

Bienestar psicológico y enfrentamiento de la pandemia COVID-19¹

Blanca Inés Vargas Núñez²

UNAM Facultad de Estudios Superiores Zaragoza
ines.vargas@zaragoza.unam.mx

María Sughey López Parra

UNAM Facultad de Estudios Superiores Zaragoza
sughey.unam@gmail.com

**«No es el estrés lo que nos mata
es nuestra reacción al mismo»
Hans Selye**

INTRODUCCIÓN

El estudio y la promoción del bienestar en la población se consideran importantes dado que la literatura indica que los estados de bienestar influyen de manera positiva en diversos ámbitos de la vida. Se ha demostrado que las experiencias asociadas con bienestar tienen un impacto favorable en la salud general, (Howell, Kern y Lyubomirsky, 2007; Ryff, Singer y Dienberg Love, 2004; Seligman, 2008; Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009) y en algunos casos negativos como en el desempleo (Martín Cabrera, 2016). El estudio del bienestar se ha desarrollado a partir de dos grandes tradiciones filosóficas: la tradición hedónica y la eudaimónica (Biswas-Diener, Kashdan y King, 2009; Henderson y Knight, 2012; Ryan y Deci, 2001). A partir de la tradición hedónica, el bienestar se asocia con elementos como la felicidad y el placer (Ryan y Deci, 2001); por otro lado, la tradición eudaimónica puntualiza el desarrollo del potencial humano y en la percepción que tienen

¹ Proyecto apoyado por el PAPIIT IN306219

² Agradecimientos a Karla Adriana Vargas Montoya y Ana Sofía Vargas Montoya, por la revisión de los comentarios en Facebook

las personas con relación a diversos aspectos de su funcionamiento (Ryff y Keyes, 1995; Ryan y Deci, 2001). De estas tradiciones proceden los constructos bienestar subjetivo y bienestar psicológico (Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002, Ryff, C. 2014).

El bienestar subjetivo se encuadra en la tradición hedónica y se compone del balance entre satisfacción con la vida, estados afectivos positivos y estados afectivos negativos (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999). El bienestar psicológico, desde la perspectiva eudaimónica, se refiere al concepto amplio del bienestar. El bienestar psicológico trasciende los estados afectivos y la satisfacción vital, y propone que el bienestar se encuentra en aspectos que buscan y facilitan la realización de las personas y su desarrollo óptimo (Ryan y Deci, 2001).

Es importante que en el estudio del bienestar sea necesario superar la tendencia a contrastar las tradiciones hedónica y eudamónica y mejor reconocerse el valor inherente de cada una (Henderson y Knight, 2012) y su relevancia para el continuo desarrollo integral de la población (Barrantes-Brais y Ureña-Bonilla, 2015). El Bienestar Psicológico es un constructo multidimensional que se basa en una percepción subjetiva, con la valoración de una determinada forma de haber vivido y también expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, y se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico, social y de la edad (Ryff y Keyes, 1995; Chávez, 2006; Meléndez, Agustí, Delhom, Reyes Rodríguez y Satorres, 2018).

Otro elemento relacionado con el bienestar es el enfrentamiento, Murphy y Moriarty (1976), –pioneros en el estudio del desarrollo de las conductas de afrontamiento y los que propusieron a otros psicólogos el uso del término “afrontar” (en inglés coping)– ellos indican que este concepto surge naturalmente del hecho de que el ser humano tiene que tratar con problemas y resolverlos.

Por consiguiente, cuando las estrategias de afrontamiento comunes fracasan, aparece un sentimiento creciente de indefensión que dificulta la búsqueda de nuevas soluciones. La tensión crónica en la que vive el ser humano, es decir, acontecimientos que

no puede evitar y se ve obligado a reaccionar, como los problemas laborales, familiares, o pandemias, entre otros (Valdés y Flores, 1985).

Principalmente se le ha definido al enfrentamiento como los esfuerzos cognoscitivos y conductuales que la persona realiza, para manejar, reducir, minimizar, dominar, o tolerar las demandas específicas externas y/o internas, así como el conflicto entre ellas (Folkman y Lazarus, 1980; Lazarus y Folkman, 1984; Lazarus y Folkman, 1986). Góngora-Coronado (2000), Canché May, Góngora Coronado, Leos Ostoa y Arrieta Díaz. (2015) y Góngora-Coronado y Reyes Lagunes (1999) consideran que el Enfrentamiento es todo aquello que las personas piensan, sienten o hacen ante los problemas que su medio ambiente les presenta, con el fin de conservar su bienestar como una tendencia general. Góngora-Coronado (2000), considera que en el enfrentamiento hay dos dimensiones que se tienen que considerar, enfrentamiento como rasgo, es decir, algo estable en la vida y como estado como una tendencia específica a responder con base en la situación confrontada.

