

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**

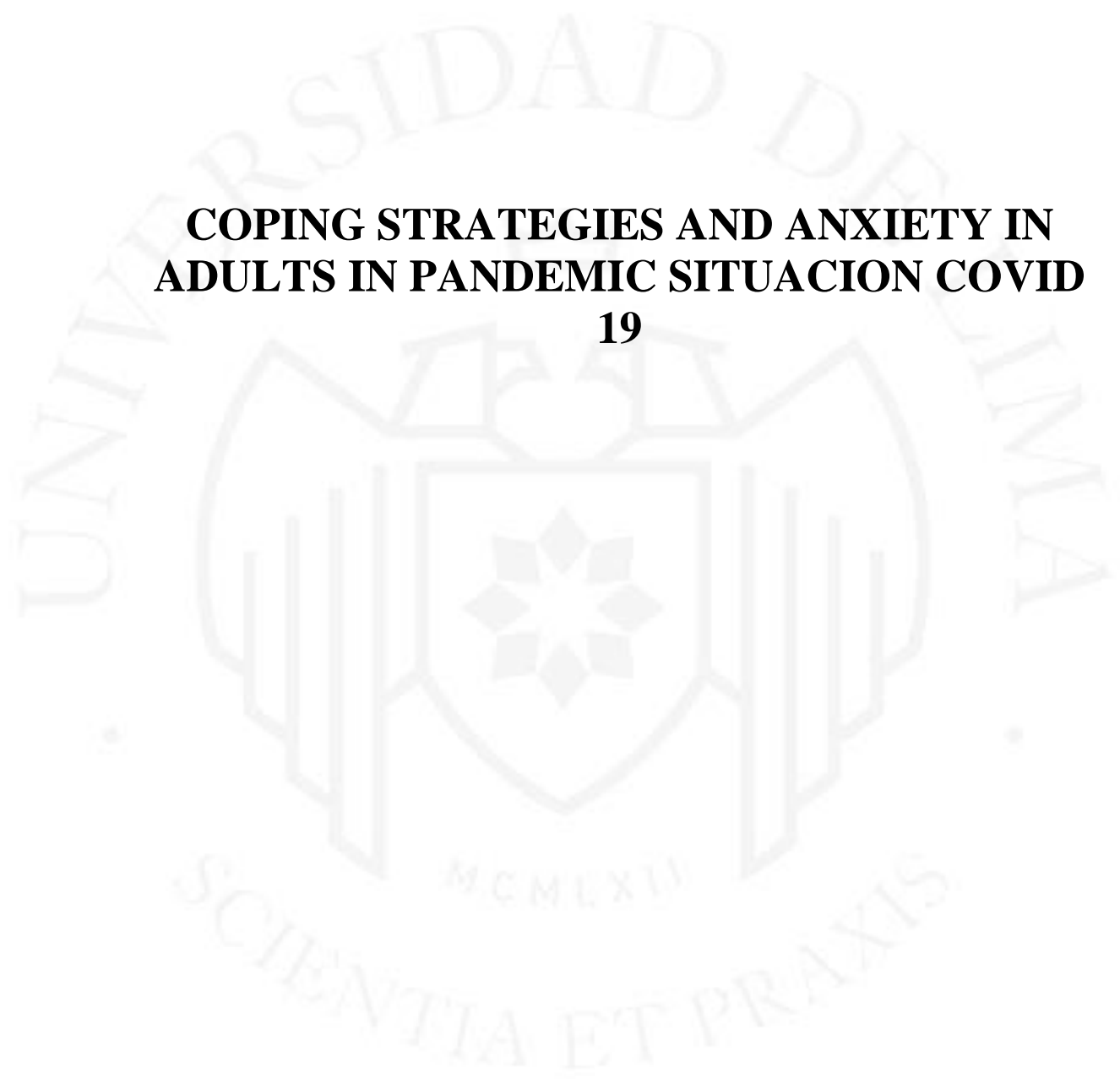
Lima – Perú

Marzo de 2022



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

**19**

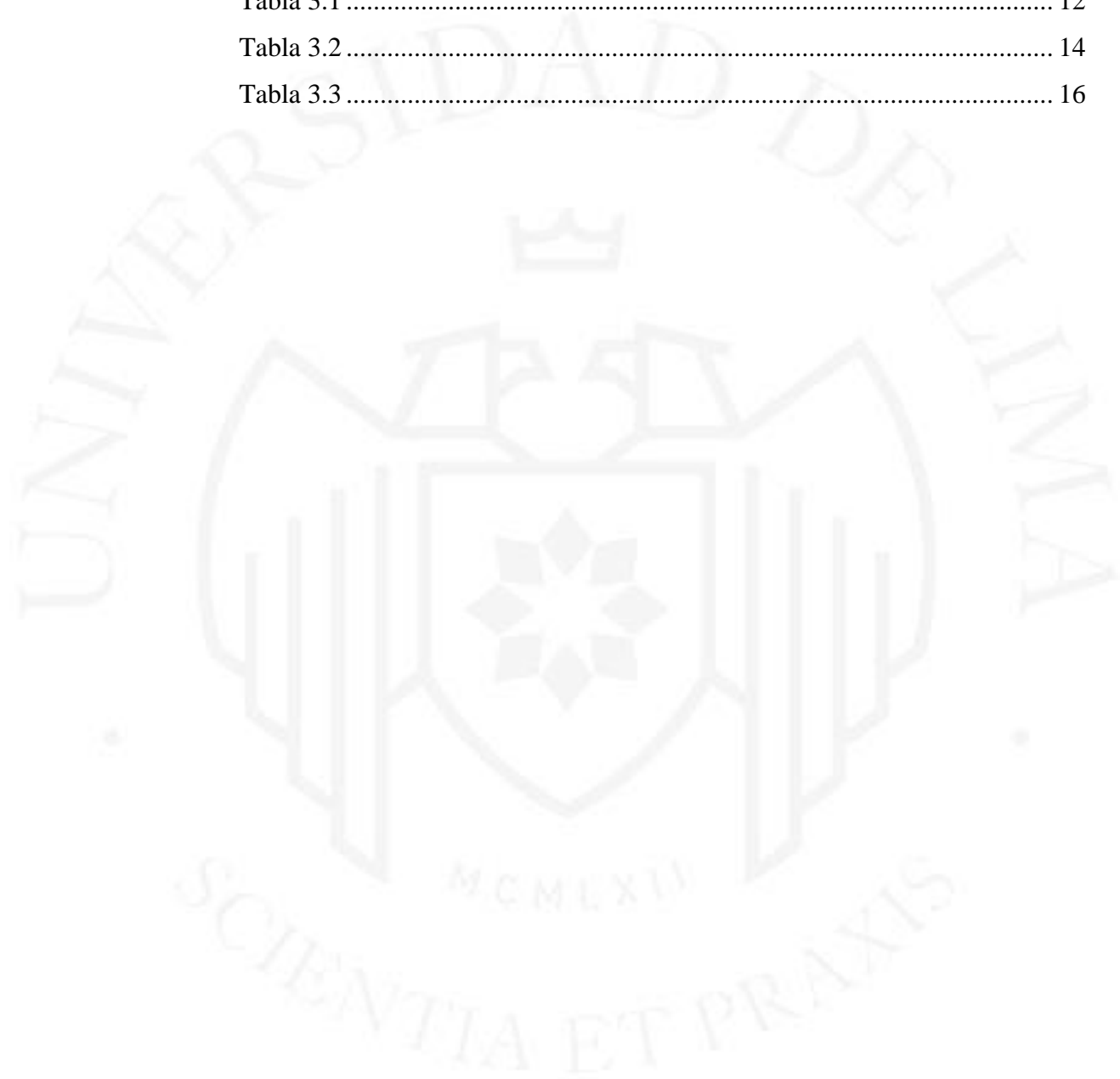


## TABLA DE CONTENIDO

<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 autculpabilidad, 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.

## ABSTRACT

The Covid 19 pandemic has generated several problems in the mental health of people in the world and there are no defined answers to face this new situation. Therefore, the objective of this research is to identify which coping strategies and styles correlate with anxiety in adults in a Covid 19 pandemic situation. A systematic review method based on the PRISMA guide was used, using Scopus, APA PsycNET, Ebsco, Dialnet and SpringerLink databases, from which ten studies were selected from the years 2020 to 2022. The main findings are that the strategies that mostly increase anxiety are denial, self-blame, self-distraction, behavioral disengagement, emotional venting and substance use; and those that mostly decrease anxiety are religion, humor, positive reinterpretation and acceptance. As for styles, the problem-related coping style decreases anxiety, while the avoidant style increases anxiety; on the other hand, the emotion-related style is ambivalent in relation to anxiety, since in some cases, it reduces anxiety and in others increases it.

**Keywords:** Anxiety, Coping strategies, Coping styles, Covid 19



# CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

La pandemia de Covid 19 ha generado una crisis mundial de salud pública, tanto física como mental, esta última generando síntomas de trastornos emocionales, como la ansiedad, que afecta la adaptación de las personas (Coiro et al., 2021). En China, el país donde se originó la pandemia, ha generado ansiedad y pánico a gran escala (Li & Peng, 2021). En el Perú también se ha generado una situación de alerta con respecto a la salud emocional, ya que en diversos estudios se ha encontrado un incremento en la presencia de ansiedad, depresión y estrés en la población adulta y en trabajadores del área de salud (Huarcaya, 2020). Así mismo, se han modificado nuestros estilos de vida y la manera en que nos manejamos e interactuamos con los demás (Sarabia, 2020). Esto quiere decir que las personas se están adaptando para poder afrontar esta nueva realidad y el recurso que se utiliza para lidiar con estas nuevas situaciones son las estrategias de afrontamiento; sin embargo, no hay respuestas definidas para enfrentar las consecuencias del Covid 19 (Coiro et al., 2021).

En cuanto al contexto, la Organización Mundial de la Salud brinda datos sobre el manejo de la salud mental de 130 países, el 67% ha tenido dificultades para seguir los tratamientos de psicoterapia. Además, el 89% países mencionan que cuentan con un plan para las consecuencias emocionales del Covid 19, pero solo el 17% tiene la adecuada financiación (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020). Por el lado internacional, en China se encuentra que el 53.8% de la población perciben un incremento en los problemas de la salud mental generados por la pandemia, y el 28.8% de las personas presentan síntomas de ansiedad relacionada a la pandemia (Wang et al., 2020). Otro ejemplo es en el Reino Unido, donde se ha encontrado que 7984 adultos, durante el confinamiento por Covid 19, el 18% informaba haber tenido pensamientos suicidas o deseos de autolesionarse, el 5% manifestó haberse hecho algún daño y de esta población el 43,5% indicó que también presentaban un diagnóstico de salud mental (Iob et al, 2020). En el caso del Perú, al comienzo de la pandemia, el acceso a los servicios de salud psicológica se redujo un 30%. Además, se evidenció que el Covid 19 menguaba la salud mental, puesto que los infectados presentaban un aumento de la prevalencia de trastornos mentales de 42% (Instituto Nacional de Salud Mental - Honorio Delgado -

Hideo Noguchi [INSM HD HN], 2020). Para el año 2021, las atenciones de salud mental en los establecimientos de salud se incrementaron, se estima que, en ese año se atendió 1200 casos, lo que es un aumento importante al 2020 (Ministerio de Salud, 2021). En este sentido, el Minsa reporta que 7 de cada 10 peruanos presentan síntomas de trastornos emocionales, principalmente ansiedad y depresión (INSM HD HN, 2020).

