

ESTUDIO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE FORTALEZAS E
INDICADORES DE RESILIENCIA DURANTE EL CONFINAMIENTO
DEBIDO A LA NUEVA SITUACIÓN DEL COVID-19 EN
ESTUDIANTES

TRABAJO DE FIN DE GRADO DE PSICOLOGÍA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LOGOPEDIA

UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA

Davinia Candelaria Medina Pérez

Psicología Social

Tutora: María Rosaura González Méndez

Curso académico 2019-2020

Resumen

El confinamiento forzado y prolongado puede tener consecuencias negativas para la salud psicológica. La investigación ha mostrado que determinadas fortalezas se asocian a mayor resiliencia, pero no se ha analizado su relevancia en situaciones de confinamiento. El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre fortalezas e indicadores de resiliencia durante el confinamiento debido a la nueva situación del COVID-19. Participaron 131 estudiantes del grado de pedagogía de la Universidad de La Laguna. Se analizó la relación entre distintas fortalezas (Proyectos y Metas, Independencia, Optimismo, Orientación hacia el Futuro, Autodeterminación y Persistencia) y varios indicadores de resiliencia (Bienestar Subjetivo y Crecimiento Post-traumático). Los resultados confirmaron que un mayor nivel de fortalezas se asocia a un nivel más alto de Bienestar Subjetivo y Crecimiento Post-traumático. Se desprende la necesidad de indagar más sobre estas fortalezas para poder prevenir potenciales costos psicológicos.

Palabras clave: cuarentena, COVID-19, resiliencia, factores resilientes, fortalezas.

Abstract

Prolonged and forced confinement can have negative consequences for psychological health. Research has shown that certain strengths are associated with greater resilience, but their relevance in situations of confinement has not been analyzed. The objective of this study was to analyze the relationships between strengths and resilience indicators during confinement due to the new situation of COVID-19. Participants were 131 students from pedagogy degree of the Faculty of Education of the University of La Laguna. The relationship between different strengths (Projects and Goals, Independence, Optimism, Future Orientation, Self-determination and Persistence) and various indicators of resilience (Subjective Well-being and Post-traumatic Growth) was analyzed. The results confirmed that a higher level of strengths are associated with a higher level of Subjective Well-being and Post-traumatic Growth. The need to investigate more about these strengths arises in order to prevent potential psychological costs.

Keywords: quarantine, COVID-19, resilience, resilient factors, strengths.

Introducción

Desde su comienzo en diciembre de 2019, han aumentado el número de personas que tienen el virus COVID-19, conocido mundialmente como "coronavirus". Ante esta situación, los países han optado por instaurar la medida de "cuarentena" para toda la población, con el objetivo de evitar la propagación del virus.

El término "cuarentena" está directamente relacionado en las prácticas y la cultura de salud tanto local como global, con las situaciones de epidemias percibidas o reales. Esto hace que el término provoque una diversidad de reacciones y emociones negativas, entre ellas el miedo, la curiosidad y la aceptación, a menudo asociadas con la falta de información respecto a los orígenes, el significado y la importancia de la cuarentena (Gensini, Yacoub y Conti, 2004).

Históricamente, la cuarentena consistía en separar a las personas potencialmente sospechosas de portar una enfermedad contagiosa. Más recientemente, la cuarentena ha llegado a denotar un período de aislamiento impuesto a seres humanos, animales o cosas que podrían propagar una enfermedad contagiosa. Actualmente, el término cuarentena se usa para indicar la separación física obligatoria de grupos de personas sanas que han estado potencialmente expuestos a una patología contagiosa (Gensini et al., 2004).

Los posibles beneficios de la cuarentena forzosa y masiva deben ser calibrados frente a los potenciales costos psicológicos (Rubin y Wessely, 2020). Para poder usar de forma exitosa la cuarentena como medida de salud pública, se necesita reducir, en la medida de lo posible, los efectos adversos potenciales relacionados con ella (Brooks et al., 2020).

La duración de la cuarentena parece mantener relación con padecer una peor salud mental y síntomas de estrés post-traumático (Hawryluck et al., 2004), entre otros posibles efectos. Un estudio demostró que las personas que permanecieron en cuarentena durante más de diez días mostraron síntomas de estrés post-traumático significativamente más elevados que aquellas personas que permanecieron en cuarentena durante menos de diez días (Hawryluck et al., 2004).

