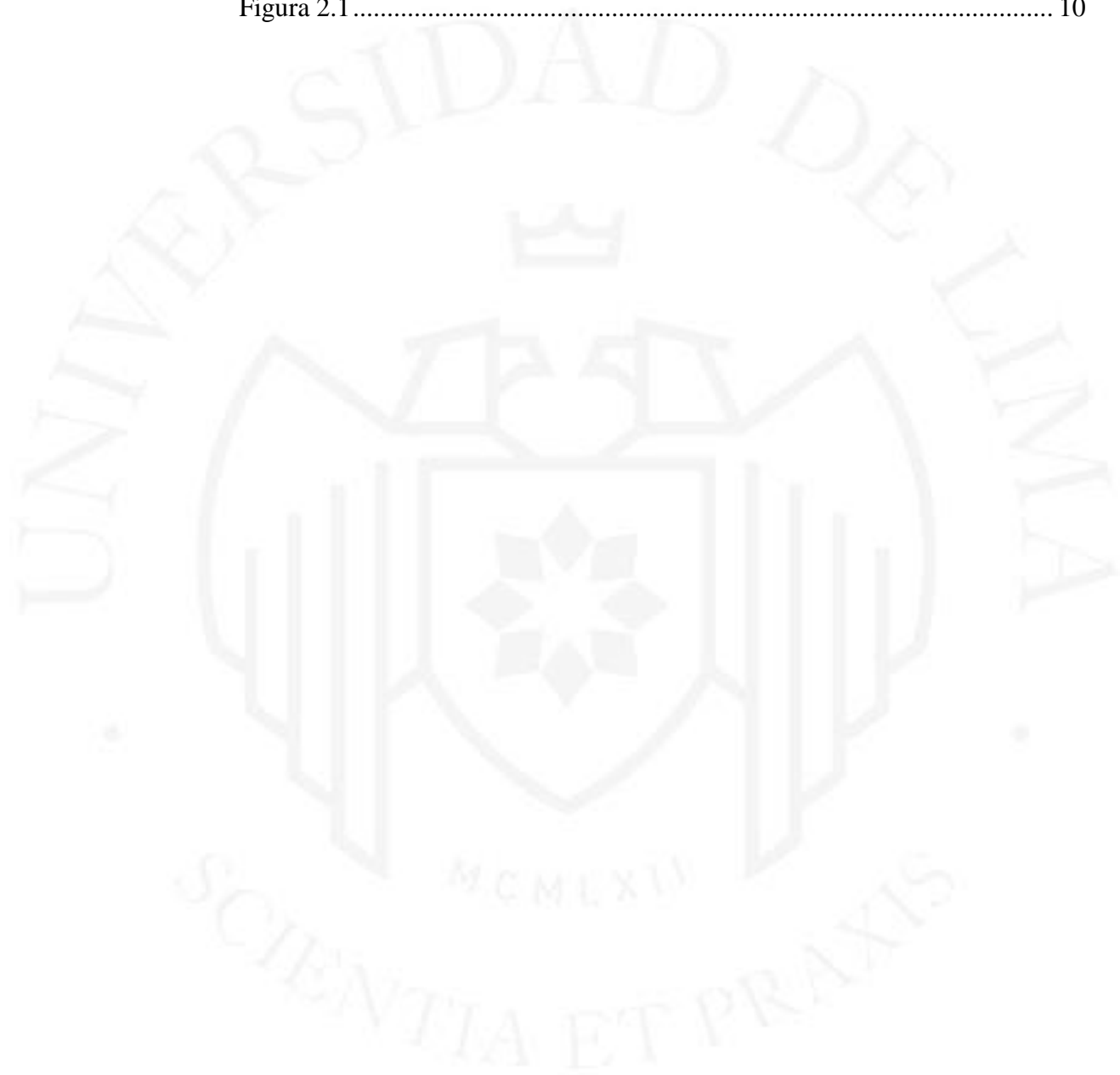
## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 3.1 .....	12
Tabla 3.2 .....	14
Tabla 3.3 .....	16



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 2.1 .....	10
------------------	----



## RESUMEN

La pandemia del Covid 19 ha generado diversos problemas en la salud mental de las personas en el mundo y no hay respuestas definidas para enfrentar esta nueva situación. Por lo tanto, el objetivo de esta investigación es identificar qué estrategias y estilos de afrontamiento se correlacionan con la ansiedad en adultos en situación de pandemia por Covid 19. Se utilizó un método de revisión sistemática basado en la guía PRISMA, utilizando las bases de datos de Scopus, APA PsycNET, Ebsco, Dialnet y SpringerLink, de donde se seleccionaron diez estudios realizados entre los años 2020 y 2022. Los principales hallazgos son que las estrategias, las que, mayormente, aumentan la ansiedad son la negación, la autculabilidad, la autodistracción, la desvinculación conductual, el desahogo emocional y el consumo de sustancias; y las que, mayormente, disminuyen la ansiedad son la religión, el humor, la reinterpretación positiva y la aceptación. En cuanto a los estilos de afrontamiento, el estilo relacionado al problema disminuye la ansiedad, mientras que el estilo evitativo aumenta la ansiedad; por otro lado, el estilo relacionado a la emoción es ambivalente en relación a la ansiedad pues, en algunos casos, la reduce y en otros, la aumenta.

**Palabras clave:** Ansiedad, Estrategias de afrontamiento, Estilos de afrontamiento, Covid 19.