Dentro de las causas que generan un incremento en los niveles de ansiedad y otras sintomatologías emocionales son las medidas de control por la infección, como el distanciamiento social y la cuarentena por el Covid 19, las que, si bien ayudan a reducir los contagios del virus, van menguando la salud mental (Ramos, 2021). Ante esto, las personas han buscado maneras de afrontar las nuevas situaciones y, si bien, es aconsejable desarrollar estrategias de afrontamiento, al ser una situación sin precedentes las maneras de afrontar que nos ha servido en el pasado pueden ser disfuncionales en esta situación de pandemia (INSM, 2020). Así mismo, la pandemia crea efectos psicológicos y sociales en las personas que pueden incrementar la depresión y la ansiedad donde algunas de las causas que se pueden nombrar para este incremento de ansiedad son el aislamiento social, el cierre de colegios y trabajos, el miedo al contagio, el miedo a la muerte y la incertidumbre, todos estos crean diferentes emociones incómodas y perjudiciales (Vintila et al., 2022).

Esta problemática desarrolla consecuencias en la población adulta. A nivel individual, las personas presentan dificultades en adaptarse a la pandemia con un incremento de síntomas ansiosos, depresivos, de aislamiento y soledad (Holmes et al., 2020). Asimismo, los individuos que ya presentan dificultades en su salud mental tienen más dificultades para manejar la incertidumbre, utilizando así, estrategias desadaptativas, incrementando su ansiedad, depresión y estrés (Rettie & Daniels, 2021). A nivel macro, la pandemia Covid 19 ha incrementado la atención en la salud mental, debido a que trae consigo diferentes estresores, en adultos, tres de estos se pueden explicar como: según un estudio estadounidense de Piquero et al. (2021) por el incremento de la violencia doméstica se presenta impacto a nivel social. Asimismo, según Yu et al. (2021) por el incremento del desempleo, el aumento de la pobreza, la dificultad para acceder a los recursos, la interrupción del comercio, prohibición de viajes a nivel mundial se ha generado un impacto a nivel económico. Y según investigaciones de Djelantik et al. (2021) y Eisma et al. (2020) el estrés por la muerte de un ser querido, debido a la infección por Covid 19. Todo esto ha generado un incremento de búsqueda de estrategias o maneras

de afrontar la situación. En un estudio estadounidense, el 72% de su población siente un impacto en sus vidas por la pandemia, además de mencionar que el aumento en los problemas de salud mental es una consecuencia directa de la pandemia (Bhattacharjee & Acharya, 2020). Así mismo, en China hay investigaciones que explican que las consecuencias de la pandemia son un incremento en sintomatología depresiva y ansiedad y refiriéndose estrictamente a trabajadores de salud, se puede encontrar que 44% experimentaron problemas de ansiedad (Li & Peng, 2021).

Otra evidencia sobre la importancia de esta investigación es el estudio del Reino Unido donde se examinó qué estrategias de afrontamiento han estado usando sus habitantes durante la pandemia del Covid 19, encontrando que, las mujeres utilizan más estrategias de afrontamiento que los hombres, los adultos mayores usan menos estrategias de evitación y sociales, y con el Covid 19 se encontró que, las personas no utilizaban las estrategias relacionadas al soporte social (Fluharty & Fancourt, 2021). En otros países también se han realizado estudios con relación al Covid 19, como en China, en un trabajo sobre el malestar psicológico, el miedo y las estrategias de afrontamiento durante la pandemia de Covid 19 se encontró que, vivir con muchos familiares, alto consumo de alcohol y alto miedo al Covid 19 se relaciona con alto malestar psicológico; por otro lado, los trabajadores del área de salud y los empleados que sentían cambios en sus centros laborales presentaban un malestar moderado. Cabe resaltar que, se encontró una relación positiva entre las estrategias de afrontamiento y una mejor salud mental (Chair et al., 2021). Otra investigación de China encontró que, altos niveles de afrontamiento cognitivo, afrontamiento conductual y soporte social se correlacionan negativamente con ansiedad y positivamente con el afrontamiento emocional, por ende, para reducir la ansiedad los afrontamientos recomendados son el cognitivo y conductual, así como el soporte emocional, al contrario, el afrontamiento relacionado a las emociones no sería de mucha ayuda (Li & Peng, 2021).

Puesto que, la pandemia sigue vigente y no se sabe cuándo va a terminar, es importante estudiar y conocer los problemas que ha generado en la salud mental, como estrés, miedo, depresión y ansiedad; así mismo, es relevante estudiar los mecanismos de afrontamiento para poder crear un mejor soporte psicológico mientras dure la pandemia y, luego de la misma, para poder mitigar posibles efectos a largo plazo a la psiquis de las personas (Chair et al., 2021).

Para dar una explicación a lo dicho anteriormente hay que entender el afrontamiento y podemos explicarlo según la teoría de Lazarus y Folkman, el cual es explicado como esfuerzos cognitivos y de conducta que son constantes y modificables, que se emplean para manejar las demandas externas o internas de circunstancias que la persona percibe como amenaza y que desbordan sus propios recursos (como se citó en Hernández et al., 2020). Asimismo, según Folkman y Moskowitz, un afrontamiento efectivo puede reducir los niveles de estrés y prevenir que las personas presenten un incremento del malestar psicológico (como se citó en Akbar y Aisyawati, 2021).

Según, Lazarus y Folkman el afrontamiento se divide en tres diferentes tipos de estilos que utilizan las personas al enfrentarse a problemáticas de su vida diaria. Estos son el estilo de afrontamiento centrado en el problema, relacionado con el aspecto cognitivo; el estilo de afrontamiento centrado en la emoción, en el cual la persona intenta regular los sentimientos que experimenta; y el estilo evitativo, donde se escapa del problema posponiéndolo, generalmente crea efectos negativos para la persona produciendo ansiedad y estrés si es que no se utilizan más recursos psicológicos (como se citó en Cadena, 2012; Solano, 2012). Carver, Scheiner y Weintraub, clasifican los estilos de afrontamiento en tres: estilo de afrontamiento activo, donde se utilizan los recursos para confrontar la situación; estilo de afrontamiento pasivo, donde la persona busque un apoyo social para enfrentar la situación y; el estilo evitativo, donde es más predominante la huida de la situación y la persona considera que el problema no existe (como se citó en Levano, 2018).

Por otro lado, se encuentran las estrategias de afrontamiento que, según Lazarus y Folkman, se explican como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que realiza la persona para gestionar un evento que supera sus propios recursos (como se citó Maldonado & Salanova, 2016). Así mismo, Abascal explica que las estrategias de afrontamiento son procesos específicos que se utilizan en cada situación concreta que enfrentamos y dependiendo de la acción y los estímulos estas pueden cambiar, por ende, son altamente modificables (como se citó en Acosta & Greca, 2020). Además, Buendía y Mira, refieren que las estrategias de afrontamiento que en un momento son adaptativas, a largo plazo puede volverse desadaptativa, por eso son distintas para cada persona y difieren por situación (como se citó Vélchez & Vélchez, 2015). Por esto, al momento de explicar las estrategias de afrontamiento, se describen, por un lado, como adaptativas, como lo proponen Carver, Scheiner & Weintraub, es decir, presentan mejor

funcionalidad, lo cual, permite que las personas actúen en base a lo que observan en el contexto y puedan adaptarse a la situación (como se citó Gastelumendi & Ore, 2013). Por otro lado, Lazarus & Folkman, explican que se pueden considerar desadaptativas cuando la persona utiliza de manera constante la evitación como estrategia y no utiliza más recursos para afrontar, lo cual a largo plazo puede ser perjudicial para la salud (como se citó en Gonzales, 2018). Cabe resaltar que Lazar, explica que las estrategias dependen del contexto, esto significa que van a variar según cómo se presente la situación (como se citó en Lu, 2020). Entonces, como dice Carver et al. (1989) podemos decir que los estilos son la forma típica en que las personas afrontan las situaciones estresantes y las estrategias son la manera específica en la que responden a estresores particulares.

Las estrategias de afrontamiento son divididas por Carver (1997):

- Afrontamiento activo: ejecutar acciones directas y racionales para enfrentar situaciones estresantes.
- Planificación: consiste en pensar la manera de afrontar la situación estresante a través de un plan de acción.
- Apoyo instrumental: búsqueda de ayuda, consejos o información a personas que tengan experiencia o conocimiento de la problemática.
- Autodistracción: capacidad de poder concentrarse en otros proyectos o en otras actividades, con el fin de perder la atención al estresor.
- Reinterpretación positiva: capacidad de otorgar un significado positivo y favorable al problema, donde se intenta extraer aprendizajes de lo vivido, pudiendo lograr un crecimiento personal.
- Apoyo emocional: buscar en los demás soporte moral y la comprensión para tranquilizar el malestar emocional que le genera problemas.
- Negación: cuando la persona no asume que el problema es real o ignora la gravedad del estresor.
- Aceptación: cuando la persona asume que la situación estresante que está ocurriendo es real y reconoce que lo que haga puede cambiar la situación.
- Desahogo emocional: aumento de la conciencia hacia el propio malestar emocional, acompañado de acciones para expresar diferentes sentimientos.
- Desvinculación conductual: reducir esfuerzos para enfrentar la situación estresante, llegando a evitar cualquier alternativa de respuesta o solución del problema.

- Autoculpabilización: criticarse y culpabilizarse por las situaciones sucedidas.
- Humor: reírse de las situaciones estresantes, haciendo burlas de ella, restándole importancia.
- Religión: tendencia a refugiarse en la religión en momentos de estrés, además de aumentar la participación en actividades espirituales.
- Uso de sustancias: tomar alcohol u otras sustancias con el objetivo de sentirse bien o para aguantar situaciones estresantes.

Es importante enfatizar que Carver et al. (1989) sugieren que al medir el afrontamiento deben usarse las estrategias y si es que se van a utilizar los estilos, debe hacerse un análisis factorial para saber si cada grupo de estrategias están dentro del modelo teórico de los tres estilos; puesto que no hay un consenso entre diversos autores si es que se deban usar los estilos de afrontamiento; para algunos, los estilos clasifican a la persona en un modo estable de respuesta en vez de proporcionarle la libertad y la flexibilidad de modificar sus estrategias ante las diferentes situaciones, en cambio otros autores sí utilizan los estilos de afrontamiento junto a las estrategias. Cabe resaltar que, para esta revisión, los estudios analizados reportaban tanto estilos como estrategias como maneras de afrontamiento y hay autores que solo utilizan uno de estos tipos. En este sentido, para esta revisión se emplearán ambos términos para reportar los hallazgos.

Del mismo modo, hay que comprender lo que es la ansiedad. Bajo la perspectiva de Clark & Beck (2012) la ansiedad es un sistema de respuestas cognitivas, emocionales, conductuales y fisiológicas que se activa cuando anticipamos sucesos que identificamos como aversivos ante circunstancias que la persona percibe como amenazantes o considera incontrolables, acompañado de una sensación de incertidumbre. También se puede explicar a la ansiedad como una alteración del ánimo, del comportamiento, del pensamiento y de activación fisiológica que genera problemas de concentración, de sueño, fatiga y dificultades de interacción social; así mismo, la ansiedad puede estar influenciada por la vulnerabilidad de la persona ya sea por predisposiciones aprendidas socialmente o genéticas (Adwas, et al., 2019).