En general, la cuarentena suele ser una experiencia desagradable para quienes la sufren. Esto se produce por diversos factores, entre los que se encuentran la pérdida de libertad, la separación de los seres queridos, la incertidumbre, el miedo, la pérdida de rutinas y el aburrimiento, pudiendo llegar incluso a provocar situaciones dramáticas, como por ejemplo el suicidio (Brooks et al., 2020).

Frente al confinamiento por la reciente cuarentena, resulta relevante el estudio de la capacidad de resiliencia de la población, así como el análisis de su asociación con fortalezas que han demostrado ser altamente beneficiosas de cara a afrontar distintas formas de adversidad.

La resiliencia ha despertado un notable interés en distintos profesionales tanto del ámbito de la salud como del ámbito de la educación, además, ha consolidado un punto de vista más actual, contextual y sistémico del desarrollo humano (Uriarte Arciniega, 2005).

Pese a la dificultad de concretar el término de resiliencia, se podría definir como una capacidad universal que tienen las personas, grupos o comunidades para prevenir, minimizar o superar los efectos negativos producidos por la adversidad (Grotberg, 1995).

Este nuevo término, ha generado un cambio de enfoque en la investigación y en la práctica profesional al pretender conocer los aspectos saludables, de éxito y de crecimiento de las personas, de las familias y de las comunidades, y al profundizar en los factores que han hecho posible crecer a pesar de las dificultades y adversidades (Barranco, 2009).

La mayoría de las definiciones de resiliencia se centran en dos conceptos centrales, de adversidad y de adaptación positiva (Fletcher y Sarkar, 2013). Por ello, la resiliencia supone responder a diversas adversidades que van desde las molestias diarias hasta los principales acontecimientos de la vida, incluyendo una adaptación positiva a ellos (Gonzalez-Mendez, Ramírez-Santana y Hamby, 2018).

El origen de la resiliencia está en el término "Resilio", cuyo significado es volver atrás, volver en un salto, rebotar. Tradicionalmente, en el campo de la física

representa la capacidad de los cuervos para volver a su forma original tras haber sufrido deformaciones debido a la fuerza (Suárez, 2004).

Según Grych, Hamby, y Banyard, existen casos en los que la resiliencia también se asocia con la mejora después de experiencias negativas, lo que enlaza con el concepto de crecimiento postraumático (Grych, Hamby, y Banyard, 2015). Por consiguiente, Feeney y Collins, refieren que la resiliencia significa tanto el mantenimiento de la salud psicológica y física a pesar de la adversidad, como una mejora que puede manifestarse en un incremento de la perspectiva, el desarrollo de nuevas habilidades de afrontamiento o el refuerzo de las relaciones sociales tras experiencias negativas (Feeney y Collins, 2015).

A pesar de estar empíricamente relacionados, la resiliencia y el crecimiento postraumático significan constructos psicológicos diferentes (Vloet, Vloet, Bürger, 2017). Por un lado, mientras que el crecimiento postraumático (*Post-traumatic growth*), como afirman Tedeschi y Calhoun, indica un cambio positivo tras una experiencia muy estresante (Tedeschi y Calhoun, 1996), por otro lado, como comentan Feeney y Collins, la resiliencia no necesariamente se vincula a eventos extremos (Feeney, y Collins, 2015) ni al cambio positivo. La resiliencia es un término más amplio en el que además se incluyen otros indicadores de funcionamiento, e incluso puede incluir la vuelta a los niveles de funcionamiento pre-traumáticos (Gonzalez-Mendez et al., 2018).

Actualmente, hay dos formas de entender la resiliencia. Por un lado, está la resiliencia como resultado, y se centra en los resultados que muestra el individuo tras haber experimentado situaciones de amenaza o adversidad, y por otro lado, está la resiliencia como proceso, que se centra en explorar la relación entre los factores de riesgo y los factores de protección, de tal manera, que estudia el desarrollo de la resiliencia durante el ciclo vital como un mecanismo de respuesta frente a los diferentes sucesos evolutivos a los que se enfrenta el individuo (Mayordomo, 2013).

De manera general, los estudios realizados con el punto de vista de la resiliencia como resultado, buscan personas que tras haber sufrido un suceso dañino o adverso, permanecen mostrando conductas y emociones indicativas de buenos resultados. Los descubrimientos de estas investigaciones se extienden al

conocimiento de los recursos utilizados y al diseño de programas encaminados a potenciar las fortalezas en diversos dominios, como el emocional o el cognitivo, y según Masten y colaboradores (Masten et al., 1995), este enfoque constituye una manera útil y de notable importancia en el término de resiliencia (Mayordomo, 2013).

