

Aproximación teórica y evidencias de indicadores de riesgo y resiliencia poscovid-19 en la adolescencia

Theoretical approach and evidence of indicators of risk and resilience post covid-19 in adolescence

Norma B. Coppari¹, Laura Bagnoli² y María Laura Romero Lévera³

Universidad Americana (Paraguay)¹

Autor para correspondencia: María Laura Romero Lévera, romeromlaura@gmail.com.

RESUMEN

Introducción. El impacto del covid-19 en la salud física y mental puso en riesgo el bienestar de toda una generación de adolescentes y jóvenes. *Objetivo.* Analizar de manera crítica los indicadores de riesgo y resiliencia relacionados con la salud mental de los adolescentes en el contexto del poscovid-19 mediante una revisión teórica de las investigaciones más recientes efectuadas en América Latina. El estudio pretende aportar evidencias que sustenten el proyecto denominado INIC01-82 PROCENCIA II, con el fin de orientar políticas públicas y estrategias de intervención para mejorar el bienestar de los jóvenes de Paraguay. *Método.* Se hizo una revisión crítica basada en una selección sistemática de estudios publicados en los últimos cinco años que abordasen los efectos del covid-19 en la salud mental de esa población, tanto local como globalmente en América Latina. *Resultados.* Las principales fuentes teóricas y de antecedentes de los últimos cinco años, y en especial del periodo pre y poscovid-19, registran el impacto de la pandemia en los indicadores de riesgo y resiliencia en la salud mental de los adolescentes y jóvenes de la región. *Conclusiones.* Las acciones preventivas deben asumir un enfoque integral que promueva el bienestar mental de adolescentes y jóvenes para así proteger a los más vulnerables. La falta de evidencias sobre el impacto pospandemia en Paraguay destaca la urgencia de desarrollar investigaciones como la propuesta INIC 01-82, cuyos resultados podrían fundamentar políticas públicas más adecuadas.

Palabras clave: Adolescentes escolarizados; Perfiles de riesgo; Perfiles de resiliencia; Salud mental postpandemia.

ABSTRACT

Introduction. The impact of COVID-19 on the mental health of adolescents and young people implies a risk to the welfare of an entire generation. *Objective.* To review and analyze the theoretical references and evidence on this topic to support the execution of the INIC01-82 PROCENCIA II Conacyt Project, Paraguay. *Method.* Theoretical review, selection, and critical analysis of evidence on the problem. *Results.* The primary theoretical and background sources of the last five years, and especially of the pre and post-COVID-19 period, recorded the impact of risk and resilience indicators on the mental health of adolescents and young people in Latin America at the local and global levels. *Conclusions.* The health area has a commitment, communication, and action as part of a comprehen-

¹ Av. Brasilia 1100, Asunción 1429, Paraguay, <https://orcid.org/0000-0002-5533-9023>.

² <https://orcid.org/0000-0003-4321-2401>, correo electrónico: laurabagnoli22@gmail.com.

³ <https://orcid.org/0000-0002-6838-5897>, correo electrónico: romeromlaura@gmail.com.



sive approach to promote good mental health for all adolescents and youth, protect the vulnerable, and care for those facing the greatest challenges. Scarce evidence in our country on the status and consequences of the day after the pandemic in our sociodemographic bond, in the personal, school, family, and social spheres, justify the need and urgency to present a line of research such as the INIC 01-82 proposal. The expected results could be the basis for public policies to be more accurate.

Key words: School adolescents; Risk profiles; Resilience profiles; Post-pandemic mental health.

Recibido: 13/02/2024

Aceptado: 23/11/2024

La World Health Organization (WHO, 2020), declaró al covid-19 como pandemia en marzo de 2020, lo que obligó al confinamiento global y a un aislamiento social sin precedentes. Dicha pandemia tuvo un impacto abrumador en la salud, la economía y el bienestar emocional en todo el mundo. La salud mental de la población infantojuvenil fue entonces afectada, y actualmente las consecuencias adversas de la endemia⁴ de covid-19 están vigentes en la persona en pleno desarrollo psicológico, como es el caso de los niños y adolescentes.

El término “sindemia” acuñado por el antropólogo Merrill Singer describe la interacción de enfermedades junto con factores sociales y medioambientales que amplifican sus efectos negativos en un contexto determinado. Tal concepto trasciende a las definiciones tradicionales de comorbilidad en los campos de la epidemiología y la medicina al incluir el efecto del entorno social, ambiental y económico en esas interacciones. Como tal, puede ser particularmente útil para desarrollar políticas públicas y estrategias en situaciones como la pandemia (Singer *et al.*, 2017).