Algunas de estas respuestas o alteraciones del cuerpo son, a nivel fisiológico, la ansiedad genera tensión, sudoración, aumento de la frecuencia cardiaca, respiración acelerada, presión en el pecho, adormecimiento y mareos; en cuanto a síntomas cognitivos causa falta de objetividad, miedo al descontrol y dificultades en el

procesamiento de la información; para síntomas conductuales, la ansiedad se presenta como problemas para hablar, inquietud y evitación; y con respecto a síntomas afectivos, las personas con ansiedad se caracterizan por estar impaciente, tenso, nervioso y frustrado (Clark & Beck, 2012). A esto se puede agregar la explicación de Hooley et al. donde la ansiedad es un sistema natural de alerta que activa el cuerpo cuando hay un peligro potencial y para esto se toman ciertas acciones (como se citó en Yildirim et al. 2021). Y que, generalmente, aparece cuando hay una situación nueva y desconocida; por esto, la pandemia del Covid 19 es una situación de enorme incertidumbre que genera gran malestar psicológico, siendo la ansiedad parte de esto (De Pablo et al. 2020).

Con toda la información revisada podemos definir la variable de estrategias de afrontamiento como explicaron, Lazarus y Folkman como esfuerzos que las personas utilizan de manera consciente o inconsciente, que pueden ser cognitivas, conductuales o emocionales, para adaptarse a situaciones estresantes o incómodas. Si bien no hay una manera específica de afrontar las diferentes situaciones de la vida, generalmente el afrontamiento evitativo se considera como desadaptativo (como se citó en Fluharty & Fancourt, 2021). Y la variable ansiedad se puede definir como explican, Clark & Beck, (2012) como un sistema de respuestas cognitivas, emocionales, conductuales y fisiológicas que se activan cuando anticipamos sucesos que identificamos como aversivos ante circunstancias que la persona percibe como amenazantes o considera incontrolables, acompañado de una sensación de incertidumbre.

Estas dos variables, ansiedad y estrategias de afrontamiento, guardan una relación en la situación actual, puesto que los problemas de salud mental se manifiestan cuando las emociones no realizan correctamente su función de adaptación y crean un desequilibrio psicológico y puesto que las estrategias de afrontamiento son acciones que las personas utilizan ante eventos estresantes, estas son las que nos ayudarán a retornar al equilibrio emocional en situaciones de incertidumbre y miedo (Peñafiel et al., 2021). En este sentido, la pandemia del Covid 19 es un evento que ha generado gran malestar emocional con sintomatología de estrés, miedo, ansiedad e incertidumbre que afecta la salud mental y hay la probabilidad que esto persista luego del aislamiento obligatorio (Nikcevic & Spada, 2020). Entonces, se puede entender que la pandemia del Covid 19 genera presión psicológica en las personas, a esto las personas utilizan estrategias de afrontamiento para controlar la situación; sin embargo, al no tener previo conocimiento ni experiencia a las situaciones de la pandemia podemos generar mayor estrés y ansiedad

a nosotros mismos (Yildirim et al. 2021). Por esto, es importante conocer qué estrategias serán más útiles para afrontar la nueva realidad que se vive para así poder gestionar y reducir la ansiedad.

Ahora que se ha podido establecer que, en nuestra situación actual, de pandemia por Covid 19 hay una necesidad por estudiar la ansiedad y los mecanismos de afrontamiento, el objetivo de este estudio es identificar qué estrategias de afrontamiento se correlacionan con la ansiedad en adultos en situación de pandemia por Covid 19 a través de la revisión de estudios previos sobre esta temática. Por lo tanto, se busca responder la siguiente pregunta de investigación ¿qué estrategias de afrontamiento se correlacionan con la ansiedad en adultos en situación de pandemia por Covid 19?





## **CAPÍTULO II: MÉTODO**

### **2.1 Criterios de elegibilidad**

#### **2.1.1 Criterios de inclusión**

Se escogieron las investigaciones que siguieran los siguientes criterios de inclusión: a) estudios escritos en español e inglés, b) estudios publicados entre el 2020 y el 2022, c) estudios que relacionen las variables de afrontamiento y ansiedad en adultos de cualquier nacionalidad, d) estos estudios pueden relacionar el afrontamiento con otras variables relacionadas con la salud mental, como estrés, depresión, malestar emocional, y otros, mientras también evalúen la ansiedad, e) estudios que se hagan en el contexto de pandemia del Covid 19, f) estudios empíricos y cuantitativos, ya que deben utilizar pruebas para medir y analizar datos, g) estudios que presenten datos psicométricos, h) estudios que indiquen el número de participantes, i) estudios que indiquen las instrumentos de medición y j) estudios que pertenezcan a bases datos como: Scopus, APA PsycNET, Ebsco, Dialnet y SpringerLink.

#### **2.1.2 Criterios de exclusión**

En cuanto a los criterios de exclusión se decidió que a) no fueran revisiones sistemáticas o meta análisis, b) no sean estudios cualitativos; c) no fueran estudios publicados solo en formato abstract, como capítulos de libros, tesis, revistas de divulgación o manuales y d) no fueran estudios con población con enfermedades físicas.

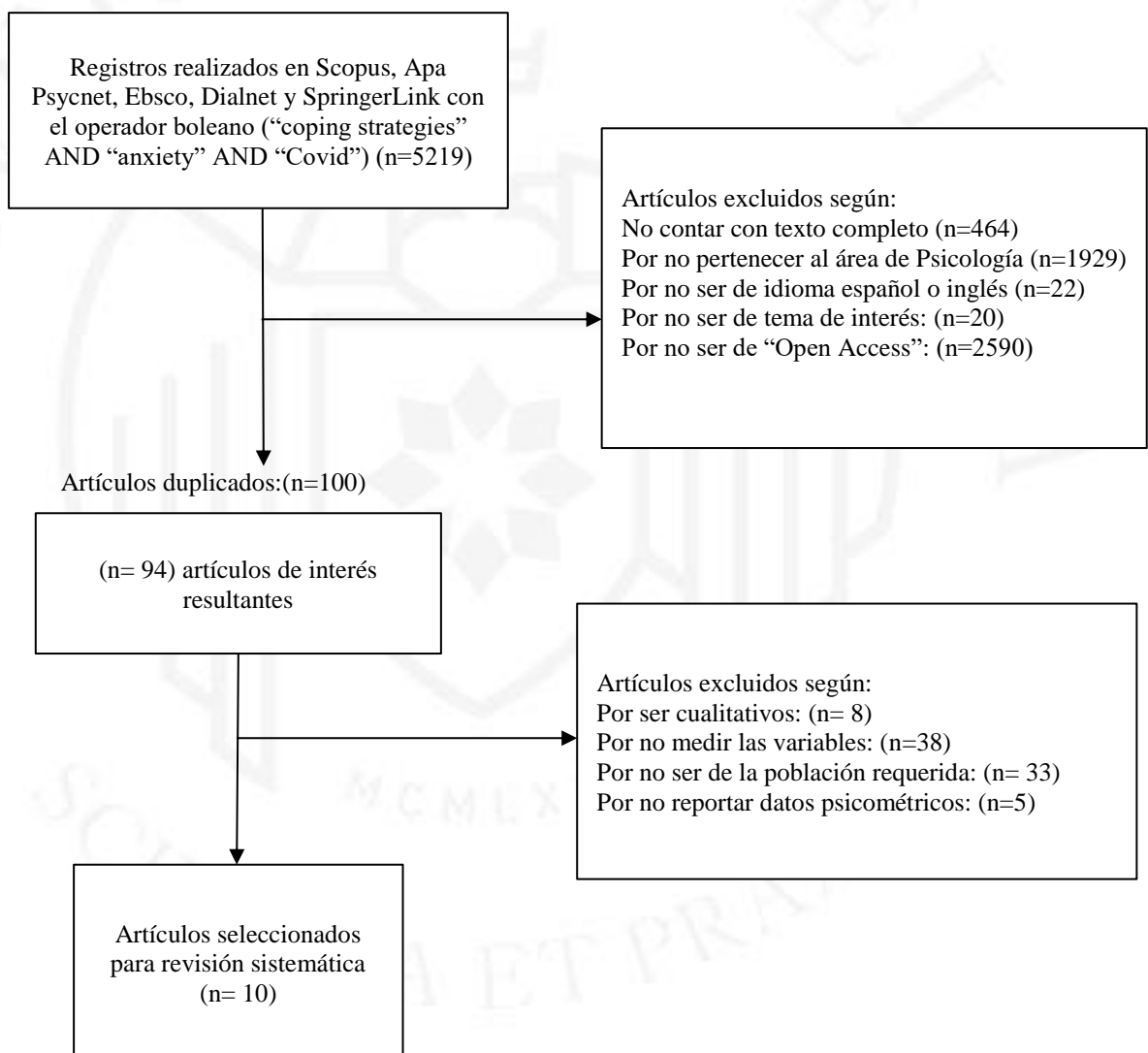
### **2.2 Estrategias de búsqueda**

La búsqueda se realizó en enero y febrero del 2022 en las bases de datos de Scopus, APA PsycNET, Ebsco, Dialnet y SpringerLink. Se tomó en consideración las siguientes palabras clave: estrategias de afrontamiento, salud mental, ansiedad, Covid 19, Covid, coping strategies, mental health, anxiety. Con estas se generó la siguiente fórmula de búsqueda mediante los operadores booleanos: (“coping strategies” AND “anxiety” AND “Covid”), (“coping strategies” AND “mental health” AND “Covid”). (“ansiedad” AND “estrategias de afrontamiento” AND “Covid-19”).

Asimismo, para la búsqueda sistemática se tomó en consideración los lineamientos de la guía PRISMA (Page et al., 2021) esto generó como resultados un total de 5219 referencias, que permitieron seleccionar 10 artículos que corresponden con los criterios de inclusión. A continuación, en la Figura 2.1, se puede observar el flujo de la búsqueda, filtros y selección de la muestra utilizada para este reporte.

Figura 2.1

*Flujograma del proceso de selección de estudios analizados*



## **CAPÍTULO III: RESULTADOS**

A continuación, se encuentran las tablas 1, 2 y 3 con la información a resaltar de las 10 investigaciones seleccionadas; en la tabla 1 se reporta el año, título, idioma, participantes y el modelo teórico usados para la ansiedad y el afrontamiento. En la tabla 2 se reportan los instrumentos utilizados para medir la ansiedad y el afrontamiento, además de los aspectos psicométricos. Por último, en la tabla 3 se menciona el diseño del estudio, la relación entre las variables y los hallazgos principales. En las tres tablas se adjuntan los autores para facilitar la identificación. Luego de esto, se procede a dar un resumen de los resultados hallados en cada investigación para las variables de estrategias de afrontamiento y ansiedad.