En cuanto al punto de vista de la resiliencia como proceso, el objetivo es explorar la unión entre los factores de riesgo, que son acontecimientos que provocan más vulnerabilidad, y los factores de protección, que son mecanismos que actúan con el propósito de mejorar la respuesta de un individuo a la adversidad (Mayordomo, 2013).

Fergus y Zimmerman (2005) han propuesto tres maneras adaptativas con el propósito de explicar la forma en la que opera este constructo frente a situaciones adversas (Fergus y Zimmerman, 2005).

La primera forma, de carácter compensatorio, es aquella en la que un factor protector contrarresta a un factor de riesgo, siendo, desde el punto de vista de los autores, el modelo que mejor explica la resiliencia (Fergus y Zimmerman, 2005).

Existe una segunda forma llamada protectora, en la que se moderan o reducen las consecuencias negativas de una situación. Esta forma es útil de cara a neutralizar los efectos, pero no logra eliminarlos completamente (Fergus y Zimmerman, 2005).

Por último, se propone una tercera forma llamada desafío. Esta forma es definida como la relación entre un factor de riesgo y sus resultados. En este caso, los niveles altos y bajos de exposición implicarían resultados negativos. Sin embargo, los niveles moderados de riesgo se asociarían a resultados menos negativos o incluso positivos (Fergus y Zimmerman, 2005).

Fortalezas que contribuyen a la resiliencia

Son muy diversos las fortalezas que se han mencionado en la literatura frecuentemente. Entre ellas se encuentran: el optimismo, la independencia, tener proyectos y metas (Calvete y López-Fuentes, 2016), la orientación al futuro, la persistencia y la autosuficiencia (Hamby, 2013).

El optimismo es un factor protector que consiste en mantener expectativas de resultados positivos, y está vinculado con una gama de resultados beneficiosos para la salud (Hamby et al., 2013). Es un elemento de la resiliencia con notable importancia, pues representa una idea clara del significado de la vida, sentido del compromiso además de cierta flexibilidad y adaptación a las distintas situaciones (Gallo, Bogart, Vranceanu y Matthews, 2005). La independencia está vinculada con la noción de libertad, con la capacidad de hacer, elegir, actuar, tomar decisiones, pensar y valerse por uno mismo. Tener proyectos y metas, es un factor beneficioso para mantener la salud psicológica y el bienestar emocional, indica la claridad con la que los individuos toman decisiones en sus vidas en relación a un propósito. Se relaciona con el esfuerzo y con la motivación. La orientación al futuro, hace alusión a las acciones y decisiones que realizan los individuos orientados hacia el futuro más que hacia el presente. La independencia, tener proyectos y metas, y la orientación al futuro, están relacionados con el nivel de ansiedad y el nivel de depresión, y además, presentan una notable importancia como factores de resiliencia ante la adversidad (Calvete y López-Fuentes, 2016).

La persistencia (*Endurance*) es una fuerza reguladora notable en momentos de adversidad. Esta escala evalúa la resistencia psicológica (no física) con elementos creados con el objetivo de evaluar las tendencias de un individuo para ser una fuente de fortaleza para otras personas en situaciones de necesidad y para perdurar diligentemente cuando se manifiesten con dificultad (Hamby, Grych, y Banyard, 2013).

Indicadores de resiliencia

El crecimiento post-traumático (*Post-traumatic growth*) hace alusión a las respuestas positivas de las personas que han vivido eventos adversos o estresantes. Esta medida evalúa mayores fortalezas, cambio espiritual, nuevas posibilidades de vida y apreciación de la vida (Hamby et al., 2013).

El bienestar subjetivo (*Subjective well-being*) incluye la satisfacción de uno mismo con la calidad de vida y muestra un intento de ir más allá de la sintomatología de la salud mental (o su ausencia) como resultado (Hamby et al., 2013).

El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre fortalezas (Optimismo, Independencia, Proyectos y Metas, Orientación al futuro, Autodeterminación, Persistencia) e indicadores de resiliencia (Crecimiento Post-traumático y Bienestar subjetivo) durante el confinamiento debido a la nueva situación del COVID-19.

A partir de la información revisada hasta aquí, esperábamos que un mayor nivel de fortalezas (Proyectos y metas, Independencia, Optimismo, Orientación al futuro, Autodeterminación, Persistencia) se asociara a una respuesta más resiliente frente al COVID-19 (niveles más altos de Bienestar Subjetivo y Crecimiento Post-traumático).