Góngora-Coronado y Reyes Lagunes (1999) y Góngora-Coronado (2000) y, muestran tres estilos de enfrentamiento: *Directo revalorativo*: la persona expresa hacer algo, ya sea cognitiva o conductualmente para resolver el problema y expresan darle un sentido positivo al mismo. *Emocional negativo*: Cuando las personas expresan ante un problema un sentimiento o emoción de tristeza o depresión que no lleva directamente a la solución de este. *Evasivo*: Cuando las personas expresan algo para escapar, evitar o minimizar el problema o para no ver su importancia.

En la presente situación de pandemia por COVID-19 que se vive en México desde marzo del 2020, las personas han estado enfrentando una situación de estrés que ha puesto sus esfuerzos cognoscitivos y conductuales para manejar las demandas que se viven. Es bien sabido, que el ser humano cuando enfrenta una situación inesperada, como es el caso de la actual pandemia, presenta una respuesta adaptativa del organismo ante

los diversos estresores. Esta respuesta, Selye (1936, 1980) lo denominó «Síndrome general de adaptación».

Selye describió tres etapas de adaptación al estrés:

- **Alarma de reacción: cuando el cuerpo detecta el estresor.** La reacción ante el COVID-19, y principalmente ante el resultado principal que es la pérdida de la vida, las personas mostraron ansiedad, depresión, enojo, agresión hacia el personal médico y los cambios en su rutina diaria, algunos otros niegan su existencia.
- **Fase de adaptación: el cuerpo reacciona ante el estresor.** Conforme pasaba el tiempo, la mayoría de las personas aceptaron el aislamiento y las medidas de seguridad dadas por el gobierno. Reacomodaron sus actividades laborales a la situación. Las personas hacían sus compras de alimentos a través de mensajeros, otros en línea. Se implementó el Home Office. Platicaban más a través de los chats.
- **Fase de agotamiento: por su duración o intensidad empiezan a agotarse las defensas del cuerpo.** El estrés, el miedo y la incertidumbre que genera la pandemia del COVID-19 pueden desgastar a cualquiera, pero para l@s niños y adolescentes puede ser aún más devastadora emocionalmente. Se le dificulta dormir o permanecer dormido, o está durmiendo a todas horas. Cambios de peso o patrones alimentarios, tales como no tener hambre o comer todo el tiempo.

Por consiguiente, tomando en cuenta que las personas en México han estado enfrentando más de 14 meses, una situación que involucra la vida y su bienestar, el objetivo de la presente investigación fue analizar cómo l@s adolescentes enfrentan la pandemia COVID-19 y como se ha modificado su bienestar psicológico, dada la situación de confinamiento que se vive en México, a partir de marzo del 2020 a la fecha.

MÉTODO

En el método científico, uno de los procedimientos empleados, es el método de recolección de datos que pueden categorizarse. En particular, si se desea conocer algo de la gente, se puede preguntar de forma directa o indirecta. En este sentido, se elaboran reactivos o preguntas abiertas, las cuáles son aquellas que proporcionan un marco de referencia para las respuestas. Las preguntas abiertas tienen importantes ventajas y desventajas. No obstante, si se usan razonablemente y están bien redactadas, estas desventajas disminuyen. Las preguntas son flexibles, tienen posibilidad de profundizar, detectas ambigüedades, logran un estado de confianza, hacen mejores estimaciones de las creencias y actitudes de los encuestados. El alcance de la pregunta *en embudo* es que permite obtener información sobre un solo tema de importancia o un conjunto de temas relacionados (Kerlinger, 1986, p. 501). De ahí, que se siguió este método para la elaboración de los reactivos y obtener la información deseada.

PARTICIPANTES

Para análisis de contenido de los comentarios que las personas hicieron en Facebook sobre el COVID-19, se observaron 185 personas (90 hombres y 95 mujeres. Dado que fue información pública, no se cuenta con la edad).