Es por ello que en Paraguay se desarrolló el Proyecto INIC01-82, que tiene como objetivos identificar los perfiles de riesgo, resiliencia y afrontamiento, así como otros indicadores de salud men-

tal en estudiantes afectados por la pandemia de covid-19 utilizando instrumentos validados; capacitar a los investigadores en formación y con compromiso social; diseñar un paquete ecológico para promover la salud mental y la calidad de vida en las escuelas, familias y comunidades; presentar resultados y recomendaciones para influir en las políticas públicas de instituciones locales, y difundir los hallazgos local e internacionalmente a través de talleres, congresos y publicaciones en medios científicos. Con este fin, se efectuó inicialmente una revisión crítica basada en la selección sistemática de estudios publicados en los últimos cinco años que abordaran los efectos del covid-19 en la salud mental de adolescentes, tanto a nivel global como en la región de América Latina. La búsqueda de fuentes incluyó bases de datos académicas reconocidas, como PubMed, Scopus y Google Scholar, utilizando para dicha indagación palabras clave como “covid-19”, “salud mental”, “adolescentes”, “resiliencia” y “factores de riesgo”. Se incluyeron estudios relevantes publicados en español e inglés. La evaluación crítica se centró en analizar la calidad metodológica de los estudios, su relevancia para el contexto paraguayo y latinoamericano, y su aportación al entendimiento de los indicadores de riesgo y resiliencia en los adolescentes poscovid-19.

Así, se define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años (Salazar *et al.*, 2019). Los adultos jóvenes son las personas que pertenecen al rango de edad entre los 18 y 25 años (Uriarte, 2005).

Los denominados *millennials* (generación del Milenio o generación Y) son los que llegaron al inicio de la edad adulta con el nuevo milenio, e incluyen a todos aquellos nacidos entre los años 1981 y 1996, de modo que pertenecen a esta generación los que en el presente año tienen entre 29 y 44 años (*cf.* Taribani, 2018).

Ante la crisis mundial generada por del covid-19, muchos investigadores se dedicaron a conocer y estudiar la vida en la pospandemia en diversos ámbitos (Cabrales *et al.*, 2023; Camacho *et al.*, 2023). Así, abordar la salud mental de los adolescentes en Paraguay cobra doble relevancia, prime-

⁴ Aparición constante de una enfermedad en un área geográfica o grupo de población, aunque también puede referirse a una alta prevalencia crónica de una enfermedad en dicha área o grupo.

ro por la importancia que tiene validar situaciones relacionadas con la vulneración de la salud mental y, por otro lado, por la situación de vulnerabilidad en la que se encuentra esta población etaria en relación con el contexto sociopolítico y ambiental en el presente año (*cf.* Lerner *et al.*, 2003; *cf.* UNICEF, 2021).

No todas las respuestas psicológicas podrían calificarse como enfermedades porque la mayoría son reacciones normales ante una situación anormal. Desde esa perspectiva, se parte de un abordaje educativo, preventivo y salutogénico –frente al tradicional patogénico–, que recoge los desarrollos teóricos de la psicología de la salud, la psicología positiva y el enfoque de riesgo-resiliencia.

Antecedentes

El registro del estado del arte pretende evidenciar la preocupación persistente acerca de la salud mental e integral afectada por la pandemia en todos los grupos etarios, siendo de más interés en este proyecto la de los adolescentes y jóvenes.

En España, la pandemia agudizó las desigualdades educativas. Según Kuric *et al.* (2020), los jóvenes estudiantes de grupos vulnerables como los de bajos recursos, inmigrantes y mujeres, tuvieron un menor acceso a los recursos digitales y afrontaron más obstáculos para continuar sus estudios durante el confinamiento.

Durante el segundo año de la pandemia, diversos estudios hechos en España revelaron un aumento significativo en el uso de dispositivos digitales entre estudiantes universitarios, así como un incremento de problemas académicos, sociales y familiares asociados al uso excesivo de dichos aparatos. En los adolescentes con trastornos de la conducta alimentaria se observó un aumento en la gravedad de los síntomas y en las tasas de ingreso hospitalario. Además, un amplio sector de la población joven experimentó niveles elevados de depresión, ansiedad y estrés, lo que afectó su calidad de vida y sus hábitos alimentarios (Carpio *et al.*, 2021; Castillo *et al.*, 2021; Samatán *et al.*, 2021; Vall-Roqué *et al.* 2021).

Buenfil *et al.* (2024) abordaron el desarrollo preliminar del Cuestionario de Aceptación y Acción ante la Pandemia de Covid-19 (AAQ-Covid-19), diseñado para medir la flexibilidad psicológica en

el contexto pandémico, utilizando como base el cuestionario AAQ-II, ampliamente empleado en la terapia de aceptación y compromiso (ACT), adaptando sus reactivos al escenario específico de la pandemia. Con una muestra piloto de 36 adultos, se validó que los ítems del cuestionario tuviesen poder discriminatorio. Se resalta la importancia de la flexibilidad psicológica como factor protector de la salud mental durante la pandemia, y se propone su promoción como estrategia costo-efectiva para el bienestar general.

Investigaciones realizadas en México evidenciaron los diversos efectos de la pandemia en estudiantes universitarios y adolescentes, reportándose un aumento en el uso problemático de las diversas tecnologías (Zafra *et al.*, 2023), cambios en los hábitos de vida saludables (García *et al.*, 2021), un deterioro en la salud mental, especialmente en cuanto al bienestar emocional (Morales *et al.*, 2023), y una relación entre las habilidades sociales y las estrategias de afrontamiento (Valencia *et al.*, 2020).