Método

Participantes

En el estudio participaron un total de 131 estudiantes de la Universidad de La Laguna, 88 mujeres (67'2%) y 43 hombres (32'8%), matriculados en diferentes cursos del grado de pedagogía. La media de edad era de 27 años y la desviación típica de 12.31.

Procedimiento

Se elaboró un cuestionario con diversas escalas, cuyo enlace fue distribuido entre el alumnado a través de un procedimiento de *bola de nieve*, que consiste en que una persona lo cumplimenta y posteriormente lo divulga entre algunos de sus compañeros. Antes de responder al cuestionario, se les indicaba el objetivo del estudio y se les pedía el consentimiento informado para cumplir con los criterios del Comité de Ética de la Universidad de La Laguna. El cuestionario se respondía de forma anónima en el momento que los estudiantes prefirieran en base a su tiempo y su comodidad. Todos los datos fueron tratados de manera confidencial.

Instrumentos

Indicadores de resiliencia

-Bienestar subjetivo. Se utilizó la escala de Bienestar subjetivo, incluida en el *Resilience Portfolio Measurement Packet* (Hamby, Grych y Banyard, 2013). Esta

escala está compuesta de 13 ítems con un rango de respuesta con valores entre 1 (*totalmente en desacuerdo*) a 4 (*totalmente de acuerdo*). (ej.: “Me siento orgulloso/a de mí mismo/a” o “En gran parte, mi vida se acerca a mi ideal”). La consistencia interna de la escala se midió usando el alpha de Cronbach, alcanzando el valor de .92.

-Crecimiento post- traumático. Se utilizó la escala de Crecimiento post-traumático, incluida en el *Resilience Portfolio Measurement Packet* (Hamby et al., 2013). Esta escala está compuesta de 9 ítems con un rango de respuesta con valores entre 1 (*totalmente en desacuerdo*) a 4 (*totalmente de acuerdo*). (ej.: “Soy capaz de apreciar mejor lo que vale mi vida” o “Ahora sé que puedo manejarme en momentos difíciles”). La consistencia interna alcanzó el valor de .87.

Fortalezas que promueven la resiliencia

-Proyectos y metas. Se utilizó la escala de Proyectos y metas, incluida en el *Inventario de factores de resiliencia ante la adversidad* (Calvete y López-Fuentes, 2016). Esta escala está compuesta de 5 ítems con un rango de respuesta con valores entre 1 (*totalmente en desacuerdo*) a 4 (*totalmente de acuerdo*). (ej.: “Sé lo que quiero conseguir en la vida” o “Suelo tener muchos planes y proyectos entre manos”). La consistencia interna alcanzó el valor de .62.

-Independencia. Se utilizó la escala de Independencia, incluida en el *Inventario de factores de resiliencia ante la adversidad* (Calvete y López-Fuentes, 2016). Esta escala está compuesta de 5 ítems con un rango de respuesta con valores entre 1 (*totalmente en desacuerdo*) a 4 (*totalmente de acuerdo*). (ej.: “Siento que controlo mi propia vida” o “Me siento libre para decidir cómo arreglarme”). La consistencia interna alcanzó el valor de .79.

-Optimismo. Se utilizó la escala de Optimismo, incluida en el *Inventario de factores de resiliencia ante la adversidad* (Calvete y López-Fuentes, 2016). Esta escala está compuesta de 5 ítems con un rango de respuesta con valores entre 1 (*totalmente en desacuerdo*) a 4 (*totalmente de acuerdo*). (ej.: “A menudo pienso en las cosas buenas de la vida” o “Creo que las cosas me van a ir bien”). La consistencia interna alcanzó el valor de .76.

-Orientación al futuro. Se utilizó la escala de Orientación al futuro, incluida en el *Resilience Portfolio Measurement Packet* (Hamby et al., 2013). Esta escala está compuesta de 7 ítems con un rango de respuesta con valores entre 1 (*totalmente en desacuerdo*) a 4 (*totalmente de acuerdo*). (ej.: “Me esfuerzo mucho para tener un buen futuro” o “Trabajo duro ahora para tener un buen futuro”). La consistencia interna alcanzó el valor de .69.