Las personas que contestaron el formulario fueron 100 personas (70 mujeres 30 hombres) con un rango de edad de 16 a 25. Escolaridad Licenciatura (60%) y Prepa/Bachilleres (40%). Viven con familia 70.5 %, Mamá 23.1%, Abuelos 3.4%, Papá 3%.

La muestra se seleccionó siguiendo un procedimiento no aleatorio de tipo propositivo.

INSTRUMENTOS

Para la elaboración de las preguntas, primeramente, se hizo un análisis de contenido de los comentarios que las personas hicieron en Facebook sobre el COVID-19. Este análisis se

realizó del 1 de junio al 31 de julio del 2020. Específicamente se quiso identificar el conocimiento sobre el problema, cómo lo enfrentan y cómo les ha afectado en sus vidas. Con base a estos resultados, se elaboraron 18 preguntas que evaluaron tres áreas: a) Conocimiento de la situación (8 preguntas), b) Cómo están enfrentando la situación (6 preguntas) y c) Bienestar psicológico (4 preguntas). Posteriormente estas preguntas se pasaron al formulario Google docs, y se distribuyeron en redes sociales.

PROCEDIMIENTO

Se enviaba por redes sociales el formulario. Se les indicó que, al contestarlo, estaban dando su consentimiento. También se les indicó que su información sería anónima y sólo se utilizaría con fines estadísticos. La información recibida corresponde del 20 de octubre al 30 de noviembre de 2020.

RESULTADOS

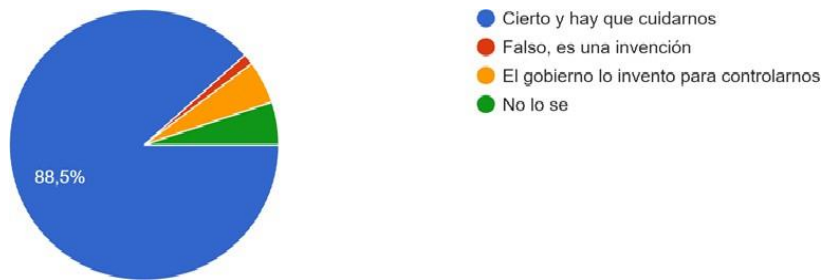
Con respecto al conocimiento general de la situación que se estaba viviendo, se obtuvieron las siguientes respuestas:

Conocimiento del tema

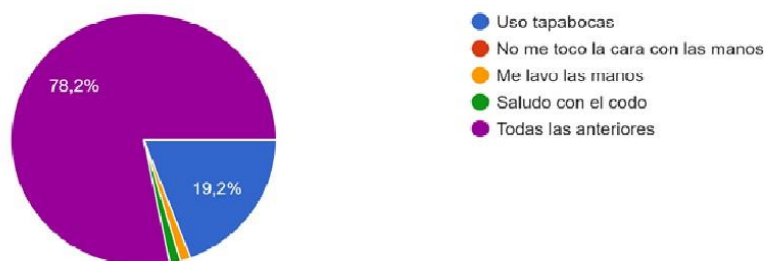
El 88.5% exteriorizaron tener conocimiento sobre el término Pandemia, indicaron que es una enfermedad que se extiende a muchos países. Otras respuestas fueron, Enfermedad que ataca a las personas, enfermedad que mata a las personas, enfermedad que es peligrosa y no lo sé.

Con respecto a la pregunta ¿qué significa coronavirus? El 59% indicó que es una enfermedad que produce problemas respiratorios, de temperatura; el 26.9% indicó que es un virus que puede matar a las personas; otras respuestas fueron que es una enfermedad contagiosa y no lo sé.

El 88.5% consideró que el coronavirus es cierto y hay que cuidarnos, el 5% no lo sé, el 5% el gobierno lo inventó para controlarnos y el 1.5% es falso, una invención. A la pregunta ¿te has escapado para ver a tus amigos? El 60.3 % dijo que no, 29.5% dijo que sí, y el 10.3 dijo que tal vez.