En Ecuador, Pachay *et al.* (2022) reportaron un aumento en la deserción escolar debido al acceso limitado a internet. Valle y Salcedo (2022) encontraron un incremento significativo de la ansiedad en adolescentes. En Colombia, Zea *et al.* (2022) identificaron un aumento en problemas de salud mental, como ansiedad y depresión, junto con cambios en los hábitos de vida. Parra *et al.* (2022) observaron una afectación en las relaciones interpersonales y un aumento de emociones negativas en los jóvenes. En Chile, Carvacho *et al.* (2021) hallaron un aumento significativo de la depresión, especialmente en las mujeres, durante el confinamiento. Faúndez *et al.* (2023) relacionaron la actividad física con una mejor calidad del sueño en adolescentes. En Perú, Livia *et al.* (2021) y Castagnola *et al.* (2021) obtuvieron una correlación entre el funcionamiento familiar y las emociones, así como niveles bajos de resiliencia en jóvenes y adultos. En Bolivia, Ocampo y Correa (2022) evidenciaron niveles moderados de depresión y estrés en estudiantes universitarios, pero también niveles medianamente altos de autoestima y resiliencia. Por último, Maristany *et al.* (2021), en Argentina, reportaron un empeoramiento en el estado de ánimo, ansiedad e irritabilidad en los adolescentes.

Durante la pandemia de covid-19 en Paraguay, Benegas *et al.* (2020) analizaron los resultados de la pandemia en la situación laboral de una universidad privada, encontrando que a 31% de los encuestados se les redujeron las horas de trabajo y que 14% fue despedido. Rivarola *et al.* (2020) reportaron altos niveles de ansiedad y depresión durante el aislamiento, mientras que Cáceres *et al.* (2023) identificaron factores de riesgo de trastornos de salud mental, como tener antecedentes familiares, ser mujer o estudiante de medicina. Coppari *et al.* (2021) evaluaron a 300 docentes, hallando problemas de conectividad y dificultades económicas, pero también una estabilidad psicológica en 61.7% de la muestra. En otra investigación, Coppari *et al.* (2022) identificaron un aumento de las conductas de riesgo, como fumar y consumir alcohol entre los docentes, y de la actitud pesimista. En general, las investigaciones resaltan la necesidad de fortalecer estrategias de prevención y autoeficacia en el ámbito educativo (Benegas *et al.*, 2020; Cáceres *et al.*, 2023; Coppari *et al.*, 2021, 2022; Rivarola *et al.*, 2020). En una investigación transversal efectuada asimismo en Paraguay por Coppari *et al.* (2022), se evaluó el comportamiento ciudadano durante la segunda ola de covid-19 mediante la encuesta “Segunda ola: comportamientos colectivos para la prevención del covid-19 el día después”, aplicada a 1,292 personas (68.9% mujeres, 31.1% hombres), con edades de entre 18 y 30 años. Los resultados mostraron que las mujeres aceptaban más el riesgo y tenían más autoeficacia, mientras que los hombres mostraban conductas más resilientes, con diferencias significativas.

Factores de riesgo

De los factores de riesgo para la salud mental en la adolescencia y dentro de la familia, se citan los siguientes: la insatisfacción de las necesidades básicas, los patrones inadecuados de educación y crianza, la agresión interpersonal y el ambiente frustrante, entre otros (Lezcano *et al.*, 2023). También en lo familiar, los factores de riesgo se deben a los pobres vínculos entre sus miembros, la violencia intrafamiliar (Páramo, 2011), el trabajo excesivo de los padres o de los adultos a cargo, la muerte de

familiares, la pérdida de trabajo y las dificultades para conseguir el sustento (López y Drivet, 2023). Las carencias propias de la pobreza son estresores permanentes que afectan la dinámica y las relaciones familiares, lo que debilita el rol de soporte, protección y guía que necesitan los niños y adolescentes de la familia, así como también la presencia de adultos con actitudes positivas que sean modelos de referencia para el adecuado desarrollo de aquéllos (Deza, 2015).

La salud mental también se ve influida por los determinantes sociales, de los cuales la pobreza y la inequidad socioeconómica están fuertemente relacionadas a un mayor riesgo de desarrollar una psicopatología (Peña *et al.*, 2021). En cuanto a los hábitos y estilos de vida, algunos factores como no dormir lo suficiente y con calidad, el consumo de alimentos poco saludables y la inadecuada regularidad de su consumo, la falta de ejercicio físico y el mal manejo de estrés pueden influir en el desarrollo de un problema de salud mental (Bernert *et al.*, 2015). Los hábitos cotidianos o estilos de vida han sido categorizados y estudiados como factores de riesgo o de protección en relación con la salud, al interactuar fuertemente con el contexto y el entorno del individuo o de un grupo. Sus dimensiones abarcan la nutrición, el sueño, la actividad física, la salud psicológica, el ocio o el apoyo social, entre muchas otras, y por tanto pueden influir y afectar la salud individual y colectiva (Valls y Remor, 2022).

Otro de los factores es el consumo de drogas o de alcohol, que puede desencadenar un problema de salud mental al perturbar el estado de ánimo, el sueño, las relaciones y la salud física, y también provocar cambios en algunas de las mismas áreas cerebrales implicadas en otros problemas de salud mental, como la depresión o la esquizofrenia (Santucci, 2012). En los factores de riesgo relacionados al consumo de sustancias confluyen factores de riesgo individuales (como la impulsividad o la agresión antisocial), familiares (como el uso de drogas por los padres o hermanos) y culturales o sociales (como la alta disponibilidad de drogas y alcohol) y la carencia de normas (Roldán, 2001).