-Autodeterminación. Se utilizó la escala de Autodeterminación, incluida en el *Resilience Portfolio Measurement Packet* (Hamby et al., 2013). Esta escala está compuesta de 6 ítems con un rango de respuesta con valores entre 1 (*totalmente en desacuerdo*) a 4 (*totalmente de acuerdo*). (ej.: “Me siento orgulloso/a de las cosas que puedo hacer por mi cuenta” o “Hago mis trabajos o mis tareas sin que me lo digan”). La consistencia interna alcanzó el valor de .81.

-Persistencia. Se utilizó la escala de Persistencia, incluida en el *Resilience Portfolio Measurement Packet* (Hamby et al., 2013). Esta escala está compuesta de 6 ítems con un rango de respuesta con valores entre 1 (*totalmente en desacuerdo*) a 4 (*totalmente de acuerdo*). (ej.: “Me resulta reconfortante seguir mi rutina cuando me enfrento a tiempos difíciles” o “Soy una fuente de fortaleza para mi familia”). La consistencia interna alcanzó el valor de .70.

Análisis de datos

Para el análisis de los datos se utilizó el programa SPSS, 25. Como primer paso, se realizó un análisis descriptivo de los datos. Seguidamente, se calcularon de manera separada las puntuaciones percentiles en Bienestar Subjetivo y en Crecimiento Post-traumático. De esta forma, clasificamos a los participantes en bajos (aquellos que puntuaron por debajo del percentil 33), medios (con percentiles entre 33 y 66) y altos (con percentiles por encima de 66) en cada uno de estos factores. A partir de aquí, se realizó un ANOVA con cada una de estas variables criterio como factores inter-sujetos. Previamente, se realizó la prueba de Levene para comprobar si las varianzas eran homogéneas. Para los casos en los que las varianzas no resultaron homogéneas, se empleó el estadístico robusto de Welch. Finalmente, se llevaron a cabo Regresiones lineales paso a paso, de manera separada para Bienestar Subjetivo y Crecimiento Post-traumático.

Resultados

En la tabla 1 pueden verse las correlaciones de Pearson entre los factores analizados, y las medias y desviaciones típicas.

Por un lado, se confirma la existencia de correlaciones positivas entre el Bienestar subjetivo y todas las fortalezas analizadas. Por otro lado, el Crecimiento Post-traumático correlaciona positivamente con todas las fortalezas excepto con la independencia, por lo que se cumple la hipótesis.

Tabla 1:

Correlaciones de Pearson entre los factores analizados

Factor	1	2	3	4	5	6	7	M	DT
1. Bienestar Subjetivo								3.51	.47
2. Crecimiento Post- traumático	.433**							3.37	.53
3. Proyectos y Metas	.318**	.188*						3.45	.43
4. Independencia	.617**	.140	.432**					3.49	.50
5. Optimismo	.481**	.290**	.437**	.402**				3.59	.41
6. Orientación Futura	.443**	.242**	.531**	.377**	.439**			3.66	.32
7. Autodeterminación	.369**	.172*	.370**	.381**	.343**	.410**		3.66	.39
8. Persistencia	.712**	.424**	.394**	.475**	.575**	.539**	.603**	3.57	.38

Nota. * $p < .05$. ** $p < .01$.

En la tabla 2, se observa los resultados obtenidos mediante ANOVA y el análisis post-hoc en relación a los distintos factores en función del nivel de Bienestar Subjetivo.

Se observan diferencias significativas entre los grupos y van en la línea de lo esperado. Es decir, a mayor puntuación en las fortalezas, mayor Bienestar Subjetivo. En general, hay diferencias entre todos los grupos, con alguna excepción,

por ejemplo, en Proyectos y Metas no se observan diferencias significativas entre los grupos Bajo-Medio, y Medio-Alto.

Tabla 2

ANOVA y análisis post-hoc comparando los distintos factores en función del nivel de Bienestar Subjetivo

	Bajo (B)	Medio (M)	Alto (A)	<i>F</i> (2,128)	η^2	Post-hoc		
	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>			B-M	B-A	M-A
Proyectos y Metas	-.39 (.94)	-.05 (.93)	.38 (.1.0)	6.3**	.09	-.33	-.77*	-.44
Independencia	-.09 (.99)	.16 (.78)	.51 (.75)	28.9***	.31	-1.07*	-1.41*	-.34
Optimismo	-.64 (1.2)	-.06 (.81)	.59 (.65)	18.80 ^a ***	.22	-.57*	-1.24*	-.66*
Orientación futura	-.51(1.1)	-.09 (.92)	.54 (.74)	14.04 ^a ***	.16	-.41	-1.06*	-.64*
Autodeterminación	-.46 (1.3)	.15 (.65)	.18 (1.0)	3.52 ^a *	.07	-.61*	-.65*	-.03
Persistencia	-.93 (1.0)	.05 (.77)	.69 (.50)	38.01 ^a ***	.38	-.99*	-1.62*	-.63*

Nota. ^a Test de Welch

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

En la tabla 3, se observa los resultados obtenidos mediante ANOVA y el análisis post-hoc en relación a los distintos factores en función del nivel de Crecimiento Post-traumático.