Tabla 3.1

*Análisis de los estudios seleccionados*

#	Autor	Año	Título	Idioma	Participantes	Modelo teórico de ansiedad	Modelo teórico de afrontamiento
1	AlHadi, Alarabi y AlMansoor	2021	Mental health and its association with coping strategies and intolerance of uncertainty during the COVID-19 pandemic among the general population in Saudi Arabia	Inglés	3308 adultos entre los 18 y 85 años de Arabia Saudita. (Mayoría entre 20 y 50 años)	Teoría cognitiva de Clark y Beck	Teoría de Lazarus y Folkman
2	Patías, Hohendorff, Cozzer, Flores y Scorsolini-Comin	2021	Mental Health and Coping Strategies in Undergraduate Students During COVID-19 Pandemic	Inglés	503 universitarios brasileños de entre 17 hasta 61 años	Teoría cognitiva de Clark y Beck	Teoría de Lazarus y Folkman
3	Mishra, Samanta, Panigrahi, Dash, Behera y Das	2021	Mental Health Status, Coping Strategies During Covid-19 Pandemic Among Undergraduate Students of Healthcare Profession	Inglés	588 universitarios de carreras médicas de India, edad media de 21 años	Teoría cognitiva de Clark y Beck	Teoría de Lazarus y Folkman
4	Park, Finkelstein, Russell, Fendrich, Hutchison y Becker	2020	Americans' Distress Early in the COVID-19 Pandemic: Protective Resources and Coping Strategies	Inglés	1015 adultos de 18 años a más, de Estados Unidos, edad promedio de 38 años	Teoría cognitiva de Clark y Beck	Teoría de Lazarus y Folkman
5	Coiro, Watson, Ciriegio, Jones, Wolfson, Reisman y Compas	2021	Coping with COVID-19 stress: Associations with depression and anxiety in a diverse sample of U.S. adults	Inglés	709 adultos entre los 18 y 79 años de E.E.U.U., media de edad de 38 años	Teoría cognitiva Clark y Beck	Teoría de Lazarus y Folkman

(continúa)

(continuación)

#	Autor	Año	Título	Idioma	Participantes	Modelo teórico de ansiedad	Modelo teórico de afrontamiento
6	Ferreira, Rui, Carreno, Eisenbeck, Jongenelen y Cruz	2021	Dealing With the Pandemic of COVID-19 in Portugal: On the Important Role of Positivity, Experiential Avoidance, and Coping Strategies	Inglés	586 adultos con edades (18 a 78 años) de Portugal	Teoría cognitiva de Clark y Beck	Teoría de Lazarus y Folkman
7	Salazar, Palomo, Helena de Sola, Moral, Dueñas y Failde	2021	Psychological Impact of the Lockdown Due to the COVID-19 Pandemic in University Workers: Factors Related to Stress, Anxiety, and Depression	Inglés	677 universitarios que trabajan de España (de 20 años a más de 40 años)	Teoría cognitiva de Clark y Beck	Teoría de Lazarus y Folkman
8	Oti-Boadi, Malm, Yaw & Oppong	2021	Fear of COVID-19: Psychological distress and coping among university students in Ghana	Inglés	209 universitarios de Ghana (18 a 28 años)	Teoría cognitiva de Clark y Beck	Teoría de Lazarus y Folkman
9	Kavcic, Avsec y Zager-Kocjan	2022	Coping profiles and their association with psychological functioning: A latent profile analysis of coping strategies during the COVID-19 pandemic	Inglés	1347 adultos eslovenos (entre 18 a 77 años)	Teoría cognitiva de Clark y Beck	Teoría de Lazarus y Folkman
10	Panase, Parikh, Santre, Wadgaonkar, Gholap, Raidurg, More, Karad, Meshram y Sikchi	2021	Psychological impact and coping strategies in health-care workers during the coronavirus disease 2019 pandemic at a dedicated coronavirus disease 2019 hospital: A cross-sectional study	Inglés	136 trabajadores de salud de India (18 a 30 años)	Teoría cognitiva de Clark y Beck	Teoría de Lazarus y Folkman

Tabla 3.2

*Continuación de los análisis de los estudios seleccionados*

#	Autor	Instrumentos para ansiedad	Instrumentos para afrontamiento	Confiabilidad ansiedad	Confiabilidad afrontamiento
1	AlHadi, Alarabi y AlMansoor	DASS 21	Brief COPE	Alpha de Cronbach: .87	Alpha de Cronbach: .83
2	Patías, Hohendorff, Cozzer, Flores y Scorsolini-Comin	DASS 21	Inventory of Coping Strategies (IEC) of Lazarus and Folkman	Alpha de Cronbach: .86	Alpha de Cronbach: .88
3	Mishra, Samanta, Panigrahi, Dash, Behera y Das	DASS 21	Brief COPE	Alpha de Cronbach: .823	Alpha de Cronbach: entre .54 a .82
4	Park, Finkelstein, Russell, Fendrich, Hutchison y Becker	DASS 21	Brief COPE	Alpha de Cronbach: .89	Alpha de Cronbach: .96
5	Coiro, Watson, Ciriegio, Jones, Wolfson, Reisman y Compas	DASS 21 y Cuestionario de ansiedad de Beck (BAI)	Responses to Stress Questionnaire-COVID-19 version (RSQ)	Alpha de Cronbach: .93	Alpha de Cronbach: entre .83 a .84 y entre .67 a .84

(continúa)

(continuación)

#	Autor	Instrumentos para ansiedad	Instrumentos para afrontamiento	Confiabilidad de la ansiedad	Confiabilidad afrontamiento
6	Ferreira, Rui, Carreno, Eisenbeck, Jongenelen y Cruz	DASS 21	Brief COPE	Alpha de Cronbach: .84	Alpha de Cronbach: entre .43 a .82
7	Salazar, Palomo, Helena de Sola, Moral, Dueñas y Failde	DASS 21	Brief COPE	Alpha de Cronbach: .96	Alpha de Cronbach: entre .30 a .93
8	Oti-Boadi, Malm, Yaw & Oppong	DASS 21	Brief COPE	Alpha de Cronbach: .83	Alpha de Cronbach: entre .47 a .86
9	Kavcic, Avsec y Zager-Kocjan	DASS 21	Brief COPE	Alpha de Cronbach: .83	Alpha de Cronbach: entre .59 a .93
10	Panse, Parikh, Santre, Wadgaonkar, Gholap, Raidurg, More, Karad, Meshram y Sikchi	DASS 21	Brief COPE	Alpha de Cronbach: .84	Alpha de Cronbach: entre .50 a .90

Tabla 3.3

*Continuación de los análisis de los estudios seleccionados*

#	Autor	Diseño del estudio	Relación entre variables	Hallazgos principales
1	AlHadi, Alarabi y AlMansoor	Cuantitativo, transversal y correlacional	Ansiedad presenta correlación directa con las estrategias de negación y autoculpabilización	La intensidad de ansiedad que prevaleció fue la moderada, además encontraron mayor ansiedad en mujeres, en jóvenes, en solteros y en desempleados. Estrategias de afrontamiento basadas en emoción no son eficaces para reducir la ansiedad.
2	Patías, Hohendorff, Cozzer, Flores y Scorsolini-Comin	Cuantitativo, transversal y correlacional	Ansiedad presenta correlación directa con las estrategias de aceptar responsabilidad y reevaluación positiva e inversa con el soporte emocional.	Mayor ansiedad en mujeres, estudiantes que dejaron sus estudios por el Covid 19 y los que no están trabajando Las estrategias de afrontamiento más usadas son evitación, reevaluación positiva y las menos usadas aceptar responsabilidades y confrontación.
3	Mishra, Samanta, Panigrahi, Dash, Behera y Das	Cuantitativo, transversal y correlacional	Ansiedad presenta correlación directa con las estrategias de consumo de sustancias, autoculpabilización, desvinculación conductual, autodistracción y humor; e inversa con la estrategia de religión.	De todos los universitarios, 27% presentaba ansiedad, prevalecía la intensidad moderada. Mayor ansiedad en personas con comorbilidad de otras enfermedades, en consumidores de gaseosa frecuentes, en jóvenes menores de 21, en los que pasan más de 12 horas detrás de pantallas Las estrategias de afrontamiento más usadas fueron aceptación, soporte emocional, afrontamiento activo y otras de afrontamiento cognitivo directo, las menos usadas fueron para uso de sustancias, humor y negación.

(continúa)



(continuación)

#	Autor	Diseño del estudio	Relación entre variables	Hallazgos principales
4	Park, Finkelstein, Russell, Fendrich, Hutchison y Becker	Cuantitativo y correlacional	Ansiedad presentó correlación inversa con estrategias de afrontamiento activo, autodistracción, soporte social, humor, apoyo de la religión y uso de sustancias.	Nivel prevaleciente de ansiedad fue de, intenso con 16.7%, predictores de mayor ansiedad son: sexo femenino y problemas financieros. Las estrategias de afrontamiento más usadas fueron el afrontamiento activo, soporte social, distracción, humor, apoyo de la religión y el uso de sustancias
5	Coiro, Watson, Ciriegio, Jones, Wolfson, Reisman y Compas	Cuantitativo, correlacional y longitudinal	Ansiedad presentó relación directa con el estilo de afrontamiento evitativo y relación inversa con el estilo relacionado al problema y a la emoción.	El nivel de ansiedad que prevaleció fue de moderado con 35.2% con el DASS 21 y de 15.3 en moderado con el BAI. Predictores de ansiedad eran, ser hombre, bajos ingresos económicos y uso de estrategias evitativas. Mujeres utilizan más estrategias de afrontamiento relacionadas al problema y a la emoción
6	Ferreira, Rui, Carreno, Eisenbeck, Jongenelen y Cruz	Cuantitativo y descriptivo y correlacional	La ansiedad presenta relación positiva con las estrategias de auto distracción, negación, soporte emocional, soporte instrumental, desvinculación conductual, desahogo emocional y auto culpabilización. Por otro lado, presentó relación negativa con las estrategias de reinterpretación positiva, aceptación y humor.	El nivel ansiedad en el estudio que prevaleció fue 11,5% en niveles moderados. Predictores del aumento de ansiedad era hacer uso de estrategias como la desvinculación conductual, el desahogo y negación  Las estrategias que más empleaban eran la aceptación, el afrontamiento activo y reinterpretación positiva, autoculpabilización y desahogo. Mientras que las menos reportadas fueron el uso de sustancias, la desvinculación conductual y la negación.