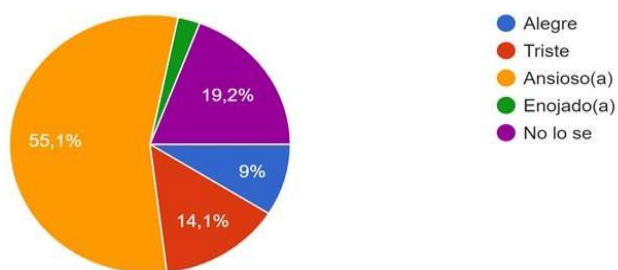
El 78.2% ha seguido las medidas de seguridad de lavarse las manos, usar tapabocas, no tocarse la cara con las manos, saluda con el codo. El 12.8% indicó que tal vez.



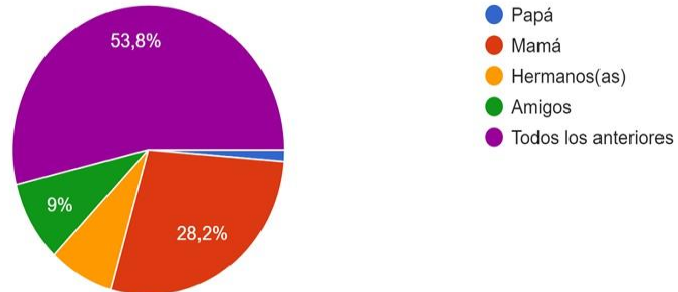
Bienestar psicológico

Para evaluar su bienestar se les preguntó:

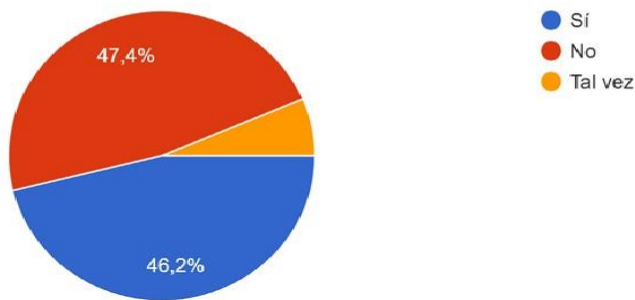
¿Cómo te has sentido en este tiempo de que no has podido salir de casa? El 55.1% indicó estar ansioso, 19.2% no lo sé, 14.1% triste, 9% alegre, 2.6% enojado(a).



¿Con quién has platicado más tiempo? Mamá 28.2%, Amigos 9%, Hermanos 9%, 53.8 (toda la familia)



¿Has tenido dificultades con algún miembro de la familia, en este tiempo de que no ha podido salir de casa? Sí 46.2%, No 47.4%, Tal vez 6.4%



Si contestaste "sí" a la pregunta anterior. Favor de indicar con quien has tenido dificultades.

- Mamá
- Mi esposo (pareja)
- Hermana(o)
- Al principio con mi papá y hermano, considero que al principio nos costó adaptarnos, después ya no.
- Papá
- Con mi abuelita paterna, ya que ella era una persona a la que le gustaba salir con sus amigas, hacer manualidades, ir a eventos, ya que vive sola. Entonces cuando dejó de salir comenzó a aburrirse, a ponerse triste y a subir de peso, ya que no hacía ejercicio por lo mismo, entonces tiene dificultades para caminar y sentimos que comenzó o está comenzando a caer en depresión
- Mis papás y hermanos
- Con mi mamá y mi hermano
- Hermana y papá
- Primo
- Mis padres y amigos.
- Mamá, hermana, tíos y primos
- Hermana, mamá y abuela
- Con todos los miembros de la familia sobre todo a 2-3 meses de iniciado

Algunos hicieron estos comentarios:

“Al principio con mi papá y hermano, considero que al principio nos costó adaptarnos, después ya no”.

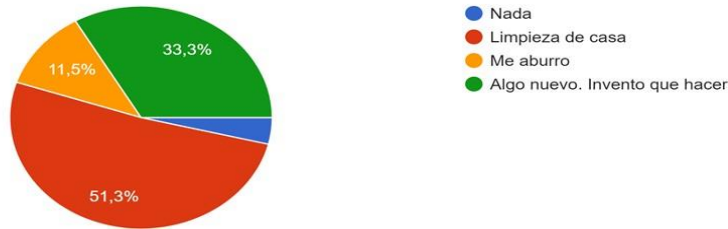
“Con mi abuelita paterna, ya que ella era una persona a la que le gustaba salir con sus amigas, hacer manualidades, ir a eventos, ya que vive sola. Entonces cuando dejó de salir comenzó a aburrirse, a ponerse triste y a subir de peso, ya que no hacía ejercicio por lo mismo, entonces tiene dificultades para caminar y sentimos que comenzó o está comenzando a caer en depresión”

Enfrentamiento

Para evaluar cómo están enfrentando la situación se les hicieron las siguientes preguntas.