Se observan diferencias significativas entre las fortalezas de los niveles de Crecimiento Post-traumático, excepto en Proyectos y Metas, e Independencia.

Tabla 3

ANOVA y análisis post-hoc comparando los distintos factores en función del nivel de Crecimiento Post-traumático

	Bajo (B)	Medio (M)	Alto (A)	F	η^2	Post-hoc		
	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>	(1,129)		B-M	B-A	M-A
Proyectos y Metas	-.25 (.97)	-.06 (.99)	.24 (.97)	2.94	.04	-.18	-.49	-.31
Independencia	-.09 (1.0)	-.10 (1.0)	.15 (.95)	1.00	.01	.008	-.24	-.25
Optimismo	-.52 (1.2)	.07 (.88)	.32 (.74)	8.92***	.12	-.59*	-.84*	-.24
Orientación futura	-.22 (1.1)	-.17 (1.0)	.31 (.77)	4.32*	.06	-.04	-.53*	-.49
Autodeterminación	-.30 (1.2)	.01 (.80)	.21 (.87)	3.11*	.04	-.32	-.52*	-.20
Persistencia	-.53 (1.1)	-.06 (.97)	.44 (.64)	12.5***	.16	-.47	-.98*	-.20

Nota. ^a Test de Welch

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

En la tabla 4, se observan los resultados obtenidos en la Regresión lineal paso a paso, para predecir el Bienestar Subjetivo a partir de los factores analizados.

El modelo predictivo indicó que la Persistencia y la Independencia predicen significativamente y de forma positiva el Bienestar Subjetivo.

Tabla 4

Regresión lineal para predecir el Bienestar Subjetivo a partir de los factores analizados.

	<i>B</i>	<i>ET</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Persistencia	.54***	.063	.54	8.6	.000
Independencia	.36***	.063	.36	5.7	.000
$R^2 = .60$	$F(2,128) = 98.8$				

Nota. ** $p < .01$; *** $p < .000$

En la tabla 5, se observan los resultados obtenidos en la Regresión lineal paso a paso para predecir el Crecimiento Post-traumático a partir de las fortalezas analizadas.

El modelo predictivo indicó que solo la Persistencia predice de manera significativa el Crecimiento Post-traumático.

Tabla 5

Regresión lineal para predecir el Crecimiento Post-traumático a partir de los factores analizados.

	<i>B</i>	<i>ET</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Persistencia	.42***	.08	.42	5.3	.000
$R^2 = .17$		F (1,129) = 28.2			

Nota. *** $p < .000$

Discusión

El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre distintas fortalezas (Optimismo, Independencia, Proyectos y Metas, Orientación al futuro, Autodeterminación, Persistencia) e indicadores de resiliencia (Crecimiento Post-traumático y Bienestar subjetivo) durante el confinamiento debido a la nueva situación del COVID-19.

De acuerdo con nuestra hipótesis, se esperaba que un mayor nivel de fortalezas (Optimismo, Independencia, Proyectos y Metas, Orientación al futuro, Autodeterminación, Persistencia) se asociara a una respuesta más resiliente frente al COVID-19 (niveles más altos de Bienestar Subjetivo y Crecimiento Post-traumático). Las correlaciones entre las distintas fortalezas y el Bienestar Subjetivo y Crecimiento Post-traumático, confirman que un mayor nivel de las fortalezas se asocia a un nivel más alto de Bienestar Subjetivo y Crecimiento Post-traumático. Este resultado es congruente con el modelo del portafolio de resiliencia (Grych et al., 2015) en el que se expone cómo se relacionan las diversas fortalezas para

proteger de las situaciones adversas. De tal forma, que las personas que poseen una mayor cantidad de fortalezas son, al parecer, las que mejor adaptación muestran a las experiencias negativas. Además, destacar que la Independencia presenta una correlación significativa con el Bienestar Subjetivo, dicho resultado coincide con el Inventario de factores de resiliencia ante la adversidad (Calvete y López-Fuentes, 2016).