Los adolescentes y adultos jóvenes están expuestos asimismo al mundo globalizado, con la contaminación ambiental e informativa, la gran invasión

de imágenes, el alto consumo de televisión y de estimulación erótica y hedónica que trae aparejada (Burak, 2001).

En cuanto a lo escolar, la deficiente atención en las clases, la falta de motivación para estudiar, la conducta inapropiada en el aula, la poca o nula responsabilidad en las tareas escolares y la carencia de hábitos de estudio constituyen factores de riesgo en muchos de los estudiantes (Jaude *et al.*, 2005). También, los factores de riesgo aparecen cuando los profesores ofrecen un apoyo bajo o nulo, el fracaso escolar, la percepción de la escuela como una institución no acogedora y el déficit de una infraestructura apropiada (Hein, 2004).

Todas aquellas actividades susceptibles de producir daños a la salud de un individuo constituyen los factores de riesgo laboral, los cuales pueden ser de diferentes tipos: físicos, químicos, biológicos, psicosociales o relativos a la organización del trabajo (Naranjo y Carrera, 2023). A este respecto, según la OMS (2022), los factores que presentan un riesgo para salud mental pueden ser la carga o un ritmo de trabajo excesivos, horarios prolongados, condiciones físicas inseguras o deficientes, violencia, acoso u hostigamiento, discriminación y exclusión, remuneración inadecuada o demandas conflictivas para la conciliación de la vida familiar y laboral. Los factores de riesgo personal o emocional son problemas emocionales que se caracterizan por la aparición de depresión, ansiedad, ataques de pánico, estrés, ideación suicida o suicidio (Páramo, 2011).

Durante la adolescencia, los factores de riesgo asociados a la salud conducen a ciertas conductas patológicas. Se considera a los adolescentes como un grupo de alto riesgo en materia sexual debido a que sus conocimientos sobre la sexualidad, los anticonceptivos y las medidas preventivas de enfermedades de transmisión sexual (ETS) son muy pobres (Martínez y Hernández, 1999). Agrava lo anterior la ausencia de una adecuada educación sexual y la falta de una comunicación eficaz entre padres e hijos. Muchos adolescentes creen numerosos mitos sexuales o tienen falsas suposiciones que posibilitan las conductas de riesgo, lo que facilita la recurrencia de embarazos no deseados, abortos o contagios de enfermedades infecciosas (Páramo, 2011).

Factores de protección

En el marco de la psicología positiva, para Seligman (2011) los *factores protectores* son aquellas variables, características o condiciones que actúan como amortiguadores en las situaciones adversas o estresantes, lo que reduce la probabilidad de que un individuo desarrolle problemas de salud mental. Dichos factores se asocian con la promoción del bienestar, la resiliencia y la capacidad de adaptarse ante las dificultades, y pueden variar desde el apoyo social y la autoestima, hasta la búsqueda de un significado de la vida. Tales elementos pueden mejorar la capacidad de una persona para afrontar los desafíos y mantener un equilibrio psicológico saludable.

La resiliencia, entendida como la capacidad para superar adversidades (Masten, 2014), se vincula con factores protectores como la autoestima (Melillo y Suárez, 2002) y el bienestar subjetivo (Cardoso *et al.*, 2018). Las teorías actuales (*cf.* Polo, 2009) consideran la resiliencia como un proceso dinámico influido por factores de riesgo y protección. La OMS y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) promueven una visión activa y empoderadora de la resiliencia.

En el campo de la salud, hablar de factores protectores o de protección es hablar de características detectables en un individuo, familia, grupo o comunidad que favorecen el desarrollo humano, el mantenimiento o la recuperación de la salud y, con ello, contrarrestan los posibles efectos de los factores y las conductas de riesgo y, por lo tanto, reducen la vulnerabilidad, ya sea general o específica. Para la psicología de la salud y Antonovsky (1987), uno de sus exponentes, reconocido por su teoría de “salud salutogénica”, tales factores de protección son los recursos personales y sociales que ayudan a las personas a enfrentar los factores de riesgo y a mitigar el estrés. Estos recursos pueden incluir el apoyo social, la autoestima, la capacidad de afrontamiento y otros elementos que fortalecen la capacidad de una persona para mantener y mejorar su salud.

La *resiliencia* se define como la capacidad universal que permite a una persona, grupo o comunidad minimizar los efectos nocivos de la adversidad o sobreponerse a ellos. Es la capacidad

humana para hacer frente a las dificultades de la vida, superarlas y salir fortalecido e incluso transformado (Burak, 2001). Así, es la capacidad de una persona para adaptarse, superar y recuperarse de traumas o problemas en lugar de ser vencido por éstos, y caracteriza a individuos que, a pesar de vivir situaciones de riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos e incluso se ven fortalecidos por tales situaciones (Páez *et al.*, 2011).

Para Bandura (2001), la *autoeficacia* es la percepción que posee cada persona acerca de sus propias capacidades, con base en la cual organizará y ejecutará sus actos de modo que le hagan posible alcanzar el rendimiento deseado. También se refiere a la creencia que una persona tiene de su capacidad para llevar a cabo acciones específicas que conduzcan al logro de sus metas y objetivos. Es, pues, una medida de la confianza en sí mismo para alcanzar el éxito. Abundando, la autoeficacia como factor protector puede entenderse como las creencias de la persona en su capacidad de realizar actividades de forma que proporcionen su control sobre sus experiencias de vida y regulan el funcionamiento cognitivo, motivacional y emocional y sus procesos de elección (Kazdin, 2000). En consecuencia, se encarga de considerar los problemas como retos y no como amenazas. De esta manera, una persona con autoeficacia ve favorecido su desempeño y su adaptación al entorno (Ferrer, 2009).