(continúa)

(continuación)

#	Autor	Diseño del estudio	Relación entre variables	Hallazgos principales
7	Salazar, Palomo, Helena de Sola, Moral, Dueñas y Failde	Cuantitativo, transversal y correlacional	<p>La ansiedad presentó correlación positiva con la estrategia apoyo emocional, apoyo instrumental, religión, negación, autodistracción, autoculpabilidad, desvinculación conductual, desahogo emocional, consumo de sustancias y humor.</p> <p>La ansiedad presentó correlación inversa con la estrategia de aceptación.</p>	<p>Mayores niveles de ansiedad en mujeres, en personas jóvenes, en un nivel educativo más básico y con antecedentes de enfermedades crónicas y peor calidad de sueño.</p> <p>Mayores niveles de ansiedad en personas que usan estrategias como apoyo emocional, apoyo instrumental, uso de sustancias, negación, autodistracción, autoculpabilización, desvinculación conductual, desahogo emocional y humor.</p>
8	Oti-Boadi, Malm, Yaw & Oppong	Cuantitativo, transversal y correlacional	Las estrategias de planificación, religión, humor y reinterpretación positiva se correlacionan negativamente con la ansiedad. Asimismo, se encontró que las estrategias autodistracción, negación y el desahogo emocional se correlacionan positivamente con la ansiedad.	<p>Se reportaron las estrategias que más empleaban los estudiantes: religión, planificación, autodistracción.</p> <p>Mientras que las menos utilizadas fueron: consumo de sustancias, la desvinculación conductual y la negación.</p>
9	Kavcic, Avsec y Zager-Kocjan	Cuantitativo transversal, exploratorio y correlacional	Los investigadores reportaron que la ansiedad presenta correlación inversa con las estrategias de afrontamiento activo, planificación, aceptación y reinterpretación positiva. Mientras que presentaban correlación directa la ansiedad con las estrategias como el humor, la autoculpabilización y consumo de sustancias, negación y desvinculación conductual.	Se encontró que el 57 % de las personas utilizan estrategias como afrontamiento activo, planificación, la aceptación y la reinterpretación positiva y el 15% emplea más las estrategias humor, la autoculpabilización y consumo de sustancias.
10	Panse, Parikh, Santre, Wadgaonkar, Gholap, Raidurg, More, Karad, Meshram y Sikchi	Cuantitativo transversal, observacional	La ansiedad presenta correlación positiva con las estrategias autodistracción, desahogo emocional, desvinculación conductual, negación y consumo de sustancias.	El 15.4 % de los participantes presentaron ansiedad moderada. Reportaron que el 84.5 % utilizan más estrategias de aceptación, reinterpretación positiva, afrontamiento activo, planificación; apoyo instrumental, soporte emocional y religión.

En la investigación de Allhadi et al. (2021) se buscó relacionar las estrategias de afrontamiento, problemas de salud mental, insomnio y la intolerancia a la incertidumbre en 3308 pobladores de Arabia Saudita, con edades entre 18 a 85 años, durante el Covid 19. Se utilizó la escala breve del Cope y el DASS 21, que mide ansiedad, estrés y depresión; de estos datos los que tienen relevancia para nuestro estudio son el afrontamiento y la ansiedad. Dentro de sus resultados, la intensidad de ansiedad que prevaleció fue la moderada con 10.6%, además reportaron que las personas con las siguientes características puntuaron más en ansiedad: ser mujer y solteros que nunca se habían casado anteriormente. Se encontró una correlación positiva y alta entre la ansiedad, el estrés y la depresión. Por último, el estilo de afrontamiento relacionado con las emociones aumenta la ansiedad y el estilo relacionado al problema reduce la ansiedad.

El estudio de Patias et al. (2021) tenían la finalidad de conocer si había una relación entre las estrategias de afrontamiento, la ansiedad, el estrés y la depresión en 503 universitarios de Brasil durante el Covid 19. Dentro de sus resultados, las personas que presentaron mayor ansiedad fueron las mujeres, los universitarios que dejaron de estudiar y las personas que perdieron sus trabajos. En cuanto a estrategias de afrontamiento las más usadas fueron desvinculación conductual y reevaluación positiva y las menos utilizadas fueron aceptar la responsabilidad y confrontación. La ansiedad se correlacionó de manera directa con los estilos de afrontamiento evitativo y relacionados a la emoción; y de manera inversa con los relacionados al problema.

En la investigación de Mishra et al. (2021) tuvieron como objetivo conocer la relación entre estrés, depresión y ansiedad con las estrategias de afrontamiento y características sociodemográficas en 588 universitarios de India de carreras relacionadas con la salud. En sus resultados reportaron que, de toda la muestra el 27.7% experimentó ansiedad y prevaleció la intensidad moderada. Además, el alto peso y el consumo de gaseosas aumenta los niveles de los 3 malestares psicológicos y tener menos de 21 años y pasar más de 12 horas detrás de pantallas aumenta el índice de ansiedad. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, las más usadas fueron aceptación, auto distracción, planificación, afrontamiento activo, soporte emocional e instrumental, en cambio las menos usadas fueron uso de sustancias, humor y negación. Específicamente, en hombres, las estrategias relacionadas a la emoción no ayudaban para reducir los problemas psicológicos y en las mujeres las estrategias relacionadas a la emoción y las evitativas no ayudaban a reducir los problemas emocionales. Además, explicaron que los estilos de

afrentamiento relacionados a los problemas tienen una relación inversa con los malestares emocionales y que la ansiedad es aumentada por las estrategias de consumo de sustancias, autoculpabilización, desvinculación conductual, autodistracción y humor; y la ansiedad es disminuida por la estrategia de religión.

En el estudio de Park et al. (2020) buscaron la relación entre estresores del Covid 19, habilidades para regular emociones, soporte social, trauma, estrategias de afrontamiento y malestar emocional (depresión, estrés y ansiedad). Dentro de sus resultados con relación al afrontamiento y a la ansiedad, reportaron que, para la ansiedad, la intensidad que prevaleció fue el alta con 16.7%. Así mismo, encontraron que, las mujeres y las personas con problemas financieros son más vulnerables a padecer estrés, ansiedad y depresión. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, la ansiedad, se correlacionó negativamente con el estilo de afrontamiento relacionado a la emoción. Por último, desarrollan que las estrategias más beneficiosas, según su estudio, son el afrontamiento activo, soporte social, autodistracción, humor, apoyo de la religión y hasta el uso de sustancias, esta última para una desconexión conductual.

En el estudio de Coiro et al. (2021) buscaron conocer qué variables afectan al estrés producido por la pandemia de Covid 19; para esto, su población fue de 709 adultos estadounidenses divididos en dos grupos. Para los dos grupos midieron el afrontamiento, la ansiedad y la depresión, donde utilizaron, en el primer grupo, para la ansiedad, el DASS 21, y para el segundo grupo usaron el inventario de Beck y ansiedad, BAI. Dentro de sus resultados encontraron que, en ansiedad, medido con el DASS 21, el rango que prevaleció fue de moderado con 35.2% y con el BAI el rango que prevaleció, también fue moderado con 15.3%; además encontraron que, la ansiedad y la depresión se relacionan inversamente con el estilo de afrontamiento relacionado al problema y a la emoción mientras que, las mismas se relacionan directamente con el estilo evitativo; así mismo, la depresión y la ansiedad se relacionan de manera positiva. Adicionalmente, explican que las mujeres utilizan más el estilo de afrontamiento cognitivo y el emocional y, reportan menos depresión y estrés que los hombres; por otro lado, las personas con ingresos económicos bajos utilizan menos estrategias relacionadas al problema y presentan mayor depresión y ansiedad que las personas con ingresos económicos medios y altos.

Según la investigación de Ferreira et al. (2021) tenía como objetivo investigar el malestar psicológico (depresión, ansiedad y estrés), qué estrategias de afrontamiento

utilizaban para lidiar con la pandemia de Covid 19 y examinar cómo la positividad, la evitación experiencial y las estrategias de afrontamiento se asocian con el bienestar y el malestar psicológico en 586 adultos de Portugal, con edades comprendidas de 18 años a 78 años. Para nuestro estudio solo se analizará las variables afrontamiento y la ansiedad. En sus hallazgos se reportaron que, la población presenta niveles de ansiedad normal a extremo donde el 11,5% tiene niveles moderados y un 3.9% niveles severos. Asimismo, encontraron que la desvinculación conductual, el desahogo y negación eran predictores de la ansiedad. Además, las estrategias que más empleaban eran la aceptación, el afrontamiento activo y reinterpretación positiva, autoculpabilización y desahogo. Mientras que las menos reportadas fueron el uso de sustancias, la desvinculación conductual y la negación.

En la investigación de Salazar et al. (2021) buscaban relacionar la ansiedad, estrés y depresión con las estrategias de afrontamiento, así como con factores asociados como la percepción de enfermedad y el apoyo social universitarios que trabajan durante la pandemia de Covid 19 en España, en una muestra que consistió en 667 universitarios que trabajan, con edades comprendidas entre 20 años a más de 40 años. Para este análisis solo se analizarán el afrontamiento y la ansiedad. Como resultados hallaron que, las universitarias que trabajan presentan mayores niveles de ansiedad, depresión y estrés que los universitarios varones. Asimismo, otras características que se asocian a mayores niveles de ansiedad son el nivel educativo, antecedentes de enfermedades crónicas y peor calidad de sueño. También, reportaron que vivir en un lugar pequeño puede aumentar la ansiedad. Además, se encontró que las personas que utilizaban estrategias como apoyo emocional, apoyo instrumental, uso de sustancias, negación, autodistracción, autoculpabilización, desvinculación conductual, desahogo emocional y humor aumentan sus niveles de ansiedad.

En la investigación de Oti-Boadi et al. (2021) busco relacionar el miedo al Covid 19, el afrontamiento y el malestar psicológico (depresión, ansiedad y estrés) y qué estrategias de afrontamiento empleaban los universitarios de Ghana ante la pandemia de Covid 19. Los participantes fueron 209 universitarios con edades comprendidas entre los 18 y los 28 años; para este estudio solo se analizará la ansiedad y las estrategias de afrontamiento. Dentro de sus resultados, reportaron que la mayoría de los participantes eran hombres (64%1), estaban en tercer año universitario (36.8%) y eran de religión cristiana (93.8%). En relación a las estrategias de afrontamiento que más empleaban los

universitarios eran: la religión, planificación y autodistracción. Mientras que, las menos utilizadas fueron: consumo de sustancias, la desvinculación conductual y la negación. También, encontraron que el miedo elevado al Covid 19 aumentaba los niveles de depresión, ansiedad y estrés en los universitarios. Asimismo, encontraron que los estudiantes utilizaban estrategias de afrontamiento como planificación, religión, humor y reinterpretación positiva para reducir sus niveles de ansiedad. No obstante, los estudiantes que empleaban estrategias como la negación, desahogo emocional y autodistracción aumentaban sus niveles de ansiedad.

En la investigación Karvic et al. (2022) tenían como objetivo encontrar las estrategias de afrontamiento y su relación con el malestar psicológico (depresión, ansiedad y estrés) y el bienestar, así como crear perfiles de afrontamiento, ante la pandemia de Covid 19 en adultos eslovenos, con edades comprendidas entre 18 a 77 años. En este estudio solo se utilizarán los resultados referentes a las variables ansiedad y las estrategias de afrontamiento. Los investigadores reportaron que un 53.7% de las personas que presentaban menores niveles de ansiedad utilizan las estrategias de afrontamiento activo, planificación, aceptación, reinterpretación positiva. Mientras que el 15.4% de las personas obtenían mayores niveles de ansiedad al utilizar las estrategias del humor, la autoculpabilización y consumo de sustancias, negación y desvinculación conductual.

En la investigación Panse et al. (2021) estudiaron el impacto psicológico y las estrategias de afrontamiento en los trabajadores de salud de India por la pandemia Covid 19, con edades comprendidas entre 18 a 30 años. En los hallazgos reportaron que 15.4% de los participantes presentaron ansiedad moderada. También, reportaron que el 84.5% de los participantes utilizan estrategias como aceptación, reinterpretación positiva, afrontamiento activo, planificación, apoyo instrumental, soporte emocional y la religión. Asimismo, la ansiedad presenta correlación significativa positiva con el estilo evitativo.