Por un lado, tanto el Bienestar Subjetivo como el Crecimiento Post-traumático, comparten una fuerte relación con la Persistencia. Por otro lado, el Crecimiento Post-traumático parece no guardar relación con Proyectos y Metas y con Independencia.

Es importante tener en cuenta y conocer los potenciales costes psicológicos que puede producir la cuarentena (Rubin y Wessely, 2020), para poder limitar, en la medida de lo posible, los efectos adversos potenciales que guardan relación con ella (Brooks et al., 2020). Además, de estudiar las fortalezas que predicen la resiliencia para poder intervenir frente a las consecuencias del confinamiento.

Es necesario indicar que el presente estudio tiene algunas limitaciones. Una de ellas, es la necesidad de tener más datos demográficos de la muestra, por ejemplo el nivel socio-económico, para poder establecer diferencias entre los niveles socio-económicos. También, en futuros estudios, se debería intentar acceder a una muestra más amplia de manera que se puedan generalizar mejor los resultados. Resultaría interesante poder realizar estudios de tipo longitudinal con el objetivo de valorar la evolución de los constructos analizados y atender a otras etapas educativas como la Educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria, otras poblaciones adultas, población anciana o con autónomos.

Conclusiones

Los resultados de la investigación confirman la importancia de las fortalezas de cara a la protección frente a las situaciones adversas, y su relación con el Bienestar Subjetivo y el Crecimiento Post-traumático. Por lo que se desprende la necesidad de indagar más sobre estas fortalezas para poder prevenir potenciales costos psicológicos.

Referencias bibliográficas

- Uriarte Arciniega, Juan de D. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10 (2), 61-79. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=175/17510206>.
- Barranco, C. (2009). Trabajo social, calidad de vida y estrategias resilientes. *Portularia*, IX (2) ,133-145. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1610/161013165009>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Rapid Review, Lancet*, 395, 912-920. Doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Calvete, E., López-Fuentes, I. (2016). Desarrollo del Inventario de factores de resiliencia ante la adversidad. *Ansiedad y Estrés*, 22, 110-117. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.anyes.2016.10.003>.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575. Disponible en: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19, 113-147. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/1088868314544222>
- Fergus, S. y Zimmerman, M. (2005). Adolescent resilience: A Framework for understanding health development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399-419. Doi: 10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist journal*, 18, 12-23. Doi: 10.1027/1016-9040/a000124
- Gallo LC, Bogart LM, Vranceanu A, Mathews KA. (2005) Socioeconomic status, resources, psychological experiences and emotional responses: A test of the reserve capacity model. *Journal of Personality and Social Psychology* 88(2), 386 – 99. Doi: 10.1037/0022-3514.88.2.386

- Gensini, G. F., Yacoub M. H., Conti, A. A. (2004). The concept of quarantine in history: from plague to SARS. *Journal of Infection*, 49, 257-261. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2004.03.002>
- Gonzalez-Mendez, R., Díaz, M., Aguilera, L., Correderas, J., y Jerez, Y. (2020). Protective Factors in Resilient Volunteers Facing Compassion Fatigue. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1-10. Doi: 10.3390/ijerph17051769
- Gonzalez-Mendez, R., Ramírez-Santana, G. y Hamby, S. (2018). Analyzing Spanish adolescents through the lens of the Resilience Portfolio Model. *Journal of Interpersonal Violence*, 1-18. Doi: 10.1177/0886260518790600
- Grotberg, Ph. (1995). A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. *Early Childhood Development: Practice and Reflections*, 8, 1-43.
- Grych, J., Hamby, S., & Banyard, V. (2015). The Resilience Portfolio Model: Understanding healthy adaptation in victims of violence. *Psychology of Violence*, 5, 343-354. Doi: 10.1037/a0039671
- Hamby, S., Grych, J., & Banyard, V. (2013). *Life Paths Research measurement packet*. Sewanee, TN: Life Paths Research Program.
- Hawryluck, L., Gold, W. L., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S., Styra, R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canadá. *Emerging infectious diseases*, 10, 1206-1212. Doi: 10.3201/eid1007.030703
- Masten, A.S., Coatsworth, J.D., Neemann, J., Gest, S.D., Tellegen, A. y Garmezy, N. (1995). The structure and coherence of competence from childhood through adolescence. *Child Development*, 66, 1635-1659. Disponible en: <https://doi.org/10.2307/1131901>
- Mayordomo, T. (2013). Afrontamiento, Resiliencia y Bienestar a lo largo del ciclo vital. No publicado. Universidad de Valencia. Tesis doctoral en Psicogerontología, 1-278.
- Rubin G. J., Wessely S. (2020). The psychological effects of quarantining a city. *BMJ*, 368, 1-2. Doi: 10.1136/bmj.m313
- Suárez, N. (2004). Resiliencia, tendencias y perspectivas. *Ediciones de la UNLa*.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*, 455-471. Doi: 10.1007/BF02103658