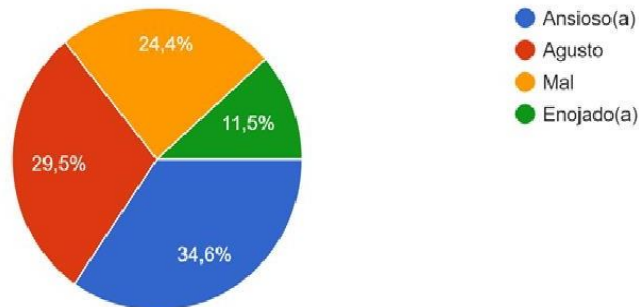
En este tiempo de que no has podido salir de casa ¿Qué actividades has realizado?

Limpieza de casa 51.3%, algo nuevo, invento que hacer 33.3%, Me aburro 11,5%, Nada 3.9%



¿Cómo te sientes en tus clases virtuales?

Ansioso 34.6% A gusto 29.5%, Mal 24.4% Enojado(a) 11.5%.



¿Además de tus clases, que otras actividades realizas?

Las respuestas se agruparon en las siguientes categorías:

Actividades recreativas	Actividades en el hogar	Reflexión/académicas	Trabajar
Ejercicio	Actividades de limpieza	Juego en mi celular, leo libros pendientes, veo películas, pero sobre todo me quedo mucho	Trabajo desde casa

		tiempo pensando	
Bailo	Limpieza en el hogar	Editar y ver temas de universidad	Trabajo de rancho, irme de ayudante con algunos tíos una que otra reparación en casa y ejercicio
Leer	Limpieza, ayudar con tareas a mis sobrinos	Estudiar un idioma	Trabajar
Grabar videos, reordenar mi cuarto y ver series	Encargarme de la casa	Cursos en línea	Tengo un negocio de venta de ropa de segunda mano
Ejercicios o tomo cursos		Tesis	Trabajo de manera remota
Tejo, veo tele			
Manualidades Tareas del hogar y pequeños trabajos			
Ver videos, series, escuchar música			
Tejer, leer y ver series			
Ver series o estar en redes sociales			
Jugar			
Leer, ver tv, pasar tiempo con mi familia			
Maquillaje			
Ejercicio y yoga			
Dormir			
Dibujar			
Nada			

¿Qué has dejado de hacer en este tiempo?

Las respuestas se agruparon en las siguientes categorías:

Actividades recreativas	Actividades en el hogar	Reflexión/académicas	Trabajar
Ejercicio		Estudiar	Trabajar
Salir a las plazas		Ir a la escuela	Recibir un sueldo
Juntarme con mis amigos		Tarea	
Salir a divertirme		Meditar	
Salir a fiestas			
Antes salía mucho al centro de la CDMX			
Salir con mis amigos como antes y actividades deportivas al aire libre			
Ir al cine			
Hablar con amigos			
Salir con mi amigos y familia			
Salir de compras			
Ir al gimnasio			
Ejercicio, practicar un idioma, platicar con los amigos			
Dejé de maquillarme, de tomarme fotos			
Nada			
Ver a mis amigos, hablar de mis problemas, ejercicio, salir a divertirme			
Ver a mis amigas, salir de vacaciones			
Comunicarme con los demás			
Viajar			
Salir a comer a			

restaurantes			
Pasear, vender mis postres			
Comunicarme con las personas			
Salir con amigos, y hacer ejercicio			
Salir con mi novio			
Hablar con amigos			
Salir a lugar de esparcimiento			
Visitar amigos, trabajo, fiestas			
Visitar a mi familia			
Deporte, bailar e ir a la universidad			
Convivir			
Estresarme de más			
Salir, reunirme con familiares y amigos			
Salir a conocer lugares, ir a comer, ir al cine, salir a pasear			

¿Qué cosas positivas has aprendido en esta pandemia?