La *autoestima*, definida por Roa (2013) como la valoración personal, desempeña un papel crucial en la salud y el bienestar. Estudios como los de Guerrero *et al.* (2015) y Góngora y Casullo (2009) han demostrado que una alta autoestima se asocia con estilos de vida más saludables y con un mejor desempeño en diversos ámbitos, mientras que una baja autoestima puede generar problemas emocionales y conductas disruptivas (Martínez y Castellanos, 2013).

Tanto en la pandemia como en la postpandemia, varios estudios han tomado como eje de análisis el afrontamiento (Chankasingh, *et al.*, 2022; Geraci *et al.*, 2024; Scorsolini *et al.*, 2021)

El *afrontamiento*, definido por López (2009) como la capacidad de manejar situaciones estresantes, involucra un conjunto de estrategias cognitivas

y conductuales (Cassaretto *et al.*, 2003). Estas estrategias, según Páez (1993) y Richaud (2006), se clasifican en cognitivas (revalorización de la situación), conductuales (acción directa sobre el problema) y afectivas (regulación emocional). La adolescencia, una etapa marcada por cambios físicos, sociales y emocionales, exige un repertorio amplio de habilidades de afrontamiento. Bermúdez *et al.* (2003) y Gómez *et al.* (2006) resaltan la importancia del afrontamiento como mediador entre el estrés, los recursos personales y las consecuencias en esta etapa. Desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas en la adolescencia no tan sólo facilita la adaptación a los desafíos propios de esta etapa, sino que también sienta las bases para una mejor salud mental en el largo plazo.

CONCLUSIÓN

Se pretende que esta revisión teórica del estado del arte sobre los factores de riesgo y protección proporcione una visión general durante y después de la pandemia de covid-19 que ha afectado a los adolescentes y adultos jóvenes. Aunque se han hallado evidencias sobre tales factores, es importante destacar que esos hallazgos no derivan necesariamente de investigaciones recientes.

Para obtener una comprensión más precisa del impacto en el largo plazo del covid-19 en la salud física y mental, así como en los hábitos y rutinas de la población adolescente y de adultos jóvenes, es fundamental efectuar estudios longitudinales para ese fin.

En conclusión, se insta a implementar intervenciones específicas educativas, preventivas, de salud integral, a fin de que se promueva la resiliencia y la adaptación saludable en esta etapa crucial de la vida. Llevar a cabo campañas de concientización dirigidas a los padres y a los jóvenes, enfocadas en la importancia de su participación en estudios similares. Estas campañas podrían resaltar los beneficios de la investigación para comprender y abordar los desafíos que enfrentan las nuevas generaciones.

AGRADECIMIENTOS

Las autoras agradecen a PROCENCIA II Conacyt de Paraguay el financiamiento del Proyecto INIC 01-82.

Citación: Coppari, N.B., Bagnoli, L. y Romero-Lévera, M.L. (2025). Aproximación teórica y evidencias de indicadores de riesgo y resiliencia poscovid-19 en la adolescencia. *Psicología y Salud*, 35(2), 347-356. <https://doi.org/10.25009/pys.v35i2.2995>