Vloet, T. D., Vloet, A., Bürger, A. R. M. (2017). Post-Traumatic Growth in Children and Adolescents. *Journal of Traumatic Stress Disorders & Treatment, 6*, 1-7. Doi: 10.4172/2324-8947.1000178

Anexos

Anexo 1. Bienestar subjetivo.

1. En gran parte, mi vida se acerca a mi ideal.
2. Las condiciones de mi vida son excelentes.
3. Estoy satisfecho/a con mi vida.
4. Hasta ahora he conseguido las cosas más importantes que quería en mi vida.
5. Si pudiera vivir mi vida otra vez, no cambiaría casi nada.
6. Estoy contento/a conmigo mismo/a.
7. Me siento orgulloso/a de mí mismo/a.
8. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.
9. Yo puedo cambiar cosas importantes en mi vida.
10. Realmente me siento bien con mi vida.
11. Siento que me he esforzado para conseguir cosas.
12. Siento que conseguiré lo que me proponga en la vida.
13. Me encanta lo que hago y encuentro energía que no sabía que tenía.

Anexo 2. Crecimiento Post- traumático.

1. Han cambiado mis prioridades sobre lo que es importante en la vida.
2. Soy capaz de apreciar mejor lo que vale mi vida.
3. He trazado un nuevo camino en mi vida.
4. Tengo mayor cercanía con otras personas.
5. Ahora sé que puedo manejarme en momentos difíciles.
6. Soy capaz de hacer cosas mejores con mi vida.
7. Tengo una fe fuerte.
8. Descubrí que soy más fuerte de lo que creía.
9. He aprendido mucho sobre lo maravillosa que es la gente.

Anexo 3. Proyectos y metas.

1. Tengo proyectos, metas y sueños.
2. Sé lo que quiero conseguir en la vida.
3. Suelo tener muchos planes y proyectos entre manos.
4. Tengo otras personas a quién cuidar (por ejemplo: hermanos, abuelos).
5. Tengo claro alguno de los objetivos que quiero cumplir en mi vida.

Anexo 4. Independencia.

1. Siento que controlo mi propia vida
2. Yo elijo qué decisiones tomo en mi vida
3. Me siento libre para hacer lo que yo quiero
4. Me siento libre para decidir cómo arreglarme
5. Siento que soy el/la dueño/a de mi vida

Anexo 5. Optimismo.

1. A menudo pienso en las cosas buenas de la vida
2. Valoro las pequeñas gratificaciones de la vida
3. Tengo facilidad para encontrar el lado positivo en una situación negativa
4. Creo que las cosas me van a ir bien
5. Afronto la vida con optimismo

Anexo 6. Orientación futura.

1. Las decisiones que tomo hoy son importantes para mi futuro
2. Quiero estar orgulloso/a de lo que voy a ser en el futuro.
3. Trabajo duro ahora para tener un buen futuro.
4. Trabajo duro para alcanzar mis metas
5. Trato de estar a la altura de mi potencial.
6. Me esfuerzo mucho para poder tener un buen futuro.
7. He hablado con alguien sobre mis objetivos o metas.

Anexo 7. Autodeterminación/Autosuficiencia.

1. Me siento orgulloso/a de las cosas que puedo hacer por mi cuenta.
2. No pido ayuda a no ser que realmente la necesite.
3. Me gusta resolver los problemas por mi cuenta.
4. Trato de resolver las cosas por mi cuenta antes de pedir ayuda a otras personas.
5. Hago mi trabajo o mis tareas sin que me lo digan.
6. Soy bueno trabajando de forma independiente.

Anexo 8. Resistencia.

1. Soy una fuente de fortaleza para mi familia
2. La gente confía en mí para los buenos y malos momentos
3. Soy rápido/a para levantarme de nuevo cuando me "derriban"
4. Me resulta reconfortante seguir mi rutina cuando me enfrento a tiempos difíciles
5. Creo que lo que no te mata te hace más fuerte
6. Paso tiempo planeando para el futuro