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

En la actualidad, vivimos junto a la pandemia del Covid 19 y no se sabe cuándo va a terminar, por esto, es importante estudiar y conocer los problemas que ha generado en la salud mental, como la ansiedad; así mismo, es relevante estudiar los mecanismos de afrontamiento para poder hacer frente a este malestar emocional y crear un mejor soporte psicológico mientras dure la pandemia y luego de la misma para poder mitigar los posibles efectos a largo plazo en la psiquis de las personas (Chair et al., 2021). Por esto, el objetivo de este estudio es identificar qué estrategias de afrontamiento se correlacionan con la ansiedad en adultos en situación de pandemia por Covid 19 a través de la revisión de estudios previos sobre esta temática.

De bases de datos como Scopus, APA PsycNET, Ebsco, Dialnet y SpringerLink se escogieron 10 estudios que cumplieron con los criterios de inclusión y de estos se pueden identificar que las diferentes estrategias de afrontamiento pueden aumentar o reducir la ansiedad en adultos en situación de pandemia por Covid 19. De manera general, se puede describir que las estrategias relacionadas a la evitación incrementan la ansiedad, mientras que las relacionadas al problema, la reducen; en el caso de las estrategias relacionadas a la emoción, se ha encontrado que tienen los dos efectos.

En el presente estudio se enfatizó el uso de población afectada por la pandemia del Covid 19, se ha buscado utilizar una población adulta, independientemente del sector laboral, del nivel educativo o país de origen. Así mismo, esta investigación ha priorizado el ámbito clínico buscando como, en la Psicología, se puede ayudar a las personas a afrontar las situaciones nuevas e incertidumbre generadas por la pandemia del Covid 19.

Para explicar los hallazgos de la investigación se procederá a explicar las correlaciones de las variables. Para el estilo de afrontamiento relacionado al problema, cuatro autores (Allhadi et al., 2021; Coiro et al., 2021; Mishra et al., 2021 y Patias et al., 2021) especifican que tienen una correlación inversa con la ansiedad, esto significa que al utilizar este estilo se podrán reducir los signos de ansiedad. En el caso del estilo orientado a la emoción, tres autores (Allhadi et al., 2021; Mishra et al., 2021 y Patias et al., 2021) refieren que tienen una correlación directa con la ansiedad, esto significa que

al usar este estilo se incrementarán los signos de ansiedad; sin embargo, Mishra et al., (2021) especifican que esto es solo para los hombres; por otro lado, dos autores (Coiro et al., 2021 y Park et al., 2020) mencionan que el estilo emocional posee una relación inversa con la ansiedad, esto es que al emplearlas reducirán los signos de ansiedad; en cuanto al estilo de afrontamiento orientado a la evitación, cuatro autores (Coiro et al., 2021; Mishra et al., Panse et al., 2021 y Patias et al., 2021) explican que poseen una correlación directa con la ansiedad, es decir, que este estilo incrementa la ansiedad.

De manera más específica, con las diferentes estrategias de afrontamiento se encontró que, la ansiedad tiene una relación positiva, es decir, que es incrementada por las siguientes estrategias: siete autores informan negación (Allhadi et al., 2021; Ferreira et al., 2021; Karvic et al., 2022; Mishra et al., 2021; Oti-Boadi et al., 2021; Panse et al., 2021 y Salazar et al., 2021); seis, la autoculpabilización (Allhadi et al., 2021; Ferreira et al., 2021; Karvic et al., 2022; Mishra et al., 2021; Panse et al., 2021 y Salazar et al., 2021); cinco, la autodistracción (Ferreira et al., 2021; Mishra et al., 2021; Oti-Boadi et al., 2021; Panse et al., 2021 y Salazar et al., 2021), la desvinculación conductual (Ferreira et al., 2021; Karvic et al., 2022; Mishra et al., 2021; Salazar et al., 2021 y Panse et al., 2021) y el desahogo emocional (Ferreira et al., 2021; Oti-Boadi et al., 2021; Salazar et al., 2021 y Panse et al., 2021); cuatro, consumo de sustancias (Karvic et al., 2022; Mishra et al., 2021; Panse et al., 2021 y Salazar et al., 2021); dos, reportan las estrategias soporte emocional y soporte instrumental (Ferreira et al., 2021 y Salazar et al., 2021) y humor (Salazar et al., 2021 y Karvic et al., 2022); y se reporta una vez a las estrategias de religión (Salazar et al., 2021), reinterpretación positiva y aceptación de responsabilidad (Patias et al., 2021). Por otro lado, las estrategias de afrontamiento que tienen una relación negativa con la ansiedad, es decir, reducen la ansiedad, son: tres autores informan el humor (Ferreira et al., 2021; Oti-Boadi et al., 2021 y Park et al., 2020), la religión (Mishra et al., 2021; Oti-Boadi et al., 2021 y Park et al., 2020), la reinterpretación positiva (Ferreira et al., 2021; Karvic et al., 2022 y Oti-Boadi et al., 2021) y aceptación (Ferreira et al., 2021; Karvic et al., 2022 y Salazar et al., 2021); dos, soporte emocional (Park et al., 2020 y Patias et al., 2021), afrontamiento activo (Karvic et al., 2022 y Park et al., 2020) y planificación (Karvic et al., 2022 y Oti-Boadi et al., 2021); y se reporta una sola vez autodistracción y uso de sustancias (Park et al., 2020).



Un segundo hallazgo a reportar es que las estrategias de afrontamiento más usadas según las investigaciones son: cinco autores reportan, aceptación y afrontamiento activo (Ferreira et al., 2021; Karvic et al., 2022; Mishra et al., 2021; Salazar et al., 2021 y Panse et al., 2021), y planificación (Karvic et al., 2022; Mishra et al., 2021; Oti-Boadi et al., 2021; Salazar et al., 2021 y Panse et al., 2021), tres, reinterpretación positiva (Ferreira et al., 2021; Karvic et al., 2022 y Panse et al., 2021), autodistracción (Mishra et al., 2021; Oti-Boadi et al., 2021 y Panse et al., 2021), dos, desvinculación conductual (Patias et al., 2021 y Panse et al., 2021), autoculpabilización (Ferreira et al., 2021 y Karvic et al., 2022), desahogo emocional (Ferreira et al., 2021 y Panse et al., 2021), religión (Salazar et al., 2021 y Panse et al., 2021) y se reporta una vez, a humor y consumo de sustancias (Karvic et al., 2022), soporte social y soporte instrumental (Mishra et al., 2021). En cuanto a las estrategias menos usadas cuatro autores reportan el consumo de sustancias y negación (Ferreira et al., 2021; Oti-Boadi et al., 2021; Mishra et al., 2021 y Salazar et al., 2021), dos, desvinculación conductual (Ferreira et al., 2021 y Oti-Boadi et al., 2021) y se reporta una vez, aceptar responsabilidad y afrontamiento activo (Patias et al., 2021) y humor (Mishra et al., 2021).

Un tercer hallazgo a mencionar con relación a la ansiedad es que, según los estudios, la intensidad que predomina es la moderada (Allhadi et al., 2021; Coiro et al., 2021; Ferreira et al., 2021 y Mishra et al., 2021), solo un autor reportó que prevaleció la intensidad alta (Mishra et al., 2021). Se puede resaltar que hay diferentes predictores de ansiedad por las características sociodemográficas, los autores mencionan las siguientes: cuatro autores (Allhadi et al., 2021; Park et al., 2020; Patias et al., 2021 y Salazar et al., 2021) mencionan que las mujeres presentan niveles más altos de ansiedad; Mishra et al., (2021) refiere como predictor de ansiedad, tener alto peso, consumir gaseosas, tener menos de veintiún años y pasar más de doce horas al día detrás de una pantalla; Patias et al., (2021) nombra como características que incrementan la ansiedad a los universitarios que tuvieron que dejar sus estudios por el Covid 19 y a los que perdieron su trabajo; Salazar et al., (2021) encontró que las siguientes características aumentan los niveles de ansiedad como: tener un nivel educativo más bajo y vivir en un hogar de tamaño pequeño; Park et al., (2020) refiere que los problemas financieros aumentan la ansiedad.

En cuanto a las discrepancias, observamos que hay una desacuerdo para el estilo de afrontamiento relacionado a la emoción, puesto que se han encontrado correlaciones

tanto directas, como inversas; esto se puede deber a que, como dice Abascal, los estilos y las estrategias de afrontamiento se emplean dependiendo de la situación, la acción y estímulo que se presenta a la persona (como se citó en Acosta & Greca, 2020); por esta misma razón, se encuentra que hay discrepancias para las estrategias de autodistracción, soporte emocional, religión, reinterpretación positiva y consumo de sustancias, debido a que poseen relaciones, tanto positivas, como negativas.

Una segunda diferencia es que, en ocho de las diez investigaciones, para medir las estrategias de afrontamiento se utilizó el Brief Cope; sin embargo, dos estudios utilizaron otras pruebas, en una se usó el Inventory of Coping Strategies (IEC), y en la segunda se usó el test Responses to Stress Questionnaire-COVID-19 version (RSQ), en el caso del RSQ, puede que los investigadores hayan buscado utilizar un instrumento relevante para la realidad del Covid 19.

Una tercera diferencia es en cuanto a la muestra de la investigación, es que tres estudios presentaron una muestra de más de mil participantes, cinco usaron una muestra de más de quinientas personas, las últimas dos usaron una muestra más pequeña, una entre los doscientos y otra más de cien, estas diversas cantidades pueden haber repercutido en los resultados de sus investigaciones. Además, hay una distinción por el año cuando se realizaron las investigaciones, una de estas fue en el año 2020, cuando la pandemia empezó; ocho se realizaron en el año 2021, donde la pandemia llegó a su pico más alto, se contaba con las primeras dosis de la vacuna, las personas ya empezaron a adaptarse a la nueva vida y terminó el aislamiento obligatorio; y un estudio fue del 2022, cuando la letalidad de la pandemia se ha reducido, se cuenta con varias dosis de la vacuna y las personas ya han logrado experimentar la mayoría de las nuevas situaciones.

Algunas características de las investigaciones que llaman la atención son que, el uso de sustancias ayuda a reducir la ansiedad (Park et al., 2020), esto puede referirse a un alivio inmediato del malestar generado por el aislamiento; sin embargo, a largo plazo esto va a dejar de ayudar. A esto se puede sumar lo dicho por, Coiro et al., (2021) sobre que, las estrategias evitativas deben usarse solo en situaciones específicas o de manera mínima, puesto que, terminarán aumentando la ansiedad, esto puede explicarse a que no podemos escapar de la pandemia del Covid 19. Otro dato relevante es cómo la estrategia de humor en la investigación Salazar et al., (2021), a pesar que encuentra que aumenta los síntomas de ansiedad; estos concluyen que el humor puede ser útil en este contexto.

En esta misma línea, los autores (Ferreira et al., 2021; Oti-Boadi et al., 2021; Park et al., 2020), encuentran que la estrategia de humor disminuye los niveles de ansiedad; donde los adultos jóvenes han recurrido a las redes sociales, utilizando memes y videos cómicos para aliviar su ansiedad. Con esto, se puede observar que la estrategia de humor es efectiva para reducir los niveles de ansiedad, gracias al uso de las redes sociales y promover espacios de risa; no obstante, su efecto regulador puede ser a corto plazo, lo cual, en ocasiones, podría incrementar los síntomas de ansiedad.