REFERENCIAS

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26. Doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.1
- Benegas M., A.M., Villalba S., C.A., Díaz A., M.C. y Kwan-Chung, C. K. (2021). Analysis of the impact of COVID-19 on the labor situation during the quarantine in Paraguay, 2020. *Revista Científica de la UCSA*, 8(3), 68-74. Doi: 10.18004/ucsa/2409-8752/2021.008.03.068
- Bermúdez M., P., Teva, I. y Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2(1), 27-32.
- Bernert, R.A., Kim, J.S., Iwata, N.G. y Perlis M.L. (2015). Sleep disturbances as an evidence-based suicide risk factor. *Current Psychiatry Reports*, 17(3). Doi: 10.1007/s11920-015-0554-4
- Buenfil H., C., Vanega R., S. y Carrillo T., C. (2024). Flexibilidad psicológica y covid: el Cuestionario de Aceptación y Acción ante la Pandemia de Covid-19 (AAQ-COVID-19). *Psicología y Salud*, 34(2), 215-223. Doi: 10.25009/pys.v34i2.2903
- Burak S., D. (2001). Adolescencia y juventud: Viejos y nuevos desafíos en los albores del nuevo milenio. En D. Burak (Comp.): *Adolescencia y juventud en América Latina* (pp. 23-39). LUR.
- Cabrales A., J., Morales C., E. y Hernández G., C. (2023). Impacto de la epidemia de covid-19 en la salud mental: panorama internacional y nacional. *Psicología y Salud*, 32(3), 1-10. Doi: 10.25009/pys.v32i3.2797
- Cáceres G., C., Cosmina, R., González R., H., Brítez S., J.C. y Ferrari, E. (2023). Impactos del COVID-19 en la salud mental en universitarios de Paraguay. *Psicoperspectivas*, 22(1), 7-17. Doi: 10.5027/psicoperspectivas-vol22-issue1-fulltext-2763
- Camacho, E., Hernández, M., Martínez, L. J.M., Alcalá, I. y Sanz, A. (2023). Afectación de hábitos, relaciones, adaptación, somatización y salud mental durante la pandemia de Covid-19 en México. *Psicología y Salud*, 32(3), 55-67. Doi: 10.25009/pys.v32i3.2792
- Cardoso, H., Borza, J. y Segabinazi, J. (2018). Indicadores de salud mental en jóvenes: factores de riesgo y de protección. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 9(3), 3-25. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2236-64072018000400002&lng=en&nrm=iso&tlng=es
- Carpio, M.V., García, M.C., Cerezo, M.T., Casanova P. y F. (2021) Covid-19: uso y abuso de internet y teléfono móvil en estudiantes universitarios. *INFAD*, 1(2), 107-116. Doi: 10.17060/ijodaep.2021.n1.v2.2123
- Carvacho, R., Morán, J., Miranda C., C., Fernández F., V., Mora B.C.P., Moya, Y., Pinilla, V., Toro, I. y Valdivia, C. (2021). Efectos del confinamiento por COVID-19 en la salud mental de estudiantes de educación superior en Chile. *Revista Médica de Chile*, 149(3), 339-347. Doi: 10.4067/s0034-98872021000300339
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdéz, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología*, 21(2), 363-392. Doi: 10.18800/psico.200302.006
- Castagnola S., C.G., Cotrina, J.C. y Aguinaga V, D. (2021). La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19. *Propósitos y Representaciones*, 9(1). Doi: 10.20511/pyr2021.v9n1.1044
- Chankasingh, K., Booth, A., Albert, A., Kaida, A., Smith, L. W., Racey, C.S., Gottschlich, A., Murray, M.C.M., Sadarangani, M., Ogilvie, G.S., Galea, L. A.M. y Brotto, L.A. (2022). Coping during the COVID-19 pandemic: A mixed methods approach to understand how social factors influence coping ability. *Heliyon*, 8(10), e10880. Doi: 10.1016/j.heliyon.2022.e10880
- Coppari, N. González, L., Marecos, C., Montanía, M., Romero, L. y Bagnoli, L. (2022). Segunda ola del día después: Impacto del covid-19 en los docentes y en su labor educativa. *Cuadernos de Neuropsicología*, 16(3), 23-37. Doi:10.7714/CNPS/16.3.202
- Coppari, N.B., González, H., Ortiz M., A., Recalde, J., González V., M.G., Elias, S., Rolón M., S., Mikelj, A., Ibarra, F., Izzi, A., Wiebe, J. y González S., E. (2022). El Día Después: Comportamientos colectivos para la prevención del covid-19 durante la segunda ola. *Salud y Sociedad*, 12, e5319. Doi: 10.22199/issn.0718-7475-5319