Las respuestas se agruparon en las siguientes categorías:

Valorar el tiempo y familia	Reflexión hacia uno mismo	Académico	Trabajo
Valorar más el tiempo con nuestros seres queridos, ser más higiénicos y valorar lo que antes teníamos	Tener paciencia	Leer mucho más	Trabajo
Valorar a mis seres queridos y lo que tengo	A elegir bien a la gente que me rodea	Sobre tecnología y la escuela	

Qué debemos vivir y disfrutar de la vida, porque no sabemos cuándo vamos a morir y también debemos ser agradecidos y valorar lo que tenemos sea mucho o poco. Debemos amar también a nuestra familia	Cuidarme más, platicar con la familia	emprender un negocio, dominar software	
Aprovechar tiempo en casa, convivir en familia	A cuidar mi salud y mejorar mi higiene	A usar más las practicas de la computadora	
A convivir con mi familia	Que aprendí a ser más higiénico, responsable, cuidadoso y valorar a las personas que están contigo (amigos y familia)		
A valorar a cada integrante de mi familia y lo más simple de la vida	A auto conocerme		
A valorar la salud, la vida, las personas cercanas y a no darnos por vencidos	A tener más consciencia sobre la salud mental, aprender que debemos adaptarnos, y cuidarnos		
Conocerme más, disfrutar de mi familia, mejor creatividad	Autocontrol Paciencia		
Apreciar más a mi familia y amigos	Pude bajar de peso		
A convivir con mi familia,	Aprendí a hacer yoga y a quererme más		
A valorar la naturaleza, y a valorar a las personas que nos rodean.	Cocinar		
Creo que valorar absolutamente todo, porque siempre nos	Meditación Paciencia Aprovechar la vida		

dicen que no sabemos cuándo perderemos algo, pero nunca pensamos que puede ser cualquier cosa lo que vamos a perder, como el "contacto humano". También he aprendido a identificar mejor mis emociones			
Valorar a las personas, disfrutar los momentos al máximo, conocerme mejor, cuidarme y cuidar a otros	Autocontrol en horarios etc. A salir adelante, aunque las cosas se vean difíciles Darme tiempo a mí mismo Cuidar más mi salud Ser más limpio A valorar lo que tengo		
	Ninguna Nada		
Aprender a tolerar a los que me rodean	Valorar ciertas cosas que no hacía antes		
Valorar a mis seres queridos, investigar temas de interés, cambiar aspectos negativos sobre mi persona	La importancia de disfrutar las pequeñas cosas		
	Valorar más lo que tengo		
	Que debes vivir la vida de manera alegre		

¿Qué cosas negativas te ha dejado en esta pandemia?

Las respuestas se agruparon en las siguientes categorías:

Sentimientos negativos	Actividades académicas	Trabajo
Tristeza Subir de peso	Perder el año	Desempleo

Miedo, crisis económica	No poder asistir a la universidad de manera presencial y no poder ver a mis amigos	
No sentirnos libres, en el sentido de no poder salir con libertad a donde queramos sin tantas restricciones	Las clases virtuales no son de mucha ayuda	
Ansiedad, retraso de proyectos	Atraso académico	
Estrés		
Nada		
Al principio pánico, pero poco a poco se me ha ido quitando		
Fallecimiento Muertes de familiares		
Problemas serios de ansiedad		
Desesperarme muy rápido		
Depresión, ansiedad, flojera		
Me ha hecho sentirme triste, deprimida, sin ganas de seguir, a veces me siento cansada de estar viviendo de esta manera		
Me aburro		
Me ha alejado de mis amistades		
Mucha ansiedad por la incertidumbre, tristeza, hábitos muy poco saludables, poca concentración en la escuela, poca paciencia con todo		
Estrés, enojo, pérdida de personas queridas, preocupación, incertidumbre		
Dejar de juntarme con malas amistades		
Dejar de ver a mi abuela y familiares lejanos		
Enfermedades y muertes		

Desorden y preocupación		
Ansiedad, pensamiento		
Ansiedad		
Alejarme de mis amigos		
Perder mi relación		
Ansiedad, estrés y mal humor		
Estrés, viaje a Europa cancelado, sin graduación, me atrasé en la universidad		
No me divierto		
La ansiedad		
Las muertes y el miedo		
Problemas emocionales y laborales		
Que ya solo quiero estar en la cama		
Frustración con mi familia ya que discutimos mucho		
Menos tolerancia al tráfico y conglomeraciones de personas		
Problemas familiares, una sensación grande de ansiedad, el querer saciar esa ansiedad con comida, un poco de rencor hacia las personas que no siguen las medidas pertinentes		