Otro hallazgo que, llama la atención es que siete autores (Allhadi et al., 2021; Ferreira et al., 2021; Karvic et al., 2022; Mishra et al., 2021; Oti-Boadi et al., 2021; Panse et al., 2021 y Salazar et al., 2021) señalan que la estrategia de negación aumentan la ansiedad, esto puede deberse a que la pandemia, al ser un evento inesperado, ocasionó que algunos adultos intentaran adaptarse a la situación ignorándola para reducir su ansiedad; sin embargo, al utilizarla de manera constante y no emplear otras estrategias, ocasiona el efecto contrario, ya que, no se puede negar por siempre la situación. De igual manera, seis autores (Allhadi et al., 2021; Ferreira et al., 2021; Karvic et al., 2022; Mishra et al., 2021; Panse et al., 2021 y Salazar et al., 2021) coinciden que la autculpabilidad también incrementa los síntomas de ansiedad, puesto que, las personas se culpan a sí mismas cuando se les dificultaba resolver los diferentes problemas generados por la pandemia, y al no realizar ninguna acción para mitigar estos efectos, la ansiedad seguirá aumentando. Ante esto, podemos resaltar que las dos estrategias que mayormente incrementan la ansiedad, son generalmente, consideradas estrategias evitativas o emocionales.

Por otro lado, es importante mencionar que las cuatro estrategias que mayormente reducen la ansiedad son la reinterpretación positiva (Ferreira et al., 2021; Karvic et al., 2022 y Oti-Boadi et al., 2021), al buscar el lado positivo a los problemas vividos en la pandemia; la aceptación (Ferreira et al., 2021; Karvic et al., 2022 y Salazar et al., 2021), al lograr admitir que la pandemia es una situación real que no va a desaparecer pronto; el humor (Ferreira et al., 2021; Oti-Boadi et al., 2021 y Park et al., 2020), que ya ha sido explicada anteriormente, su relación con la pandemia; y la religión (Mishra et al., 2021; Oti-Boadi et al., 2021 y Park et al., 2020), debido a que las personas han buscado un apoyo en su fe o en su comunidad religiosa para hacer frente al malestar de la pandemia. Ante esto, podemos resaltar que las estrategias que mayormente reducen la ansiedad, son generalmente consideradas estrategias emocionales o relacionadas al problema.

Otra característica importante a mencionar, es que el estilo de afrontamiento relacionado al problema siempre reduce la ansiedad (Allhadi et al., 2021; Coiro et al., 2021; Mishra et al., 2021 y Patias et al., 2021), esto puede deberse a que en la pandemia las personas han buscado resolver los nuevos problemas que han tenido o han buscado reducir el malestar que sienten (como se citó en Levano, 2018); aun con poca información, las personas han generado estrategias para controlar su estrés, y el intentar solucionar los problemas a causa del Covid 19 de manera activa y lograrlo es, probablemente, el que mejor resultado ha tenido como recurso de afrontamiento; también, llama la atención que, el estilo evitativo siempre aumenta la ansiedad (Coiro et al., 2021; Mishra et al., Panse et al., 2021 y Patias et al., 2021), esto puede ser porque, las personas intentan escapar de los problemas generados por la pandemia y al no poder mantener esto por mucho tiempo o ser imposible, termina causando ansiedad (como se citó en Cadena, 2012; Solano, 2012); por último resalta que, el estilo de afrontamiento relacionado a la emoción tenga esta ambivalencia de aumentar la ansiedad (Allhadi et al., 2021; Mishra et al., 2021; Patias et al., 2021) o en otros estudios de disminuir la ansiedad (Coiro et al., 2021; Park et al., 2020), esto podría deberse a que, por un lado, el apoyo social de amigos o familia ayuda a mitigar los problemas emocionales y, si las personas logran adaptarse al uso de la tecnología para ponerse en contacto esto logrará una adaptación gracias al apoyo emocional; por otro lado, el no lograr adaptarse al uso de la tecnología, para los estudios, trabajo o socialización, puede crear frustración, estrés y mayor ansiedad, además como explican Coiro et al., (2021) no se puede negar que existe una pandemia.

Una de las limitaciones que encontramos en nuestro estudio es que, la ansiedad no se investiga de manera autónoma, en los diez estudios se midió a la ansiedad junto a la depresión y al estrés, usando el instrumento DASS 21; así mismo, estas tres variables se investigaron con otras diversas variables, aparte del afrontamiento, como el insomnio, intolerancia a la incertidumbre, regulación emocional, mindfulness, trauma, apoyo social, percepción de enfermedad, bienestar emocional y miedo al Covid 19; esto llama la atención, puesto que, no se estudia a la variable de la ansiedad de manera autónoma, hacer eso podría dar más información de cómo se relaciona la ansiedad y sus componentes, con el afrontamiento en la situación actual de Covid 19. Por último, otra limitación es el sesgo al momento que los autores reportan sus hallazgos, puesto que para algunos investigadores existen estrategias que son efectivas para este contexto, pero para otros estas mismas estrategias podrían incrementar el malestar; en este sentido, aún es

necesario seguir investigando qué estrategias están promoviendo un mejor afrontamiento para la realidad de Covid 19 y cuáles no están siendo efectivas.

Para futuras líneas de la investigación se recomienda estudiar a las estrategias de afrontamiento con la ansiedad, pero esta última con pruebas que solo se enfoquen en ella. Además, consideramos importante que puedan hacerse estudios con poblaciones de adultos separados por rangos de edad o por etapas del ciclo vital, así hacer una diferenciación entre adultos jóvenes, adultos, adultos mayores, etc. También podrían realizarse investigaciones longitudinales, para así conocer los efectos de la ansiedad en la situación de Covid 19, que es tan cambiante; así mismo, estudios longitudinales ayudarían a saber si las estrategias de afrontamiento están ayudando a largo plazo.

Llevando esta investigación a la práctica, en el ámbito de Psicología Clínica, proponemos un programa psicoeducativo sobre la ansiedad y el manejo de la misma, a través de las estrategias de afrontamiento, dirigido al personal de salud de un centro médico de Lima Metropolitana. Se considero a esta población, puesto que, los estudios de Panse et al. (2021) y Mishra et al. (2021) señalan que estos profesionales sufren de altos niveles de ansiedad por la pandemia de Covid 19. Luego de tener los permisos correspondientes, se empezaría a promover la asistencia a la capacitación. Esta capacitación sería de manera voluntaria para el personal de salud interesado y se tomaría en cuenta los protocolos de bioseguridad del Covid 19. En cuanto al programa, este duraría seis días, dividido en dos módulos, el primero de ansiedad, de tres días; y el segundo, de estrategias de afrontamiento, de tres días. Se comenzaría por realizar un pre test de ansiedad con el Inventario de ansiedad de Beck (BAI); a continuación, se explicarían los componentes de la ansiedad que son: fisiológico, conductual, emocional y cognitivo; luego se identificaría con la ayuda de los participantes las situaciones que les generan ansiedad. Así mismo, se explicarían las repercusiones de tener una ansiedad elevada y recurrente, y cómo afectaría en su contexto laboral. El tercer día, por medio de ejercicios de relajación progresiva, relajación mental y respiración profunda se enseñaría cómo reaccionar al presentarse situaciones desagradables e incómodas que generen ansiedad. Posterior a finalizar el módulo de ansiedad se empezaría con el módulo de estrategias de afrontamiento, que duraría tres días; se comenzaría por evaluar las estrategias de afrontamiento, por medio del Brief Cope; acto seguido, en conjunto con los participantes, se buscaría conocer qué acciones realizan ellos al sentir una ansiedad elevada; luego de esto se expondría el modelo teórico de Lazarus & Folkman, sobre los estilos de afrontamiento (estilo

relacionado al problema, estilo relacionado a la emoción y estilo evitativo). En la siguiente charla, se explicarían las diferentes estrategias de afrontamiento de Carver, transformando los ejemplos que nos dieron en su equivalencia en estrategias. Además, se haría hincapié en que las estrategias van a ser diferentes dependiendo de las características del contexto y de los recursos que dispone cada uno para afrontar la situación. En el tercer día se realizaría un taller con dinámicas de role play para mostrar y practicar cómo funcionan las distintas estrategias y estilos de afrontamiento en diferentes situaciones del ámbito laboral e identificar cuales ayudan a reducir de manera más efectiva la ansiedad. Se realizaría un post test con el BAI y el Brief Cope a los cuatro meses para conocer si ha habido cambios con respecto a las primeras evaluaciones. Si luego de los resultados se observa que la ansiedad no ha disminuido y sigue predominando el uso de estrategias evitativas, se optará por realizar una sesión de reforzamiento, la cual tendrá como objetivo fortalecer y promover el uso de las estrategias de afrontamiento como humor, reinterpretación positiva, aceptación, religión, soporte emocional y afrontamiento activo.

## CONCLUSIONES

El objetivo de este estudio fue identificar qué estrategias de afrontamiento se correlacionan con la ansiedad en adultos en situación de pandemia por Covid 19 a través de la revisión de estudios previos sobre esta temática. En lo que respecta al análisis de las diez investigaciones, se elaboraron las siguientes conclusiones:

- Se estableció que, dentro de los trabajos que reportan sobre las estrategias de afrontamiento, las estrategias que aumentan la ansiedad, con mayor frecuencia, son la negación, la autculabilidad, la autodistracción, la desvinculación conductual, el desahogo emocional y el consumo de sustancias.
- Se estableció que, dentro de los trabajos que reportan sobre las estrategias de afrontamiento, las estrategias que disminuyen la ansiedad, con mayor frecuencia, son la religión, el humor, la reinterpretación positiva y la aceptación.
- Se identificó que, de todos los trabajos que reportaron sobre el estilo de afrontamiento relacionado al problema, este disminuye la ansiedad.
- Se identificó que, de todos los trabajos que reportaron sobre el estilo evitativo, este aumenta la ansiedad.
- Se identificó que, de todos los trabajos que reportaron sobre el estilo de afrontamiento relacionado a la emoción, hay una ambivalencia, puesto que tres autores afirman que disminuye la ansiedad y dos afirman que aumenta la ansiedad.
- Se encontró que la intensidad de la ansiedad, mayormente reportada en adultos, fue moderada.
- Se encontró que la ansiedad fue mayormente reportada en el sexo femenino.