- Coppari, N. B., González, H., Recalde, J., Süß, G., Escobar, G., Ortiz, A. y Bagnoli, L. (2022). El día después: Comportamientos de riesgo y protección ante el COVID-19 durante los comienzos de la cuarentena. *Summa Psicológica UST*, 19(1), 1-12. Recuperado de <https://summapsicologica.cl/index.php/summa/article/view/512/534>
- Deza, S.L. (2015). Factores de riesgo y protección en niños y adolescentes en situación de pobreza de instituciones educativas en Villa El Salvador. *Avances en Psicología*, 23(2), 231-240. Doi: 10.33539/avpsicol.2015.v23n2.165
- Faúndez C., C., Alfaro C., A., Vilaza C., D., Oyarce L., R., Albornoz T., S., Amigo, L., S. y Retamal F., C. (2023). Nivel de actividad física, tiempo de pantalla y hábitos de sueño en adolescentes chilenos durante cuarentena por COVID-19. En *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 49, 231-236. Doi: 10.47197/retos.v49.94971
- Ferrer C., M.S. (2009). Ecuaciones estructurales como modelos predictivos de la autoeficacia emprendedora en una muestra de jóvenes mexicanos y españoles. *Apuntes de Psicología*, 27(1), 65-78. Recuperado de <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/174>
- García, K.M., Reyes R., B.L., Ojeda N., L.R., Dávila E., F.J. y Sánchez P., M. (2021). Relación entre el nivel de resiliencia y los hábitos de alimentación, actividad física y calidad del sueño de los estudiantes de educación superior en tiempos de pandemia. *Revista Sanitaria de Investigación*. Recuperado de <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/relacion-entre-resiliencia-y-los-habitos-de-alimentacion-actividad-fisica-y-calidad-de-sueno-en-estudiantes-de-educacion-superior-durante-la-pandemia-por-covid-19/>
- Geraci, A., Di Domenico, L. y D'Amico, A. (2024). The relationship between coping strategies and state anxiety during COVID-19 lockdown: The role of perceived emotional intelligence. *COVID*, 4(5), 592-604.
- Gómez-Fraguela, J.A., Luengo, A., Romero, E., Villar, P. y Sobral, J. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(3), 581-597. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/337/33760305.pdf>
- Hein, A. (2004) *Estudio exploratorio descriptivo de caracterización de factores de riesgo asociados al abandono escolar y sus encadenamientos, en jóvenes de escasos recursos de 12 a 20 años, pertenecientes a tres centros urbanos*. Tesis de grado. Santiago: Universidad de Chile. Recuperado de https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/106390/hein_a.pdf?sequence=3
- Kazdin, A.E. (2000). *Encyclopedia of psychology* (vol. 8). American Psychological Association.
- Kuric, S.K., Calderón G., D. y Sanmartín A., O. (2020). Educación y brecha digital en tiempos del COVID-19. Perfiles y problemáticas experimentadas por el alumnado juvenil para afrontar sus estudios durante el confinamiento. *Revista de Sociología de la Educación*, 14(1), 63-84. Doi: 10.7203/RASE.14.1.18265
- Lezcano A., E., García T., M., Guerrero F., P., Mora F., M., Collados P., H.M.P. y Alastrué N., E. (2023). El ambiente familiar como factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades mentales y otros trastornos en niños y adolescentes: una revisión bibliográfica. *Revista Sanitaria de Investigación*, 4(1). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8806789>.
- Livia, J., Aguirre M., M.T. y Rondoy G., D.J. (2021). Impacto psicológico del aislamiento social en estudiantes de una universidad pública de Lima. *Propósitos y representaciones*, 9(2), 768. Doi: 10.20511/pyr2021.v9n2.768
- López S., J. (2009). *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- López M., B. y Drivet, L. (2023). Salud mental de niños, niñas y adolescentes argentinos y pandemia por COVID-19: factores de riesgo y lecciones aprendidas. *Psicodebate*, 23(1), 64-81. Doi: 10.18682/pd.v23i1.7020
- Maristany, M., Preve, P., Cros, B. y Revilla, R. (2021). Efectos del confinamiento en adolescentes en la pandemia por covid-19 en la ciudad de Buenos Aires, Argentina. *Psico*, 52(3), 1-9. Doi: 10.15448/1980-8623.2021.3.41309
- Martínez Á., J.L. y Hernández M., A. (1999). Riesgos asociados a la conducta heterosexual adolescente: pautas para la educación y prevención. En J. N. Góngora, J. A. Fuertes Martín y T. M. Ugidos D. (Eds.): *Prevención e intervención en salud mental* (pp. 109-138). Amarú Ediciones.
- Martínez, E. y Castellanos, C. (2013). Percepción de sentido de vida en universitarios colombianos. *Pensamiento Psicológico*, 11(1), 71-82. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/801/80127000009.pdf>
- Masten, A. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. The Guilford Press.
- Melillo, A. y Suárez O., E. (2002). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Paidós.
- Morales R., M., Díaz B., D. y Solís G., L.A. (2023). Impacto de afectividad y habilidades resilientes en la salud mental de adolescentes: fin del confinamiento. *Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 8(36). Doi: 10.46652/rgn.v8i36.1042
- Naranjo, E.J. y Carrera, J.E. (2023). *Los riesgos psicosociales en una agencia bancaria en Guayaquil: entorno poscovid-19*. Tesis de grado. Guayaquil (Ecuador): Universidad Politécnica Salesiana. Recuperado de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/25279/1/UPS-GT004476.pdf>
- Ocampo E., D. y Correa R., A.M. (2022). Situación emocional y resiliencia de estudiantes universitarios, post-pandemia de la COVID-19. *Sociedad y Tecnología*, 6(1), 17-32. Doi: 10.51247/st.v6i1.322