DISCUSIÓN

Los resultados mostraron que la mayoría de los encuestados, indicaron cambios en su bienestar psicológico. Presentan ansiedad, depresión, tristeza, enojo. En el 46% presenta conflictos con los integrantes de la familia. El 51% hicieron actividades de limpieza de su casa. Con respecto a sus clases virtuales el 34.6% reportaron ansiedad. El 53.8% platicaron

con los miembros de su familia, leían. Problemas familiares, desempleo, las casadas, principalmente con el esposo. Lo relevante del presente estudio, es que la mayoría reporta que valoran más el tiempo con sus seres queridos, ser más higiénicos y apreciar lo que antes tenían. Cuidarse más, platicar con la familia sin discutir. Qué hay que disfrutar de la vida, porque no se sabe cuándo se van a morir, ser agradecidos y valorar lo que se tiene sea mucho o poco y amar también a la familia. Y lo más difícil fue en tener en su familia a personas que perdieron la vida.

Con respecto al enfrentamiento, los adolescentes mostraron actividades recreativas, actividades en el hogar, reflexiones y cuestiones académicas y de trabajo como Mayordomo, Sales, Satorres, y Meléndez, (2016) indican. Y en el mejoramiento de su bienestar psicológico, indicaron que valoran el tiempo y a la familia, hay reflexiones positivas hacia sí mismo, hacia lo académico y el trabajo. A pesar de lo negativo que reportaron, como fueron los sentimientos negativos y el desempleo. Esto puede indicar, de acuerdo con Góngora-Coronado (2000), que los adolescentes encuestados tienen un tipo de enfrentamiento *Directo revalorativo*, en donde la persona expresa hacer algo ya sea cognitiva o conductualmente para resolver el problema y expresan darle un sentido positivo al mismo. Lo cual se vio reflejado en las respuestas positivas que dieron, como fue el valorar el tiempo y la familia, las reflexiones de no dejarse vencer, trabajar en sus estudios y obtener trabajo.

Con respecto al Síndrome general de adaptación, conforme está pasando el tiempo viviendo la pandemia, las personas participantes en esta encuesta, muestran una aceptación a las medidas de seguridad, y esto ha ayudado a que la fase de agotamiento no se esté presentando de una manera grave, tomando en cuenta que el tiempo de confinamiento se ha decrementado y ya se ha podido salir de los hogares, aun conservando las medidas de seguridad, como es el uso del tapaboca, el lavado de manos y la sana distancia.

CONCLUSIONES

Como ya se comentó, el “Enfrentamiento” es todo aquello que las personas piensan, sienten o hacen ante los problemas que su medio ambiente les presenta, con el fin de conservar su bienestar como una tendencia general. Lo notable del presente trabajo es que se confirma que, no obstante que los participantes indicaron que su bienestar psicológico se vio afectado por la pandemia de COVID-19, al perder algún familiar, el trabajo, además del confinamiento, mostraron conductas positivas de enfrentamiento para salir adelante. El enfrentamiento *Directo revalorativo*, en donde la persona expresa hacer algo ya sea cognitiva o conductualmente para resolver el problema y expresan darle un sentido positivo al mismo. Indicando la importancia de enfrentar con actitudes positivas las problemáticas constantes de la vida y no darse por vencidos.

BIBLIOGRAFÍA

- BARRANTES-BRAIS, KRISTY Y UREÑA-BONILLA, PEDRO (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, vol. 17, núm. 1, enero-junio, pp. 101-123. México: Universidad Intercontinental Distrito Federal.
- BISWAS-DIENER, ROBERT, KASHDAN, TODD Y KING, LAURA (2009). Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *Journal of Positive Psychology*, 4(3), pp. 208-211. doi: 10.1080/17439760902844400
- CANCHÉ MAY, JOSUÉ ELÍ, GÓNGORA CORONADO, ELÍAS ALFONSO, LEOS OSTOA, YURITZI, ARRIETA DÍAZ, HEIDY (2015). Estilos de enfrentamiento del cuidador primario de los pacientes del CRIT Yucatán. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 18, (4).
- CHÁVEZ, ALFONSO (2006). *Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior*. Tesis de maestría no publicada. Facultad de psicología Universidad de Colima, México.
- DIENER, ED, SUH, EUNKOOK, LUCAS, RICHARD Y SMITH, HEIDI (1999). Subjective well-being: Three decades of progress, *Psychological Bulletin*, 125 (2), pp. 276-302. doi: 10.1037//0033-2909.125.2.276