## REFERENCIAS

- Acosta, M., & Greca, M (2020). *Estilos de afrontamiento del estrés en maestros de educación especial y maestros de enseñanza primaria, de la ciudad de Villaguay*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Argentina] Repositorio de Universidad Católica de Argentina <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/10593/1/estilos-afrontamiento-estres-maestros.pdf>
- Adwas, A., Jbireal, J.M., & Azab, E. (2019). Anxiety: Insights into Signs, Symptoms, Etiology, Pathophysiology, and Treatment. *The South African journal of medical sciences* 2(10), 80-91 [https://www.researchgate.net/publication/336738068\\_Anxiety\\_Insights\\_into\\_Signs\\_Symptoms\\_Etiology\\_Pathophysiology\\_and\\_Treatment](https://www.researchgate.net/publication/336738068_Anxiety_Insights_into_Signs_Symptoms_Etiology_Pathophysiology_and_Treatment)
- Akbar, Z., & Aisyawati MS (2021) Coping Strategy, Social Support, and Psychological Distress Among University Students in Jakarta, Indonesia During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694122>
- Alhadi, A., Alarabi, M., & Almansoor, K. (2021). Mental health and its association with coping strategies and intolerance of uncertainty during the COVID-19 pandemic among the general population in Saudi Arabia: cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 21, 382. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03370-4>
- Bhattacharjee, B., & Acharya, T. (2020). The covid 19 Pandemic and its Effect on mental health in USA. A review with some coping strategies. *Psychiatric Quarterly*, 91, 1135 - 1145. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09836-0>
- Cadena, S. (2012). *Estilos de afrontamiento en mujeres diagnosticadas con cáncer de mama*. [Tesis de licenciatura, Universidad central del Ecuador]. Repositorio de la Universidad Central de Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/1752/1/T-UCE-0007-51.pdf>
- Carver, C., Scheider, M., & Weintraub, J.K. (1989). Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100. [https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6)
- Chair. S., Chien. W., Liu, T., Lam, L., Cross, W., Banik, B., & Rahman, M. (2021). Psychological Distress, Fear and Coping Strategies among Hong Kong People during the Covid 19 Pandemic. *Current Psychology*, 40(10), 1-20. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02338-7>



- Clark, D., Beck, A. (2012). *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad*. RGM, S.A.
- Coiro, M., Watson, K., Ciriegio, A., Jones, M., Wolfson, A., Reisman, J. & Compas, B. (2021). Coping with COVID-19 stress: Associations with depression and anxiety in a diverse sample of U.S. adults. *Current Psychology*, 40(11), 1-13. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02444-6>
- De Pablo, G., Serrano, J., Catalan, A., Arango, C., Moreno, C., Ferre, F., et al. (2020). Impact of coronavirus syndromes on physical and mental health of health care workers: systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 275, 48–57. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.022>.
- Djelantik, A., Bui, E., O'Connor, M., Rosner, R., Robinaugh, D. J., Simon, N. M., & Boelen, P. A. (2021). Traumatic grief research and care in the aftermath of the COVID-19 pandemic. *European journal of psychotraumatology*, 12(1), 1-11. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1957272>
- Eisma, M. C., Boelen, P. A., & Lenferink, L. (2020). Prolonged grief disorder following the Coronavirus (COVID-19) pandemic. *Psychiatry research*, 288, 1-2. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113031>
- Ferreira, M.J., Sofia, R., Carrero, D.F., Eisenbeck, N., Jongenelen, I., & Cruz, J.F. (2021). Dealing With the Pandemic of COVID-19 in Portugal: On the Important Role of Positivity, Experiential Avoidance, and Coping Strategies. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647984>
- Fluharty, M., & Fancourt, D. (2021). How have people been coping during the Covid 19 pandemic? *BMC Psychology*, 9(1), 107. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00603-9>
- Gastelumendi, C., & Oré, B., (2013). Personalidad y afrontamiento en voluntarios peruanos de lucha contra la pobreza. *Revista de Psicología*, 31(1), 69-98. <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6371/6425>
- Gonzales, G. (2018). *Afrontamiento y apoyo social ante el diagnóstico reciente de cáncer de mama*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12242/Gonzalez\\_Castillo\\_Afrontamiento\\_apoyo\\_social1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12242/Gonzalez_Castillo_Afrontamiento_apoyo_social1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hernández, N., Salas, A y Altuve, J (2020). Afrontamiento, funcionamiento familiar y calidad de vida relacionada con la salud de cuidadores venezolanos de pacientes con cáncer. *Psicología y Salud*, 30(2), 161-172. <https://doi.org/10.25009/pys.v30i2.2651>.
- Holmes, E., O'Connor, R., Perry, H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen, R., Everall, I., Ford, T., Jhonn, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A., Shafran, R., Sweeney, A., ... Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research

priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry* 7(6), 547-560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)

Huarcaya, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de covid-19. *La Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública* 37(2), 327-34. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>

Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado Hideyo Noguchi”. (30 de septiembre del 2020). *El virus Covid-19 estaría generando nuevos efectos neuropsiquiátricos sobre la salud mental*. <https://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2020/035.html>

Instituto Nacional de Salud Mental. (2020). *Estudio epidemiológico sobre el impacto de la pandemia covid-19 en la salud mental de la población de Lima Metropolitana*. <https://www.minsa.gob.pe/newsletter/2021/edicion-79/nota3/index.html>

Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado Hideyo Noguchi”. (30 de septiembre del 2020). El virus Covid-19 estaría generando nuevos efectos neuropsiquiátricos sobre la salud mental. <https://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2020/035.html>

Iob, E., Steptoe, A., Fancourt, D. (2020). Abuse, self-harm and suicidal ideation in the UK during the COVID-19 pandemic. *The British Journal of Psychiatry*, 217(4), 543-546. <http://doi.org/10.1192/bjp.2020.130>

Kavčič, T., Avsec, A., & Kocjan., G.Z. (2022). Coping profiles and their association with psychological functioning: A latent profile analysis of coping strategies during the COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences* 185, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111287>

Levano, J. (2018). *Afrontamiento al estrés en el personal militar de diferentes unidades hospitalarias del Hospital Militar Central del Perú*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal, Perú] Repositorio institucional Universidad Nacional Federico Villarreal. <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2059/LEVANO%20LOZA%20JESUS%20IVAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Li, Y., & Peng, J. (2021). Does social support matter? The mediating links with coping strategy and anxiety among Chinese college students in a study of Covid 19 pandemic. *BMC Public Health*, 21, 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11332-4>

Lu, O. (2020). *Estilos de afrontamiento y ansiedad en madres de niños y niñas con trastorno del espectro autista en Lima Metropolitana*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú] Repositorio institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/1734>

5/LU\_C%C3%81CERES\_ORIANA\_MABEL%20(2).pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Maldonado, AO., & Salanova, M. (2016). Evolución de los modelos sobre el afrontamiento del estrés: hacia el coping positivo. *Agora de Salud*, 3, 285-293. <http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalut.2016.3.30>
- Ministerio de Salud. (2021). *MINSA proyecta atender a más de 1200 000 casos por problemas de salud mental durante el 2021*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/543572-ministerio-de-salud-proyecta-atender-mas-de-1-200-000-casos-por-problemas-de-salud-mental-durante-el-2021>
- Mishra, J., Samanta, P., Panigrahi, A., Dash, K., Behera, M., Das, R. (2021). Mental Health Status, Coping Strategies During Covid-19 Pandemic Among Undergraduate Students of Healthcare Profession. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-13 <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00611-1>
- Nikcevic, A., & Spada, M. (2020). The COVID-19 anxiety syndrome scale: Development and psychometric properties. *Psychiatry Research*, 292, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113322>
- Organización Mundial de la salud. (2020). *Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19*. <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>
- Oti-Boadi, M., Malm, E., Dey, N.E.Y., & Oppong, S. (2021). Fear of COVID-19: Psychological distress and coping among university students in Ghana. *Current Psychology* 40(9), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02267-5>
- Page, M., McKenzie, J., Bossuyut, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., Shamseer, L., Tetzlaff, J., Akl, E., Brennan, S., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J., Hrobjartsson, A., Lalu, M., Li, T., Loder, E., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, Stewart, L., Thomas, J., Tricco, A., Welch, V., Whiting, P., & Moher, D. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*. 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Panase, S.N., Parikh, D.D., Santre, M.S., Wadgaonkar, G.P., Gholap, S.D., Raidurg, K.A., More, J.B., Karad, A.V., Meshram, N.S., & Sikchi, R.S. (2021). Psychological impact and coping strategies in health-care workers during the coronavirus disease 2019 pandemic at a dedicated coronavirus disease 2019 hospital: A cross-sectional study. *Indian J Soc Psychiatry* 37(1), 98-104. [https://doi.org/10.4103/ijsp.ijsp\\_208\\_20](https://doi.org/10.4103/ijsp.ijsp_208_20)
- Park, C., Finkelstein-Fox, L., Russel, B., Fendrich, M., Hutchison, M., & Becker, J. (2021). Americans Distress Early in the COVID-19 Pandemic:

Protective Resources and Coping Strategies. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(4), 422-431.  
<https://doi.org/10.1037/tra0000931>

Patías, N., Hohendorff, J.V., Cozzer, A., Flores, P., & Scorsolini-Comin, F. (2021). Mental Health and Coping Strategies in Undergraduate Students During COVID-19 Pandemic. *Trends in Psychology*, 29, 414-433.  
<https://doi.org/10.1007/s43076-021-00069-z>

Peñafiel, J., Ramirez, A., Mesa, I., & Martínez, P. (2021) Impacto psicológico, resiliencia y afrontamiento del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Archivos Venezolanos De Farmacología y Terapéutica*, 40(3), 202-211. <http://doi.org/10.5281/zenodo.5035609>

Piquero, A. R., Jennings, W. G., Jemison, E., Kaukinen, C., & Knaul, F. M. (2021). Evidence from a systematic review and meta-analysis: Domestic Violence during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Criminal Justice*, 74, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2021.101806>

Ramos, A. (2021). Las características dinámicas de la salud mental en adultos peruanos durante la cuarentena por COVID-19. *MediSur*, 19(2), 318-322.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-897X2021000200318&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2021000200318&lng=es&tlng=es)

Rettie, H., & Daniels, J. (2021) Coping and Tolerance of Uncertainty: Predictors and Mediators of Mental Health During the COVID-19 Pandemic. *American Psychologist*, 76(3), 427-437.  
<http://doi.org/10.1037/amp0000710>

Salazar, A., Palomo-Ozuna, J., De Sola, H., Moral-Munoz, J.A., Dueñas, M., & Failde, I. (2021). Psychological Impact of the Lockdown Due to the COVID-19 Pandemic in University Workers: Factors Related to Stress, Anxiety, and Depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 1-16.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph18084367>

Sarabia, S. (2020). La salud mental en los tiempos del coronavirus. *Revista de Neuropsiquiatría* 83(1), 3-4. <http://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3680>

Solano, M. (2012). *Relaciones entre el dolor por Artritis Reumatoide y el bienestar psicológico, afrontamiento y síntomas depresivos*. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional de la Universidad Católica del Perú.  
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/4489>

Vílchez, K., & Vilchez, M. (2015). *Estrategias de afrontamiento al estrés en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar que asisten a un Hospital de Ferrenáfe* [Tesis de licenciatura de la universidad Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio institucional de la Universidad Santo Toribio Mogrovejo  
[http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/339/1/TL\\_VilchezFloresKarla\\_VilchezManzanaresRossella.pdf](http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/339/1/TL_VilchezFloresKarla_VilchezManzanaresRossella.pdf)

- Vintila, M., Tudorel, O., Stefanut, A., Ivanoff, A., & Bucur, V. (2022). Emotional distress and coping strategies in COVID 19 anxiety. *Current Psychology, 10*, 1-10 <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02690-8>
- Wang, C.; Pan, R.; Wan, X.; Tan, Y.; Xu, L.; Ho, C.S.; & Ho, R.C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(5), 1-25. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Yildirim, M., Akgul, O., & Gecer, E. (2021). The effect of Covid 19 Anxiety on General Health: the role of Covid 19 Coping. *International Journal of Mental Health and Addiction, 1-12*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00429-3>
- Yu, Z., Razzaq, A., Rehman, A., Shah, A., Jameel, K., & Mor, R. S. (2021). Disruption in global supply chain and socio-economic shocks: A lesson from COVID-19 for sustainable production and consumption. *Operations Management Research, 1-16*. <https://doi.org/10.1007/s12063-021-00179-y>