- Pachay G., Y.C., Quinto F., A.G., Mota V.N., Del Rocío, Pérez C., A.M., Castro J., E.L. y Muñoz J., M.T. (2022). La deserción escolar post pandemia y su impacto en la garantía constitucional del derecho al acceso a la educación. *Ciencia Latina*, 6(5), 1787-1797. Doi: 10.37811/cl_rcm.v6i5.3196
- Páez, D. (1993). *Salud, expresión y represión social de las emociones*. Promolibro.
- Páez, D., Vázquez, C., Bosco, S., Gasparre, A., Iraurgi, I. y Sebizzera, V. (2011). Crecimiento post estrés y post traumático: posibles aspectos positivos y beneficiosos a los hechos traumáticos. En D. Páez C., J.L. Martín Beristain, N. González-Castro y Basabe J. de Rivera (Eds.): *Superando la violencia colectiva y construyendo la cultura de paz* (pp. 311-339). Fundamentos.
- Palomera Ch., A., Herrero, M., Carrasco N., E., Juárez R., P., Barrales C., R., Hernández R., M.I., Llantá M., C., Lorenzana, L., Meda-Lara, R.M. y Moreno J., B. (2021). Impacto psicológico de la pandemia COVID-19 en cinco países de Latinoamérica. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53(10), 83-93. Doi: 10.14349/rfp.2021.v53.10
- Páramo, M.A. (2011) Factores de riesgo y factores de protección en la adolescencia: análisis de contenido a través de grupos de discusión. *Terapia Psicológica*, 29(1), 85-95.
- Paricio del Castillo, R., Mallol C., L., Díaz de Neira, M. y Palanca M., I. (2021). Trastornos de la conducta alimentaria en la adolescencia en la época del COVID: ¿una nueva pandemia? *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 38(4), 9-17. Doi: 10.31766/revpsij.v38n4a3
- Parra F., M.A., Lay R., N., Escalona O., J.F. y Rodríguez B., M.A. (2022). Impacto psicosocial del covid-19 en jóvenes del municipio de Malambo-Atlántico, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales*, 28(2), 202-206. Doi: 10.31876/rcs.v28i2.37933
- Peña V., L., Rubí G., P. y Vicente P., B. (2021). Determinantes sociales de la salud mental: políticas públicas desde el modelo biopsicosocial en países latinoamericanos. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 45(1). Doi: 10.26633/rpsp.2021.158
- Polo, C. (2009). *Resiliencia: factores protectores en adolescentes de 14 a 16 años*. Tesis de grado. Universidad del Aconcagua. Recuperado de <http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/71>
- Rivarola, M.A., Gould, M.S. y Díaz G., C. (2020). Impact on mental health during the COVID-19 pandemic in Paraguay. *Revista Virtual de la Sociedad Paraguaya de Medicina Interna*, 8(1), 61-68. Doi: 10.18004/rvspmi/2312-3893/2021.08.01.61
- Roa A., G. (2013) La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *EDETANIA*, 44, 241-257. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12466/678>
- Roldán, C. (2001). Adicciones: un nuevo desafío. En S. Donas Burak (Comp.) *Adolescencia y juventud en América Latina* (pp. 447-467). LUR.
- Salazar A., H. y Reyes S., J.A. (2019). Determinantes sociales del embarazo adolescente. *Uno Sapiens, Boletín científico de la Escuela Preparatoria No. 1*, 2(3), 1-4. Recuperado de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa1/article/view/4278>
- Samatán E., M. y Ruiz L., P.M. (2021). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes durante pandemia covid-19: estudio transversal. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 38(1), 40-52. Doi: 10.31766/revpsij.v38n1a6
- Santucci, K.A. (2012). Psychiatric disease and drug abuse. *Current Opinion in Pediatrics*, 24(2), 233-237. Doi: 10.1097/mop.0b013e3283504fbf
- Scorsolini C., F., Patias N., D., Cozzer A., J., Flores P., A.W. y Hohendorff, J.V. (2021). Salud mental y estrategias de afrontamiento en estudiantes de postgrado durante la pandemia de COVID-19. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 29, e3491.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. Atria.
- Singer, M., Bulled, N., Ostrach, B. y Mendenhall, E. (2017). Syndemics and the biosocial conception of health. *The Lancet*, 389(10072), 941-950. Doi: 10.1016/s0140-6736(17)30003-x
- Taribani, A. (2018) *La Generación del milenio: ¿quiénes son los milenials?* Recuperado de <http://www.gadeso.org/files/2018/07/milenials.pdf>
- UNICEF (2021). *Jóvenes experimentan depresión y ansiedad a causa de la pandemia en Paraguay y el mundo. Los efectos nocivos de la COVID-19 sobre la salud mental de los niños, niñas y jóvenes son sólo la punta del iceberg, según UNICEF*. Recuperado de <https://www.unicef.org/paraguay/comunicados-prensa/j%C3%B3venes-experimentan-depresi%C3%B3n-y-ansiedad-causa-de-la-pandemia-en-paraguay-y-el>
- Ünver, H., Arman, A.R., Erdogdu, A.B. & İlbasımış, Ç. (2020). COVID-19 pandemic-onset anorexia nervosa: three adolescent cases. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 74(12), 663-664. Doi: 10.1111/pcn.13160
- Uriarte J., D. (2005). En la transición a la edad adulta. Los adultos emergentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 145-160.
- Valencia R., T.M., Sánchez A., I.A. y Carranza I. G.R. (2020). La recreación en adolescentes mexicanos durante el confinamiento por covid-19. *Lecturas de Educación Física y Deportes*, 25(271), 22-34. Doi: 10.46642/efd.v25i271.2549
- Vall-Roqué, H., Andrés, A. y García C., S. (2021). El impacto de la pandemia por Covid-19 y del confinamiento en las alteraciones alimentarias y el malestar emocional en adolescentes y jóvenes de España. *Psicología Conductual*, 29(2), 345-364. Doi: 10.51668/bp.8321208s

- Valle M., B. y Salcedo D., R.N. (2022). Factores de riesgo e impacto psicológico en adolescentes de alta vulnerabilidad durante el confinamiento por COVID-19. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 2, 135. Doi: 10.56294/saludcyt2022135
- Valls, M. y Remor, E.A. (2022). Factores psicosociales asociados a un estilo de vida saludable en servidores públicos universitarios. *Revista de Psicología, Diversidad y Salud Salvador*, 11. Recuperado de https://scholar.google.es/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=LucLqy0AAAAAJ&cstart=100&pagesize=100&citation_for_view=LucLqy0AAAAAJ:LgRimb-QfgY4C
- World Health Organization (2022). *COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide*. Recuperado de <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- Zafra M., Á.C., De la Luz S. B., Valencia J., J.C. y Alemán M., G., A. (2023). Estudio sobre ciberpatologías en estudiantes universitarios: antes y después de la Covid-19. *Revista Iberoamericana de Investigación y Desarrollo*, 13(26). Doi: 10.23913/ride.v13i26.1430
- Zea A., C. y León H., H. (2022). Hábitos de vida durante la cuarentena por COVID-19 en una muestra de la población colombiana. *Revista de Ciencias de la Salud*, 20(2), 1-16. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/562/56271319003/56271319003.pdf>