- FOLKMAN, SUSAN Y LAZARUS, RICHARD (1980). An analysis of doping in a middle-age community simple. *Journal of health and Social Behavior*, 21, pp. 219-239.
- GÓNGORA-CORONADO, ELÍAS ALFONSO Y REYES LAGUNES, ISABEL (1999). La estructura de los estilos de Enfrentamiento: Rasgo y Estado en un Ecosistema Tradicional Mexicano. *Revista Sonorense de Psicología*. 13, (2), pp. 3-14. UADY-UNAM.
- GÓNGORA CORONADO, ELÍAS ALFONSO. (2000). *El enfrentamiento a los problemas y el papel del control. Una visión etnopsicológica en un ecosistema con tradición*. Tesis de doctorado no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México.
- HENDERSON, LUKE WAYNE Y KNIGHT, TESS (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2 (3), pp. 196-221. doi: 10.5502/ijw.v2i3.3
- HOWELL, RYAN, KERN, MARGARET, Y LYUBOMIRSKY, SONJA (2007). Health benefits: meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1(1), pp. 83-136. doi: 10.1080/17437190701492486
- KERLIGER, FRED N. (1986). *Investigación del comportamiento*. 3ª. Ed. (2ª. En español). México: McGraw Hill.
- KEYES, COREY, SHMOTKIN, DOV Y RYFF, CAROL (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6), pp. 1007-1022. doi: 10.1037//0022-3514.82.6.1007
- LAZARUS, RICHARD Y FOLKMAN, SUSAN (1984). *Estres, appraisal and coping*. Springer-Verlag, Nueva York.
- _____(1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- MARTÍN CABRERA, VERÓNICA XIOMARA (2016). *Bienestar subjetivo, bienestar psicológico y significación vital en personas en situación de desempleo*. Tesis no publicada. Facultad de Ciencias Políticas, Sociales y de la Comunicación, Universidad de la Laguna, Tenerife, España.
- MAYORDOMO, TERESA, SALES, ALICIA, SATORRES, ENCARNACIÓN Y MELÉNDEZ, JUAN (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico*, 14(2), pp. 101-112. doi: 10.11144/Javerianacali. PPSI14-2.bpfe

- MELÉNDEZ, JUAN, AGUSTÍ, ANA, DELHOM, IRAIDA, REYES RODRÍGUEZ, MARÍA FERNANDA, SATORRES, ENCARNACIÓN (2018). Bienestar subjetivo y psicológico: comparación de jóvenes y adultos mayores. *Summa Psicológica* UST, Vol. 15, Nº 1, pp. 18 - 24 doi:10.18774/0719-448x.2018.15.335
- MURPHY, LOIS Y MORIARTY, ALICE (1976). *Vulnerability, coping, and growth from infancy to adolescence*. New Haven: University Press.
- RYAN, RICHARD Y DECI, EDWARD (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, pp. 141-166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141
- RYFF, CAROL (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, pp. 10-28. doi: 10.1159/000353263
- RYFF, CAROL Y KEYES, COREY (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719
- RYFF, CAROL, SINGER, BURTON Y DIENBERG LOVE, GAYLE (2004). Positive health: Connecting wellbeing with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society B Biological Science*. 359, 1383-1394. doi: 10.1098/rstb.2004.1521
- SELIGMAN, MARTIN E. (2008). *Positive health*. *Applied Psychology: an International Review*, 57, pp. 3-18. doi: 10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x.
- SELYE, HANS (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138, 32.
- _____(1980). *Selye's guide to stress research*. Nueva York: Elsevier.
- VALDÉS, MANUEL Y FLORES, TOMÁS. (1985). *Psicobiología del estrés*. México: Martínez Roca.
- VÁZQUEZ CARMELO, HERVÁS GONZALO, RAHONA JUAN JOSÉ Y GÓMEZ DIEGO (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, pp. 15-28.
- VÁZQUEZ CARMELO, DUQUE ALMUDENA Y HERVÁS GONZALO (2013). Satisfaction with life scale in a representative sample of Spanish adults: Validation and normative data. *Spanish Journal of Psychology*. 16 (82), pp. 1-15. doi: 10.1017/sjp.2013.82